



Crumble courgettes et parmesan



Beaucoup de recettes de courgettes sur ce blog, il faut dire que ces légumes abondent tout l'été. C'est un des légumes que j préfère cuisiner : très goûteux, rapide et simple à cuire, c'est aussi un des légumes les moins chers que l'on trouve au marché. Les courgettes se retrouvent souvent plusieurs par semaine au menu, alors j'essaie de varier les façons de les cuisiner : mixées en purée ou en soupe, en tarte, en clafoutis, etc. mais une de mes recettes favorites reste le crumble salé. Sous le crumble croustillant se cachent des courgettes simplement revenues à la poêle, mélangées à une bonne poignée de parmesan fraîchement râpé et quelques herbes séchées, qui relèvent toute la saveur du plat.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes moyennes (ou 8 petites)
- 1 oignon
- 100 g de parmesan
- 1 cuil à soupe d'origan
- 1 cuil à soupe de ghee (ou huile d'olive)

Pour la pâte à crumble :

- 80 g de farine
- 20 g de chapelure
- 30 g de ghee (ou de beurre)
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th. 7 (210°C).

Couper les extrémités de chaque courgette, bien les laver car on gardera la peau. Les détailler en rondelles fines (couper les rondelles en deux si elles ont un large diamètre). Peler et émincer finement l'oignon.

Dans une sauteuse, mettre de la matière grasse à fondre et ajouter l'oignon. Faire suer à couvert durant quelques minutes puis ajouter les courgettes; faire revenir à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits "al dente". Saler, poivre, et ajouter les herbes. Verser les légumes dans un plat à four, saupoudrer généreusement de parmesan.

Préparer la pâte à crumble : mixer par impulsion la farine avec la chapelure et le beurre (ou le ghee)

mou coupé

en petits cubes. Ajouter un peu de sel et de poivre. Rajouter ensuite une à deux cuil à soupe d'eau et mixer à nouveau jusqu'à ce que la pâte forme des gros grains.

Répartir la pâte à crumble sur le dessus des légumes.

Enfourner et laisser gratiner 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Servir chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.

Le 5 Août 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/08/05/24777376.html>