La communauté internet au service de la **cuisine** et du **terroir**

Fleurs de courgettes farcies

Accompagnement Moyen

Pour : 4 personnes

Préparation : 25 mn
Cuisson : 20 mn

Dégustez cet accompagnement chaud, avec une salade verte et du jambon de pays.

Recette proposée par : Marie Claude

Ingrédients

- 12 fleurs de courgettes
- 2 courgettes
- pain rassis
- 12 oeufs de caille
- 300 g de ricotta
- graines de sésame
- 1 bouquet de marjolaine, de thym frais, de fines herbes...
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Rincez les courgettes et râpez-les avec une grille à gros trous dans une passoire. Salez, puis laissez-les égoutter 30 minutes.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les oeufs, puis retirez leurs coquilles délicatement.
3. Mélangez la ricotta émiettée dans un bol avec les fines herbes, les courgettes pressées, la moitié de la marjolaine et du thym. Assaisonnez.
4. Nettoyez les fleurs de courgettes (avec un linge ou sous l'eau claire), éliminez le pistil et à l'aide d'une poche à douille, farcissez-les avec le mélange ricotta/courgettes.
5. Insérez un oeuf de caille et terminez de remplir de farce.
6. Refermez doucement les fleurs et déposez l'ensemble dans un plat à four huilé.
7. Dans un récipient, émiettez le pain rassis avec les graines de sésame et le restant d'herbes aromatiques.
8. Parsemez les fleurs de courgettes avec cette chapelure.
9. Ajoutez un filet d'huile d'olive et enfournez 20 minutes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode