

# 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 épaissement.  

---

---
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!  

---

---