



**Banque Alimentaire**  
de l'Isère

# Gratin de courgettes

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 1 kg de Courgettes
- 3 œufs
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 70 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive
- sel
- poivre

**Préparation et cuisson :**

**55 minutes**

**Coût : entre 1 et 2 €/**  
**personne**

## PRÉPARATION

Laver les courgettes et les couper en rondelles.

Éplucher et émincer l'oignon.

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Dans une poêle huilée, faire suer l'oignon à feu doux pendant 5 minutes.

Ajouter les courgettes, assaisonner et faire revenir 10 minutes.

Dans un bol, mélanger les œufs avec la crème. Saler et poivrer.

Disposer les courgettes dans un plat allant au four.

Verser la préparation dessus, mélanger, parsemer de fromage et enfourner 30 minutes.

Servir chaud.

### **Le saviez-vous ?**

La courgette est riche en vitamines et minéraux. Il est préférable de ne pas la peler afin de préserver ses nutriments.