

Crumble de potiron au parmesan

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Prix par personne : 2.60 CHF



Ingrédients

- 1.5 kg Potiron
- 120g Parmesan râpé
- 50g Farine blanche
- 60g Flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 260g Riz sauvage
- Sel, poivre et noix de muscade râpée selon goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Éplucher le potiron et le couper en petits cubes d'1 cm.
3. Déposer les cubes dans un plat à gratin.
4. Dans un saladier, mélanger l'huile, la farine, les flocons d'avoine, le parmesan et la noix de muscade râpée. Assaisonner à votre goût.
5. Émietter cette pâte à crumble au-dessus du potiron.
6. Enfourner 30 à 40 min. À mi-cuisson, cuire parallèlement le riz en suivant les instructions sur l'emballage.

※ Bon à savoir

Il n'est pas obligatoire d'avoir une portion de viande à chaque repas, le fromage la remplace. Ce repas est riche en fibres, vous n'aurez pas faim pendant plusieurs heures !

La recette filmée



Emma Biolley, Estelle Cattin, Mickael Chabloz, Maeva Heinzen, Elisa Héroult, Larissa Lepori