



## Poêlée de courgettes et saumon frais

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Avec ses petites chaleurs, rien de telle une **poêlée de légumes**.

### Ingrédients :

- 800 gr de courgettes
- 400 gr de saumon frais
- 50 gr de beurre doux
- Huile d'olive
- Une branche de thym
- Sel fin et poivre du moulin



## Pour 4 personnes



### Réalisation de la recette :

Laver et **couper vos courgettes**. Oter les arêtes de filet de saumon et le couper en cubes égaux. Mettre au réfrigérateur après avoir pris le soin de mettre un film alimentaire dessus vos cubes de saumon. Dans une poêle bien chaude, y verser un bon filet d'huile d'olive et le beurre. **Ajouter vos courgettes coupées** et cuire sur feu vif. Assaisonner à mi-cuisson de sel fin et poivre du moulin et du thym. **Débarrasser vos courgettes une fois cuites**. Remettre votre poêle sur un feu vif avec un filet d'huile d'olive. Ajouter vos cubes de **saumon frais**. Cuire 3 à 4 minutes et prenant soin de les retourner. Assaisonner et ajouter vos courgettes cuites. **Faire sauter le tout et vérifier l'assaisonnement**. Servir sans attendre.