

Petit gratin de courgettes individuel vite fait aux micro-ondes

Ingrédients

Une petite courgette jaune ou verte par personne ou une plus grosse divisée

Un oignon vert haché par personne (ou une demi-échalote, ou un peu d'oignon)

Sel et poivre

Fromage cheddar fort râpé

Préparation

Couper la courgette en 4 dans le sens de la longueur. Couper en tranches fines (environ 3 mm ou 1/8 po), et placer dans un petit plat individuel allant aux micro-ondes. Saler légèrement et poivrer. Parsemer de l'oignon, puis de fromage râpé. Poivrer de nouveau. Cuire chaque portion environ 2 minutes aux micro-ondes.

Servir en entrée ou comme accompagnement du plat principal.

Suggestion de recette d'Anne-Marie (abonnée des paniers bio de la Ferme de la Rondine)