

TOAST À L'ÉPIAIRE DES BOIS ET SES DÉCLINAISONS DE COURGETTES

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Huile d'olive	
Échalotes hachées	4
Courgette	1,5
Bouillon de volaille ou de légumes	0,5 cube
eau	100 ml
curry en poudre	
ail	1 éclat
Sel et poivre, selon le goût	
Thym	
de feuilles d'épiaires des bois	3 poignées
de pain	4 tranches
crème fraîche liquide	10 càs
Mascarpone	1 càs
de parmesan	Quelques copeaux

Préparation

1. Avant de s'y mettre, vérifier minutieusement sa cueillette! Ne garder que les feuilles (pas les pétioles), bien les laver et les essorer. Retirer la nervure centrale si celle-ci est dure.

Coulis de courgettes

1. Dans une petite casserole, faire revenir 2 petites échalotes hachées dans de l'huile d'olive.

2. Peler et épépiner 1 courgette. La couper en dés et l'ajouter aux échalotes.

3. Diluer 1/2 cube de bouillon dans 100 ml d'eau et l'ajouter à la préparation.

4. Epicer de curry, suivant le goût.

5. Laisser mijoter jusqu'à quasi absorption du liquide, en mélangeant de temps en temps.

6. Hors du feu, mixer la préparation, rectifier l'assaisonnement et éventuellement la consistance en ajoutant un peu d'eau. Réserver au chaud.

Spaghettis de courgettes

1. Découper la courgette non pelée en spaghettis au moyen d'un ustensile prévu à cet effet. Ou, à défaut, découper en tagliatelles avec un économe.

2. Dans une poêle, faire revenir 1 échalote hachée dans de l'huile d'olive, avec un éclat d'ail.

3. Ajouter 1 poignée de feuilles d'épiaire des bois finement hachées.

4. Assaisonner de sel, poivre et thym.

5. Ajouter les spaghettis de courgette et cuire jusqu'à ce qu'ils soient encore un peu croquants.

6. Retirer de la poêle en tournant avec une fourchette pour donner une forme de nid (1 nid/personne) en veillant à laisser un maximum d'échalotes dans la poêle. Réserver au chaud.

Toast à l'épiaire

1. Découper les tranches de pain en de jolies formes, à l'emporte pièce. Les disposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Les badigeonner d'huile d'olive et enfourner 10 minutes à 180°.

2. Entre-temps, dans la poêle où ont cuit les spaghettis de courgettes, ajouter un peu d'huile d'olive si nécessaire et 1 échalote hachée puis y faire revenir 2 poignées de feuilles d'épiaire finement hachées. Remuer légèrement, laisser le parfum se dégager

3. Ajouter 10 càs de crème liquide et 1 bonne càs de mascarpone. Bien mélanger. Saler et poivrer.

4. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à épaississement.

5. Tartiner les toasts de ce mélange.

Dressage

1. Un peu de coulis étalé à la cuillère et parsemé d'un peu de feuilles d'épiaire fraîches finement ciselées.

2. Un petit nid de spaghettis de courgette.

3. Un toast à la crème d'épiaire recouvert de quelques copeaux de parmesan.

4. En déco, quelques éclats de noisettes torréfiées.

5. Servir immédiatement! Bon appétit!
