DU 21 AU 28 NOVEMBRE : LA SEMAINE DU GRATIN

Gratin de courgettes au curry

Le goût des courgettes est relevé par le curry.

6 PERSONNES

20 MIN.

40 MIN.

Difficulté

Prix

INGRÉDIENTS

- 2 courgettes (1.5 kg)
- 2 oeufs
- 20 cl de crème légère (ou lait concentré non sucré, ou encore lait de soja pour les adeptes)
- 2 cuillère(s) à soupe de curry
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 pincée de muscade en poudre
- sel et poivre
- gruyère râpé (ou parmesan)
- en option, suivant les goûts :
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 100 g de lardons (ou un reste de viande émincée)

PRÉPARATION

1. Lavez et épluchez les courgettes. Coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Déposez-les dans un moule à gratin.
3. Dans un saladier, battez les œufs et la crème. Ajoutez le curry, l'ail et la muscade. Salez et poivrez.
4. Versez cette préparation sur les courgettes et bien mélangez dans le plat, pour une bonne répartition des ingrédients. Saupoudrez de fromage râpé, selon votre goût.
5. Couvrez avec une feuille d'aluminium et faites cuire à 180 °C/ th.6 pendant 30 minutes, puis retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson encore 10 minutes pour faire gratiner.

Gratin de potimarron

6 PERSONNES

10 MIN.

50 MIN.

Difficulté

Prix

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 50 cl de crème fleurette
- 1 gousse d'ail
- 1 noix de beurre
- poivre du moulin
- noix muscade en poudre
- 1 étoile de badiane

PRÉPARATION

1. Lavez le potimarron sous l'eau froide, essuyez-le.
2. Ne l'épluchez pas mais ôtez les pépins. Coupez la chair en dés, avec la peau, et faites-le précuire à la vapeur pendant 6 mn environ.
3. Vous pouvez aussi le plonger 4 mn dans l'eau bouillante et bien l'égoutter.
4. Mettez-le dans un plat beurré et frotté d'ail, couvrez de crème, salez, poivrez, muscadez et parsemez d'un peu de badiane râpée.
5. Mélangez tout dans le plat et faites cuire pendant 45 mn environ.

Gratin de chou-fleur allégé

Une version plus light que la recette traditionnelle du gratin de chou-fleur à la béchamel et au fromage.

6 PERSONNES

15 MIN.

35 MIN.

Difficulté

Prix

INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur d'1 kg environ
- 4 à 6 pommes de terre (facultatif)
- 3 oignons
- 1/2 l de lait demi-écrémé
- 40 g (environ 2 cuillère(s) à soupe bien pleines) de maïzena
- 70 g de gouda
- sel, poivre, muscade

PRÉPARATION

1. Détaillez le chou-fleur en bouquets et lavez-le.
2. Faites-le cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 mn, puis égouttez-le. Pelez les pommes de terres, cuisez-les à l'eau pendant 15 mn.
3. Egouttez-les, coupez les en grosses rondelles.
4. Émincez les oignons très finement. Faites-les revenir à sec dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient translucides puis commencent à dorer.
5. Dans un bol, délayez la Maïzena avec un peu de lait. Versez le reste du lait sur les oignons, ajoutez la Maïzena délayée et, sur feu doux, remuez au fouet jusqu'à épaississement de la sauce.
6. Poivrez et muscadez en fin de cuisson.
7. Disposez les bouquets de choux fleur et les rondelles de pommes de terre dans un plat à gratin. Nappez de béchamel allégée, parsemez le fromage râpé.
8. Enfournez dans un four préchauffé à 240°C (thermostat 8), laissez cuire 10 min, en finissant si besoin avec quelques minutes sous le gril.