



## La courgette à toutes les sauces

La courgette est sans doute l'un des aliments les plus polyvalents de la cuisine low-carb et cétogène.

Pauvre en glucides, légère, économique et disponible durant une grande partie de l'année, elle peut remplacer les pommes de terre dans les soupes, les pâtes dans les plats traditionnels ou encore servir de base à des gratins, galettes et gaufres gourmandes.

Dans ce carnet de recettes, découvrez quelques-unes de mes préparations préférées publiées sur mes réseaux sociaux et sur le blog Céto Caro.

Bon appétit ! 

---



## Velouté de courgettes jaunes au thym et aux amandes

Une soupe douce et parfumée, idéale pour les soirées fraîches.

📖 Retrouvez la recette complète sur :

<https://cetocar.com/2023/12/27/veloute-de-courgettes-jaunes-au-thym-et-aux-amandes/>

---



## Gratin crémeux de courgettes

Le grand classique revisité façon GoodFat GoodCarb.

Crémeux, réconfortant et pauvre en glucides.

📖 Retrouvez la recette complète sur :

<https://cetocar.com/wp-content/uploads/2025/04/gratin-cremeux.pdf>

---



## Spaghetti de courgette sauce Alfredo

Une délicieuse alternative aux pâtes traditionnelles.

Crémeux, gourmand et prêt en quelques minutes.

📖 Retrouvez la recette complète sur :

<https://cetocar.com/2024/02/19/spaghetti-de-courgette-sauce-alfredo/>





# Fleurs de courgettes façon GoodFat GoodCarb

Une idée simple, raffinée et pleine de saveurs pour sublimer un accompagnement léger.

## Ingrédients (2 personnes)

- 2 petites courgettes fines (250 g)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 tomates cerises
- 20 g de parmesan râpé
- 1/4 c. à café d'ail en poudre
- Sel et poivre

## Préparation

- 1 Couper les courgettes en fines lamelles à la mandoline.
- 2 Mélanger avec l'huile d'olive, l'ail, le sel, le poivre et 10 g de parmesan.
- 3 Précuire 2 min 30 au micro-ondes à faible puissance.
- 4 Former des rosaces dans des moules individuels.
- 5 Ajouter le reste du parmesan.
- 6 Cuire 30 minutes à 160°C.
- 7 Déposer une demi-tomate cerise au centre avant de servir.

💡 Variante : ajoutez du chèvre frais ou du basilic.



# Nids de courgette façon Carbonara

## Ingrédients (2 portions)

- 150 g de spaghetti de courgette
- 50 g de mozzarella râpée
- 10 g de mozzarella pour gratiner
- 40 g de lardons fumés
- 50 g de mascarpone
- 2 œufs
- Huile d'olive



La courgette à toutes les sauces

- Sel et poivre

## Préparation

- 1 Former deux petits disques de mozzarella sur une plaque.
- 2 Déposer les spaghetti de courgette en nid.
- 3 Creuser un puits et casser un œuf au centre.
- 4 Faire fondre mascarpone et lardons.
- 5 Napper les nids.
- 6 Ajouter la mozzarella restante.
- 7 Cuire 10 minutes à 180°C.

## Macros par portion

- Lipides : 28 g
- Protéines : 18 g
- Glucides nets : 4 g
- Calories : 350 kcal



# Courgette farcie Keto gratinée

## Ingrédients (2 personnes)

- 1 courgette
- 150 g de viande hachée
- 1 œuf
- ½ oignon
- 15 cl de crème entière
- 1 tranche de pain ProBody réduite en chapelure
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- ½ poivron vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de mozzarella râpée

## Préparation

- 1 Couper et creuser la courgette.
- 2 Mélanger viande, œuf, crème, chapelure et oignon.



La courgette à toutes les sauces

- 3 Garnir les courgettes.
  - 4 Cuire 25 minutes à 180°C.
  - 5 Faire revenir la chair de courgette avec les poivrons.
  - 6 Napper les courgettes de cette préparation.
  - 7 Ajouter la mozzarella et gratiner 5 minutes.
- 

## **Quiche sans pâte courgette, chèvre & saumon fumé**

### **Ingrédients (4 portions)**

- 250 g de courgette râpée
- 4 œufs
- 100 g de chèvre
- 100 g de fromage à gratiner
- 80 g de saumon fumé
- 40 g de comté râpé

### **Préparation**

- 1 Essorer la courgette râpée.
- 2 Battre les œufs.
- 3 Mélanger avec la courgette.
- 4 Répartir dans un moule.
- 5 Ajouter chèvre et saumon.
- 6 Parsemer de fromage.
- 7 Cuire 15 à 20 minutes à 180°C.

### **Macros par portion**

- Glucides : 3,3 g
- Protéines : 26,5 g
- Lipides : 25 g
- Calories : 338 kcal

---

# Beignets de courgettes au chèvre et filet de Saxe

## Ingrédients (10 beignets)

- 3 courgettes (750 g)
- 50 g de Chavroux
- 50 g de filet de Saxe
- 50 g de farine d'amandes
- 50 g de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

## Préparation

- 1 Râper les courgettes.
- 2 Saler et laisser égoutter 30 minutes.
- 3 Bien essorer.
- 4 Mélanger tous les ingrédients.
- 5 Former des petits beignets.
- 6 Cuire à la poêle jusqu'à coloration.

---


# Röstis de courgette

## Ingrédients

- 100 g de courgette râpée
- 40 g d'emmental
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym
- Sel et poivre

## Préparation

- 1 Râper puis essorer soigneusement la courgette.

 La courgette à toutes les sauces

- 2 Mélanger avec l'œuf et l'emmental.
- 3 Assaisonner.
- 4 Former 10 petits disques.
- 5 Cuire 2 minutes de chaque côté dans l'huile chaude.

### **Macros par rösti**

- Glucides : 0,5 g
- Protéines : 2,6 g
- Lipides : 3,8 g

💡 Parfait en accompagnement, au brunch ou dans une lunch box low-carb.