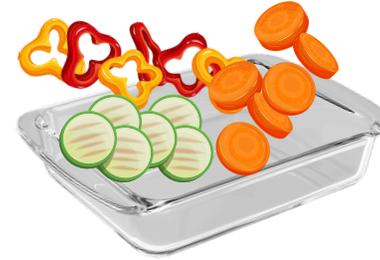


Préparation

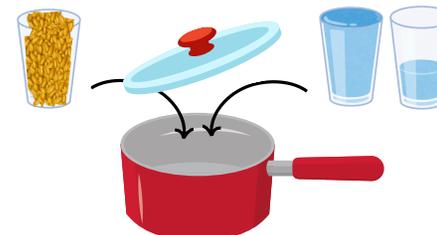
1 Déposer les légumes cuits au fond de votre plat à crumble



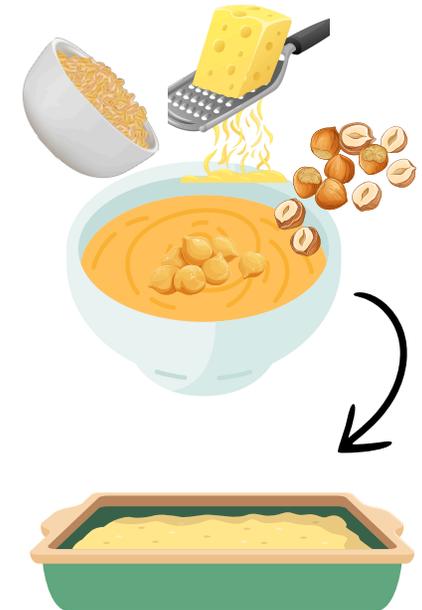
2 Mixer grossièrement les légumineuses



3 Cuire les céréales. Compter 1,5 volume d'eau salée pour 1 volume de céréales



4 Mélanger ensuite tous les ingrédients du crumble pour faire une pâte à émietter sur les légumes



5 Cuire au four 15 minutes à 180°C



4 pers.
 40 min
 +

CRUMBLE DE LÉGUMES

Ingrédients



1,5 kg de légumes de saison cuits



200 gr de légumineuses cuites au choix: pois-chiches, lentilles, haricots rouges etc...



200 g de céréales crues au choix: riz, boulgour, millet, sarrazin etc...



80 gr de noisettes concassées



100 gr fromage râpé