

Tomates farcies Vapeur & ses Pommes de terre au curcuma By Cath



Nombre
4 personnes

Préparation
15 minutes

Cuisson
60 minutes

Pause
--

Version avec le robot Companion



COOKING By Cath

Repas complet

INGREDIENTS :

- 200g porc (échine par exemple)
- 100g bœuf (ou 1 steak haché)
- 100g veau
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates (taille des ramequins)
- 1kg pommes de terre à chair ferme, taille moyenne (5-6 cm)
- 1 bouquet de persil
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 tsp⁽¹⁾ paprika
- 1/4 tsp⁽¹⁾ curcuma
- 5g chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre

ETAPE N°1

- Laver les tomates. Oter leur pédoncule et couper leur chapeau. Les épépiner et les vider de leur chair⁽²⁾
- Saler l'intérieur des tomates et les faire dégorger en les retournant sur un papier absorbant (10 minutes)
- Eplucher les gousses d'ail et ôter le germe⁽³⁾
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Laver et équeuter le persil.
- Eplucher et laver les pommes de terre.

ETAPE N°2

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12 / -- / 20 sec

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot
- Ajouter l'oignon, les gousses d'ail et le persil (réserver 4 brins de persil pour la décoration)
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 20 secondes.

ETAPE N°3

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12 / -- / 30 sec

- Ajouter les viandes, la chapelure, le jaune d'œuf, le paprika, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot : vitesse 12 pendant 30 secondes.

ETAPE N°4

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12 / -- / 30 sec

- Rassembler la préparation
- Verrouiller le couvercle et lancer à nouveau le robot : vitesse 12 pendant 30 secondes.

ETAPE N°5

- Poivrer l'intérieur des tomates, les farcir de la préparation et les positionner dans un ramequin.
- Repositionner les chapeaux et décorer avec le persil.

ETAPE N°6

Accessoires :
AUCUN

- Nettoyer la cuve du robot.
- Déposer les pommes de terre dans la cuve
- Ajouter le curcuma et saler.
- Verrouiller le couvercle et ôter le bouchon.

ETAPE N°7

Accessoires :
CUISEUR VAPEUR
Paramètres :
---- / 120°C / 60mn

- Positionner les ramequins dans le panier inox du cuiseur vapeur⁽⁴⁾
- Installer le récupérateur de jus et le cuiseur vapeur sur le couvercle du Companion et le robot à 120°C pendant 60 minutes.



(1)

♥ Astuces By Cath

Micromesures en cuisine (norme anglosaxonne) :		
1/8 tsp = 0.62 ml	3/4 tsp = 3.75 ml	1/2 Tbsp = 7.5 ml
1/4 tsp = 1.25 ml	1 tsp = 5.00 ml	1 Tbsp = 15 ml
1/2 tsp = 2.50 ml		



La référence du kit de micro mesures comprenant 7 cuillères mesures magnétiques est disponible sur passionsbycath.fr

(2)

♥ Astuces By Cath

Objectif Zéro déchets

Conserver la pulpe et la peau des tomates :
Celle-ci pourra servir dans une sauce ou un potage.
Elle peut également être utilisée pour faire une gelée de tomate qui accompagnera à merveille une panna cotta en version salée



(3)

♥ Astuces By Cath

Pourquoi ôter le germe des gousses d'ail ?

- 1 - Le germe a un goût amer
- 2 - Le germe est indigeste et peut occasionner des aigreurs d'estomac
- 3 - Le germe renforce la mauvaise haleine par une libération d'éléments riches en soufre.



(4)

♥ Astuces By Cath

Optimisation de l'espace dans le cuiseur vapeur :
Optimiser d'une cuisson vapeur en ajoutant des légumes ou des petites pommes de terre dans les espaces vides du panier.
Adapter la taille des légumes à la durée de cuisson de votre plat.

