Gratin de courgettes aux herbes et filet de saumon

Temps de préparation

> 1h

Difficulté

Moyenne

Ingrediënten

1 kilogramme courgette
sel
3 cuillères à soupe de beurre
125 grammes de panko
1 cuillère à soupe de thym frais (ciselé)
1⁄2 cuillerée à thé oregano (séché)
50 grammes de menthe (ciselées)
100 grammes de persil plat (ciselé)
2 gousses d'ail (pressées)
1 boîte filet d'anchois (petite boîte, égouttés)
2 cuillères à soupe de câpres (incés + quelques câpres)
60 ml d'huile d'olive (+ un peu)
poivre noir
1⁄2 citron (le jus)
4 échalotes (en fines rondelles)
125 grammes de parmesan (râpé)
4 filets de saumon

Bereidingswijze

1. **Coupez les courgettes en rondelles très fines. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sel et mélangez bien. Laissez-les égoutter dans une passoire pendant 10 minutes. Séchez-les ensuite dans un essuie de cuisine.**

2. **Laissez dorer le beurre dans un poêlon jusqu'à ce qu'il dégage une légère senteur de noisette. Versez-le dans un récipient avec le panko et mélangez.**

3. **Au blender ou au robot ménager, mixez le thym, l'origan, la menthe, le persil plat, l'ail, les anchois, les câpres et l'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel, du poivre et un peu de jus de citron.**

4. **Versez les tranches de courgette dans un plat de cuisson et mélangez-les avec les échalotes, le parmesan, la moitié du panko au beurre et la sauce aux herbes.**

5. **Saupoudrez le tout avec le reste du panko au beurre. Faites cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.**

6. **Entre-temps, faites cuire ou griller les filets de saumon pendant 5 minutes de chaque côté dans un peu d'huile d'olive (vous pouvez également les cuire à l'airfryer), salez-les et poivrez-les.**

7. **Accompagnez-les du gratin de courgettes.**

8. **Garnissez le saumon de câpres.**