



Vous allez enfin pouvoir faire manger des courgettes à vos enfants sans qu'ils ne se rendent compte grâce à ce délicieux gratin avec plein de saveurs et vraiment facile à réaliser.

Ingrédients

- 1.5 kg de courgettes
- 1 oignon
- 3 oeufs
- 2 c à soupe rasé de farine
- 5 portions de fromage ou fromage rapé
- 100 ml de crème liquide (facultative)
- 2- 3 tomates
- sel

Bechamel

- 1 verre de lait

- noix de beurre
- 2 c à soupe de farine
- 2 portions de fromage
- sel

Mettre tout les ingrédients dans une casserole et mélanger avec une fourchette et sur feu doux laisser épaissir la sauce.



Préparation

Raper les courgettes avec les trous moyens.

Saler les courgettes et laisser égoutter de toute son eau pendant 10 min.

Avec les mains presser les courgettes et enlever toute l'eau qui sort.

Couper l'oignon finement et le faire revenir pendant 2 min dans un peu d'huile.

Rajouter la courgette et laisser revenir a couvert pendant 5- 8 min.

Dans un bol, mettre les oeufs, crème liquide (facultative) et fromages portion et mélanger avec une fourchette.

Ajouter le mélange courgettes-oignon et bien mélanger.

Rajouter un peu de sel.

Mettre le mélange dans des ramequins ou un grand ramequin peut convenir.

Couper la tomate en rondelle et là placer sur le mélange.

Avec une cuillère mettre délicatement un peu de bechamel.

enfourner dans un four préchauffé Th.5



Bonne dégustation.