

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

GRATINS INDIVIDUELS DE COURGETTES

**Pour 6 personnes : 6 plats individuels à gratins □ 13cm
1 courgette moyenne ferme - 2 petites gousses d'ail - 3 oeufs - 5
càs crème fraîche épaisse - 1 petit verre de lait - sel - poivre -
beurre pommade -**

**Laver, essuyer la courgette. Couper les 2 extrémités. Les couper
à l'aide d'une mandoline très finement. Beurrer les plats à l'aide
d'un pinceau.**

**Préchauffer le four à 180°C (th.6). Battre dans une jatte les
oeufs, l'ail (pressé au presse-ail), la crème, le lait, le sel, le
poivre et le thym. Disposer en rosace à l'intérieur des plats les
tranches de courgettes. Verser à l'aide d'une petite louche la
préparation aux oeufs.**

Enfourner et cuire 10 minutes (jusqu'à coloration).*

*Pour moi j'ai dû après cuisson à chaleur tournante cuire encore 5
minutes sous le gril.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr