

**CRUMBLE DE TOMATES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de tomate, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 1 petite boîte de tomate, concentré, appertisé (70 g)
- 30 grammes d'olive (aliment moyen)
- 15 grammes de gruyère
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Retirer la peau des tomates, les couper en petits morceaux et réserver.
- 2° Hacher l'échalote et la faire suer dans de l'huile d'olive.
- 3° Ajouter les tomates, le concentré de tomates, la gousse d'ail, le bouquet garni, du sel et du poivre.
- 4° Laisser cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une purée de tomates parfumée.
- 5° Couper les olives en rondelles, les mélanger à la purée de tomates et rajouter du fromage râpé.
- 6° Pour faire le crumble, mélanger du bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre.
- 7° Verser la purée tomates-olives dans un plat et répartir les miettes sur le dessus. Enfournier pour 30 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (172 g)	% AR
ÉNERGIE	181 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	9 g	17 %
GLUCIDES	13 g	22 g	8 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	12 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	11 %
SODIUM	84 mg	144 mg	6 %