

FLEURS DE COURGETTES FARCIES

Mercredi 27 Juin 2018

Chaque année, je plante des courgettes, non pas pour le légume mais pour les fleurs qui sont comestibles. En attendant qu'elles s'épanouissent, j'en ai acheté plus petites

Fleurs de courgettes farcies pour 4 personnes et 7pp-5spl par part

- 400 g de quasi de veau haché*
- 20 fleurs de courgettes *
- 8 navets primeurs*
- 400 g de petits pois frais écosés ou surgelés*
- ciboulette*
- 1 œuf moyen*
- 4 cuillères à café de beurre à 41 %
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à café de persil *
- sel poivre

Cuire séparément à l'eau bouillante salée les navets épluchés et les petits pois pendant 5 à 8 minutes. Les égoutter et réserver

Essuyer avec précaution les fleurs de courgettes et ôter les pistils

Préparer la farce en mélangeant le veau haché avec l'œuf, le

persil et le cumin. Assaisonner

Préchauffer le four 180° (th 6)

Farcir les fleurs de courgettes, replier le bout et les disposer dans un plat beurré avec 5 g de beurre.

Couper en petits morceaux 10 g de beurre supplémentaires à poser sur les courgettes

Enfourner 20 minutes

Fondre les 5 g de beurre qui reste dans une poêle et faire revenir les navets rapidement puis les saupoudrer de sucre pour les caraméliser. Les retourner plusieurs fois et surveiller pour qu'ils ne brûlent pas quitte à rajouter un filet d'eau

Réchauffer les petits pois avec un fond d'eau

Servir en disposant sur chaque assiette 5 fleurs de courgettes farcies et 2 navets saupoudrés de ciboulette émincée avec un petit bol de petits pois à côté



Mes fleurs de courgettes étant assez petites, j'en ai mis 5 mais avec de grandes fleurs, trois suffiront

Pour le repas : salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp-0 sp) -fleurs de courgettes farcies (7pp-5spl) -1 yaourt 0 % de chèvre (1pp-0 spl) -1 pêche (0pp-0 sp). Total : 8pp-5spl

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés