

# Crumble de blettes au fromage frais



30' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau  
Facile

## Ingrédients

- 1 grosse botte de blettes
- 100 g de farine semi-complète
- 200 g de fromage frais (chèvre par exemple)
- 50 g de noisettes
- ½ c.à.café de cumin moulu
- 1 c.à.café d'herbes de Provence
- 4 c.à. soupe d'huile d'olive
- Sel

BON APPÉTIT !



- 1 Séparer les feuilles des côtes. Emincer les blettes et les cuire à l'étouffée\* pendant 15 min (ajouter les feuilles pour les 5 dernières minutes). Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 2 Le crumble : Placer dans un saladier la farine, les noisettes grossièrement broyées, le cumin, les herbes de Provence et un peu de sel. Mélanger à la fourchette tout en écrasant la moitié du fromage. Ajouter l'huile, toujours en écrasant à la fourchette.
- 3 Égoutter les blettes et placer dans un plat à gratin. Saler légèrement, ajouter un peu de cumin et d'herbes de Provence et écraser avec le reste de fromage.
- 4 Disposer le crumble sur les blettes. Enfourner pour 25 mn, et c'est prêt !

\*La **cuisine à l'étouffée** consiste à faire cuire les aliments lentement de façon à se servir le plus possible de leur jus comme un jus de cuisson.

Vous avez besoin d'une casserole/cocotte à fond épais et d'un couvercle non perforé. Placez-y les légumes coupés régulièrement, couvrez et laissez cuire à feu très doux. S'il s'agit de légumes rendant très peu d'eau, ajoutez un peu d'eau en début de cuisson.