

CRUMBLE À LA RHUBARBE ET À LA BERCE



Ingrédients pour 10 personnes

Ingrédient	Quantité
Flocons d'avoine	160 gr
farine d'épeautre	80 gr (ou blé, sarrasin, riz)
Fruits secs	100 gr (facultatif, concassés)
Sucre de canne	150 gr (ou sucre de coco)
Sureau noir	8 corymbes de fleurs
Cannelle	2 càc (facultatif)
sel marin	1 càc
Beurre	125 gr (Huile d'olive/Huile de Colza/Huile de coco)
rhubarbe	3 tige/pétiole (150gr)
Berce commune	5 tiges/pétioles (les plus grosses qu'on trouve)

Préparation

1. Faire chauffer une casserole d'eau pour blanchir la berce. Laver la rhubarbe et la berce. Pas besoin de peler ni la rhubarbe, ni la berce. Faire blanchir les tiges de berce pendant 2-3 minutes. Après (laisser refroidir un peu) la couche extérieure s'enlève en glissant, donc enlever au moins les plus grands fibres. Si on voudrait sauter l'étape de blanchir, veiller à peler les fibres sur le bord de la rigole. La berce sera peut-être plus croquant sans blanchir.

2. Préparer le sucre aux fleurs de sureau (à utiliser tout de suite) : séparer les fleurs de sureau des parties vertes à la fourchette ou au ciseau. Mixer les fleurs avec le sucre. Composter les parties vertes.

3. Couper les tiges de rhubarbe (1 cm) et berce (en dés). Verser dans un plat à gratin ou des ravers individuels avec une cuillère de sucre (mélanger pour enrober de sucre).

4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs : flocons d'avoine, farine, fruits secs, sucre aux

fleurs de sureau, épices. Ajouter la matière grasse et mélanger (on peut malaxer avec les mains si c'est du beurre ou graisse de coco). Si le mélange est trop sec, on peut ajouter quelques cuillères d'eau pour qu'il colle ensemble.

5. Verser le crumble à l'avoine sur la rhubarbe et la berce. Enfourner 30 minutes à 175°C.
-
-

6. Servir avec un sorbet sauvage (photo: sorbet fraise-lierre terrestre). Décorer avec des fleurs.
-
-