



LA BELLE VIE

# Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

## Gratin de courgettes

Pour 3 personnes | Très facile

45 min | **2.01€** La portion (prix indicatif)



Mangez des courgettes, en version gratinées ! Avec le parmesan, c'est l'association parfaite.

Vous pouvez ajouter du thym séché pour plus de goût.

### Les ingrédients

- **2 pièce** de Courgette
- **4 pièce** de Oeuf
- **150 ml** de Crème fraîche fleurette entière/30% de MG
- **60 g** de Parmesan rapé
- **1 gousse** de Ail

### Étapes de préparation



**Préparation** : 10 min



**Cuisson** : 35 min



**Attente** : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 170°C en chaleur tournante (ou 190°C en chaleur traditionnelle).
- 2 Lavez 2 courgettes. Enlevez les pédoncules sans les éplucher. Coupez les courgettes en deux dans la longueur puis en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus c'est fin, plus c'est rapide à cuire.
- 3 Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les courgettes. Salez. Faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4 En parallèle, hachez ou râpez finement 1 gousse d'ail.
- 5 Préparez l'appareil à gratin : mélangez 4 oeufs et 150 ml de crème dans un saladier.

Poivrez généreusement et ajoutez 60 g de parmesan.  
Mélangez. Mettez de côté en attendant.

- 6 Après 5 minutes de cuisson, ajoutez l'ail dans la poêle avec les courgettes.  
Mélangez et continuez la cuisson 5 minutes.

Facultatif : ajoutez du thym séché si vous en avez.

- 7 Répartissez les courgettes dans le fond du plat quand elles sont cuites.  
Versez l'appareil à gratin dessus.
- 8 Enfournez une vingtaine de minutes jusqu'à ce que l'appareil soit cuit.
- 9 Laissez refroidir le gratin 5 minutes, puis servez avec une salade verte, du mesclun bien vinaigré en assaisonnement.