VEGGIE BUN DE COURGE ET SON CRUMBLE

IMPRIMER LA RECETTE

INFORMATIONS

- **Temps de préparation :** 15 min
- **Temps de cuisson :** 15 à 20
- Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut (d'un poids de +/- 1kg)
- 25 g de farine d'épeautre ou de blé complet (ou sans gluten : farine de pois-chiches ou sarrasin...)
- 50 g de flocons aux 5 céréales (ou gros flocons d'avoine)
- 50 g d'amandes, noix ou noisettes concassées
- 50 g de ghee (ou beure, huile de tournesol oleïque ou huile d'olive)
- 100 g de tofu fumé
- 1/2 càc de paprika fumé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

LA COURGE

Faire de beaux médaillons ronds avec la courge (2 cm d'épaisseur) en gardant la peau ou pas !

Faire revenir à feu moyen, à la poêle, dans du ghee (ou de l'huile tournesol oléique) – la courge cuit assez vite. Retourner les tranches lorsqu'elles sont un peu grillées

LE CRUMBLE

Bien mélanger tous les ingrédients

Cuire au four à 180ºC pendant plus ou moins 15 à 20 min – comme un granola, on veut que ce soit juste bien doré (selon votre four, le temps de cuisson va varier)

On peut aussi éteindre le four et laisser le plat dedans pour laisser "sécher" le crumble.

À DÉGUSTER avec :

– en topping (= garniture) croquant sur une salade composée

– en topping sur une céréale

– avec une soupe

– utiliser les tranches de courge à la place du pain pour un burger très original !

ASTUCES by Cécile :

– pour le crumble, si on utilise du tofu nature, ne pas hésiter à ajouter plus d'épices. Par exemple 1 c. à café ou plus d'épices CAJUN ou d'un bon curry ou un mélange d'épices déjà préparés

– cette recette peut être sans gluten si vous prenez de la farine de pois chiches ou sarrasin et des flocons d'avoine sans gluten !

– le reste de courge peut se transformer en salade crue, en soupe, en sauce, en gaufres salées etc

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie