

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette allégée d'après « Les gratins de Christophe »

Gratin de courgette à la provençale

Pour les WWeuses : 2,5 points la part si on fait 6 parts.



- 1 kg de courgettes
- 500 g de tomates (j'ai mis 6 petites tomates)
- 3 gousses d'ail
- 1 belle poignée de persil haché
- 2 oignons moyens
- 80 g d'anchois en boîte (je mets seulement une tite boîte de 50 g à l'huile d'olive, poids net égoutté : 35 g, et c'est assez salé !). (8 anchois = 1 pt)
- 2 oeufs (4 pts)
- 4 CS de crème fraîche (allégée à 15 % = 4 pts)
- 150 g de lait (écrémé = 0,75 pts)
- 2 branches de basilic frais
- 60 g de parmesan râpé ou en copeaux (6 pts)
- 1 pincée de sel et de poivre du moulin

Préchauffer le four à 210°C (th.7)

1. Faire blanchir les courgettes coupées en lamelles 10 min environ dans l'eau frémissante.
2. Hacher le persil. A réserver.

Emincer les oignons finement. A réserver. Peler les tomates.

3. Dans le bol du Thermomix :

Mettre les tomates coupées en morceaux, le persil, les oignons émincés, l'ail écrasé.

Faire confire 12 min VIT mijotage à 100° en ôtant le couvercle (ou dans une casserole).

Ajouter ensuite les anchois coupés en petits bouts de 1 cm. Mélanger.

4. Dans le plat à gratin beurré, mettre les courgettes, le mélange de tomates et rincer le bol.

5. Dans le bol du Thermomix ou dans un récipient : mélanger les œufs, la crème fraîche et le lait, un peu de sel et de poivre, que l'on versera sur le mélange courgettes-tomate.

6. Ajouter le basilic haché et parsemer de parmesan.

Faire cuire 20 à 30 min environ à 210°C. Servir bien chaud.... C'est un délice !!!
-adapté au Thermomix d'après "les gratins de Christophe"-