



Flan de courgettes

Pour 4

500g de courgettes

4 œufs

60g de parmesan

10cl de lait

10cl de crème fraîche liquide

2 cuillers à soupe de maïzena

Muscade, sel, poivre

Couper les courgettes en dés, les cuire au micro-ondes avec un peu d'eau 5 à 10 minutes dans un saladier.

Mélanger les œufs et la crème. Délayer la maïzena dans le lait, et ajouter au mélange.

Ajouter les courgettes et assaisonner.

Verser dans un moule à gratin badigeonné d'huile d'olive.

Cuire 30 minutes à 200°.



Galettes de pomme de terre

Pour 2

150g de pommes de terres coupées en dés

4 cl de crème liquide

40g de farine

100g de fromage (emmental ou comté, parmesan)

2 oeufs

Découper le fromage en petits dés, et râper le parmesan

Faire cuire les dés de pommes de terre 12 minutes dans une casserole d'eau salée

Les égoutter et les écraser en purée. Mélanger avec la crème fraîche, 1 oeuf entier et 1 jaune d'oeuf, saler et poivrer

Étaler l'huile d'olive dans une poêle, poser les galettes moulées à la main, et laisser dorer des deux côtés

Servir avec une salade, et agrémenter éventuellement de tomates cerises



Gratin dauphinois

Pour 4

800g de pommes de terre Monalisa

50 cl de lait

50 cl de crème liquide

150g de fromage râpé

Sel, poivre

Noix de muscade moulue (facultatif, 2 manches de cuiller)

Cuisson : 50 minutes (35 + 15)

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles de 2 mm.

Mélanger la crème et le lait dans une casserole, faire frémir et ajouter les pommes de terre

Saler, poivrer, ajouter éventuellement la noix de muscade. Remuer délicatement pendant 10 minutes, les pommes de terre doivent s'imprégner du mélange

Verser le tout dans un plat à gratin, saupoudrer avec le fromage râpé. Couvrir de papier aluminium et faire cuire 35 minutes à 180°

Important : enlever ensuite le papier aluminium et laisser gratiner 15 minutes



Ratatouille

Pour 4 personnes

4 courgettes

1 aubergine

1 poivron

1 oignon

250g de purée de tomate

Sel, poivre

1/2 cuiller à café d'herbes de Provence

2 cuillerées à soupe d'huile

À la cocote-minute :

Peler les légumes et les couper en cubes d'1 cm

Peler et émincer l'oignon, et le faire dorer dans l'huile

Ajouter les légumes et la purée de tomate, saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence.

Faire cuire 20 minutes en pression



Riz aux courgettes

1 verre de riz

2 verres ^{1/2} d'eau

2 cuillers à soupe d'huile d'olive

sel

Dans une cocotte en verre, verser le riz, couper la courgette en rondelles et les étaler. Verser l'eau et l'huile d'olive. Saler peu (1/4 de mesure), puis mélanger.

Faire cuire au micro-ondes 10 minutes, remuer, puis 10 autres minutes.

VARIANTE : remplacer la courgette par un poivron coupé en dés.