



TIAN DE COURGETTES RIZ-PARMESAN

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 120g de riz cru
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 œufs
- 40g de parmesan râpé
- 50g de comté râpé
- 20cl de crème fraîche.

TEMPS DE PRÉPARATION:

15MN

TEMPS DE CUISSON

1H

TEMPS TOTAL :1H15MN

PRÉPARATION

Dans une sauteuse faire revenir les courgettes pelées et coupées en rondelles

Quand elles sont légèrement tendres, ajouter le riz cru et l'ail.

Mélanger, saler, poivrer et cuire à feu doux et à couvert pendant 20mn jusqu'à ce que le riz soit cuit et qu'il ait absorbé le jus de courgettes.

Retirer du feu.

Dans un bol, battre 2 œufs avec la crème, les fromages et le basilic.

Verser sur les courgettes et bien mélanger.

Verser le tout dans un plat à gratin beurré et cuire 30mn à 200° (th.6-7).