

# Crumble tomates, courgettes, poivrons (végétalien)

<https://cocotte-et-biscotte.fr/crumble-tomates-courgettes-poivrons-vegetalien/>

**Pour 2 ou 3 personnes**    **Préparation: 10 min**

**Cuisson: 40 min**

- 2 courgettes
- 3 petits poivrons rouge ou un gros
- 1 oignon
- 2 tomates
- 2 gousses d’ail

## **Pour la pâte à crumble**

- 50 g de farine
- 50 g de flocons d’avoine
- 20 g de chapelure
- 3 C à S d’huile d’olive
- 1 C à S de moutarde à l’ancienne
- 2 C à S de crème de soja
- sel, poivre
- herbes de provence
- graines de sésame grillées

1. Epluchez et détaillez les courgettes et les poivrons en morceaux.
2. Faites les cuire à la vapeur environ 15 minutes.
3. Pendant ce temps, épluchez et émincez l’oignon. Conservez.
4. Coupez les tomates en rondelles.
5. Dans un plat à gratin, garnissez le fond du plat de rondelles de tomates.
6. Préchauffez le four à 180 °C
7. Ajoutez les oignons émincez dans le fond du plat. Conservez.
8. Préparez la pâte à crumble: Dans un saladier, mélangez la farine, les flocons d’avoine, la chapelure, l’huile d’olive, la crème de soja et la moutarde. Salez, poivrez légèrement. Ajoutez un peu d’herbes de Provence et des graines de sésame grillées.
9. Mélangez le tout grossièrement avec le bout des doigts. Conservez.
10. Une fois vos légumes précuits, transvasez-les dans le plat à gratin.
11. Salez, poivrez, ajoutez des deux gousses d’ail pillées, un peu de sel, de poivre et d’herbes de Provence.
12. Ajoutez la pâte à crumble sur les légumes et enfournez environ 30 minutes.
13. Dégustez immédiatement à la sortie du four