

Gratin de courgettes aux 2 fromages



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	25 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Gratin de courgettes aux 2 fromages

- 6 courgettes
- 100 g de mimolette
- 100 g de chèvre frais
- 50 g de riz blanc
- 1 gros oignon
- 3 oeufs
- 150 ml de crème fraîche liquide allégée à 8%MG
- 1 c. à soupe de curry
- margarine (pour graisser le moule)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Résumé

pour Gratin de courgettes aux 2 fromages

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.fr

Préparation

pour Gratin de courgettes aux 2 fromages

- 1 Préchauffez votre four th.6 (180 °C).
- 2 Faites cuire le riz à l'eau bouillante le temps indiqué sur l'emballage.
- 3 Râpez la mimolette et émiettez le fromage de chèvre.
- 4 Lavez soigneusement les courgettes et râpez-les également (comme des carottes).
- 5 Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive sans matières grasses.
- 6 Retirez-le, ajoutez l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les courgettes râpées pendant 5 min en remuant bien. Salez, poivrez, mélangez avec l'oignon, le riz et les 2/3 de la mimolette râpée.
- 7 Graissez un plat à gratin allant au four et versez dessus cette préparation.
- 8 Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème, le curry, le sel et le poivre.

9 Incorporez le reste de la mimolette et le chèvre émietté.

10 Versez ce mélange sur les légumes et enfournez 30 min.

Dietetique

pour Gratin de courgettes aux 2 fromages

Voici une recette très attrayante et enrichie en calcium. En effet, dans cette recette, le fromage remplace la viande, les œufs ou le poisson. Il est riche également en protéines animales comme les viandes ou les poissons mais a l'avantage d'être plus riche en calcium. En effet la mimolette fournit 800mg environ de calcium pour 100g et le chèvre : 110mg. Cependant on limite la quantité du fromage car il est 2 fois plus gras que la viande. C'est pourquoi on recommande, lorsqu'il est pris en plat principal, de le limiter à 50g par personne. Enfin, plus un fromage a une pâte ferme et plus il est riche en calcium mais aussi en graisses ! Les courgettes, peu caloriques (15Kcal/100g) vont compléter l'apport en minéraux (potassium, magnésium et phosphore) et vitamines (vitamine C, vitamine A et vitamines du groupe B) de la recette. Elles sont également bien fournies en fibres et auront donc une action efficace sur le transit intestinal. Apport énergétique (pour 1 personne) : Energie : 311 kcal Glucides : 21 g (27 % de l'apport calorique) Lipides : 18 g (52 % de l'apport calorique) Protides : 16,25 g (21 % de l'apport calorique)