

Gratin de courgettes et de tomates au riz complet



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Un accompagnement à servir, pour un repas sain et complet, avec un filet de poisson cuit à la vapeur ou grillé.

Ingrédients

- 100 g de riz complet - par exemple du riz complet nature à poêler bjorg
- 4 courgettes
- 3 tomates
- 1 bouquet de basilic
- 1 cube de bouillon de légumes - par exemple bjorg
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive - par exemple bjorg
- 2 cuillères à soupe de sauce soja - facultatif

Préparation

- 1 Lavez les courgettes et les tomates. Coupez-les en tranches de 3 mm d'épaisseur. Lavez et effeuillez le basilic.
- 2 Tapissez un plat allant au four des rondelles de courgettes en les faisant se chevaucher légèrement puis parsemez de riz.
- 3 Recouvrez de rondelles de tomates et de basilic. Terminez par une couche de rondelles de courgettes.
- 4 Faites dissoudre le bouillon dans 150 ml d'eau bouillante et versez-le sur les courgettes avec l'huile d'olive.
- 5 Couvrez le plat et enfournez-le 30 minutes à 210°C (th.7).
- 6 En fin de cuisson, rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel ou de la sauce soja si nécessaire.

Proposé par

Bjorg

Bjorg Bio-Nutrition

25 ans de savoir faire bio.

"Ce que nous mangeons chaque jour contribue à notre santé de demain".
C'est en partant de ce constat que Bjorg a fondé le concept de Bio-Nutrition, qui repose sur la sélection rigoureuse des ingrédients, les bénéfices nutritionnels de ses produits et la préservation du goût. Aujourd'hui, Bjorg est la première marque française de produits alimentaires biologiques. Composez au quotidien des menus biologiques, selon vos envies et vos besoins.

Découvrez la gamme Bjorg : www.bjorg.fr

Découvrez de savoureuses recettes santé : sans gluten, légères ou végétariennes sur www.bjorg.fr/recettes

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

