



FLEURS DE COURGETTES AUX DEUX SAUMONS



Facile

Préparation: 15 mn

Cuisson: 15 mn (10+5)

Pour 4 personnes:

12 fleurs de courgettes

200 g de saumon frais

80 g de saumon fumé épais si possible

1 échalote et 1 oignon nouveau finement émincés

1 verre de vin blanc

2 càs de crème fraîche ou de ricotta

Un peu d'huile d'olive

Une noisette de beurre

Sel et poivre du moulin

Le saumon:

Enlever la peau du saumon frais et le découper en gros dés. Veiller à ce qu'il ne reste pas d'arêtes.

Faire fondre les oignons et l'échalote émincés dans l'huile d'olive à feu très doux jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter les dés de saumon et le vin blanc, assaisonner de sel et de poivre. Porter à ébullition et laisser cuire 2 ou 3 mn. Ecraser le poisson à la fourchette avant de mettre les morceaux de saumon fumé coupés au couteau en très fines lanières.

Crémer, redonner un bouillon et vérifier l'assaisonnement (.s'il y a trop de sauce, enlever le poisson et la faire réduire). Réserver.

Les fleurs:

Détacher les petites courgettes des fleurs, les laver rapidement sous un filet d'eau. Enlever le pistil. Remplir les fleurs avec la farce en tassant doucement pour qu'elles soient bien pleines. Refermer les pétales en les tournant comme un papier de bonbons.

Finition et dressage:

Chauffer doucement la noisette de beurre et passer les fleurs à la poêle en les tournant avec précaution pendant 5 mn environ.

Disposer 3 fleurs de courgettes par assiette et décorer avec quelques grosses gouttes ou un trait de purée de courgettes.