



Rösti de courgettes, saumon fumé, sauce au yaourt & herbes

★★★★★

De délicieuses galettes à base de courgettes à servir avec du saumon fumé et une sauce au yaourt

Type de plat Plat principal

Cuisine Française

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Portions 4 personnes

Calories 223kcal

Ingrédients

- 500 g courgette
- 1 oeuf
- 40 g parmesan
- 40 g farine
- 125 g yaourt à la grecque
- 1 bouquet ciboulette
- 4 tranches saumon fumé
- sel et poivre

Instructions

1. Lavez les courgettes et râpez-les avec une râpe à gros trous. Laissez égoutter dans une passoire pendant 15 minutes.

500 g courgette

2. Mettez les courgettes râpées dans un saladier et ajoutez l'œuf, la farine, le parmesan râpé, salez et poivrez. Mélangez bien le tout puis déposez en tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.

1 oeuf, 40 g parmesan, 40 g farine, sel et poivre

3. Aplatissez légèrement pour former des galettes puis enfournez pendant 20 minutes à 180°C en retournant à mi-cuisson.

4. Mélangez le yaourt avec la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Servez les galettes de courgettes chaudes ou froides avec le saumon fumé et la sauce yaourt.

125 g yaourt à la grecque, 1 bouquet ciboulette, 4 tranches saumon fumé