

Crumble de légumes d'été

Ingrédients

75 gr de farine
75 gr de beurre
75 gr de parmesan râpé
2 courgettes
1 poivron rouge **jaune**
30 ml huile d'olive
25 ml **vinaigre balsamique** ou vinaigre de xérès
sel
poivre aux baies

Mélanger la farine, le beurre et le parmesan (le mélange sera "grossier")

Mettre le mélange précédent sur la toile silpat ou papier sulfurisé

Cuire four chaud 200° une dizaine de minutes

Laisser refroidir

Emincer les courgettes en julienne (**râpées pour moi**)

Couper le poivron en petits dés

Cuire les légumes avec l'huile dans le microcook ou tout autre plat allant au micro ondes

Cuire pendant 5 min à 600W **720W** en mélangeant à mi-cuisson

Laisser refroidir 2 min avant de les mettre à égoutter

Une fois les légumes refroidis ajouter le vinaigre, le sel et le poivre

Huiler les empilodeco

Répartir le crumble dans les empilodeco puis mettre une couche de légumes

Tasser à l'aide du poussoir et empiler les empilodeco

Mettre au frais 1 heure minimum

