

GRATIN DE COURGETTES FETA

Mercredi 11 Décembre 2019

Suffisant pour un diner surtout pour les personnes devant limiter l'apport de protéines :

Gratin de courgettes feta pour 2 personnes et 7 sp – 4 spl – 4 spv par part

- 2 courgettes (300 g) *
- 60 g de feta allégée
- 2 œufs moyens *
- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- 4 feuilles de menthe

Détailler les courgettes non pelées en rondelles et les faire revenir dans une poêle huilée pendant 8 minutes et à feu moyen.

Assaisonner et les laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Répartir les courgettes dans un plat à gratin antiadhésif, éparpiller la feta dessus et les feuilles de menthe émincées

Fouetter la crème avec les œufs, assaisonner très légèrement, la feta étant déjà salée

Verser dans le plat à gratin et enfourner 30 minutes



Servir aussitôt



Vous pouvez préparer plusieurs gratins et une fois refroidis les congeler

Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre avec 2 c à s de crème à 4% (3 sp ☐- 3 sp ☐- 1 spv ☐) -gratin courgettes feta (7 sp ☐- 4 spl ☐- 4 spv ☐) -douceur de poire (1sp ☐- 0 spl ☐ – 0 spv ☐ -recette du 14 01 2018). Total : 11 sp ☐- 7 spl ☐ – 5 spv ☐

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés