

crumble de légumes

Les courses:

- 125 g de carottes ou de potimarron finement émincées
- 125 g de courgettes ou blancs de poireaux
- 100 g de brocolis ou chou-fleur
- 125 g d'oignons blancs
- 50 cl de bouillon de légumes
- sel, sucre, poivre
- 2 C à S d'eau

Pour le crumble :

100 g de flocons d'avoine (ou autres céréales!)

80 grammes de farine de petit épeautre

1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne (facultative)

30 g de germes de blé

60 g de beurre ou de margarine végétale biologique non hydrogénée

60 g de fromage râpé (comté, parmesan)

30 g de graines de sésame

1 pincée de sel

En cuisine:

Emincer très finement tous les légumes (ou les couper en petits dés).
Déposer les légumes dans un plat à gratin, couvrir du bouillon de légumes.

Enfourner pour 20 minutes.

Pendant ce temps préparer le crumble :

Mélanger du bout des doigts les flocons, la farine et les germes avec la moutarde, le beurre, le fromage et le sel de manière à obtenir un mélange grossier type "grosses miettes".

Sortir le plat du four au bout des 20 minutes et ajouter la pâte à crumble sur le dessus. Ré-enfourner pour 25 minutes.

Cette recette peut évidemment se faire avec beaucoup d'autres légumes !