

Gratin de quinoa aux courgettes

(Sans gluten & végétarien)

Préparation : 10 Minutes

Cuisson : 25 Minutes

- Ce gratin peut constituer un accompagnement, mais de par sa teneur en protéines, il peut être considéré comme un plat principal végétarien. Vous pouvez l'accompagner de saucisses de volaille, de veau ou végétariennes.
- Vous pouvez le préparer à l'avance. Il est très bon réchauffé.
- Vous pouvez congeler ce gratin. Profitez-en pour doubler les quantités et mettre en barquettes des portions ou cuire 2 plats en en congelant un. Après la cuisson et selon les courgettes, il reste un peu de liquide au fond du plat.

Le saviez-vous ?

Le quinoa n'est pas une céréale mais une herbacée tout comme les épinards. Elle est assez riche en protéines et est importante dans l'alimentation végétarienne et végétalienne. Si vous souhaitez en savoir plus, suivez ce [lien](#).

Ingrédients

- 600 g de courgettes ou 4 petites
- 200 ml de crème liquide à 4% de m.g
- 100 ml d'eau
- 110 g de quinoa cru
- 100 g de gouda ou de cheddar vieux râpé
- 3 oeufs
- 1 cuil. à soupe ou à table ou 1 cube de bouillon de légumes déshydraté et réduit en sel
- 1 de cuil à café ou à thé de curcuma
- poivre fraîchement moulu au goût
- 1/2 cuil. à café ou à thé d'huile pour le plat

Instructions

1. Graissez un plat à gratin à l'aide d'un pinceau de cuisine
2. Faites chauffer le four à 200° C ou 390 °F.
3. Lavez les courgettes, éliminez les extrémités puis fendez-les en 2 dans le sens de la longueur et coupez-les en gros tronçons.
4. Dans la cuve d'un robot culinaire, mettez les courgettes, les oeufs, la crème fraîche, l'eau, le curcuma, le bouillon de légumes et le poivre. Mixez en laissant des petits morceaux de courgettes.
5. Ajoutez le quinoa rincé et les 2/3 du gouda, mixez quelques secondes juste pour mélanger l'ensemble des ingrédients.
6. Versez la préparation dans le plat à gratin. Saupoudrez le dessus du gouda restant.
7. Faites cuire au four 25 minutes.