



Cipaille de Caro

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 14 à 16
PRÉPARATION : 60 MINUTES
CUISSON : 4 h 30

Requiert une rôtissoire d'environ 6 litres de capacité

INGRÉDIENTS

GARNITURE :

- Environ 520 grammes de cubes d'agneau
- Environ 600 grammes de cubes de porc
- Environ 520 grammes de cubes de poulet
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de romarin frais haché finement
- 1 litre (4 tasses) de pommes de terre jaunes coupées en petits cubes
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons hachés finement
- 2 paquets de champignons frais émincés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

POUR LA PÂTE :

Le double de ma recette de [pâte à tarte à l'huile d'olive](#)

ou

Une recette de ma [pâte à tarte à l'huile et au beurre clarifié](#) (si vous tolérez le beurre clarifié, qui est également hypotoxique)

ou

2 boîtes de notre [mélange de pâte à tarte](#)

PRÉPARATION

1. Préparer la pâte à tarte selon la recette désirée et la mettre au réfrigérateur la veille.
2. Découper la viande en petits cubes et la mettre dans un grand bol. Ajouter le vin blanc, le bouillon de poulet, le sel et le poivre et les fines herbes. Bien mélanger le tout.
3. Laisser reposer 30 minutes ou encore, toute la nuit au réfrigérateur (cela permet de faire votre cipaille en 2 étapes).
4. Ajouter ensuite les pommes de terre en cubes et la 1/2 c. à thé de sel supplémentaire. Brasser de nouveau.
5. Dans un poêlon, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive environ deux minutes. Ajouter ensuite les champignons et le sel et continuer



Cette recette a fait fureur à la maison, à tel point que les enfants m'ont demandé qu'elle devienne notre classique du réveillon!

CONSEIL PRATIQUE

* Vous pouvez servir la cipaille avec cette [recette de sauce brune maison](#)

Pour vous aider, voici le montage de la cipaille en photos :



A



B

de cuire à feu doux jusqu'à ce que les champignons soient tendres, tout en ayant perdu l'excès d'eau (ne pas les rôtir).

6. Ajouter les légumes au mélange de la cipaille et brasser de nouveau.

Montage de la cipaille :

1. Rouler la pâte à tarte pour avoir une épaisseur d'environ 1/4 de pouce. Tapisser le fond et les côtés de votre rôtissoire.
2. Garnir le fond du tiers du mélange de la cipaille.
3. Recouvrir d'une abaisse de pâte de la grandeur de votre rôtissoire (utiliser le couvercle pour avoir votre emporte-pièce parfait).
4. Déposer sur cette abaisse un autre tiers du mélange, puis recouvrir encore d'une abaisse de pâte.
5. Verser le restant du mélange de la cipaille et recouvrir le tout avec une pâte roulée encore à 1/4 de pouces d'épaisseur. Bien sceller les côtés et pratiquer des incisions sur le dessus. Badigeonner, au goût, d'un oeuf battu et décorer avec des emportes-pièces (voir photographie du montage).
6. Cuire au four, sans le couvercle, à 150 °C (300 °F), sur la grille du bas.
7. Après 2h30 de cuisson, mettre le couvercle sur le dessus et poursuivre la cuisson 1h30 supplémentaire.
8. Retirer le couvercle et terminer la cuisson avec un 30 minutes supplémentaire, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
9. Retirer du four, laisser reposer environ 15 minutes et servir!



C



D



E



F



G

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 570 Calories

Lipides: 28 g	43 %
Saturés 15 g	
Trans 0,1 g	76 %
Polyinsaturés: 3 g	
Oméga-6: 1,5 g	
Oméga-3: 0,6 g	
Monoinsaturés: 9 g	
Cholestérol: 85 mg	
Sodium: 530 mg	22 %
Glucides: 50 g	17 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 3 g	
Protéines: 29 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	15 %
Calcium	6 %
Fer	20 %
Niacine	80 %
Manganèse	70 %
Vitamine B12	70 %