

# COURGETTES EN LAMELLES SAUCE BECHAMEL

COURGETTES EN LAMELLES SAUCE BÉCHAMEL est une recette onctueuse à base de courgettes pas trop cuites et assez fermes ; une déclinaison de la préparation de ce légume-fruit très doux, que représente la courgette.

800 gr courgettes  
2-3 càs huile d'olive  
500 ml lait végétal  
30 gr féculé de pomme de terre  
assaisonnement (sel poivre)  
Noix de muscade

3/4 càs chapelure de riz



 20 minutes  
 12 minutes  
 4 personnes



1. Bien laver et essuyer les courgettes, couper les bouts, commencer à trancher avec un économe ou une mandoline



2. Continuer à trancher avec la peau jusqu'à plus de chair. Finir au couteau au besoin



3. Le volume de légumes obtenu est important avec cette coupe en chiffonnade



4. Verser les courgettes dans un fond d'huile chaude



5. Avant cuisson le wok est plain, laisser cuire seulement 2-3 min maximum (le volume réduira de moitié) afin que les courgettes restent fermes et ne s'écrasent pas)



6. Fin de cuisson rapide : le volume est nettement diminué et les courgettes fermes et cuites



7. Verser les courgettes dans un saladier et réserver le temps de préparer une sauce béchamel diététique (sans ajout de matière grasse)



8. Verser le lait d'amande (ou autre lait végétal) dans une casserole



9. Préparer la féculé dans un ramequin, sur laquelle on verse un peu de lait froid pour la diluer en remuant à la cuillère, ce qui va former une crème épaisse



**10.** Verser cette crème dans la totalité du lait et bien mélanger le tout



**11.** Ajouter de la noix muscade



**12.** Ajouter le sel, le poivre



**13.** Remuer le tout, mettre à feu moyen et remuer sans arrêt car cette préparation va s'épaissir très vite au bout de 2-3 minutes



**14.** Remuer avec un fouet pendant la cuisson si la casserole n'a pas de revêtement, ce qui évitera tout grumeau potentiel.



**15.** Dès que la béchamel forme des bulles de cuisson, elle est prête. Verser la sauce par dessus les courgettes



**16.** Bien mélanger le tout



**17.** Saupoudrer de chapelure de riz (à défaut, de la noix de cajou mixée ou de la poudre d'amandes)



**18.** Passer au four juste pour gratiner 5 à 10 minutes, surveiller. Dès que le dessus est un peu doré, sortir du four



**19.** Dresser la préparation chaude dans les assiettes