RECETTES COMBINEE VAROMA

Mouliné de lentilles corail à l'indienne

INGREDIENTS

- 110 g d'oignon, coupé en quatre
- 10 g de gingembre frais, coupé en dés
- 20 g d'huile d'olive
- 60 g de carotte pelée et coupée en rondelles
- 750 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 150 g de lentilles corail
- 50 g de sauce tomate
- ½ c. à café de cumin en poudre
- du sel
- du poivre moulu
- 60 g de lait de coco
- 8 feuilles de coriandre fraîches, ciselées

Préparation

- Placer l'oignon et le gingembre dans le bol et **mixer 4 sec/vitesse 5.** Racler les parois avec la spatule.
- Verser l'huile et faire rissoler **4 min/120 °C/mijotage**, sans le gobelet doseur.
- Ajouter la carotte, l'eau et le cube de bouillon. Chauffer **4 min/100° C/sens inverse /vitesse mijotage.**
- Verser les lentilles, la sauce tomate, le cumin, le sel et le poivre. Cuire **20 min/90°C/sens inverse/vitesse 1**.
- Verser le lait de coco et mixer **1 min/vitesse 7.5 en augmentant progressivement la vitesse**.
- Servir parsemé de coriandre.

CONSEILS :

ASTUCE 1 : Pour gagner du temps vous pouvez combiner étape 3 et 4 en rajoutant les carottes, l'eau, le cube de bouillon, les lentilles, la sauce tomate, le cumin, le sel et le poivre et cuire **20 min/90°C/sens inverse/vitesse 1**

ASTUCE 2 : Si vous réalisez cette recettes et souhaitez cuire l'omelette et les crèmes caramel en même temps, pensez à changer la température à l'étape 4 :

VAROMA

Omelette aux herbes, chèvre frais

INGREDIENTS

- ½ bouquet de menthe fraîche, équeuté
- ½ bouquet de coriandre fraîche, équeuté
- 1 botte de ciboulette fraîche, coupée en trois
- 200 g de fromage de chèvre frais, coupé en cubes
- 8 œufs
- du sel
- du poivre moulu
- 500 g d'eau
- 200 g de petits pois frais
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 oignon, ciselé

- Placez la menthe, la coriandre, la ciboulette, 150 g de chèvre et les œufs dans le bol, salez, poivrez puis **mixez 5 sec/vitesse 6.** Réservez dans un récipient. Rincez le bol.
- Versez l'eau dans le bol, mettez les petits pois dans le panier cuisson, installez-le, faites **cuire 10 min/110°C/vitesse 1**.
- Pendant ce temps, versez le mélange aux œufs sur le plateau vapeur couvert de papier cuisson puis répartissez les petits pois. Mettez en place l'ensemble Varoma et faites cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.
- Répartissez le chèvre restant, le sésame et l'oignon, et servez aussitôt.

CONSEILS :

ASTUCE 1 : cette omelette peut être agrémenté de ce que vous voulez : jambon/ gruyère râpée/ chorizo/ épinard mixé avec les œufs, etc…

ASTUCE 2 : Faites cuire les petits pois avant pour les incorporer directement dans l'omelette

Crème caramel

Ingrédients

- 300 g de lait
- 3 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 10 g de sucre vanillé maison
- 120 g de caramel liquide

- Mettre le lait dans le bol et chauffer 4 min/98° C/vitesse 1.
- Ajouter les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis mixer 10 sec/vitesse 4.
- Répartir dans 6 ramequins, les couvrir de film alimentaire résistant à la chaleur, puis les disposer dans le Varoma et réserver.

Au moment de déguster, sortir les crèmes caramel du réfrigérateur et les napper de caramel liquide.

CONSEILS :

Pour le Caramel liquide :

750 gr sucre en poudre/ 1cuillere et demie de vinaigre
Faire chauffer dans une casserole.
Dès qu'une fumée bleutée parait, le caramel est à point.
Ajouter hors du feu 350 ml eau pour stopper la cuisson.
Attention aux éclaboussures.
Se conserve très longtemps à température ambiante.

Pour celles qui ont le TM6 : recette du caramel Liquide sur cookidoo