Petit gratin bio de légumes et œufs façon cocotte

Les ingrédients pour 2

1 courgette bio environ 200 grs
2 carottes bio environ 200 grs
1 oignon bio
1 gousse d'ail bio
3 oeufs bio
de la ciboulette bio

Preparation 30 mins Cuisson 30 mins Difficulté 1





On épluche, on taille les légumes bio.

On épluche ail et oignon bio et on les hache menus. On épluche les carottes bio et on les détailles en petites lamelles. On coupe la courgette bio en petits dés.

> Pour des légumes bio bien tendres dans ce petit gratin, on pré cuit les lamelles de carottes bio, dans une casserole d’eau bouillante 10 mins .





Puis on jette l’ail bio et l’oignon bio dans un filet d’huile à la poêle préalablement chauffé à feu moyen 6. Après deux minutes, on y adjoint les carottes bio pré-cuites, les dés de courgette bio. On laisse cuire 20/30 mins.

On préchauffe le four à 180°. On verse le mélange de légumes bio dans un plat à gratin.

Pour accompagner les légumes bio, on mélange 250 mls de lait

et un œuf bio.

On bat bien ce mélange pour homogénéiser le tout, on sale, on poivre et on y ajoute les herbes de Provence.





On recouvre les légumes bio dans le plat à gratin du mélange lait/œufs.

On creuse deux petites niches dans les légumes, on y casse un œuf dans chacune et on saupoudre si vous le souhaitez, d’un

peu de fromage râpé.

10/15 minutes au four,

et voila notre gratin prêt à être dégusté avec une petite salade verte.

