



La recette

du crumble d'hiver de
Marmite et Couvert épïcétout



On commence par couper les légumes et on les fait revenir à l'huile d'olive dans l'ordre suivant ;



les oignons, les carottes et le poireaux et au bout de 5 minutes on ajoute le reste des légumes et on laisse mijoter pendant 15 minutes ,On ajoute un peu d'eau pour que ça ne colle pas .

Retrouvez les producteurs :
www.bvbr.org/marche-ambulant/

25 g de noisettes concassées
100 g de farine
100 g de chapelure
100 g de beurre
50 g de parmesan râpé
50 de flocons d'avoines
sel poivre
3 gousses d'ails
150 g de champignon
Ciboulette thym persil (un peu)
3 carottes
3 pommes de terres
2 poireaux
1 demi choux fleur
1 demi choux blanc
2 oignons





La recette

*du crumble d'hiver de marmite et
couvert épicétout*

Pendant ce temps, on prépare la pâte à crumble
Dans un saladier, mélanger la farine, la chapelure, les
noisettes concassées, le parmesan, les flocons d'avoine et
une pincée de sel, incorporer le beurre coupé en petit
morceaux en mélangeant du bout des doigts pour obtenir
une texture "sable". Répartir le crumble sur le mélange de
légumes Préchauffer le four à 180°C. Enfourner 20 à 25
minutes de façon à ce que le crumble soit doré.

Bon appétit !

Dites nous ce que vous en avez
pensé à contact@bvbr.org



Du local pour 4,5 €

Les producteurs/fournisseurs

Légumes chez Vincent Briand (La Chapelle aux Filtzméens)

Champignons chez Karl Lebeslourd – Saveurs champignons (La Boussac)

Pomme de terre et carottes chez Jean Michel Piot (Saint-Symphorien)

Thym chez Grain de Meliss (Hédé Bazouges)

Parmesan chez l'Epicurien (Combours)

Herbes fraîches du jardin des bénévoles BVBR (de Bretagne Romantique)

Flocons d'avoine, noisettes et huile d'olive chez Marie je viens à vous (Treverien)

Farine chez le Fournil du loup (Combours)

Pain raci chez le Fournil de Fewen (Tinténia)

Beurre chez le GAEC des Domaines (Saint Rémy du Plain)



Retrouvez les producteurs :
www.bvbr.org/marche-ambulant/

