

Crumble de légumes

(4 personnes)

- 300 g de courge tendre potiron, potimarron...
- 200 g de patate douce
- 200 g de carottes
- 200 g de topinambours
- 1 oignon rouge
- 50 g de poudre d'amandes
- 50 g de graines de tournesol
- 30 g de farine
- 25 g de beurre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de mélange 4 épices
- Sel, poivre

Peler et épépiner la courge.

La couper en morceaux pas trop gros. Peler et émincer l'oignon rouge. Peler les carottes, patate douce et topinambours. Couper ces légumes en rondelles ou cubes.

Dans une poêle faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive pendant 1 minute.

Ajouter le reste des légumes, le mélange 4 épices, saler, poivrer, couvrir et faire mijoter 25 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant le beurre fondu avec la poudre d'amandes, la farine et les graines de tournesol.

Préchauffer le four à 180°C.

Mettre les légumes dans un plat ou 4 ramequins à four individuels.

Répartir la pâte à crumble dessus et enfourner pendant 20 minutes.

Finir par 2 minutes de grill si le crumble n'est pas assez doré.



Riz rouge aux épices Cajun

(4 personnes)

- 350g de haricots rouges en conserve
- 1 oignon jaune
- 2 petites carottes
- 1 branche de céleri
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 4 càc d'épices cajun
- 1 bouillon cube de légumes
- 250 g de riz blanc
- 450 ml d'eau

Ingrédients pour faire votre mélange d'épices cajun maison :

- - 1 càc de paprika fumé
- - 1 càc d'ail en poudre
- - 1 càc d'origan séché
- - ½ càc de fleur de sel
- - ½ càc de poivre moulu
- - ¼ càc de piment de cayenne +
ou - au goût
- - ¼ càc de thym
- - ¼ càc de cumin



Riz rouge aux épices Cajun

Préparation des épices cajun : Tout mélanger. Réserver.

Préparation du riz :

Détailler l'oignon, le céleri et les carottes en brunoise. Vous pouvez les passer au mixeur pour aller plus vite. Faire chauffer un faitout à feu moyen-fort et y verser l'huile d'olive.

Faire revenir les légumes découpés pendant 3-4min. Presser les gousses d'ail et les ajouter. Couper le poivron rouge en cubes et l'ajouter à la poêle. Remuer régulièrement. Ajouter les épices. Faire revenir quelques minutes et ajouter le riz et les haricots rouges. Émietter le bouillon cube directement dans la poêle avec vos doigts.

Verser l'eau et bien remuer. Couvrir et laisser cuire à feu doux 35-40min. Ne plus remuer et éviter d'ouvrir le couvercle trop souvent.

A servir avec un peu d'épices cajun par-dessus et pourquoi pas un œuf au plat !

