

Cuisiner responsable

Idée recette de saison, facile et réconfortante :
le crumble de courges et noisettes.

Épluchez une courge butternut ou autre et coupez-la en morceaux.
Badigeonnez-la d'huile d'olive, salez, poivrez et laissez cuire au four
20 minutes à 220 degrés.

Pendant ce temps, concassez 40gr de noisettes et mélangez avec
160gr de farine, 100gr de beurre mou, 4 càs de parmesan.
Salez, poivrez et malaxez du bout des doigts jusqu'à obtenir une
pâte sableuse.

Au bout des 20 minutes, ajoutez sur la courge 160gr de chèvre frais,
des herbes de Provence et la pâte à crumble.
Enfournez de nouveau 20 minutes.

Il ne reste qu'à se régaler.

Ne jetez pas les graines de courges. Nettoyez-les, badigeonnez-les
d'huile d'olive, de paprika, cumin, piment, sel et poivre.
Répartissez les sur une plaque de cuisson et grillez-les au four
pendant 20 minutes à 180 degrés !

Délicieux pour un apéro zéro gaspi entre amis.

La peau du Butternut ira au compost ou en nourriture pour vos
poules ou celles de vos voisins !

Bon appétit !