GRATIN DE COURGETTES AU PARMESAN

Mercredi 21 Mars 2018

Pour accompagner une viande ou un poisson :

Gratin de courgettes au parmesan pour 2 personnes et 5pp- 3 spl par part

-2 petites courgettes*

-2 œufs moyens*

-100 ml de crème à 4 %

-10 g de parmesan râpé

-50 sprays d’huile d’olive

-sel poivre

Nettoyer et couper les courgettes en tranches fines à la mandoline

Huiler 2 crêpières avec 25 sprays d’huile pour chacune et faire revenir rapidement les tranches de courgettes recto verso. Elles doivent être légèrement grillées Assaisonner

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins, déposer les courgettes

Battre la crème et les œufs avec une pincée de sel et poivre et verser dans les ramequins

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes

Ne pas trop saler, le parmesan suffit largement

Je fais revenir les tranches de courgettes dans une crêpières pour ôter l’eau et ce type de poêle s’y prête très bien

Pour le repas du soir : gratin de courgettes au parmesan (5pp- 3 spl) -1 tranche de jambon allégé (1pp- 1 sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp). Total :9pp-7spl

Excellent mercredi à chacune et chacun de vous

Lilou3158(blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés