

Courgettes farcies saumon boulgour



Pour 3 à 4 personnes :

3 à 4 courgettes rondes

2 pavés de saumon surgelés

2 petits verres à moutarde de boulgour

150 g de fromage frais

Sel, poivre, ail en semoule et ciboulette (au goût)

Parmesan

- Laver les courgettes et ôter le chapeau. Les creuser à l'aide d'une cuillère parisienne (ou d'une simple cuillère).
- Placer les courgettes dans un cuit vapeur allant au micro onde et cuire 5 minutes environ. Retourner les courgettes, tête en bas et laisser refroidir et égoutter.
- Préparer le boulgour selon les indications du paquet (ici, 2 verres de boulgour pour 4 verres d'eau et cuisson 7 min à compter du frémissement. Assaisonner en fin de cuisson. Égoutter et réserver.)
- Cuire les pavés de saumon à la vapeur (ici, aussi, au MO).
- Dans un saladier, écraser grossièrement le saumon avec le fromage frais. Incorporer le boulgour, assaisonner au goût (sel, poivre, 1 CC d'ail en semoule et quelques brins de ciboulette hachée).
- Farcir les courgettes avec le mélange, saupoudrer d'un peu de parmesan et enfourner (four préchauffé à 200°C) pour 30 min.

BFI
sandra