

# 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 partir 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