

Ingrédients

- 1,3 kg de courgettes
- 1 grosse boîte de boursin ou une grosse boîte de feta
- ¼ litre de lait (soja ou autre)
- 100 ml (1/2 briquette) de crème de soja
- 2 grosses cuillères de maïzena
- Herbes au choix : céleri ou persil ou hysopé ou estragon ou aneth ou coriandre ou noix de muscade (choisir un mélange cohérent pour parfumer suffisamment la préparation)
- Poivre (sel facultatif)
- 3 œufs (bio de catégorie 0 ou libre parcours de catégorie 1)

Temps de Préparation : ¼ - ½ heure de pré-cuisson des courgettes + 20 minutes de préparation + 40 minutes de cuisson sans préchauffer car les fours à chaleur tournante n'en ont pas besoin.

Préparation des légumes

- Laver les courgettes et coupées en rondelles. Si elles sont grosses les éplucher et les épépiner, sinon éplucher une rainure sur 2 pour l'esthétique des rondelles.
- Les faire cuire à la vapeur durant 5 minutes en cocote minute (mais ça tue la vitalité des légumes), entre ¼ heure et ½ heure en cuit vapeur suivant le type. Les courgettes restent fermes.
- Les laisser égoutter le temps de la préparation de l'appareil (mélange œuf, lait, etc).

Préparation de l'appareil *(utiliser un saladier)*

- Mettre 2 grosses cuillères à soupe de maïzena et verser doucement le ¼ de litre de lait sur celle-ci en brassant avec un fouet
- Incorporer les 3 œufs en les battants
- Ajouter les 100 ml de crème de soja
- Ajouter le poivre et la ¼ de noix de muscade rapée (ou coriandre qui enlève les toxines des légumes) et sel optionnel

Préparation du gratin *(Choisir un plat à gratin)*

- Mettre la moitié des courgettes dans le plat
- Répartir sur la surface le Boursin émietté (le mettre avant au frigo pour le durcir)
- Saupoudrer généreusement les herbes aromatiques hachées
- Ajouter une couche de gruyère (1 tiers)
- Ajouter la deuxième moitié des courgettes
- Ajouter l'appareil
- Ajouter une couche de gruyère (les 2 tiers)
- Mettre le plat à gratin au milieu du four à 200°C durant 45 minutes environ (pas de préchauffage nécessaire pour les fours à chaleur tournante – faites des économies !)

Améliorations possibles

- ...

Intérêts nutritionnels

-