



Crumble et gratins de légumes
Crumble méditerranéen



40 min 30 min 10 min **0** **322**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Pâte à crumble

40 g **Farine**
40 g **Chapelure**
30 g **Beurre**
1 **Sel**

Légumes et feta

4 **Tomate(s)**
2 **Aubergine**
50 g **Feta**
1 **Oignon(s)**
2 **Courgette**
4 feuille(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du crumble

- 1 Mélanger la farine et la chapelure dans un saladier.
- 2 Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir un sablé grossier.
- 3 Pour faire un crumble, utiliser du beurre bien froid.

Étape 2

Préparation du mélange de légumes

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Laver, sécher puis couper en petits cubes les aubergines et les courgettes. Ne pas les mélanger.
- 4 Monder les tomates. Les couper en cubes.
- 5 Mettre une poêle à feu moyen avec de l'huile et quand elle est chaude ajouter l'oignon.
- 6 Laisser l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent et commence à dorer.
- 7 Ajouter l'aubergine et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes en remuant bien.
- 8 Ajouter les courgettes puis les tomates, saler et poivrer,

remuer et poursuivre la cuisson 3 minutes. Prolonger la cuisson quelques minutes si les légumes sont encore trop croquants.

- 9 Quand on réalise un plat avec plusieurs légumes et qu'ils ont des temps de cuisson différents, il vaut toujours mieux les cuire séparément afin de préserver le goût et le caractère de chacun.
- 10 Retirer du feu. Emietter la feta, ciseler le basilic. Ajouter dans la poêle avec une pincée de sel.

Étape 3

Préparation et cuisson des crumbles

- 1 Verser le mélange aux légumes dans les moules puis couvrir avec le crumble.
- 2 Enfourner pendant environ 10 minutes.
- 3 Servir chaud.