

Gratin de saumon, courgettes et chèvre.

Ingrédients:(pour 4 personnes)

400g de saumon

6 petites courgettes ou 4 grosses

1 botte de menthe

4 oignons nouveaux

1 bûche de chèvre

20cl de crème fraîche

Huile d'olive

Sel, poivre



Préparation :

Hacher le saumon en incorporant une pincée de sel et quelques feuilles de menthe

Hacher grossièrement les courgettes, comme pour une brunoise.

Décortiquer la bûche de chèvre en l'ouvrant comme une banane, afin de racler de l'intérieur de la croûte.

Faire bouillir la crème fraîche avec le chèvre de manière à ce qu'elle réduise un peu ; saler, poivrer.

Poêler le saumon à feu doux, réserver.

Faire suer la brunoise de courgette dans une casserole avec un fond d'huile pendant 15 minutes.

Préparer 4 moules individuelles, les remplir d'abord avec le saumon en mettant une feuille de menthe dans le fond du moule. Verser la crème de chèvre.

Rajouter ensuite les courgettes.

Passer au four à 200° (th6/7) pendant 10mn

Démouler sur une assiette chaude et servir

je pense que des minis cocottes peuvent faire l'affaire

1 recette par personne