

Gratin de courge

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 plat à gratin d'env. 20×25 cm, avec un bord de 5 cm

beurre pour le plat

800 g de courge pelée, épépinée et coupée en dés

1-2 gousses d'ail pressées

2 brins de romarin finement haché

beurre pour faire revenir

1-2 cs de bouillon de légumes

Liaison:

4 oeufs

5 cs de semoule de maïs

5 dl de lait ou de lait dilué (moitié lait-moitié eau)

1 cc de sel

poivre du moulin

noix de muscade

3 cs de Sbrinz AOP râpé



Préparation

Préparation: env. 30 min

Cuisson: env. 45 min

1. Faire revenir la courge, l'ail et le romarin dans le beurre. Mouiller avec le bouillon, étuver 5 min à couvert. Mettre dans le plat à gratin beurré.
2. Liaison: mélanger tous les ingrédients, verser sur les légumes. Cuire 40-45 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Servir chaud ou tiède.

Servir avec une salade verte.

Remplacer la courge par des carottes.

Ajouter 100 g de lardons, les parsemer sur la courge.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 272 kcal; protéines: 17 g; lipides: 11 g; glucides: 25 g.