

Crumble de Tomates cerises, Patates douce & Courgettes



Nous y voilà les Gourmands, le retour de la routine, du quotidien et des jours qui filent à vitesse folle vers l'automne !

Bon je sais vu le temps actuellement on a plutôt l'impression que l'hiver est installé depuis début septembre ^^

Et pourtant non, nous sommes censés être encore en été ... ah ah la bonne blague.

Moi qui désespère devant la pluie et qui rêve d'un parka Petit Bateau jaune flashy pour égayer ce monde gris.

Bref sans plus de divagations sur mes idées shopping, je vous propose de revenir en arrière, dans un temps lointain où il

faisait bon vivre en t-shirt et slip de bain.



Cette recette est bourrée de légumes, mais sans manquer d'être consistante et réconfortante.

Grâce à la patate douce vos bambins se laisseront berner par son côté sucré en oubliant la présence de la courgette.

Je dit ça, mais ça fait le même effet chez les adultes phobiques du légume vert ☐

Le crumble version salé sur le dessus est une TUERIE gustative du fait de la farine de sarrasin.

Bon en gros rien qu'en écrivant cet article j'ai faim ^^



Ingrédients :

Pour le crumble

*100gr de farine de sarrasin

*80gr de beurre froid

*50gr de parmesan

*60gr de noix/amandes/noisettes concassées

Dans un bol ou au robot sablez le beurre froid coupé en dés avec la farine, le parmesan et les noix réduites en poudre ou concassées (*selon vos goûts*).

Une fois la texture de crumble obtenue réservez votre pâte au frigo.



Pour la garniture

- * 6 tomates
- * 3 petites courgettes
- * 2 patates douces moyennes
- * 3 gousses d'ail
- * 2 oignons

- * 1 càS d'épices Massala
- * Sel/poivre
- * Huile d'olives

Epluchez et coupez en morceaux les oignons et l'ail.

Coupez en morceaux de même taille vos légumes.

Dans une poêle faites revenir dans un peu d'huile d'olives les oignons, l'ail puis les légumes. Laissez saisir une dizaine de minutes, salez, poivrez et ajoutez les épices.

Ajoutez un peu d'eau si vos légumes vous semble trop secs.

Déposez-les dans un plat à gratin et laissez-les tiédir un peu.

Préchauffez votre four à 180°, versez votre pâte à crumble bien froide sur vos légumes et enfournez pour 20 à 30 minutes de cuisson.

Le crumble doit être bien croustillant et vos légumes suffisamment cuits en dessous ☐



Une recette simple, simple, simple qui s'accommode à tous les goûts, avec ou sans farine de sarrasin.

Avec les légumes de votre choix, ceux de saison, ceux que vous avez sous la main.

N'oubliez pas que la cuisine n'est pas figée, elle s'adapte, elle s'essaye et surtout elle se partage !

A vos commentaires pour me dire ce que vous aimez, ce que vous voulez et vos impressions !