

ROULÉ DE COURGETTE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 4 personnes	1 sauteuse, 1 grande casserole

Ingrédients :

4 courgettes.
De l'huile d'olive.
Du sel et du poivre.
3 œufs.
2 cuillères à soupe de crème fraîche.
50 g de farine.
3 blancs d'œuf montés en neige.
Du fromage ail & fines herbes.
Quelques tranches de saumon fumé.

Préparation :

1. Râper les courgettes avec une mandoline.
2. Verser un filet d'huile d'olive dans votre poêle et faire revenir les courgettes râpées. Assaisonner de sel et de poivre et mettre hors du feu quand les courgettes sont cuites.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche et la farine, puis incorporer petit à petit vos blancs d'œuf préalablement montés en neige.
4. Ajouter les courgettes râpées et mélanger afin d'uniformiser votre préparation.
5. Verser le mélange sur un plat allant au four et étalez bien.
6. Mettre le tout au four pendant 20-25 minutes à 200 °C.
7. Sortir le plat du four et recouvrir toute la surface du roulé, de fromage ail & fines herbes. Étaler tout et recouvrir de tranches de saumon fumé.
8. Enrouler doucement et filmer le roulé avant de le mettre une heure au frais.
9. Couper le roulé en tranches avant de servir.