

## CRUMBLE DE POISSON ET LÉGUMES



*Temps de préparation: 5mn - Temps de cuisson: 50mn - Nombre de portions: 4*

### Ingrédients:

- 50g Parmesan
- 150g Farine de blé
- 120g Beurre
- 50g Noisettes entière
- 30g Graines de tournesol
- 1 Gousse d'ail
- 1 Oignon
- 250g Carottes
- 250g Poireaux
- 15g Huile d'olive
- 1 Filet de lieu noir
- 2 pincées Mélange d'épices à poisson
- 3 pincées Sel
- 3 pincées Poivre
- 80g Crème liquide

### Préparation:

- Faire le Crumble: Mettre 50g de parmesan dans le bol et râper 5 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter 150g de farine, 120g de beurre, 50g de noisettes décortiquées et 30g de graines de tournesol, puis mixer 30 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

- Poisson et légumes:

Mettre 1 gousse d'ail et 100g d'oignon dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5.

- Ajouter 250g de carottes coupées en tronçons et 250g de poireaux coupés en tronçons, puis hacher 2 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

- Ajouter 15g d'huile d'olive et cuire 10 min/100°C/vitesse 1.

- Ajouter 300g lieu noir coupé en morceaux, 2 pincées d'épices à poisson, le sel et le poivre, puis cuire 5 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

- Préchauffer le four à 180 °C

- Ajouter 80g de crème liquide et cuire 5 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur. Transvaser la préparation dans un plat à gratin, couvrir de crumble, puis enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C.
- Servir sans tarder, éventuellement accompagné de salade verte.