Recette. Crumble aux légumes du soleil

C’est l’été, et on ne va pas se priver !

Le potager regorge de cadeaux de la nature, les étalages du marché foisonnent… tous ces légumes chatoyants sont absolument irrésistibles !

Priorité au croquant des crudités; cependant, Éco-Bretons partage avec vous une recette de gratin pour gourmands avertis… le savoureux crumble aux légumes du soleil !

Ingrédients

Base de ratatouille

- 2 oignons
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 3 tomates
- 2 gousses d’ail
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre, piment

Base de crumble

- 400g de farine semi-complète bio
- 150g de beurre fondu ou margarine
- 50g de parmesan râpé
- 1 poignée de graines de tournesol, sésame, lin ou pavot…
- Sel

Préparation

Pour la ratatouille, choisir les légumes les plus mûrs. Dans une sauteuse, verser l’huile d’olive, les oignons et le poivron découpés en lamelles. Laisser dorer, puis ajouter progressivement, tout en mélangeant, les courgettes, l’aubergine et enfin les tomates en dés.

Laisser mijoter environ 20 min à feu doux. Ajouter en fin de cuisson l’ail, les herbes de Provence, le sel, le poivre et le piment.

Préchauffer le four : 180°C (Th 6).

Préparer la base de crumble avec les doigts. Dans un saladier, verser la farine et faire un puits. Ajouter le corps gras, le parmesan, les graines , le sel et éventuellement un soupçon d’eau. La pâte doit s’émietter et avoir un aspect granuleux.

Dans un plat à gratin, déposer les légumes et couvrir avec la pâte bien sableuse. Passer au four environ 30 min.

Servir tiède et prévoir en accompagnement une belle salade verte et quelques feuilles de basilic frais.

Remarques

Avec les légumes, on pourra ajouter une poignée de raisons secs, ou encore quelques olives noires ou vertes dénoyautées. Quelques flocons d’avoine seront également les bienvenus pour aérer la pâte.

Cette recette saura évoluer au fil des saisons. On pourra par exemple choisir d’associer oignons, carottes et fenouil…