

CRUMBLE DE LÉGUMES AU PARMESAN



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour les légumes :

- 3 carottes = 300g pesées avec la peau
- 2 à 3 courgettes 500g (pesées avec la peau)
- 1 gros oignon (= 100g)
- 3 poivrons (si possible, de couleurs différentes)
- Huile d'olive 4 à 6 càs
- Herbes de Provence 2 à 3 càs

Pour la pâte à crumble :

- Farine blanche 100g
- Beurre doux 75g
- Parmesan râpé 75g

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 30 à 40 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Préparer la pâte à crumble. À la main ou au robot, mélanger la farine, le beurre coupé en petits morceaux et le parmesan jusqu'à obtenir un pàton. Laisser reposer votre pâte au frais.
2. Sur une planche à découper : éplucher les carottes et l'oignon (mais laisser la peau des courgettes).
3. Couper les poivrons en fines lamelles, les courgettes et les carottes en cubes de 2 cm de largeur.
4. Éplucher l'oignon en morceaux de 2 cm.
5. Dans un plat allant au four, mélanger les légumes, l'huile et les herbes.
6. Sortir la pâte à crumble du frigo et l'émietter sur les légumes.
7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Enfourner 30 à 40 minutes. En fin de cuisson, si les légumes ne sont pas assez cuits, déposer une feuille de papier aluminium sur votre crumble pour éviter que la pâte ne brûle et poursuivre la cuisson.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr