

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Tian de courgettes



Niveau



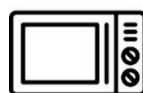
Facile

Préparation



20 min

Cuisson



40 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS

(Pour 6 personnes)

Chez Panier des champs :

- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs

En épicerie :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 120g de riz
- 90g de fromage râpé
- 20cl de crème
- Basilic

EN CUISINE

- Dans une sauteuse, faire revenir les courgettes, pelées et coupées en rondelles, dans l'huile, pendant quelques minutes.
- Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail. Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert 20 min, jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus des courgettes. Retirer du feu.
- Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic : verser sur les courgettes et bien mélanger.
- Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30 min à 200°C (thermostat 6-7).



BON APPÉTIT

