

Courgettes béchamel recette cookeo



Courgettes béchamel recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 oignon

200 ml d'eau

2 cuillères à soupe d'huile

100 g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de crème fraîche

1 cuillère à café de curry

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à soupe de maïzena

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve puis faites revenir les oignons.

Ajoutez ensuite les morceaux de courgettes.

Versez les 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les courgettes, déposez les dans un plat qui va au four.

Préchauffer votre four à 180°

Conservez le jus de cuisson et déposez le dans la cuve du cookeo. **Repassez en mode dorer.**

Versez la cuillère à soupe de moutarde, la crème fraîche. Mélangez

Ajoutez la cuillère à soupe de maïzena. Arrêter le mode dorer quand la sauce à épaissi.

Versez la sauce sur les courgettes.

Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 20 mn à 180 °.

Au grill 5 mn

Servez chaud