

Comment conserver ses courges

Par: Émilie Gabias

Vous ne savez plus que faire de vos courgettes? Vous en avez oublié quelques-unes et elles sont devenues immenses? Facile, congelez-les!

Pour les congeler, retirez les graines des plus grosses (les plus petites présentent peu de graines) et râpez vos courgettes. Déposez les courgettes râpées dans un sac pour le congélateur en format de 2 ou 4 tasses (ou la quantité demandée pour vos recettes préférées) pour faire vos recettes cet hiver. Ainsi, pas besoin de blanchir!

Vous pouvez aussi trancher les courgettes en rondelles et les blanchir 1 minute pour ensuite les congeler pour d'autres usages.

Vous voulez la recette des muffins d'Émilie?

La voici!

Muffins aux courgettes et chocolat (Congélation : oui)

Ingrédients :

- 1 ¾ tasse de farine tout usage
- ½ cuil. à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuil. à thé de poudre à pâte
- ¼ cuil. à thé de sel
- 1 ¼ tasse de cassonade
- ½ tasse d'huile de canola
- 2 œufs
- 2 tasses de courgettes râpées
- 150 g de chocolat haché grossièrement ou en pépites

Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four a 350 °F. Tapisser des moules à muffins de caissettes de papier (la recette produit de 12 à 16 muffins selon la grosseur de vos moules).
- Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
-

/mjardiner /m.jardiner
Suivez nos Facebook live tous les samedis d'été à 9h00

Dans un autre bol, mélanger la cassonade et l'huile avec les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les courgettes et les ingrédients secs. Ajouter le chocolat et mélanger.

- Verser le mélange dans les moules à muffins. Cuire environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser tiédir.

Astuce : Réchauffer au micro-ondes environ 10-12 secondes pour réchauffer le chocolat. Un délice!

Source et inspiration : https://www.ricardocuisine.com/recettes/5150-pain-aux-courgettes-et-aux-dattes

Émilie Gabias