Gratin de courgettes au parmesan

Des tranches de courgette gratinées dans une sauce légère au lait et au parmesan.

55 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

800 g	Courgette
200 ml	Lait entier
50 g	Parmesan
20 g	Beurre
20 g	Farine blanche de blé
0,5 g	Noix de muscade moulue
2 g	Sel de table

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les courgettes en rondelles et disposez-les dans un plat.
   200 °C
2. Préparez une béchamel : beurre, farine, puis lait, muscade et sel.
3. Nappez les courgettes, saupoudrez de parmesan et enfournez 30 minutes.
   30 min

Conseils

Faites dégorger les courgettes 10 minutes au sel pour un gratin moins aqueux.

Conservation

2 jours au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	169 kcal
Protéines	9,1 g
Glucides	13,0 g
dont sucres	7,6 g
Lipides	9,6 g
dont saturés	5,6 g
Fibres	2,2 g
Sel	1,0 g

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Parmesan : Fréquemment riche en histamine (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Noix de muscade moulue : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/gratin-de-courgettes-au-parmesan/