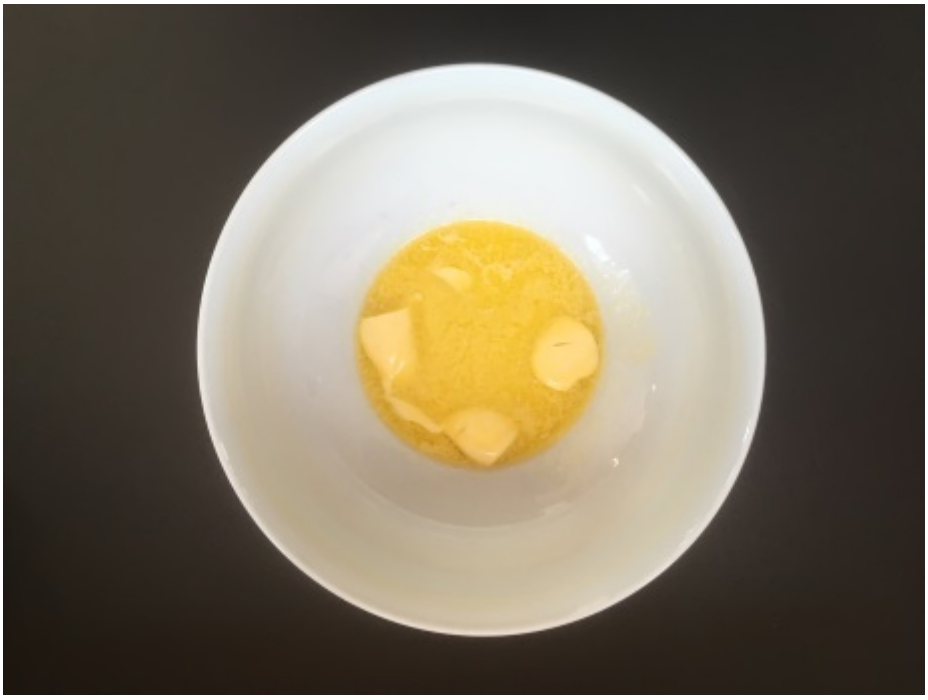
Le crumble de légumes bio

Les ingrédients pour 2

250 grs de courgettes bio
150 grs d aubergine en saison
150 grs de tomates bio
ou 300 grs de courgettes et 300 grs de tomates
50 grs de tome de vache
1 oignon
40 grs de beurre
80 grs de farine
huile
sel du poivre

Préparation 20 mins Cuisson 45 mins Difficulté 1





Pour le crumble

On fait fondre le beurre, et on ajoute à la fourchette la farine, jusqu’à ce qu elle s’égrène. On ajoute ensuite le fromage râpé.



On découpe les légumes en trés fines tranches, pour la courgette bio et l’aubergine bio,

on taille l’oignon en lamelles, et enfin les tomates en fines

tranches.





On fait revenir à la poêle l’oignon jusqu’à ce qu’ il soit doré,

on y ajoute les courgettes et aubergine bio.

On laisse cuire 20 minutes à feu moyen 6.



On choisit un plat à gratin profond, on y mélange les légumes bio, délicatement pour ne pas les écraser mais de telle manière que le mélange soit homogène.





On recouvre du crumble et on enfourne au four préalablement chauffé à 200° pendant 25 minutes.

On sert en accompagnement d’une viande ou volaille ou avec une salade.

