Roulé de courgette aux olives (Recette végétarienne)

Un roulé de courgette tout en fraîcheur pour une belle table ensoleillée et surtout une très belle dégustation végétarienne, riche en saveur, comme je les aime!

Roulé de courgette aux olives

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes

Pour la farce

- 50 g de tapenade d’olive noire
- 50 g de pignons
- 120 g de ricotta

- 50 g de parmesan
- un œuf
- quelques tomates confites à l'huile. Vous en trouverez dans le commerce ou vous pouvez les faire maison. Pour la recette cliquez ici.
- sel et poivre

Pour la vinaigrette

- huile d'olive
- vinaigre de calamansi. C'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque « Vom Fass » que vous pouvez acheter en ligne en cliquant ici. Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo (Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels…Et on peut goûter avant d'acheter!
- une cuillerée à soupe rase de zaatar; c'est un mélange d'épices libanais. Vous pouvez en trouver dans le commerce ou sur Internet en cliquant ici.
- sel, poivre

Pour l'huile de basilic

- une botte de basilic (une trentaine de feuilles)
- 100 g d'huile neutre (pépin de raisin)
- sel

Il vous faudra également quelques olives noires entières pour le dressage.

Matériel

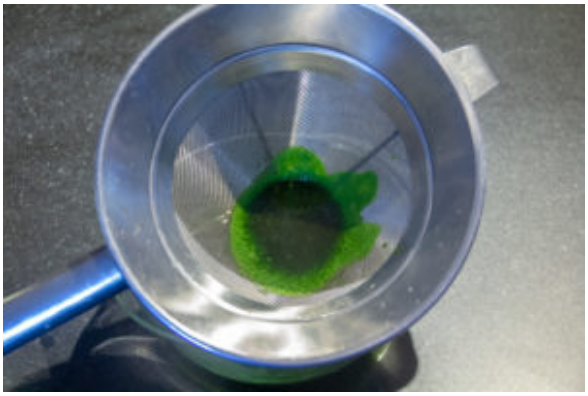
- une mandoline: vous pouvez utilisez un couteau pour tailler de fines tranches de courgette mais la mandoline vous facilitera beaucoup le travail et vos tranches seront beaucoup plus régulières.

Trancheuse Mandoline Professionnelle INSPIRATIONS du Chef. L'alimentation et Les Fruit des Trancheuses. Inclut 6 Inserts, Brosse de Nettoyage et Manche de Sécurité de Lame. Acier Inoxydable

Préparation

- Pour l’huile de basilic: faites chauffer l’huile à **80**° avec les feuilles de basilic pendant environ 10 minutes. Puis mixez et filtrez au chinois. Rectifiez

l’assaisonnement.



Filtrez le jus de basilic

- Versez dans une pipette et réservez. Cette huile se conserve au frais pendant plusieurs jours.

Versez le jus de basilic
dans une pipette et réservez

- Faites torréfier les pignons au four à 180° pendant 10 minutes. Réservez.

Pignons torréfiés

- Coupez les tomates confites en petits morceaux (environ 2 belles cuillerées à soupe).

Coupez les tomates confites en petits morceaux

- Mélangez l’ensemble des éléments de la farce. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.

Mélangez l’ensemble des éléments de la farce

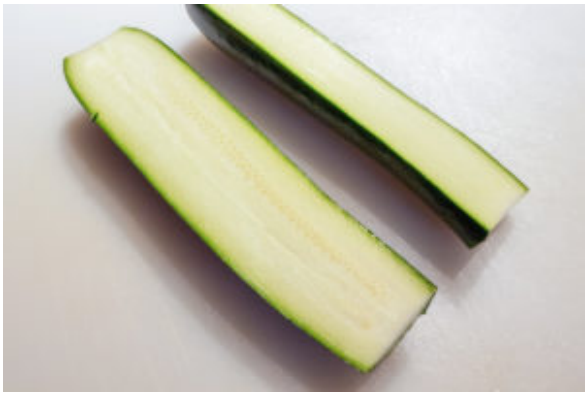
- Ajoutez les pignons torréfiés.

Ajoutez les pignons torréfiés

- Puis incorporez le parmesan râpé. Réservez au frais.

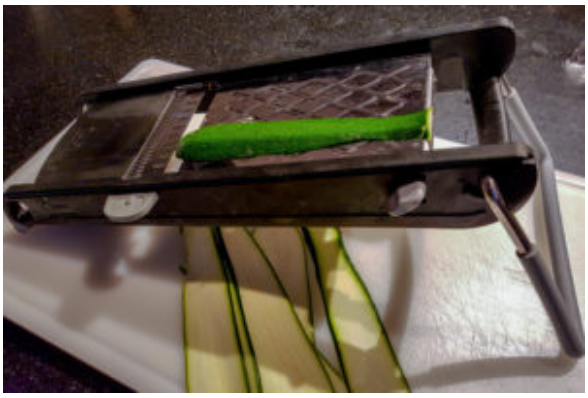
Puis incorporez le parmesan râpé

- Lavez les courgettes et coupez-les en deux.



Lavez les courgettes et coupez-les en deux

- A l’aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette. Si elles sont trop épaisses elles se casseront lorsque vous les roulerez..Gardez bien les chutes de vos courgettes: vous allez les utiliser pour la suite de la recette.



A l’aide de la mandoline découpez de fines lanières de courgette

- Étalez une feuille de film alimentaire sur votre plan de travail. Puis disposez les tranches de courgettes en les faisant se superposer. Puis étalez une belle cuillerée de farce à l’extrémité des bandes de courgettes. Roulez délicatement et serrez bien vos petits boudins.

Puis versez une belle

cuillerée de farce à l’extrémité des bandes de courgettes

- Faites cuire les roulés à la vapeur pendant 15 minutes (déposez-les dans l’appareil quand la vapeur a commencé à se dégager).

Faites cuire les roulés à la vapeur

- Détaillez les chutes de vos courgettes en petite brunoise.

Réalisez une brunoise avec les chutes de vos courgettes

- Réalisez une vinaigrette avec l’huile, le vinaigre de calamansi, le zaatar. Rectifiez l’assaisonnement et ajoutez le tout à la brunoise de courgette.

Assaisonnez la brunoise de courgette avec la vinaigrette

Dressage

- Disposez un roulé de courgette au milieu de l’assiette et de la brunoise de courgette tout le long. Ajoutez une tomate confite , quelques olives noires, des pignons. Puis versez des zigzag d’huile au basilic par dessus…

Roulé de courgette