

# COURGETTES FARCIES À L'ÉPIAIRE DES BOIS

CUISINE SAUVAGE

## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
Courgettes rondes	6
viande hachée	300 gr
Épiaire des bois	600 gr
Échalotes	2
Mascarpone	250 gr
Oeufs bio	2
Pomme de terre	500 gr
crème fraîche	250 ml
Beurre	150 gr
de pignon de pin	40 gr
de sel	
du poivre	
Noix de muscade	
de huile d'olive	1 càs

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C, chaleur tournante.

2. COURGETTES: Laver les courgettes et tailler un chapeau, côté queue. Evider les courgettes, à l'aide d'une petite cuillère. Les faire dégorger avec du gros sel 5 à 10 minutes, courgette retournée. Eponger l'eau avant de les placer au four 15 minutes, dans un plat légèrement huilé.

d'épiaires des bois pour la décoration de l'assiette ! Emincer les 2 échalotes, faire revenir à la poêle, dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et y ajouter l'épiaire des bois, faire suer à feu doux, 5 minutes.

---

4. **VIANDE HACHÉE:** Mélanger la viande hachée avec le mascarpone, y ajouter la moitié d'épiaires des bois. Assaisonner, sel, poivre, noix de muscade. Farcir les courgettes avec la préparation, bien tasser, recouvrir avec le chapeau et placer au four 50 minutes.
- 

5. Mettre le reste d'épiaires des bois dans une casserole avec 200 ml de crème fraîche, chauffer à feu doux et laisser frémir 5 minutes et laisser poser. Torrifier à feu doux, les pignons de pin à la poêle. Réserver. Éplucher les pommes de terre, couper en dés et cuire 20 minutes. Égoutter les pommes de terre, écraser les avec 50 ml de crème fraîche, 50 gr de beurre et 2 œufs. Assaisonner, sel, poivre, noix de muscade. Ajouter 3 cuillères à soupe de pignon de pin grillés ou de graines de tournesol grillées et garder le reste pour la garniture. Pour la sauce, mixer le mélange crème fraîche épiaire des bois, mixer et passer au tamis, en pressant bien la matière. Replacer le mélange tamisé dans la casserole, laisser réduire, assaisonner sel, poivre et ajouter 100 gr de beurre. La sauce doit être onctueuse.
- 

6. **DRESSAGE:** Disposer la courgette sur l'assiette, mettre la sauce dans une petit verre au centre de l'assiette. Présenter la purée à l'emporte-pièce rond de préférence, ou faire 3 quenelles, parsemer la purée et autour, avec des pignons de pin grillés . Déposer une feuille d'épiaire des bois sur la sauce et sur le bord de l'assiette. Dégustation, couper la courgette et verser la sauce à l'épiaire des bois au centre de la courgette. Bon appétit!
-