



GRATIN LÉGER AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Une recette gourmande et légère avec des produits de saison. Idéal avec un poisson ou une volaille ou servi seul avec une salade verte . l'astuce remplacer la crème fraîche par du fromage blanc pour l'appareil et des oeufs entiers apportant proteine et onctuosité .

-  30 minutes
-  1 heure et 5 minutes
-  4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de courgette
- 1 poivron rouge
- 3 unités moyennes d'oeuf
- 3 c. à soupe d'herbes fraîches ou herbes de Provence
- Du sel
- 1 oignon
- 200 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- Du piment d'Espelette
- Du poivre
- 4 tomates
- 80 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou fécule de maïs [48 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par laver les légumes. Pelez les courgettes, évidez le poivron et épluchez l'oignon.
- 2° Coupez l'oignon, les tomates et les poivrons en petits dès et faites les revenir avec 1 cuillère à soupe de matière grasse (huile d'olive ou huile isio 4) dans une poêle , assaisonnez et ajoutez les herbes hachées. couper les courgettes en petits dès et rajouter les lorsque les oignons sont légèrement translucides et colorés . Allumez le four à 180°.
- 3° Mélangez les oeufs entiers , le fromage blanc , la maïzena dilué dans un peu d'eau , le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Disposez le mélange de légumes dans un plat à gratin. Recouvrez de l'appareil fromage blanc-oeuf-maïzena et parsemez du fromage râpé. Faites cuire pendant 35 minutes en vérifiant que le dessus soit bien gratiné.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [486 g]	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	330 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	20 g	39 %
GLUCIDES	5 g	25 g	10 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	38 %
SODIUM	54 mg	263 mg	11 %