



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Saumon à la mousse de courgette

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 tranches de saumon fumé*
- 2 courgettes*
- 3 oeufs*
- 10 cL de crème fraîche épaisse allégée*
- 1 gousse d'ail*
- 1 càs d'huile d'olive*
- 1 brin d'aneth*
- quelques feuilles de menthe*
- sel, poivre*

Préparation de la recette :

Rincer, essorer et ciseler l'aneth et la menthe. Peler et émincer la gousse d'ail.

Râper les courgettes.

Les faire revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec l'ail émincé et les herbes ciselées.

Assaisonner (mais pas trop, attention au saumon fumé). Réserver et laisser un peu refroidir.

Battre les oeufs et la crème en omelette.

Mélanger cette préparation avec les courgettes râpées et éventuellement, donner un petit coup de mixeur pour obtenir l'aspect "mousse".

Tapisser 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé.

Verser le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

Faire cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes, selon la puissance.