

Crumble de brocolis au thon et fruits secs

Ingrédients :

- 1 Beau brocoli(ou 2 petits)
- 1 Boîte de thon en conserve au naturel
- 100g Parmesan
- 100g Farine
- 1 oignon
- 100g Farine
- 100g Un mélange de noix(noisettes et amandes)
- 80g Beurre
- 3cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel,poivre



Les étapes :

- *Lavez le brocoli et coupez-le en fleurettes. Faites cuire dans un grand volume d'eau salée. Il doit rester un peu croquant.*
- *Épluchez l'oignon et hachez-le et faites-le revenir à l'huile d'olive*
- *. Ajoutez le brocoli puis le thon égouttés. Salez, poivrez et faites revenir durant 10 min en mélangeant souvent.*
- *Préchauffez le four à 180 °C.*
- *Dans un saladier, mélangez le beurre, la farine et le parmesan. Le mélange doit être sableux.*
- *Concassez les fruits secs au mixeur.*
- *Disposez le brocoli au thon dans un plat à gratin et émiettez la pâte à crumble par-dessus.*
- *Parsemez de fruits secs et enfournez 30 min.*

Sources : <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/dessert/gateau-sucré-a-la-pommes-de-terre-11135>

