

Gratin de courgettes avec restes de viande

Déposé par Dominique C.



Catégorie : Salé | Plat principal

Niveau : Facile

Budget : Bon marché

Nombre de personnes : 6

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

200 gr de viande blanche cuite (restes de volaille ou de rôti de veau) - 1 kg de courgettes - 3 oeufs entiers - 1 tasse de lait écrémé - 2 gousses d'ail

Préparations :

Laver les courgettes sans les éplucher, les essuyer et les couper en rondelles d'1 centimètre d'épaisseur environ. Les plonger dans l'eau bouillante salée et cuire 15 minutes environ, les égoutter soigneusement en les pressant un peu pour extraire leur trop plein d'eau.

Hacher la viande blanche au hachoir électrique.

Beurrer un plat à gratin et disposer dans le fond la moitié des courgettes, parsemer d'ail émincé, recouvrir avec le hachis de viande blanche, puis avec le reste de courgettes parsemées d'ail.

Battre les 3 oeufs avec la tasse de lait écrémé, du sel et du poivre et verser le tout sur les courgettes.

Mettre à four chaud (thermostat 7 - 200 °C) et laisser gratiner pendant environ 20 minutes. Servir sans attendre.

Astuces :

Si vous aimez les épices, vous pouvez en rajouter avec le lait et les oeufs : thym, origan pour un côté plus provençal. Vous pouvez également rajouter du gruyère râpé avant d'enfourner. Pour ma part, je fais souvent cette recette avec un reste de poulet rôti en utilisant la viande qui reste sur la carcasse.