

Bento fitness crumble surimi, aubergines et fruits secs

Recette proposée par Baby Cooking, Raisonnable, Pour 4 personnes

Préparation: 30 minutes



Recette idéale pour se faire plaisir et garder la ligne !

Les ingrédients:

- 8 bâtonnets surimi
- 1 boîte de caviar d'aubergine
- 40 g de fruits secs (pignons, noisettes et amandes)
- 60 g de farine
- 60 g de beurre
- 30 g de graines de sésame
- Sel Poivre du moulin

Comment faire:

1) Le crumble: Préchauffez le four à 180°C (th 6). Mélangez le beurre, la farine et les graines de sésame en sablant grossièrement, assaisonnez et répartissez sur une plaque de cuisson. Mettez au four, le mélange doit être sableux et blond en fin de cuisson.

2) Dans une poêle chaude sans corps gras, faites griller légèrement les fruits secs. Refroidissez-les. Mélangez les fruits secs et le caviar d'aubergine, puis garnissez les bentos (ou verrines) à mi-hauteur. Taillez les bâtonnets de SURIMI en biseaux, et plantez-les dans le caviar, puis répartissez le crumble dessus.

Le petit plus

Suggestion: Accompagnez ce crumble d'une salade de tomates et de courgettes crues taillées très finement, légèrement assaisonnées d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. L'association des trois légumes et du crumble n'est pas sans rappeler un classique de la cuisine, le gratin Bayaldi... Parsemez la salade d'un peu de persil plat ou de coriandre, pour accentuer encore le côté végétal de ce plat.

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !