CRUMBLE SALÉ AUX COURGETTES ET CHÈVRE

Préparation: 10 min Cuisson: 30 min
Calories et macros/personne: 362 kca Protéines: 14g Lipides: 23g Glucides: 29g

Ingrédients:

Pour 2 personnes:

- 400g de courgettes
- 2 petites tomates
- 40g de farine d'épeautre intégrale
- 30g de poudre d'amandes
- 20g d'huile d'olive
- 20g de gruyère
- 20g de chèvre (facultatif)
- Sel, origan, persil

Préparation:

- Faire cuire les courgettes coupées en rondelles au cuit vapeur
- Préparer le crumble : mélanger la farine d'épeautre, la poudre d'amandes, l'huile et le gruyère : même si cela peut paraître sec au départ, bien imbiber les farines et remuer jusqu'à ce que cela forme une poudre un peu compact.
- Préchauffer le four à 180°C
- Une fois les courgettes cuites, les déposer dans un plat, avec les tomates coupées en rondelles : saler un peu, mettre origan et persil.
- Déposer le chèvre sur les courgettes tomates (facultatif vous pouvez ne mettre que le crumble)
- Répartir le crumble par dessus et enfourner durant 20 minutes

Rajouter une protéine avec, comme du blanc de poulet ou des œufs