

GRATIN DE POIVRONS, COURGETTES & PARMESAN



Ingrédients :

- 2 courgettes = 400g
- 2 gros poivrons = 400g
- Moutarde 2 càs
- 2 œufs
- Parmesan râpé 100g
- Crème fraîche entière 200mL
- Huile végétale (olive ou tournesol) 4 càs
- Sel et poivre
- Herbes de Provence

Astuces :

- Remplacer la crème fraîche par du lait de coco.
- Varier les légumes en fonction des saisons : champignons, carottes, brocolis, chou-fleur...
- Ajouter des lardons ou des allumettes de bacon/jambon.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 40 à 45 minutes
Pour 4 personnes

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Laver les poivrons, enlever les pépins et le trognon et les couper en fines lamelles puis en **petits morceaux**.
3. Laver les courgettes, garder la peau, enlever les extrémités et les couper en **fines rondelles**.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir l'huile, les poivrons et les courgettes environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
5. Pendant ce temps, préparer l'**appareil** : **fouetter** la crème fraîche, les œufs, la moutarde, le sel, le poivre et les herbes de Provence.
6. Dans un **plat allant au four** : déposer les légumes, verser l'appareil par-dessus et **parsemer** de parmesan râpé.
7. Enfourner pendant **35 à 40 minutes** jusqu'à ce que le gratin soit doré et gratiné.



@Recettes100faim.fr