

Recettes françaises à la viande

Gratin de courgettes à la viande de bœuf hachée

<u>Ingrédients pour 2 personnes</u>	Budget : €€
<ul style="list-style-type: none">• 300 gr de viande hachée de boeuf• 500 gr de courgettes en rondelles• 10 cl de purée de tomates• 1 oignon• Huile d'olive• 2 brins de menthe• Sel• Poivre	Difficulté : facile
Et pour les gourmands	Préparation : 30 mn
<ul style="list-style-type: none">• 100 gr de fromage râpé• 20 cl de crème fraîche	Cuisson : 20 mn

Mettre de l'eau à bouillir avec une cuillère à café de sel.

Peler l'oignon et l'émincer.

Lorsque l'eau arrive à ébullition, y plonger les rondelles de courgettes.

Laisser cuire entre 5 et 10 mn. Les courgettes doivent rester un peu ferme.

Egoutter alors les courgettes et réserver.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse.

Ciseler les brins de menthe.

Verser les oignons émincés dans la sauteuse et les faire suer pendant 3 mn.

Ajouter la viande hachée et la menthe ciselé et laisser cuire encore 2 mn.

Ajouter la purée de tomates, saler et poivrer.

Verser la moitié de la préparation à la viande dans un plat à gratin.

Poser la moitié des courgettes sur la viande.

Verser le reste de la viande sur les courgettes.

Terminer en déposant le reste des courgettes sur la viande.

Ici, on peut verser de la crème fraîche sur les courgettes et saupoudrer de fromage râpé, mais c'est tellement bon et sain sans cela.

Préchauffer le four à 180° et enfourner pour 20 mn environ.