



SOLEIL COLORÉ DE FANES ET D'ÉPLUCHURES

Pour 2 assiettes

Étape 1 : Préparation du pudding de courgettes

Faire revenir dans une poêle 120g de courgettes avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite un peu d'eau, couvrir et laisser mijoter 10 min. Mélanger 2 oeufs, 20g de beurre fondu et 80g de pain sec préalablement humidifié avec de l'eau. Ajouter ensuite 30g de parmesan et les courgettes cuites. Mélanger le tout et verser la préparation dans un plat à four. Ajouter un peu de parmesan sur le dessous pour un effet gratiné. Cuisson au four : 25 minutes à 170°C (chaleur tournante).

Étape 2 : Préparation du crumble d'épluchures de carottes

À l'aide d'un économe, éplucher la peau d'une carotte. Couper les épluchures en petits morceaux (5mm de largeur) puis les mettre dans un bol. Ajouter 20 g de beurre mou, 25 g de farine de blé et une pincée de sel. Mélanger et sabler la pâte afin d'obtenir de petits morceaux de pâte. Mettre le crumble à chauffer au four 25 min à 180°C (chaleur tournante).

Étape 3 : Préparation du pesto de fanes de carottes

Prendre quelques fanes de carottes et les hacher finement à l'aide d'un couteau puis les verser dans un bol. Ajouter environ 20 ml d'huile d'olive, 20g de parmesan et 10g de pignon de pin. Bien mélanger et réserver le pesto au frigo. Il peut être réalisé la veille ou conservé par la suite pour d'autres préparations.

Étape 4 : Préparation des lamelles de peau de courgettes (décoration comestible)

À l'aide de l'économe, couper de fines lamelles de peau de courgettes verte et jaune. Les étaler sur une assiette creuse, ajouter de l'huile d'olive, 2 pincées de sel et du basilic séché afin de les faire mariner. Laisser reposer.

