



Râpé de courgettes au fromage de chèvre



Les courgettes sont un de mes légumes préférés, j'en fais une grande consommation l'été. Seulement parfois, je bute un peu pour trouver des nouvelles recettes. J'ai trouvé celle-ci au hasard d'une recherche et j'ai bien aimé sa simplicité. Ce gratin est un vrai délice, très pratique en plat du soir lorsque l'on rentre tard et que l'on a peu de temps/peu envie pour préparer les repas. La recette vient du blog de [Dali](#), où d'ailleurs il y a une très belle photo de ce même plat.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 1 buche de chèvre
- 1 gousse d'ail
- menthe
- 1 cuil à soupe d'huile
- sel et poivre noir
- facultatif : une cuillère à soupe de miel

Préparation :

Préchauffer le four th. 7 (210°C).

Laver les courgettes en laissant la peau. Les râper.

Peler la gousse d'ail et la hacher finement.

Faire cuire les courgettes râpées dans une sauteuse légèrement huilée. Il suffit de 5 minutes pour les précuire. Remuer régulièrement. Saler, poivrer et ajouter la menthe.

Verser les courgettes râpées dans un plat à four. Disposer dessus les tranches de buche de chèvre. J'aime bien aussi ajouter une touche de miel sur le fromage.

Passer sous le grill jusqu'à ce que le fromage colore.

Servir tiède ou chaud.

Le 22 Juillet 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/07/22/index.html>