



FLEUR DE COURGETTE A L'ECUME DE CURRY ET GIROLLES



Pour 6 personnes:

6 fleurs de courgettes et leurs petites courgettes
125 g de ricotta
2 oignons nouveaux et leur vert
2 échalotes nouvelles
1 courgette pas trop grosse
250 g de girolles
1 càc de curry
Sel et poivre
Un peu d'huile d'olive
80 g de pistaches (50 + 30)

L'écume

12,5 cl d'eau
20 g de beurre ½ sel
1 pincée de curry
½ pincée de lécithine de soja

Déroulement de la recette:

Nettoyer les girolles. Garder les plus petites pour décorer l'assiette.

Pour la farce des fleurs:

Couper les oignons et les échalotes en brunoise et les faire fondre doucement dans la poêle avec un peu d'huile d'olive, sans qu'ils prennent couleur. Lorsqu'ils sont bien tendres, ajouter la courgette, environ 100 g de girolles taillées de la même façon et la càc de curry. Laisser cuire doucement 4 à 5 minutes.

Pendant la cuisson, mixer grossièrement les pistaches et en incorporer 50 g à la farce des fleurs. Réserver le reste pour la suite.

Une minute avant la fin de la cuisson, faire fondre la ricotta dans les légumes, saler et poivrer. Réserver.

Préchauffer le four à 180°.

Détacher les petites courgettes des fleurs, les laver délicatement sous un filet d'eau en prenant soin de la fleur qui est fragile, enlever le pistil.



Remplir les fleurs avec la farce en tassant doucement pour qu'elles soient bien pleines, refermer les pétales sur la farce, arroser d'un filet d'huile d'olive. Réserver.

Pour les courgettes:

A l'épluche-légumes, tailler des lasagnes et les ébouillanter 1 à 2 mn dans l'eau salée. Égoutter et réserver au chaud.

Pour les girolles:

Si elles sont petites, plus la cuisson sera courte mieux ce sera. Il faut juste les chauffer à feu assez vif et les saler un peu.

Pour l'écume:

Selon la technique habituelle, porter l'eau avec le beurre, la lécithine et le curry à ébullition et laisser bouillir 5 mn. Laisser refroidir 5 mn avant d'utiliser le mixer plongeant pour émulsionner. Réserver. Normalement, l'écume ainsi formée tient longtemps.

Cuisson des fleurs farcies:

Pendant que le "bouillon" de l'écume repose, enfourner les fleurs pour 5 mn."

Finition:

Si c'est nécessaire, réchauffer rapidement les lasagnes de courgettes et les girolles. Poser un trait ou un cercle de pistaches broyées, disposer les courgettes, recouvrir avec une fleur farcie et arroser d'un peu d'écume recueillie avec une cuillère.