Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergine, petite ratatouille croquante

C’est presque la fin de la saison des fleurs de courgettes donc il faut en profiter! Cette superbe fleur sert d’écrin à des farces délicates. Je vous propose aujourd’hui d’utiliser l’artichaut et le saumon pour sublimer cette fleur et de relever le tout avec une bisque de crevette.

Et si vous aimez le saumon voici d’autres recettes!

- Blanquette de saumon aux saveurs asiatiques. Pour la recette cliquez ici.
- Choux apéro au tartare de saumon et guacamole. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon basse température, compoté de tomate et oignon rouge. Pour la recette ici.
- Saumon basse température en nage de persil. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon en deux façons, carpaccio de betteraves arôme framboise. Pour la recette cliquez ici.
- Saumon confit à l’huile basse température, compoté d’oignons rouge et fenouil, pistou coriandre noisette. Pour la recette cliquez ici.

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante

Ingrédients pour 5 personnes

- 200 g de saumon (40 g par personne) coupé en gros dés de 1 cm et demi de côté
- 10 fleurs de courgettes

Pour la farce fine à l'aubergine et saumon

- 180 g de saumon frais (en plus des 200 g précédents)
- un blanc d'œuf
- 180 g de crème fraîche liquide froide
- sel
- poivre
- une aubergine
- thym
- huile olive

Pour la bisque de crevettes

- les têtes et carapaces de 20 crevettes
- une carotte
- un blanc de poireau
- 2 échalotes
- un petit oignon
- un petit bulbe de fenouil
- quelques grains de poivre noir
- deux étoiles de badiane
- un bouquet garni (persil, vert de poireau, thym, laurier)
- deux cuillerées à café de concentré de tomate
- du fumet de poisson: environ 1/2 litre, sachant qu'il faut juste mouiller à hauteur. Pour la recette du fumet de poisson maison cliquez **ici**.
- une cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive
- 15 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- sel

Pour la ratatouille

- un oignon blanc coupé en tout petit dés
- une courgette coupée en tout petits dés
- une poivron coupé en tout petit dés
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation

Commencez par la bisque de crevettes.

- Préparez le bouquet garni: dans une feuille verte de poireau enfermez une feuille de laurier, des queues de persil, une branche de thym. Ficelez bien le tout.

Préparez le bouquet garni

- Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes en petits morceaux: le poireau, la carotte, la branche de céleri, le fenouil, les échalotes et l’oignon.

Nettoyez, épluchez et taillez tous les légumes

- Enlevez la tête des crevettes en prenant soin d’ôter en même temps le petit boyau. Pincez la tête entre vos doigts et tirez doucement; le petit boyau vient avec la tête. Terminez en ôtant la carapace qui s’enlève facilement. Réservez les crevettes au frais pour une autre recette (avec une petite mayonnaise au curry pour une bonne salade… par exemple) et gardez bien les têtes et carapaces pour l’étape suivante.

Tête et petit boyau

- Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes avec un peu d’huile d’olive dans une sauteuse.

Faites revenir les carapaces et les têtes de crevettes

- Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le bouquet garni. Faites revenir le tout quelques minutes.

Puis ajoutez les légumes, le concentré de tomate et le

bouquet garni

- Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur avec du fumet de poisson. Laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.

Déglacez avec le vin blanc et le cognac puis mouillez à hauteur

- Passez au chinois en écrasant bien. Un petit truc: je mixe juste un peu le tout avant de la passer au chinois. **Attention** je n'en fait pas une purée mais j'utilise la touche « pulse » de mon mixeur un ou deux fois pendant une seconde!

Passez au chinois en écrasant bien

- Récupérez la bisque dans une casserole et portez à

ébullition pendant 3 mn pour la réduire un peu et ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche; la bisque est prête, rectifiez l'assaisonnement et réservez-la.

Récupérez la bisque dans une casserole et portez à ébullition

Préparation de la ratatouille:

- Épluchez et coupez l'oignon très finement.

Coupez l'oignon très finement

- Détaillez le poivron en fine brunoise.

Détaillez le poivron en fine brunoise

- Faites de même avec la courgette.

Coupez les courgettes en petits dés

- Faites revenir tous ces légumes à feu doux dans une poêle avec un peu d’huile d’olive. Ils doivent rester croquants. Salez et poivrez. Réservez.

Mélangez tous les légumes

Préparation de la farce au saumon et aubergines

- Coupez l'aubergine en deux. Entaillez légèrement en traçant un damier sur sa surface avec la pointe d'un couteau. Versez une belle cuillerée d'huile d'olive sur chaque moitié et saupoudrez de thym. Passez au four à 180° pendant une heure.

Enfournez l'aubergine à 180° pendant une heure

- A la fin de la cuisson prélevez la chair de l'aubergine (ne mettez pas la peau qui amènerait de l'amertume) et mixez-la finement. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.

Mixez l'aubergine avec le jus de citron

- Mixez très finement les 200 g de saumon frais. Ajoutez le blanc d'œuf puis la crème fraîche liquide très

froide.

Mixez très finement les 200 g de saumon frais

- Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d’aubergine.

Ajoutez à cette préparation deux grosses cuillerées à soupe de purée d’aubergine

- Si vous êtes équipé d’un tamis passez la farce fine au tamis: cela permet d’ôter tous les petits éléments comme des petits nerfs, arrêtes du poisson.

Passez le tout au travers d’un tamis fin.

- Mettez la farce fine de saumon et aubergine dans une poche à douille. Réservez au frais en attendant la précuisson des fleurs de courgette.

Remplir la poche à douille

Préparation des fleurs de courgettes

- Ouvrir délicatement les fleurs de courgette et ôtez les pistils. Insérez dans chaque fleur une feuille d’essuie-tout 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.

Ôtez les pistils

Faites de même pour toutes les fleurs

- Sortez les fleurs délicatement du cuit vapeur. Laissez les refroidir puis ôtez la feuille d’essuie-tout 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

Cuisson des dés de saumon

- Coupez les 200 g de saumon restants en dés de 1 cm et demi de côté et cuisez-les vapeur (6 mn à partit de la production de vapeur).

Cuire les dés de saumon vapeur

Tous vos éléments sont prêts. Réchauffez la bisque, la ratatouille et les fleurs (vapeur) et passez au dressage.

Dressage

- Déposez une belle cuillerée de ratatouille dans une assiette à soupe puis deux fleurs de courgettes farcies. Disposez trois cubes de saumon et nappez de bisque. Régalez-vous!

Fleurs de courgettes farcies au saumon et aubergines, petite ratatouille croquante

Fleurs de courgettes farcies au saumon, petite ratatouille croquante

---

Salade croquante d’aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l’apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c’est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L’utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.

Salade croquante d’aubergine et thon

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates

- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez **ici**).
- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet

Ingrédients

Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se pressente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.

Découpez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté

- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l’aide d’un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d’aluminium froissée en boule à l’intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.

Posez les dans des petits bols qui passent au four.

- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.

- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.

Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l’huile d’olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.

Faire revenir les aubergines dans l’huile d’olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l’aide d’une petite cuillère.

Ôtez les pépins

- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.

Coupez les tomates en petits dés

- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Gouttez et rectifiez l’assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d’huile car je rajoute l’huile d’olive de cuisson des aubergines par la suite.

Mélangez les dés de tomates
avec les épices japonaises

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.

Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.

Ciselez les cébettes

- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.

Mélangez menthe et cébettes aux dé de tomates

- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.

- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez

l’assaisonnement si besoin.

Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.

Coupez les tomates en quartiers

Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l’assiette et dressez sur le côté quelques petits tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d’huile d’olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.

- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.

Salade croquante d’aubergine et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!

Salade d’aubergines à la japonaise

J’adore les aubergines mais la plupart d’entre nous n’en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l’huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu’il existe un autre moyen de cuisson qui feront de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C’est tout simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.

La salade est prête

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes
- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette

Ingrédients

Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d’huile de sésame

Ingrédients pour la sauce

- graines de sésame torréfiées (grillées à sec dans une poêle)

Graines de sésame torréfiées

Préparation:

- Ôtez la queue de l’aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.
- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.

Tranchez les aubergines en long

- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d’aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.

Cuire les aubergines à la vapeur

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Épluchez le gingembre.

Pelez le gingembre

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.

Râpez en environ un bon centimètre

- Ajoutez le gingembre à la sauce.

Ajoutez le gingembre à la sauce

- Coupez les cébettes en petits tronçons.

Ciselez les cebettes

- Hachez la ciboulette.

Hachez finement la ciboulette

- Disposez les aubergines dans un joli bol.

Versez les aubergines dans un joli bol

- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.

Assaisonnez avec la sauce puis ajoutez les cébettes, la ciboulette et les graines de sésame

C’est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du poisson fumé comme de l’anguille ou de la truite.

□□□□□□: Oishii desu (délicieux)!

Joliment présentée avec de la truite fumée

Pour commander des produits japonais sur internet:

Magasin KIOKO
46 rue des Petits Champs
75002 Paris

commande en ligne: www.kioko.fr

Le petit plus:

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate (pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c’est alors un plat beaucoup moins calorique!