



« Courgette farcie Océane »

pour 2 personnes

2 courgettes, 2 belles tomates bien mûres, 2 gousses d'ail, 1 petit oignon, 220 g de filet de merlan, 150 g de saumon, 1 œuf, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, thym, laurier, sel, poivre et huile d'olive.

■ Les courgettes

Laver les courgettes, les creuser, les blanchir, réserver la pulpe pour la sauce.

■ La farce de poisson

- Mixer le filet de merlan, ajouter sel, poivre, œuf, mixer à nouveau, puis ajouter la crème
- Débarrasser la farce dans un saladier et y ajouter le saumon en petits cubes
- Garnir les courgettes de farce, les disposer dans un plat, les arroser à l'huile d'olive et les cuire dans un four très chaud (200 ° environ)

■ La sauce

- Faire rôtir l'oignon émincé, l'ail en chemise, puis ajouter la pulpe de courgettes
- Ajouter les tomates (pelées ou non) en cubes dans la sauce
- Assaisonner avec sel, poivre, thym, laurier et laisser cuire une dizaine de minutes
- La cuisson de la sauce terminée, débarrasser laurier, thym et ail, puis mixer le reste.

■ Le dressage

- Sortir les courgettes du four, les dresser sur assiette et napper de sauce.

Recette proposée par :

Pascal DANNENMULLER

Le Bagatelle

12 rue des Petites Boucheries

88000 Epinal

03.29.35.05.22