

CRUMBLE DE LEGUMES D'ETE AU CANTAL (thermomix et cuisson extra crisp Cookéo)



Une recette de mon partenaire [FOODYMIX](https://www.foodymix.fr)

LE PANIER RECETTE QUI REVOLUTIONNE LE THERMOMIX

à commander sur [foodymix.fr](https://www.foodymix.fr)

Ingrédients :

- 80 g de cantal
- 60 g de beurre
- 140 g de farine
- 1 oignon
- 160 g de tomate
- 320 g d'aubergine
- 320 g de courgettes
- 200 g de poivron
- 20 d'huiles d'olive
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- 2 c à c d'herbes de provence

Préparation :

- Pour le crumble :
- Mettre le cantal dans le bol, puis mixer 5 secondes à vitesse 10
- Ajouter le beurre et la farine, puis mixer 10 secondes à vit 5.
- Réserver au frais (attention quantité de crumble pour 2 recettes)
- éplucher et couper l'oignon en deux
- mettre dans le bol, l'oignon et l'ail
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- Racler les parois à l'aide d'une spatule.
- Ajouter l'huile d'olive et cuire 4 minutes à 100°C en sens inverse à vit 1 sans le gobelet doseur.
- pendant ce temps, épépiner le poivron et le couper en cubes
- couper également l'aubergine, la tomate et la courgette en cubes d'1 à 2 cm

- à la sonnerie verser le légumes dans le bol, ajouter les herbes de provence, saler et poivrer généreusement
- cuire 15 minutes à 100°C en sens inverse à vitesse 1 avec gobelet doseur
- verser la préparation dans un plat à gratin posé sur le panier en silicone
- recouvrir de crumble
- placer un contenant de 5 cm de hauteur dans la cuve du Cookéo
- puis déposer le panier en silicone dans la cuve
- positionner l'extra Crisp puis faire cuire 30 minutes à 220°C

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022
<http://thermominoux.over-blog.com>