

Courgette ronde mousseline au safran, sauce shiitake et petits pois

Ingrédients

Pour 4 personnes

panier vapeur ou marguerite
poche à grosse douille

4 grands ou 8 petits courgette ronde
1 cs de beurre, fondu
sel
poivre



pommes mousseline:

1 kg de pommes de terre à chair farineuse (Bintje, par ex.),
coupées en dés
env. 2 dl de lait
2 sachets de safran
40 g de beurre
sel
poivre

sauce shiitake et petits pois:

200 g de petits pois
300 g de petits shiitake, coupés en deux ou en quatre
beurre pour faire revenir
1 cs de farine
2 dl de bouillon de légumes
2 dl de demi-crème
sel
poivre

Préparation

Préparation: 1 heure

Prêt en 1 heure

1. Décalotter les courgette ronde, évider à l'aide d'une cuillère et cuire al dente au panier-vapeur. Réserver au chaud. Badigeonner l'intérieur de beurre et assaisonner juste avant de farcir.
2. Purée: cuire les pommes de terre à l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, égoutter et attendre l'évaporation de l'eau résiduelle. Passer les pommes de terre encore chaudes au passe-vite. Mélanger le lait et le safran, incorporer avec le beurre à la purée. Rajouter du lait au besoin, assaisonner.
3. Sauce: faire revenir les petits pois et les champignons dans le beurre. Saupoudrer de farine, mélanger. Verser le bouillon et la crème, porter à ébullition et assaisonner. Réduire 10-15 min à feu doux.

4. Remplir les courgette ronde de purée à l'aide de la poche à douille. Les disposer avec la sauce sur des assiettes préchauffées.

Remplacer les courgette ronde par des courgettes évidées et coupées en deux dans le sens de la longueur.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 723 kcal; protéines: 25 g; lipides: 30 g; glucides: 90 g.