



année 2011

## Fleurs de courgettes farcies



**Ingrédients** : 4 petites courgettes avec leur fleur, 4 cuillères à soupe d'huile olive, 1 gousse d'ail, 1 tomate, quelques olives noires, quelques pignons, herbes (thym, basilic..), sel, poivre

Laver et hacher les courgettes. Faites-les revenir dans la moitié de l'huile d'olive.  
Ajouter l'ail écrasé, la tomate pelée et concassée, les herbes. Saler et poivrer et laisser cuire une dizaine de minutes. Ajouter les pignons légèrement torréfiés et les olives noires émincées

Pendant ce temps, retirer le pistil des fleurs de courgettes.

Plonger les fleurs 1 seconde dans de l'eau bouillante, puis aussitôt après dans de l'eau glacée.  
Les déposer sur un papier absorbant pour les sécher.

Farcir très délicatement les fleurs (c'est très fragile) avec la compotée de légumes.

Déposer les fleurs farcies au fur et à mesure dans un plat allant au four.

Les badigeonner avec le reste d'huile, couvrir d'une feuille de papier aluminium et faire cuire à four moyen préchauffé (180°C) pendant 15 min.

[www.cuisineplurielle.com](http://www.cuisineplurielle.com)  
[cuisineplurielle@hotmail.fr](mailto:cuisineplurielle@hotmail.fr)  
[Conseillère Demarle/Flexipan](#)