

Crumble de courge spaghetti et saumon

Ingrédients :

1 petite courge spaghetti (900 g environ)
4 filets de saumon surgelés
1/2 chou fleur
5 poignées de crozets
Sel & poivre
5 poignées de flocons d'avoine
30 g de margarine 1/2 sel
70 g de gruyère rapé



Faites cuire la courge entière dans le grand compartiment du cuit vapeur et le chou fleur dans le petit pendant 20 à 30 mn selon la quantité.

Faites cuire les crozets dans une casserole d'eau salée. Ils doivent être al dente.

Remplacez la courge et le chou fleur par les sachets de saumon pour faciliter la décongelation (10mn).

Coupez la courge en deux. Enlevez les pépins au centre. Défaites la chair à l'aide d'une fourchette en grattant dans le sens de la largeur. Elle se détache très facilement de la peau.

Egouttez les crozets.

Dans un plat à gratin, mélangez le chou fleur, les spaghetti de courge et les crozets. Salez et poivrez.

Sortez les filets de saumon de leurs sachets et coupez les en gros morceaux que vous déposez sur les légumes.

Préchauffez le four Th 7 (200°)

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, le beurre et le gruyère rapé. Salez et poivrez légèrement. Egrainez le crumble sur les légumes et enfournez 20 à 30 mn. Le crumble doit être doré.

Servez aussitôt avec une salade verte.