

# Rôti de Courgette Surprise By Cath

ULTRABLADE



MELANGEUR



FOUET à double rotation  
(ou BATTEUR)



CUISEUR VAPEUR



**Nombre**  
6 personnes

**Préparation**  
50 minutes

**Cuisson**  
Sauce tomate :  
40 minutes  
Courgette :  
60 minutes



Version avec le robot Companion



COOKING By Cath

PLAT COMPLET

## INGREDIENTS :

- 1 très grosse courgette (8 à 10cm de diamètre – 1kg)
- 7 fines tranches de lard
- 10 tranches de bacon
- 500g tomates (variété Marmande ou Roma)
- 1 poivron rouge
- 1kg pommes de terre Variété Amandine ou Charlotte Calibre 8 à 10cm
- Mozzarella (125g égoutté)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 oeufs
- 2 ou 3 branches de persil (ou 1 Tbsp<sup>[1]</sup> si déshydraté)
- 4 càs huile olive
- 1 Tbsp<sup>[1]</sup> + 1/2 tsp<sup>[1]</sup> paprika
- 1/2 Tbsp<sup>[1]</sup> sucre (facultatif)
- 1 pointe de piment d'Espelette
- Chapelure
- Sel, Poivre

## ETAPE N°1

- Laver les légumes : la courgette, le poivron, les pommes de terre ainsi que les tomates et le persil.
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Eplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes<sup>[2]</sup>
- Equeuter le persil<sup>[3]</sup>
- **Monder les tomates<sup>[4]</sup> et monder le poivron<sup>[5]</sup>**
- Oter les pépins et couper grossièrement les tomates.
- Oter le pédoncule du poivron, le couper en deux, ôter les pépins puis le couper grossièrement.

## ETAPE N°2

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
Vit.12/--/10 s

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'oignon et les gousses d'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

## ETAPE N°3

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
Vit.12/--/10 s

- Ajouter le persil et rassembler la préparation.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

## ETAPE N°4

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
SlowCook P1  
Vit.3/130°C/7mn  
**SANS BOUCHON**

- Oter l'Ultrablade (le garder à proximité) et le remplacer par le mélangeur.
- Rassembler la préparation au centre de la cuve.
- Ajouter l'huile d'olive, le paprika (1 Tbsp) et le sucre.
- Fermer le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec un programme SlowCook P1 en augmentant la durée à 7 minutes.

## ETAPE N°5

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**  
**Paramètres :**  
Vit.13/--/20 s  
**AVEC BOUCHON**

- Remplacer le mélangeur (le garder à proximité) par l'Ultrablade
- Rassembler les ingrédients au centre de la cuve.
- Ajouter le poivron et les tomates.
- Fermer le couvercle, remettre le bouchon et lancer le robot à la vitesse 13 (mode pulse) pour une durée de 20 secondes.

## ETAPE N°6

### Accessoires :

**MELANGEUR**

### Paramètres :

SlowCook P2

Vit.2/95°C/20mn

**SANS BOUCHON**

- Oter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur en tournant celui-ci dans le sens des aiguilles d'une montre pour qu'il prenne la bonne position.
- Rassembler la préparation avec la spatule.
- Ajouter le piment d'Espelette, saler et poivrer
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec le programme SlowCook P3

## ETAPE N°7

### Accessoires :

**MELANGEUR**

### Paramètres :

Vit.3/130°C/20mn

**SANS BOUCHON**

- Positionner le bouchon couché au-dessus de son orifice pour éviter les projections brûlantes.
- Relancer le robot à la vitesse 3 à 130°C pour une durée de 20 minutes. Poursuivre 10 minutes supplémentaires si besoin afin de réduire de moitié la sauce tomate.

## ETAPE N°8

- Patienter quelques instants avant d'ouvrir le couvercle (pour éviter les projections brûlantes)
- Verser la sauce tomate dans un saladier et laisser tiédir pendant 15 à 20 mn environ.
- Pendant ce temps, ôter les extrémités de la courgette et la couper en deux dans le sens de la longueur.
- Creuser le centre de la courgette avec une cuillère pour enlever les pépins (laisser 1cm de chair sur chaque extrémité pour former une barque)
- Saupoudrer l'intérieur des courgettes avec un peu de paprika (1/2 tsp environ)
- Positionner les deux 1/2 courgettes dans la cuve inox du cuiseur vapeur externe du Companion (Forcer un peu si besoin car la courgette va rétrécir en cuisant).
- Couper le bacon en lamelles
- Egoutter la mozzarella puis la couper en petits dés.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Battre les jaunes d'œufs en omelette puis les ajouter à la sauce tomate en mélangeant soigneusement jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Ajouter les lamelles de bacon et les dés de mozzarella à la préparation et mélanger.

## ETAPE N°9

### Accessoires :

**Fouet double**

### Paramètres :

Vit.7/--/4mn30

**SANS BOUCHON**

*(5mn si batteur)*

- Laver et sécher soigneusement la cuve du robot.
- Positionner le fouet à double rotation dans la cuve.
- Ajouter les blancs d'œufs et une pincée de sel
- Fermer le couvercle, ôter le bouchon et monter les blancs d'œufs en neige en lançant le robot : vitesse 7 pendant 4 minutes 30 (ou 5mn avec le batteur)

## ETAPE N°11

- Ajouter petit à petit les blancs en neige à la sauce tomate et mélanger en soulevant délicatement la préparation pour éviter qu'ils ne retombent.
- Garnir les demi courgettes à ras bord de cette préparation

## ETAPE N°12

### Accessoires :

**Cuiseur vapeur**

### Paramètres :

--/120°C/45mn

- Laver la cuve du robot, pas besoin de la sécher.
- Mettre les pommes de terre dans la cuve, saler et ajouter 1 càs de vinaigre blanc<sup>[6]</sup>
- Couvrir avec de l'eau froide jusqu'au niveau MAX.
- Fermer le couvercle du robot, ôter le bouchon et installer le collecteur de jus puis le panier du cuiseur vapeur contenant la courgette et enfin son couvercle.
- Lancer le robot à 120°C pendant 45 minutes.

## ETAPE N°13

- Oter le cuiseur vapeur et retirer le couvercle avant que la vapeur d'eau ne retombe sur la courgette.
- Oter le collecteur de jus et positionner aussitôt le bouchon sur le couvercle du Companion pour préserver la chaleur dans la cuve.
- Vider le collecteur de jus.
- Etaler les tranches de lard sur un plat en les chevauchant très légèrement.
- Positionner les demi courgettes farcies sur celles-ci.
- Assembler les demi courgettes afin de reformer la courgette et rabattre les tranches de lard en les tendant légèrement pour fermer la courgette.
- Eponger l'excédent de jus avec du papier absorbant.
- Saupoudrer le rôti de courgette avec de la chapelure.

## ETAPE N°14

**Accessoires :**  
**Cuiseur vapeur**  
**Paramètres :**  
--/120°C/10mn

- Repositionner la courgette dans le panier inox du cuiseur vapeur en vous aidant de spatules plates.
- Oter le bouchon du couvercle du Companion et réinstaller le collecteur de jus puis le panier du cuiseur vapeur et son couvercle.
- Relancer le robot à 120°C pendant 10 minutes.

- Sortir le rôti de courgette et le mettre sur un plat. Eponger quelques instants l'excédent de jus avec du papier absorbant puis servir aussitôt accompagné des pommes de terre
- Peut aussi être dégusté froid, se conserve très bien au frigo pendant 48H



Companion Cooking  
& Conservation By Cath



passionsbycath.fr  
**ME SUIVRE**



PassionsByCath




**COOKING By Cath**



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable


[1]



**Astuces**


**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]



**Astuces**


**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]




**Astuces**


**Conservation des 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




[4]




**Astuces**

**Monder une tomate :**

Oter le pédoncule et faire une incision en croix sur le côté opposé. Plonger la tomate dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes puis la passer dans un bol d'eau glacée. Eplucher la tomate.







**Astuces**

**Conservation de la pulpe et de 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




[5]




**Astuces**

**Monder un poivron :**

Plonger le poivron dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de secondes. Eplucher ensuite facilement le poivron.



[6]



**Astuces**

**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.

