

CRUMBLE DE COURGETTES ET TOMATES CONFITES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 20 minutes
4 personnes	1 sauteuse, 1 saladier, 4 mini cocottes,

Ingédients :

600 gr de petites courgettes

1 oignon

Huile d'olive

Quelques tomates confites

Sel, poivre, herbes de Provence

Pour le crumble :

50 gr de farine

25 gr de beurre

25 gr de parmesan

Préparation :

1 - Faire revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive, ajouter les courgettes coupées en petits dés. Assaisonner avec sel poivre et herbes de Provence. Laisser cuire à feu moyen avec un peu d'eau, à couvert, pendant 15 minutes.

2 - Pendant ce temps, préparer le crumble : Dans un saladier, mélanger la farine le beurre et le parmesan à la main pour faire un mélange mi sablonneux.

3 - Disposer les courgettes au fond des petites cocottes, ajouter les tomates confites et parsemer de crumble et laisser dorer le crumble 5 à 10 minutes, th 180°C, mettre votre four sur grill si besoin. Déguster bien chaud.