

# Recette !



## MIAM

### Gratin crémeux aux courgettes 3 couleurs

- Glucides : 7 g
- Protéines : 15 g
- Lipides : 24 g
- Calories : 310 kcal



- ✓ Céto/ low-carb
- ✓ Riche en bonnes graisses
- ✓ Protéinée

Voici une recette simple, savoureuse et nutritive : un gratin crémeux de courgettes 3 couleurs, pensé pour allier plaisir, équilibre et bienfaits anti-inflammatoires. Combinant la douceur des courgettes, la richesse du mascarpone (ou de son équivalent sans lactose), et la touche croustillante des graines de courge, ce plat offre un excellent apport en fibres, vitamines et bons acides gras.

Parfaite en plat principal léger ou en accompagnement raffiné, cette recette met en avant des ingrédients aux propriétés anti-inflammatoires naturelles comme le curcuma, le gingembre et l'huile d'olive. Facile à préparer en version "meal prep", elle s'intègre parfaitement dans une alimentation saine, low-carb, sans gluten et respectueuse du microbiote.

✨ Pour 4 portions

### Ingrédients

- 1 courgette verte (~150 g)
- 1 courgette jaune (~150 g)
- 1 courgette blanche (~150 g)
- 3 œufs
- 100 g mascarpone
- 50 g crème épaisse entière
- 30 g farine de pois chiche
- 50 g Comté râpé
- 20 g graines de courge
- 1 c. à soupe huile d'olive
- 1/2 c. à café curcuma moulu
- 1/4 c. à café gingembre moulu
- Zeste 1/2 citron vert bio
- Sel, poivre, muscade





## **Préparation rapide :**

1. Préchauffer four à 180°C (chaleur tournante).
2. Couper courgettes en fines rondelles.
3. Faire revenir dans l'huile d'olive 5–7 min (sans coloration).
4. Battre œufs + mascarpone + crème + farine + sel/poivre/muscade.
5. Ajouter curcuma + gingembre à l'appareil.
6. Disposer courgettes dans moule huilé.
7. Parsemer de zeste de citron vert.
8. Verser l'appareil par-dessus.
9. Ajouter Comté + graines de courge dessus.
10. Cuire 35–40 min (sans grill).
11. Laisser tiédir avant de démouler.

## **Points clés :**

- Sans Maillard (pas de grill, pas de brunissement intense)
- Anti-inflammatoire : curcuma + gingembre + citron vert
- Texture fondante + topping croquant (graines de courge)
- Bons acides gras : huile d'olive, graines de courge
- Riche en calcium, magnésium, zinc

## **Astuce :**

Conserve au frais 3–4 jours. Excellent aussi froid pour un déjeuner léger !



## **MACROS : table ciqual**

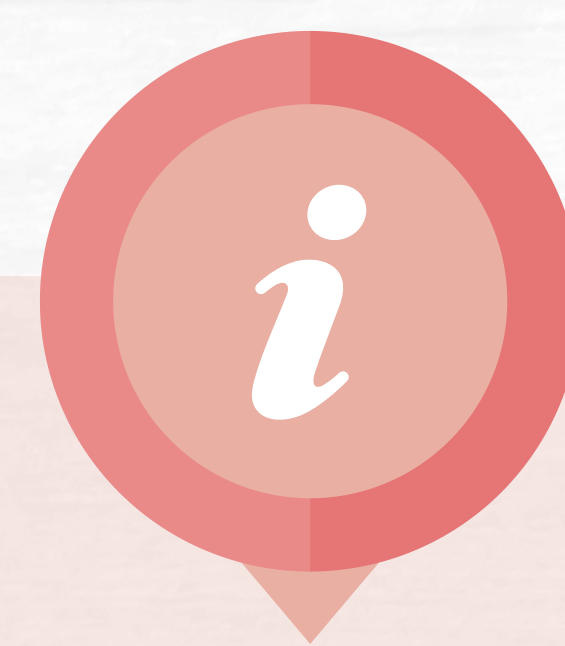
Glucides : 7 g

Protéines : 15 g

Lipides : 24 g

Calories : 310 kcal





**Le ratio d'acides gras dans la recette est très intéressant et présente un bon équilibre entre les différents types d'acides gras, chacun ayant des effets distincts et bénéfiques pour la santé.**

### **1. Acides gras saturés (~9.g) :**

**Origine :** Ils proviennent principalement du mascarpone, de la crème, du Comté et de l'huile d'olive.

**Impact sur la santé :** Les acides gras saturés ont une réputation controversée, mais des recherches récentes montrent que la source et la quantité sont importantes. Consommés en modération et dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ces gras ne sont pas nécessairement mauvais.

**Sources saines :** Ici, l'huile d'olive (un excellent choix) est une source de graisses saturées plus saines. Le mascarpone et le Comté, bien qu'ils contiennent aussi des graisses saturées, offrent également des nutriments comme le calcium et les protéines.

### **2. Acides gras mono-insaturés (~10 g) :**

**Origine :** Ils proviennent principalement de l'huile d'olive et des graines de courge. Ces acides gras sont réputés pour leurs effets protecteurs sur la santé cardiaque.

**Impact sur la santé :** Les acides gras mono-insaturés sont bénéfiques pour le cœur, car ils aident à réduire les niveaux de mauvais cholestérol LDL tout en augmentant les niveaux de bon cholestérol HDL. Ils sont également associés à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

**Sources saines :** L'huile d'olive, en particulier l'huile d'olive extra-vierge, est une source idéale de graisses mono-insaturées. Les graines de courge apportent aussi des graisses saines et de la vitamine E.



### **3. Acides gras poly-insaturés (~4.g):**

**Origine** : Les acides gras poly-insaturés proviennent principalement des graines de courge et d'autres sources comme l'huile d'olive (en petites quantités).

**Impact sur la santé** : Ces graisses, notamment les oméga-3 et oméga-6, sont essentielles pour le corps, jouant un rôle crucial dans la réduction de l'inflammation, la santé du cerveau et du cœur. Les oméga-3, en particulier, ont des effets anti-inflammatoires puissants.

**Sources saines** : Les graines de courge sont riches en oméga-6, mais il est important de maintenir un bon équilibre entre oméga-3 et oméga-6 dans l'alimentation, car trop d'oméga-6 par rapport aux oméga-3 peut être pro-inflammatoire. Cependant, l'équilibre des autres graisses dans cette recette (principalement mono-insaturées) aide à compenser cela.

**Conseil** : Le ratio de 4 g d'acides gras poly-insaturés est un bon ajout à la recette, et les graines de courge sont une excellente source d'acides gras essentiels.

### **Alternatives sans lactose :**

Si tu souhaites éviter le lactose, voici quelques substituts au mascarpone :

1. Crème de soja (ou crème de coco) :
2. Elle peut remplacer la mascarpone et fournir une texture crémeuse similaire, tout en étant sans lactose.
3. Fromage frais à base de lait d'amande ou de noix de coco :
4. Ces produits peuvent offrir une consistance proche de celle du mascarpone, sans lactose.
5. Fromage à pâte molle sans lactose :
6. Certains fromages frais (comme le fromage frais de brebis sans lactose) peuvent aussi faire l'affaire.