

# Mille feuilles de courgettes et saumon en cocotte

⇒ 4 cassolettes

## Ingrédients

- 2 courgettes
- huile d'olive
- 3 pavés de saumon
- 100 gr d' emmental en fines tranches
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche
- quelques brins d'aneth ou ciboulette
- sel, poivre

## Préparation

- Laver les courgettes, les émincer en lamelles sur leur longueur (un demi centimètre d'épaisseur).
- Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olive, y mettre les tagliatelles de courgettes à dorer. Les assaisonner selon votre goût.
- Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.
- Couper le saumon en fines tranches. Saler et poivrer.
- Ajuster les tranches à la dimension des cocottes, puis, déposer les en alternant une tranche de courgette, une tranche de saumon, une tranche d'emmental, un brin d'aneth, et, terminer toujours par une courgette.
- Déposer une cuillerée de crème fraîche dans chaque cassolette. Couvrir.
- Mettre à cuire au four pendant 20 mn à 180°C.

### *Astuces du Chef*

*Ces cassolettes peuvent être servis accompagnés de pommes de terre vapeur, de riz, de boulghour...*

### *Sauce à servir avec du poisson:*

*Dans une poêle, mettre à chauffer un peu d'huile d'olive et y faire fondre une petite émincée d'échalion ou d'échalotes. Déglacer avec du vinaigre de vin et laisser sur le feu jusqu'à complète évaporation. Ajouter un peu de crème fraîche liquide. Saler, poivrer, et, servir.*