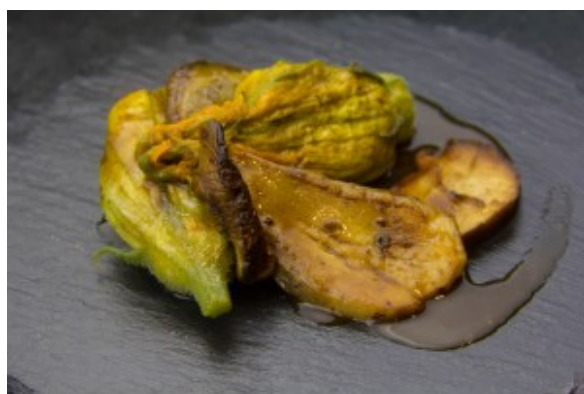


# Fleurs de courgette farcies aux cèpes

Je viens juste de récolter les dernières fleurs de courgette de mon potager... Et pourquoi ne pas les farcir avec de beaux cèpes de saison!

Les fleurs de courgette sont très fragiles mais pas de panique, je vais vous expliquer comment les farcir facilement sans déchirer leurs délicates pétales.



Fleurs de courgette farcies  
aux cèpes

**Ingrédients: (pour environ 8 fleurs; comptez deux à trois fleurs par personne)**

- un oignon
- 2 petites courgettes
- 8 fleurs de courgette
- 4 gros cèpes
- deux cuillerées à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillerée de crème fraîche épaisse
- 1 œuf
- piment d'Espelette
- sel



Ingrédients

Pour la sauce d'accompagnement:

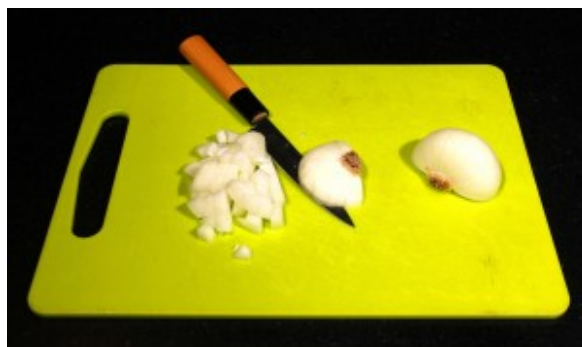
- quelques cubes de fond de veau congelé (plusieurs marques vont en proposant: Picard, Thiriet...)
- une cuillère à soupe rase de vinaigre balsamique (bien sirupeux)



Ingrédients

**Préparation:**

- Épluchez et coupez l'oignon en petits dés.



Coupez l'oignon

- Coupez également les courgettes en petits dés.



Coupez les courgettes en petits dés

- Faites revenir les oignons dans une poêle avec un peu de beurre. Dès que les oignons sont translucides; ajoutez les dés de courgette et cuire encore quelques minutes.



Faites revenir les oignons

- Versez les oignons et dés de courgette dans un mixer, ajoutez l'œuf, la crème, le parmesan. Mixez pendant deux à trois minutes. Réservez au frais.



Mixez pendant deux à trois minutes

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez **deux** cèpes en tranches.



Coupez les cèpes en tranches

- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.



Faites les revenir dans une

poêle avec une belle noix de  
beurre

- Coupez les **deux derniers cèpes** en petits dés et faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez et poivrez avec le piment d'Espelette en fin de cuisson.



Coupez les deux derniers  
cèpes en petits dés



Faites les revenir dans une  
poêle avec une belle noix de  
beurre

- Versez les dés de cèpes dans un récipient et ajoutez le mélange mixé (oignon, courgette, œuf, crème et parmesan).



Versez les dés de cèpes dans un récipient et ajoutez le mélange mixé

- Préparez une poche à douille équipée d'une douille **large**. Remplissez la avec le mélange mixé mélangé aux dés de cèpes. Réservez au frais.



Remplissez la poche à douille avec le mélange

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille de sopalin chiffonnée. Cela va permettre d'éviter aux pétales de se coller entre elles pendant la précuisson. Cette précuisson est absolument nécessaire: elle ne cuit pas la fleur mais va ramollir très légèrement les pétales et faciliter par la suite le remplissage à l'aide de la poche à douille. Faites cuire les fleurs **deux minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.



Otez les pistils



Faites de même pour toutes les fleurs

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille de sopalin et ouvrez les pétales doucement une à une. Tenez la fleur dans une main et remplissez la au 3/4 à l'aide de la poche à douille. Rabattez délicatement les pétales pour refermer la fleur. A nouveau faites cuire les fleurs **dix minutes** à la vapeur; amenez l'eau à ébullition et déposez les fleurs en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.



Faites cuire les fleurs dix minutes à la vapeur

- Puis sortez les fleurs du panier cuisson vapeur. Faites les revenir dans une poêle avec un peu de beurre une minute de chaque côté.





Faites revenir les fleurs dans une poêle

- Pendant la cuisson vapeur des fleurs préparez la sauce d'accompagnement. Faites fondre les cubes de fond de veau congelés dans une petite casserole avec le vinaigre balsamique. Laissez cuire quelques minutes et réduire de moitié.



Laissez cuire quelques minutes et réduire de moitié

### **Dressage:**

- Déposez deux ou trois fleurs par assiette. Puis agrémentez de quelques tranches de cèpes réchauffés. Nappez de sauce.



Fleurs de courgette farcies  
aux cèpes



Fleurs de courgette farcies  
aux cèpes