



Recette (Pour 6 personnes)

Gratin de courgettes

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Courgette, crue	g	1,000.00 g
Oeuf frais moyen 60 grammes	unité(s)	1.00 unité(s)
Gruyère râpée	g	100.00 g
creme fraiche à 15% ou sojacuisine	ml	250.00 ml
sel,poivre		

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	1/2	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Préchauffer le four à 180°. Faire cuire les courgettes coupés en rondelles à la vapeur ou cocotte minute. Lorsque les courgettes sont cuites, les égoutter et les mettre dans un saladier. Battre l'œuf et le mélanger avec la crème fraîche ou le sojacuisine, le sel, le poivre et 50 g de gruyère, rajouter tous les ingrédients dans le saladier avec les courgettes. Mettre dans un plat à gratin légèrement beurré et saupoudrer avec le gruyère restant. Enfournier pour 45 mn environ. Le gratin doit être doré.	Cet un plat idéal pour le soir accompagné de poisson maigre. il n'y a pas de féculents vous pouvez l'accompagner selon vos besoin du pain ou un autre féculent.