

Crumble de potimarron

Si les légumes sont bios alors on garde la peau qui est riche en vitamines !

Recette de Marion Gavelle, Maîtresse de Maison chez les Petites Cantines



Ingrédients (pour 6 personnes)

Marinade du potimarron

1 potimarron
1 cuillère à café de curry breton
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Quelques branches de thym

Pour la pâte à crumble

150 g de farine
150 g de beurre
Une pincée de sel fumé
Une pincée de poivre du moulin

Mise en oeuvre

Allumez votre four en mode grill à 200 degrés.

Préparation du crumble :

Du bout des doigts, mélanger la farine, le sel fumé et le beurre mou en effritant la préparation. Le mélange doit être sablonneux veiller à ne pas trop le travailler.

Verser le crumble sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé et enfourner 15 min à 200 degrés.

Préparation du potimarron rôti :

Couper en tranches de 2 cm d'épaisseur le potimarron. Garder la peau et veiller à ce qu'il n'y ait plus de filaments ni de graines.



Préparez la marinade du potimarron en mélangeant 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de curry breton et du thym.
Emulsionner la marinade et étaler sur les tranches de potimarron.

Prendre la plaque du four, y mettre une feuille de papier sulfurisé. Étaler les légumes et enfourner 30 min sous le grill à 220 degrés.

Dans un assiette, disposer les tranches de potimarron, verser le crumble dessus et quelques morceaux de noix. C'est prêt !

Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?

Pour une alimentation équilibrée, il est important de consommer des fruits et des légumes. Cependant, il ne s'agit pas de manger n'importe quel fruit ou légume à n'importe quel moment. Il existe de nombreux avantages à manger des produits de saison !

Le goût : les fruits et légumes locaux qui arrivent à maturité au soleil développent des saveurs que ceux mûrissant pendant le transport ne peuvent avoir.

Les besoins nutritionnels : la nature est bien faite et nous offre tout ce dont nous avons besoin au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, notre corps réclame plus de nutriments : tant mieux, c'est la saison des légumes riches en minéraux et des agrumes pleins de vitamine C. En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : on trouve alors de nombreux fruits comme le melon, la pastèque qui ont des propriétés particulièrement désaltérantes !

Pour le mois d'octobre, on pourra déguster poire, pomme, coing ou raisin. En légumes, on se délectera de carotte, citrouille, cresson, poireau ou encore de potiron !

Régalez-vous !