

Fleurs de courgette farcies au sérac sur lit de crème acidulée

Ingrédients

Pour 6 personnes

12 fleurs de courgette

250 g de sérac

1 dl de crème entière

40 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

2 cs de raisins de Corinthe

1 cs d'amandes allumettes

100 g de crème acidulée

1 dl de crème entière

30 g de sucre

½ citron, zeste râpé

zeste de citron, blanchi, et mélisse pour décorer



Préparation

préparation: env. 40 min

1. Secouer les fleurs et ôter les pistils.
2. Farce: passer le sérac au tamis. Mélanger avec le reste des ingrédients.
3. Farcir les fleurs de courgette.
4. Crème acidulée: chauffer tous les ingrédients dans une large poêle. Ajouter les fleurs de courgette et cuire 10-15 min à couvert sur feu doux.
5. Dresser les fleurs de courgette sur un lit de crème acidulée. Parsemer de zeste de citron, décorer.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 254 kcal; protéines: 7 g; lipides: 18 g; glucides: 17 g.