

Petites courgettes à la fleur farcie, pistou de roquette

Préparation 30 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 fleurs de courgettes femelles

1 courgette moyenne

1 poignée de roquette (40 g)

4 c à s de pignons

1 gousse d'ail

100 g de mie de pain (j'ai pris du pain de mie complet)

15 cl de lait

1/2 bouquet de basilic

1/2 bouquet de persil plat

1/2 bouquet de cerfeuil

1 oignon

15 cl d'huile d'olive

2 jaunes d'oeufs

Sel et poivre

Préparation du pistou de roquette : Équeuter les feuilles de roquette, les laver et les sécher puis les mettre dans le mixer avec la gousse d'ail pelée, les pignons, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre. Mixer et réserver.

Préparation des fleurs farcies : Mettre la mie de pain à tremper dans le lait. Ciseler les herbes. Peler les courgettes fleurs en laissant des bandes de peau. Réserver les peaux.

Ouvrir les fleurs des courgettes et retirer le pistil si ce n'est déjà fait au moment de la cueillette.

Peler l'oignon et le hacher. Émincer la courgette moyenne.

Faire fondre l'oignon 3 mn dans le reste d'huile d'olive puis ajouter les peaux réservées et les rondelles de courgettes. Faire revenir 5 à 6 mn à feu doux puis mixer le tout avec la mie de pain bien essorée, les fines herbes, les jaunes d'oeufs, sel et poivre.

Farcir les fleurs avec une poche à douille ou une petite cuillère, les remplir raisonnablement et fermer les extrémités des fleurs.

Cuire ces fleurs de courgettes farcies 9 mn à la vapeur.

Disposer 3 fleurs de courgettes par assiette et accompagner de pistou de roquette.

Conseil : ajouter 30 g de parmesan fraîchement râpé dans la farce

