

www.laurentpoulet.com

# FLEURS DE COURGETTE FARCIES

Version La Cuisine des Plaisirs à Mougins (2016)

LÉGUME / ENTRÉE ou PLAT PRINCIPAL  
> RECETTE pour le mois de **JUIN**

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

100 g huile d'Olive cuisson  
2 Oignons blancs  
4 Échalotes longues  
6 gousses d'Ail (épluchées-dégermées)  
4 Courgettes Violon (200 g net)  
20 Fleurs de Courgette (à farcir)  
8 Fleurs de Courgette (pour la Farce)  
20 feuilles de Basilic  
60 feuilles de Persil plat  
10 brins de Thym frais  
50 g Beurre  
50 g huile d'Olive cuisson  
5 gousses d'Ail entières  
12 Tomates Roma  
1 Citron jaune  
50 g huile d'Olive assaisonnement  
Sel & Poivre

## L'ASTUCE DU CHEF

Pour réchauffer les Fleurs :  
les ranger dans un plat lustré à l'huile d'Olive  
+ un fond d'eau + four à 150 ° 10 min.  
Si il reste des Fleurs farcies, bien les conserver au frais  
et le lendemain les frire à la tempura.

## LES PIÈGES À ÉVITER

Les Fleurs mal fermées avant cuisson.

## UNE BOISSON POUR ACCOMPAGNER

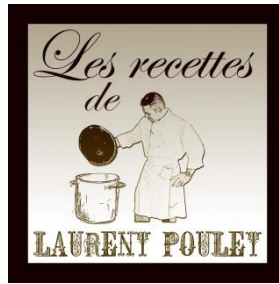
Comtesse de Saint-Martin blanc 2016.

## POUR LA PETITE HISTOIRE

" C'est son Ami Laurent BALICCO qui a demandé  
au Chef de lui écrire cette recette noir sur blanc.  
Laurent connaît si bien ces Produits du sud, et en plus  
il aime les cuisiner lui-même.  
Laurent BALICCO est un Homme vrai, authentique et sincère  
comme tous ces Produits chers à leur Coeur à tous les deux. "

## PRÉPARATION

- 1 – Réaliser la farce :  
Éplucher et Ciseler Oignons blancs + Échalotes longues (carrés de 3mm x 3mm).  
Laver et tailler les Courgettes en brunoise (carrés de 3mm x 3mm).  
Éplucher, dégermer et hacher finement l'Ail au couteau.  
Concasser les Pistils de toutes les Fleurs + les Fleurs réservées pour la farce.  
Suer à feu doux à l'huile d'Olive sans coloration Oignons + Échalotes + Sel & Poivre > pendant 5 min.  
Ajouter l'Ail et les Courgettes, suer toujours à feu doux sans coloration + Sel & Poivre > pendant 5 min. puis laisser refroidir.  
Hors du feu, ajouter Persil plat + Basilic hachés et vérifier l'assaisonnement.
- 2 – Préparer le plat de cuisson (utiliser un rondau ou un plat qui pourra ensuite aller sur le gaz) :  
Lustrer au beurre pommade + un filet d'huile d'Olive + fleur de Thym + Sel & Poivre (léger).
- 3 – Farcir les fleurs :  
Mettre la farce en poche et remplir les Fleurs aux  $\frac{3}{4}$  en partant bien du fond de la Fleur, puis tourner et plier par dessous en plaçant aussitôt la Fleur dans le plat de cuisson (le pli dessous). Bien ranger les Fleurs sans qu'elles se touchent.
- 4 – Mettre en cuisson :  
Parsemer dans le plat entre les Fleurs : les gousses d'Ail écrasées + les queues d'Herbes (Persil, Basilic, Thym) ficelées ensemble en 2 ou 3 fagots + un filet d'huile d'Olive + eau à  $\frac{1}{3}$  de la hauteur des Fleurs.  
Puis placer au four à 150° > pendant 20 minutes en arrosant régulièrement.  
Retirer les fleurs, les ranger dans un plat. Conserver le plat de cuisson tel quel en retirant uniquement Ail et queues d'Herbes.
- 5 – Réaliser le concassé de Tomate :  
Monder les Tomates : retirer le pédoncule + les plonger dans l'eau bouillante 10 secondes puis aussitôt dans de l'eau avec des glaçons puis retirer la peau. Couper chaque Tomate en deux + retirer les pépins + concasser grossièrement au couteau.  
Placer les Tomates dans le plat de cuisson des Fleurs à feu doux pendant 20 minutes en remuant régulièrement.  
Hors du feu ajouter Sel & Poivre + Citron jaune zesté (uniquement la peau passée sur une râpe fine) + huile d'Olive.
- 6 - Dressez sur des assiettes individuelles, plates ou creuses :  
Placer un cercle de concassée de Tomate au centre, ranger autour les Fleurs + un filet d'huile d'Olive sur l'ensemble.  
Peut être servi froid (la préférence du Chef) ou chaud. On peut également parsemer quelques feuilles de Roquette.



[www.laurentpoulet.com](http://www.laurentpoulet.com)

CETTE RECETTE VOUS EST OFFERTE PAR :



Nous vous proposons de retrouver dans les pages de "La Plume",  
toute l'actualité du Chef ou liée au Chef,  
autrement que dans un communiqué de presse, manquant souvent d'âme.  
En effet, le Chef a souhaité communiquer différemment en créant un journal :  
"La Plume" afin de partager son actualité, son univers, autrement.

Tous les numéros sont accessibles en pdf à télécharger  
dans la page « presse et médias » du site du Chef :

[www.laurentpoulet.com](http://www.laurentpoulet.com)