

POUR 2 PERSONNES

GRATIN DE COURGETTES LIGHT



Temps estimé 30 min (10 min prépa / 20 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- ½ kg de courgettes
- 250 gr fromage blanc 0% M.G.
- 2 œufs
- Sel, poivre
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- Fromage râpé light (pour le gratin)

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 210° (th 7)

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles de 2 mm d'épaisseur.

Faites-les revenir dans une poêle antiadhésive, laissez-les légèrement dorer ; salez et poivrez

Battez le fromage blanc avec les œufs, (ajoutez la moutarde) salez et poivrez.

Versez les courgettes dans le fromage blanc, remuez bien et mettez dans un plat à gratin (et parsemez de fromage râpé).

Laissez cuire pendant 20 min.

BON APPETIT LES CHATS !