

Cœur feuilleté aux légumes racines By Cath

 ULTRABLADE	Nombre 2-4 personnes	<i>Version avec le robot Companion</i>  COOKING By Cath
 PANIER VAPEUR	Préparation 40 minutes	
 KIT DECOUPE LEGUME Disque D (Trancher fin)	Cuisson 30 + 40 minutes	
 DISQUE D		
		 COOKING By Cath
		LÉGUMES

INGREDIENTS :

- Pâte feuilletée (350g)*
- 1 blanc d'œuf
- 300g carottes noires
- 200g panais
- 100g navet boule d'or
- 100g pomme de terre (Bintje)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50cl lait coco
- 1 tsp^[1] curry
- Sel, poivre
- Huile d'olive

* Pâte feuilletée

350 g de pâte permettent de réaliser 4 cœurs d'environ 15cm.
J'en ai utilisé deux pour réaliser cette recette soit un cœur par personne.
Les deux autres cœurs ont été utilisés pour la réalisation de mon dessert :

[Cœur feuilleté aux framboises](#)

La base en feuilletée peut être préparée en avance et stockée à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique. Elle se conserve pendant une semaine sans aucune altération de sa texture.

Une vidéo vient compléter cette recette, elle est disponible sur YouTube :

<https://youtu.be/aCHyWL7H6So>

Réalisation des cœurs en pâte feuilletée

Le gabarit pour réaliser les cœurs feuilletés est téléchargeable [ici](#)

ETAPE N°1



- Préchauffer le four à 180°C
- Sur une feuille de papier sulfurisée, étaler la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie avec bague de calibre de 6mm d'épaisseur afin de former un cercle de 35 cm de diamètre.
- A l'aide d'un gabarit, découper 4 cœurs dans la pâte.
- Utiliser la feuille de papier sulfurisée pour les transférer sans les déformer sur une plaque à four.
- A l'aide d'un pinceau, enduisez la surface des cœurs avec le blanc d'œuf (non battu) afin de donner un beau brillant uniforme à la pâte mais également pour l'imperméabiliser.
- Enfourner 30 minutes à 180°C.

Réalisation de la purée de légumes racines

**** Les carottes noires** permettent d'obtenir une purée rouge grenat.
Cette purée peut également être réalisée en amont. Une fois refroidie, la filmer au contact et la conserver au frigo

La moitié de cette purée permet de garnir les 2 cœurs feuilletés, le reste pourra soit être servi à part, conservé au frigo pour être consommé ultérieurement (filmer au contact) ou encore congelé.

ETAPE N°2

- Laver et éplucher les carottes, panais et navet^[2]
- Eplucher et laver les pommes de terre.
- Eplucher l'oignon.
- Eplucher la gousse d'ail et ôter son germe

ETAPE N°3

Accessoires :
Kit découpe légumes
Disque D
Paramètres :
Vit.9/--/--

- Installer le kit découpe légumes avec le disque D (trancher fin) sur le Companion.
- Insérer les carottes noires dans la goulotte.
- Lancer le robot à la vitesse 9 pour les trancher^[3]

ETAPE N°4

Accessoires :
+ Panier vapeur

- Réserver les plus belles rondelles et les étaler dans le panier vapeur interne du Companion.

ETAPE N°5

Accessoires :
Kit découpe légumes
Disque D
Paramètres :
Vit.9/--/--

- Trancher le reste des légumes (ail et oignon inclus) en relançant le robot à la vitesse 9.

ETAPE N°6

Accessoires :
ULTRABLADE
+ Panier vapeur
Paramètres :
Vit.2/95°C/40mn
Bouchon MAX

- Oter le kit découpe légumes et installer l'Ultrablade en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre afin de l'insérer facilement entre les légumes.
- Ajouter le lait de coco, le curry, saler et poivrer.
- Installer le panier vapeur interne.
- Fermer le couvercle, positionner le bouchon sur MAX et lancer le robot à 95°C, à la vitesse 2 pendant 40 minutes.

ETAPE N°7

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.13/--/30s

- Oter le panier vapeur interne.
- Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 13 pendant 30 secondes.

ETAPE N°8

Accessoires :
ULTRABLADE
Paramètres :
Vit.12/--/30s

- Rassembler la préparation au centre de la cuve.
- Fermer le couvercle et relancer le robot à la vitesse 12 pendant 30 secondes.

ETAPE N°9

- Rincer à l'eau froide les rondelles de carottes noires encore présentes dans le panier vapeur puis les égoutter entre deux feuilles de papier absorbant.

Réalisation des cœurs feuilletés aux légumes racines.

Afin de préserver la texture croustillante du feuilleté, il est préférable de procéder au montage et à la garniture de ceux-ci juste avant de les consommer ou au maximum 1 ou 2 heures avant.

RAPPEL : une vidéo détaille découpage et montage des cœurs feuilletés : <https://youtu.be/aCHyWL7H6So>

ETAPE N°10



- Préchauffer le four à 160°C.
- A l'aide d'un petit couteau pointu, découper un chapeau du feuilleté : entailler le dessus du cœur à un centimètre du bord et en suivant la forme de celui-ci. Enfoncer votre couteau de façon à bien entailler la surface mais sans percer le fond.
- Délicatement à l'aide de votre doigt, enfoncer la partie centrale ainsi découpée afin de l'écraser sur le fond du feuilleté.
- Garnir l'intérieur de la purée de légumes racines en la poussant bien dans les sous les rebords du cœur et en stoppant à 0.5cm de la hauteur.
- Disposer sur toute la surface de la purée, les rondelles de carottes noires, en les chevauchant légèrement comme des écailles et en les insérant doucement sous le rebord feuilleté.
- A l'aide d'un pinceau, enduire la surface des carottes d'huile d'olive afin d'une part de leur donner un joli brillant mais aussi et surtout pour éviter qu'elles ne dessèchent et se gondolent lors du réchauffage.
- Réchauffer vos cœurs feuilletés au four à 160°C pendant 10 à 12 minutes.

➤ Servir aussitôt.



Companion Cooking
& Conservation By Cath



passionsbycath.fr
ME SUIVRE



PassionsByCath



COOKING By Cath






© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

[1]



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/3t6CFCa>

[2]

By Cath
Zéro déchet
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.



By Cath
Zéro déchet
Astuces

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



[3]

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



Idée de garniture pour les 2 autres cœurs feuilletés :
Cœur feuilleté aux framboises OU **Cœur feuilleté grenade & chantilly**



<https://passionsbycath.fr/cooking/coeur-feuillate-framboises/>