



Fleurs de courgettes farcies

Emonder quelques tomates charnues, retirer les pépins. Couper en cubes et suer avec de l'échalote ciselée, de l'ail écrasé et de l'huile d'olive. Ajouter des cubes de courgettes blanchis (vapeur ou à l'anglaise).

Ajouter un jaune d'oeuf et un peu de mascarpone.

Garnir les fleurs de courgettes, cuire au four à 180° entre 15 et 20 minutes.



Filet de loup et petits légumes de saison, caviar d'aubergines

Sélectionner plein de légumes de saison, les tailler et cuire séparément à l'anglaise. Réserver.

Couper en tranches épaisses quelques aubergines, cuire à 180° 30 minutes, elles doivent être dorées.

Récupérer la chair des aubergines, hacher finement et ajouter un peu de jus de citron, du basilic et de l'ail.

Rôtir les filets de loup, terminer la cuisson au beurre noisette.

Réchauffer les légumes au beurre, servir.



Mille feuilles framboises

Monter 150 g de crème et mélanger avec 100 g de mascarpone, un peu de sucre et de la vanille.

Cuire entre deux plaques à 180° de la pâte feuilletée taillée en rectangles et saupoudrée de sucre.

Dresser avec des framboises accompagné d'une glace au yaourt.

**Recettes
préparées par**

Daniel Funfrock

Le Bistronome
58 grand rue
67700 Saverne
06 86 84 41 33



Suivez la recette pas à pas en vidéo sur [viàVosges](https://www.viavosges.tv)

Sur internet :

www.viavosges.tv

et sur la TNT, tous les samedis à 10h