

## Crème angélique de courgettes

Réunir les légumes du fond du frigo dans un faitout, les faire cuire & les mixer peut s'avérer utile pour recycler les restes en soupe, mais...

Cuisiner les légumes, c'est **un peu magique**.  
À chacun est rattachée une palette gustative qui lui est propre.  
De par son histoire, son évolution personnelle, sa vie présente...  
Ainsi, certains aimeront ce qui est **épicé**, relevé.  
D'autres préféreront la **douceur** & la simplicité d'un plat.

Simplicité ne rime pas avec fadeur.  
Des produits de saison, de qualité, laissent s'exprimer des saveurs qui sont quelque peu oubliées dans notre grande société de consommation où il faut toujours produire plus, encore et encore, en toute saison.  
On s'étonne, on peste quelque peu, contre les courgettes achetées en hiver, mais qui n'ont aucun goût & sont gorgées d'eau...

Et si l'on prenait le temps ?  
De se rattacher à notre Planète, à son rythme de vie...

Et si l'on prenait le temps ?  
De s'écouter.  
D'écouter nos envies.  
De cuisiner en fonction de nos goûts.  
Simplement.

Prenons le temps de cuisiner.  
Autrement qu'en associant, sans y penser, les restes de notre frigo.

Prenons le temps de cuisiner, en s'écoutant soi.  
En étant attentif à nos papilles.  
Quelque chose de si simple, peut devenir si savoureux...  
Il suffit de respecter la saison de Dame Nature.  
Il suffit d'écouter notre envie du moment.  
Il suffit de choisir 1 ou 2 ingrédients qui sublimeront les notes que l'on a envie de cuisiner.

Tel un artiste, sortons notre palette de saveurs.  
Propre à chacun.  
Nul besoin d'être expert en cuisine.  
Il suffit d'être gourmand.

Envie d'une soupe.  
Simple, rapide, et bonne.

Je sors ma palette gustative...  
... faite d'herbes, d'aromates, de céréales (entières ou sous forme de flocons, ou même de farine), d'huiles végétales, d'oléagineux (concassés, entiers, ou en purée).  
Et je laisse libre cours à mon envie du moment.

Généralement, je trouve qu'une recette du quotidien se doit d'être la plus simple possible.  
Moins elle comporte d'ingrédients, et plus le goût sera au rendez-vous.  
Le légume sera ainsi mis en valeur, et non étouffé par une ronde écrasante de saveurs/épices/autres légumes.



La majorité des recettes de mes [soupes, veloutés & mousselines](#) contiennent peu d'ingrédients, et certaines même que 2 ou 3... et sont vraiment délicieuses...

Le tout est de connaître la palette de saveurs propre à chaque légume.

Elle est large : chacun pourra donc y trouver son bonheur, et ajustera les associations en fonction de ses propres préférences.

Dans cette optique, je conseille fortement le livre [Légumes bio : mode d'emploi de Valérie Cupillard](#), qui vaut son pesant d'or (oui, rien que ça). Ce petit livre répertorie une grande quantité de légumes, et pour chacun, on y trouve des informations (sur leur saison, leur variété...), des conseils pour les préparer (comment les couper, les éplucher ou non), les cuire, les assaisonnements qui se marient bien avec eux, et 3 à 4 idées de recettes pour chacun.

Au moment de passer à table, on laissera la magie opérer...

Des étincelles de saveurs explosent délicatement en bouche, et se répercutent en un sourire... puis elles se répandront dans notre corps & notre cœur.

### Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 très grosse courgette (ou 2 moyennes)
- 3 cas de flocons de riz
- 1 cac bombée de purée d'amandes blanche
- 1/2 cac de sarriette séchée

### Préparation :

1. Après avoir lavé vos courgettes, coupez leurs 2 extrémités.
2. Découpez vos courgettes en 4 dans le sens de la longueur, puis par tronçons : vous obtenez ainsi des dés de courgettes.
3. Dans une grande poêle, faites revenir les dés de courgette, à feu doux & à couvert, pendant environ 10 minutes.
4. Ajoutez les flocons de riz (et l'équivalent de 6 cuillères à soupe d'eau, si vos courgettes n'ont pas rendu beaucoup d'eau – ceci afin que les flocons de riz puissent bien s'imbiber d'humidité).
5. Laissez mijoter ainsi 5 minutes.
6. Dans un blender, versez la sarriette séchée, puis la purée d'amandes blanches. Ajoutez le mélange de courgettes cuites / flocons de riz.
7. Mixez... C'est prêt.

Ce n'est pas une soupe.

Ni un velouté.

Mais une crème.

Et, elle porte bien son nom...

Le goût de la **courgette** est **embelli par la rondeur** apportée par la **purée d'amandes blanches** qui fait office de beurre végétal...

La courgette est un légume assez aqueux, mais la magie des **flocons de riz épaissit cette crème**... tel qu'une baguette magique pourrait le faire.

La **sarriette** apporte la touche finale qui mêle **simplicité & délice** à la fois.