

Pain de thon & sa sauce au yaourt By Cath

Version avec le robot Companion



COOKING By Cath

ENTRÉES



BATTEUR

KIT Découpe Légumes
(Disque A - Râper fin)



DISQUE A

MNI BOL



Nombre
6 personnes

Préparation
10 minutes

Cuisson
35-40 minutes

MOULE A CAKE (silicone)
<https://amzn.to/3BopAVT>



INGREDIENTS :

- 100g farine
- 1 sachet de levure chimique
- 10cl lait
- 10cl huile
- 3 œufs
- 100g gruyère
- 1 boîte de thon au naturel
(poids net égoutté = 300g)

Pour la sauce :

- 2 œufs
- 2 yaourts naturels
- 2 branches de persil
(Ou 1 Tbsp [1] si déshydraté)
- 1 Tbsp [1] moutarde
- Sel, Poivre
- Citron (facultatif) pour la déco

PRÉPARATION DU PAIN DE THON :

ETAPE N°1

- Préchauffer le four à 180°C
- Egoutter le thon [2]
- Emietter le thon (plus ou moins finement selon que vous souhaitez des morceaux ou pas dans le pain)
- Mélanger la levure dans la farine.

ETAPE N°2

Accessoires :

BATTEUR

Paramètres :

Vit.7/--/2mn

- Positionner le batteur dans la cuve du robot.
- Ajouter le lait, l'huile, les 3 œufs, saler et poivrer.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 7 pendant 2 minutes.

ETAPE N°3

Accessoires :

BATTEUR

Paramètres :

Vit.6/--/1mn

- Ajouter le mélange farine & levure dans la cuve.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 6 pendant 1 minute.

ETAPE N°4

Accessoires :

Kit découpe légumes

Disque A

Paramètres :

Vit.9/--/--

- Oter le batteur de la cuve (*le réserver*)
- Installer le kit découpe légumes avec le disque A pour râper fin dans la cuve du robot
- Couper le gruyère en morceaux qui puissent être insérés dans la goulotte du kit découpe légumes.
- Lancer le robot à la vitesse 9 pour râper le gruyère [3]

ETAPE N°5

Accessoires :

BATTEUR

Paramètres :

Vit.4/--/30s

- Oter le kit découpe légumes.
- Repositionner le batteur dans la cuve en le tournant d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Ajouter le thon émietté.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 4 pendant 30 secondes.

ETAPE N°6

- Verser la préparation dans un moule à cake (beurré s'il n'est pas en silicone).
- Mettre cuire au four à 180°C pendant 35 minutes, le cake doit être bien doré.
- Laisser tiédir avant de démouler puis mettre au frigo pendant 4 heures minimum.

PRÉPARATION DE LA SAUCE :

ETAPE N°7

- Cuire les œufs durs [4]
- Les laisser refroidir.
- Laver et équeuter le persil [5]

ETAPE N°8

Accessoires :
MINI BOL

Paramètres :
Vit.12/--/10s

- Installer le mini bol dans la cuve du Companion
- Ajouter le persil
- Fermer les couvercles et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.
- Rassembler le persil et relancer le programme 10 secondes supplémentaires si nécessaire.

ETAPE N°9

Accessoires :
MINI BOL

Paramètres :
Vit.6/--/30s

- Ajouter les yaourts, la moutarde, saler et poivrer.
- Fermer les couvercles et lancer le robot : Vitesse 6 pendant 30 secondes.

ETAPE N°9

Accessoires :
MINI BOL

Paramètres :
Vit.7/--/30s

- Ecailler les œufs et les émietter dans la cuve.
- Fermer les couvercles et lancer le robot : Vitesse 7 pendant 30 secondes.
- Réserver la sauce au frigo jusqu'au moment de servir

- Servir le pain de thon décoré de rondelles de citron.
- Présenter la sauce dans un bol à part.
- Accompagné d'une salade verte et de quelques tomates cerises, ce pain de thon peut faire office de plat complet.
- Réalisé dans des mini moules à cake, il peut être servi lors d'un apéritif ou d'un cocktail dinatoire. Réduire la durée de cuisson à 25mn environ.



Cooking & Conservation By Cath

- ❖ *Conservation au frigo :*
 - Pain de thon : 2 à 3 jours dans une boîte hermétique
 - La sauce : 24 à 48h dans un récipient hermétique
- ❖ *Congélation possible pour le pain de thon (emballé dans un sac congélation ou du film alimentaire) puis conservation 6 mois.*
Laisser décongeler toute une nuit au frigo : enlever l'emballage et déposer le pain de thon sur un plat recouvert d'un papier absorbant pour éviter l'excès d'humidité lors de la phase de décongélation.



Companion Cooking & Conservation By Cath



passionsbycath.fr
ME SUIVRE



PassionsByCath



COOKING By Cath






© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

[1] Référence du kit de micro mesures magnétiques <https://amzn.to/3014CsJ>



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		



[2]



Astuces

Zéro déchet

Conservation le jus de vos boîtes de thon au naturel
Il peut être ajouté dans un bouillon ou une soupe pour en relever le goût.
Il peut aussi servir de base pour préparer une sauce ou remplacer une partie du lait dans une béchamel. Congeler-le en attendant de l'utiliser



[3]



Astuces By Cath

Kit Découpe Légumes - LE SAVIEZ-VOUS ?
Pour utiliser le Kit Découpe Légumes, il suffit de saisir la vitesse (rappel : Vitesse 9 maxi) puis d'appuyer sur START pour lancer le robot



[4]



Astuces

Oeufs durs au Companion : Tableau des durées de cuisson sur passionsbycath.fr
Optimiser la cuve et économiser de l'énergie en cuisant 8 oeufs simultanément.
Conservation les oeufs inutilisés sans les écailler, au frigo (48h max) emballés dans un sachet en plastique fermé pour éviter qu'ils ne se dessèchent.



Astuces

Ecailler facilement les oeufs durs et les conserver :
Une fois cuits, refroidir rapidement les oeufs dans de l'eau très froide (+ glaçons)
Les mettre ensuite au frigo, sans les écailler, dans un sac plastique fermé en chassant l'air au maximum pour éviter qu'ils ne se dessèchent
Ecailler les oeufs à leur sortie du frigo juste avant de les consommer.
Durée de conservation : 7 jours dans la coquille (48h max si écaillé)



Astuces

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



Astuces

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