



J'aime Trop Manger



[Accueil](#)

[Index Des Recettes Salées](#)

[Index Des Recettes Sucrées](#)

[Index Des Autres Catégories](#)

[Quelques Blogs À Suivre...](#)

17 OCTOBRE 2016

Gratin de courge butternut et de carottes au lait coco

Celle qui a faim CONFORT FOOD, RELATIVEMENT SAIN (ENFIN J'ESSAIE), SALÉ, SANS GLUTEN, VÉGÉTARIEN carotte, courge butternut, emmental, gratin, lait coco 0 Comments



Sélectionner une langue

Fourni par [Google Traduction](#)

Je veux manger...

Search

S'inscrire pour recevoir une alerte à chaque nouvelle publication

Rentre ton adresse e-mail pour recevoir une notification de chaque nouvel article par email !

Adresse e-mail

Oh que oui

LIFE'S TOO SHORT TO EAT BAD CAKES
#chimneycakebakery



En ce moment, je suis complètement bloquée chez moi. Entorse, complexifiée par le fait que je suis allée courir plusieurs fois dessus, attelle, et depuis quelques jours béquilles. Autant te dire que c'est pas folichon. J'ai annulé les soirées, les concerts, les cinés, les baby-sitting (oui, je suis une femme occupée), et je me contente de déprimer chez moi. Heureusement mes parents, même s'ils râlent parfois un peu, sont des anges, et ma maman est carrément allée me faire mes courses, pour le brunch de ce week-end, la vente de gâteaux de la semaine prochaine et accessoirement, ma survie.

Bref, le moral n'est pas au top, du coup je me suis fait un petit gratin confort food-remonte moral en simplifiant au maximum la recette pour m'en sortir avec ce que j'avais dans le frigo, et finalement elle est beaucoup plus légère comme ça, tout en restant délicieuse. Mes chers amis paliens venus me tenir compagnie pour déjeuner ont d'ailleurs carrément aimé !



Oui c'est à ça que vous ressembliez bande de malpropres...

- 1/2 courge butternut
- 3-4 grosses carottes
- 25 cl de lait coco
- 25 cl de lait
- Sel, poivre, muscade, cumin
- Fromage râpé pour le dessus : j'ai mis un reste d'emmental râpé congelé mais tu peux mettre de la mozza, feta, un peu de chapelure (bientôt je t'explique comment faire ta chapelure maison)...

Préchauffer le four à 180°C.

Eplucher et couper en fines rondelles les carottes et la courge. Si tu as un robot ménager, tu vas remercier le ciel : il peut tout couper tout seul, reste plus qu'à éplucher. You're welcome. Faire revenir les carottes dans une poêle avec un peu d'eau pendant une dizaine de minutes, pour les précuire. Réserver.

Dans un saladier mélanger lait, lait coco et épices selon tes goûts. Mélanger, réserver.

Dans un plat à gratin beurré, étaler la moitié des légumes en tranches fines, en tassant bien, la moitié de l'appareil au lait coco. Ajouter le reste des légumes et le reste de l'appareil. Recouvrir de fromage râpé.

Enfourner pour 30-45 min, en finissant sous le grill.

Bon ap' !

jaimetropmanger

[Afficher le Profil Complet →](#)

Instagram



JAIMETROPMANGER

[Charger plus...](#)

[Suivez sur Instagram](#)

Ce qui se mange le plus...



Que faire avec... du citron confit ?



Dahl de lentilles et pois chiches



Que faire avec... du pain rassis



Courge butternut forestière



Curry de tofu à la mangue

Ce qu'il y a dedans...

amandes **Asie** aubergines
 avocat basilic biscuits bla bla carotte
 champignons **chocolat** chèvre
 citron coriandre courge
 butternut courgette curry feta
 framboise gratin Italie lait coco lentilles
 mangue menthe mozzarella **noisette** noix
 oeuf oignon Ottolenghi **parmesan**
 patate douce pignons pois chiches
 poivron pommes potimarron poulet
 pâtes raisins secs ricotta **riz** sésame

tomate épinard

Archives

Sélectionner un mois



PARTAGER :



ARTICLES SIMILAIRES



Gratin de butternut comme en Grèce
7 février 2019
Dans "Relativement sain (enfin j'essaie)"



Gratin de fenouil, pomme de terre et tofu
fumé
7 mars 2019
Dans "Relativement sain (enfin j'essaie)"



Le gratin de chou-fleur parfait
17 mai 2015
Dans "Confort food"

◀ Gâteau à l'avocat et au pavot pour Petit Frère n°2

Deux salades de légumes rôtis, avec de la courge
butternut et de la patate douce ▶

LAISSER UN COMMENTAIRE



© J'aime trop manger 2020

Powered by [WordPress](#) • [Themify WordPress Themes](#)