Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Fleurs de courgette farcies

chef fleurs de courgette été

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 8 fleurs de courgette
- 180 g de filet de daurade
- 80 g de miettes de crabe
- 1 botte de basilic
- 4 févettes (émincées en fines lamelles)
- 16 amandes mondées
- 8 olives Kalamata
- 2 cl d’armagnac

- 1 branche de basilic nain
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de graines de fenouil moulues
- Quelques fleurs comestibles
- Huile d'olive
- Fleur de sel

1. Levez les filets de daurade et taillez-les en petits cubes (version tartare au couteau). Mélangez-les avec la chair de crabe en veillant à ne pas laisser de résidus de carapace. Émincez le basilic au couteau et ajoutez-le à la préparation. Complétez avec le piment d'Espelette, les graines de fenouil, de la fleur de sel et une larme d'armagnac.
2. Préparez la purée de basilic : Dans une casserole mettez 30 cl d'eau, 1 pincée de sel et la préparation au poisson. Faites cuire pendant 3 minutes. Faites tremper la casserole dans un bain d'eau froide et de glaçons pour refroidir très vite la préparation. Mixez avec un filet d'huile d'olive.
3. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez une branche d'amandier ou des queues de basilic sur le tamis du Vitaliseur. Farcissez les fleurs de courgette et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire pendant 1 minute 30.
4. Dressez les assiettes en commençant par les éléments froids (purée de basilic, lamelles de févette, amandes, olives, feuilles de basilic nain, fleurs) et déposez les fleurs de courgette farcies avant de servir.

Pour cette recette, le chef Denis Fétisson a posé sur le tamis du Vitaliseur une branche d'amandier.
Conseil du chef :
Couper le basilic aux ciseaux lui permet de moins noircir. Le dressage froid des assiettes peut être préparé en amont ce qui permet de servir les plats très rapidement après la cuisson des fleurs de courgette.
Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #15 juillet-aout

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises