

ROULADE DE SAUMON MOUSSE AUX COURGETTES

Entrée qui se prête bien lors des repas de fête sans trop d'excès ...! Le saumon fumé se marie bien avec la saveur délicate de la courgette. Le plus : peu énergétique, seul bémol riche en sodium à cause du saumon fumé et le fromage.

🕒 15 minutes

🕒 30 minutes

🍴 10 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de saumon fumé
- 5 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [1250 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 6 grammes de thym, frais
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 0% MG [100 g]
- 5 grammes de citron, zeste, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les courgettes en fines rondelles. Faites blanchir 2 minutes, égouttez et divisez en deux parts égales.
- 2° Faites chauffer une cuillère d'huile d'olive dans une poêle avec la gousse d'ail. Versez la moitié des courgettes, salez et poivrez et faites cuire 8 minutes. Laissez refroidir.
- 3° Enlevez la gousse d'ail, mixez les courgettes avec la moitié du fromage blanc jusqu'à obtenir une mousse onctueuse. Réservez.
- 4° Coupez le saumon en bandes de 18 cm de longueur et 2 cm de largeur. Étalez le fromage et posez les rondelles de courgettes blanchies. Disposez les rondelles de telle sorte qu'elles soient visibles et qu'en fermant la roulade elles forment des pétales de fleur. Enroulez le tout et fermez avec la branche de ciboulette.
- 5° Avant de servir, créez une base de mousse de courgettes sur chaque assiette. Posez les fleurs de saumon, saupoudrez avec le zeste de citron, quelques feuilles de thym frais et un filet d'huile d'olive. Servez à température ambiante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [164 g]	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	76 kcal	4 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	225 mg	369 mg	15 %