

GRATIN DE COURGETTES

Août 2003 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 6 courgettes moyennes (1 kg)
- ★ 50 cl de lait demi-écrémé
- ★ 4 œufs
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 100 g d'emmental râpé
- ★ 3 brins de persil
- ★ 2 pincées de noix de muscade moulue
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à gratin en terre cuite, Casserole, Saladier, Fouet

Préparation : 20 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 40 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,10 € (soit 0,52 € par personne)



Recette :

Laver les courgettes, les sécher et les éplucher en laissant des bandes de peaux vertes. Les faire cuire à l'eau bouillante salée durant 10 minutes. Les rafraîchir, les détailler en tranches fines et les ranger en conservant leur forme dans un plat à gratin bien huilé. Préchauffer le four à thermostat 7 (210°C).

Battre les œufs en omelette dans un saladier, saler, poivrer et ajouter la noix de muscade, l'emmental, le persil ciselé, le lait, bien homogénéiser et arroser les courgettes avec cet appareil. Enfournier pour 30 minutes. Accompagne poissons et viandes grillées.