GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON

Mercredi 31 Octobre 2018

Après le repas de midi au restaurant, un repas léger le soir

Gratin de courgettes au jambon pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

-100 g d’allumettes de jambon *

-2 petites courgettes*

-2 œufs *

-30 g de gruyère râpé léger

-1 cuillerée à café de maïzena

-100 g de crème à 4 %

-5 g de beurre à 41%

-persillade*

-sel poivre

Beurrer deux ramequins allant au four avec le beurre

Couper les courgettes en cubes et les faire revenir sur une feuille de cuisson pendant 10 minutes. Les assaisonner et les saupoudrer de persillade. Les laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th 6) Remplir les ramequins d’allumettes de jambon et recouvrir de courgettes et de gruyère râpé

Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème, les œufs et bien fouetter. Assaisonner et verser dans les ramequins

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Vous pouvez les faire en avance et les réchauffer

Pour le repas : gratin de courgettes au jambon (6pp-5spl) -1 tranche de pain de mie ww (1pp-1 sp) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) - raisin (0pp-0 sp). Total : 8pp-6spl

Très bonne soirée et joyeux Halloween

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

Tous droits réservés