

CRUMBLE DE BROCOLI & CHOU-FLEUR, PARMESAN & NOISETTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Brocoli 400g
- ½ chou-fleur = 400g
- Noisettes 100g
- Beurre doux 75g
- Parmesan 75g

Astuces :

- Éviter le beurre ½ sel ou salé car le parmesan est déjà très salé.
- Consommer le crumble maximum dans les 24 heures car la pâte à crumble a tendance à se ramollir.

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 35 à 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Sur une planche à découper : découper le brocoli et le chou-fleur pour ne garder que les têtes.
2. Faire cuire les légumes :
 - Chou fleur : à l'eau 15 mins, vapeur 10 mins.
 - Brocoli : à l'eau 8 mins, vapeur 5 mins.
3. Sortir le beurre pour qu'il soit à température ambiante.
4. Mixer finement les noisettes et le parmesan.
5. Dans un saladier : mélanger à la main le beurre et le mélange noisettes/parmesan jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
6. Découper les légumes en petits morceaux, les déposer dans un plat à rebord et parsemer de pâte à crumble.
7. Faire cuire à 180°C pendant 30 minutes.



@Recettes100faim.fr