

& de Courgette



Crumble d'Aubergine & de Courgette

Je fais comment ?

1. Faites revenir l'ail haché dans l'huile. Ajoutez l'aubergine et la courgette en morceaux et faites revenir à nouveau. Ajoutez les tomates pelées, le raz el hanout, le sel & le poivre. Couvrez et laissez mijoter 15 mn à feu doux.
2. Préparez le crumble. Mélangez du bout des doigts la farine, la margarine et le parmesan.
3. Dans un plat à gratin, déposez les légumes cuisinés. Saupoudrez du crumble et placez au four pendant 25 mn. Allumez alors le gril et faites dorer pendant 3 mn.

Source : Aude - Septembre 2006 -

Le crumble est toujours un délice très facile à préparer. Il est surtout important de trouver les bonnes aubergines ! Pour cela, une seule solution : Acheter des légumes bio. Vous verrez toute la différence. Fini l'aubergine façon caoutchouc !

Ingrédients

- 1 Aubergine
- 1 courgette
- 200 g de tomates pelées concassées
- 1 gousse d'ail
- 1 C.à s. d'huile
- 1/2 C.à c. de Raz el Hanout
- Sel & Poivre

Pour la pâte à Crumble :

- 40 g de farine complète
- 45 g de margarine végétale
- 40 g de parmesan râpé

Cuisson : 45 mn

2 personnes