

Crumble de légumes au tofu et Parmigiano Reggiano |

Recette pour 4 portions

Description

Un crumble réalisé à partir de carottes, de courgettes, de tomates confites et de tofu, gratiné avec du parmesan et servit avec une petite salade mesclun.

Ingrédients

Pour le crumble

- 2 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Courgette
- 2 Unité(s) Échalote
- 2 Unité(s) Ail
- 4 Branche(s) Thym
- 100 Gr Tofu
- 80 Gr Parmigiano reggiano
- 4 Poignée(s) Mesclun
- 15 Ml Moutarde maille parmesan et basilic
- 30 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 8 Unité(s) Tomates séchées

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Pour la mise en place

Pelez et taillez les carottes en bâtonnets, taillez les courgettes en bâtonnets. Ciselez les échalotes, hachez l'ail et le thym. Râpez le parmesan et coupez le tofu en petits cubes. Taillez les tomates séchées en julienne.

Pour le crumble

Dans une grande casserole d'eau bouillante faire blanchir les carottes 6 minutes, les rafraichir et les égoutter avec un torchon. Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive faire revenir les échalotes avec le thym et l'ail. Ajoutez les carottes et les courgettes et faire revenir 6 minutes. Mélangez les légumes, les tomates séchées et le tofu et réctifiez l'assaisonnement. Repartir le mélange dans quatre ramequin et saupoudrez avec le parmesan.

Pour le dressage

Mettre les crumbles au four pour 6 à 8 minutes. Mélangez l'huile, le vinaigre et la moutarde, avec 2 tours de moulin à poivre. Versez sur la salade et bien mélanger. Dans une assiette mettre le crumble bien doré et un dôme de mesclun sur le côté.

Bon appétit!