

Restes de légumes : Crumble de légumes

Préparation : 15min

Cuisson : 45min



Pour la préparation des légumes

- Pour le reste de légumes crus : pelez et coupez tous les légumes en petits morceaux
- Dans une poêle, faites revenir l'émincé d'oignon dans l'huile d'olive pendant environ 1min. Ajoutez-y les autres légumes, le mélange 4 épices, le sel et le poivre à votre convenance
- Couvrez et faites mijoter environ 25min à feu doux, en remuant régulièrement

Pour la pâte à crumble

- Mélangez le 100g beurre fondu avec 60g de poudre d'amandes, 150g de farine et 40g de graines de tournesol. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6)
- Étalez les légumes au fond d'un plat allant au four, ou dans des ramequins pour obtenir des portions individuelles. Répartissez la pâte à crumble sur le dessus et enfournez le tout pendant 20min

Astuces

- Terminez la cuisson en mode grill si vous souhaitez que votre crumble soit bien doré sur le dessus
- Et si vous souhaitez un crumble plus salé, vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par du parmesan

