

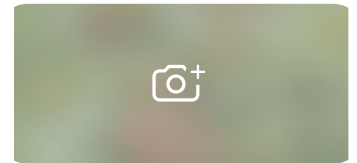
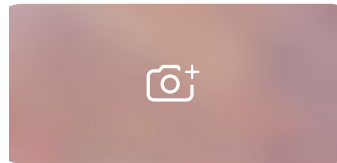
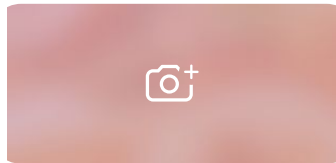
# Gratin fondant courgettes quinoa

 marmiton

Recette notée

★★★★☆ 4.6/5

Selon nos informations, cette recette est compatible avec les régimes suivants : végétarien, sans gluten



## Ingrédients

## Préparation

- 3 courgettes coupées en petits cubes
- 1 oignon
- 200 g de champignon de Paris
- 2 oeufs 1
- 20 cl de crème liquide
- 1 tasse de quinoa

**Temps Total : 25 min**

**Préparation : 10 min** | **Cuisson : 15 min**

Cuire le quinoa dans 2 fois et demi son volume d'eau salée, jusqu'à ce que le petit germe

- Thym
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive

- > blanc apparaisse.
- 2 Faire fondre l'oignon en lamelles dans de l'huile d'olive.
- 3 Lorsqu'il commence à fondre, ajouter les courgettes et le thym.
- 4 Faire cuire à feu moyen 10 min, ajouter ensuite les champignons émincés, et cuire encore 5 min, saler poivrer.
- 5 Mélanger le quinoa cuit avec les légumes, ajouter 2 oeufs battus et la crème liquide.
- 6 Verser le tout dans un plat à gratin beurré, et cuire au four, à 200°C (therm.6-7), pendant environ 40 min (jusqu'à ce que le dessus soit doré).

### Note de l'auteur

*“ C'est fondant et léger à souhait !!! C'est tout aussi délicieux avec du potiron... ”*



J'ajoute mon grain de sel