



CRUMBLE SALÉ AUX LÉGUMES D'HIVER, FETA ET NOIX

INGRÉDIENTS POUR 3-4 PERSONNES

Pour les légumes :

- 1 potimarron (ou une courge butternut)
- 2 patates douces de taille moyenne
- 2 oignons rouges
- 4 carottes de taille moyenne
- 3 gousses d'ail
- 6càs d'huile de sésame (ou d'olive)
- Sel, poivre et cumin
- 150g de fêta
- 1 poignée de noix
-

Pour le crumble :

- 80g de farine de blé (t45 à t110)
- 30g d'huile d'olive
- 20g de fêta
- 1 bonne pincée de sel

PRÉPARATION

Les légumes :

- Préchauffer le four à 180°.
(Chaleur tournante ou traditionnelle)
- Préparer les légumes : laver la peau du potimarron (celle-ci est comestible), puis le tailler en cube en taille moyenne. Éplucher et couper également en cubes moyens les patates douces.
- Laver et couper les carottes en morceaux de même taille que les autres légumes. Eplucher et couper les oignons en morceaux moyens. Enfin, retirer la peau des gousses d'ail.
- Déposer le tout sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et arroser d'huile de sésame ou d'olive. Ajouter le sel, le poivre et le cumin. Mélanger le tout à l'aide des mains puis enfourner pendant 40 minutes.

Le crumble :

- Pendant la cuisson des légumes, préparer le crumble : mélanger la farine, l'huile, la feta et le sel à l'aide de vos doigts jusqu'à l'obtention d'une préparation qui s'émiette. Réserver.

Assemblage :

- Émietter la feta par-dessus les légumes lorsque ceux-ci seront cuits. Mélanger puis déposer le tout dans un plat à gratin (ou des petites cocottes).
- Recouvrir du crumble et de quelques noix concassées puis enfourner de nouveau à 180° pendant 10 à 15 minutes, le temps que le crumble soit cuit !

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 55 MIN

TEMPS TOTAL : 1 H ET 10 MIN

