



2kg de saumon, qq branches de fenouil, 2 kg de courgettes, 2 gousses d'ail, quelques feuilles de basilic

Saumon rôti au fenouil et Tagliatelles de courgettes

Laver le poisson, l'éponger puis saler et poivrer l'intérieur que l'on garnira de branches de fenouil.



Sauce: couper le fenouil puis le cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le mixer. Ajouter le fromage blanc, l'apéritif anisé, le poivre de Cayenne, du sel et du poivre.



L'embrocher, le saler et le poivrer. Cuire en le retournant régulièrement pendant 25 à 30 min th. 7 (210 C); l'arroser souvent avec



Peler les courgettes. Tailler des tagliatelles dans leur chair. Les jeter dans l'huile d'olive chaude, et laisser bien griller sur feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées. En fin de cuisson (15min), ajouter l'ail écrasé et le basilic ciselé. Saler, poivrer.

**Et si avec ça vous ne vous régalez pas
Ben on ne peut plus rien faire pour vous ...**

1 bulbe 1/2 de fenouil, 100g de fromage blanc, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 cs de Ricard, sel, poivre.