Crumble de poisson aux petits légumes

Pour 2 personnes:

- 2 filets de poisson blanc (ici du panga)
- 1 oignon
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 3 tranches de pain de campagne grillé (ou des biscottes)
- 3 cs d'huile d'olive extra vierge bio de Quai délices
- 1 cs bombée de parmesan râpé
- des épices à poisson(*) Histoire de Goût
- 1 pincée d'herbes de provence
- sel, poivre

(*) Épices composées de sel de mer, fenouil, oignon, ail, poivre noir, fenouil, persil, aneth.

Tailler l'oignon, la courgette (non pelée), le poivron et la carotte en petits dés (l'idéal étant de le faire à l'aide d'un alligator).
Dans une poêle, faire revenir d'abord l'oignon et la carotte dans 1 cs d'huile d'olive. Ajouter ensuite le poivron puis la courgette. Verser le contenu de la boîte de tomates pelées, y compris le jus. Assaisonner et ajouter les herbes de provence. Laisser mijoter à feu jusqu'à réduction quasi totale du jus.

Préchauffer le four à 180° (chaleur tournante).

Préparer la pâte à crumble: écraser au pilon les tranches de pain grillé (laisser quelques grosses miettes pour plus de croustillant) et ajouter le parmesan et l'huile d'olive. Bien mélanger et réserver.

Dans deux mini-cocottes de 25 cl, répartir les légumes puis déposer les filets de poisson. Saler et donner 2-3 tours de moulin à épices de poissons.
Répartir la pâte à crumble par-dessus et enfourner.

Cuire 20 à 25 min, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

http://quandnadcuisine.over-blog.com/