



Soupe de courgettes, sablés aux oignons, chantilly de saumon

SOUPE DE COURGETTES, SABLES AUX OIGNONS ET CHANTILLY DE SAUMON

Pour 4 personnes

Soupe de courgettes :

3 belles courgettes (environ 500g)

5 cl de lait de coco

1/2 c à c de gingembre en poudre

1 c à s de mascarpone

Gros sel

Sablés aux oignons :

100g de farine

80g de beurre

1 jaune d'oeuf battu

2 à 3 c à s d'eau

1 oignon épluché

Sel et poivre

Chantilly au saumon fumé :

100g de saumon fumé

5 cl de crème fraîche entière

Poivre

Soupe de courgette

1/ Prélevez 4 longues et fines tranches de peau de courgette pour le dressage et réservez. Coupez les courgettes en rondelles et faites-les cuire dans un fond d'eau salée. Mixez.

2/ Dans un saladier, fouettez le mascarpone pour l'aérer et ajoutez-le aux courgettes. Ajoutez ensuite le lait de coco, le gingembre, et mélangez.

3/ Blanchissez les lamelles de courgette.

4/ Réchauffez la soupe à feu très doux et versez-la dans des grands bols. Décorez d'une lamelle de courgette blanchie.

Sablés aux oignons

1/ Emincez l'oignon en rouelles et faites-les griller à sec.

2/ Dans un saladier, faites un puits avec la farine, ajoutez le beurre en pommade, le jaune d'oeuf, le sel, le poivre et les oignons. Ajoutez l'eau au fur et à mesure. Malaxez pour obtenir une boule et laissez reposer 1/2 h au frais.

3/ Étalez la pâte et découpez des formes à l'emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque à four couverte d'un papier sulfurisé. Faites cuire 10 minutes au four à 180 °C.

4/ Sortez les sablés du four et, à l'aide d'une càc, posez un peu de chantilly dans chaque bol et sur les sablés.

Chantilly au saumon fumé

1/ Mixez le saumon, puis battez la crème en chantilly. Ajoutez le saumon et continuez à battre pour bien l'incorporer. Mettez au frais.