



CRUMBLE DE CHOU-FLEUR

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 Crumble de chou-fleur

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

ATKINS

Totalité recette = 4 parts

Kcal : 600 kcal

Lipides : 53 g

Glucides : 4 g

Protéines : 26 g



Astuce



* Il est possible de remplacer le chou-fleur par un autre légume en adaptant le nombre de parts de glucides, ce qui permet de varier le crumble de légumes.



INGRÉDIENTS

Pour la pâte à crumble :

- 25 g de poudre d'amandes Vahiné® origine Espagne (4g de glucides/100g)
- 20 g de beurre
- 40 g de parmesan
- Sel et poivre

Pour la garniture :

- 120 g de chou-fleur cuit
- 20 g de crème fraîche entière
- 20 g d'emmental

PRÉPARATION

Faire cuire préalablement le chou-fleur à la vapeur. Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol mélanger du bout des doigts la poudre d'amandes, le beurre, le parmesan. Saler et poivrer à votre convenance. Il est également possible de parfumer le crumble avec des épices ou des herbes aromatiques (noix de muscade, curry, herbes de Provence, basilic...). Réserver au frais la pâte à crumble.

Dans un ramequin, disposer les fleurettes de chou-fleur, la crème fraîche et l'emmental râpé. Mélanger. Émietter la pâte à crumble par-dessus. Enfourner pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.