

Crumble au curry de légumes et lait de coco

Ustensiles

- 1 planche à découper
- 1 bon couteau
- 1 économe
- 1 grande poêle ou 1 wok
- 1 balance
- 1 cuillère à soupe
- 1 verre mesureur
- 1 saladier
- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 grand plat à gratin



Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Pour la garniture

- 300 g de carottes
- 250 g de navets
- 200 g d'oignons
- 250 g de panais
- 400 g de chou chinois
- 1 c. à s. de curry
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 400 ml de lait de coco

Pour le crumble

- 100 g de farine
- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de parmesan
- 50 g de beurre
- 50 g de sésame



Préparation de la recette :

Emincer les oignons et le chou chinois. Couper les autres légumes en petits dés.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter le curry et l'ail. Faites revenir puis ajouter les autres légumes.

Faire de nouveau revenir 2 à 3 minutes puis couvrir du lait de coco. Porter à ébullition pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine, les flocons d'avoine et le parmesan. Faire fondre le beurre et le mélanger avec le reste avec une fourchette afin d'obtenir une pâte sablée. Ajouter le sésame.

Une fois les légumes cuits, les verser dans un plat à gratin, égaliser et parsemer de pâte à crumble sans tasser.

Mettre au four pendant 30 minutes à 200°.

Bon appétit !

