



CRUMBLE DE COURGETTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4/5 COURGETTES
- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 60G DE PARMESAN
- 60G DE BEURRE MOU
- 100G DE FARINE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 10 FEUILLES DE BASILIC
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ D'HERBES DE PROVENCE
- 2 TRANCHES DE JAMBON
- SEL ET POIVRE

PRÉPARATION :

- ➔ Coupez grossièrement l'ail et l'oignon pour pouvoir les retirer si besoin avant la cuisson au four
 - ➔ Coupez les courgettes en dès
 - ➔ Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'ail et l'oignon à feu moyen quelques minutes
 - ➔ Ajoutez par la suite les dés de courgettes avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, les herbes de Provence et les $\frac{3}{4}$ du basilic
 - ➔ Salez et poivrez
 - ➔ Laissez cuire pendant 10-15 mn à feu doux, couvrir à mi-cuisson
 - ➔ Coupez le beurre en dès
 - ➔ Versez la farine, les dès de beurre et le parmesan dans un saladier
 - ➔ Malaxez le tout avec vos doigts pendant plusieurs minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse qui s'effrite
- Coupez le jambon en dès
- ➔ Préchauffez le four à 180°C
 - ➔ Versez la préparation aux courgettes (retirez l'ail et l'oignon si besoin), ajoutez le reste du basilic et les dès de jambon, puis mélangez
 - ➔ Emiettez la pâte sableuse par-dessus
 - ➔ Enfournez le plat dans le four préchauffé et laissez cuire le crumble pendant 20mn, jusqu'à ce que sa surface soit dorée

NOS CONSEILS :

Pour une meilleure tolérance digestive :

- ➔ Possibilité de retirer de la préparation l'ail et l'oignon revenus
- ➔ Possibilité d'éplucher et d'épépiner la courgette

Si période de réintroduction :

- ➔ prendre une petite portion et associer un féculent
- ➔ un seul nouvel aliment à la fois
- ➔ Manger lentement et bien mastiquer
- ➔ Privilégier les repas de petit volume plus régulièrement – principe du fractionnement

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- ➔ mardis de 14h à 18h
- ➔ nutrition@afa.asso.fr

FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- ➔ Sur le site Internet de l'afa

LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- ➔ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT