

GRATIN DE BUTTERNUT, POTIMARRON, CHAMPIGNONS & SAUCE TOMATE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 butternut = 500g
- 1/2 potimarron = 500g
- 1 gros oignon rouge = 130g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- 10 gros champignons = 200 à 300g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 4 càs
- Coulis de tomate (ou sauce tomate maison) 400g
- Fromage (tomme d'Anjou, emmental, mimolette...)
80 à 100g
- Sel, poivre & persil

Astuces :

- Remplacer la sauce tomate par de la sauce béchamel (recette sur le blog).
- Varier les légumes en fonction des saisons : choux fleur, brocolis et ajouter des féculents (pommes de terre, patates douces).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h environ
Pour 4 à 6 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Éplucher les champignons et les couper en **fines lamelles**.
3. Laver les courges (butternut et potimarron), retirer les pépins et les découper en **petits cubes** (2 cm).
4. **Découper** le fromage en petits morceaux ou le râper si besoin.
5. Dans un **saladier** : **mélanger** la sauce tomate, le sel, le poivre et le persil finement ciselé.
6. À l'eau ou à la vapeur : faire **cuire** le potimarron et le butternut jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (environ **30 minutes**).
7. Pendant ce temps, dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir l'huile, l'ail, les oignons et les champignons environ **15 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
8. **Mélanger** les légumes (ail, oignons, champignons et courges) avec le mélange sauce tomate, verser le tout dans un plat à gratin et parsemer de fromage.
9. Enfourner environ **30 minutes** à **180°C** jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr