FICHE DE RECETTE

Gratin de courgettes

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Plat
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Courgettes	1	kg
Echalotes	300	g
Crème fraîche	200	ml
Fromage râpé pour gratin	200	g
Huile d'olive		
Sel & poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. **Préchauffez le four à 180°C.**
2. **Préparez les légumes :**
Coupez les courgettes en rondelles d'environ 7 mm d'épaisseur. Émincez les échalotes en fines tranches de 3 mm.
3. **Montez le gratin :**
Dans un plat à gratin profond, disposez successivement une couche d'échalotes puis une couche de courgettes. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Salez entre les couches.
4. **Assaisonnez :**
Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
5. **Première cuisson :**
Enfournez le plat à 180°C jusqu'à ce que les courgettes rendent leur eau et que le volume diminue (environ 25 à 30 minutes).
6. **Ajoutez la crème et le fromage :**
Sortez le plat du four, videz un peu de liquide de cuisson si trop important. Versez la crème fraîche sur les légumes, puis parsemez de fromage râpé.
7. **Gratinez :**
Augmentez la température du four à 220°C et remettez le plat au four. Laissez gratiner jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

BIOWALLONIE
GREEN DEAL Cantines Durables
Avec le soutien de la Wallonie