



## Courgettine

Très facile - Prép : 20 min - Cuisson : 45 à 50 min

1 kg de courgettes

150 g de riz

30 cl de bouillon de poule ou de légumes

3 œufs

20 cl de crème liquide

150 g de fromage râpé (emmental, comté, beaufort,...)

1 cuil. à café d'épices (curry, cumin,...)

Râper vos courgettes avec ou sans la peau.

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier, battre les œufs, la crème liquide, les épices et le bouillon.

Incorporez à ce mélange le riz et les courgettes, bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Versez le tout dans un plat allant au four, puis enfournez 40 à 50 min à 180°C.