

COURGETTES AUX GRAINES DE LIN ET POIS CHICHES

Un plat protéiné, riche en fibres et satiétogène. Une nouvelle recette de courgettes toute simple afin de profiter de ce légume-fruit jusqu'au bout de l'été. Les graines de lin ont un rôle prépondérant dans la restitution du transit intestinal régulier.

1 kg courgettes
4 càs huile d'olive
1 tasse graines de lin
Sel - poivre
1 càs épices
1 pot pois-chiches



 15 minutes
 20 minutes
 5 portions



1. Laver les courgettes sans les éplucher si elles sont d'origine BIO.



2. Tailler en petits dés, ce qui facilitera la cuisson



3. Saler, poivrer le tout dans un saladier



4. Ajouter les graines de lin : ici elles sont concassées pour une meilleure absorption de leurs principes actifs



5. Ajouter quelques épices bien choisies



6. Ajouter l'huile d'olive et bien mélanger le tout



7. Verser la préparation dans un plat allant au four assez large pour bien étaler le tout



8. Cuisson à 200°C pendant 20 minutes environ ; les courgettes seront cuites mais ne s'écraseront pas en gardant une certaine fermeté.



9. En fin de cuisson, le volume a baissé en raison de la perte d'eau du légume par évaporation



10. Prévoir un petit pot de pois-chiches que l'on va rincer généreusement et égoutter



11. Verser les pois-chiches sur les courgettes et mélanger le tout



12. Les pois-chiches vont chauffer au contact des légumes et inversement les courgettes refroidiront plus vite



13. Servir chaud.



14. Les assiettes généreuses de ce légume et oléagineux feront la joie des grosses faims.