



Roulé de courgettes au fromage frais et thon

Ingrédients :

Pour le biscuit de courgettes : 2 courgettes moyennes, 3 à 4 œufs, 50 g de fromage râpé (emmental ou parmesan), 3 cuillères à soupe de fromage frais ou skyr (optionnel dans la pâte), sel, poivre et herbes aromatiques.

Pour la garniture : 150 g à 200 g de fromage frais (type Saint Môret ou Philadelphia), 1 boîte de thon au naturel (environ 100-150 g), ciboulette ou menthe ciselée, sel et poivre.

Préparation :

1. **Râper et presser** : Râper finement les courgettes, puis les placer dans un torchon propre pour presser et extraire un maximum d'eau.
2. **Préparer la pâte** : Mélanger les courgettes râpées avec les œufs battus, le fromage râpé, le sel, le poivre et les herbes.
3. **Cuire au four** : Étaler finement cette préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 20 minutes à 180°C-200°C, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laisser tiédir.
4. **Garnir** : Mélanger le fromage frais avec le thon émietté et les herbes (ciboulette/menthe). Tartiner cette préparation sur le biscuit de courgette refroidi.
5. **Rouler et mise au frais** : Rouler délicatement le biscuit sur lui-même pour former un boudin, l'envelopper de film étirable et placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de couper en tranches.