

Gratin de courgettes à la triestine

Pour 4 personnes

1 kg de courgettes

1 c. à c. d'huile (pour le plat)

4-5 gousses d'ail

100 g de parmesan râpé

Nappage:

2 c. à s. de beurre (30 g)

3 œufs

1 dl de lait

2 c. à s. de demi-crème aigre (30 g)

Poivre, paprika, sel, noix muscade

Laver et couper les bouts des courgettes avant de les débiter en fines rondelles ou de les râper. Les blanchir environ 3 minutes dans de l'eau salée, égoutter et mettre dans un plat à gratin légèrement huilé.

Eplucher l'ail et le couper en très fines tranches, mélanger avec les courgettes.

Préchauffer le four à 200°C. Dans le beurre fondu ajouter œufs, lait et demi-crème aigre, bien mélanger et assaisonner. Répartir ce nappage sur les courgettes, parsemer de fromage râpé et laisser gratiner 30-40 minutes au four.

Accompagner d'un riz complet et d'une salade mêlée.