



## CRUMBLE DE LÉGUMES D'ÉTÉ, FILET DE BACON ET PARMESAN

15 minutes  
50 minutes  
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 morceau grand de parmesan (80 g), coupé en morceaux
- 80 grammes de farine de blé intégrale (T150)
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux, en petits dés
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- 1 petit oignon jaune en morceaux
- 350 grammes de bulbes de fenouil en morceaux
- 400 grammes de courgette, pulpe et peau, crue, en dés de 2 cm
- 2 portions grandes de tomate, épépinées et en dés
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 8 tranches moyennes de filet de bacon en lamelles

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez le crumble. Placez le parmesan dans le bol et mixez 5 sec/vitesse 6.
- 2° Ajoutez la farine, le beurre, les graines de fenouil et mixez 10 sec/vitesse 6 pour obtenir des miettes grossières. Réservez.
- 3° Préparez la garniture. Placez l'oignon dans le bol et mixez 4 sec/vitesse 5.
- 4° Ajoutez les morceaux de fenouil, de courgette et de tomate, ainsi que l'huile d'olive et faites cuire 15 min/100°C/sens inversé/vitesse 1 sans le gobelet doseur.
- 5° Préchauffez le four à 200°C. Salez et poivrez les légumes précuits et versez-les dans un plat à four. Ajoutez les lamelles de bacon et mélangez. Parsemez de la pâte à crumble et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.
- 6° © Thermomix au quotidien - La cuisine à IG bas

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (413 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	430 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	27 g	53 %
GLUCIDES	5 g	22 g	9 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	63 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	225 mg	926 mg	39 %