

LA JOIE DES FLEURS .FR

Parce qu'on est généreux, voici deux recettes d'apéro classiques twistées par l'utilisation de fleurs comestibles. Signées Ruben Sarfati, elles s'accompagnent des joyeux bouquets ApéroFleurs de Girls and Roses. Les unes et les autres sont à reproduire et à partager sans limite d'âge ni de frontières mais toujours avec le #AperoFleurs



ROULEAUX DE PRINTEMPS

COURGETTES, MENTHE, SATAY, FLEURS DE MAUVE, MENTHE ET VIOLETTE

L'APEROFLEURS DE PHILIPPA GLORIAN :
SCABIEUSES, ASTILBES, GRAMINÉES, FLEURS DE MENTHE ET FLEURS D'AIL PIQUÉES AU CHEF



INGRÉDIENTS :

10 feuilles de riz petit format,
50 g de vermicelles de riz,
50 g de satay en poudre,
100 g de chou rouge,
100 g de courgette,
2 citrons jaunes,
2 cs d'huile de sésame,
½ bouquet de menthe,
½ bouquet de coriandre,
20 g de mélange de fleurs :
mauve, violette, fleurs de menthe

SAUCE :

20 cl de bouillon de poulet,
1 poivron rouge,
1 cc de piment d'espelette,
1 citron,
3 cs de sauce soja allégée en sel,
1 cs de vinaigre de riz,
1 cs de miel,
1 cc de thym moulu,
1 gousse d'ail,
20 g de gingembre

POUR 10 PERSONNES / PRÉPARATION : 20 MINUTES / CUISSON : 10 MINUTES

PRÉPARATION

SAUCE : réunir dans une casserole le bouillon de poulet avec le thym, le citron coupé en deux, la sauce soja, le miel et le vinaigre de riz. Maintenir à frémissement 10 minutes. Pendant ce temps hacher finement le gingembre, l'ail et le poivron (ajouter toutes les parures dans le bouillon). Disposer dans un saladier. A l'issue des 10 minutes, filtrer le bouillon obtenu directement dessus, et réserver au frais.

ROULEAUX : tailler finement le chou. Tailler en julienne la courgette.

Réhydrater les vermicelles de riz dans de l'eau bien chaude, mais pas bouillante, durant 5 minutes. Egoutter et rincer.

Hacher les herbes et mélanger tous les ingrédients.

Assaisonner avec le zeste d'un citron, le jus des deux citrons et l'huile de sésame.

Réhydrater les feuilles de riz quelques secondes dans l'eau chaude, les couper en deux et disposer sur un linge propre et sec. Garnir et rouler alors les petits rouleaux format apéritif. Servir avec la sauce.

ASTUCE : on peut faire la même recette avec des crevettes, de la chair de crabe ou du poulet émincé.

MINI PIZZAS CHÈVRE, MIEL ET FLEURS DE BOURRACHE

L'APEROFLEURS DE PHILIPPA GLORIAN : CÉILLETS BLANCS, GENTIANES, STATICES BLANCS, OLIVIER,
GRAMINÉES ET FLEURS DE BOURRACHE PIQUÉES AU CHEF



INGRÉDIENTS :

250 g de farine T65,
150 g d'eau,
50 g d'huile d'olive,
20 g de sucre,
5 g de levure de boulangerie en poudre,
8 g de sel,
200 g de crème crue entière,
5 crottins de Chavignol,
thym ou basilic frais,
1 cs de miel,
fleurs de bourrache

POUR 10 PERSONNES /PRÉPARATION : 20 MINUTES /CUISSON : 10 MINUTES
(TEMPS DE REPOS DE LA PÂTE : 45 MINUTES)

PRÉPARATION

PÂTE : mélanger la farine avec l'eau tiède, le sucre et la levure, pétrir rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter alors le sel et l'huile d'olive et mélanger à nouveau, avant de laisser poser 45 minutes.

Après repos, pétrir à nouveau rapidement pour chasser le gaz. Étaler finement la pâte et la découper à l'aide d'un emporte-pièce de 4 cm de diamètre.

Disposer sur une feuille de papier cuisson. Préchauffer le four à 200 degrés sur chaleur tournante.

GARNITURE : Disposer sur chaque rond de pâte une cuillerée de crème, un demi crottin, et une pointe de miel. Cuire 8/10 minutes.

À la sortie, ajouter un tour de moulin à poivre et quelques fleurs de bourrache, et déguster immédiatement.

ASTUCE : on peut utiliser une pâte à pizza prête à dérouler et remplacer l'emporte-pièce par un verre à bord fin et large.