



Louna "so cook" de tout !!



## Crumble de légumes et poulet



### Ingrédients pour 4-5 personnes :

- 4 escalopes de poulet ou de dinde
- 3 belles courgettes
- 1 gros oignon
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- sel, poivre, gingembre et cumin

### Pour le crumble :

- 80 gr de parmesan
- 80 gr de farine
- 60 gr de chapelure fine
- 80 gr de beurre à température ambiante

### Préparation :

Laver et couper en dés le poivron et les tomates

Emincer l'oignon

Laver et couper en rondelle les courgettes

Dans une poêle faire revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon et les tomates

Ajouter le poivron, puis les courgettes et vos épices

Couvrir d'un peu d'eau et laisser cuire vos légumes

Préchauffer votre four à 200°

Dans un saladier mélanger le parmesan, la farine, la chapelure

Ajouter le beurre en morceau

Et mélanger du bout des doigts pour obtenir un sable : le crumble

Déposer vos légumes dans un plat à gratin et parsemer du crumble

Enfourner jusqu'à ce que le crumble soit doré !