

Gratin de courgette à la menthe



Ingrédients :

pour un plat de 25 cm x 18 cm

- 1 c.à s. de purée d'amande blanche (35 g environ)
- 1,200 kg de courgette
- 2 c. à s. bombées de poudre d'amande (35 g environ) de préférence torréfiée
- 5 petits œufs (ou 4 gros)
- Menthe (12 gr environ soit 3 bonnes c. à s. de menthe ciselée)
- Persil plat (15 g environ soit 3 bonnes c. à s. ciselé)
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 pointes de couteau de piment d'Espelette
- 3 c. à s. d'huile d'olive bio

Les étapes

Laver les courgettes et couper les extrémités. Enlever une lanière sur 2 avec un couteau économe (ou bien laisser la peau, surtout si elles sont bio). Couper les courgettes en 2 dans la longueur. Recouper en tronçons de 1,5 à 2 cm

Mettre 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Verser les courgettes dans la poêle et faire cuire à feu vif pendant 6 à 7 minutes en surveillant. Saler suffisamment. Les courgettes doivent rester croquantes C'est pour ceci que je les coupe en gros morceaux

Une fois cuites, stopper la cuisson et verser les courgettes dans un plat à gratin. Pas besoin de matière grasse, l'huile de cuisson est suffisante

Ciseler le persil et la menthe avec des ciseaux dans un verre

Dans un grand bol, mettre la purée d'amande. Ajouter la poudre d'amande puis les œufs un par un. Bien mélanger au fouet

Ajouter persil et menthe ciselée, poivre et piment d'Espelette

Verser ce mélange sur les morceaux de courgettes en répartissant bien les herbes

Cuire au four préchauffé à 180° pendant 20 minutes environ.

Astuces

J'ai utilisé une fois des grosses courgettes pour cette recette et elles ont rendu un peu d'eau. Dans ce cas, je conseille d'augmenter la quantité de poudre d'amande.

Les gros morceaux de courgette apportent un peu de croquant et de matière à ce gratin. Le résultat est très différent avec des rondelles qui sont plus molles.

Je mets beaucoup de menthe et persil car en cuisant ils perdent du goût.

Les courgettes n'ont pas un goût très marqué, il faut donc bien assaisonner le gratin avec sel, poivre et piment d'Espelette.

Source : <https://123degustez.fr/recettes/recettes-salees/gratin-de-courgettes-a-la-menthe-sans-gluten-ni-lactose/>