



CROUSTADE DE LÉGUMES

PORTIONS

4

CUISSON

20 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

- 1 tasse** de courgettes tranchées*
- 1 tasse** de tomates tranchées*
- 1 tasse** d'aubergines tranchées
- 2 tasses** de flocons de quinoa*
- ½ tasse** de parmesan râpé*
- 3 c. à soupe** de farine
- 1 c. à soupe** de thym frais ou séché
- ½ tasse** de beurre
- Sel, poivre frais moulu.

Vous surprendrez assurément tout le monde avec cette recette de croustade salée. On substitue quelques légumes du jardin ou du marché aux pommes ou aux fraises qui composent habituellement les desserts de type « crumble » et on obtient un accompagnement vraiment original.

INSTRUCTIONS

- 1** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2** Bien beurrer un grand plat à gratin et y corder les tranches de légumes en alternant les variétés et les couleurs.
- 3** Dans un bol, mélanger le beurre, le parmesan, les flocons de quinoa, le thym et la farine jusqu'à l'obtention de grumeaux. Répartir la préparation sur les légumes.
- 4** Cuire 20 minutes.