



BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTES

Version restaurant Jacques Maximin à Vence (1998)

LEGUME / ENTREE ou APERITIF ou AMUSE-BOUCHE

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

18 fleurs de courgette
1kg de courgettes
8 oeufs *et* 6 oeufs
400g *et* 500g de pain de mie
200g de crème liquide
1/2 L de lait
250g *et* 350g de parmesan râpé
2 têtes d'ail
1 botte de basilic
huile d'olive
Sel et poivre du moulin
gros sel
farine (environ 250g, en fonction de la taille des fleurs)
huile d'arachide (environ 2 L)

PRÉPARATION

- 1 - Tremper "aller-retour" les fleurs dans l'eau bouillante salée et les rafraîchir aussitôt, puis les égoutter et les laisser dans un linge.
- 2 - Concasser grossièrement les courgettes, les blanchir dans l'eau bouillante salée et les rafraîchir aussitôt.
- 3 - Retirer la croûte et tailler le pain de mie en gros dés et mettre à tremper dans 200g de crème liquide les 400g de pain de mie.
- 4 - Faire suer toute la chair de courgette à l'huile d'olive avec de l'ail écrasé (en chemise), sel, poivre et laisser cuire jusqu'à complet dessèchement
- 5 - Egoutter, mixer cette chair de courgette cuite en ajoutant au fur et à mesure : les 8 oeufs, les 400g de pain de mie juste pressés à la main, le parmesan (250g), le basilic ciselé.
- 6 - Farcir et bien refermer les fleurs.
- 7 - Paner les fleurs :
tremper dans le lait et égoutter,
puis tremper dans la farine et taper (pour retirer l'exédent),
puis tremper dans les 6 oeufs battus et égoutter,
puis rouler dans la chapelure "parmigiane" (= 500g de pain de mie tamisé + 350g parmesan râpé)
- 8 - Frire dans de l'huile d'arachide à 170-180°, bien égoutter sur un papier absorbant et servir chaud.

L'ASTUCE DU CHEF

Utiliser de préférence les courgettes "beurre" niçoises ou les courgettes "trompettes".
> Car leur chair et leur saveur est plus fine.
Une sauce tomate "maison" est idéale pour accompagner ces beignets de fleurs.

LES PIÈGES À ÉVITER

L'huile de friture pas assez chaude.
Les courgettes pour la farce pas assez desséchées.

UNE BOISSON POUR ACCOMPAGNER

Un bandol rosé Château de Pibarnon 2009.

POUR LA PETITE HISTOIRE

La fleur de courgette a véritablement été remise au goût du jour par Jacques Maximin au début des années 80 à l'époque du Negresco à Nice, (où il a été le premier chef à obtenir des étoiles michelin dans un Palace), en collaborant avec la famille Auda qui cultiva pour lui ces fameuses fleurs de courgettes. Aujourd'hui elles sont utilisées dans le monde entier mais à l'époque il était le seul, et parfois même, au début, il était moqué d'utiliser des fleurs dans sa cuisine...

INFOS EN PLUS

La Famille Auda est depuis toujours dans l'arrière pays Niçois et est aujourd'hui spécialisée dans les herbes et les fleurs, (fournissant d'ailleurs tous les grands Chefs).

www.mariusauda.fr