

# *Crumble courgettes, tomates, chèvre frais et amandes torréfiées*

recette du quotidien

## Ingrédients pour 1 personne

- 1 courgette
- 1 grosse tomate
- ½ échalote
- 30g de chèvre frais
- ½ boîte de thon
- 2-3 amandes

## Pour le crumble

- 25g de farine
- 25g de poudre d'amande
- 12g de beurre
- Sel, poivre, piment d'Espelette
- Épices

## Préparation 15 minutes / Cuisson 30-40 minutes

- Préchauffer le four à 220°C
- Préparer le crumble : dans un saladier mélanger la farine, la poudre d'amande et le beurre
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit granuleuse et sableuse
- Réserver au frais
- Éplucher et couper les courgettes en tranches d'environ 0,5cm d'épaisseur
- Couper la tomate et les amandes en dés
- Éplucher et couper l'échalote en morceaux
- Ouvrir le thon et le rincer
- Émietter grossièrement le chèvre et le thon
- Dans un plat allant au four :
- Répartir les légumes, le thon et le chèvre
- Ajouter les amandes et les épices de votre choix
- Répartir le crumble sur le dessus
- Enfourner 30-40min
- Votre plat est cuit lorsque le crumble est bien doré et que les légumes sont mous, piquer avec un couteau il doit rentrer comme dans un gâteau

## Accompagnement

- Cette recette peut être réalisée en plat complet pour le soir

Diétôdélices