

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
PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

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. 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. 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. 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. 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

VOIR DÉTAILS



PETIT SALÉ AUX CÉRÉALES & LENTILLES EBLY®

Temps de cuisson

150 min

Ingrédients

10 ingrédients

VOIR DÉTAILS ▼



TOMATES FARCIES AU COUSCOUS EN PERLES EBLY®

Temps de cuisson

35 min

Ingrédients

12 ingrédients

VOIR DÉTAILS

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