 **Petite marmite au saumon**

**Pour 4 ou 6 Croquants-Gourmands**  
Préparation : 30 mn - Cuisson : 25 mn

**- 400 g de filet de saumon sans peau  
- 300 g de courgettes  
- 2 càs d'huile d'olive  
- 1 gousse d'ail  
- le jus d'1 citron  
- 200 g de fromage blanc  
- 2 œufs  
- 50 g de crème liquide  
- 1 càs de moutarde  
- 1 càs de ciboulette ciselée  
- sel**

**Petites cocottes individuelles  
Préchauffer le four à 200°C (Chaleur tournante).**  
Détailler le filet de saumon en petits cubes.   
Les déposer dans une grande casserole et les couvrir d'eau froide à hauteur. Saler.  
Ajouter le jus de citron.  
Porter doucement à la limite de l'ébullition.  
Égoutter aussitôt le poisson et le laisser refroidir.  
Couper les courgettes en petits dés sans les éplucher.  
Hacher finement la gousse d'ail.  
Faire sauter rapidement les dés de courgettes dans un filet d'huile d'olive avec l'ail et du sel fin en les gardant croquants.  
Dans un saladier, mélanger le fromage blanc avec les œufs, la crème, la ciboulette, la moutarde et du sel.  
Répartir les dés de courgettes dans les cocottes. Déposer au-dessus les cubes de saumon. Couvrir de la crème au fromage blanc.  
Faire cuire 20 à 25 minutes.  
Servir chaud.