

CRUMBLE DE LÉGUMES D'AUTOMNE

Ce crumble salé aux légumes d'automne est une recette parfaite pour faire manger des légumes aux enfants. Vous pouvez le réaliser en toutes saisons avec d'autres associations de légumes colorés

PARTS

6

PRÉPARATION

30'

REPOS

/

CUISSON

30'



Matériel :

Planches à découper, Couteaux, 1 plaque de cuisson, 1 poêle, 1 plat à gratin/lasagnes, 1 four.

LES INGRÉDIENTS

Pour les légumes :

- 4 poireaux
- 1 grosse patate douce (ou un petit potimarron)
- 4 carottes
- 1 gros oignon
- 1 cuill. à café de bouillon de légumes (ou un cube)
- 1 cuill. à café de thym

Pour le crumble :

- 50 g de flocons d'avoine*
- 70 g de farine blanche (T55 ou T45)
- 50 g de fromage râpé (parmesan, comté, gouda, cantal...)
- 70 g de beurre

*Les flocons d'avoine peuvent être remplacés par de la chapelure, des noisettes, des amandes ou un autre fruit sec concassé ou en poudre.

LES ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Laver et couper les poireaux (les parties blanches et vert clair) en fines rondelles. Émincer l'oignon. Couper la patate douce et les carottes épluchées en lamelles assez fines (dans l'idéal avec une mandoline).
3. Faire revenir dans une grande poêle chaude l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Quand l'oignon commence à colorer, ajouter tous les légumes. Saler, poivrer, ajouter le bouillon, le thym et un filet d'eau. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux à couvert. Vérifier régulièrement que les légumes n'accrochent pas au fond de la poêle. Si besoin, ajouter un peu d'eau.
4. Quand les légumes sont devenus fondants et que toute l'eau s'est évaporée, verser les légumes dans un plat à bords hauts (type plat à gratin ou lasagnes).
5. Préparer le crumble : Dans un saladier, verser les flocons d'avoine, la farine, le parmesan et le beurre coupé en petits morceaux. Mélanger le tout du bout des doigts pour obtenir une texture de gros sable. Répartir le crumble sur les légumes.
6. Enfourner pendant environ 30 minutes à 180°C. Le crumble doit être bien doré. Servir chaud!

