



Crumble salé aux légumes du soleil

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Recette pour 8 personnes

Ingrédients

Pour les légumes

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 tomates
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Sel et poivre

Pour la pâte à crumble

- 65 g de chapelure bio Mon Fournil
- 65 g de farine T110 ou de farine de riz bio sans gluten Mon Fournil
- 130 g de beurre
- 100 g de parmesan

Préparez les légumes

1. Coupez les courgettes, l'aubergine, le poivron et les tomates en petits dés
2. Émincez finement l'oignon et faites-le revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les légumes et laissez mijoter environ 30 minutes sur feu doux.
4. Ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomate. Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques (basilic, romarin, thym) selon vos envies.

Préparez la pâte à crumble

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients. La pâte doit rester friable.
3. Mettez les légumes dans un grand plat et parsemez le dessus de crumble salé.
4. Enfournez pendant environ 20 minutes. Le crumble doit être bien doré.

Astuce

Pour une recette plus riche en fibres, utilisez la farine complète de blé ou la farine complète d'épeautre Mon Fournil.