

Courgettes farcies au saumon fumé et à l'aneth, façon brochettes



(pour 4)

*3 courgettes
150 g de saumon fumé
2 cs de poudre d'amandes
250 g de fromage blanc 0%
1 bouquet d'aneth
1 cs d'huile d'olive
sel, poivre
1 pincée de baies roses écrasées (pas mises)*

Lavez les courgettes, retirez les extrémités et coupez-les en quatre dans le sens de la longueur. Déposez-les dans un plat allant au microondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortez le plat en prenant soin de ne pas vous brûler. Laissez refroidir puis prélevez la chair des courgettes que vous mixerez.

Mélangez-la chair mixée au saumon fumé coupé en petits des, aux amandes et au yaourt. Ajoutez 2 cs d'aneth ciselé, le yaourt, salez, poivrez. Remplissez les courgettes vidées avec cette farce puis piquez-les sur des pics à brochettes. Enfermez chaque brochette dans une feuille d'aluminium, déposez les brochettes dans un plat allant au four et faites cuire 20 minutes environ au four préchauffé à 200 °C.

Pour la sauce, mélangez le fromage blanc, l'huile d'olive, 1 cs d'aneth ciselé, (les baies roses), un peu de sel et de poivre. Servez avec les brochettes déballées décorées du reste d'aneth.

Source : recette adaptée de Maxi Cuisine d'août-septembre 2007.