

Gratin de courgettes à la viande hachée

Bonjour à toutes et tous

L'actualité est bien sombre depuis deux jours (*edit : billet posté juste après les attentats de Nice en 2016*), alors que l'on se préparait pour un week-end prolongé ou tout simplement passions un agréable jour férié, la folie a encore bien percuté nos vies. Difficile de comprendre comment l'Homme peut sombrer dans de tels actes, difficile d'apporter à distance son soutien aux personnes touchées par ces événements, difficile d'adopter la bonne attitude pour se rassurer et de reconforter les siens. Les petits gourmands même posent beaucoup de question, nous ont même demandé hier midi soir si un camion fou pouvait aussi venir chez nous..

Je n'ai pas beaucoup d'armes pour reconforter ma famille : discuter, encore et encore, expliquer que la folie à toujours existé et qu'il ne faut pas se priver de vie... Et préparer un bons petits plats « confort food », ceux qui font du bien quand on se sens mal. C'est une idée confort food, déclinée par plus tard qu'hier que j'aimerais partager avec vous : le « classique » gratin [courgette](#) /viande hachée de boeuf. Dans ma recette, rien d'exceptionnel par rapport à ce qui traîne sur le net (voyez, la base c'est même celle de marmiton), mais c'est « mon » assaisonnement qui est dedans. Proposé hier, ce gratin a beaucoup plu, et même si ce n'était que temporaire, il a su provoquer quelques sourires de la part des petits, et de mon mari.

En souhaitant beaucoup de courage a tous, et tout mon soutien envers les personnes touchées par cette épreuve, voici ma petite recette : « *Show must go on..* »



Gratin courgettes viande hachée



Gratin courgettes viande hachée

Recette : Gratin courgettes viande hachée

Saison de la recette : Juin à Mi Octobre

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de courgettes
- 400 g de viande de bœuf hachée (ou de chair à saucisse)
- 400 g de tomates concassées
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 grosse gousse d'ail ou deux petites
- 50 gr de flocons de céréales ou de semoule fine non cuite
- 70 gr de fromage râpé type emmenthal
- 100 ml de crème liquide
- 1/2 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 cuillère à soupe de persil
- 1 pincée de piment d'Espelette
- thym
- Huile d'olive

Réalisation

- Lavez vos courgettes, et coupez les en rondelles.
- Hachez l'oignon et séparez le hachis en deux. Faites de même pour les gousses d'ail.
- Dans une sauteuse large, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez ensuite les rondelles de courgettes et la moitié du hachis d'ail et d'oignon. Faites revenir à feu moyen, pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que les courgettes soient au 3/4 cuites. Salez les et parsemez d'un peu de thym.
- Dans une autre poêle, faites chauffer de l'huile d'olive puis faites revenir l'autre moitié du hachis ail/oignon.
- Ajoutez la viande et laissez cuire à feu moyen.

- Ajoutez ensuite les tomates, origan, persil, piment d'Espelette, sel, poivre, et le sucre, et laissez mijoter à deux doux 5 minutes le temps que es goûts se mélange.
- Dans un plat à gratin, déposez le hachis de viande à la tomate. Parsemez des flocons de céréales/semoule.
- Déposez les courgettes dessus, en essayant d'organiser le dessus joliment.
- Versez la crème liquide, parsemez de fromage.
- Enfournez pour 30 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Servez chaud.

Astuces :

- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce gratin 1 journée à l'avance.
 - *Variante* : Remplacez la moitié des courgettes par des rondelles d'aubergines cuites.
-