

SEPTEMBRE

CRUMBLE SALÉ DE COURGETTES, CHÈVRE & PARMESAN

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15'

Cuisson : 30'



INGRÉDIENTS

- 700 g de courgettes
- 100 g de chèvre frais
- 60 g de farine
- 40 g de flocons d'avoine
- 40 g de parmesan râpé
- 40 g de beurre
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper les courgettes en petits dés.
3. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive.
4. Ajouter les courgettes et cuire environ 8 à 10 minutes afin qu'elles rendent leur eau.
5. Déposer les courgettes dans un plat et répartir le chèvre émietté dessus.
6. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d'avoine et le parmesan.
7. Ajouter le beurre froid coupé en petits morceaux et travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
8. Répartir la pâte à crumble sur les courgettes.
9. Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.



LASTUCE DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE:

LES FLOCONS D'AVOINE PERMETTENT D'APPORTER D'AVANTAGE DE FIBRES TOUT EN GARDANT LE CÔTÉ CROUSTILLANT DU CRUMBLE.