

Lasagnes

de courgette et
saumon



Pour 4 personnes :

4 filets de saumon
100g de fromage blanc
2 courgettes
1 bouquet de cerfeuil
1 Préchauffez le four a 200 °C
Piment d'Espelette
Sel et poivre

Lave et émince les courgettes. Rince, sèche et hache le cerfeuil.

Partage les filets de saumon en deux dans l'épaisseur et retire éventuellement les arêtes avec une pince à épiler. Dans le fond de 4 petits plats à bord haut, dépose 1 cuillère à café de fromage blanc, sale et poivre ,puis ajoutez 1 tranche de saumon et quelques tranches de courgette en rosace. Parsème de cerfeuil et renouvèle l'opération. Répartis le reste de fromage blanc, saupoudre de piment, assaisonne et enfourne pour 25 minutes