

# GRATIN MONDAIN

Pour 4 personnes

Préparation : 7 minutes Cuisson: 30 minutes

- de 10€



## Ustensiles :

- 1 four à micro-ondes (ou 1 four)
- 1 poêle
- 1 plat
- 1 fourchette
- 1 saladier

## Ingrédients :

- 1 sachet de choux-fleurs surgelés
- 1 sachet de courgettes surgelées
- 20 cl de crème fraîche liquide allégée
- Gruyère râpé
- Ail
- Persil
- Sel et poivre

La chance faisant bien les choses, vous avez reçu par erreur une invitation à la soirée annuelle de Jean-Eric, le fils de l'un des plus fortunés du pays. C'est l'occasion d'être vu et peut-être de rentrer dans ce cercle très fermé en leur préparant un gratin mondain !

1. Tout d'abord, mettez les choux-fleurs 7 minutes au four à micro-ondes puissance maximale. Pendant ce temps, sortez votre cravate la plus chic ! Il serait dommage de vous faire repérer à cause de votre tenue...

2. Cuisez les courgettes dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient un peu marron comme le cigare que vous proposera Jean-Eric !

3. Armé de votre fourchette, mélangez vivement la crème, le gruyère râpé, le sel, le poivre, l'ail et le persil.

4. Disposez dans un plat sobre (si possible avec des dorures) le chou-fleur et les rondelles de courgettes puis nappez le tout de votre succulent mélange. Saupoudrez de gruyère râpé pour un effet gratiné des plus en vogue cher ami !

5. Déposez votre plat au micro-ondes à puissance maximale en vous référant aux indications de temps sur le sachet, le temps de travailler votre diction, sans oublier la raie sur le côté et le polo noué sur les épaules !