Boulettes farcies aux dahlias et au fromage frais

Ces boulettes farcies au fromage frais apportent une touche de gaieté grâce à leurs pétales de fleurs.

Ingrédients

pour environ 9 à 10 boulettes

200 g	de fromage frais
4 à 6	feuilles de basilic
1 à 2	brins d'estragon
4	brins de ciboulette
2	brins de persil plat
1 à 2 cc	de graines de psyllium
env. 30	pétales de dahlia, de différentes couleurs
	poivre, sel
	jus de citron
	zeste de citron

pour la garniture

10	olives douces dénoyautées (ou raisins sans pépins)
	amandes

Nappage

2 cc	de sirop d'agave, mélangé à une
1/2 cc	de vinaigre balsamique

Préparation

Coupez les pétales effeuillés en fines lamelles à l'aide de ciseaux de cuisine. Hachez finement les herbes fraîches, ainsi que le zeste de citron. Incorporez les herbes et le zeste de citron au fromage frais à l'aide d'une fourchette, assaisonnez la crème et rectifiez l'assaisonnement avec quelques gouttes de jus de citron. Mélanger avec les graines de psyllium et laisser reposer un moment jusqu'à ce que la crème au fromage de poisson ait épaissi. Les graines de psyllium sont neutres en goût et permettent de modeler plus facilement la crème. En général, la recette fonctionne aussi sans ces graines.
Pendant ce temps, coupez les amandes en deux et insérez-les dans les olives bien égouttées. Pour chaque boulette, déposez une cuillère à café bien remplie de fromage frais sur votre main sèche. Aplatissez légèrement la crème, placez-y une olive et formez une boulette.

Rouler les boulettes de fromage frais dans les pétales concassés afin qu'elles soient enrobées d'une couche colorée de pétales de dahlia. Mélanger le sirop d'agave et le vinaigre balsamique. Verser ensuite ce mélange sur les boulettes.

Servir les boulettes réfrigérées en brochettes, en amuse-bouches, accompagnées de pain frais.





Dahlia

Le dahlia est originaire des hauts plateaux du Mexique et du Guatemala, jusqu'en Colombie.

Le tubercule du dahlia est comestible. Le dahlia était cultivé par les Aztèques comme plante alimentaire et est aujourd'hui consommé en Amérique centrale. Les Aztèques lui attribuaient par ailleurs de nombreuses vertus médicinales.
Les dahlias ont été introduits par le Jardin botanique royal de Madrid en raison de leurs tubercules comestibles. Ceux-ci contiennent de l'amidon, des matières grasses et de l'inuline. Les tubercules de dahlia peuvent être cuits comme des pommes de terre, et leurs feuilles peuvent être consommées en salade.
Selon la variété, elles peuvent avoir un goût proche de celui des épinards ou de la roquette. Les dahlias dits « Deli » sont particulièrement adaptés à la consommation.
Le dacopa, un produit à base de tubercules de dahlia torréfiés au goût intense de moka, est considéré comme un substitut du café et sert en Amérique centrale à aromatiser les boissons.



Crème aux fleurs de dahlia

Ingrédients pour 6 portions

1 pot	(600 ml) de fleurs de dahlia
300 ml	eau
120 g	sucre
500 ml	lait
40 g	fécule de maïs
200 ml	crème liquide
25 g	gélatine instantanée

Préparation

Rincez brièvement les fleurs sous l'eau et essorez-les dans un sac en tissu. Une essoreuse à salade présente des mailles trop larges.

Portez à ébullition le sucre, l'eau et les fleurs, puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le sirop forme de légers fils. Filtrez ensuite le mélange à travers une passoire métallique. Prélever 50 ml de lait et y délayer soigneusement la fécule de maïs.

Porter à ébullition le reste du lait avec le sirop de fleurs de dahlia. Retirer la casserole du feu, incorporer le mélange à base de fécule, puis porter à ébullition une seule fois tout en remuant.

Versez le mélange dans un saladier et remuez-le régulièrement pendant quelques instants pour éviter la formation d'une peau.

Autre possibilité :

Versez la crème dans le robot ménager et faites-la battre à froid à l'aide du fouet. Pendant ce temps, fouettez la crème, incorporez la gélatine et continuez à fouetter jusqu'à ce que la crème soit ferme.

Dès que la crème aux fleurs a refroidi à température ambiante, incorporez la crème fouettée et versez le mélange dans des verres individuels ou un saladier.
Laissez refroidir complètement au réfrigérateur.

Décorez avec de la mélisse citronnée ou des feuilles de fraise et des fleurs de dahlia.

Cette crème possède un arôme exceptionnel, un goût très intéressant et, grâce à sa décoration florale, elle a un aspect très festif.

Angelika Wolf
La Chapelle sur Dun
angelika.wolf@d-l-w.de
11/2026