

Crumble de courgette

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 669.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 u Courgette
- 2.0 cs Parmesan
- 3.0 cc Pesto
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 50.0 gr Beurre
- 30.0 gr Sucre
- 100.0 gr Flocons d'avoine
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

L'Italie au rendez-vous....

Préchauffer le four à 210°C (Th.7)

Préparation des courgettes

Laver et découper les courgettes en dés.

Poêler les à feu vif dans de l'huile chaude pour qu'elles se colorent pendant 5 minutes.

Egoutter les pour enlever le surplus d'eau.

Dans un plat, mélanger le pesto avec les courgettes.

Saler, et poivrer.

Placer les courgettes dans des ramequins allant au four.

Préparation de la pate à crumble

Dans un mixeur, mélanger: les flocons d'avoine, le beurre et le sucre.

Mixer jusqu'a l'obtention d'une pate sableuse.
Répartir cette préparation sur les courgettes.

Cuisson

Enfourner 10 min à 210°C.

Puis baisser la température à 180°C pendant 2 min.

Enfin saupoudrer de parmesan puis servir aussitot.

Présentation

A proposer avec des pâtes al dente et une grillade.