



## Crumble salé aux légumes et châtaignes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

*Pour le mélange de légumes*

- 100 g de lentilles Beluga
- Huile d'olive
- 2 carottes
- 100 g de potimarron
- 2 bâtons de cannelle
- 6 échalotes
- 3 poireaux
- 4 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 1 citron confit
- 2 panais
- Curcuma
- 300 g de potimarron
- 50 g d'abricots secs
- 3 anis étoilés
- Cumin
- 2 capsules de cardamome
- Gingembre en poudre
- Piment d'Espelette

- 2 clous de girofle
- Sauce soja
- Sel et poivre

*Pour la pâte à crumble*

- 200 g de châtaignes

1. Faire cuire les lentilles Beluga dans 400 ml d'eau pendant 20 minutes. Réserver l'eau de cuisson.
2. Préchauffer le four à 190°. Mettre à chauffer une grande casserole de type fait-tout.
3. Ajouter dans le fait-tout 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les carottes, le potimarron coupé en gros dés et la cannelle.
4. Ajouter dans cet ordre précis : les échalotes épluchées et entières, les poireaux coupés en rondelles, les feuilles de laurier et les gousses d'ail écrasées. Ajouter ensuite, le citron confit, le panais coupé en dés, une cuillère à café de curcuma, les abricots secs grossièrement hachés et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
5. Enfin, ajouter l'anis, une pincée de cumin, les capsules de cardamome entrouvertes, une pincée de gingembre, une cuillère à café de piment haché et les clous de girofle. Terminer avec une cuillère à café de sauce soja et l'eau de cuisson des lentilles.
6. Ajouter 2 pincées de sel et bien mélanger.
7. Transférer ce mélange dans un plat à couvercle allant au four et cuire 15 minutes à 200°.

### **Pour la pâte à crumble**

1. Mettre à chauffer au four les châtaignes. Lorsqu'elles sont grillées, les concasser et les mélanger avec le parmesan et le poivre.
2. Répartir la pâte à crumble sur la préparation et remettre au four pendant 10 minutes à découvert, pour obtenir un croustillant parfumé et doré.

Cette recette est proposée par Petit Ventre Heureux qui propose de l'associer à une potion énergétique de la Tortue, idéale pour bien digérer.

© Jürgen Bubeck Fotografie pour [Petit Ventre Heureux](#)