

# GRATIN DE COURGETTES ET QUINOA

Pour 8 personnes

## Préparation :

### Ingrédients :

4 courgettes  
100g de quinoa  
2 œufs frais  
2,5dL de lait  
2,5dL de crème liquide  
sel poivre muscade  
*cumin (facultatif)*  
*100g de fromage (facultatif)*

Couper les courgettes en rondelle  
Les cuire dans de l'eau bouillante 5 min  
Puis égoutter et refroidir  
Dans un saladier, battre les œufs avec la crème  
et le lait  
Assaisonner  
Ajouter le quinoa et les courgettes puis le  
fromage  
Mettre à cuire dans un plat à gratin beurrée  
pendant 35 min à four 170°C

# CROQUE FROMAGE

Pour 8 personnes

## Préparation :

### Ingrédients :

200g de fromage blanc  
50g de farine  
2 œufs frais  
100g de fromage (emmental)  
sel, poivre, muscade

### Panure :

1 œuf frais  
50g de farine  
100g de chapelure

huile de friture : 1L

Mélanger le fromage blanc avec la farine, les  
œufs, en une pâte bien homogène  
Assaisonner et ajouter le fromage  
Cuire au bain marie pendant 35min à 160°C  
La préparation doit être ferme  
Laisser refroidir  
Couper en petits morceaux  
Paner puis frire ou poêler  
Servir avec une salade verte