

Recettes

GRATIN RIZ-COURGETTES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 100g de riz
- 2 courgettes
- 300g de comté râpé
- 1 œuf battu
- 1 verre de lait
- 1 oignon haché
- De l'huile

Préparation (15 minutes – cuisson 20 minutes)

Faire cuire le riz.

Pendant ce temps, laver les courgettes et les éplucher 1 rangée sur 2 (pour garder de la peau qui donnera de la couleur à l'assiette).

Râper les courgettes grossièrement (comme pour faire des carottes râpées).

Mélanger les courgettes avec l'oignon, le lait, 1/3 de verre d'huile et les ¾ du comté râpé.

Ajouter le riz cuit et égoutté.

Mettre le tout dans un plat à gratin et parsemer la préparation avec le reste de fromage râpé.

Enfourner à 180°-200° pendant environ 20 minutes.

Bon appétit !