

## Courgettes saumonées



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 courgettes (500 g)
- 150 g de saumon frais
- 50 g de mozzarella
- 1 tomate
- 1 c à café d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel, poivre

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

1. Laver les courgettes. Puis les couper dans le sens de la longueur et les creuser sans les peler.
2. Laver la tomate, la tailler en cube ainsi que le saumon et la mozzarella.
3. Faire revenir dans une sauteuse pendant 3 à 4 minutes la tomate, le saumon et le basilic.
4. Disposer les courgettes dans un plat allant au four, puis les garnir avec la préparation à base de saumon.
5. Répartir les dés de mozzarella et cuire 20 minutes à découvert puis 5 minutes à couvert au four à 180°C.

### Idées de décoration

Réserver quelques dés de mozzarella et du basilic ciselé pour décorer le plat au moment de servir.

### Variante

Il est aussi possible de garnir des tomates avec cette préparation.  
Ce plat s'accompagne très bien de riz Basmati.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 22 g    Glucides : 5,5 g    Lipides : 17,5 g    Energie : 268 Kcal

