

# Dos de Lieu noir, Julienne de légumes aux épices, Pomme de terre & Sauce tomate au Cuiseur Vapeur

 <p>ULTRABLADE</p>	<p><b>Nombre</b></p> <p>4 personnes</p>	<p><i>Version avec le robot Companion</i></p>  
 <p>MELANGEUR</p>	<p><b>Préparation</b></p> <p>20 minutes</p>	
 <p>CUISEUR VAPEUR</p>	<p><b>Cuisson</b></p> <p>73 minutes</p>	
 <p>KIT DECOUPE LEGUME Disque C</p>	<p><b>Pause</b></p> <p>1 heure *****</p> <p>CUISSON sur 3 niveaux</p>	
 <p>DISQUE C</p>		
		<p><b>REPAS COMPLET</b></p>

## INGREDIENTS :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ➤ 2 dos de lieu noir (500g environ)        | ➤ 100ml vin blanc                |
| ➤ 400g carottes (jaune & orange)           | ➤ 1 Tbsp <sup>[1]</sup> maïzena  |
| ➤ 150g navet                               | ➤ 1 bouillon cube                |
| ➤ 150g panais                              | ➤ Huile olive                    |
| ➤ 1 gros oignon                            | ➤ Thym                           |
| ➤ 2 gousses d'ail                          | ➤ 1 tsp <sup>[1]</sup> gingembre |
| ➤ 1 grosse tomate                          | ➤ 1 tsp <sup>[1]</sup> curcuma   |
| ➤ 12 pommes de terre (petite, chair ferme) | ➤ 1 tsp <sup>[1]</sup> muscade   |
| ➤ 2 càs concentré tomate                   | ➤ 1/4 tsp <sup>[1]</sup> cumin   |
| ➤ 1 Tbsp <sup>[1]</sup> jus de citron      | ➤ Sel, poivre                    |

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>ETAPE N°1</b> | ➤ Laver et éplucher les légumes <sup>[2]</sup> (carottes, navet et panais)  |
| <b>ETAPE N°2</b> | ➤ Installer le kit découpe légumes avec le disque C (râper gros) dans la cuve du robot.<br>➤ Verrouiller le couvercle, insérer les légumes dans la goulotte et lancer le robot à la Vitesse 9 pour les râper.   |
| <b>ETAPE N°3</b> | ➤ Vider la julienne de légumes dans un grand saladier. Nettoyer de suite le kit découpe légumes <sup>[3]</sup> afin que les carottes ne colorent pas le plastique de son couvercle. Il n'est pas nécessaire de nettoyer la cuve.<br>➤ Préparer les épices en mélangeant soigneusement le gingembre, la muscade, le curcuma et le cumin.<br>➤ Ajouter 4 càs d'huile d'olive et mélanger.<br>➤ Verser ce mélange sur la julienne de légumes et réserver le bol du mélange d'épices sans le nettoyer.<br>➤ Remuer la julienne à l'aide d'une fourchette afin de bien enrober tous les légumes avec les épices.<br>➤ Couvrir le saladier et laisser mariner pendant 1 heure à température ambiante (ou une nuit au frigo) |
| <b>ETAPE N°4</b> | ➤ Dans le récipient ayant servi à préparer le mélange précédent, verser 2 càs d'huile d'olive, 1 Tbsp de jus de citron, 1/4 tsp <sup>[1]</sup> de thym déshydraté (ou une branche), sel et poivre et mélanger soigneusement.<br>➤ Eponger l'excédent d'humidité du lieu noir à l'aide d'un papier absorbant et disposer les dos de poisson dans un plat creux (un plat à four par exemple)<br>➤ Arroser le poisson avec cette marinade et le retourner plusieurs fois afin de bien l'enrober.<br>➤ Couvrir le plat et laisser mariner pendant 1 heure au frigo en retournant le poisson de temps en temps.  |
| <b>ETAPE N°5</b> | ➤ Eplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes.<br>➤ Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.<br>➤ Monder la tomate <sup>[4]</sup><br>➤ Laver soigneusement les pommes de terre.  |

**ETAPE N°6**

**Accessoires :**  
**ULTRABLADE**

**Paramètres :**  
**Vit.12/--/10s**

- Installer l'Ultrablade dans la cuve
- Ajouter l'oignon et l'ail.
- Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 12 pendant 10 secondes.

**ETAPE N°7**

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**

**Paramètres :**  
**Slow Cook P1**  
**Vit.3/130°C/3mn**

- Remplacer l'Ultrablade par le mélangeur
- Rassembler l'oignon et l'ail au centre de la cuve.
- Ajouter 2 càs d'huile d'olive.
- Verrouiller le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1 en réduisant la durée à 3 minutes.

**ETAPE N°8**

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**

**Paramètres :**  
**Slow Cook P1**  
**Vit.3/130°C/5mn**

- Ajouter le vin blanc, la tomate mondée coupée grossièrement en dés, le bouillon cube, ¼ tsp thym (ou une branche), poivrer généreusement et saler.
- Verrouiller le couvercle et lancer le programme Slow Cook P1.

**ETAPE N°9**

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**CUISEUR VAPEUR**

**Paramètres :**  
**Vit.3/120°C/45mn**

- Ajouter 1 litre d'eau dans la cuve.
- Installer les pommes de terre dans le panier vapeur intermédiaire (noir) du cuiseur vapeur<sup>[5]</sup>
- Disposer la julienne de légumes dans la cuve inox du cuiseur vapeur en la regroupant au centre pour laisser un espace libre sur le pourtour (trous visibles afin que la vapeur puisse circuler librement)
- Fermer le couvercle du Companion, ôter le bouchon et installer le collecteur de jus du cuiseur vapeur.
- Installer enfin la cuve inox, surmontée du panier vapeur intermédiaire et fermer le couvercle.
- Lancer le robot à 120°C, à la vitesse 3 pour 45 mn

**Au bout de 30mn mi-cuisson :** sans ouvrir le couvercle, ôter la cuve inox du cuiseur vapeur et repositionner de suite le panier intermédiaire sur le collecteur de jus afin de limiter la déperdition de chaleur. Remuer la julienne de légumes et la regrouper sur les pourtours de la cuve inox afin de laisser un trou central pour la libre circulation de la vapeur, et obtenir une cuisson uniforme des pommes de terre. Repositionner la cuve inox sur le collecteur de jus, le panier intermédiaire par-dessus, toujours sans en ouvrir le couvercle et poursuivre la cuisson.

**ETAPE N°10**

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**CUISEUR VAPEUR**

**Paramètres :**  
**Vit.3/120°C/5mn**

- Retourner une nouvelle fois la julienne de légumes et rassembler celle-ci au centre en laissant un pourtour libre pour la circulation de la vapeur.
- Disposer les dos de lieu au-dessus de la julienne et les arroser de la marinade restante au fond du plat.
- Repositionner la cuve à sa place sur le Companion.
- Lancer le robot à 120°C, à la vitesse 3 pour 15 mn

*Selon l'épaisseur de vos dos de lieu, 10 minutes peuvent être suffisantes.*

**ETAPE N°11**

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**

**Paramètres :**  
**Vit.3/120°C/5mn**

- Diluer 2 càs d'eau avec le concentré de tomate
- Ajouter la maïzena et mélanger soigneusement.
- Ôter le cuiseur vapeur sans l'ouvrir ainsi que son collecteur de jus.
- Ajouter ce mélange tomate maïzena dans la cuve.
- Refermer le couvercle et lancer le robot à 90°C, à la vitesse 3 pour 5 mn.

- Pendant ce temps, dresser sur votre plat les dos de poisson, la julienne de légumes ainsi que les pommes de terre.
- Servir aussitôt avec la sauce tomate.

**[1]**  **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		



Référence du kit de micro mesures magnétiques sur [www.passionsbycath.fr](http://www.passionsbycath.fr)

**[2]**  **Astuces**

**Conserver les épluchures de vos légumes :**  
Carotte, céleri, chou, courgette, fenouil, navet, poireaux, etc...

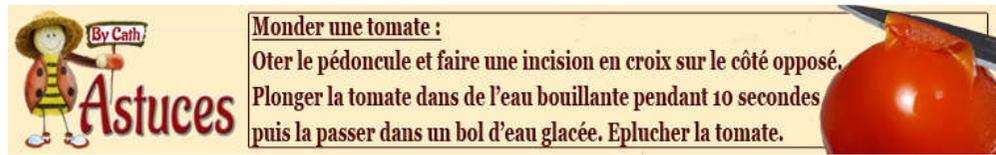
Tous les déchets peuvent être réutilisés soit en tempuras ou chips d'épluchures soit pour aromatiser un bouillon ou même une soupe, en les emprisonnant dans une mousseline pour les ôter facilement avant mixage.



**[3]**  **Astuces By Cath**

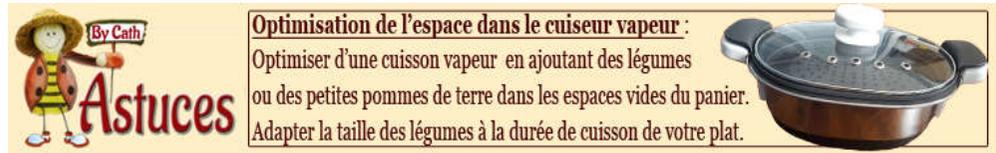
Pour éviter que les carottes ne colorent le couvercle du kit découpe légumes :  
Nettoyez-le de suite avec un chiffon imbibé d'huile  
Retrouvez toutes les astuces nettoyage pour votre robot, rendez-vous sur [passionsbycath.fr](http://passionsbycath.fr)

[4]



**Astuce** **Monder une tomate :**  
Oter le pédoncule et faire une incision en croix sur le côté opposé.  
Plonger la tomate dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes  
puis la passer dans un bol d'eau glacée. Eplucher la tomate.

[5]



**Astuce** **Optimisation de l'espace dans le cuiseur vapeur :**  
Optimiser d'une cuisson vapeur en ajoutant des légumes  
ou des petites pommes de terre dans les espaces vides du panier.  
Adapter la taille des légumes à la durée de cuisson de votre plat.



Companion Cooking & Conservation By Cath

passionsbycath.fr  
**ME SUIVRE**

PassionsByCath

COOKING By Cath

© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

D'autres recettes avec le cuiseur vapeur sur [www.passionsbycath.fr](http://www.passionsbycath.fr)



<https://passionsbycath.fr/cooking/ballotine-poulet-pdt-pesto-pommes-amandes/>



<https://passionsbycath.fr/cooking/tomates-farcies-cuiseur-vapeur-companion/>



<https://passionsbycath.fr/cooking/courgettes-farcies-cuiseur-vapeur-companion/>



<https://passionsbycath.fr/cooking/roti-courgette-surprise-by-cath/>