

4

30

20

au menu

Crumble d'hiver
au fenouil et aux
poires
Salade frisée
Blanc-manger à
l'orange et coulis
d'abricot

Crumble d'hiver au fenouil et aux poires

300 g de poires type beurré hardy ou
doyenné du comice émincées en 8 tranches
épaisses
700 g de bulbes de fenouil émincés finement
1 C à S d'huile d'olive
40 g de cerneaux de noix décortiqués et
concassés
sel, poivre

Pour le crumble :
120 g de flocons d'avoine (ou épeautre ou
sarrasin ou en mélange)
60 g de farine demi-complète
60 g de margarine végétale non hydrogénée
biologique
40 g de roquefort émietté
20 g de cerneaux de noix décortiqués et
concassés
1 pincée de sel

Lavez le fenouil, ôtez la verdure, réservez-la.
Coupez les bulbes en deux, ôtez la base, ôtez les parties filandreuses.
Emincez les demi-bulbes le plus finement possible, les mettre à cuire à l'étouffée avec l'huile dans une casserole spéciale pour les cuissons sans eau ni graisse.
Pendant ce temps pelez les poires et émincez-les en fines lamelles, réservez.
Préparez le crumble en mélangeant les flocons, la farine, la margarine, le roquefort, le sel et les noix.
Répartissez les lamelles de fenouil et les lamelles de poire dans un plat à gratin huilé.
Salez et poivrez, ajoutez les noix concassées, la verdure de fenouil réservée et l'huile d'olive. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.
Recouvrez du mélange crumble et faites cuire à four chaud (th 7) pendant 20 minutes.
Servez très chaud avec une salade verte ou une salade de trévisse.

Variante : au printemps choisissez des carottes nouvelles, des courgettes, des pointes d'asperges, des oignons blancs, des champignons de Paris, du parmesan à la place du roquefort et des graines de sésame à la place des noix

Conseil :

*pas plus de 10 g de fromage par personne dans toutes vos préparations culinaires : gratins, quiche, crumble... Cela est tout à fait suffisant pour parfumer votre plat !
Mais choisissez un excellent fromage riche en saveurs ! A calories égales, mieux vaut 10 g de bon fromage que 30 g de fromage allégé insipide !!*

Intérêt nutritionnel :

préparations sans œufs, les crumbles sont une bonne alternative aux tartes de légumes. L'avoine peu consommée en grains est une céréale particulièrement intéressante : index glycémique très bas, laxatif doux, hypocholestérolémiant.