

Crumble tomates courgettes et chèvre sans gluten

(pour 6 personnes en entrée ou 4 personnes en plat principal accompagné d'une salade)



Pour préparer un plat moyen ou des ramequins:

- 1 belle courgette
- 3 tomates moyennes
- 75g de chèvre frais (type Chavroux)
- 2 crottins de Chavignol
- 75g de beurre
- 75g de parmesan
- 75g de farine sans gluten
- Huile, beurre
- Ail, oignon, sel, poivre et herbes au choix

Préchauffer le four à 210°C (th 7) et beurrer le moule.

Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante 30 secondes, jusqu'à ce que la peau se décolle. Pelez les tomates et les coupez en petits morceaux.

Faire revenir les courgettes coupées en petits morceaux, les tomates ainsi que l'ail et l'oignon dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez et parsemez de basilic ou de persil haché (selon ce que vous avez dans votre cuisine).

Ajoutez au bout de quelques minutes le chèvre frais. Remuez et laissez cuire à feu doux. La cuisson dure au moins un quart d'heure.

Préparer le sablé du crumble en mélangeant le beurre, le parmesan et la farine sans gluten. Vous devez arriver à une consistance sableuse.

Beurrer votre moule (ou les ramequins) et mettre la préparation de légumes au fond de celui-ci. Couper le crottin en 2, enlever la croûte et le placer au dessus des légumes. Enfin, répartir le « sable » au dessus et enfourner.

Laisser cuire 20 minutes (25 minutes a été de trop la première fois comme la montre la photo suivante; à surveiller selon votre four, bien sur).



Variante: au lieu du chèvre frais, j'ai utilisé, une autre fois, du bleu d'Auvergne. Une réussite!