

Sauté de Veau à la Moutarde à l'Ancienne & son Parmentier de Potimarron

 <p>ULTRABLADE</p>	<p>Nombre 4 personnes</p>	<p>Version avec le Companion modèle XL</p>  <p><i>Cooking By Cath</i></p>
 <p>MELANGEUR</p>	<p>Préparation 10 minutes</p>	
 <p>PANIER VAPEUR</p>	<p>Cuisson 35-40 minutes</p>	
 <p>PLAT A FOUR</p>	<p>REPAS COMPLET</p>	

INGREDIENTS :

- 600g sauté de veau
- 1 potimarron (900g environ)
- 6 pommes de terre moyennes
- 20cl crème fraîche
- 20cl vin blanc
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 2 càs moutarde à l'ancienne
- 1 gros œuf (ou 2 petits)
- 100g gruyère râpé
- 1 Tbsp^[1] maïzena
- 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 les échalotes et les couper grossièrement en réservant 1 échalote d'un côté et 2 d'un autre côté.
- Eplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes^[4]
- Couper le veau en tronçons de 5 cm environ.
- Huiler légèrement le fond d'un plat à gratin.

ETAPE N°3

Accessoires :
SANS
Paramètres :
--/150°C/8mn
SANS COUVERCLE

- Ôter le panier vapeur et les pommes de terre de la cuve et rincer celle-ci.
- Verser 4 càs d'huile dans la cuve et lancer le robot à 150°C pendant 8 minutes, sans couteau ni couvercle.
- Au bout d'une minute environ, lorsque l'huile est bien chaude, ajouter la viande et la saisir sur toutes ses faces sans trop remuer^[5]
- A 1 minute de la fin du programme, ôter la viande et verser 30ml d'eau dans la cuve.
- Frotter vigoureusement le fond de la cuve avec une louche en bois afin de décoller les sucs de cuisson.

ETAPE N°4

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

- 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°5

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°6

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°7

- Verser la purée de potimarron dans le plat à gratin.

ETAPE N°8 <u>Accessoires :</u> ULTRABLADE <u>Paramètres :</u> Vit.12/--/10s	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sans laver la cuve, ajouter les 2 autres échalotes ainsi que les 2 dernières gousses d'ail. ➤ Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.
--	---

ETAPE N°9 <u>Accessoires :</u> ULTRABLADE <u>Paramètres :</u> Vit.12/--/10s	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rassembler puis relancer à nouveau le robot à la vitesse 12 pendant 10 secondes.
--	--

ETAPE N°10 <u>Accessoires :</u> MELANGEUR <u>Paramètres :</u> Slow Cook P1 Vit.3/130°C/5mn	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur. ➤ Ajouter 2càs d'huile d'olive ainsi que la moutarde. ➤ Fermer le couvercle et lancer le robot avec le programme Slow Cook P1.
---	--

ETAPE N°11 <u>Accessoires :</u> MELANGEUR <u>Paramètres :</u> Slow Cook P1 Vit.3/130°C/1mn	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajouter le vin blanc. ➤ Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1 en réduisant la durée à 1 minute.
---	--

ETAPE N°12 <u>Accessoires :</u> MELANGEUR <u>Paramètres :</u> Vit.2/90°C/45mn	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Remettre la viande dans la cuve et poivrer. ➤ Fermer le couvercle et lancer le robot à 90°C, à la vitesse 2 pour une durée de 45 minutes. <p><i>La durée totale de cuisson de la viande sera de 1h30 mais au bout des 45mn, il sera temps de chauffer le four, c'est pourquoi j'ai fractionné la durée en 2.</i></p>
--	---

ETAPE N°13	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pendant ce temps, éplucher 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. ➤ Diviser les 20 cl de crème fraîche dans deux bols. ➤ Dans le 1^{er}, battre la crème avec l'œuf, sel et poivre. ➤ Dans le 2^{ème}, diluer la maïzena.
-------------------	---

ETAPE N°14 <u>Accessoires :</u> MELANGEUR <u>Paramètres :</u> Vit.2/90°C/45mn	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lorsque les 45 minutes sont écoulées, saler la viande puis relancer à nouveau le robot pour 45 minutes supplémentaires, à la vitesse 2 et à 90°C.
--	---

ETAPE N°15	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Préchauffer le four à 180°C pendant 10 minutes. ➤ Pendant ce temps, répartir la préparation œuf & crème sur les pommes de terre. ➤ Saupoudrer la surface de muscade. ➤ Lorsque le four est chaud, mettre le plat au four à 180°C pour une durée de 35 minutes.
-------------------	---

ETAPE N°16 <u>Accessoires :</u> MELANGEUR <u>Paramètres :</u> Vit.4/90°C/5mn	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lorsque les 45 minutes sont écoulées, vérifier et rectifier l'assaisonnement si besoin. ➤ Ajouter le mélange crème & maïzena puis relancer le robot à 90°C, à la vitesse 4 pour 5 minutes.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Servir aussitôt le sauté de veau avec sa sauce à la moutarde à l'ancienne et son parmentier de potimarron.
--


	 passionsbycath.fr ME SUIVRE		
			
© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable			



Cooking & Conservation By Cath


S'il reste de la sauce, conserver la au frigo, elle accompagnera à merveille un plat de pâtes ou de riz ou même des escalopes de volailles.

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

 **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		




[2]

 **Zero déchet**
Astuces


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>

[5] **Autres appellations :** saisir, faire rissoler, faire dorer ou faire revenir la viande

 **Quesaco**

Pourquoi FAIRE RISSOLER la viande avant cuisson ?

- 1 - Pour lui donner une jolie couleur dorée,
- 2- Pour qu'elle soit tendre et juteuse,
- 3- Pour développer les saveurs et préserver les qualités nutritives.

