



Fleurs de courgettes farcies ricotta & menthe



Temps de préparation : 30mn

Temps de cuisson : 30mn

Temps Total : 1h

Difficulté : Facile

Budget : Moyen

Ingrédients pour 4 personnes

- > 20 mini-courgettes avec leur fleur
- > 300 gr de St Môret
- > 150 gr de ricotta
- > 80 gr de pignons de pin
- > 30 feuilles de menthe
- > 1 gousse d'ail
- > huile d'olive
- > sel, poivre, piment d'Espelette

Matériels particuliers

- > poche à douille

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et sécher les courgettes.

Ouvrir délicatement les fleurs et retirer le pistil. Fendre les courgettes dans la longueur sans les séparer des fleurs. Dans une poêle faire colorer les pignons de pin et réserver.

Dans un cul de poule, mélanger : le St Môret, la ricotta, l'ail écrasé, la menthe finement hachée et les pignons grossièrement concassés.

Ajouter 2 CàS d'huile d'olive, assaisonner au goût et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Transférer la préparation dans la poche à douille et farcir délicatement les fleurs.

Une fois remplies, déposer les sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Arroser les fleurs et les courgettes d'un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 30 mn.

A la sortie du four, parsemer de quelques feuilles de menthes ciselées, d'une pointe de fleur de sel et de piment d'Espelette. Déguster aussitôt.

Astuces

Les pignons de pin colorent très vite et brûlent facilement, il faut bien surveiller la coloration.