



Crumble et gratins de légumes

Crumble de curry aux légumes



1h15

TEMPS TOTAL

1h

PRÉPARATION

15 min

CUISSON

0

REPOS

506

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Curry de légumes

1 Oignon(s)
200 g **Carotte(s)**
200 g **Chou(x)-fleur(s)**
200 g **Courgette**
15 cl **Lait de coco**
200 g **Aubergine**
2 c. à soupe **Concentré de tomate**
200 g **Petits pois**
500 ml **Eau**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Pâte de curry**
1 c. à soupe **Moutarde**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
1 c. à café **Sel**

Pâte à crumble

50 g **Beurre**
50 g **Parmesan**
100 g **Farine**

Étape 1

Préparation et cuisson du curry de légumes

- 1 Verser l'huile de sésame dans la sauteuse avec les graines de moutarde.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- 3 L'ajouter aux graines de moutarde lorsqu'elles éclatent. Laisser dorer à feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 4 Verser dans la sauteuse le lait de coco, le concentré de tomates, le curry en poudre, le sel et l'eau. Porter à ébullition.
- 5 Pendant ce temps, éplucher les carottes, les laver et les émincer finement avec la mandoline ou la tranche du robot mixeur.
- 6 Les ajouter au bouillon de lait de coco et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 7 Préparer le chou-fleur puis l'ajouter aux carottes. Laisser cuire pendant 5 minutes.
- 8 Laver la courgette et l'aubergine. Les fendre en quatre et les émincer finement.
- 9 Les ajouter dans la sauteuse avec le reste des légumes. Laisser cuire pendant 10 minutes.

Ecraser les petits pois, les essuyer avec un torchon

- 10 Laver les petits pois, les essuyer avec un torchon propre.
- 11 Eplucher et hacher finement l'ail.
- 12 Ajouter les petits pois et l'ail dans la sauteuse.
- 13 Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 14 Les légumes doivent être recouverts de bouillon. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Étape 2

Préparation de la pâte à crumble

- 1 Préchauffer le four à 190°C (Th.6-7).
- 2 Couper le beurre en petits morceaux.
- 3 Mettre le beurre, le parmesan et la farine dans un saladier. Travailler le mélange du bout des doigts.
- 4 Ne pas former de boule comme pour une pâte à tarte mais laisser des miettes de pâte entières.
- 5 Verser le curry de légumes dans un plat creux. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Egrainer la pâte à crumble dessus.
- 6 On peut dresser ce crumble dans des petits plats à gratin individuels.
- 7 Enfourner pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les crumble du four et déguster tiède ou froid.