



LES RECETTES
bio & saines
de Lena



Gemüsecrumble mit Hirse

FEBRUAR



Zutaten

Für : 4 Personen

- ½ Kleiner Hokkaido Kürbis
- 5 Pastinaken
- 2 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 400 g gegarte Kichererbsen
- 30 g Mandeln
- 120 g Vollkornmehl
- 30 g Haferflocken
- 2 EL Herbes de Provence
- 60 g Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 240 g Hirse
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- Kürbis waschen, Kerne mit einem Löffel ausschaben und in 2 cm dicke Stücke schneiden.
- Pastinaken und Möhren schälen und in Stücke schneiden. Gemüse in eine Auflaufform geben.
- Knoblauch schälen, vierteln und dazugeben.
- Den Ofen vorheizen auf 180 °C Umluft.
- Das Gemüse mit Balsamicoessig beträufeln, mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und mit den abgetropften Kichererbsen sowie den stückigen Tomaten bedecken.
- Für die Streusel Mandeln grob hacken und mit Mehl, Haferflocken, Herbes de Provence, Rapsöl und einer Prise Salz und Pfeffer vermischen.
- Die Streusel auf dem Gemüse verteilen und das Ganze 30-40 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen bis das Gemüse gar und die Streusel goldbraun sind.
- In der Zwischenzeit Hirse in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen und in einen Topf geben. Das doppelte Volumen Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.
- Die Hitze etwas reduzieren und fünf Minuten köcheln lassen.
- Dann die Hirse 20 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen.



Tipp: Statt Hirse passt auch gut Vollkorn Couscous oder -reis zum Gemüsecrumble.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



30 Min und
30-40 Min im Backofen



LES RECETTES
bio & saines
de Lena



Crumble de légumes au millet

FEBRIER



Ingrédients

Pour : 4 personnes

- ½ potimarron petit
- 5 panais
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 conserve de tomates en morceaux (400 g)
- 400 g de pois chiches cuits
- 30 g d'amandes
- 120 g de farine complète
- 30 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. d'Herbes de Provence
- 60 g d'huile de colza
- sel et poivre
- 240 g de millet
- 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
- Laver le potimarron, le couper en deux, enlever les pépins et le couper en dés de 2 cm d'épaisseur.
- Eplucher les panais et les carottes et les couper en morceaux. Placer les légumes dans un plat à gratin.
- Éplucher l'ail, le couper en quatre et l'ajouter.
- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Arroser les légumes de vinaigre balsamique, le saupoudrer d'une pincée de sel et de poivre et les recouvrir de pois chiches égouttés et de tomates en morceaux.
- Pour le crumble, hacher grossièrement les amandes et le mélanger à la farine, aux flocons d'avoine, aux herbes de Provence, à l'huile de colza et à une pincée de sel et de poivre.
- Répartir le crumble sur les légumes et faire cuire pendant 30-40 minutes au milieu du four jusqu'à ce que les légumes soient cuits et que le crumble soit doré.
- Pendant ce temps, rincer le millet dans un tamis fin sous l'eau courante et le mettre dans une casserole. Ajouter le double du volume d'eau et du bouillon de légumes et porter à ébullition avec le couvercle.
- Réduire légèrement le feu et laisser mijoter pendant cinq minutes.
- Ensuite, laisser le millet gonfler sur le feu éteint pendant 20 minutes.



Conseil : Au lieu du millet, le couscous ou le riz complet se marient bien avec le crumble de légumes.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



30 min et
30-40 min au four

