

Fiche pratique

Le Gratin facile

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

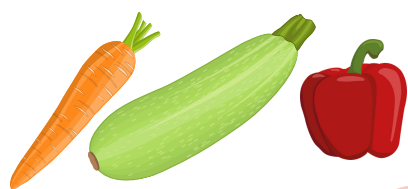
Ingrédients: (pour 4 personnes)

- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 2 c. à café d'épices
- 50 à 80g de fromage râpé
- 600 à 800g de légumes coupés
- 100 à 150g de viande ou poisson
- sel & poivre

Les étapes :

- 1- Préchauffe le four à 180°C.
- 2- Découpe 100g à 150g de viande, poisson ou fromage et émince env. 600g de légumes. Fais cuire les légumes au micro-ondes pendant 5 min à 800W (si surgelé pendant 10 min au microonde).
- 3- Dans un saladier, mélange 3 œufs, 15 cl de crème liquide, sel et poivre et 2 c. à café d'épices de ton choix.
- 4- Une fois cuit, dispose les légumes dans un plat allant au four. Ajoute la viande ou le poisson puis le mélange et parsème de 50g de fromage râpé.
- 5- Enfourne pour 30 à 45 minutes de cuisson.

Légumes coupés en morceaux - env. 600 à 800g



Viande ou poisson - 100 à 150g

- Crevettes cuites/saumon fumé/thon
- Poulet/dinde
- Lardons/bacon/chorizo/jambon



Assainissement

- Muscade en poudre ou râpée
- Herbes de Provence & paprika fumé
- Ail en poudre
- Curry jaune



02. Quel(s) légume(s) ?

Les Saisons	Les Légumes	Frais/Surgelés /Boites	Indications
Été	Courgette	Frais/Surgelés	●
Été	Poivron	Frais/Surgelés	●
Été	Tomate	Frais	●
Automne	Brocolis	Frais/Surgelés	●
Automne	Butternut	Frais/Surgelés	●
Aut./Hiver/Prin.	Endive	Frais/Surgelés	●
Automne/Hiver	Patate douce	Frais/Surgelés	●
Automne	Potimarron	Frais/Surgelés	●
Hiver/Printemps	Choux fleur	Frais/Surgelés	●
Hiver	Poireau	Frais/Surgelés	●
Toute l'année	Carotte	Frais/Surgelés	●
Toute l'année	Epinards	Surgelés/Boites	●
Toute l'année	Pomme de terre	Frais/Surgelés	●

● Cuisson 30 min

● Cuisson 45 min

Si tu souhaites mélanger plusieurs légumes c'est possible : prends le temps de cuisson le plus long.

03. Nos inspirations

- Gratin de chou-fleur au jambon
- Gratin d'endives, chorizo & mimolette
- Gratin de poulet à la courgette & poivron rouge
- Gratin façon tian de courgettes, chèvre & miel
- Gratin de potimarron au curry



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE