

CRUMBLE DE LÉGUMES D'HIVER

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de courge (ou autre légume au choix)
- 200 g de patate douce
- 200 g de carottes
- 200 g de topinambours
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- huile d'olive
- sel
- poivre

Pour la pâte à crumble :

- 50 g de beurre ramolli
- 50 g de farine
- 50 g d'amandes en poudre
- 50 g de parmesan râpé

Préparation :

1. Peler les légumes (carottes, patate douce, topinambours...).
2. Couper les légumes en morceaux (carottes, patate douce, topinambours, courge...).
3. Peler et émincer l'oignon.
4. Dans une poêle huilée faire revenir l'oignon pendant 1 minute.
5. Ajouter le reste des légumes, le mélange 4 épices, saler, poivrer, couvrir et faire mijoter 25 minutes à feu doux en remuant régulièrement.
6. Préparer la pâte à crumble en mélangeant le beurre fondu avec la poudre d'amandes, la farine et le parmesan.
7. Mettre les légumes dans un plat. Recouvrir de pâte à crumble et enfourner pendant 20 minutes à 180°.



BEURRE DE POMMES

Ingrédients pour 1 pot :

- 1kg de pommes (variété gala, golden ...)
- 1 gousse de vanille
- 1 c à c de cannelle en poudre
- Une bonne pincée de muscade
- 50g de sucre muscovado ou de sirop d'érable
- 50g de cassonade

Préparation :

- Laver, puis couper les pommes en morceaux. Mettre les cubes de pommes dans une casserole. Ajouter les graines de la gousse de vanille, ainsi que l'écorce, la cannelle, la muscade et les sucres, puis mélanger.
- Laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 20 minutes. Puis enlever le couvercle, augmenter légèrement le feu, et faire cuire pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.
- Laisser refroidir les pommes, puis enlever l'écorce de vanille et mixer la préparation.
- Verser cette compote dans un pot bien propre et stérilisé, puis conserver au frais.

