

Ballotines de Poulet aux Poireaux By Cath



ULTRABLADE



MELANGEUR



KIT DECOUPE LEGUME (Disque H)



DISQUE H



CUISEUR VAPEUR

Nombre
4 personnes

Préparation
50 minutes

Cuisson
1h20 au total

DU FILM ALIMENTAIRE
COMPATIBLE CUISSON



Version avec le robot Companion



 COOKING By Cath

VOLAILLE

INGREDIENTS :

- 4 fines escalopes de poulet
- 8 fines tranches lard fumé
- 2 blancs de poireaux (250g)
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1/8 tsp^[1] curry
- 30 ml huile d'olive (2 Tbsp)
- 4 grosses càc pesto
- Sel, poivre

ETAPE N°1

- Préparer les poireaux : ôter les extrémités ainsi que les feuilles abimées^[2] et les laver.
- Eplucher la gousse d'ail et ôter le germe^[3]
- Eplucher les échalotes et les couper grossièrement.

ETAPE N°2

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

- Positionner l'Ultrablade dans la cuve du robot
- Ajouter l'ail et les échalotes.
- Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 12 pour une durée de 10 secondes.

ETAPE N°3

Accessoires :
Kit Découpe Légumes (Disque H)
Paramètres :
Vit.9/--/--

- Installer le kit découpe légumes avec le disque H (trancher gros) dans la cuve du robot.
- Insérer les poireaux dans la goulotte et lancer le robot à la vitesse 9 pour émincer les poireaux^[4]

ETAPE N°4

Accessoires :
MELANGEUR
Paramètres :
Vit.2/120°C/20mn

- Oter le kit découpe légumes et positionner le mélangeur dans la cuve.
- Rassembler les poireaux.
- Ajouter l'huile d'olive, le curry, saler et poivrer.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot à 120°C, vitesse 2 pendant 20 minutes.

ETAPE N°5

- Vider la fondue de poireaux dans un récipient et laisser refroidir.

ETAPE N°6

Accessoires :
Cuiseur vapeur externe
Panier intermédiaire



Vidéo de la réalisation :

- Etaler un film alimentaire sur le plan de travail.
- Positionner sur celui-ci 2 fines tranches de lard fumé
- Positionner au-dessus une escalope de poulet.
- Saler, poivrer et saupoudrer de curry.
- Répartir au centre 1/4 de la fondue de poireaux ainsi qu'1 cuillère à café de pesto.
- Rouler en serrant bien la ballotine
- Procéder de la même façon avec les autres escalopes.
- Installer les ballotines dans le panier vapeur choisi (Cf. Options de cuisson 7A – 7B ou 7C)

ETAPE N°7A

Accessoires :
Panier Vapeur Interne



Paramètres :
Steam P1
---/100°C/20mn

Option N°1 – Cuisson dans le panier vapeur interne
Ajout des Ballotines dès le début de cuisson, départ à froid
Cuisson isolée dans le panier vapeur interne

- Verser 700ml d'eau dans la cuve du Companion.
- Installer les ballotines dans le panier vapeur interne et positionner celui-ci dans la cuve.
- Verrouiller le couvercle et lancer un programme Steam P1 pour 20 minutes.

ETAPE N°7B

Accessoires :
Cuiseur vapeur externe
(Panier inox ou intermédiaire)



Paramètres :
---/120°C/30mn

Option N°2 – Cuisson dans le cuiseur vapeur externe.
Ajout des Ballotines dès le début de cuisson, départ à froid
Cuisson isolée soit dans le panier intermédiaire, soit dans la cuve inox du cuiseur vapeur externe.

- Verser 700ml d'eau dans la cuve du Companion.
- Fermer le couvercle du Companion.
- Installer le récupérateur de jus du cuiseur vapeur.
- Positionner le panier vapeur intermédiaire ou la cuve inox du cuiseur vapeur externe avec les ballotines.
- Lancer le robot à 120°C pour 30 à 35 minutes.

ETAPE N°7C

Accessoires :
Panier vapeur intermédiaire



Paramètres :
---/120°C/20mn

Option N°3 – Ajout des Ballotines en cours de cuisson dans une cuve déjà chaude (minimum 15mn de cuisson préalable)
Ballotines dans le panier vapeur intermédiaire avec cuisson simultanée d'autres préparations sur 2, 3 ou 4 niveaux

- Verser 700ml d'eau dans la cuve du Companion⁽⁶⁾ ou tout autre préparation liquide de votre menu.
- Selon votre recette, ajouter le panier vapeur interne.
- Fermer le couvercle du Companion.
- Installer le récupérateur de jus du cuiseur vapeur.
- Positionner la cuve inox du cuiseur vapeur externe.
- Fermer le couvercle du cuiseur vapeur et lancer le robot à 120°C pour la durée de cuisson de vos autres préparations à laquelle vous aurez ôté 20 minutes.
- Lorsque le robot sonne, ajouter le panier vapeur intermédiaire avec les ballotines de poulet.
- Refermer rapidement le couvercle pour limiter les déperditions de chaleur et relancer le robot à 120°C pour 20 minutes.

 Companion Cooking & Conservation By Cath	 passionsbycath.fr ME SUIVRE	 You Tube PassionsByCath	 COOKING By Cath     © Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable
--	--	---	---

[1] Référence du kit de micro mesures magnétiques <https://amzn.to/3014Csj>
[2] Conserver les éventuelles feuilles de poireaux abimées pour les ajouter dans un potage ou un bouillon de légumes.

[3] Comment ôter le germe d'une gousse d'ail : <https://youtu.be/qQ5nFSnTfgc>

[4]

 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	
--	--	---

[6] Optimisation de l'espace avec une cuisson sur 4 niveaux :
Ajouter dans la cuve : 8 à 10 pommes de terre de taille moyenne ou quelques carottes coupées en tronçons de 5 cm que vous utiliserez lors d'un prochain repas.