

.Préparation

Recette pour 6 personnes
Préparation 30 mn + égouttage
Cuisson 30 mn

Débitez les courgettes en fines rondelles.
Faites-les cuire à la vapeur 8 à 10 mn, puis faites-les soigneusement égoutter.
Epluchez et débitez en bâtonnets les tiges des brocolis.
Faites-les cuire 3 mn à l'eau bouillante salée, ajoutez les bouquets et cuisez encore 3 mn, puis égouttez.
Ebouillantez, pelez et coupez en deux les tomates, pressez-les pour éliminer l'eau et les pépins.
Hachez grossièrement la chair.
Faites fondre 20 g de beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine, remuez sur feu doux 2 mn.
Versez d'un seul coup le lait froid et faites bouillir 2 mn sur feu vif en remuant.
Salez / poivrez, ajoutez la crème, de la muscade, la moitié du parmesan et la mozzarella en petits dés.
Préchauffez le four th.6 (180°).
Frottez d'ail un plat à gratin, puis beurrez-le.
Garnissez-le de légumes cuits et de chair de tomates.
Nappez de sauce, parsemez avec le reste de parmesan et de beurre.
Enfournez et laissez gratiner 20 mn environ. .

Commentaires

Excellent en accompagnement d' un rôti de boeuf.
La cuisson la veille des courgettes et des brocolis vous font gagner du temps pour un bon égouttage.
Recette magazine "Guide cuisine"

Ajouter un commentaire



GRATIN DE LEGUMES A L

ITALIENNE



Ingrédients

600 gr de courgettes
3 tomates
500 gr de brocolis
1 gousse d'ail
100 gr de mozzarella
50 gr de parmesan
25 cl de lait
20 gr de beurre + 25 gr pour la cuisson
10 cl de crème fraîche
20 gr de farine
muscade râpée
sel,poivre