

# 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