

# CRUMBLE D'ÉGOPODE ET SA PURÉE ASSORTIE

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
farine	50 gr
Poudre d'amande blanche	25 gr
Beurre de ferme bio	50 gr
Parmesan rapé	45 gr
jeunes feuilles d'égope ciselées	8 poignées
d'égope	8 tiges
Petites feuilles d'égope	4
Oignon bio	1
Pommes de terre	4 grandes

## Préparation

1. LA GALLETTE DECORATIVE DE PARMESAN A L'EGOPE Préchauffez le four à 200°C. Déposer de jeunes feuilles d'égope sur une plaque à cuisson recouverte de papier sulfurisé. Déposer sur chaque feuille une cuillère à soupe de parmesan râpé et aplatir le parmesan à la main pour former une petite galette ronde. Enfourner pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que le parmesan soit bien bruni. Sortir du four et déposer les galettes sur du papier de cuisine qui absorbera le surplus d'huile.
2. L'EGOPE Ciselez finement l'égope. Faire cuire 5 à 15 minutes à l'eau bouillante salée. Vérifier régulièrement si l'égope est bien attendri avant d'arrêter la cuisson. Egoutter, tout en gardant le jus de la cuisson. Ciseler 1 oignon et faire frire dans du beurre. Y rajouter l'égope et mouiller légèrement avec son jus de cuisson. Laisser frémir quelques minutes. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une masse relativement grossière, mais homogène. Mouiller si nécessaire de jus de cuisson. Assaisonner de poivre et de sel. Déposer la pâte d'égope dans des ramequins individuels ou dans un plat allant au four. Préchauffer le four à 180°C.
3. LE CRUMBLE Mixer le beurre, la farine, la poudre d'amande et le parmesan râpé et malaxer jusqu'à

obtention d'une pâte homogène et sèche. Emietter cette pâte en crumble au-dessus de l'égopode. Enfourner pendant 20 à 30 minutes. Pendant la cuisson du crumble, préparer une purée de pommes de terre classique. Vérifier que le crumble aie bien bruni avant de sortir les ramequins du four. Déposer les ramequins sur de grandes assiettes.

---

---

4. LA PUREE Ciseler très finement des tiges d'égopode crues en mini cubes. Déposer la purée de pommes de terre sur l'assiette avec un emporte-pièce. Recouvrir la purée des petits cubes d'égopode. Disposer la galette de parmesan sur la purée.
- 
-