

TIMBALES DE SAUMON FUME A LA MOUSSE DE COURGETTE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 5 mn

4 personnes:

4 belles tranches de saumon fumé

2 grosses courgettes

2 œufs

10 cl de crème fraîche épaisse

l'aneth, feuilles de menthes

une petite gousse d'ail

sel, poivre,

l'huile d'olive

1. Râpez les courgettes. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.
2. Poivrez et salez (mais pas trop, attention au saumon fumé !). Réserver, et laisser un peu refroidir.
3. Battre les œufs et la crème en omelette. Mélangez l'omelette avec les courgettes, éventuellement, donnez un petit coup de mixeur pour l'effet « mousse ».
4. Tapissez 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé. Versez le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.
5. Faites cuire au micro-ondes pendant environ 4-5 minutes

(variable selon la puissance) ou au four traditionnel au bain-marie pendant environ 20-25 minutes.

COURGETTES

AVANTAGES: peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium