

Ananas farci de riz au curry By Cath

Version avec le robot Companion



COOKING By Cath

PLAT COMPLET



MINI BOL



A défaut du mini bol, utiliser dans la cuve avec l'ULTRABLADE

Nombre

4-5 personnes

Préparation

20 minutes

Cuisson

20 minutes

Pause

4h au frigo

INGREDIENTS :

- 1 gros ananas
- 250g riz blanc (*cuisson 20mn*)
- 1 poivron rouge
- 5 tranches jambon de Bayonne
- 30ml huile olive
- 2 Tbsp^[1] curry

Pour la sauce :

- 1 oignon (1 petit ou 1/2)
- 2 gousses d'ail
- 2 yaourts naturels
- 1/2 citron

ETAPE N°1

- Couper le pédoncule du poivron et le couper en deux pour ôter les pépins.
- Couper le poivron en dés.
- Mesurer le volume de riz et préparer 2 fois son volume en eau.

ETAPE N°2

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.3/70°C/2mn

- Positionner le mélangeur dans la cuve du robot.
- Ajouter l'huile et le curry
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 3 à 70°C pendant 2 minutes.

ETAPE N°3

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

- Ajouter le riz.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot à 90°C, pendant 2 minutes à la vitesse 5.

ETAPE N°4

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.3/95°C/20mn

- Ajouter le poivron, l'eau, saler et poivrer
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot à 95°C pendant 20 minutes à la vitesse 3.

ETAPE N°5

- Verser le riz dans un saladier et laisser refroidir.
- Couper l'ananas en deux dans le sens de sa hauteur



- Evider l'ananas en préservant les 1/2 coques.
- Réserver les 1/2 coques au frigo retournées sur un plat ou recouvertes de film alimentaire.
- Couper la chair de l'ananas en petits dés et réserver l'excédent de jus.
- Couper le jambon de Bayonne en lamelles.
- Ajouter le jambon et les morceaux d'ananas dans la salade de riz et mélanger.
- Réserver au frigo 4h minimum.
- Presser le 1/2 citron pour en extraire le jus^[2]
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Eplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes^[3]

ETAPE N°6

Accessoires :
MINI BOL
Paramètres :
Vit.12/--/15sec

- Installer le mini bol dans la cuve du Companion.
- Ajouter l'oignon et les gousses d'ail
- Fermer les couvercles et lancer le robot : vitesse 12 pendant 15 secondes.

ETAPE N°7

Accessoires :

MINI BOL

Paramètres :

Vit.7/--/1mn

- Ajouter les yaourts, le jus de citron, l'excédent du jus d'ananas, saler et poivrer.
- Fermer les couvercles et lancer le robot : vitesse 7 pendant 1 minute.
- Réserver la sauce au frigo.

- Au moment de servir, garnir les 1/2 coques d'ananas avec la salade de riz
- Servir la sauce à part.



passionsbycath.fr
ME SUIVRE

Companion Cooking
& Conservation By Cath



PassionsByCath



COOKING By Cath



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Cooking & Conservation By Cath

La salade de riz peut être préparée la veille mais je vous conseille de préparer la sauce le jour J sinon l'oignon va trop aromatiser celle-ci.

La salade de riz peut se conserver au frigo pendant 2 à 3 jours. Dans ce cas, ne pas la stocker dans les 1/2 coques d'ananas mais transvaser celle-ci dans un saladier et couvrir.

[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		



Kit de cuillères magnétiques pour micro mesures : <https://amzn.to/3014Csj>

[2]

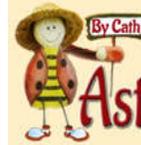


JUS DE CITRON :

Pour extraire un maximum de jus d'un citron, faire rouler celui-ci quelques instants sur un plan dur en appuyant légèrement avant de le presser.



[3]



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>
