



## MOUSSE DE COURGETTES, SAUMON FUME ET TOAST DE CIABATTA

**A savoir :** tous les ingrédients de la mousse doivent être froids. Vous pouvez préparer les courgettes la veille et vous pouvez remplacer le saumon fumé par la truite fumée. Cette mousse peut être réalisée avec toute sorte de légumes : poireaux, carottes, courge... Avec ces quantités, vous obtiendrez 6 à 8 verrines : n'utilisez pas de verres trop grands sinon la mousse serait trop bourratif.



Ingrédients : 200gr de courgettes, 100gr de ricotta, 200ml de crème liquide entière, 1 tranche de saumon fumé, sel, poivre, huile d'olive vierge extra, sésame noir, fines tranches de ciabatta.

Lavez et séchez les courgettes, éliminez les extrémités et coupez-les en dés d'environ 1 cm de côté. Cuisez-la dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, pendant environ 5 à 10 minutes : elles doivent être fondantes. Salez, poivrez, laissez tiédir puis réservez au réfrigérateur.



Mixez les courgettes avec la ricotta. Dans un autre bol, montez la crème en chantilly, puis incorporez délicatement le mélange courgettes-ricotta. Salez, si besoin, puis transférez la mousse dans une poche à douille et remplissez les verrines. Réservez au réfrigérateur. Avant de servir, coupez le saumon en lanières et répartissez-le dans les verrines. Ajoutez le sésame et un filet d'huile d'olive. Grillez les tranches de ciabatta dans le four préchauffé à 200°C pendant 2 minutes environ. Servez immédiatement.