

GRATIN DE CROZETS AU CHÈVRE, COURGETTE & BROCOLI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Crozets au sarrasin pesées crues 125g
- Brocoli (frais ou surgelés) 150g
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon rouge ≈ 50g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Crème fraîche 100g
- Bûche de chèvre 60g
- Sel et poivre
- Herbes de Provence

Astuces :

- Remplacer la crème fraîche par du lait de coco ou de la sauce tomate (**recette sur le blog**).
- Varier les légumes (frais ou surgelés) en fonction des saisons.
- Ajouter des allumettes de bacon, des dés de jambon ou des lardons.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes environ
Pour 2 personnes

1. Dans une casserole quand l'eau bout : faire **cuire** les crozets de sarrasin ≈ **15 à 20 minutes** puis les égoutter.
2. Faire **cuire** les bouquets de brocolis à l'eau ou à la vapeur. Quand ils sont cuits, le hacher un peu à l'aide d'un couteau.
3. Découper la bûche de chèvre en **petits morceaux**.
4. Éplucher et **émincer** finement l'ail et l'oignon.
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : **verser** l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon ≈ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. Dans un **saladier** : **mélanger** la crème fraîche, le sel, le poivre et les herbes de Provence. **Ajouter** les crozets, l'ail, l'oignon, les courgettes et le brocoli et mélanger.
7. Dans un **plat à rebords** : **verser** toute la préparation et **parsemer** de morceaux de fromage.
8. Enfourner à **200°C** ≈ **20 à 30 minutes** jusqu'à ce que le gratin soit doré (le temps de cuisson peut varier selon les fours).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr