

COURGETTES FARCIES AUX 2 POISSONS

Préparation 15mn, cuisson 40mn,
préchauffer le four : th 6 (180°C)

Ingrédients pour 4 personnes

300 gr de poisson blanc (colin ,cabillaud)

250 gr de filets de saumon

2 courgettes moyennes

2 champignons frais moyens

100 ml de crème fraîche allégée

2 échalotes ,2 gousses d'ail ,persil haché, ciboulette, aneth

2 c à café d'huile d'olive ,sel, poivre

Lavez et coupez les courgettes en 2 dans le sens de la longueur
conservez la peau.

Creusez-les pour enlever la pulpe

émincez les échalotes, coupez les tomates en petits dés pilez les
gousses d'ail

Coupez les filets de poisson en petits dés, ajoutez le persil haché,
l'aneth, ciboulette ciselée, les échalotes, l'ail pilée, les dés de tomate
et les champignons en petits morceaux

Ajoutez la crème fraîche, mélangez le tout, salez, poivrez

Garnissez les demi-courgettes de cette préparation et disposez-les
dans un plat allant au four.

Arrosez d'huile d'olive et déposez une petite branche de thym sur
chaque courgette

Ajoutez 1à2 c a soupe d'eau dans le fond du plat