



Crumble et gratins de légumes

Crumble salé aux carottes, abricots, et chèvre



50 min **10 min** **40 min** **0** **401**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le crumble

60 g **Farine**
30 g **Beurre**
30 g **Pistaches**

Ingrédients pour les légumes

500 g **Carotte(s)**
5 **Abricot sec**
150 g **Chèvre**
1 c. à café **Quatre-épices**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**
200 ml **Jus d'orange**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver et éplucher les carottes à l'aide d'un économiseur puis les tailler en julienne.
- 2 Couper les abricots secs.
- 3 Dans une casserole, faire suer les carottes avec un peu d'huile d'olive et les épices.
- 4 Ajouter les abricots secs et recouvrir de jus d'orange. Faire cuire à feu moyen jusqu'à évaporation complète du liquide, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Étape 2

Préparation du crumble

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Dans un bol, mélanger du bout des doigts la farine, le beurre et les pistaches, on doit obtenir une sorte de sable.
- 3 Déposer le crumble sur une plaque anti-adhésive, et faire cuire au four pendant 10 minutes.
- 4 Le crumble doit être doré.

Étape 3

Dressage du crumble

- 1 Dans des verres ou bols individuels, répartir les carottes chaudes, recouvrir de dés de fromage de chèvre, puis recouvrir avec le crumble. Servir immédiatement.
- 2 Tous les éléments peuvent être préparés à l'avance, et réchauffés au dernier moment.