

Crumble de légumes, olive Kalamata, tofu et Parmigiano Reggiano |

Recette pour 4 portions

Description

Une entrée succulente tout en textures.

L'astuce du chef

La découpe des légumes se doit d'être fine et régulière afin d'obtenir des bouchées parfaites.

Ingrédients

Mélange de légumes

- 150 Gr Tofu
- 150 Gr Tomates italiennes
- 150 Gr Oignon rouge
- 150 Gr Courgette
- 50 Gr Olives kalamata dénoyautées
- 50 Gr Tomates séchées
- 2 Gousse(s) Ail
- 2 Branche(s) Thym

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Crumble

- 30 Gr Graines de citrouille
- 30 Gr Beurre
- 30 Gr Farine
- 15 Gr Sucre

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Garniture

- 4 Branche(s) Basilic
- 4 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 4 Trait(s) Caramel de balsamique

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Taillez la courgette, le tofu et la tomate séchée en petits dés.

Ciselez finement l'oignon rouge.

Hachez l'ail et les olives.

Épépinez les tomates avant de les tailler en cubes.

Effeuillez le thym.

Crumble

Malaxez l'ensemble des ingrédients avec le bout des doigts, vous allez être au stade du sablage.

Continuez de mélanger tout en surveillant le mix continuellement.

Une fois arrivé(e) à une formation de mottons de pâte, vous pouvez arrêter de mélanger. Versez le crumble sur une plaque de cuisson, enfournez-le pendant 7-8 minutes.

Laissez-le refroidir avant de vous en servir.

Mélange de légumes

Faites sauter jusqu'à caramélisation les cubes de tofu dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajoutez ensuite l'oignon rouge et la courgette.

Dans la dernière minute de cuisson, ajoutez l'ail et les feuilles de thym.

Hors du feu, ajoutez les tomates séchées, la tomate fraîche ainsi que les olives et mélangez.

Vérifiez l'assaisonnement et réservez.

Montage

Disposez joliment le mélange de légumes, à l'aide d'un emporte-pièce, au fond de vos assiettes.

Garnissez les légumes avec le crumble, puis finalisez le montage de vos assiettes en ajoutant quelques feuilles de basilic frais ainsi que le parmesan râpé.

Bon appétit!