

Gratin de courgettes et saumon

Ingrédients 3 à 4 personnes :

- 500 g de courgettes
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de saumon frais
- 20 cl de lait
- 20 g de maïzena ou de farine
- 1/2 citron
- sel poivre

Préparation :

1. Epluchez les pommes de terre, si les courgettes sont bio vous pouvez conserver la peau et juste la nettoyer. A l'aide d'une mandoline, tranchez finement les légumes et mettez à cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
2. Préchauffez votre four à 180°C.
3. Pendant ce temps, délayez la maïzena dans un peu de lait, faites chauffer le lait dans une casserole, salez et poivrez. Quand le lait est chaud, ajoutez la maïzena et mélangez jusqu'à ce que cela épaississe. Quand votre mélange est prêt, vous pouvez ajouter le jus du citron et rectifier l'assaisonnement si besoin.
4. Coupez le saumon en morceaux, enlevez les arêtes et disposez-le dans le plat à gratin.
5. Reste le montage de votre gratin, vous pouvez mélanger tous les ingrédients ou les disposer en couche successive. Ajoutez la sauce et enfournez pour 20 min. Il ne vous reste plus qu'à déguster cet excellent plat légèrement acidulé !

