

# Fleurs de courgette farcies à la faisselle et aux herbes

Bonjour à toutes et tous,

Depuis quelques années, à chaque fois que je vais au marché l'été, je regarde avec intérêt les casiers de **fleurs de courgette**. Outre leur couleur vive, ces fleurs sont comestibles et très réputées dans la cuisine italienne. Mais autant mon envie de tester est grande, autant je fait face à un manque d'enthousiasme de mes gourmands: Des [courgettes](#), plein de [courgettes](#), ok mais en fleur : « *On est pas des abeilles !!* » (cf. plus-si-petit gourmand n°2)

La donne a changé cette année après un épisode de Top Chef dédié à la cuisine des fleurs, générant de nombreuses envies de goûter. Pour cet j'essaie que partir sur la recette classique italienne avec uniquement de la ricotta, j'ai opté pour un mélange plus frais, parfumé aux fines herbes et pointe de citron, et une cuisson basse température sans friture. En vérité, servies en entrée, ces fleurs de courgette farcies ont beaucoup plus à mes gourmands. La farce est moelleuse, piquante, parfumée et légère. La fleur de courgette apporte de la douceur en bouche et une note poivrée. Les adultes ont appréciés et mes plus-si-petits gourmands étaient ravis de goûter « comme dans top chef ».

Je voulais donc vous partager l'idée au cas où vous ne connaissez pas ou hésitez à vous lancer. Cela vaut le coup de tester une fois, d'autant plus que la saison des fleurs de courgettes est assez courte. J'espère que l'idée vous plaira. Bonne journée !



- FLEURS DE COURGETTES FARCIES -  
À LA FAISSELLE ET AUX HERBES



# **Recette : Fleurs de courgette farcies à la faisselle et aux herbes**

**Saison de la recette : Juin – Septembre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 8 fleurs de courgette
- 150 g de faisselle égouttée
- 150 g de fromage frais
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de ciboulette
- jus d'un demi citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## **Réalisation**

- Lavez puis égouttez soigneusement les herbes. Hachez la

ciboulette et le persil. Réservez le tout.

- Dans un grand bol, mélangez le chèvre frais, la faisselle, jus de citron et les herbes hachées.
- Lavez les fleurs de courgette puis épongez les délicatement. Retirez le pistil des fleurs, puis farcissez les avec la préparation au fromage. Utilisez les pétales des fleurs pour refermer.
- Disposez les fleurs dans un plat à four (et les petites courgettes associées). Versez un filet d'huile d'olive.
- Enfourez pour 20-25 minutes à 120°C pour des fleurs moelleuses (ou 180°C pendant 15 minutes si vous souhaitez sur cela « croustille »).
- Servez en sortant du four ou laissez refroidir.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

#### **Astuces :**

- Vous pouvez également réaliser une préparation uniquement avec du fromage frais (en augmentant les quantités). Je trouve que le piquant de la faisselle amène néanmoins plus de moelleux.
- Si vos fleurs ont de petites courgettes, je vous conseille de les retirer, couper en petits tronçons (voire demi-tronçons) puis les faire mariner dans du vinaigre de cidre avec quelques herbes pendant le temps de préparation et cuisson. Elles serviront de pickles qui accompagneront bien les fleurs farcies

