

Pavés de thon à la fondue de poivrons, Courgettes moutardées aux tomates cerises & Purée de pommes de terre tomatée

 Cooking By Cath

Utilisation du Cuiseur Vapeur externe du Companion pour réaliser un repas complet avec une cuisson sur 3 niveaux



Préparation
30 min



Cuisson
50 min



Durée totale
1 h 20 min

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

 **Nombre :** 4 personnes

MATERIEL

- ROBOT COMPANION
- ULTRABLADE
- MELANGEUR
- Cuiseur vapeur externe (cuve inox + panier intermédiaire)

INGREDIENTS

- 4 pavés de thon (120 à 150g pièce)
- 2 poivrons (2 couleurs : 1 rouge et 1 jaune)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 ml coulis de tomates
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tsp curry
- 2 courgettes (taille moyenne - 20cm)
- 50 g gruyère râpé
- 250 g tomates cerises
- 2 c. à café moutarde à l'ancienne
- 500 g pommes de terre (qualité purée : bintje)
- 100 ml lait
- 40 g beurre
- 1 branche thym (ou 1/2 tsp)
- Sel & poivre

PREPARATION

Étape 1

1. Éplucher les échalotes et les couper grossièrement
2. Éplucher la gousse d'ail et ôter son éventuel germe
3. Laver les poivrons
4. Couper le pédoncule des poivrons, les couper en deux, ôter toutes les graines puis les couper grossièrement

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot
2. Ajouter l'ail et les échalotes
3. Fermer le couvercle et lancer le robot : vitesse 12 - 10 secondes

Étape 3

1. Ajouter les poivrons dans la cuve
2. Fermer le couvercle et lancer le robot : vitesse 8 - 20 secondes

Étape 4

1. Ôter l'Ultrablade et le remplacer par le mélangeur
2. Rassembler la préparation au centre de la cuve
3. Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ainsi que le curry
4. Fermer le couvercle et lancer le robot : programme slow Cook P1 (vit.3 - 130°C - 5mn)

Étape 5

1. Rassembler la fondue de poivrons
2. Ajouter le coulis de tomates, saler et poivrer
3. Fermer le couvercle, ôter le bouchon et lancer le robot : programme slow Cook P2 en réduisant la température à 90 degrés et la durée à 10 minutes

Étape 6

1. Laver les tomates cerises.
2. Couper 8 tomates cerises en deux
3. Laver les courgettes, couper les extrémités
4. Couper les courgettes en deux sur la longueur
5. A l'aide d'une cuillère à café, ôter les graines afin de les creuser légèrement
6. Poivrer légèrement l'intérieur des courgettes
7. Tartiner l'intérieur chaque demi courgette avec une demi-cuillère à café de moutarde à l'ancienne
8. Répartir le gruyère râpé à l'intérieur de courgettes
9. Recouvrir celui-ci avec 4 des moitiés de tomates cerises
10. Disposer les demi courgettes dans la cuve inox du cuiseur vapeur externe

Étape 7

1. Essuyer les pavés de thon avec du papier absorbant
2. Disposer une feuille de papier sulfurisé dans le panier vapeur intermédiaire en veillant à laisser le pourtour libre afin que la vapeur puisse circuler correctement
3. Disposer les pavés de thon sur celle-ci
4. Recouvrir chaque pavé de thon avec la fondue de poivrons
5. Nettoyer la cuve du robot (il n'est pas nécessaire d'essuyer l'intérieur)

Étape 8

1. Repositionner la cuve sur son socle (sans couteau)
2. Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en dès de 2 cm environ
3. Disposer les pommes de terre dans la cuve du robot
4. Ajouter 700ml d'eau froide
5. Ajouter le reste des tomates cerises, le thym, saler et poivrer

Étape 9

1. Fermer le couvercle du robot (sans le bouchon)
2. Installer le récupérateur de jus, la cuve inox et le panier vapeur intermédiaire
3. Fermer le couvercle du cuiseur vapeur et lancer le robot : 120°C - 35 mn - Vit o

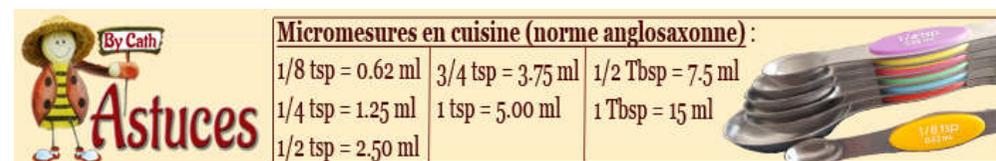
Étape 10

1. Lorsque la cuisson est terminée, enlever le cuiseur vapeur externe sans l'ouvrir
2. Vider la cuve pour égoutter les pommes de terre et les tomates
3. Installer l'Ultrablade dans la cuve (il n'est pas nécessaire de la nettoyer au préalable)
4. Y mettre les pommes de terre et les tomates
5. Ajouter le lait, le beurre, saler et poivrer
6. Fermer le couvercle et lancer le robot : Vitesse 7 - 1 minute

Étape 11

1. Servir les pavés de thon accompagnés des courgettes et de la purée tomate

NOTES



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		