

Crumble de légumes anciens (sans gluten) - ATELIER



Préparation : 40' + 20' de cuisson

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

Ingrédients pour 6/8 personnes :

- 300g de panais
- 300g de patate douce
- 300g de carottes
- 300g de topinambours
- 1,5 oignon rouge
- 1,5 cuillère à café de mélange 4 épices
- 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Pâte à crumble

- 75g de poudre d'amandes
- 75g de graines de tournesol
- 90g de farine de châtaignes (ou autre)
- 50g de beurre

Préparation :

- Peler et émincer l'oignon rouge
- Peler les légumes et les couper en rondelles ou en cubes
- Dans une poêle faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive pendant 1 minute. Ajouter les légumes, le mélange 4 épices, saler, poivrer, couvrir et faire mijoter 25 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
- Préparer la pâte à crumble en mélangeant le beurre fondu avec la poudre d'amandes, la farine et les graines de tournesol.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les légumes dans un plat ou des ramequins individuels. Répartir la pâte à crumble dessus et enfourner pendant 20 minutes. Finir par 2 minutes de grill si le crumble n'est pas assez doré.