

LE CRUMBLE DE POISSON AU CHOU ROMANESCO

Pour 4 à 6 personnes

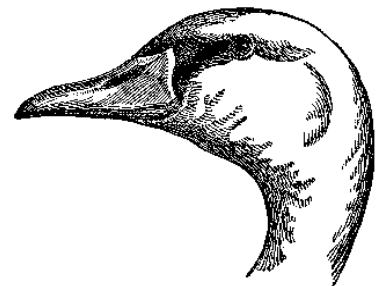
INGREDIENTS

Pour la pâte:

- 4 cuillers à soupe de graines de sésame
- 50g de flocons d'avoine
- 50g de parmesan râpé
- 1 cuiller à soupe d'huile d'olive
- Sel

Pour la garniture:

- 400g de chou Romanesco
- 200g de poisson blanc (type cabillaud)
- 1 bouquet garni ou herbes à poisson
- Sel, poivre
- Ciboulette



1. Faites cuire à la vapeur le chou de façon à ce qu'il reste croquant. À côté, portez à ébullition une cocotte d'eau et jetez-y le bouquet garni puis le poisson blanc.
2. Poivrez, salez et assaisonnez de ciboulette hachée.
3. Une fois le poisson cuit, émiettez-le et mélangez-le aux légumes.
4. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle et mélangez-les à tous les ingrédients de l'appareil à crumble de sorte à obtenir une pâte très sablée. Ajustez si nécessaire les proportions d'huile et de flocons..
5. Disposez le mélange légumes/poisson et étalez-le par-dessus le crumble. Faire dorer au four une quinzaine de minutes à 200°C.

Variante: cette recette est tout aussi réalisable et savoureuse en associant le chou Romanesco au chou-fleur.

Tous ces ingrédients sont disponibles chez Pimlico.