

Gratin de ravioles, courgette et menthe

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 453.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 18.941

Les ingrédients

- 1.0 u Courgette
- 4.0 u Ravioles
- 5.0 gr Feuille de Menthe
- 0.5 u Mozzarella
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 5.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Noix de Muscade
- 1.0 u gousse ail

Préparation de la courgette

Lavez la courgette, ôtez les extrémités et coupez la en deux pour extraire les graines. Puis coupez la en fines lamelles de 2-3 mm d'épaisseur. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites y revenir les lamelles de courgette avec la gousse d'ail hachée pendant 10minutes. Elles doivent rester légèrement croquantes. Égouttez les si nécessaire. Puis réserver.

Préparation du gratin

Dans un plat allant au four (plus haut que large), alternez les couches: Courgettes/ plaques de ravioles. Dans un bol, mélangez: la crème fraîche, le lait, le sel, le poivre, la menthe lavée et ciselée, et la muscade. Répartir le tout dans le plat à gratin et disposer par dessus des morceaux de mozzarella coupée en tranche.

Cuisson

Enfournez 40minutes à 200°C, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Présentation

A proposer avec du jambon du pays et une salade à l'huile de noix.