

Fleurs de courgettes farcies à la ricotta

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 fleurs de courgettes femelles

2 courgettes (petites)

1 échalote

300 g de ricotta

3 c à s d'huile d'olive

Pour le coulis de tomates :

150-200 g de tomates cerises

2 c à s d'huile d'olive

1 c à s de vinaigre de Xérès ou balsamique

Pour la sauce au pistou

2 c à s de pistou

3 c à s d'huile d'olive

Couper les 2 courgettes non épluchées en petits dés .

Dans 1 à 2 c à s d'huile d'olive faire colorer légèrement l'échalote hachée et ajouter les dés de courgettes. Les cuire 3-4 mn en remuant. Saler et poivrer et laisser refroidir.

Pendant ce temps retirer le pistil des fleurs de courgettes et vérifier qu'il n'y a pas de petits insectes dans les fleurs. En laissant les petites courgettes attachées aux fleurs les couper en éventail en les incisant sans aller jusqu'au bout.

Mélanger la ricotta avec les dés de courgettes, du sel, du poivre et une cuillère d'huile d'olive. Mettre ce mélange dans une poche à douille avec une douille unie n° 8 ou 10 et farcir les fleurs. Vous pouvez aussi le faire avec une petite cuillère mais ce sera moins pratique, attention de ne pas déchirer les fleurs !

Fermer les fleurs en serrant leur extrémité.

Dans une poêle faire dorer les fleurs farcies dans un peu d'huile d'olive pendant 2 mn et les mettre dans un plat à four.

Cuire 5 mn à 180°.

Pour la sauce aux tomates cerises, les mixer avec huile d'olive, vinaigre de Xérès ou balsamique, sel et poivre.

Pour la sauce au pistou délayer le pistou avec l'huile d'olive.

Il ne reste plus qu'à faire une présentation à l'assiette en mettant 3 fleurs par assiette et un peu des 2 sauces.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>