

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**

**<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>**

Recette perso thermomix sur la base d'une recette existante

## Gratin de quinoa aux courgettes

Recette perso d'après la base d'une recette existante, préparée au Thermomix.  
C'est d'une facilité déconcertante à préparer...on met tout dans le momix, on mixe,  
on verse dans le plat et on enfourne....c'est tout !



**Pour un grand plat à gratin**

Préparer 300 g de bouillon de volaille dégraissé.

Dans le bol du TM

100 g de comté coupé en morceaux  
600 g de courgette coupées en tronçons  
Le bouillon de volaille  
3 oeufs entiers  
200 g de crème fraîche liquide allégée **ou**  
de lait concentré non sucré à 4% de MG  
100 g de quinoa (cru)  
Poivre

**Mixer tous les ingrédients à cru, 10 sec VIT 6.**

Verser la préparation dans le plat (c'est liquide mais c'est normal)  
et cuire au four 45 min à 200° C.

Rapide à préparer et très diététique. Le quinoa est "le riz des incas", riche en protéines.

Remarque : pourquoi ne pas remplacer les courgettes par des brocolis précuits à la vapeur ?