

Tarte aux épinards

500g d'épinard congelés

60g de beurre

150g de lait et crème

4 œufs

1 pâte feuilletée

Faire fondre les épinards et le beurre dans une casserole à feu fort.
Ajouter la farine, du sel, poivre et la moitié du mélange lait et crème.
Hors du feu, ajouter les œufs battus à la main (par exemple avec un fouet ou une fourchette).

Cuisson : 40 minutes à 200°



Gratin de courgettes

2 courgettes
1 cuillère à soupe de beurre (ou planta ou astra)
2 cuillères à soupe de farine
du lait
du fromage râpé

Faire cuire les courgettes dans l'eau salée frémissante, jusqu'à cuisson complète des légumes.

Pendant la cuisson, faire une béchamel :

A feu doux faire fondre doucement le beurre, ajouter du sel et la farine.

Mélanger jusqu'à ce que la farine soit totalement absorbée par le beurre.

A feu très fort, verser le lait en petit filet, et tourner énergiquement, quand cela devient épais, baisser le feu. Continuer à remuer.

Mélanger la béchamel et les courgettes cuites et écrasées dans un plat adapté au four avec du fromage râpé. Et ajouter du fromage sur le dessus.

Cuisson : Mettre au four pendant environ 40 minutes à 200°.

