

Courgettes au Chorizo By Cath

	Nombre 5-6 personnes	<p>Version avec le robot Companion</p>  <p>Courgettes au chorizo</p>
	Préparation 10 minutes	
	Cuisson 25 minutes	
	Pause --	
		 

INGREDIENTS :

- 1 kg courgettes
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 chorizo (doux ou fort)
- 2 Tbsp^[1] vin blanc
- 2 branches de persil (ou 1 Tbsp ^[1] si déshydraté)
- 3 càs huile olive

ETAPE N°1

- Laver les courgettes, couper leurs extrémités.
- Les tailler en tronçons d'1.5 cm d'épaisseur que vous couperez en 4 afin d'avoir des gabarits réguliers.
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Eplucher la gousse d'ail et ôter son germe^[2]
- Laver et équeuter le persil^[3]
- Couper le chorizo en dés.

ETAPE N°2

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12/--/15 s

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'oignon, le persil et la gousse d'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 15 secondes.

ETAPE N°3

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
SlowCook P1
Vit.3/130°C/8mn
SANS BOUCHON

- Oter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur.
- Rassembler à la spatule au centre de la cuve.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec le programme SlowCook P1 mais en augmentant la durée à 8 minutes.

ETAPE N°4

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/120°C/10mn
SANS BOUCHON

- Ajouter les courgettes.
- Verrouiller le couvercle (sans bouchon) et lancer le robot à la vitesse 2, à 120°C pour 10 minutes.

ETAPE N°5

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/130°C/10mn
SANS BOUCHON

- Mélanger les courgettes.
- Verrouiller le couvercle (sans bouchon) et relancer le robot à la vitesse 2 mais à 130°C pour 10 minutes.

ETAPE N°6

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/90°C/5mn
SANS BOUCHON

- Ajouter le vin blanc, les dés de chorizo, saler, poivrer et mélanger.
- Verrouiller le couvercle (sans bouchon) et lancer le robot à la vitesse 2 mais à 90°C pour 5 minutes.

- Servir aussitôt.
- Eviter le maintien au chaud qui réduirait vos courgettes en bouillie.



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Cooking & Conservation By Cath

- ❖ Conservation au frigo, 2 à 3 jours dans une boîte hermétique.
- ❖ Congélation possible puis conservation 6 mois à 1 an.
- ❖ Stérilisation : 45 minutes à 100°C puis conservation 12 à 18 mois.

[1]



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		



Référence du kit de micro mesures magnétiques sur www.passionsbycath.fr

[2]



Pourquoi ôter le germe des gousses d'ail ?

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



Pourquoi et comment enlever une gousse d'ail : <https://youtu.be/qQ5nFSnTfgc>

[3]



Conserver les tiges de persil :

Celles-ci pourront être ajoutées dans un potage ou un bouillon
Les stocker au congélateur dans un sachet zip jusqu'à leur utilisation





Trop de persil ? Envie d'en profiter toute l'année ?

Acheter votre persil en pleine saison lorsqu'il est bon marché et bien parfumé et le faire sécher afin d'en profiter toute l'année.

Utiliser un déshydrateur alimentaire ou à défaut votre four

Plus d'infos sur passionsbycath.fr