

# GRATIN DE COURGETTES AU CUMIN

## PREP TIME

15 mins

## TEMPS CUISSON

45 mn max.

## PERSONNES

8

## INGREDIENTS

5-6 courgettes de taille moyenne (environ 2 kg)  
Un œuf  
20 cl de crème fraîche liquide  
150 g d'emmental râpé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour le moule)  
1 cuillère à café de cumin moulu  
Sel  
Poivre moulin

## INSTRUCTIONS

1 - Laver essuyer et éplucher les courgettes en laissant une bande de peau.

2 - Couper les courgettes en rondelles (environ la largeur de l'index).



3 - Faire bouillir de l'eau salée et plonger les courgettes pendant 15 minutes.

4 - Faire préchauffer le four 200°C ou thermostat 6.

5 - Égoutter les courgettes.

6 - Dans un saladier mélanger l'œuf, la crème fraîche, le sel, le poivre, l'épice choisie (ici le cumin), l'emmental râpé (100g) et les courgettes égouttées.

7 - Mélanger l'ensemble. Mettre la préparation dans un moule à gratin huilé.



8 - Répartir la part d'emmental réservée pour gratiner le dessus (50g).

9 - Enfourner pendant 45 minutes au four classique ou 30 à 35 minutes en four chaleur tournante.



## Astuce de la cheffe diète

Dans votre eau de cuisson des courgettes ajouter du thym ou laurier