



## ***RÂPÉE DE COURGES AUX CÂPRES ET SARDINES PIQUANTES***

Les courgettes sont des cucurbitacées et sont très variées Au marché nous trouverons des courgettes jaunes, voir presque blanches et leurs cousines les courges, la courge à spaghetti, la courge trompette et même la courge ... à confiture ainsi que les citrouilles, potirons, etc .. ceci sera l'objet d'autres fiches en automne .

### **INGRÉDIENTS:**

Courges fraîches ..(note1)  
câpres de Cochise.( note 2)  
jus et zeste de citron BIO  
Poudre de Perlimpimpin

fraîchet LVC  
huile d'onagre LVC  
sardine sauce piquante LVC.(note 3)  
piquant LVC

### **MÉTHODE:**

#### Sauce des courgettes :

La sauce légère de LVC . Mélanger fraîcheur bien frais, huile d'onagre, le zeste puis le jus d'un citron Bio . Bien mélanger . Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC . Goûtez et ne pas forcer sur l'acidité car vous allez ajouter les câpres qui, elles vont ajouter de l'acidité

#### Sardines "piquantes"

Utilisez de préférence vos sardines grillées de l'avant veille qui restaient et que vous avez mises au frais mariner dans votre sauce piquante (note 3)

#### Courgettes :

Vous avez pris des grosses bien fermes ( mais pas fibreuses quand même!) . Vous les râpez avec une grille pas trop fine au dernier moment pour garder du "croquant", de la "mâche" sous le dent  
Au moment du service, vous mélangez bien la sauce légère avec les courgettes râpées et vous servez dans un petit ravier ou comme ici dans un "coquille St Jacques" de porcelaine . Et sachez que cela serait encore plus joli ... et plus "marine" avec une vraie coquille de présentation .



Vous déposerez une sardine et une cuillère de sauce sur chaque coquille et service immédiat

NB vous pouvez au dernier moment mettre une rondelle de citron pour que chaque convive puisse éventuellement rajouter un peu d'acidité s'il le souhaite . Servez avec du pain de seigle, juste tiédi si possible

**T.S.V.P -->**

## NOTES TECHNIQUES:

(note 1) mais nous choisissons ici de traiter des courgettes les plus "classiques" vertes un peu tigrées de la "courgette-fleur" à la grosse courgette dite "à cochons" parcequ'elle devient énorme et très dure ...et que les "tessous" grands ou petits s'en régalent . Et ils ont bien raison car la chair se "bonifie" en vieillissant . Aussi si vous êtes jardinier, où que vous en trouvez au marché(elles sont très bon marché et vous aurez mille usages) profitez-en : pour les râper c'est les meilleur

(note 2) Si vous êtes "sans sel" prenez vos câpres de Cochise mode LVC , sinon, sachez qu'il y a vraiment beaucoup de sel dans les câpres industrielles à rincer à l'eau chaude puis froide avant usage

(note 3) Dès que vos sardines ont été grillées et qu'elles sont encore chaudes, étêtez-les (moi je garde la nageoire caudale: c'est plus joli) mais vous pouvez l'enlever bien sûr! Croisez vos poissons dans un plat creux et arrosez les **à large couvert** de sauce piquante LVC et laisser "mariner" au frigo 2, Voir 3 jours

### **Rappel Sauce "piquante"**

Dans une casserole verser une "boîte" de votre bon coulis de tomates de l'été, ajoutez des poivrons coupés en mini-cubes, des cornichons ou des courgettes au vinaigre également coupés en mini-cubes et laissez compoter le tout jusqu'à cuisson parfaite des divers légumes . Assaisonnez avec Poudre de Perlimpimpin + piquant LVC + si vous aimez le goût du "pimenton" de la Verra (poudre de poivron fumé séché d'Espagne) et un rien de piment d'Espelette .

Vous pouvez, au goût, soit utiliser la sauce telle-qu'elle, soit la mixer pour une sauce onctueuse

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" pensez à n'utiliser que vos épices "maison" bien vérifiés

Pour les "sans sucre" certes il y en a un peu dans courgettes et tomates mais, sauf régime "absolu" cela "passe très bien" . Comptez quand même 3,1 g d'hydrates de carbone pour les courgettes et 3,9 pour les tomates . IG des courgettes est à seulement 15 mais les tomates "montent"à 30,35 ce qui est encore "raisonnable"

Pour les "sans gras" le fraîcheur de la sauce s'il est "maison" est sans gras, 0% donc pas de problème . Sinon utilisez du fromage blanc 0% frais du commerce ... en vérifiant l'étiquette de la composition !! N'utilisez pas d'huile d'onagre non plus bien entendu . Quant aux sardines certes elles sont "grasses" mais c'est du "bon" gras

Certes c'est moins moelleux , c'est pas tout à fait pareil

mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**