



Timbales au saumon fumé et mousse de brocolis

INGRÉDIENTS

- 250 g de brocolis cuits
- 2 gros oeufs bio
- 5 cl de lait ou de crème ou de lait végétal
- 1 cuillerée à soupe de gomasio (ou sel et poivre)
- 4 tranches de saumon fumé

Temps de préparation : 10mn
Temps de cuisson : 20mn
Temps total : 30mn

PRÉPARATION

Mixez les brocolis cuits avec les oeufs, le lait et le gomasio. (Vous pouvez remplacer le gomasio par du sel et du poivre.)

Dans 4 petits ramequins (les miens font 7,5 cm de diamètre pour une contenance de 10 à 11 cl), tapissez les bords avec une tranche de saumon fumé. Vous pouvez aussi utiliser des moules à muffins. Dans tous les cas, il n'est pas nécessaire de beurrer les ramequins, le saumon va rendre du gras en cuisson et le démoulage en est facilité.

Répartissez la mousse de brocolis.

Enfournez les ramequins 20 min dans le four préchauffé à 180°C.

Démoulez les timbales au saumon fumé et brocolis sur une assiette et servez-les chaudes, en entrée, avec une salade verte.

Qu'est-ce que le gomasio ?

C'est un mélange de graines de sésame, sel et algues. Ce condiment sert à assaisonner les plats tout en apportant le plein d'omega 3. Et en plus c'est bon ! On en trouve en magasin bio. Si vous n'en avez pas, remplacez simplement par un peu de sel et de poivre.