



Timbales de courgettes au saumon



Ingrédients

Pour 8 personnes :
8 tranches de saumon fumé
2 courgettes moyennes
3 oeufs
20cl de crème liquide
estragon (1 à 2 cs)
sel/poivre
1 cs d'huile d'olive

Notre avis

Une entrée simple à réaliser et au rendu très pro.

L'astuce

Veillez à ne pas laisser de trou lorsque vous tapissez les ramequins de saumon et à remonter bien sur les bords.

Préparation

Laver et raper les courgettes, les mettre à suer dans une poêle chaude préalablement huilée
Lorsque les courgettes ne rendent plus de jus, les laisser refroidir.

Pendant ce temps préparez l'appareil en mélangeant les oeufs, la crème et les herbes.

Préparez les ramequins en les tapissant de saumon fumé.

Mélangez l'appareil oeuf/crème avec les courgettes.

Remplissez les ramequins à raz bord de ce mélange.

Mettez au micro-ondes deux par deux, pendant 3 minutes (puissance 750W).

Si vous ne disposez pas de micro-ondes, vous pouvez les cuire tous ensemble 10 minutes au bain-marie dans un fout traditionnel (180°C).

Laissez refroidir, et démoulez.

Ce plat peut se manger tiède ou froid, accompagné d'une sauce yaourt-citron-aneth par exemple.

