



Cuisine et
dépendances

Crumble de courgettes sans beurre à la menthe



Histoire de changer un peu des gratins de légumes, je me lance dans les crumbles salés. J'aime beaucoup ces plats où le moelleux de la garniture contraste avec le croustillant de la pâte à crumble.

J'ai tester pour cette recette la pâte de [Cléa](#), qui remplace le beurre par de l'huile d'olive. J'ai juste changé une partie de la farine par de la chapelure, parce que je trouve que la chapelure donne un côté plus croustillant.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de courgette
- 1 buche de chèvre
- menthe
- 100 g de farine
- 50 g de chapelure
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 à 2 cuil à soupe d'eau
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th. 7 (210°C).

Laver les courgettes en laissant la peau. Les râper. Les mettre dans une passoire en les salant légèrement pour qu'elles perdent un peu de leur eau.

Confectionner la pâte à crumble : mixer (c'est plus rapide) la farine avec la chapelure, un peu de sel et de poivre et l'huile d'olive. Rajouter ensuite une à deux cuil à soupe d'eau et mixer à nouveau pour que la pâte forme des gros grains. Rajouter un peu d'eau et mixer à nouveau si la pâte est trop poudreuse : ce sont les gros grains qui donnent le côté croustillant.

C'est sûr que c'est plus facile en mettant plein de beurre mais bon, le but du jeu c'est d'avoir un bon crumble sans trop de calories et de graisses saturées !

Verser les courgettes râpées bien égoutter dans un plat à gratin. Parsemer du fromage en dés et de menthe en mélangeant avec les courgettes.

Verser la pâte à crumble.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Déguster tiède.

Le 01 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/01/index.html>