

Parmentier de Potimarron By Cath

 ULTRABLADE	Nombre 4 personnes	<i>Version avec le Companion</i>  
 PANIER VAPEUR	Préparation 10 minutes	
 PLAT A FOUR	Cuisson 35-40 minutes	
 COOKING By Cath	LEGUMES	

INGREDIENTS :

- 1 potimarron (900g environ)
- 6 pommes de terre moyennes
- 10cl crème fraîche
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 gros œuf (ou 2 petits)
- 100g gruyère râpé
- 1/8 tsp ^[1]muscade
- Huile olive
- Sel, Poivre

Si vous utilisez le kit découpe légumes pour râper le gruyère, réaliser cette étape avant de débiter la recette.

ETAPE N°1

Accessoires :

PANIER VAPEUR

Paramètres :

Steam P1
--/100°C/30mn

- Couper le potimarron en deux et ôter les graines^[2]
- Le découper en gros tronçons (il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron, sa peau est très tendre)
- Mettre les pommes de terre dans la cuve du Companion et ajouter 700ml d'eau^[3]
- Positionner les morceaux de potimarron dans le panier vapeur interne et insérer celui-ci dans la cuve.
- Fermer le couvercle et lancer le programme Vapeur Steam P1 pour une durée de 30 minutes

ETAPE N°2

- Eplucher l'échalote et la couper grossièrement.
- Eplucher la gousse d'ail et ôter le germe^[4]
- Huiler légèrement le fond d'un plat à gratin.

ETAPE N°3

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

Vit.12/--/10s

- Préchauffer le four à 180°C.
- Ôter le panier vapeur et les pommes de terre de la cuve et rincer celle-ci.
- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot.
- Ajouter 1 échalote et 1 gousse d'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

ETAPE N°4

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

Vit.9/--/2mn

- Ajouter le potimarron dans la cuve.
- Saler, poivrer et ajouter 1/8 tsp de muscade.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 9 pendant 2 minutes.

ETAPE N°5

Accessoires :

ULTRABLADE

Paramètres :

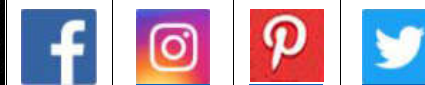
Vit.12/--/1mn

- Rassembler la purée de potimarron.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 1 minute.

ETAPE N°6

- Verser la purée de potimarron dans le plat à gratin.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur environ.
- Positionner celles-ci au-dessus de la purée de potimarron en les chevauchant légèrement.
- Répartir le gruyère râpé sur les pommes de terre.
- Battre la crème avec l'œuf, sel et poivre.
- Répartir la préparation sur les pommes de terre.
- Saupoudrer la surface de muscade.
- Cuire au four à 180°C pendant 35 minutes.

- Servir aussitôt.



© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable



Cooking & Conservation By Cath


Pour préparer le parmentier de potimarron en avance :

Réaliser la recette jusqu'à l'étape 6 en stoppant après avoir mis le gruyère. Couvrir le plat et réserver au frigo.

Sortir le plat du frigo au moins 1 heure avant le passage au four.


Battre l'œuf avec la crème et l'ajouter sur les pommes de terre juste avant d'enfourner.

[1]




Quesaco

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 <https://amzn.to/3014Csj>

[2]




Astuces


Zéro déchet

Conserver les graines de courges :

Peu caloriques, elles sont riches en minéraux, en vitamines et en protéines. Grillées, nature ou aromatisées, les possibilités sont nombreuses elles apportent saveurs et croquants à vos plats, qu'ils soient sucrés ou salés.




[3]




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.




[4]



Quesaco

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 le germe d'une gousse d'ail : <https://youtu.be/qQ5nFSnTfgc>
