



Tourtière de poissons aux courgettes

Ingédients :

300 à 400 gr de poissons (saumon, cabillaud...)
4 ou 5 courgettes (moyenne)
10 feuilles de filo
1 œuf et un jaune
Un oignon

3 cuillerées de crème liquide
La valeur d'une cuillerée d'herbes en mélange
(thym, romarin, persil)
De l'huile d'olive, sel, poivre

Recette

Pelez l'oignon et émincez-le. Dans une poêle mettre une à deux cuillerée d'huile d'olive et faites revenir l'oignon (jusqu'à ce qu'il devienne translucide) et ajoutez les courgettes, le mélange d'herbes, salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant environ 10 minutes et réservez.



Prendre 5 feuilles de filo (réservez les autres) : à l'aide d'un pinceau badigeonner rapidement sur une face les feuilles de filo d'huile d'olive et mettre dans un moule à manquer l'une sur l'autre en prenant soin de les faire remonter sur les bords du moule (vous pouvez même les faire légèrement dépasser et les rentrer après y avoir ajouter la garniture).

Coupez le poisson en dès d'environ 1,5 cm de coté. Versez les courgettes et le poisson dans le moule. Dans une jatte, mélangez l'œuf, le jaune d'œuf et la crème, salez, poivrez et versez la préparation sur le mélange poissons courgettes.



Badigeonnez d'huile d'olive et posez une à une le reste des feuilles de filo (5) sur la préparation.

Enfournez (four chaud) 180° pendant environ 20 minutes (il est important de vérifier la cuisson).

Démoulez et dégustez.

Astuce : pour bien démouler la préparation ajouter au fond du moule du papier cuisson.