Gratin courgettes aubergines cookeo

Gratin courgettes aubergines cookeo

Une recette qui se prépare au cookeo puis qui finit au four pour le gratin .

150 calories 5 SP 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes

1 aubergine

200 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de moutarde

90 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

1 cube de bouillon de volaille

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les courgettes et l’aubergine en rondelles pas trop fines

Mélangez dans un bol le fromage blanc et la moutarde

Préparez un bouillon avec 200 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans la cuve .

Versez un bouillon composé de 200 ml d ‘eau et d’un cube de bouillon de volaille emietté.

Salez et poivrez.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve et déposez les rondelles de courgettes et d’aubergines dans un plat qui va au four .

Versez le fromage blanc mélangé avec la moutarde sur les légumes

Saupoudrez de gruyère et enfournez pour 15 mn à 180° puis 5 à 10 mn au grill.