



Recette de crumble aux légumes et aux flocons d'avoine

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 butternut
- 250 gr de haricots blancs cuits
- 1kg de champignons variés
- 4 cuil à soupe de noisettes
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 50 gr de flocons d'avoine Graine de Curieux
- 50 gr de farine de petit épeautre Graine de Curieux
- 90 gr de beurre (peut être remplacé par huile d'olive pour alimentation végan)

Accompagnements

- 250 gr de salade de blé
- 2 cuil à s de graines de tournesol
- 2 cuil à s d'huile de colza Graine de Curieux
- 1cuil à c de moutarde
- 1 cuil à s de vinaigre de cidre
- sel et poivre

Dans un saladier, mélangez l'huile de colza, la moutarde, le vinaigre de cidre, sel et poivre. Rincez et rajoutez la salade de blé. Parsemez les graines de tournesol.

Préparation

1. Préparez la pâte du crumble en mélangeant les flocons d'avoine, la farine et le beurre, sel et poivre
2. Pelez et coupez le butternut en morceaux
3. Dans une sauteuse, faites revenir le butternut avec un peu d'huile d'olive. Rajoutez les haricots blancs cuits en fin de cuisson. Réduisez l'ensemble en purée et assaisonnez
4. Pelez et coupez l'oignon, faites dorer avec un peu d'huile d'olive
5. Nettoyez et coupez les champignons, les rajouter aux oignons avec les 2 gousses d'ail pressées, cuire 4 min à feu vif.
6. Dans un plat allant au four, disposez la purée en couche de fond, parsemez les champignons par dessus. Répartissez les noisettes uniformément. Etalez la pâte du crumble sur l'ensemble du plat.
7. Enfournez 20min à 180° avec quelques minutes de grill en fin de cuisson pour dorer le plat.