Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 71

Rubrik: Recette : petits farcis végétariens de courgette

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle a nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. C'est aux lecteurs de *générations* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison issues de son tout dernier ouvrage, *Pique-assiette invite les chefs*, le livre 3, aux Editions Favre. **Bon appétit !**

Petits farcis végétariens de courgette

Une recette du chef Dominique Gauthier, du Chat botté, à Genève

Entrée pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 courgettes rondes d'env. 250 g
1 oignon
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
2 brins de thym
3 cs de parmesan fraîchement râpé
40 g d'olives noires dénoyautées*
4 pétales de tomate séchée à l'huile
1 poignée de roquette
Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Sel et poivre du moulin

* Dominique Gauthier conseille les olives taggiasche, petites et particulièrement savoureuses

PRÉPARATION

Couper la tête des courgettes et vider le centre à l'aide d'une cuillère à soupe, en laissant 1 cm au bord.
Détailler la chair et les couvercles en dés de 0,5 cm.
Eplucher et ciseler l'oignon et l'ail.
Faire suer l'oignon dans 3 cs d'huile d'olive pendant 3 min; ajouter l'ail, cuire encore 2 minutes.
Parfumer avec la feuille de laurier finement hachée et le thym effeuillé.
Ajouter les cubes de courgettes, augmenter le feu et saisir rapidement (4 à 5 minutes) – il ne faut surtout pas faire transpirer la courgette, elle doit rester croquante!
Réserver sur un plat, saler et poivrer.
Laisser tiédir, puis ajouter le parmesan râpé et la moitié des olives (hachées).
Cuire les «coques» de courgettes à la vapeur 3 à 4 minutes (elles doivent être al dente). Les plonger dans un saladier d'eau glacée, puis les égoutter sur du papier absorbant, à l'envers.
Les retourner, les saler, ajouter un filet d'huile d'olive et répartir la farce.
Les disposer dans un plat à gratin huilé et cuire un quart d'heure au four à 200°, de manière à légèrement les gratiner.
Dresser sur des assiettes plates, répartir les tomates séchées détaillées en lamelles, le reste des olives, la roquette, un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique.
Déguster tiède.

LES CONSEILS DU CHEF

On peut aussi préparer ces farcis à l'avance et les passer au four au dernier moment.
Selon votre goût, on peut les agrémenter d'une fine tranche de coppa, de pancetta, de lard, de jambon cru, ou de viande séchée.
A défaut de casserole vapeur, on peut aussi plonger les coques de courgette 2 minutes dans de l'eau bouillante généreusement salée. Dans ce cas, ne pas les saler au moment de les farcir.

DR