

COURGETINE



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Oh, la gourmande](#)

Ingrédients:

- 800 g de Courgettes
- 2 œufs
- 100 g de Riz blanc cru
- 4 c à s de Crème fraîche épaisse allégée 5%
- 1 c à c de Cumin ou plus selon votre goût
- Poivre et Sel
- 100 g de Comté râpé
- 200ml de Bouillon de volaille en tablette dégraissé
- 160 g de râpé de jambon blanc

Préparation:

- Préchauffer le four à 190° .
- Laver les courgettes, les éplucher et les couper en gros cubes
- mettre les courgettes dans le bol puis mixer 6 secondes à Vitesse 6,
- intégrer le riz puis mélanger uniquement avec la spatule
- Mettre cette préparation dans un plat à gratin,
- reconstituer votre bouillon dans de l'eau chaude,
- puis verser le bouillon sur les courgettes, mélanger.
- Inutile de rincer le bol, y mettre les œufs, la crème fraîche, le cumin, le sel et le poivre puis mélanger 30 secondes à vitesse 3
- ajouter le râpé de jambon et 60 g de Comté,
- mélanger à nouveau 30 secondes en sens inverse à Vitesse 3.
- Verser cette préparation sur vos courgettes et mélanger à nouveau,
- parsemer du Comté restant
- puis enfourner pour 45 minutes.

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.