



DÉFI ALIMENTATION



CRUMBLE DE COURGE



6 personnes



20' préparation et 25' cuisson



Coût* : 5,7 €
soit 0,95€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron ou butternut
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 60 gr de noix
- 60 gr de parmesan râpé
- 100 gr de beurre
- 100gr de flocons d'avoine
- Quelques brins de romarin
- Sel, poivre selon goût

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Léger et sans gluten grâce aux flocons d'avoine. Riche en fibres.

LES VARIANTES

Si vous n'avez pas de flocon d'avoine, les remplacer par de la farine.



LA PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C et **graisser** le plat. **Faire chauffer** l'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, **ajouter** la courge butternut coupée en dés et **faire sauter** pendant 5 minutes en remuant.

Ajouter l'ail et **faire sauter** pendant encore 5 minutes. **Saler, poivrer**, puis transférer les légumes dans le plat à four.

Pour le crumble salé : **broyer** les noix et le romarin dans un robot mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. **Transférer** dans un saladier et **mélanger** avec les flocons d'avoine et le parmesan râpé. **Ajouter** le beurre coupé en dés et faire pression avec le bout des doigts de telle sorte à obtenir une texture granuleuse.

Recouvrir les légumes de ce crumble et **enfournier** pendant 25 minutes.

Servir chaud ou tiède, avec un peu de salade sur le côté.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte