Plats végétariens

Fleurs de courge gratinées, farcies au fromage blanc aux fines herbes

Plat principal
Type de recette

80 minutes
Préparation

Moyen
Difficulté

Ingrédients pour 4 personnes

8 à 12 fleurs de courge (selon la taille)
Huile végétale de cuisson

Pâte :
200 g de farine (complète)
2 œufs
1/3 l de fond de légumes
Sel à convenance

Farce :
20 g de beurre
2 oignons moyens
70 g de chapelure
3 œufs
100 g de fromage blanc
2 poignées de blettes coupées en gros morceaux
½ poignée de fines herbes ciselées à convenance
Sel
Poivre
Noix de muscade

Sauce à l'huile de courge :
½ pot de crème aigre
½ pot de yaourt nature
1 petite gousse d'ail
2 CS d'huile de pépins de courge styrienne igp
Sel, poivre

Garniture : salade estivale à convenance

Préparation

Récolter les fleurs le matin de bonne heure. Choisir si possible des fleurs propres pour éviter d'avoir à les laver. Si nécessaire, laver et bien sécher les fleurs récoltées. Conserver les fleurs au réfrigérateur jusqu'à leur utilisation.
Pour la sauce, hacher finement la gousse d'ail et la mélanger avec les autres ingrédients. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.
Pour la pâte, séparer les blancs des jaunes et commencer par battre les blancs en neige (cela rendra la pâte plus légère et plus croustillante une fois cuite). Mélanger les jaunes d'œuf, la farine et le bouillon de légumes salé, puis incorporer les blancs en neige.
Pour la farce, éplucher et hacher les oignons, et les faire revenir dans le beurre. Ajouter les fines herbes hachées, puis laisser refroidir. Incorporer les autres ingrédients quand la farce est tiède.
Détacher les fleurs des tiges vertes et les garnir d'environ 1 CS de farce. Fermer les fleurs en tournant la pointe des pétales. Faire chauffer suffisamment d'huile pour la cuisson dans une poêle.
Passer les fleurs farcies dans la pâte et les faire cuire dans l'huile pas trop chaude. Les déposer ensuite sur du papier absorbant et les conserver au chaud au four à 100°C jusqu'au moment de servir (maximum 20 minutes).

Servir accompagné de différentes salades fraîches, sachant que les tomates, la salade verte, les concombres à la crème ou les haricots verts en salade se marient le mieux à ce plat.

Idées de variations :
Pâte : incorporer des pépins de courge styriens concassés dans la pâte.
Les végétaliens peuvent remplacer le fromage blanc par davantage de fines herbes ou par du tofu coupé en petits morceaux. Et sur les salades, il est aussi possible de remplacer la sauce à l'huile de courge par de l'huile de pépins de courge styrienne igp.

Recette de Theresia Fastian, www.fastian.at / Foto: Stefan Kristoferitsch