

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## FLEURS DE COURGETTES FARCIES

Pour 4 personnes :

8 fleurs de courgettes - 250g ricotta de brebis - 80g parmesan fraîchement râpé - 1 jaune d'oeuf - 1càs menthe fraîche + basilic ou simplement de la menthe - le zeste d'1/2 citron - sel - poivre - noix de muscade moulu - Pour le gratin : 50g parmesan râpé - huile d'olive -

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Travailler la ricotta à la fourchette dans une jatte. Ajouter le parmesan râpé, le jaune d'oeuf, la menthe ciselée, le zeste de citron, saler, poivrer, muscader. Goûter, rectifier si nécessaire. Verser le tout dans une poche à douille. Ôter le pistil en écartant les pétales des fleurs. Farcir chaque fleur aux 2/3, visser les pétales pour refermer la fleur. Dans un plat à gratin tapisser le fond d'un papier sulfurisé. Poser les fleurs délicatement. Verser un peu d'huile d'olive sur chaque fleur. Saupoudrer de parmesan.

Enfourner et cuire 15 minutes.

Servir tièdes ou à température ambiante.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr