



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

GRATIN DE COURGETTES

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 1h

Difficulté : moyenne

INGRÉDIENTS

- 10 courgettes de taille moyenne coupées en rondelles
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes émincées
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 4 cuillères à soupe d'amidon de pomme de terre
- 1 litre de lait
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 sachet de gruyère **Cachère Lépassa'h**
- Sel et poivre



RÉALISATION

Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive et les échalotes émincées à revenir. Après 5 min à feu moyen, ajoutez les rondelles de courgettes, salez, poivrez et mettez les herbes de Provence. Faites sauter les courgettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Vous pouvez placer le couvercle en début de cuisson, mais enlevez-le à mi-cuisson afin qu'il ne reste presque pas de jus de cuisson.

Pendant ce temps, préparez la béchamel.

Dans une casserole, mettez le beurre à fondre et ajoutez-y l'amidon de pomme de terre (si ce n'est pas pendant Pessa'h, vous pouvez mettre de la farine). Remuez à l'aide d'une cuillère en bois et laissez roussir un peu le mélange. Puis ajoutez-y la muscade, le sel, le poivre et à l'aide d'un fouet manuel, délayez progressivement cette pâte avec le lait. Mettez l'équivalent d'un verre de lait chaque fois et mélangez de manière à éviter les grumeaux. La béchamel doit avoir une consistance liquide mais onctueuse.

Préchauffez le four à 180C.

Passez désormais au montage.

Dans le fond d'un plat à gratin, disposez la moitié des courgettes, saupoudrez généreusement de gruyère râpé et de la moitié de béchamel, et mélangez délicatement pour permettre à la sauce d'enrober tous les légumes. Recommencez avec le reste des courgettes et de la sauce béchamel et saupoudrez de fromage râpé. Enfournez le gratin et laissez cuire pendant 35 min.

Bon appétit !