

Légumaise de courgettes

Vous vous souvenez qu'[au début de cet article](#), je vous parlais du livre [Bio, Bon & Gourmand de Valérie Cupillard](#) ?

Ce livre est vraiment... un trésor ! **Recettes & articles d'informations** (qui présentent les ingrédients de la cuisine santé) mises à part, ce livre regorge de **conseils pour préparer des trucs simples, rapidement...** ultra pratique pour la vie de tous les jours.

Je conseille fortement ce livre à toutes les personnes initiées ou non à la cuisine santé.

Cette recette fait partie des recettes « **légumaises** ». Tel est le terme employé par l'auteur. C'est une **sauce toute simple faite à base de 3 ingrédients** :

- un (ou des) légumes
- huile végétale (varier pour avoir des apports en oméga 3, 6 & 9 différents)
- (facultatif) aromates
- (facultatif) oléagineux pour donner une **texture onctueuse**... sous forme de **poudre** (comme par exemple, le parmesan de graines de courge, ou de la poudre d'amandes blanches, tout simplement), de **purée**, ou de **grains entiers**.

Selon les saisons, nos envies du moment, ... on peut **faire varier** les légumaises **à volonté** !

A servir avec des **pâtes**, du **riz**, des **pommes de terre**, mais aussi d'**autres légumes** (braisés, cuit à la vapeur, à la poêle, ou même froids !).

Voici donc ma première légumaise : le **pesto de courgettes**.

La semaine dernière, mon magasin bio faisait une promotion sur les courgettes... C'est la fin de saison ! Il faut en profiter... Après, on pourra se régaler des légumes d'hiver !

J'adore la servir avec des spaghettis demi-complet de [petit épeautre](#).

Ingrédients :

- 2 petites ou 1 moyenne de courgette
- basilic (mieux frais, mais du séché convient aussi)
- 2 cas d'huile d'olive
- sel

Préparation :

1. Faites cuire vos courgettes à vapeur douce.
2. *Pendant que les courgettes cuisent :*
Dans un blender, versez le basilic, l'huile d'olive, du basilic & le sel.
3. Lorsque les courgettes sont cuites : égouttez-les, mettez les dans le blender et mixez.

Je l'adore... et l'ai totalement adoptée : **rapide à faire, délicieuse**.

En **goût** : je craignais de la trouver fade, tristonne, sans saveur, car même si la courgette est un légume que j'apprécie beaucoup, elle reste un légume très discret en goût, très douce.

J'ai donc été agréablement étonnée de voir que oui, cette sauce est douce, **légère**, mais **très goûteuse** grâce au basilic. L'huile d'olive apporte un peu de « corps », **d'onctuosité**, de « rondeur ».

Quant à sa **texture** : elle est très fluide, ce qui est parfait pour servir avec des pâtes, sur du riz ou des pommes de terre. Mais, sa texture n'a rien à voir avec un vrai « pesto » qui est beaucoup plus épais.

Recette de base de Bio, bon, gourmand de Valérie Cupillard

