RECETTE Courgette à la provençale & crumble

INGRÉDIENTS

3 courgettes moyennes, 200g de champignons de Paris, 200g de pois chiches, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 200g de tomates concassées, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café d'herbes de Provence,sel, poivre
Pour le crumble :60 g de poudre d'amande, 60g de farine, 60g de parmesan râpé, 50g de beurre froid coupé en dés, 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Préparer les légumes
Lavez et coupez les courgettes en rondelles, nettoyez et émincez les champignons, émincez l'oignon et hachez l'ail
Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 2-3 min, ajoutez l'ail, les courgettes et les champignons, faites cuire 7-8 minutes, incorporez les tomates concassées, les pois chiches égouttés, les herbes, sel et poivre
Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que l'eau s'évapore

2. Préparer le crumble
Mélangez farine, poudre d'amande, parmesan et sel, incorporez le beurre froid en dés, sablez du bout des doigts pour obtenir une texture de crumble grossier

3. Assembler & cuire
Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante), versez la préparation aux légumes dans un plat à gratin, recouvrez avec le crumble, enfournez 25 à 30 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant

LAGNY
sur Marne