

FUN ET TRÈS TENDANCE

# LES FLEURS DE COURGETTES

Les fleurs de courgettes, traditionnellement consommées en Provence ou en Italie, sont aujourd'hui disponibles partout en France et dans le monde grâce au savoir-faire de certains producteurs comme la famille Sales installée depuis quatre générations dans Les Jardins de Saint-Jacques à Perpignan (66).

Bernadette Gutel

La fleur de courgette séduit pas sa jolie couleur orangée.



NOËL HAUTEMANIERE

La culture de la courgette est une culture délicate qui demande beaucoup d'attention surtout si l'objectif est d'en récolter les fleurs. "Nos plants de courgettes", confie Jean Sales, p.-d.g. de la Maison Sales, s'épanouissent dans des serres de verre, pour les protéger des insectes, de la poussière et des intempéries. Nous avons d'ailleurs été les premiers dans la région à bâtir des serres. Leur construction à l'époque est apparue totalement incongrue. Imaginez des serres dans une région où le soleil brille 270 jours par an !"

Chaque plant de courgettes donne des fleurs mâles et des fleurs femelles. La fleur mâle s'épanouit au bout d'une longue tige, alors que la fleur femelle apparaît à l'extrémité de chaque courgette. Lorsque la fleur de courgette déploie ses pétales, elle est prête. Le jardinier ne dispose alors que de 1 heure pour la cueillir. Et chaque jour de l'année, ce sont quelque 20 000 fleurs de courgettes qui sont ainsi cueillies selon un système breveté. Elles sont aussitôt protégées par un manchon également breveté par la société Sales. Résultat : les chefs qui reçoivent ce produit ont le pri-

vilège d'être les premiers à toucher la fleur de courgette. Une fois protégées dans leur manchon, les fleurs sont délicatement disposées par 5 ou 10 dans des caissettes isothermes recyclables, également mises au point par la société Sales. Grâce à tout ce savoir-faire, les fleurs de courgettes produites par la société Sales et commercialisées sous la marque La Souris Verte, sont expédiées dans les meilleures conditions partout en France et dans le monde. Dans leur emballage, elles se conservent 5 jours entre 2 et 4 °C.

## Fleurs de courgettes et mini-légumes

En plus des fleurs de courgettes, la Maison Sales produit toute une gamme de mini-légumes auxquels ils apportent autant de soins : carottes, navets, fenouils, courgettes, aubergines, poireaux, poivrons, oignons, betteraves, épinards, roquette, redchart, mizuma, feuilles de moutarde, endives...

## La courgette dans tous ses états

MAISON SALES



La Maison Sales cultive fleurs de courgettes et mini-légumes dans d'immenses serres de verre pour les protéger des intempéries et des insectes.

La société Sales, sous la marque La Souris Verte, vous propose quatre produits autour de la courgette :

■ **La Fleur-fruit** : à poêler farcie ou non et à proposer en hors-d'œuvre ou en accompagnement.

■ **La Fleur-tige** : à préparer en beignets salés ou sucrés.

■ **La Fleur** : à déguster crue farcie ou grillée ou poêlée. À proposer en amuse-bouche, cocktail, accompagnement, salade, dessert...

■ **La Mini-courgette, le fruit** : à déguster à la croque au sel ou à la croque en sauce ou bien sauté, grillé à dents ou cuit à la vapeur...

### SALES PRODUCTEUR

LES JARDINS SAINT-JACQUES  
66000 PERPIGNAN  
TÉL. : 04 68 50 62 30  
FAX : 04 68 50 62 61  
SALES-PRODUCTEUR@WANADOO.FR

## LES FLEURS DE COURGETTES FEMELLES

### À déguster crues ou farcies

Les fleurs de courgettes femelles sont de véritables 'verrines végétales' que l'on peut garnir de farces diverses : froides ou tièdes, salées ou sucrées... Vos convives n'en feront qu'une bouchée à l'heure de l'apéritif, à l'occasion de cocktails ou de buffets.

### Préparation

- Choisir les fleurs femelles dont la base est la plus stable.
- Exercer une légère rotation pour détacher la fleur de la mini-courgette. On peut garder les pétales entiers ou les couper aux ciseaux à 5 cm de la base de la fleur. On peut utiliser les pétales coupés dans un risotto, une mousse de courgettes...

### Quelques suggestions de farces

- Une mousse de courgettes (courgettes grillées mixées avec de la coriandre et de l'huile d'olive).  
Décor : œufs de saumon.
- Du caviar d'aubergine parfumé à la menthe fraîche.  
Décor : un filet d'anchois roulé.
- Palourdes, moules et coques cuites à la vapeur et saupoudrées de persil plat et de fenouil ciselés, le tout assaisonné d'Oyster Sauce.
- Émincé de blanc de poulet et brunoise de mini-légumes arrosés de lait de coco et saté.
- Compotée de céleri frais et de pomme-fruit, relevée d'une pointe d'oignon fondu.
- Dés de mini-courgettes et de tomates, fromage de chèvre ou feta émietté, huile d'olive, basilic.
- Brunoise de mini-courgettes, mini-carottes, mini-poireaux et champignons crus arrosée de jus de citron d'huile d'olive avec ciboulette, estragon et persil plat ciselés.



MAISON SALES

Les fleurs de courgettes femelles proposées par la Maison Sales sont protégées individuellement par un manchon avant d'être soigneusement rangées dans des barquettes isolantes.

## Trio de Fleurs Tartares

MAISON SALES



UNE RECETTE DE FRANÇOIS GALABERT, MAÎTRE CUISINIER DE FRANCE

### Trois fleurs de courgettes femelles

- La 1<sup>re</sup> est farcie avec un confit de légumes cuits quelques heures au four avec de l'ail et de l'huile d'olive.
- La 2<sup>e</sup> est farcie de rillettes de poisson fumé (flétan, thon et saumon)
- La 3<sup>e</sup> de chèvre frais aux aromates et accompagnée d'un soupçon de vinaigre de vin.