

Miga de Verduras y Olives



Ingrédients pour 4 personnes:

3 Carottes.
3 Tomates BIO de pleine terre.
1 Poivron vert.
1 Poivron jaune.
1 Oignon.
2 gousses d'Ail.
150g d'Olives Empeltre noires blai PERI.
Huile d'Olives Extra Vierge Oliflix.
Herbes de Provence.
Sel, poivre.

Pour la pâte à Crumble:

50 gr de Beurre
80 gr de Farine
50 gr de Parmesan

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°.
- Eplucher et émincer l'oignon et l'ail.
- Eplucher et couper en rondelle les carottes, couper en fines lamelles les poivrons et couper en quatre les tomates.
- Dans une poêle: verser un bon filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail et les oignons 5 minutes, puis ajouter les poivrons et laisser cuire 10 minutes de plus.
- Ajouter les tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée (soit environ 10 minutes).
- Ajouter les olives préalablement dénoyautées.
- Faire la pâte à crumble en mélangeant ensemble le parmesan, le beurre et la farine.
- Dans un plat allant au four, verser la préparation de légumes et déposer au dessus la pâte à crumble en l'émiettant bien.
- Enfourner pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Conseils:

- Accompagner d'une petite salade verte.