

Crumble d'aut, omme au potimarron



www.audalacuisine.com

✓ **Préparation** : 15 minutes

✓ **Cuisson** : 1h05

✓ **Ingrédients**

pour 4 à 6 personnes

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 2 cs d'huile d'olive
- ½ cc à café de curry
- 1 cs de gomasio
(mélange de sel et sésame, en épicerie bio)

Pour le crumble :

- 50 g de farine T110
- 30 g de farine de châtaigne
- 30 ml de purée d'amande blanche
(au rayon pâte à tartiner, en épicerie bio)
- 30 ml d'huile d'olive
- 60 g de parmesan
- 50 g de graines de courge



✓ **Préparation :**

Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez le potimarron et coupez-le en petits cubes. Émincez l'oignon. Mettez le tout dans un plat allant au four. Saupoudrez avec le curry, le gomasio et arrosez avec 1 cs d'huile d'olive et ½ verre d'eau. Faites cuire pendant 45 min à 180 °C en remuant de temps en temps.

Préparez le crumble : Dans un saladier, mélangez les farines, les graines de courge grossièrement hachées et le parmesan. Ajoutez la purée d'amande, l'huile d'olive et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux.

Quand le potimarron est tendre, écrasez-le grossièrement avec 1 cs d'huile d'olive. Recouvrez avec la pâte à crumble. Enfouez pour 20 min. Servez bien chaud accompagné d'une salade.

www.audalacuisine.com