

Du soleil dans vos assiettes

L'été est la saison la plus riche en fruits et légumes variés. C'est le moment de mettre de la couleur dans les assiettes, de déguster des fruits et légumes gorgés de saveurs et de soleil ! (oui, ça va venir !). Pour les légumes locaux et de saison, chez le primeur ou dans le potager vous trouverez : artichauts, aubergines, blettes, carottes, concombres, courgettes, épinards, haricots verts, laitues, navets, poivrons...

Pour la touche sucrée, optez pour les abricots, brugnons, groseilles, cassis, framboises, melons, pêches, pommes, prunes, rhubarbe . . . et les inévitables tomates !

Pour varier les plaisirs, voici une recette qui mettra tout le monde d'accord.

Le Crumble de légumes du soleil.

Prenez des légumes de saison, coupez-les en petits dés et faites-les revenir dans de l'huile d'olive comme vous le feriez pour une ratatouille. Par exemple, d'abord des oignons, de l'ail, puis des poivrons, des aubergines et enfin des courgettes et des tomates.

Assaisonnez avec du thym, du romarin ou des herbes de Provence, du sel, du poivre.

La cuisson doit être assez vive pour que les légumes perdent un peu leur jus.

Ensuite, préchauffez votre four à 180°C (Th6).

Mélangez dans un plat à part et avec les doigts 100 gr de beurre mou, 150 gr de farine, 60 gr de parmesan, du sel.

Vous pouvez ajouter des pignons de pin ou du piment d'Espelette.

Dans un plat à gratin, verser vos légumes, recouvrez de votre pâte sablée et cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que votre crumble soit doré.

Cette recette peut se déguster en toutes saisons, elle permet de varier les plaisirs, d'utiliser des restes de légumes et surtout de se régaler !

Alors, à vos fourneaux !