

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Gratin de courgettes et mozzarella au basilic

Pour 4 couverts :

- 500g de mozzarella (4 boules)
- 2-3 courgettes
- 1 oeuf
- 200ml de crème culinaire
- 2 gousses d'ail
- Noix de muscade
- Basilic frais
- Sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Nettoyer et couper les courgettes en rondelles, émincer l'ail.
- Cuire les courgettes à la vapeur environ 10-15 minutes. Puis bien égoutter les courgettes.
- Couper la mozzarella en tranches.
- Mélanger l'oeuf, la crème, l'ail, la muscade, le sel et le poivre.
- Dans un plat à four, disposer la moitié des courgettes, la moitié de la mozzarella et la moitié du mélange. Répéter l'opération.
- Enfourner 30 minutes à 200°C.
- Ajouter le basilic au moment de servir.



Bon appétit !



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste