








# Fleurs de courgettes farcies

 45 m  
 15 m,  180 °C   
 4 personnes

## Préparation

- 1** Dans une poêle faire revenir dans du beurre l'échalote finement ciselée durant 2 à 3 minutes. Saler.
- 2** Mettre le fromage de chèvre dans un récipient et l'écraser à l'aide d'une fourchette.
- 3** Ajouter le mascarpone et bien mélanger toujours à l'aide de la fourchette.
- 4** Incorporer ensuite les échalotes, les herbes et le piment d'Espelette. Vérifier l'assaisonnement. Voilà la farce et prête.
- 5** Frotter les petites courgettes avec un papier pour enlever les petits poils et couper le pédoncule. Ouvrir délicatement la fleur et retirer le pistil.
- 6** Avec une petite cuillère (ou une poche à douille) farcir les fleurs avec la préparation de fromage de chèvre. Bien refermer les pétales de la fleur.
- 7** Badigeonner un plat allant au four avec de l'huile d'olive et y déposer les fleurs.

## Ingrédients

- 12 fleurs de courgettes femelles (avec la petite courgette)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de mascarpone
- 1 grosse échalote
- 3 cuillères à soupe d'herbes ciselé (persil plat, basilic, ...)
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- huile d'olive
- beurre
- sel et poivre

- 8 Arroser les fleurs avec un filet d'huile d'olive et enfourner à 180 °C durant 15 m environ.



### Variantes

Si l'on n'aime pas le fromage de chèvre, on peut le remplacer par de la ricotta

### conseil

- *Les fleurs de courgettes peuvent être utilisées pour une assiette de légumes (voir la photo) ou servie avec une viande ou une volaille.*
- *S'il reste de la farce, on peut l'utiliser pour confectionner des canapés. C'est succulent !*