

Gratin de courgettes au thon et au curry



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 25 mn

Idéal pour cuisiner les courgettes en toute simplicité !!

Ingrédients

- 2 courgettes - selon la taille
- 1 boîte de thon - dont vous gardez le jus
- curry - en poudre (ou pâte de curry)
- gruyère - râpé
- 500 ml de lait
- maïzena - pour la béchamel
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Faites cuire les courgettes à la vapeur soit 10 minutes au cuit-vapeur. Elles doivent être tendres.
- 2 Préparez une béchamel en utilisant la préparation spéciale de chez Maïzena. Versez 1/2 litre de lait bouillant dans une casserole dans lequel vous ajouterez 6 cuillères à soupe de cette préparation. Lorsque la béchamel commence à s'épaissir, versez le jus du thon et le curry selon votre goût. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre. Émiettez le thon, ajoutez à la béchamel et mélangez.
- 3 Mettez les courgettes cuites dans des petits plats à gratin et recouvrez-les de cette béchamel. Mélangez délicatement et parsemez de gruyère râpé.
- 4 Passez alors au four pour faire gratiner l'ensemble.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

