

Lasagne fraîche à la roquette, courgette et au saumon fumé

Les beaux jours reviennent, envie de fraîcheur ? Une recette délicieuse, facile et riche en légumes ☺
La courgette coupée en fines tranches vous servira à remplacer les feuilles de lasagne. Bon appétit !

Ingrédients :

(Pour 2 personnes)



- 200g de saumon fumé
- 1 courgette
- 1 échalote hachée
- 1 sachet de roquette ou de jeunes pousses d'épinards
- 1 citron jaune bio + le zeste
- 100g de ricotta
- 1càc d'aneth ciselée
- 1càc de menthe ciselée
- 1càc de ciboulette ciselée
- 1 avocat

- Sel et poivre

Préparation :

- Couper 1/2 courgette en fines tranches de 0.5cm maximum (de préférence à la mandoline). Laver votre citron à l'eau claire.
- Mixer le reste de la courgette avec le zeste du citron et la ricotta. Saler et poivrer.
- Dans un autre bol, mixer l'avocat, l'échalote, les herbes et le jus de citron. Saler et poivrer.
- Monter la lasagne en alternant une couche de fines tranches de courgette (elle va remplacer la feuille de lasagne), une couche de fromage, une poignée de roquette, une couche de saumon fumé, une couche d'avocat et recommencer encore une fois l'opération afin d'obtenir votre lasagne. Servir !