

# Recette sans gluten : crumble de fenouil

- 

## Recette végétarienne

- Recette sans gluten
- Recette bio



Pour 5/6 crumble

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 2 fenouils
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50g de flocons de riz
- 50g de farine de riz
- 1 cuillère à soupe de graine de lin
- Sel

1. Lavez les fenouils et coupez-les en morceaux. Épluchez l'oignon et coupez-le en 8.
2. Mettez l'oignon et les fenouils dans le bol d'un robot et hachez.

3. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites chauffer. Ajoutez les fenouils et l'oignon dans la sauteuse et faites fondre doucement. Salez la mi-cuisson.
4. Pendant ce temps mettez les flocons de riz dans un récipient, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez. Ajoutez la farine de riz et les graines de lin et mélangez.
5. Ajoutez enfin du sel et un filet d'eau pour que les flocons de riz soient plus tendres.
6. Remplissez au 4/5ème vos ramequins du mélange de fenouil/oignon. Répartissez votre crumble dans vos ramequins et passez les 10 minutes au four thermostat 6 ou 180°C.

Le conseil de Karen

Un plat léger, facile à réaliser qui fera manger des légumes même aux enfants ;)

[Les fruits et légumes de novembre](#)