

PATES AUX FLEURS DE COURGETTE

Ingrédients pour 2 personnes:

- 250 g de tagliatelles ou linguine
- 2 petites courgettes
- 2 fleurs de courgette mâle
- 1 échalote, 1 gousse d'ail frais,
- 2 cl s. d'huile d'olive, 2 cl s. de crème fraîche
- sel, poivre



Les étapes

Couper les courgettes en ruban à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau économe. Ces rubans doivent être fins mais rester consistants, un peu croquants. Poser les rubans les uns sur les autres, puis couper au milieu dans la longueur pour en faire des tagliatelles de courgette.

Laver soigneusement sous un filet d'eau les fleurs de courgette, à l'intérieur comme à l'extérieur, et couper la fleur 2 cm au dessus de la tige. Normalement, le pistil devrait choir avec la tige (dans tous les cas, ôter le pistil). Eponger soigneusement avec de l'essuie-tout. Attention, ces fleurs sont extrêmement fragiles. A manipuler avec douceur!

Dans une grande poêle, faire chauffer dans l'huile d'olive l'ail écrasé et les rubans de courgette, jusqu'à ce qu'ils s'assouplissent. Retirer du feu avant qu'ils ne deviennent translucides. Dans cette même poêle, faire tomber l'échalote émincée finement.

Déglacer la poêle avec la crème fraîche, donner un coup de bouillon et ajouter les rubans de courgette, ainsi que les fleurs effilochées avec les doigts. Réduire le feu au maximum et laisser ainsi le temps que les pâtes cuisent (al dente).

Au moment de servir, ajouter une ou deux cuillérées d'eau de cuisson des pâtes dans la crème, délayer et verser sur les pâtes égouttées. Servir avec du parmesan râpé à côté.

Source : <http://serenitea.canalblog.com/archives/2007/08/06/5825251.html>