

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 très 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.

