

GRATIN DE COURGETTES POMMES DE TERRE AU PARMESAN

Lundi 09 Septembre
2019

En accompagnement d'une viande ou d'un poisson

Gratin de courgettes pommes de terre au parmesan pour 2 personnes et 3pp-4 sp vert -4 sp bleu- 2 spv violet par part

- 300 g de courgettes *
- 150 g de pommes de terre à gratin*
- 10 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc

Couper à la mandoline les courgettes nettoyées et non épluchées et les pommes de terre épluchées pour obtenir des rondelles très minces

Préchauffer le four 180° (th 6)

Frotter à l'ail un plat à gratin et l'huiler au pinceau

Déposer au fond une couche de courgettes, saupoudrer d'un peu de parmesan. Assaisonner légèrement



Puis recouvrir de pommes de terre. Saupoudrer à nouveau d'un peu de parmesan, assaisonner et recouvrir le tout du restant de courgettes et de parmesan. Assaisonner très légèrement





Vaporiser un peu d'huile entre chaque couche

Napper avec le restant d'huile

Enfourner 35 minutes et servir
aussitôt



Le parmesan étant salé, ne forcer pas trop sur le sel surtout sur la dernière couche de courgettes

Comme les pommes de terre sont coupées très fines, le temps de cuisson est suffisant surtout que la teneur en eau des courgettes les rend moelleuses

Pour l'huile, je me sers d'un pulvérisateur ,c'est plus simple

Pour le repas : carottes râpées au citron (0pp-0sp)
-120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) -gratin de courgettes pommes de terre au parmesan (3pp-3sp) -100 g de skyr au coulis de fraise maison sans sucre ajouté (1pp-0spl). Total : 7pp-5spl

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés