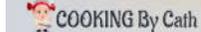


Compotée de Chou Raisins & Cajou By Cath

  	Nombre 6 personnes	Version avec le robot Companion XL  
	Préparation 15 minutes	
Cuisson 3 heures		
		
		
		LÉGUMES

INGREDIENTS :

- | | |
|--|--------------------------------|
| ➤ 1/2 chou pommé (= chou blanc) (max 1 kg) | ➤ 50g raisins secs |
| ➤ 2 gousses d'ail | ➤ 60ml huile olive |
| ➤ 2 gros oignons | ➤ 2 tsp ^[1] curcuma |
| ➤ Quelques noix de cajou | ➤ Sel, Poivre |

ETAPE N°1

- Laver le chou et le couper en morceaux (taille compatible avec la goulotte du kit découpe légumes)
- Eplucher et couper grossièrement les oignons^[2]
- Eplucher les gousses d'ail^[2] et ôter le germe.

ETAPE N°2

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.
- Lancer le robot à la vitesse 9 pour émincer le chou.

ETAPE N°3

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

- Oter le kit découpe légumes et installer l'Ultrablade.
- Ajouter l'ail et l'oignon.
- Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

ETAPE N°4

Accessoires :
 MELANGEUR
Paramètres :
 Slow Cook P1
 Vit.3/130°C/6mn

- Oter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur.
- Rassembler la préparation.
- Ajouter l'huile d'olive et le curcuma.
- Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1 en augmentant la durée à 6 minutes.

ETAPE N°5

Accessoires :
 MELANGEUR
Paramètres :
 Slow Cook P2
 Vit.1/95°C/2H

- Ajouter le chou, les raisins secs ainsi que 10cl d'eau.
- Fermer le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1 en augmentant la durée à 2 heures.

ETAPE N°6

Accessoires :
 MELANGEUR
Paramètres :
 Slow Cook P2
 Vit.1/95°C/1H

- Remuer le chou à l'aide de la spatule afin que la cuisson soit uniforme.
- Fermer le couvercle et relancer le programme Slow Cook P1 en augmentant la durée à 1 heure.

- Servir le chou en ajoutant dessus quelques noix de cajou.

 Companion Cooking & Conservation By Cath	 passionsbycath.fr ME SUIVRE	 PassionsByCath	    
<small>© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable</small>			

Cooking & Conservation By Cath

- ❖ Conservation au frigo 48 à 72h
- ❖ Congélation possible (sans cajou, à ajouter au moment du service)

[1]

Astuces *By Cath*

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 *By Cath* **Zéro déchet**

Le saviez-vous ?
Même les épluchures d'ail, d'oignons ou d'échalotes peuvent être réutilisées pour parfumer bouillon ou soupe. Emprisonnées dans une mousseline, vous pourrez les ôter facilement en fin de cuisson



Si vous avez des restes : **Lasagnes à la Compotée de Chou**
Recette à découvrir et à télécharger sur www.passionsbycath.fr

