

Gratin de légumes d'été : la recette minceur gourmande

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes moyennes coupées en rondelles fines
- 2 aubergines coupées en rondelles fines
- 3 tomates mûres coupées en rondelles
- 1 oignon rouge émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 40g de parmesan râpé
- Sel et poivre du moulin

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- Frottez le fond d'un plat à gratin avec une gousse d'ail coupée en deux.
- Disposez les rondelles de légumes en alternance (courgette, aubergine, tomate) dans le plat pour un rendu esthétique.
- Répartissez l'oignon émincé et l'ail haché sur l'ensemble des légumes.
- Saupoudrez généreusement d'herbes de Provence, de sel et de poivre.
- Arrosez avec le filet d'huile d'olive.
- Enfournez pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Saupoudrez le parmesan sur le dessus 5 minutes avant la fin de la cuisson pour faire gratiner.

Astuces pour une version encore plus légère

- Remplacez le parmesan par de la levure maltée pour obtenir un goût fromager sans les graisses saturées.
- Utilisez un spray d'huile d'olive pour mieux répartir la matière grasse sur toute la surface.
- Ajoutez des épices comme le curcuma ou le paprika pour rehausser les saveurs sans ajouter de calories.
- Servez ce gratin accompagné d'une protéine maigre comme un filet de poisson blanc ou une escalope de dinde grillée.