

Saumon sur lit de courgettes vertes et jaunes, pommes de terre au four

Ingredients :

- 2 courgettes vertes moyennes
- 2 courgettes jaunes moyennes
- 4 tomates ou des tomates cerises
- 2 gros oignons blancs
- 1 bouquet d'estragon
- 1 filet de saumon de 600g
- 1 citron jaune coupé en rondelles
- 4 pommes de terre moyennes
- 8 feuilles de laurier
- huile d'olive, eau, fleur de sel, poivre



Préparation :

Pour les pommes de terre



Laver les pommes de terre, ne pas les peler et les couper dans le sens de la longueur.

Fendre la chair dans le sens de la longueur (sans percer la peau) et y insérer une feuille de laurier.

Les déposer dans un plat à gratin et enfourner pour 20 minutes au four à 180°.

Vérifier le degré de cuisson.

Pour le saumon aux courgettes

Laver et couper les courgettes en 2, les évider un peu et les couper en demi-rondelles. Les déposer dans un plat allant au four.

Peler les oignons, les découper en lanières, les ajouter au plat.

Déposer le saumon sur les légumes avec l'estragon.

Couper les tomates en quartiers, les ajouter au reste.

Décorer le poisson avec les rondelles de citron.

Ajouter un peu d'eau (~100ml).

Enfouner au four à 180° ~20minutes.

Servir le poisson, les légumes et les pommes de terre avec un filet d'huile d'olive, quelques brins d'estragon, une pincée de fleur de sel et un peu de poivre.

