

## ***Crumble de légumes aux graines de sarrasin.***

Pour un plat au four ovale de 38x 26 cm pour environ 10/12 pers.

Conseil : Ce plat est savoureux et roboratif mais demande du temps.

On peut donc procéder en 2 phases : la veille on prépare les légumes ( cuisson incluse) et le sarrasin et le lendemain on fait l'assemblage et la cuisson finale au four.

### **Ingrédients :**

#### **Pour la préparation de légumes :**

- Légumes : par ex Potimarron ( 2 gros) + 4 gros poireaux.
- 1 œuf + 2 C. à soupe de purée d'amande.( nature cad non grillée)
- 3 oignons.
- Ail
- Gingembre frais.
- 150 g de Parmesan ( à saupoudrer entre les légumes et le crumble)
- Tamari ( préparation salée à base de sauce soja )
- Epices : Curry, cumin ... au choix du cuisinier(e) à utiliser dans la cuisson à l'étuvée des légumes!  
( Ne pas hésiter à remplacer la cuillère à café par la cuillère à soupe pour le dosage pour avoir un plat savoureux !)

#### **Pour le crumble :**

- 100g de noisettes concassées
- 400 g ( poids net ) de pois chiches cuits.
- 150 g de graines de Sarrasin.

### **Recette :**

#### 1 - Préparation du crumble ( partie cuisson du sarrasin) :

Afin de laisser aux graines de sarrasin le temps de se refroidir et déshumidifier, commencer par faire cuire le sarrasin selon la méthode suivante :

Mesurer le volume du sarrasin avec un verre doseur et le noter.

Faire chauffer très doucement et à sec la graine de sarrasin dans une casserole. (On peut également le faire au micro-ondes mais il ne faut pas surchauffer !)

En parallèle porter à ébullition une quantité d'eau égale à 2 fois le volume du sarrasin et saler d'une cuillère à café de Tamari.

Verser l'eau ( doucement ! )sur les graines de sarrasin et faire cuire ( couvert) à feu très doux pendant 15 mn (il faut que l'eau soit toute absorbée). Il est préférable que le sarrasin soit encore un peu ferme

Aérer et égrener le Sarrasin dans un plat pour qu'il refroidisse et perde un peu de son humidité.

Réserver.

## 2 – Préparation de l'appareil à base de légumes :

Remarque : pour la cuisson des légumes on peut procéder de 2 façons différentes :

- Cuire « à l'étuvée » les 2 légumes ensemble dans une casserole ou une sauteuse à fond épais.  
Avantage : le résultat sera plus savoureux mais on maîtrise moins bien la fermeté des légumes.
- Cuire « à l'étuvée » séparément les légumes si l'on veut bien maîtriser la fermeté des 2 légumes à la fin de la cuisson.

Pour la cuisson à l'étuvée voir la fiche recette correspondante.

Une fois les légumes cuits les mélanger dans un grand récipient ( ex : saladier en verre)

Dans un bol bien mélanger l'œuf , la purée d'amande , 2 cuillères à soupe de tamari ( ou plus si pas assez salé) et le poivre

Incorporer le contenu du bol dans les légumes.

Verser le tout dans le plat au four.

Recouvrir de parmesan râpé.

## 3 – Préparation du crumble ( finalisation)

Mettre les pois chiches égouttés dans un récipient et bien les écraser avec un presse purée

Incorporer le sarrasin et les noisettes concassées et bien mélanger.

Emietter le mélange au-dessus des légumes et du parmesan.

## 4 – Cuisson :

Mettre au four à 200 ° pour une cuisson de 30 mn

Le dessus du crumble doit être doré.

Si ce n'est pas le cas on peut terminer par un « brunissage » ( grill ) de 3/4 mn afin de donner un rendu plus croustillant au crumble

Bien surveiller cette dernière étape pour ne pas brûler le crumble !

Déguster !

Photo avant cuisson :

