






# BléSotto Carottes & Knackis By Cath

 <p>ULTRABLADE</p>	<p><b>Nombre</b></p> <p>4 personnes</p>	<p>Version avec le robot Companion</p> 
 <p>MELANGEUR</p>	<p><b>Préparation</b></p> <p>10 minutes</p>	
 <p>DECOUPE LEGUMES (Disque C – Râper gros)</p>	<p><b>Cuisson</b></p> <p>30 minutes</p>	
	<p><b>Pause</b></p> <p>--</p>	
		 <p>Plat Principal</p>

## INGREDIENTS :

- 400 g blé (cuisson 10 mn)
- 10 saucisses de Strasbourg (Knackis)
- 200 g carotte
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grande boîte concentré tomates (140g)
- 1/2 tsp<sup>[1]</sup> thym (ou 1 branche effeuillée)
- 2 bouillons cubes
- 4 càs huile olive
- Sel, Poivre
- 1 litre d'eau

Quantité maximale de blé : Cuve classique 400g – cuve XL 500g

## ETAPE N°1

- Laver et éplucher les carottes.
- Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
- Eplucher la gousse d'ail et ôter son germe<sup>[2]</sup>
- Couper les Knackis en rondelles.

## ETAPE N°2

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

- Positionner l'UltraBlade dans la cuve du robot.
- Ajouter l'oignon et la gousse d'ail.
- Verrouiller le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 pendant 10 secondes.

## ETAPE N°3

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
**SlowCook P1**  
**Vit.3/130°C/5mn**  
**SANS BOUCHON**

- Oter l'UltraBlade et le remplacer par le mélangeur.
- Rassembler à la spatule au centre de la cuve.
- Ajouter l'huile d'olive.
- Verrouiller le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot avec le programme SlowCook P1

## ETAPE N°4

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
**Vit.3/130°C/10mn**  
**SANS BOUCHON**

- Ajouter les rondelles de saucisses.
- Verrouiller le couvercle (sans bouchon) et lancer le robot avec le programme SlowCook P1 en augmentant la durée à 10 minutes.

## ETAPE N°5

**Accessoires :**  
**Découpe Légumes**  
**Paramètres :**  
**Vit.9**

- Oter le mélangeur et le réserver.
- Installer le kit découpe légumes avec le disque C pour râper gros
- Insérer les carottes dans la goulotte et lancer le robot à la vitesse 9 pour les râper<sup>[3]</sup>

## ETAPE N°6

**Accessoires :**  
**MELANGEUR**  
**Paramètres :**  
**SlowCook P3**  
**Vit.3/100°C/15mn**  
**BOUCHON MAX**

- Oter le kit découpe légumes<sup>[4]</sup> et repositionner le mélangeur dans la cuve en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'insérer facilement.
- Ajouter le concentré de tomate, le blé, un litre d'eau, les 2 bouillons cubes, le thym, saler et poivrer.
- Verrouiller le couvercle, remettre le bouchon en position MAX<sup>[5]</sup> et lancer le robot avec le programme SlowCook P3 en augmentant la température à 100°C et la durée à 15 minutes.

*A partir de 12 minutes, goûter afin d'adopter le degré de cuisson du blé en fonction que vos goûts (al dente = 12 minutes ou tendre = 15 minutes)*

Recette réalisée avec du blé cuisson rapide (10 mn)  
 Si votre blé a un temps de cuisson plus long :  
 augmenter la durée du programme Slow Cook P3  
 Exemple : blé cuisson 20 minutes => Slow Cook P3,  
 température 100°C, durée 22 à 25 minutes.

- Servir aussitôt.
- Attention : éviter le maintien au chaud qui réduirait votre blé en purée.



Companion Cooking  
& Conservation By Cath



passionsbycath.fr  
**ME SUIVRE**



PassionsByCath



**COOKING By Cath**







© Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

## Cooking & Conservation By Cath


- ❖ Conservation au frigo, 2 à 3 jours dans une boîte hermétique.
- ❖ Réchauffage au micro-ondes
- ❖ Congélation possible puis conservation 6 mois.




**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		




Démo du kit de micro mesures magnétiques : [https://youtu.be/L\\_42B8ewVfLs](https://youtu.be/L_42B8ewVfLs)



**Astuces**

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

[3] Démo d'utilisation du Kit Découpe Légumes : <https://youtu.be/ansE8pPt05M>



**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



[4] Toutes les astuces nettoyage du Companion : <https://passionsbycath.fr/trucs-astuces/astuces/companion-astuces-pour-garder-votre-robot-comme-au-premier-jour/>



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](https://passionsbycath.fr)

[5] Memo sur la position du Bouchon Vapeur du Companion téléchargeable : <https://passionsbycath.fr/trucs-astuces/astuces/position-bouchon-vapeur-companion/>



Type de plat	Autre	Plat	Plat
SAUCE		X	X
BOUILLON		X	X
VAPORISÉ		X	X
SAUCE		X	X
BOUILLON		X	X

