

CRUMBLE DE SAUMON À LA COURGETTE ET POIREAU (RECETTE LÉGÈRE)



Ingrédients pour 2 :

1 petite courgette (ou 1/2 grosse)

1 blanc de poireau (environ 60 g)

2 pavés de saumon, (soit environ 300 g)

40 g de flocons d'avoine ou d'orge

30 g beurre (j'ai pris du beurre demi-sel)

20 g de farine complète (si vous n'en avez pas, prenez de la blanche)

1 brin d'aneth ciselée (j'ai mis de l'aneth séchée, j'avais pas de la fraîche)

sel, poivre

Préchauffez votre four à 240 °C (th 8).

Lavez et émincez le poireau. Coupez les courgettes en dés. Coupez le saumon en gros dés. Faites revenir les légumes avec l'aneth (pas mise) à feu moyen, dans une poêle antiadhésive pendant 5 mn, ajoutez le saumon et laissez cuire 5 mn de plus. Versez le tout dans un plat à gratin (individuel c'est mieux, sinon un plat plus grand, pas besoin de beurrer !)

Mélangez le beurre mou, la farine, les flocons d'avoine afin d'obtenir un pâte à crumble. Répartissez-la avec les doigts et enfournez le plat pour 10 mn.

**** Audrey de FLAGRANTS DÉLICIES by Tambouillefamily ****