

Crumble de légumes de printemps

Recette 100% vrac de Séverine



Préparation :
45 minutes

Cuisson :
25 minutes

Portions :
6 personnes

Ingrédients :

Pour la garniture :

- 3 oignons
- 3 petits navets
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 2 courgettes
- 150 g d'asperges
- 200 g de petits pois (facultatif)
- 1 c à s rase de coriandre moulue
- 1 c à s rase de cumin moulu
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil ou verdure d'oignon nouveau
- sel et poivre
- 2 c à s d'huile d'olive

Pour le crumble :

- 80 g de parmesan*
- 70 g farine d'épeautre* T80
- 80 g gros flocons d'avoine*
- 80 g petits flocons d'avoine*
- 5 c à s de graines de sésame*
- 12 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

- 1. Préparer les légumes :** éplucher l'oignon. Brosser les carottes, les navets et les pommes de terre. Laver les courgettes. Éplucher et laver les asperges. Écosser les petits pois.
- 2.** Couper tous les légumes en petits dés.
- 3.** Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter les légumes en commençant par les carottes, les pommes de terre, les navets et les asperges.
- 4.** Ajouter l'ail pressé, les épices et le persil.
- 5.** Cuire 15 à 20 minutes puis vérifier la cuisson des légumes qui doivent rester croquants. Ajouter les courgettes et les petits pois 5 minutes avant la fin de cuisson.
- 6.** Saler, poivrer et verser dans un plat à gratin.
- 7.** Préchauffer le four à 180°C.
- 8. Préparer le crumble :** dans un cul-de-poule, mélanger les flocons d'avoine, la farine, les graines de sésame, le sel, le parmesan râpé et l'huile d'olive. Sabler du bout des doigts.
- 9.** Répartir la pâte à crumble sur les légumes et enfourner 25 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le crumble soit doré.
- 10.** Déguster à la sortie du four.

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr