

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

Recette Thermomix

Gratin de courgette au riz basmati complet, chèvre au lait cru

Recette perso d'après une recette existante.

WW > 1/6e de part = 3,5 points...
Avant cuisson et après cuisson.



2 crottins de chèvre au lait cru (60g X 2)
3 courgettes (environ 500 g)
3 oeufs entiers
200 g de lait concentré non sucré à 4 % de MG
1 bouillon de volaille dégraissée de 300 g
100 g de riz basmati complet
Sel, poivre

Au robot, mixer les crottins de chèvre puis les courgettes.
Ajouter le reste des ingrédients à cru. Bien mélanger...
Verser dans un plat à gratin beurré et cuire au four th180° pendant 45 min.
Avant cuisson, la préparation est liquide, donc ne vous inquiétez pas...!!!