



Gratin provençal

Recette originale

125 g de semoule de couscous
2 courgettes, 2 tomates,
1 aubergine
30 cl de lait, 20g de farine 20g de beurre
80 g d'emmental râpé
1 gousse d'ail
huile d'olive
sel, poivre

Lavez, coupez les courgettes et l'aubergine en tranches.

Faites-les revenir dans une grande sauteuse dans l'huile d'olive à couvert pendant 15 minutes, à feu moyen. Remuez de temps en temps, ajoutez l'ail haché les tomates.

Préchauffez votre four th.6 (180°)

Faites une béchamel avec le beurre, la farine et le lait.

Hors du feu, ajoutez la semoule et la moitié de l'emmental. Salez, poivrez.

Dans un plat à gratin, légèrement beurré, mettez la préparation à la semoule, puis les courgettes, aubergines et tomates et terminez par le reste d'emmental râpé.

Cuire au four environ 20 minutes.

Variante allégée

125 g de semoule de couscous
2 grosses aubergines, un petite boîte de tomates concassées
30 cl de lait, 20g de Maïzena
1 boule de Mozzarella
1 gousse d'ail
huile d'olive
sel, poivre

Lavez, coupez les aubergines en dés.

Faites-les revenir dans une grande sauteuse dans l'huile d'olive à couvert pendant 15 minutes, à feu moyen. Remuez de temps en temps, ajoutez l'ail haché les tomates

Préchauffez votre four th.6 (180°)

Délayez la maïzena avec le lait froid, faites chauffer en remuant jusqu'à épaississement.

Hors du feu, ajoutez la semoule et la moitié de la Mozzarella. Salez, poivrez.



Dans un plat à gratin, légèrement beurré, mettez la préparation à la semoule, puis les courgettes, aubergines et tomates et terminez par le reste de Mozzarella.
Cuire au four environ 20 minutes