



CRUMBLE DE TOMATES

Ingrédients pour 6 personnes :

10 belles tomates
1 bouquet de basilic frais
125 g de parmesan
125 g de beurre doux
200 g de farine
50 g de chapelure
Huile d'olive

Préparation :

Laver puis monder (enlever la peau) et épépiner les tomates.
Tailler les tomates en gros dés et les faire revenir dans un filet d'huile d'olive.
Saler et poivrer en fonction de vos goûts et de votre transit.
Pendant ce temps, nettoyer le basilic et le ciseler très finement. Puis, l'ajouter aux tomates et cesser la cuisson.
Râper le parmesan.
Dans un saladier, malaxer le beurre avec la farine, le parmesan et la chapelure jusqu'à obtenir une pâte bien friable.
Sur une plaque à four huilée, disposer des emporte-pièces que vous garnirez d'une couche de tomates, puis de la pâte à crumble.
Mettre à cuire environ 20 minutes, dans un four préchauffé à 200°.
Servir le crumble de tomates sur assiette.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr