



# AUTOUR de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...



## MOUSSES DE PANGA EN ROBE DE COURGETTE



### Ingrédients:

- 400 g de filets de pangas : poisson d'origine du Vietnam , Thaïlande ou Cambodge
- 320 ml de crème fraîche liquide
- 40 g de beurre
- sel
- poivre 5 baies
- muscade râpé
- 1 belle courgette
- 2 carottes
- 12 bâtonnets de saumon frais ou de crabe (suivant le nombre de parts)



Mixer au blender les filets de pangas avec la crème.

Assaisonner à votre convenance et ajouter le beurre en dés.

Mixer jusqu'à obtention d'une mousse onctueuse. Réserver au frigo.

Laver les carottes et les courgettes, éplucher les carottes.

A l'aide d'une râpe d'une mandoline, émincer les finement. Les ébouillanter pour les pré-cuire.

Tapisser les moules de lamelles en intercalant carotte et courgette.

Mettre une belle cuillère à soupe de mousse de poisson.

Enfoncer au centre un bâtonnet de poisson et refermer avec les courgettes.

Couvrir avec un tapis en silicone pour assurer une cuisson à l'étuvée.

Cuire environ 30 à 35 min à 120/150°C ou Th 4/5.

<http://cachou66.canalblog.com/>