DAUPHINOIS DE COURGETTES

DAUPHINOIS DE COURGETTES est une variante du gratin Dauphinois aux pommes de terre. Les courgettes sont coupées en lasagnes et placées en couches successives arrosées de sauce béchamel végétale. Ce plat est sans matières grasses ajoutées.

1.2 kg courgette (s)
300 ml lait végétal
6 càs graines de lin
2 càs fécule
1 oeuf
Sel - poivre
noix muscade

15 minutes
30 minutes
4 personnes

1. Laver les courgettes, couper les bouts. Couper ensuite le légume en 2 et former des lasagnes d'un demi cm de diamètre ou moins afin de tapisser le plat (graissé à l'huile d'olive). Il faudra réaliser 3 ou 4 couches selon la quantité et la coupe.

2. Préparer une béchamel diététique : faire chauffer 5 minutes environ le lait végétal dans lequel on a dissous 2 càs de fécule, salé, poivré et noix de muscade. Recouvrir chaque couche de courgette de cette béchamel épaisse et parsemer d'une poudre de graines de lin (mixées). Recommencer l'opération 1 ou 2 fois selon la grosseur du plat.

3. En dernière couche l'on peut couper les courgettes en rondelles fines. Comme précédemment, on a gardé un peu de béchamel, mais on ajoute un blanc d'oeuf monté en neige délicatement. Verser cette préparation de façon homogène par dessus.

4. Cuire au four à 190°C pendant au moins 30 minutes. Piquer au couteau pour vérifier si la courgette est tendre. Attention : la courgette peut rendre de l'eau. Il faut donc que le plat soit un peu plus haut que la dernière couche de courgette pour ne pas voir déborder à la cuisson.

5. Laisser refroidir avant de servir.