

Gratin de courgettes allégé



Coup de cœur de nos nutritionnistes, ce gratin de courgettes revisite un classique avec une version plus légère, tout aussi réconfortante et savoureuse. Les courgettes tendres, le fromage de chèvre légèrement acidulé et la mozzarella dorée créent un équilibre parfait entre fraîcheur et gourmandise. Pour découvrir d'autres façons simples d'intégrer davantage de légumes à votre quotidien, consultez notre article [4 astuces pour intégrer une abondance de légumes dans votre assiette](#).

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Temps d'attente 20 min

Portions 6

Ingrédients

- 3 courgettes moyennes, tranchées en rondelles
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 60 g (2 oz) de fromage de chèvre frais 9 % M.G.
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait 0 à 2 % M.G.
- 2 gousses d'ail (ou 10 ml / 2 c. à thé), hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 175 g (6 oz) de mozzarella, râpée 15 % M.G.
- Vaporisateur d'huile d'olive

Préparation

1. Déposer les rondelles de courgettes dans une passoire et les mélanger avec le sel (pour en extraire l'excès d'eau). Laisser reposer au moins 20 minutes.
2. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Éponger soigneusement les courgettes avec du papier absorbant (c'est essentiel pour éviter un gratin trop liquide).
3. Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, le lait, l'ail et la poudre d'oignon.
4. Huiler légèrement un plat de cuisson. Disposer les rondelles de courgettes en couches (ou en cercle), ajouter le mélange de fromage de chèvre et de lait, puis garnir de mozzarella.
5. Cuire au four, sans couvrir, pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et bouillonnant et que les courgettes soient tendres.
6. Laisser reposer quelques minutes avant de servir pour permettre au gratin de se raffermir.

Notes

Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur et jusqu'à 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal