

**RECETTE DES COURGETTES EN GRATIN****INGREDIENTS**

12 petites courgettes	2 euros
½ litre d'eau	
3 cuillères à soupe d'huile d'olive	0.20 euros
100 g d'emmental râpé	0.20 euros
2 cuillères à soupe de crème fraîche	0.40 euros
Sel	
50 g de farine	0.05 euros
1 pincée de noix de muscade en poudre	

Soit un prix total de 2.85 euros pour 4 personnes : **0.71 € / personne.**



Laver et éplucher les courgettes, les couper en rondelles fines.

Mettre ½ verre d'eau à chauffer dans une grande casserole, saler, et lorsque l'eau vient à ébullition, ajouter les rondelles et couvrir avec une assiette remplie d'eau froide. Laisser cuire 15 mn à feu doux.

Sauce blanche : faire chauffer 3 càs d'huile dans une casserole, ajouter la farine, mélanger et laisser colorer. Verser peu à peu de l'eau chaude tout en remuant, laisser cuire à feu doux jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajouter un peu de noix de muscade râpée et 2 càs de crème fraîche. Laisser encore épaissir. Allumer le four à 220°

Huiler un plat à four à l'huile d'olive.

Egoutter les courgettes et les disposer dans le plat. Napper avec la sauce et saupoudrer d'emmental râpé.

Laisser gratiner 15 mn.

C'est prêt.....

.....Miam, Miam