

Curry de Courgettes By Cath

	Nombre 5-6 personnes	<i>Version avec le robot Companion</i> 
	Préparation 10 minutes	
	Cuisson 20 minutes	
	Pause --	
		 COOKING By Cath LÉGUMES

INGREDIENTS :

- 1 kg courgettes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- Curry (1/4 à 1/2 tsp^[1] selon vos goûts)
- 3 càs huile olive
- Sel, poivre

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 épépiner le poivron, le couper en lamelle.

ETAPE N°2

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12/--/5 s

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'oignon et l'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 5 secondes pour les émincer grossièrement.

ETAPE N°3

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
SlowCook P1
Vit.3/130°C/10mn
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, le poivron et le curry.
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec le programme SlowCook P1 mais en augmentant la durée à 10 minutes.

ETAPE N°4

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

- Ajouter les courgettes, saler et poivrer.
- 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

- Vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin.
- Selon vos goûts, si vous souhaitez des courgettes plus fondantes, poursuivre la cuisson à la vitesse 2, pendant 5 minutes mais réduisant à température à 90°C.

- Servir aussitôt.
- Eviter le maintien au chaud qui réduirait vos courgettes en bouillie.
- Conserver l'excédent de jus de cuisson^[3]



© 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 vos jus de cuisson de légumes et même de viandes :

Les faire réduire pour les assécher au maximum puis laisser refroidir.

Etaler en fine couche (0.5cm max) sur du papier sulfurisé

Sécher au déshydrateur à 70°C ou à défaut au four.


