

Gratin de brocoli, chou-fleur et citrouille glacée au crumble croustillant à la sauce soja

durée totale **45 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1380 kJ / 329 kcal

Matières grasses: **12,9 g** Protéines: **13,1 g**
Glucides: **40,5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

320 g de brocoli
320 g de chou-fleur
320 g de pulpe de citrouille
1 càc d'huile d'olive
100 ml de jus de pomme
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour la sauce béchamel:

2 càs d'huile d'arachide
30 g de farine de blé
400 ml de lait d'avoine (ou lait d'amande ou lait de soja)
50 ml de bouillon de légumes
2 càs de lait de noix de coco
1 càc de sucre
0,5 càc de sel
Une pincée de poivre

Pour le crumble à la sauce soja:

1 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs d'huile d'arachide
0,5 tasse Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais
2 brin de persil

PRÉPARATION

Étape 1

Diviser le brocoli et le chou-fleur en petites rosettes, les laver, blanchir et bien égoutter. Laver la citrouille et la couper en petits dés (environ 1 cm). Faire chauffer l'huile dans une petite casserole, y mettre la citrouille et faire frire, verser le jus de pomme et porte à ébullition. Ajouter la sauce soja et continuer la cuisson jusqu'à ce que le liquide se soit complètement évaporé.

Étape 2

Pour la sauce béchamel, faire chauffer l'huile dans une casserole, y ajouter la farine et faire un roux. Verser petit à petit le lait d'avoine chaud, le bouillon et le lait de noix de coco, porter à ébullition tout en remuant et faire mijoter pendant environ 1 à 2 minutes. Assaisonner la sauce avec le sucre, le sel et le poivre.

Étape 3

Faire chauffer le four à 160°C (140°C chaleur tournante). Pour le crumble à la sauce soja, bien mélanger la sauce soja avec l'huile. Mettre la farine Panko dans un récipient, verser le mélange de sauce soja et d'huile d'arachide dessus et bien mélanger. Repartir le mélange Panko sur une tôle de cuisson recouverte d'un papier de cuisson et faire cuire au four pendant 6-7 minutes. Laver le persil, l'essuyer, Arracher les feuilles et les hacher finement. Sortir le mélange Panko du four et mélanger avec le persil.

Étape 4

Augmenter la température du four à 220°C (200°C chaleur tournante). Placer la citrouille glacée dans un plat à gratin et y mettre alternativement le brocoli et le chou-fleur. Recouvrir de sauce béchamel et faire cuire au four pendant environ 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée. Sortir le gratin du four, garnir de crumble à la sauce soja et servir.