



GRATIN LÉGER AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Une recette gourmande et légère avec des produits de saison. Idéal avec un poisson.

 30 minutes 1 heure et 5 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 3 blancs d'œufs
- 3 c. à soupe d'herbes fraîches
- Du sel
- 1 oignon
- 200 grammes de crème de liquide
- Du piment d'Espelette
- Du poivre
- 4 tomates
- 1 sachet moyen d'emmental ou emmenthal râpé [70 g]
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou féculé de maïs [48 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par laver les légumes. Pelez les courgettes, évidez le poivron et épluchez l'oignon. Coupez les courgettes en petits dès et mettez les à cuire à la vapeur. Si vous n'avez pas de "cuit vapeur" ce n'est pas un soucis: mettez les dès de courgettes dans un saladier, disposez une assiette au dessus et faites chauffer 10 minutes au micro-onde à puissance maximale.
- 2° Coupez l'oignon, les tomates et les poivrons en petits dès et faites les revenir sans gras dans une poêle, assaisonnez et ajoutez les herbes hachées. Allumez le four à 180°.
- 3° Mélangez les blancs d'œufs, la crème, la maïzena, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Disposez les courgettes avec le mélange de légumes dans un plat à gratin. Recouvrez du mélange crème et blancs d'œufs, 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 [403 g]	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	303 kcal	15 %
PROTÉINES	3 g	13 g	26 %
GLUCIDES	6 g	24 g	9 %
SUCRES	3 g	11 g	13 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	41 %
SODIUM	59 mg	237 mg	10 %