



GRATIN DE COURGETTES AUX AMANDES

Ingrédients : pour 4 personnes

- 4 courgettes bien fermes
- 30 g d'amandes effilées
- 50 g d'amandes en poudre
- 100 g de parmesan râpé
- 15 cl de crème liquide
- 2 œufs + 1 jaune
- 3 cs d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 1 pointe de noix de muscade
- sel, poivre du moulin

- Lavez, puis coupez les courgettes en rondelles d'un demi centimètre d'épaisseur, puis faites-les dorer 2 mn dans l'huile d'olive, avant de saler et poivrer. Laissez ensuite refroidir sur une feuille de papier absorbant.
- Fouettez la crème liquide avec les œufs et le jaune, la noix de muscade, le tiers du parmesan, les amandes en poudre, sel et poivre.
- Beurrer un plat à gratin. Y déposer une couche de rondelles de courgettes, puis de crème, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Finissez par une couche de crème, parsemez le parmesan restant et les amandes effilées, avant d'enfourner pour 30 mn dans un four préchauffé à 180 ° (th6).
- Lorsque le gratin est cuit, servez avec une salade assaisonnée à l'huile d'olive et relevées d'amandes effilées.

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org

