

Poule feuilletée sur son nid de carottes & petits pois

 Cooking By Cath

Une présentation originale de légumes pour les fêtes de Pâques.

Préparer les poules d'avance avec vos enfants, une activité sympa pour les faire patienter en attendant la chasse aux œufs !

Partager la recette :



Préparation
40 min



Cuisson
35 min



Durée totale
1 h 15 min

 **Catégorie :** PLAT PRINCIPAL  **Cuisine :** Française

 **Nombre :** 4

MATERIEL

- DECOUPE LEGUMES (Disque C)

- PANIER VAPEUR INTERNE
- MINI BOL
- 4 CERCLES en inox Ø 7 cm
- ULTRABLADE
- MELANGEUR

INGREDIENTS

- 1 Pâte feuilletée
- 400 g carotte (mix de couleurs)
- 60 g cheddar
- 2 œufs
- 1 pincée cumin
- Sel & poivre
- 1 boîte petits pois
- 1 échalotte
- 2 c. à soupe huile olive

PREPARATION

Étape 1

1. Laver et éplucher les carottes^[1]

Étape 2

1. Installer le [kit découpe légumes](#) sur la cuve du robot avec le [disque C](#) pour râper gros
2. Insérer le cheddar dans la goulotte et lancer le robot à la vitesse 9 pour le râper^[2]

Étape 3

1. Oter le cheddar de la cuve et réserver.
2. Repositionner le [kit découpe légumes](#) ([disque C](#))
3. Insérer les carottes dans la goulotte et lancer le robot à la vitesse 9 pour râper les carottes^[3]

Étape 4

1. Réserver quelques lamelles de carottes et installer le reste de la julienne de carottes dans le panier vapeur interne du Companion.
2. Verser 700ml d'eau dans la cuve^[4] et y positionner le panier vapeur.

3. Fermer le couvercle et lancer le [programme Steam P1](#) en réduisant la durée à 12 minutes.

Étape 5

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Sur une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte feuilletée à l'aide d'un [rouleau à pâtisserie muni d'une bague de calibrage de 10 millimètres d'épaisseur](#).
3. A l'aide du [gabarit](#) (téléchargeable [ICI](#)) et d'un petit couteau pointu, tracer et découper 4 poules.
4. Enlever les excédents de pâte^[5]
5. Utiliser la feuille de papier sulfurisée pour déplacer les poules sans les déformer et les installer sur une plaque à four.
6. Décorer les poules avec les carottes mises de côté pour former l'œil, le bec, la crête et les ailes.
7. Dorer avec du lait.

Étape 6

1. Lorsque les carottes sont cuites, ôter le panier vapeur.
2. Vider l'eau de la cuve et y installer le [mini bol](#)
3. Ajouter le cheddar
4. Fermer les couvercles du [mini bol](#) et de la cuve et lancer le robot : vitesse 10 – 20 secondes

Étape 7

1. Ajouter les 2 œufs, une pincée de cumin, saler et poivrer.
2. Verrouiller le couvercle et lancer le robot : Vitesse 8 – 20 secondes

Étape 8 :

1. Verser le mélange sur les carottes et mélanger soigneusement afin de bien les enrober.
2. Graisser l'intérieur des [cercles en inox](#) avec de l'huile.
3. Disposer les [cercles](#) sur une plaque à four recouverte d'un papier sulfurisé légèrement huilé.
4. Répartir les carottes dans les 4 [cercles en inox](#) : mettre une 1ère cuillère à soupe de carottes en tassant bien avec le dos d'une cuillère pour former le fond du nid puis ajouter une 2ème cuillère et répartir les carottes sur le pourtour intérieur du [cercle en inox](#) afin de former un nid.

Étape 9

1. Recouvrir les poules d'une feuille de papier sulfurisé légèrement huilé.
2. Disposer par-dessus un poids léger (plat à tarte en métal par exemple)
3. Enfourner les nids ainsi que les poules à 180°C pour une durée de 10 minutes

Étape 10

1. Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la couper grossièrement

Étape 11

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du Companion
2. Ajouter l'échalote
3. Verrouiller le couvercle et lancer le robot : Vitesse 12 – 10 secondes

Étape 12

1. Remplacer l'Ultrablade par le mélangeur.
2. Rassembler la préparation et ajouter l'huile d'olive
3. Verrouiller le couvercle et lancer le [programme Slow Cook P1](#) (Vitesse – 130°C – 5 minutes)

Étape 13

1. Laisser les poules dans le four
2. Sortir les nids et ôter délicatement les [cercles en inox](#) (attention, c'est chaud bouillant !) et poursuivre la cuisson 10 minutes supplémentaires

Étape 14

1. Ajouter les petits pois égouttés dans la cuve du Companion.
2. Saler et poivrer
3. Verrouiller le couvercle et lancer le robot : Vitesse 0 – 80°C – 5 minutes

Étape 15

1. Dresser les nids (soit directement dans les assiettes soit sur votre plat de service)
2. Avec un couteau, faire une légère entaille dans le fond du nid et y insérer la poule
3. Entourer la poule avec quelques petits pois

Servir aussitôt vos nids, accompagnés du reste de petits pois.

[1]



Conservation des 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.

[2]



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



[3]



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

[4]



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.



[5] Utiliser les excédents de pâte pour en faire des feuilletés pour l'apéritif :

- Exemple 1 : entourer une bande de pâte autour de saucisses cocktail
- Exemple 2 : découper des formes ou des lamelles de pâte et saupoudrer les de gruyère râpé

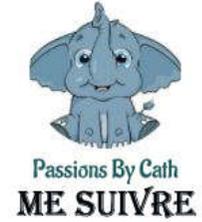


Les poules en pâte feuilletée peuvent être préparées en avance, une belle occupation pour occuper les enfants en attendant la chasse aux oeufs de Pâques

Les cuire et les conserver pendant 5 à 7 jours, dans une boîte hermétique.

Il suffira de les glisser dans le four quelques minutes avant la fin de cuisson des nids pour les réchauffer

Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr

@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable
