

# Gratin de Butternut au Chèvre et Miel

Un gratin sucré-salé de butternut rôti, chèvre fondant et miel.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
35 à 45 min	15 min	20 à 30 min

## ■ Ingrédients

1 courge butternut, 200 g de chèvre, 2 c. à soupe de miel, 20 cl de crème, 1 gousse d'ail, thym, sel, poivre

## ■ Préparation

Préchauffe à 180 °C. Coupe, précuis la courge. Frotte le plat d'ail. Dispose la courge, crème, épices. Ajoute le chèvre, le miel. Enfourne 25 min.

## ■ Niveau

Très facile

## ■■ Texture

Fondant, crémeux, gratiné

## ■ Variante

*Ajoute noix ou remplace le chèvre par du bleu.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

290 kcal, 7 g protéines, 18 g glucides, 20 g lipides, 3 g fibres, IG modéré

# Gratin Dauphinois Revisité au Potimarron

Un gratin dauphinois twisté au potimarron pour plus de douceur.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
55 min	15 min	40 + 10 min

## ■ Ingrédients

500 g potimarron, 500 g pommes de terre, 30 cl crème, 1 gousse d'ail, muscade, sel, poivre

## ■ Préparation

Préchauffe à 180 °C. Coupe fin. Alterne les couches. Verse crème et épices. Couvre, enfourne 40 min + 10 min découvert.

## ■ Niveau

Facile, un peu de découpe

## ■■ Texture

Fondante, crémeuse, légèrement sucrée

## ■ Variante

*Ajoute du comté râpé ou mélange œuf-lait pour une version plus légère.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

260 kcal, 5 g protéines, 28 g glucides, 13 g lipides, 4 g fibres

# Gratin de Courge Spaghetti Façon Carbonara

La courge spaghetti devient carbonara : sans pâte mais pleine de goût.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
75 min	15 min	60 min

## ■ Ingrédients

1 courge spaghetti, 100 g lardons ou tofu, 2 œufs, 20 cl crème, 50 g parmesan, poivre, muscade

## ■ Préparation

Cuire la courge. Récupère la chair. Fais revenir lardons. Mélange avec crème, œufs, parmesan. Gratin 20 min.

## ■ Niveau

Très facile

## ■■ Texture

Filamenteuse, crémeuse, croustillante

## ■ Variante

*Ajoute champignons ou dés de saumon fumé.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

270 kcal, 11 g protéines, 9 g glucides, 21 g lipides, 3 g fibres

# Gratin de Potiron et Pommes de Terre Gratinées

Un gratin simple et doré, parfait pour l'automne.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
60 min	15 min	45 min

## ■ Ingrédients

400 g potiron, 400 g pommes de terre, 1 oignon, 20 cl crème, 50 g fromage râpé, muscade, huile, sel, poivre

## ■ Préparation

Émince l'oignon. Fais-le revenir. Coupe les légumes. Alterne les couches, crème, assaisonne. Fromage. Gratin 45 min.

## ■ Niveau

Accessible à tous

## ■■ Texture

Moelleuse, fondante, légèrement gratinée

## ■ Variante

*Ajoute châtaignes ou parfume la crème avec ail et thym.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

310 kcal, 7 g protéines, 29 g glucides, 18 g lipides, 4 g fibres

# Gratin de Butternut aux Noisettes Concassées

Une touche croquante grâce aux noisettes grillées.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
45 min	15 min	30 min

## ■ Ingrédients

1 courge butternut, 50 g noisettes, 20 cl crème, 50 g comté, 1 échalote, huile, sel, poivre, muscade

## ■ Préparation

Fais revenir l'échalote. Dore la courge. Transfère au plat avec crème et épices. Ajoute fromage, noisettes. Gratin 30 min.

## ■ Niveau

Simple et rapide

## ■■ Texture

Fondante au cœur, croquante sur le dessus

## ■ Variante

*Remplace noisettes par noix ou amandes. Ajoute sirop d'érable.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

320 kcal, 8 g protéines, 16 g glucides, 24 g lipides, 3 g fibres

# Gratin de Courge aux Épinards et Ricotta

Un gratin végétarien fondant et plein de bienfaits.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
45 min	15 min	30 min

## ■ Ingrédients

600 g courge, 200 g épinards, 250 g ricotta, 2 œufs, 1 échalote, 30 g parmesan, sel, poivre, muscade

## ■ Préparation

Fais cuire les légumes. Mélange avec ricotta, œufs, parmesan, épices. Enfourne 30 min.

## ■ Niveau

Très facile

## ■ ■ Texture

Ultra fondante, moelleuse, équilibrée

## ■ Variante

*Ajoute zeste de citron ou fromage frais allégé.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

240 kcal, 12 g protéines, 11 g glucides, 15 g lipides, 3,5 g fibres

# Gratin de Potimarron au Bacon Croustillant

Un gratin croustillant, fumé et réconfortant.

■ Temps total	■ Préparation	■ Cuisson
50 min	15 min	35 min

## ■ Ingrédients

600 g potimarron, 100 g bacon, 20 cl crème, 1 oignon, 50 g fromage râpé, sel, poivre, muscade

## ■ Préparation

Fais revenir oignon + bacon. Alterne couches avec potimarron. Ajoute crème, épices, fromage. Gratin 35 min.

## ■ Niveau

Simple et rapide

## ■■ Texture

Fondante au centre, croustillante sur le dessus

## ■ Variante

*Ajoute noisettes ou remplace bacon par tofu fumé.*

## ■ Valeurs nutritionnelles

330 kcal, 12 g protéines, 14 g glucides, 24 g lipides, 3 g fibres