



CRUMBLE DE FENOUIL

www.lespetitsradis.fr



Une recette proposée par Charlène Labeste, Diététicienne Nutritionniste
Une Recette très facile, étonnante et ludique !

- Accompagnement / Végétarienne, vegan, sans gluten
- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes



Les ingrédients

- 3 fenouils
- 300g de tomates fraîches pelées égouttées (ou 1 petite boîte de tomates pelées égouttées)
- 80g de flocons d'avoine (sans gluten)
- ½ citron
- 40g de margarine végétale
- 1 cuillère à soupe de thym
- Sel

Le matériel

- 1 sauteuse avec son couvercle
- 1 plat à gratin
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau du cuisinier
- 1 cuillère à soupe

La préparation des légumes

Préchauffe ton four à 190°C.

Nettoie les fenouils et coupe leurs tiges (gardes-les pour aromatiser un bouillon).

Coupe le bulbe en deux et ôte le cœur (il est un peu amer) puis coupe le reste du fenouil en lanières.

Dans une sauteuse, verse les tomates pelées, le jus de ton citron, le thym et le sel.

Fais bouillir l'ensemble et ajoute les lanières de ton fenouil.

Baisse le feu, mets un couvercle et laisse mijoter pendant 10 minutes.



Le crumble

En fin de cuisson, verse le contenu de ta sauteuse dans un plat à gratin légèrement graissé au préalable.

Enfin, dans un saladier, verse les flocons d'avoine et la margarine en tout petits morceaux.

Mélange à la main (c'est le meilleur moment de la recette !) puis frotte tes deux paumes afin d'obtenir l'aspect d'une grosse semoule.

Verse ce mélange dans ton plat à gratin, sur les fenouils et mets le plat au four environ 20 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré !

ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

Par défaut, les flocons d'avoine sont sans gluten ; cependant, selon les processus de fabrication, ils peuvent avoir été contaminés dans les laboratoires de fabrication et d'emballage, assure-toi de bien voir le logo « épi barré » sur l'emballage.