

Courgettes rondes farcies à la purée aux grains d'or

Un peu comme ces courgettes rondes.
Elles sont farcies avec un trésor.
Des écus d'or.
Tout plein.

Les courgettes sont un de mes légumes d'été préférés.
Habituellement, j'achète leurs cousines à forme allongée, les plus classiques.
Mais, ça faisait plusieurs jours qu'en allant faire mes courses, des jolies courgettes rondelettes étaient là, sur les présentoirs...
J'ai fini par craquer, et à en acheter.
J'avais envie d'utiliser une farce végétalienne (plutôt que végétarienne), donc sans fromage (qui sera bien mieux sur mon pain fait maison...).

C'est [Gwyneth Paltrow & son livre « Mon carnet de recettes »](#) qui m'a donné l'idée de la farce.

Lorsque je l'ai eu acheté, il y a plusieurs mois de cela, j'avais testé une de ces recettes toutes simples : une purée.....a

Faite à base de **polenta** (qui est une semoule de maïs), et de **vrais grains frais & cuits de maïs**, je l'avais trouvée vraiment jolie.

Sa jolie couleur dorée, parsemée de petits grains de la même couleur m'a tout de suite fait penser à un petit trésor.
Mais, au niveau gustatif, j'avais été un peu déçue par cette recette. Gwyneth ne conseillait rien pour l'accompagner, et je l'avais trouvé un peu tristounet.

Elle n'était pas mauvaise, mais n'avait rien d'exceptionnel non plus.

Je l'ai revisitée quelque peu à ma sauce, et m'en suis servie pour sublimer la simplicité & la légèreté des courgettes rondes.

Tenez... En passant... Connaissez-vous la différence entre **polenta, farine de maïs & maïzena** ?

Elles sont toutes les 3 issues du maïs.

C'est leur finesse qui les différencie :

– la **polenta** est une **semoule** (sa finesse est la plus grossière des 3). Elle existe en version instantanée, et en cuisson normale (entre 5 à 10 minutes).

– la **farine** est... une **farine**, comme son nom l'indique. Sa finesse est supérieure à la polenta.

– la **maïzena** est la **plus fine des 3**. C'est d'ailleurs une marque déposée ! En magasin bio, on la trouvera donc sous l'appellation « féculé de maïs »

Pour accompagner ces petits trésors d'écus d'or courgettes farcies, et ne pas gâcher la chair des courgettes, j'ai réalisé une petite sauce toute simple faite avec la chair des courgettes cuites, du thym, des olives noires, et de l'huile de colza (que l'on peut remplacer par de l'huile d'olive).

Ingrédients : (pour 3 courgettes rondes farcies)

- 3 courgettes rondes à farcir

Pour la purée aux grains d'or

- 370 ml d'eau
- 110 gr de polenta instantanée
- 1 épi de maïs frais, cuit & égrené (plus rapide : déjà prêts, en boîte)
- 100 ml de lait de riz
- 1 cas de ciboulette fraîche

Pour la sauce

- la chair (cuite) des courgettes
- 2 cas d'huile de colza
- 2 cas d'olives noires dénoyautées
- thym séché



Préparation :

La purée aux grains d'or (polenta / maïs)

1. Dans une casserole, versez la polenta & l'eau, et faites cuire à feu doux durant environ 5 minutes.
2. Lorsque la polenta est cuite : baissez le feu au minimum, et ajoutez le lait de riz, la ciboulette découpée, et les grains de maïs.
3. Mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère, afin que le mélange soit assez homogène. Réservez de côté.

Les courgettes

1. Lavez les courgettes, coupez leur petit chapeau, et évidez-les (retirez leur chair) à l'aide d'une cuillère.
2. Dans un plat allant au four, disposez :
 - les courgettes
 - les chapeaux des courgettes
 - la chair des courgettes
3. Versez 1/2 cac d'huile d'olive dans chaque courgette ronde (afin qu'elles ne se dessèchent pas).
4. Versez 1 cas d'huile d'olive sur la chair des courgettes, et parsemez généreusement de thym.
5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C, pendant environ 15 min (il ne faut pas qu'elles soient totalement cuites, mais qu'elles restent un peu croquantes, car elles repasseront au four).
6. Une fois les courgettes cuites :
 - remplissez-les avec la purée de polenta / maïs. Remplacez leur petit chapeau, et repassez-les au four 5 minutes à 160°C.
 - versez la chair des courgettes dans un mixeur, avec les olives, l'huile de colza. Mixez. Réservez dans un petit pot.
7. Servez les courgettes farcies avec la sauce chair de courgettes / olives / thym.