

Lasagne de saumon aux légumes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Marinade : 1 heure

Ingrédients:

- 2 tomates
- 2 petits oignons
- ¼ de courgette
- 1 citron
- Le jus d'un citron
- 1 c c à café de sucre de canne
- 1 c à soupe de ciboulette hachée
- 1 c à soupe de persil haché
- Branchettes de thym frais
- 150 g de carpaccio de saumon frais (Delhaize)
- 150 g d'épinard
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- ½ dl de crème fraîche
- 1 c à soupe de câpres
- Quelques grains de poivre rose
- Sel
- Poivre

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.