

Crumble de fenouil à l'avoine



Préparation : 25' + 30' de cuisson

Matériel : 1 casserole + 1 poêle + 1 couteau + 1 planche à découper + 1 saladier + 1 plat pour le four

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 bulbes de fenouil
- 60 ml de jus de citron
- 1 cuil. à soupe de miel
- 1 cuil. à soupe de farine (option : si sans gluten, mettre farine autre que blé)
- 315 ml de crème fleurette
- Sel, poivre

Pâte à crumble

- 75g de flocons d'avoine (ou de millet)
- 60 g de farine (option : farine de maïs)
- 3 tranches de pain de seigle émietées (option : biscottes sans gluten)
- 60g de beurre
- 1 gousse d'ail écrasée

Préparation :

- Equeuter le fenouil et le couper en fines lamelles. Le laver et l'égoutter soigneusement.
- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter le jus de citron et le fenouil. Couvrir 3' à feu moyen. Egoutter et rincer à l'eau froide
- Mettre le fenouil dans un saladier. Ajouter 2 cuil. à soupe de jus de citron, le sel, le poivre et le miel. Bien remuer. Saupoudrer de farine.
- Mettre la préparation dans le plat préalablement beurré et verser la crème dessus

Garniture à l'avoine :

- mélanger les flocons, la farine et le pain émietté (ou biscottes)
- Chauffer le beurre dans une petite poêle et faire revenir l'ail 30s. Ajouter le mélange de flocons d'avoine et bien remuer.
- Répartir la garniture à l'avoine sur le fenouil. Enfourner à 180° pendant 20 à 30' jusqu'à ce que le fenouil soit tendre et la garniture dorée.