



# La fleur de courge farcie par Marc Meurin

Niveau : Confirmé - Préparation : 40 min

## Ingrédients :

Fleurs de courge  
Pleurotes et champignons de Paris  
Ail finement haché  
Fenouil, asperges  
Crème fraîche, mie de pain  
Sel, poivre, citron

## Ingrédients sauce :

Fond de volaille, gousse d'ail  
Crème fraîche  
Vinaigre balsamique blanc

## Herbes aromatiques :

Marjolaine, coriandre, céleri vivace, fleur de ciboulette

## La préparation :

Nettoyer rapidement les fleurs de courges sous l'eau. Retirer le fruit (la courgette), puis la tailler en brunoise avant de la blanchir rapidement (quelques secondes dans l'eau bouillante salée). Supprimer le pistil de la fleur

## La farce :

Elle peut se préparer en avance et terminer par la cuisson à la dernière minute. Couper les pleurotes, les champignons de Paris et les girolles (en conserver quelques unes pour la décoration) en petits dés. Faire suer l'échalote avec un peu de beurre puis rajouter les pleurotes et les champignons de Paris à feu doux pendant 7-8 minutes. Couper grossièrement les pleurotes et les rajouter à la préparation. (jusqu'à ce qu'il n'y est plus d'eau de végétation). Rajouter l'ail finement haché. Ajouter les courgettes blanchies, le fenouil blanchi en petits dés. Ajouter une grosse cuillère à soupe de crème. Faire réduire. Terminer en ajoutant petit à petit la mie de pain. Assaisonnez (uniquement à la fin !) avec une pincée de sel, le poivre et quelques gouttes de citron. Une fois la préparation terminée, farcir les fleurs de courges avec une cuillère à soupe ou une poche à douille si la fleur n'est pas assez ouverte. Veillez à bien les replier. Mettre un peu de beurre dans une casserole puis disposer les fleurs de courges. Ajouter une noisette de beurre sur les fleurs. Cuire au four environ 5 à 6 minutes à 170 degrés.

## La sauce :

Faire réduire un fond de volaille, ajouter une gousse d'ail puis une bonne cuillère à soupe de crème. Réduire jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir. Ajouter quelques noisettes de beurre pour obtenir une sauce à la consistance sirupeuse. Retirer la gousse d'ail. Assaisonnez avec sel et poivre et ajouter quelques gouttes de vinaigre balsamique blanc.

## Les asperges :

Éplucher les asperges et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée (entre 15 et 22 minutes, en fonction de la grosseur). Tailler les asperges : conserver la pointe, puis couper la queue en petits morceaux. Réchauffer dans un peu de bouillon de volaille.

**Préparation des herbes :** Marjolaine, coriandre, céleri vivace, fleur de ciboulette. Hacher les herbes grossièrement

## Dressage :

Dans une assiette creuse, disposer au fond les asperges coupées en dés, puis 2 fleurs de courges. Réchauffer à petits bouillons la sauce puis jeter au dernier moment les herbes à l'intérieur. Napper les fleurs de courge avec la sauce. Terminer en disposant les pointes d'asperges. Décorer avec les petits fleurs.