

Des vers pour ...

SEM 28 du 06 au 11 JUILLET 2026



Ingrédients

- Pour 1 (1 personne) +



Courgette

3/4 courgette (150g)



Ricotta

2 c. à soupe rase (50g)



Miel

moins d'1 c. à café (5g)



Citron

selon vos goûts



Huile d'olive

1 c. à soupe (10g)



Semoule

3 c. à soupe bombées (50g)



Pois chiches en conserve

30g



Sel

selon vos goûts



Poivre

selon vos goûts



Basilic frais

selon vos goûts



Concentré de tomate

15g

En cuisine !

1. Préchauffez le four à 200°C. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.
2. Quadrillez légèrement la surface des courgettes. Aspergez d'huile. Salez et poivrez. Enfournez 30 minutes à 200°C.
3. Dans un saladier, mélangez la semoule avec l'huile, le concentré de tomate et les pois chiches. Versez de l'eau bouillante juste au-dessus du niveau de la préparation. Couvrez et laissez reposer 5 minutes.
4. Dans un bol, mélangez la ricotta avec le zeste de citron (l'équivalent de 1 cuillère à café de jus de citron par personne) et le miel jusqu'à obtenir une préparation homogène.
5. Au moment de servir, recouvrez les courgettes rôties du mélange de ricotta. Ajoutez le basilic frais. Si vous le souhaitez, un peu de zeste de citron pour la finition.

«Tous les héros ne portent pas de cape, certains cuisinent avec du piment »

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr