

## Lasagne de saumon aux légumes

**Nombre de personnes:** 4

**Temps de préparation:** 1 heure

**Marinade :** 1 heure

### Ingrédients:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tomates</li> <li>- 2 petits oignons</li> <li>- ¼ de courgette</li> <li>- 1 citron</li> <li>- Le jus d'un citron</li> <li>- 1 c c à café de sucre de canne</li> <li>- 1 c à soupe de ciboulette hachée</li> <li>- 1 c à soupe de persil haché</li> <li>- Branchettes de thym frais</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 g de carpaccio de saumon frais (Delhaize)</li> <li>- 150 g d'épinard</li> <li>- 1 c à soupe d'huile d'olive</li> <li>- ½ dl de crème fraîche</li> <li>- 1 c à soupe de câpres</li> <li>- Quelques grains de poivre rose</li> <li>- Sel</li> <li>- Poivre</li> </ul> |
|---|--|

### Recette:

- Pelez et épépinez les tomates et détaillez-les en dés.
- Hachez les petits oignons.
- Coupez la courgette en fines rondelles.
- Epluchez le citron et taillez-en ¼ en rondelles.
- Préparez la marinade avec le jus de citron, sel, poivre, sucre de canne et fines herbes.
- Découpez le carpaccio de saumon en rond (même diamètre que les tasses à cappuccino) et plongez-les dans la marinade jusqu'à ce que ceux-ci soient cuits.
- Assaisonnez les dés de tomates, ajoutez les rondelles de citrons et les petits oignons émincés.
- Faites mariner les rondelles de courgette dans le jus du ¾ de citron restant et assaisonnez.
- Faites sauter les épinards lavés et égouttés dans l'huile. Laissez-les bien s'égoutter (éventuellement, pressez-les), salez et poivrez.
- Faites égoutter les dés de tomates aux oignons, les rondelles de courgette et le saumon en conservant bien le jus à chaque fois.
- Tapissez les tasses à cappuccino de film plastique (pour faciliter le démoulage).
- Remplissez les tasses à cappuccino en y déposant successivement une couche de saumon, de courgette, de tomates et d'épinards ; répétez encore une fois cette succession et terminez par du saumon.
- Tapissez soigneusement et laissez reposer au réfrigérateur (frigo) – Remarque : vous pouvez empiler les tasses pour permettre un meilleur tassement mais prévoyez alors un récipient pour récolter le jus.
- Au moment de servir, vous les démoulez au milieu des assiettes bien fraîches.
- Pour la sauce, mélangez le jus de toutes les marinades, la crème fraîche, les câpres et le poivre rose.
- Nappez les lasagnes de sauce et servez.