

Courgettes farcies Vapeur & ses gratins de Pommes de terre au cheddar By Cath

   	Nombre 4 personnes	<i>Version avec le robot Companion</i> 
	Préparation 20 minutes	
	Cuisson 50 à 60 minutes	
	Pause --	
	 Repas complet	

INGREDIENTS :

- 200g porc (échine par exemple)
- 100g bœuf (ou 1 steak haché)
- 100g veau
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse courgette (diamètre 7 à 8cm)
- 12 pommes de terre à chair ferme, taille moyenne (5-6 cm)
- 50g Cheddar
- 1 bouquet de persil
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 tsp⁽¹⁾ paprika
- 5g chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre

ETAPE N°1

Accessoires :
Panier vapeur interne
Paramètres :
Steam P1
-- /100°C / 20 mn

- Verser 700ml d'eau dans la cuve du robot et ajouter 1càS de vinaigre blanc⁽²⁾ (facultatif)
- Positionner les pommes de terre dans le panier vapeur interne puis placer celui-ci dans la cuve.
- Verrouiller le couvercle (bouchon position MAX⁽³⁾) et lancer le programme Steam P1 en réduisant la durée à 20 minutes.

ETAPE N°2

- Laver la courgette et découper 4 tronçons de 4 cm.
- Les creuser⁽⁴⁾ en leur centre afin de former un puit.
- Eplucher les gousses d'ail et ôter le germe⁽⁵⁾
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Laver et équeuter le persil.

ETAPE N°3

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 8 brins de persil pour la décoration)
- Fermer le couvercle et lancer le robot 20 sec, Vit 12.

ETAPE N°4

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°5

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°6

- Farcir les puits de courgette de cette préparation et les positionner dans 4 ramequins individuels.
- Décorer avec un brin de persil.
- Huiler légèrement 4 autres ramequins (de taille compatible avec le panier vapeur interne)
- Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles et les répartir dans les ramequins.
- Parsemer de cheddar coupé en petits dés (ou râpé), saler, poivrer et décorer d'un brin de persil.
- Filmer les ramequins de pommes de terre.

ETAPE N°7

Accessoires :
Panier Vapeur Interne

- Disposer les ramequins de pommes de terre dans le panier vapeur interne du Companion.
- Verrouiller le couvercle et ôter le bouchon.

ETAPE N°8

Accessoires :
CUISEUR VAPEUR
Paramètres :
---- / 120°C / 45mn

- Positionner les ramequins de courgettes dans le panier inox du cuiseur vapeur⁽⁶⁾
- Installer le récupérateur de jus et le cuiseur vapeur sur le couvercle du Companion et lancer le robot à 120°C pour une durée de 45 minutes.
- Vérifier la cuisson au bout des 45 minutes : poursuivre 5 à 15 minutes à 120°C si nécessaire, la durée de cuisson devant être ajustée à la grosseur de la courgette et en fonction de vos goûts (courgette légèrement croquante ou fondante).



Companion Cooking
& Conservation By Cath



passionsbycath.fr
ME SUIVRE



PassionsByCath



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

 Astuces By Cath

(1)

 Astuces By Cath

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

Astuce anti-calcaire :
Lors d'une cuisson vapeur, ajouter dans la cuve
1 cuillère à soupe de jus de citron (ou de vinaigre blanc)
afin de limiter les dépôts de calcaires.



Retrouvez toutes les astuces entretien du Companion sur passionsbycath.fr

(3)



Position du Bouchon Vapeur du Companion

Un memo sur la position à adopter avec le bouchon du Companion en fonction des préparations est disponible sur passionsbycath.fr

(4)

 Astuces By Cath
Objectif Zéro déchets

Conserver la chair des courgettes :
Celle-ci pourra être ajoutée dans un potage, un bouillon de légumes ou même dans une ratatouille ou une poêlée de légumes.



(5)

 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.



(6)

 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.

