

Petit gratin de courgette

Plat chaud



Note : 1

Portions : 2 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson/repos : 25 min

Calories par portion : 330.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 10.0 cl Crème Fraîche 30pc
- 1.0 p Poivre
- 50.0 gr Gruyère
- 2.0 u Courgette
- 1.0 cc Paprika
- 1.0 p Sel
- 2.0 u Oignon

Préparation légumes

Couper en fines lamelles les oignons et en fines rondelles les courgettes.

Dans une poêle faire cuire à feu doux pendant 20 min, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

Assaisonner avec du poivre, du sel et du paprika.

Ajouter la crème fraîche en fin de cuisson pour rendre le mélange onctueux.

Préparation du plat

Dans un plat allant au four, mettre le mélange et ajouter une couche de gruyère.

Cuisson

Faire dorer le plat au four à 200°C pendant 10 min.

Présentation

S'accompagne très bien d'un steak haché et de riz

