

Crumble de chou fleur et banane plantain

Pour 4 personnes

1 chou fleur pas trop gros (environ 600g)

2 bananes plantain

2 cuil à soupe de jus de citron

3 cuil à soupe d'huile de sésame

1 cuil à café rase de poudre de gingembre

2 cuil à café rases de curry en poudre

200ml de lait de coco

100ml de bouillon de légumes

Crumble

100g de noix de macadamia

1 cuil à soupe de graines de sésame

50g de farine

1 cuil à soupe de thym séché

50g de beurre mou

Préchauffez le four à 200°C.

Détaillez les fleurettes du chou fleur et passez-les sous l'eau, épluchez et coupez les bananes plantain en rondelle.

Dans un wok faites chauffer l'huile de sésame mélangée à la poudre de gingembre. Quand l'huile est chaude ajoutez les fleurettes de chou fleur et les rondelles de banane plantain, mélangez et faites les revenir à feu vif pendant 3-4 minutes.

Baissez le feu, ajoutez le bouillon, le lait de coco, le jus de citron et la poudre de curry, mélangez bien, couvrez et laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

En attendant préparez le crumble: Mixez les noix de macadamia pour obtenir une poudre, ajoutez les graines de sésame, le thym et la farine, mélangez puis incorporez le beurre mou. Pétrissez cette pâte jusqu'à obtenir un crumble.

Transvasez les légumes dans un plat à gratin, répartissez le crumble par dessus et enfournez à 200°C pendant 15-20 minutes.