

Gratin de courgettes au riz



Ingrédients nécessaires

riz : 50g
courgette : 4
huile d'olive : 3cs
eau : 1 verre(s)
poivre : 3 pincée(s)
sel : 5 pincée(s)
ail : 3 gousse(s)
gruyère râpé : 100g
lait : 2cs
crème épaisse : 2cs
œuf : 2

Préambule

Un gratin de courgettes classique, c'est bon, mais avec du riz, c'est encore meilleur ! Essaie ce classique amélioré avec Lapinou !

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Commence par demander à un adulte de préchauffer le four à 200°C. Puis, mets l'huile d'olive à chauffer dans une cocotte.



Etape 2

Rince les courgettes et coupe-les en rondelles.



Etape 3

Epluche les gousses d'ail et coupe-les en petits morceaux.



Etape 4

Fais revenir les courgettes pendant 5 minutes à feu vif.



Etape 5

Ajoute les morceaux d'ail.



Etape 6

Ajoute le riz et mélange. Ajoute le verre d'eau et laisse cuire pendant 15 minutes.



Etape 7

Casse les œufs dans un saladier. Sale et poivre.



Etape 8

Bats les œufs à l'aide d'une fourchette et ajoute la crème et le gruyère râpé.



Etape 9

Une fois que tes courgettes sont cuites, mélange-les au contenu du saladier et ajoute le lait.



Etape 10

Verse ton mélange dans un plat qui passe au four et recouvre de gruyère râpé.



Etape 11

Pour finir, demande à un adulte de surveiller le gratin, qui doit cuire 25 minutes à 200°C. C'est terminé. Bon appétit !

