Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 13 juin 2026

La recette de courgettes du chef Christophe Pulizzi





Christophe Pulizzi est le chef du restaurant L'Olivier, situé à Pertuis. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette 'la fleur en courgette'.

Ingrédients :
Courgette confite :
– Courgettes
– Gros sel
– 1 gousse d'ail
– 1 branche de thym
– Vinaigre balsamique blanc

Tailler les courgettes en jolis tronçons réguliers pour un rendu harmonieux. Les déposer sur un lit de gros sel avec l'ail et le thym, puis recouvrir avec le même mélange. Laisser dégorger 30 minutes pour concentrer les saveurs. Rincer soigneusement, puis cuire les courgettes au barbecue jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées. Laisser refroidir à température ambiante avant de les imbiber de vinaigre

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 13 juin 2026

balsamique blanc.
Astuce du chef : une cuisson sur braises douces permet de confire la chair sans brûler la peau et apporte un goût fumé subtil.

Marmelade de courgettes :
– Oignons émincés
– Courgettes taillées en fines lamelles
– 1 gousse d'ail
– Basilic frais
– Pignons de pin torréfiés
– Zeste de citron vert
– Huile d'olive
– Sel, poivre

Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive à feu doux jusqu'à obtenir une texture confite. Ajouter les courgettes taillées en fines lamelles et laisser cuire doucement 30 minutes pour obtenir une compotée fondante. En fin de cuisson, incorporer le basilic, le zeste de citron vert et les pignons de pin torréfiés. Rectifier l'assaisonnement.

Tapenade :
– Olives noires dénoyautées
– 1 gousse d'ail
– 1 branche de thym
– Filets d'anchois
– Câpres
– Parmesan râpé
– Huile d'olive

Mixer les olives, l'ail, le thym, les anchois, les câpres et le parmesan en incorporant l'huile d'olive progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse.

La fleur en courgette :
– Courgettes jaunes et vertes

Tailler les courgettes jaunes et vertes en lamelles fines et régulières. Les blanchir brièvement dans de l'eau bouillante salée, puis les plonger dans de l'eau glacée pour fixer la couleur. Les disposer en alternant les couleurs sur une feuille de papier cuisson, former un rectangle, étaler une fine couche de tapenade et rouler serré.
Astuce du chef : roulez les lamelles pendant qu'elles sont encore légèrement tièdes pour éviter qu'elles ne se cassent.

Dressage :
Déposer la marmelade de courgettes au fond de l'assiette. Ajouter les tronçons de courgettes confites de façon harmonieuse. Terminer par les fleurs roulées, pour apporter du volume et un effet visuel élégant.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 13 juin 2026

Ajouter un filet d’huile d’olive vierge extra au dernier moment pour sublimer les saveurs et apporter de la brillance à l’assiette.



DR