

## Trois recettes légères autour de la fleur de courgette :



### Beignets de fleurs de courgettes dorés et croustillants :

*Ingrédients pour 6 personnes : 18 fleurs de courgettes, huile de friture, sel*

*Pour la concassée de tomate : 1 oignon, 2 tomates fraîches, assaisonnement, 1 cuillère à café de concentré, huile d'olive*

*Pour la pâte à tempura : 170g farine, 170g Maïzena, 40g levure chimique, 360g d'eau*

**La concassée de tomate :** Couper l'oignon en petits dés. Les faire suer dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les tomates en dés puis le concentré de tomate. Assaisonner et cuire doucement 10mn.

**La pâte à tempura :** Mélanger tous les ingrédients et fouetter vivement. Tremper les fleurs de courgette dans la pâte. Les plonger ensuite dans l'huile préchauffée à 180° et les laisser dorer. Egoutter les beignets, les assaisonner et déguster.

Dresser la concassée dans des pots individuels afin que les convives y trempent les beignets.

### Fleur de courgette farcie :

*Pour la courgette : 6 fleurs de courgettes, assaisonnement, huile d'olive*

*Pour la farce : 200g de brousse, 12 feuilles de menthe, assaisonnement*

*Pour le coulis de courgette : 1 courgette, huile d'olive, sel, sucre*

**La farce :** Rectifier l'assaisonnement de la brousse et ajouter la menthe en chiffonnade. En farcir les fleurs de courgettes. Les ranger dans le panier d'un couscoussier. Les assaisonner et verser dessus quelques gouttes d'huile d'olive. Cuire à la vapeur 1mn.

**La purée de courgette :** Couper la courgette en fines rondelles. Les cuire rapidement dans une cuillère d'eau, sel, sucre et un filet d'huile d'olive. Mixer et réserver en pipette.

**Dressage :** Faire un point de coulis de courgette au centre de l'assiette. Poser une fleur à côté.

### Mini courgette en salade :

*Pour la salade de courgette : 18 mini courgettes, sel, huile d'olive, vinaigre balsamique blanc*

*Pour la rouille de pistil s: Les pistils des fleurs de courgettes, 1 gousse d'ail, une pomme de terre cuite en robe des champs, 2 jaunes d'œufs, 1/3l d'huile d'olive, assaisonnement*

**La rouille de pistil :** Dans un blindeur, mixer les pistils, l'ail, les jaunes d'œuf et la pomme de terre. Assaisonner et monter à petite vitesse en versant doucement l'huile d'olive. Fixer l'émulsion en ajoutant une cuillère d'eau froide.

**La salade :** Couper les courgettes en très fins sifflets. Les assaisonner de sel, d'huile d'olive et de vinaigre balsamique blanc.

**Dressage :** Dresser un fond de rouille au fond des assiettes. Répartir dessus la salade de courgette.