

Gratin courgette

Plat chaud



Note : 1

Portions :3 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 563.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 200.0 gr Lardons
- 50.0 gr Gruyère
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 p Sel
- 2.0 u Oignon
- 2.0 u Oeuf
- 2.0 u Courgette
- 1.0 p Poivre
- 15.0 cl Crème Fraiche 30pc

Simplement bon...

Préparation des légumes

Eplucher les oignons et les courgettes. Découper les oignons finement et les courgette en fines rondelles

Dans une poêle faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive, puis ajouter les courgettes pour les faire cuire, et saler pour faire dégorger les courgettes.

Les courgettes sont cuites lorsqu'elle ne présente plus de résistance à la découpe avec la spatule.

Préparation de la viande et du fond de gratin

Dans une poêle, dégraisser les lardons puis les ajouter au mélange oignons/courgettes.

Dans un bol battre les oeufs et incorporer la crème fraîche, assaisonner avec de la noix de muscade et du poivre.

Préparation du gratin

Dans un plat, positionner le mélange courgettes/oignons/lardons puis ajouter par dessus les oeufs battus.

Décorer le plat avec le gruyère rapé.

Cuisson

Mettre le plat au four à 200°C pendant 15 minutes.