

CRUMBLE AUX LÉGUMES ET POULET

 Nombre de personnes : 6

INGRÉDIENTS

- 3 escalopes de poulet
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Pour le crumble :

- 150 g de farine
- 150 g de parmesan
- 125 g de beurre

Pour la garniture :

- 1 oignon
- 1 panais
- 2 petites carottes
- 1 morceau de potiron
- 1 poireau
- cuillère à soupe de pâte de curry

PRÉPARATION

1. Emincer l'oignon et le poireau. Eplucher les carottes, le panais et le potiron et les râper au robot avec la râpe à gros trous.
2. Couper le poulet en dés.
3. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
4. Faire revenir d'abord l'oignon puis le poireau. Ajouter ensuite le reste des légumes et faire revenir le tout une dizaine de minutes.
5. Diluer la pâte de curry dans un peu d'eau et l'ajouter aux légumes avec les dés de poulet. Laisser cuire quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, le poulet presque cuit et qu'il n'y ait plus de jus de cuisson.
6. Assaisonner et laisser refroidir.
7. mélangant du bout des doigts jusqu'à obtenir un sable grossier.
8. Préparer la pâte en crumble en mettant tous les ingrédients dans un saladier et en disposant le mélange aux légumes et au poulet dans un plat à four, répartir le crumble en surface et enfourner dans un four préchauffé à 180°C (th 6) jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

