

CRUMBLE DE COURGETTES

Poêle et/ou Plat de cuisson All-Clad

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 1 gros oignon
- de l'huile d'olive
- du thym sec
- du romarin sec

Pour le crumble :

- 80 g de beurre très froid
- 60 g de farine de maïs
- 30 g de farine T55
- 60 g d'amandes en poudre
- du sel fin de Guérande
- du poivre 5 baies
- du thym
- du parmesan râpé
- des graines mélangées (sésame, pavot, lin)

Préparation:

Coupez les courgettes nettoyées en petits cubes et émincez les oignons au coupe légumes. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou dans le plat de cuisson (270°C). Faites revenir les oignons puis ajoutez les courgettes. Faites rissoler pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Baissez le feu sous la poêle (le grill à 190°C) et poursuivez la cuisson environ 10 minutes. Ajoutez le thym et le romarin. Réservez dans la poêle ou transvasez dans un plat si fait dans le plat de cuisson.

Pour le crumble :

Coupez le beurre en cubes dans le Tornado. Ajoutez la farine de maïs, la farine et la poudre d'amandes.

Conseils et/ou suggestion :

Retirez les ramequins du plat avec la pince.



Mixer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux. Ajoutez du sel et du poivre, du thym.

Pour la cuisson :

Placez la grille BBQ au fond du plat (facultatif) et déposez les ramequins. (1 cm d'eau dans le plat) Répartissez les courgettes dans les ramequins et dessus le crumble. Déposez le parmesan sur le crumble (1 petite c.à.c) Saupoudrez de thym et du trio de graines. Placez le plat de cuisson sur le grill. Réglez en mode manuel 230°C. Au bip de préchauffage 5 à 8 minutes environ. Le crumble doit être doré.