



Crumble de courgettes aux baies roses.

Pour 4 personnes :

- 4 grosses courgettes, de préférence issues de l'agriculture biologique ("tu peux pas dire bio comme tout le monde, sale snob ?!");
- 1 gousse d'ail ;
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ;
- 1 tasse de farine ;
- 1/3 de tasse de flocons d'avoine ;
- 1/3 de tasse de parmesan ;
- 100 g de beurre salé ;
- des baies roses, au goût.



Remarque : une tasse équivaut à 240 ml et, logiquement, un tiers de tasse à 80 ml.

Lavez les courgettes et coupez-les en petits cubes (la peau est pleine de vitamines, il est donc préférable de la laisser). Epluchez et hachez la gousse d'ail. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et y faire revenir les courgettes et l'ail 10 à 15 minutes. Les courgettes doivent rester croquantes. Préchauffez votre four à 200°C.

Préparez le crumble. Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d'avoine et le parmesan. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et incorporez-le en travaillant la pâte du bout des doigts pour obtenir un appareil grumeleux. Ecrasez grossièrement les baies roses (deux cuillères à soupe environ pour moi) et ajoutez-les à la pâte.

Huilez légèrement un plat allant au four et déposez-y les courgettes cuites. Emiettez le crumble uniformément au-dessus des courgettes et enfournez pour 20 à 25 minutes. Le crumble doit être doré et croustillant.