**Cassolette de saumon aux courgettes**

**Oignon  
beurre  
ail  
courgette  
fenouil  
bouillon de poisson  
vin blanc**

**Epinards  
œufs  
ricotta  
noix de muscade  
sel et poivre  
saumon fumé  
saumon frais  
gruyère  
parmesan**

Hachez l'oignon et faites-le revenir dans du beurre avec de l'ail écrasé. Ajoutez la courgette et le fenouil hachés grossièrement et remuez. Versez un verre de moitié-moitié de bouillon de poisson et de vin blanc. Laissez mijoter et évaporer. L'humidité doit avoir presque complètement disparu.

Faites revenir les épinards dans une cuillerée de beurre et égouttez le liquide. Fouettez un œuf avec la ricotta. Mélangez avec les épinards égouttés. Assaisonnez avec la noix de muscade, le poivre et le sel.

Coupez le saumon fumé en lanières et le saumon frais en tranches d'un centimètre d'épaisseur.

Remplissez les récipients à poisson respectivement d'une couche de courgette au fenouil, puis d'une couche de saumon et de saumon fumé. Recouvrez avec les épinards et la ricotta et couvrez avec une couche de gruyère mélangé avec du parmesan.

Mettez au four à 185°C pendant 25 minutes et les dernières minutes sous le grill pour que le fromage brunisse.