



GRATIN DE LÉGUMES DU SOLEIL AU BLÉ EBLY®  
RECETTE

# GRATIN DE LÉGUMES DU SOLEIL AU BLÉ EBLY®



**TEMPS** 60 min  
**INGRÉDIENTS** 10 ingrédients  
**FAIT POUR** 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 300g de Blé EBLY®
- 4 petites courgettes
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes de Provence
- 150 g de parmesan râpé
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge

## ÉTAPES DE CUISSON

1. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Lavez et nettoyez les poivrons puis coupez-les en lanières. Pelez et émincez l'oignon puis coupez l'ail en petits morceaux.
2. Dans une grande poêle, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les lanières de poivron et faites cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir tendres. Ajoutez les rondelles de courgettes. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence.
3. Faites cuire le blé EBLY® dans de l'eau bouillante salée, en suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez une fois cuit et versez dans un saladier. Ajoutez les légumes poêlés, mélangez.
4. Versez le tout dans un plat à gratin huilé, saupoudrez de parmesan râpé et enfournez dans le four chaud à 200°C pendant environ 15 min.

**Vous aimerez Aussi**



## **BLÉSOTTO AU BLÉ EBLY® ET CHAMPIGNONS**

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

9 ingrédients



## **PETIT SALÉ AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

150 min

Ingrédients

10 ingrédients



## **TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®**

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients

---

**Source URL:** <https://www.ebly.fr/nos-recettes/gratin-de-legumes-du-soleil-au-ble-ebly>