



Crumble potager, une recette sans gluten pour gastronomes en herbe selon Frédérique Barral

Frédérique Barral, rédactrice en chef de Niépi, 1er magazine consacré à la vie sans gluten propose sa version d'un crumble potager. Elle est issue de son livre « Repas d'enfants sans gluten ».



Comment inciter les enfants à manger des légumes ? Par le jeu, tout simplement. Ils adoreront tirer sur la queue des radis et des petites carottes qui dépassent joliment du crumble. En cuisine, laissez-les équeuter les haricots et écosser les petits pois. Ces gestes simples leur plairont et resteront dans leur mémoire !

Pour jeunes 6 enfants

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

Pour la pâte à crumble :

- 70 g de tartines craquantes à la châtaigne
- 100 g de farine de riz complet
- 80 g de poudre d'amandes
- 5 g de sel
- 1 c. à café d'herbe de Provence
- 95 g d'huile d'olive au goût neutre

Pour la garniture :

- 2 pommes de terre
- 350 g de petits pois frais
- 140 g de haricots verts
- 2 grosses + 6 petites carottes
- 30 g d'huile d'olive au goût neutre
- 1 gros oignon doux des Cévennes (160 g environ)
- 200 g de crème d'amande cuisine non sucrée
- 12 petits radis



Procédure :

Mixer les tartines craquantes en poudre fine. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à crumble ensemble à l'aide d'une fourchette, puis émietter du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture grossière et sableuse. Réserver au réfrigérateur.

Éplucher les pommes de terre, écosser les petits pois, puis équeuter les haricots

verts. Laver, éplucher et couper les grosses carottes en deux. Préchauffer le four à 180 °C.

Couper les pommes de terre en quatre avant de les plonger dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition, puis ajouter les haricots verts et les carottes. Baisser à feu moyen et laisser cuire pendant 5 minutes.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif. Faire revenir l'oignon doux, préalablement épluché et émincé, pendant 5 minutes. Remuer régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

Égoutter et découper les pommes de terre, les haricots verts et les carottes en petits morceaux. Les verser dans la poêle et faire revenir le tout pendant 2 minutes à feu moyen. Éteindre le feu, ajouter la crème d'amande et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Saler légèrement et répartir les légumes au fond des deux plats. Recouvrir de pâte à crumble et enfourner pendant 20 minutes. Laver et brosser les radis et les petites carottes crus avec une brosse à légumes, puis les sécher dans un torchon propre.

À la sortie du four, les planter dans les deux plats en laissant leur queue dépasser.