

# Gratin de courgettes au parmesan

Pour ma participation à **Un tour en cuisine**, tour rapide n°168, je suis allée chercher l'inspiration sur le blog de Shakotte, **La cuisine de Shakotte**. C'est Mimi-Mouche du blog **Les délices de Mimi** qui devra piocher une recette sur mon blog.

Pour celles et ceux qui sont au régime et qui suivent la méthode Weight Watchers, je vous conseille d'aller faire un tour sur le blog de Shakotte car vous y trouverez de nombreuses recettes. Je n'ai pas fait la recette du gratin à la lettre car j'ai utilisé plus d'huile et de la crème moins allégée ☐ .



## **Ingrédients:**

3 courgettes (750 g environ)

1 gousse d'ail

1 petit oignon

3 cs d'huile d'olive

3 œufs

70 g de parmesan râpé

100 ml de crème fraîche liquide

100 ml de lait

Sel et poivre

### **Préparation:**

1- Couper les courgettes en cubes. Les faire revenir dans l'huile d'olive. Saler et poivrer.



2- Ajouter l'ail pressé et l'oignon haché. Bien mélanger et laisser cuire jusqu'à l'évaporation de l'eau des courgettes.





3- Préchauffer le four à 190°C.

Dans un saladier, mélanger les œufs, le parmesan, la crème et le lait. Saler et poivrer.



3- J'ai choisi de faire ces gratins dans les moules grands ronds de Guy Demarle. C'est pour cette raison que j'ai programmé le four à 190°C. Dans un moule à gratin classique, vous pouvez le préchauffer à 210°C comme Shakotte.

Mettre les courgettes dans les empreintes et recouvrir avec la préparation liquide.



4- Enfourner pour 20 min.





[cestmeilleurfaitmaison.fr](http://cestmeilleurfaitmaison.fr)