

# Gratin courgettes parmesan recette cookeo



## Gratin courgettes parmesan recette cookeo

**220 CALORIES 5 PP 5 SP**

Eh bien voilà je suis dans a période des gratins . Ce que j'aime dans les gratins c'est le fait que l'on peut se régaler sans trop affoler la balance . Bien sûr le fromage est un peu plus calorique mais il permet avec la crème fraîche de donner un très bon goût . Ce plat reste raisonnable en calories ainsi qu'en PP et SP selon la méthode weight watchers. En résumé du plaisir au goût et de la légèreté.

### **Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de courgettes

100 g de crème fraîche

150 g d'allumettes ou de dés de jambon

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde

60 g de parmesan

200 ml d'eau

### **Préparation**

Lavez et coupez les courgettes en morceaux .

Dégermez la gousse d'ail et râpez la.

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'ail.

Ajoutez les morceaux de courgettes.

Versez 200 ml d'eau.

Salez et poivrez.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 4 mn

Préchauffez votre four à 200°

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve .

Redéposez dans la cuve l'ail et les morceaux de courgettes.

Ajoutez la crème fraîche et la moutarde et mélangez.

Ajoutez 20 g de parmesan et mélangez.

Déposez le contenu de la cuve dans un plat qui va au four .

Saupoudrez le plat avec le reste de parmesan.

Enfournez pour 20 à 25 mn à 200°