

Courgettes au gratin

(P)

Il faudra tout d'abord, choisir des petites courgettes du pays, bien fermes et vert clair. On les lave, on les pèle en y laissant un peu de vert. On les coupe en rondelles épaisses d'un bon $\frac{1}{2}$ cm. Dans une grande poêle, faire chauffer de l'huile et faire dorer les courgettes en les retournant avec une large spatule. Il faut faire ce premier travail en 2 ou 3 fois car toutes ensemble dans la poêle ce serait trop. (pour 1 kg environ)

On les égoutte et on les mets dans un plat (à four beurre) avec sel et poivre. A part, on va faire une sauce béchamel. Dans une casserole à fonds épais je mets la matière grasse $\frac{1}{2}$ beurre $\frac{1}{2}$ huile (moitié-moitié) et à tout petit feu, j'y fais cuire 3 oignons blancs, coupés très fin au couteau. Il faut les tourner avec 1 C. en bois et surveiller qu'ils ne soient pas dorés, juste transparents.

J'y verse 2 grosses C. à soupe de farine fluide je tourne, et je rajoute $\frac{1}{2}$ l. de lait froid. Lorsqu'elle a épaissi, je la sortis du feu. si elle est trop épaisse on peut y rajouter un peu de lait mais il faut qu'elle soit pas liquide.

On y rajoute sel - poivre - 1 pincée de muscade râpée et 1 œuf entier. On mélange bien. On verse sur les courgettes en essayant de mélanger le tout délicatement.

Si on aime on met en dernier un Râpé de gruyère et 2 biscuits râpés également.

Le four aura été chauffé à l'avance. Il faut donc juste faire gratiner comptez à peu près 20 à 25' à four chaud. Surtout, il faut l'enlever du four dès qu'il est doré pour ne pas dessécher.

Moins gras : courgettes cuites au four.

Rondelles de 6 à 8 mm sur papier cuisson

Cuisson 20 minutes 180° chaleur tournante

Sur le dessus, juste avant de mettre le plat au four qui aura été chauffé avant -