



# Crumble et gratins de légumes Crumble de curry aux légumes



1h15 1h 15 min 0 506
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation et cuisson du curry de légumes

- Verser l'huile de sésame dans la sauteuse avec les graines de moutarde.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon.
- L'ajouter aux graines de moutarde lorsqu'elles éclatent. Laisser dorer à feu moyen pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
- Verser dans la sauteuse le lait de coco, le concentré de tomates, le curry en poudre, le sel et l'eau. Porter à ébullition.
- 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.
- 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.

Ecosser les netits nois les essuver avec un torchon

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 q 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** 

- propre.
- 11 Eplucher et hacher finement l'ail.
- 12 Ajouter les petits pois et l'ail dans la sauteuse.
- Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 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.
- Mettre le beurre, le parmesan et la farine dans un saladier. Travailler le mélange du bout des doigts.
- Ne pas former de boule comme pour une pâte à tarte mais laisser des miettes de pâte entières.
- Verser le curry de légumes dans un plat creux. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Egrainer la pâte à crumble dessus.
- On peut dresser ce crumble dans des petits plats à gratin individuels.
- 7 Enfourner pendant 15 minutes.

## Étape 3

Dressage

Sortir les crumble du four et déguster tiède ou froid.