


GRATIN DE COURGETTE
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (125 g)
- 50 grammes d'oignon, cru
- 100 grammes de crème fraîche 5%
- 50 grammes de mozzarella au lait de vache
- 5 grammes de basilic, frais
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courgette en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon rouge. 2 Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail et l'oignon rouge 2 à 3 minutes. Déglacez avec les cubes de tomate et la crème liquide. Ajoutez, par personne : 1 cs de vinaigre balsamique noir et 1 cc d'épices italiennes. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût. Portez à ébullition et laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à feu moyen-vif. Disposez les demi-rondelles de courgette dans le plat à four (elles peuvent se chevaucher). Déchirez la mozzarella en petits morceaux. 4 Versez la sauce sur la courgette dans le plat à four et répartissez les morceaux de mozzarella dessus. Salez et poivrez à votre goût. Enfournez 25 minutes. 5 Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les conchiglie. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-les cuire 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ciselez ou déchirez grossièrement le basilic. 6 Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du basilic aux conchiglie. Salez et poivrez à votre goût et mélangez bien. Servez les conchiglie sur les assiettes et le gratin de courgette par-dessus. Garnissez du reste de basilic.
- 2° Préchauffez le four à 180°C. Coupez la courgette en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail. Émincez l'oignon rouge. Courgette 2 Dans la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites-y revenir l'ail et l'oignon rouge 2 à 3 minutes. Déglacez avec les cubes de tomate et la crème liquide. Ajoutez, par personne : 1 cs de vinaigre balsamique noir et 1 cc d'épices italiennes. Mélangez bien, puis salez et poivrez à votre goût. Portez à ébullition et laissez mijoter le tout 10 à 12 minutes à feu moyen-vif. Conseil: Ce plat est calorique. Si vous surveillez vos apports caloriques, remplacez la moitié de la crème liquide par une même quantité de lait. Vous pourrez utiliser le reste de crème le lendemain dans une soupe par exemple. Garnir le plat à four 3 Disposez les demi-rondelles de courgette dans le plat à four (elles peuvent se chevaucher). Déchirez la mozzarella en petits morceaux. Conseil: Le saviez-vous ? Manger (parfois) moins de viande aide à préserver l'environnement. Cette recette est par ailleurs riche en fer (grâce aux légumes), en calcium et en vitamine B2 et B12 (grâce à la mozzarella). Apprêter le plat à four 4 Versez la sauce sur la courgette dans le plat à four et répartissez les morceaux de mozzarella dessus. Salez et poivrez à votre goût. Enfournez 25 minutes. 5 Pendant ce temps, portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole pour les conchiglie. Ajoutez-y 1 pincée de sel. Faites-les cuire 14 à 16 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Ciselez ou déchirez grossièrement le basilic. 6 Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et la moitié du basilic aux conchiglie. Salez et poivrez à votre goût et mélangez bien. Servez les conchiglie sur les assiettes et le gratin de courgette par-dessus. Garnissez du reste de basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (500 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	22 g	45 %
GLUCIDES	11 g	56 g	22 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	4 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	27 %
SODIUM	102 mg	508 mg	21 %