

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 Fraiche 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 legumes

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

Dans une pöele faire cuire à feux doux pendant 20 min, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Assaisonner avec du poivre, du sel et du paprika.

Ajouter la créme fraiche 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 10min.

Présentataion

S'accompagne trés bien d'un steack haché et de riz