

## Gratin de concombre



4 portions

### Ingrédients:

- 2 gros concombres pelés
- Beurre en quantité suffisante
- 12cl (4 oz) de crème sure (crème aigre) hypocalorique
- 60 g (tasse) de gouda ou gruyère râpé
- Pincée de gingembre moulu
- Pincée de noix de muscade moulue
- Sel et poivre au goût

### Préparation:

1. Fendre les concombres en deux dans le sens de la longueur et, avec un petit couteau, en ôter délicatement les graines. Beurrer un plat à gratin et y ranger les demi-concombres.
2. Dans un saladier, bien mélanger la crème sure (crème aigre), le fromage, le gingembre, la noix de muscade, le sel et le poivre jusqu'à consistance lisse et crémeuse (en rajoutant, si nécessaire, de la crème et du fromage). Étaler uniformément ce mélange sur le dessus des demi-concombres et y déposer de petites noix de beurre par-dessus.
3. Mettre le plat au four préchauffé à 150 °C (300 °F) et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes. Le gratin de concombres est prêt lorsque le fromage commence à dorer. Servir chaud.

Note : Cette recette peut être servie comme entrée ou pour accompagner un plat principal (un demi-concombre par personne).

Source : *Les bons légumes du monastère*, Frère Victor-Antoine D'Avila-Latourette