

Facile

Pour 6 personnes

La mission de l'enfant

Préparation du crumble

- 60 g de beurre
- 100 g de flocons d'avoine
- 60 g de gruyère râpé
- 1 pincée de fleur de sel

1. Prépare tous les ingrédients et verse-les dans un saladier.
2. Mélange-les du bout des doigts jusqu'à obtenir une préparation sableuse.

À QUATRE MAINS

Finition et cuisson

- 1 cuil. à café de persil frais haché
- 30 g de graines de sésame

1. Ajoutez le persil haché aux légumes, puis disposez-les dans un plat à gratin.
2. Recouvrez les légumes du crumble et saupoudrez de sésame. Faites cuire 30 min à 200°C (th. 6-7).



30 min de préparation - 30 min de cuisson

LA MISSION DE L'ADULTE

PRÉPARATION DES LÉGUMES

- 150 g de carottes
- 150 g de céleri branche
- 150 g d'oignons
- 100 g de champignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de sauce soja
- 10 g de racine de gingembre frais

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez, épluchez et coupez en petits dés les carottes, le céleri, les oignons et les champignons. Émincez finement l'ail.
2. Faites cuire les légumes et l'ail dans une sauteuse avec 15 cl d'eau et 2 cuil. à soupe de sauce soja.
3. Épluchez et hachez finement le gingembre. Ajoutez-le aux légumes. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Le conseil de Rémy

Les légumes t'apportent des fibres et des vitamines pour rester en forme et le crumble apporte du délicieux croustillant à cette recette ! Dans les recettes de gâteaux (cookies, cakes...), tu peux ajouter quelques cuillerées de flocons d'avoine pour les enrichir en fibres.



GRATIN DE LÉGUMES façon crumble

