

Crumble de courgettes

Les courgettes sont un de mes légumes préférés d'été, je les adore. Une de mes recettes préférées est [ma crème angélique de courgettes](#) que je décline en fonction de mon humeur, et de mes envies du jour (je peux remplacer la purée d'amandes blanches par de l'[huile de coco](#), ou de la purée de noix de cajou, et les flocons de riz par des flocons de quinoa, ou de pois chiches, et le basilic par de la poudre d'ortie, ou même un mélange d'épices garam masala : n'oublions jamais qu'une recette peut se décliner à volonté selon notre humeur du moment :-)).

Une **cuisson au four**, une saveur plus **salée**, et une **source de protéine** avec les pois chiches (les azukis sont plus forts en énergie "Eau") : toutes ces caractéristiques étant rattachées à l'énergie Eau en cuisine.

Ma **pâte à crumble** ne contient évidemment pas de beurre, ni margarine.

Il est absolument **croquant à souhait** (yummy), et ses saveurs ont des **notes rustiques**, bien loin du côté "doudou" si caractéristique de ma cuisine "énergie Terre" habituelle.

Dedans, nous retrouvons :

- de la **farine de pois chiche** (que l'on trouve facilement en magasin bio, au rayon farine)
- des **graines de tournesol** (réduites en poudre à l'aide d'un petit mixeur). On peut les remplacer par de la poudre d'amandes, pour une question de praticité (si vous n'avez pas de petit mixeur et/ou que vous trouvez plus simple d'utiliser quelque chose de tout prêt)
- de l'**huile de coco** ([dont je ne peux plus me passer](#)). Les personnes qui ne sont pas végéta*iennes privilieront une autre huile végétale adaptée à la cuisson (olive, sésame...).

Si vous souhaitez **augmenter la digestibilité** de ce crumble (et que vous avez du temps), vous pouvez **mettre à tremper** les graines de tournesol (4 heures), ainsi que les pois chiches (12 à 24 heures, en changeant l'eau une ou deux fois), puis **les faire sécher au déshydrateur** (4 à 6 heures suffisent) **ou au four** à la température la plus basse.

Une fois ces 2 étapes terminées, réduisez à l'état de poudre les pois chiches & les tournesol.

Vous pouvez en faire en grande quantité pour les conserver dans des bocaux en verre.

Cette petite astuce intéressera ceux qui ont un système digestif sensible, car ces 2 étapes permettent de **supprimer les facteurs antinutritionnels** (qui s'opposent à la digestion des nutriments en neutralisant l'effet des enzymes).

Ces facteurs comprennent (attention, les noms sont très plan-plan...) :

- des inhibiteurs de trypsin (une protéase pancréatique) que la **germination**, la **cuisson** ou la **fermentation** peut détruire.
- des saponines (ayant des propriétés hémolytiques, c'est à dire qui détruiront les globules rouges) qui sont détruites uniquement par la **cuisson**.
- des hémagglutinines (qui diminue la capacité des globules rouges à distribuer l'oxygène dans tout le corps) qui sont détruites uniquement par la **cuisson**.

Après cette liste qui peut paraître effrayante, n'oubliez jamais une chose.

Pour bien digérer, un système digestif en bonne santé, ainsi que la qualité des aliments sont importants, mais pas suffisants.

Il manque une chose.

Très importante.

Primordiale.

Le plaisir de manger, savourer.

N'oubliez jamais la **gourmandise**.

On digère aussi bien avec notre corps, qu'avec notre **Coeur** ❤



Ingédients :

- 2 courgettes moyennes
- 20 gr de farine de pois chiche
- 30 gr de graines de tournesol moulues (ou de poudre d'amandes)
- 15 gr d'huile de coco (ou d'huile d'olive, si vous n'êtes pas végéta*iens)

Préparation :

1. Lavez vos courgettes.
2. Découpez vos courgettes en 4 dans le sens de la longueur, puis par tronçons : vous obtenez ainsi des dés de courgettes.
3. Dans une grande poêle, faites revenir les dés de courgette, à feu doux & à couvert, pendant environ 10 minutes.
4. Pendant que les courgettes cuisent : préparez la pâte de crumble en mélangeant la farine de pois chiche, les graines de tournesol moulues (ou la poudre d'amandes), avec l'huile de coco.
5. Mélangez à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
6. Une fois les courgettes prêtes : disposez vos dés de courgettes dans un plat allant au four, puis saupoudrez la pâte à crumble par dessus, comme si vous l'émettiez du bout des doigts.
7. Faites cuire dans un four préchauffé à 170°C pendant 30 à 40 minutes.
8. Régalez-vous.

J'ai essayé les deux façons de préparer le crumble (en version normale, et en version germée, et déshydratée). Les deux sont (très) bonnes.

En version germée et déshydratée, la pâte à crumble est plus croustillante, ses saveurs plus prononcées.

Lorsque le crumble est au four, un parfum absolument délicieux se dégage du four... Un mélange de coco, de pois chiche, de légumes... Indescriptible.

Les courgettes fondantes, et gorgées d'eau, contrastent énormément avec le grillé, croustillant, et rustique crumble. Depuis que j'ai réalisé cette recette, je l'ai fait plusieurs fois, et plusieurs de mes amis l'ont goûté. Tous l'ont adoré, omnivores (et difficiles) inclus.

La magie de l'Amour que j'y ai glissé dedans ?...