

TB.

CRUMBLE STYLE INDIEN

INGRÉDIENTS

Les légumes

400 g d'eau
 200 g de carottes, coupées
 en bâtonnets
 150 g de petits pois, frais
 ou surgelés
 200 g de poivrons rouges,
 coupés en cubes
 250 g de chou-fleur, détaillé
 en petits bouquets
 150 g de crème fleurette
 160 g de fromage à tartiner
 (type "Vache qui rit")
 1-2 c. à café de curry en poudre
 sel, à discrétion

+ 1/2 c. à café, poivre

Le crumble

150 g de farine
 80 g de beurre
 80 g de noix de cajou grillées,
 non salées ou cacahuètes.

La sauce

200 g de yaourt à la Grecque
 1 petit bouquet de coriandre fraîche
 15 gouttes de jus de citron
 sel, à discrétion

PRÉPARATION

Les légumes

1. Mettre l'eau dans le bol, les bâtonnets de carotte, les petits pois et les cubes de poivron rouge dans le panier cuisson. Insérer ce dernier. Mettre les bouquets de chou-fleur dans le Varoma, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur **12 min/Varoma/vitesse 2.** ++ 20?
2. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
3. A la sonnerie, retirer le panier cuisson et le Varoma, transvaser les légumes dans un plat à gratin et réserver.
4. Conserver 50 g d'eau de cuisson dans le bol, ajouter la crème fleurette, le fromage à tartiner, le curry en poudre et le sel, et mixer **10 sec/vitesse 5.** Verser cette préparation sur les légumes et réserver.

Le crumble

5. Mettre la farine, le beurre et les noix de cajou dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 4.** (-) pour garder des morceaux
6. Couvrir la préparation aux légumes de ce crumble et enfourner 30 minutes. Laver et sécher le bol.

La sauce

7. Pendant la cuisson, mettre le yaourt, la coriandre, le jus de citron et le sel dans le bol, et mixer **40 sec/vitesse 10.** Transvaser dans une saucière et réserver au frais jusqu'au moment de servir.
8. Déguster le crumble chaud ou tiède, accompagné de la sauce yaourt à la coriandre. (!) sauce très liquide!

USTENSILE(S)

plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)



Préparation : 15 min
 Temps total : 40 min



6 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 2129 kJ / 511 kcal / Protides 14 g /
 Glucides 33 g / Lipides 36 g