



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Gratin de courgettes light .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 10 ml d'huile d'olive
- 2 gros œufs
- 2 grosses courgettes
- 200 ml crème liquide Bridelight 3% MG
- Beurre
- Gruyère râpé Bridelight 6% MG
- Muscade, poivre, pincée de sel

- Trancher finement avec la râpe du robot ménager
- Dans le mixeur liquide casser les œufs, rajouter la crème liquide, le gruyère râpé, le sel
- Dans une sauteuse verser l'huile et les courgettes, faire cuire 10 minutes
- Disposer les courgettes dans un plat à gratin préalablement légèrement beurré
- Recouvrir de la préparation liquide à base d'œufs
- Enfourner th.7 pendant 20 minutes



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs