

Gratin de pâtes aux courgettes

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson/repos : 15 min

Calories par portion : 551.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 8.0 u Tomate
- 2.0 u Oignon
- 1.0 p Poivre
- 400.0 gr Pâtes
- 200.0 gr Chèvre
- 200.0 gr Lardons
- 1.0 cc Sel
- 3.0 u Courgette
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 70.0 gr Parmesan

Etape 1: Préparation viande

Faire dégraisser les lardons dans un poêle et les réserver.

Etape 2: Préparation légumes

Eplucher les courgettes et les oignons. Débiter en petit dés les courgettes et les tomates. Découper en lamelles les oignons.

Etape 3: Cuisson

Mettre à cuire les pâtes suivant les instructions du paquet (~10 min dans un litre d'eau bouillante).

Mettre l'huile d'olive dans une poêle, laisser chauffer puis rajouter les courgettes débitées en petits cubes. Saller puis faire cuire à feu vif. Rajouter les oignons (ralentir la cuisson). Après 10 minutes de cuisson rajouter les tomates débitées en cubes.

Laisser cuire un peu puis ajouter le chèvre débité en petit morceaux

Etape 4: Dressage du plat

Dans la poêle, mélanger les courgettes avec les pâtes et les lardons, puis placer le mélange dans le plat à enfourner. Recouvrir avec le parmesan.

Mettre à cuire au four 15 min à 200°C pour faire fondre le fromage