

Semaine du goût

Gratin de penne aux courgettes

Les ingrédients : viande et sauce

- 300g de penne
- 2 grosses courgettes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 150 g d'emmental râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Instructions : gratin

- 1.↓ Beurrer un plat allant au four.
- 2.↓ Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet.
- 3.↓ À la fin de la cuisson passez les sous l'eau froide pour stopper la cuisson, égouttez dans une passoire.
- 4.↓ Nettoyez et épluchez les courgettes. Découper-les en allumettes, puis en petits cubes.
- 5.↓ Pelez et hachez l'ail.
- 6.↓ Préchauffer le four à 200°C.
- 7.↓ Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.
- 8.↓ Faites revenir les cubes de courgettes et l'ail haché pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés dans la sauteuse.
- 9.↓ Verser la crème liquide puis saler et poivrer. Laisser cuire encore quelques minutes.
- 10.↓ Déposez les pâtes cuites dans le fond du plat allant au four et recouvrez-les avec la préparation aux courgettes.
- 11.↓ Parsemez le tout avec le persil haché et l'emmental râpé pour bien recouvrir tout le plat.
- 12.↓ Mettre au four pendant 25 min environ jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66





Gemaine du goût



Gâteau chocolat à la courgette

Les ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 1 courgette
- 4 œufs
- 100 g de sucre
- 80 g de farine

Instructions :

- 1.↓ Laver et éplucher la courgette.
- 2.↓ Râper finement la courgette crue de façon à la réduire en purée.
- 3.↓ Préchauffer le four à 180°C et beurrer un moule ou un plat rectangulaire pouvant aller au four.
- 5.↓ Faire fondre le chocolat dans un saladier au bain-marie ou dans un micro-ondes (attention à ne pas le cuire le chocolat).
- 6.↓ Mélanger la courgette et le chocolat fondu délicatement.
- 7.↓ Séparer les jaunes d'œufs des blancs d'œufs, dans deux saladiers.
- 8.↓ Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 9.↓ Incorporer les jaunes blanchis au mélange chocolat fondu et courgette.
- 10.↓ Puis ajouter délicatement la farine à la préparation.
- 11.↓ Monter les blancs en neige, à l'aide d'un robot ou fouet, avec une pincée de sel fin.
Incorporer très délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule, petit à petit, à la préparation.
- 12.↓ Une fois les blancs bien mélangés, verser la préparation dans le moule beurré.
- 13.↓ Cuire au four chaud pendant 30 min.
- 14.↓ Laisser le gâteau refroidir avant de démouler sur une grille ou un plat.

Recette pour 4 personnes



www.ville-lieusaint.fr



01 64 13 55 66

