

Guillaume Royer Chef du restaurant de l'Abbaye de La Bussière-sur-Ouche

Menu autour de la courgette !

INGREDIENTS

- ✖ courgettes vertes, vertes claires et jaunes
- ✖ œuf de truite / truite fumée
- ✖ oignon / cébette
- ✖ tomates cerises
- ✖ pleurotes
- ✖ blanc de dinde / suprême de volaille
- ✖ thym / romarin / sarriette
- ✖ zeste de citron vert
- ✖ huile d'olive / huile de tournesol
- ✖ sel
- ✖ curry

DÉROULE DE LA RECETTE

Velouté de courgettes et sa julienne

Prendre des courgettes vertes, les couper en quatre sur la longueur et les émincer ; puis les mélanger dans un saladier avec un oignon, du thym, du romarin, un peu d'huile d'olive, du sel. Enfermer dans une papillote d'aluminium et mettre au four 20 minutes à 150°C. Sortir les courgettes du four, les mixer et ajouter une pointe de curry. Assaisonner. Voilà le velouté de courgettes !

Couper des courgettes à la mandoline – façon julienne, assaisonner avec de l'huile d'olive, un peu d'huile de tournesol, un zeste de citron vert et des œufs de truites.

Mettre au fond d'une assiette creuse, cette julienne de courgettes, y poser un œuf de truite tiède et y ajouter le velouté de courgettes tout autour. Mettre une petite chiffonnade de truite fumée sur l'œuf.

L'astuce du chef : on peut ajouter un toast de pain de mie ou de pain tartiné avec un beurre demi-sel, comme une mouillette !

Poêlée de courgettes

Prendre une courgette verte, une verte claire et une jaune et les tailler grossièrement. Faire chauffer une poêle et poêler les courgettes à l'huile d'olive, en les assaisonnant légèrement. Bien saisir, sans les couvrir pour que l'humidité des courgettes s'évaporent et ainsi éviter le côté flasque et molle de la courgette.

A $\frac{3}{4}$ de cuisson quand les courgettes commencent à être tendre, ajouter une cébette fraîche, des tomates cerises coupés en deux de couleurs, un peu de pleurotes et de la sarriette (herbe de la famille du thym) concassé au dernier moment.

A côté, pour accompagner, faire cuire un blanc de dinde ou du suprême de volaille que l'on dispose autour de la poêlée de courgettes avec le petit jus de cuisson de volaille.