

# GRATIN DE COURGETTES

---

**Préparation** : 10mn

**Cuisson** : 15-25 mn



**Ingrédients** (pour 8 personnes) :

- 8 courgettes
- Noix de muscade(facultatif)
- 2 petit pot de crème fraiche allégée
- 100 g de gruyère
- 1 pot de moutarde

**Préparation** :

1) Préchauffer le four à 180 °C

Faire blanchir les courgettes coupées en grosses rondelles, à l'autocuiseur ou dans l'eau.

2) Préparer dans un bol un mélange de crème fraîche et de moutarde. Ajouter sel, poivre et noix de muscade. Etaler les courgettes égouttées dans un plat à gratin et recouvrir avec le contenu du bol.

3) Saupoudrer de gruyère râpé puis mettre au four

Astuces et conseil : Accompagner de blancs de poulet