



## Fleurs de courgettes farcies

### Description

[vc\_row][vc\_column width= »1/3?][vc\_column\_text]

Les fleurs de courgettes farcies, c'est une recette qui étonne, mais qui régale tout autant! J'avais publié l'année dernière la recette des [beignets de fleurs de courgette](#), je reviens à la charge cette année avec une autre façon de **cuisiner les fleurs de courgette**. En plus, cette année, c'est récolte maison! Petite explications sur les fleurs... Sur un pied de courgette, il y a des fleurs mâles (avec une tige fine) et des fleurs femelles (montées sur une mini courgette). Les fleurs femelles doivent être pollinisées et ce sont les seules à donner des courgettes. Mais il y a généralement bien plus de fleurs mâles sur un pied. Du coup, voici une bonne manière d'utiliser les fleurs mâles.

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »2/3?][vc\_single\_image image= »3979? img\_size= »full » style= »vc\_box\_rounded » onclick= »zoom »][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Recette des fleurs de courgettes farcies

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row equal\_height= »yes » content\_placement= »top » css= ».vc\_custom\_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]4 pers[/vc\_column\_text][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Préparation 15 min

[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column width= »1/4?][vc\_column\_text]

Cuisson 25 min

Niveau facile

## Ingrédients

- 15-20 fleurs de courgettes
- 1 petite courgette (200g)
- 1 petite carotte
- 200g de viande hachée
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à café bombée de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de persil coupé finement
- sel, poivre

## Etape par étape

1. Premièrement, faire préchauffer le four à 180° C.
2. D'abord, préparer les fleurs de courgettes. Les passer délicatement sous l'eau pour les laver, puis enlever le pistil (il peut avoir un goût un peu amer). Les laisser sécher sur un papier absorbant.
3. Laver la carotte et la courgette (épluchez-les si vous le souhaitez, moi je laisse la peau). Râper la carotte et réserver. Râper ensuite la courgette, puis presser la pulpe entre les mains pour en extraire un maximum d'eau. Jeter cette eau.
4. Dans un saladier, mélanger la viande, la carotte, la courgette et la chapelure. Ajouter ensuite l'ail pressé, le persil, le cumin, saler et poivrer. Bien malaxer avec les mains.
5. Farcir délicatement les fleurs avec la mélange et les disposer dans un plat allant au four.
6. Cuire pendant 25 minutes et déguster chaud, avec du riz.

## Trucs et astuces pour réussir les fleurs de courgettes farcies

- Vous pouvez remplacer la viande hachée par du soja texturisé pour une version végétarienne/végane de la recette.
- Vous pouvez aussi préparer une farce uniquement végétale aux légumes.
- Pour une version encore plus gourmande, ajoutez une bonne poignée de fromage râpé à la farce, ou de mozzarella coupée en petits morceaux.

css= ».vc\_custom\_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc\_message][vc\_column][vc\_column width= »1/6?][vc\_column][vc\_row][vc\_row content\_placement= »middle »][vc\_column][vc\_separator color= »mulled\_wine » border\_width= »3? el\_width= »50?][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type= »post » max\_items= »-1? style= »lazy » items\_per\_page= »4? show\_filter= »yes » element\_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid\_NoAnimation » initial\_loading\_animation= »none » grid\_id= »vc\_gid:1622403375962-43124e18-888e-3? taxonomies= »98, 184? filter\_source= »category »][vc\_column][vc\_row]

### CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

### POST TAG

1. légumes

### Categorie

1. Coin salé
2. Plat

### Tags

1. légumes

### date créée

30/05/2021

### Auteur

admin

default watermark