

Terrine de courgettes et saumon

Ingrédients pour 4 personnes :

- x tranches de saumon fumé (pour bien tapisser les ramequins)
- 2 courgettes (belles)
- 2 œufs
- 10 cL de crème fraîche épaisse (possible de battre la crème pour épaissir)
- aneth
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation : 10 min -

Cuisson : 20 min au four à 180° (*)

Râper les courgettes,

Ciseler l'aneth que vous mélangez aux courgettes puis les faire revenir dans de l'huile d'olive . Poivrer et réserver.

(conseil, ne pas faire trop à l'avance pour éviter aux courgettes de rendre trop d'eau. Sans saler le saumon doit suffire)

Battre les œufs et la crème fraîche épaisse et ajoutez cette masse BIEN EGOUTTEE aux courgettes (pas être trop liquide)



Tapisser quatre ramequins (légèrement graissé avant) à l'aide des tranches de saumon fumé. Bien recouvrir la surface. Pas de trous !



Verser la préparation dans les ramequins tapissés de saumon. Faire cuire au four et servir en retournant le ramequin pour extraire la terrine, garnir de votre choix (tomates par exemple) Carrelets assez petits pour plus une meilleure tenue.

(* j'ai supprimé le bain-marie, mais vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau après 15min)



Bon appétit !

