

Légumes gratins sur lit de riz aux tomates

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 moule à gratin de 28 x 20 cm environ
éventuellement papier d'aluminium pour couvrir
papier sulfurisé pour la plaque

riz aux tomates:

5,5 dl de bouillon de légumes, chaud
2 tomates, coupées en dés
250 g de riz pour risotto, vialone par ex.
120 g de mozzarelline suisses, égouttées

légumes:

250 g d'aubergines, coupées en dés de 4 cm env.
250 g de courge (potimarron, par ex.), coupée en dés de 4
cm env.
250 g de courgettes, coupées en dés de 4 cm env.
3-4 cs de crème à rôtir
sel, poivre du moulin

pour gratiner:

75 g de panure
1 gousse d'ail, finement hachée
1/2 cs de thym, les feuilles
60 g de beurre, froid, coupé en morceaux



Préparation

1. Riz aux tomates: mettre le bouillon, le riz et les tomates dans le moule à gratin, couvrir.
2. Légumes: retourner les aubergines, la courge et les courgettes dans la crème à rôtir, assaisonner, répartir sur les 2/3 de la plaque garnie de papier sulfurisé. Mettre le moule à gratin sur le tiers resté libre.
3. Cuire 25 à 30 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C, puis augmenter la température à 250 °C.
4. Mélanger la panure, l'ail et le thym. Ajouter le beurre, travailler du bout des doigts jusqu'à obtention d'une masse grumeleuse. Répartir sur les légumes, découvrir le riz, répartir les mozzarelline par-dessus.
5. Gratiner le tout 4 à 5 minutes au milieu du four préchauffé à 250 °C.

Pour les fours à air chaud ou à chaleur tournante, réduire la température de 20 °C.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 623 kcal; protéines: 15 g; lipides: 32 g; glucides: 68 g.