

Crumble de sarrasin



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

35 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

200 g de sarrasin

60 g de parmesan

2 oignons

120 g de flocons d'avoine

Sel

60 g de beurre

100 g d'amande



Pour réaliser la recette :

1. Cuire le sarrasin env. 15 min. dans l'eau bouillante salée
2. Préchauffer le four à 180°
3. Eplucher l'oignon et le détailler en cubes grossiers
4. Dans un plat allant au four, disposer le sarrasin cuit avec l'oignon émincé et saler

Réaliser la pâte à crumble :

5. Hacher grossièrement à l'aide d'un couteau, les amandes
6. Dans un bol, disposer :
 - Les flocons d'avoine
 - Le parmesan
 - Les amandes hachées
 - Le beurre froid coupé en morceaux
7. Mélanger tous ces ingrédients du bol avec le bout des doigts afin d'obtenir une pâte à crumble
8. Emietter la pâte à crumble sur le sarrasin
9. Enfourner env. 10 minutes à 180°

Coin des astuces

- Pour donner du croustillant à certains plats, penser à utiliser par exemple :
 - Graines de tournesol
 - Flocons d'avoine
 - Amandes hachées
- Ce crumble peut être réalisé avec des légumes comme ce [crumble de butternut](#) ce [crumble de courgette](#) ou encore ce [crumble de légumes d'été](#)
- Il peut aussi être réalisé avec une autre céréale comme le millet, comme dans cette recette de [crumble de millet patate douce et betterave](#)