

# Gratin courgettes et carottes (léger)

Bonjour à tous,

Et si on essayait aujourd'hui de faire manger avec plaisir des légumes à sa tablée ? Pas toujours facile.. J'ai une arme secrète pour faire passer des légumes à mes petits gourmands quand ils sont dans leur phase « *j'en veux pas* » : **le gratin** ! On ne refait généralement pas le monde avec, mais cela permet de proposer des légumes de manière gourmande et savoureuse.

Dès que les [courgettes](#) deviennent de saison, le **gratin de courgettes** s'invite donc régulièrement à table. Si je dispose à présent de plusieurs variantes dans mes fiches, il y en a une qui est particulièrement appréciée : un gratin [courgettes](#) & [carotte sans béchamel](#), avec juste une pointe de crème pour le moelleux, et une chapelure persillée sur le dessus. Le mélange de courgettes et carottes conduit à un ensemble de légumes très doux et sans amertume, qui plaît bien aux petits gourmands. La chapelure maison apporte du croquant sans aucune matière grasse; et l'ajout de persil donne du pep's et de la fraîcheur. Pour tout vous dire, généralement, le plat est systématiquement vidé avec plaisir.

De plus, ce que j'aime bien avec cette recette de gratin léger courgettes – outre sa légèreté, toujours appréciable à proximité de l'été ^^ – est qu'elle est vite préparée, grand avantage pour la cuisine du soir. ☐

Je vous partage la recette, si vous cherchez une idée d'accompagnement savoureux mais léger.

Bonne journée !

~~~~~



~~~~

## Recette : Gratin courgettes et carottes(léger)

Saison de la recette : Fin mai à fin septembre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes (20min pour la pré-cuisson des légumes, puis 10min au four pour gratiner)

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de [courgettes](#) (environ 3)
- 300 g de [carottes](#) (2-3 carottes)
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 100 ml de crème allégée (4-5 cuillères à soupe)
- 40 g de mie de pain
- 5-6 brins de persil
- huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

1. Hachez l'ail et l'oignon. Lavez carottes et courgettes et râpez les à grosse maille.
2. Faites chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, puis faites y revenir oignon et ail jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajoutez courgettes et carottes râpées, rester sur feu vif deux minutes, puis couvrez, et baissez à feu moyen. Laissez cuire pendant 15-20 minutes environ le temps que les légumes soient bien fondants. ( Au besoin, ajoutez un petit fond d'eau pour éviter que cela crame.)
4. Faites griller légèrement le pain, puis mixez le avec le persil, un peu de sel et de poivre pour former une fine chapelure.
5. Une fois vos légumes cuits, salez, poivrez, et déposez les dans un plat à gratin. recouvrez de crème fraîche puis de chapelure.
6. Enfournez pour 10 minutes à 180°C, le temps que la chapelure dore.

Servez ce gratin courgettes carottes bien chaud.

### Astuces :

- *Accompagnement de* : Ce gratin courgettes carottes accompagnera bien une viande blanche, un poisson blanc, ou des oeufs.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce gratin à l'avance et le réchauffer ensuite au four à 80°C, en le couvrant de papier d'aluminium.

**Suggestions Maisons** : Idées de gratins aux légumes d'été

[Gratin de courgettes et fourme d'ambert](#)



[Gratin d'aubergines et mozzarella](#)



~~~~~

Mots clés : [gratin](#), [cuisine légère](#), [courgette](#), [carotte](#), [accompagnement](#)