NutriDiet Solutions

Crumble butternut noisettes

L'avis NutriDiet

Energie : 180 kcal pour 100g
440 kcal par portion

Riche en : vitamine A, C et antioxydants
1 portion de légumes, féculents
et produits laitiers

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 butternut (environ 700 g épluché)
1 bouillon cube
100 g de farine
30 g de noisettes entières
80 g de beurre
80 g de comté râpé

Epluchez et coupez le butternut en morceaux.
Dans une casserole, mettez les morceaux dans de l'eau froide avec le bouillon cube et laissez cuire une vingtaine de minutes (les morceaux doivent être tendres).
Préchauffez le four à 180°C.
Dans le bol d'un mixer, mettez les noisettes entières et mixez.
Ajoutez la farine, le beurre coupé en morceaux et le comté et mixez à nouveau.
Egouttez le butternut et disposez les morceaux dans un plat à gratin.
Ajoutez les miettes de crumble sur le dessus et faites cuire 30 minutes au four.