



TIMBALE SURPRISE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

1 timbale

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

ATKINS

1 timbale = 2 parts

Kcal : 385 kcal

Lipides : 29 g

Glucides : 2 g

Protéines : 29 g



Moules de petite taille



Astuce

Vous pouvez relever la timbale en ajoutant du poivre, de l'aneth ou des épices à votre mélange.



INGRÉDIENTS

- 1 courgette (utiliser 90 g de courgette cuite)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 tranches de saumon fumé (~ 50 g la tranche)
- 1 oeuf
- 15 g de crème fraîche entière épaisse

PRÉPARATION

Râper la courgette. Peler et émincer la gousse d'ail. Les faire revenir avec l'huile d'olive dans une poêle avec le couvercle et réserver. Battre l'œuf avec la crème fraîche et mélanger cette préparation avec 90 g de courgettes cuites. Tapisser un ramequin ou un petit moule avec les tranches de saumon fumé. Verser le mélange de courgettes-œuf-crème dans le ramequin tapissé de saumon.

Faire cuire au four pendant 25 minutes environ à 180°C. Démouler en retournant votre timbale.

Déguster !