



Crumble au potiron

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	UNITÉ
COMPOTÉE DE POTIRON		
Potiron	1	
Ail	1	<i>gousse</i>
Oignon	1	
Sel & poivre		
Noix de muscade		
Crème fraîche épaisse	1	<i>c. à s.</i>
Huile d'olive		
CRUMBLE		
Farine	150	<i>g</i>
Beurre	75	<i>g</i>
Parmesan	100	<i>g</i>

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Économe
- Couteaux
- Planche à découper
- Poêle
- Casserole
- Balance

Méthode

- 1 Lave et pèle le potiron en cubes d'environ 2 cm de côté. Emince l'oignon et l'ail.
- 2 Fais chauffer l'huile dans une poêle (attention à ne pas la faire brûler) et fais revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il caramélise.
- 3 Ajoute ensuite l'ail haché et les cubes de potiron, la muscade râpée, le sel et le poivre. Une fois le potiron devenu tendre réserve-le pour la suite de la recette.
- 4 Pour la préparation à crumble, mélange dans un grand saladier la farine, le beurre coupé en morceaux et le parmesan. Malaxe avec les doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.
- 5 Fais chauffer une poêle à sec (sans matière grasse) et dépose-y ta pâte à crumble. Laisse dorer quelques minutes en remuant de temps en temps. Dans une assiette dispose les légumes cuits puis, par dessus, la pâte à crumble dorée.



ASTUCE DU CHEF : Les graines de courges peuvent être grillées : après les avoir lavées et faites sécher toute une nuit, assaisonnez-les avec les épices de votre choix, du sel et un peu d'huile. Mélangez puis disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 10-15 minutes à 160°C et remuez à mi-cuisson.

INFO SANTÉ : riches en eau, fibres, antioxydants ou encore vitamines B, les courges sont d'excellentes alliées pour une alimentation équilibrée et bonne pour la santé.

