



## Fleurs de courgettes farcies de fondue de légumes aux langoustines

30/07/2013 à 11h55

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 7 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 8 fleurs de courgettes
- 1 botte de cébettes
- 2 tomates
- 1 demi-bulbe de fenouil
- 4 piments doux verts basques
- 8 queues de langoustines
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'estragon ciselé
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 10 cl de sauce américaine
- ½ verre de lait concentré entier non sucré
- 8 tiges de ciboulette pour le décor
- Sel et poivre

### Préparation :

- Parez les cébettes (supprimez les parties non présentables). Taillez-les en rondelles en biais. Ouvrez les piments doux en deux, retirez les graines en les grattant avec une petite cuillère, taillez-les en dés. Préparez le poivron de la même façon. Ébouillantez et pelez les tomates, éliminez les graines et taillez-les en petits dés. Emincez le fenouil et retaillez les lamelles en dés. Pelez et émincez finement l'ail après avoir retiré le germe;
- Faites chauffer une poêle antiadhésive après y avoir versé une goutte d'huile d'olive essuyée avec du papier absorbant. Ajoutez les cébettes et saisissez-les. Ajoutez les piments, le poivron, les tomates, l'ail et le fenouil. Faites cuire rapidement ce mélange en le gardant croquant;
- Une fois le mélange de légumes cuit, versez-le dans un saladier et posez celui-ci sur des glaçons pour stopper la cuisson;
- Retirez le petit boyau noir des queues de langoustines en vous aidant de la pointe d'un couteau. Faites-les poêler rapidement dans une poêle antiadhésives, puis taillez-les en dés et ajoutez-les au mélange de légumes. Assaisonnez avec l'huile d'olive;
- Faites chauffer la sauce américaine et laissez-la réduire, puis ajoutez le lait concentré et mixez le tout jusqu'à ce que le mélange double de volume et devienne mousseux comme un cappuccino;
- Retirez le pistil de chaque fleur de courgette, puis ouvrez-les délicatement. Farcissez-la à l'aide d'une poche à douille et refermez-la. Faites cuire toutes les fleurs à la vapeur pendant 3 minutes. Nappez de sauce le fond de quatre assiettes, posez-y deux fleurs de courgettes farcies et ajoutez deux brins de ciboulette en décor.



