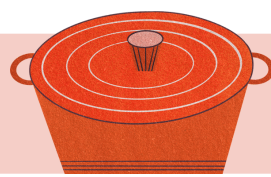


Fiche pratique Les plats mijotés

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base



- **Les rapides:** entre 15 et 25 min de cuisson

Plats à base de poisson, crustacés, viandes coupés en petits morceaux ou hachées, oeuf, tofu...

- **Les entre-deux:** autour de 40 min de cuisson

Plats à base de viandes coupés en morceaux, viande tendre.

- **Les longues:** 1h (et plus) de cuisson

Plats à base de viandes entières, morceaux à longue cuisson (demande à ton boucher en fonction de morceau choisi).

Ingrédients: (pour 4 pers.)

- 2 c. à s. d'huile (d'olive)
- 2 c. à s. de farine
- sel & poivre



Les étapes d'un plat mijoté :

1-Fais cuire les oignons et/ou les épices dans un filet d'huile d'olive.

2-Farine la viande ou le poisson et fais le revenir pour qu'il soit doré sur chaque face (environ 5 min). Retire le de la cocotte.

3-Fais revenir les légumes (coupés en morceaux) environ 10 min, puis déglace à l'aide du liquide de ton choix.

4- Remets la viande ou le poisson, et laisse mijoter à feu doux pendant 15 min à 2h (en fonction du type de viande ou de poisson).

500g de Viande ou Poisson

- 15-25min: blanc de poulet, canard, lotte, cabillaud, saumon, colin, crevettes, saucisses, lardons, boulettes de viande ou de poisson, oeuf, tofu...
- 40min: volaille, filet mignon, médaillon de dinde, viande tendre, sauté de porc...
- 1h et +: carbonnade de boeuf, épaule, collier, poitrine joue, paleron, quasi de veau, épaule d'agneau...

40cl de Liquide

- bouillon et/ou de vin blanc, de sauce tomate, de l'eau, de la bière...

800g env. de Légumes coupés

- carotte, pomme de terre, navet, poireaux, céleris branches, champignons, courgettes, aubergine, chou, pois chiche, fèves, petits pois, ...

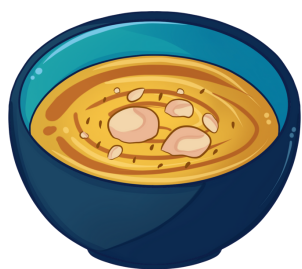
1 à 2 oignons, ails ou échalotes



Epices et aromates

- bouquet garni, laurier sauce, romarin, thym, muscade, anis étoilé, clou de girofle, curry, curcuma, paprika...

02. Nos classiques



Pot-au-feu de la mer (mijote 20 min):

- 200g de cabillaud
- 200g de saumon
- 100g de crevettes décortiquées
- 1 bouillon cube type légumes (20cl d'eau)
- 2 oignons rouges
- 3 pommes de terre en petits bouts
- 5 tomates cerises
- 1/2 poivron jaune en petits bouts
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de farine
- 1 jus de citron vert
- 1 càc d'ail, 1 càc de gingembre en poudre
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche

Filet mignon à l'asiatique (mijote 40min):

- 500g de filet mignon (1 petit)
- 3 oignons nouveaux avec le vert
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de farine
- 3 càs de miel liquide
- 3 càs de sauce soja
- 3 càs de vinaigre de riz
- 250g de tomates concassé
- 1 carotte
- 1 branche de céleris en petits bout
- 1/2 de graine de coriandre et râper 1/2 cm de gingembre frais et 2 càc de graines de sésame



Blanquette de veau (mijote 1h45):

- 500g de morceau de veau
- 1 bouillon cube type volaille (15cl d'eau)
- 10cl de vin blanc
- 1 oignon
- 2 carottes
- 15 champignons de Paris
- 15cl de crème liquide (ou crème de soja plus légère)
- 2 càs de farine
- 1 càc d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 1 feuille de laurier sauce et 1 brin de thym frais
- sel, poivre et ciboulette fraîche



03. Les astuces à connaître

Avec ou sans couvercle ?

S'il s'agit d'une préparation avec beaucoup de liquide que l'on souhaite faire réduire (de type ragout) il vaut mieux retirer le couvercle. Si on souhaite garder l'humidité à l'intérieur de la cocotte, il vaut mieux laisser le couvercle mais attention car celui-ci augmente la température, il faut donc baisser un peu le feu.

Meilleur le lendemain ?

Les plats mijotés sont plus savoureux réchauffés, n'hésite pas à le préparer la veille ou lors d'un batchcooking.



04. Nos inspirations

- Calamars à l'italienne
- Curry de navets carottes & coriandre
- Chili mexicain
- Pot-au-feu de la mer
- Filet mignon à l'asiatique



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE