

Avec **Le Micro 3** revisitez votre façon de cuisiner au micro-ondes.

Vous préparez, vous superposez et vous faites cuire votre menu en moins de 30 mn.

Feuilletez ce livre et laissez-vous inspirer avec plus de 10 000 possibilités de menus du quotidien faciles et rapides.

Dégustez !

3 en 1



Entrée



Plat



Dessert

Tupperware®

Rejoignez-nous sur et sur www.tupperware.fr

SPÉCIAL MICRO-ONDES

MICRO 3



10 648

MENUS MICRO-ONDES

Tupperware®

10648

MENUS MICRO-ONDES



AVEC LE MICRO 3,
UN MENU EN MOINS DE 30 MN DE CUISSON

Son secret, une cuisson étagée, grâce à ses 3 plats qui se superposent et permettent de cuire un menu complet en même temps dans le micro-ondes.

Le matériau ultra résistant supporte des températures variant de -25°C à + 200°C.

Les parois intérieures lisses évitent aux aliments de coller pendant la cuisson.

2 Couvercles souples
pour la conservation au réfrigérateur, la congélation et le transport.



Plat de 750 ml
Peut s'utiliser superposé, seul ou en couvercle lorsqu'il est posé retourné sur les Cocottes.

Poignées larges et ergonomiques
pour des manipulations faciles, même avec des maniques.

Cocotte de 1,75 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

Forme arrondie et diamètre optimisé
Pour une bonne circulation des ondes et une cuisson homogène.

Cocotte de 3 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

LE MICRO 3, C'EST DE MULTIPLES POSSIBILITÉS DE CUISSON



1 cuisson étagée avec les 3 plats superposés.



1 cuisson étagée avec 1 Cocotte au choix et le Plat de 750 ml.



1 cuisson étagée avec 2 Cocottes superposées et le Plat de 750 ml retourné en couvercle.



1 cuisson individuelle avec le Plat de 750 ml retourné en couvercle.

CUISSON DE 3 PLATS

Plat de 750 ml





Il est placé en haut et permet de cuire jusqu'à 500 g d'aliments.

Les aliments vont directement recevoir les ondes et cuire sans être couverts. Sélectionnez de préférence des aliments (légumes ou fruits) ou recettes (desserts ou entremets) qui supportent la chaleur directe et une forte évaporation.

Cocotte de 1,75 l





Placée au milieu, les aliments reçoivent les ondes par les côtés et la chaleur provenant du Plat du dessus et de la Cocotte du dessous. C'est donc l'étage qui va recevoir la chaleur la plus homogène et la plus concentrée. C'est pour cette raison que vous allez pouvoir placer jusqu'à 1 kg d'aliments. Vous allez principalement y faire cuire le plat (viande ou poisson) qui nécessite une cuisson en profondeur.

Cocotte de 3 l





Placée en bas, les aliments reçoivent moins d'ondes « directes ». Ils reçoivent les ondes par les côtés, le fond et profitent de la chaleur dégagée par les aliments qui cuisent dans la Cocotte du dessus. La Cocotte 1,75 l étant empilée dans la Cocotte de 3 l, l'espace restant permet de cuire environ 500 g d'aliments.

Le choix doit être porté sur des aliments qui cuisent vite, de façon homogène ou à l'étouffé (féculents, flans, soupes...).

TOUT POUR VOUS ORGANISER AU MIEUX

Toujours soucieux de mieux vous accompagner dans votre quotidien, nous avons conçu 22 menus que vous pourrez préparer et cuire en moins de 30 mn au micro-ondes grâce au Micro 3.

Avec 66 recettes inédites vous allez maîtriser ce que vous consommez. Vous mangez équilibré et de saison, et découvrez de nouvelles recettes du monde.

De plus, au gré de vos envies, de vos goûts ou de vos réserves, vous pouvez intervertir les recettes pour composer des menus à la carte.

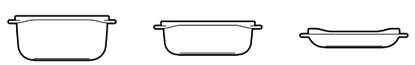
C'est **10 648** possibilités de **menus complets** du quotidien, faciles et rapides.

Bien s'organiser pour cuisiner un menu

- Choisir son menu et prendre le temps de bien lire les recettes.
- Rédiger la liste de courses : comparer ses réserves avec la liste proposée.
- Suivre les conseils d'organisation pour la réalisation du menu.
- Préparer les ingrédients nécessaires.
- Réaliser les 3 recettes du menu.
- Superposer les Cocottes et le Plat du Micro 3 puis faire cuire.
- Laver la vaisselle et ranger la cuisine pendant la cuisson.

Tout pour réussir les recettes

Pour gagner du temps et réussir vos recettes, lisez bien les explications avant de cuisiner, surtout si vous souhaitez intervertir des plats. Vous saurez ainsi, si certains aliments doivent être précuits, marinés ou si certains plats doivent être préparés et immédiatement cuits (comme les pâtes, le riz, les graines...).



Un picto pour savoir en un seul coup d'œil le contenant à utiliser.
Respectez les plats du Micro 3 utilisés, sinon le temps de cuisson peut varier.



Cuisson
25 mn à 600 watts

Un aperçu immédiat du temps de cuisson du menu et des watts.

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Une présentation de l'organisation du menu à respecter pour gagner du temps.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.

Pour toutes les recettes, retrouvez le temps pour une cuisson individuelle.

ASTUCES

Si vous souhaitez ne cuisiner que 2 plats sur 3, remplissez la Cocotte vide par de l'eau à température ambiante (500 ml dans la Cocotte de 3 l ou 1 l dans la Cocotte de 1,75 l).

Si vous faites une cuisson étagée avec une seule Cocotte au choix et le Plat de 750 ml, adaptez le temps de cuisson.

Pour une cuisson homogène coupez les aliments en morceaux réguliers.

Vous pouvez utiliser des fruits et des légumes surgelés en remplacement d'aliments frais. Faites-les décongeler au préalable comme indiqué sur leur emballage.



RECOMMANDATION D'UTILISATION

Le Micro 3 (Plat de 750 ml et Cocottes) est conçu exclusivement pour des cuissons au micro-ondes.
Ne l'utilisez pas pour un usage au four traditionnel, sur des plaques de cuisson, ou sous le gril, même si celui-ci est intégré à un four à micro-ondes ou à un four combiné.

Respectez toujours un temps de cuisson de maximum 30 mn à 800 watts.
Le temps de cuisson peut varier d'un micro-ondes à un autre en fonction de la puissance restituée.

Après cuisson, respectez toujours un temps de repos et ne vous laissez par surprendre par la vapeur.

Posez la Cocotte de 1,75 l et le Plat de 750 ml sur des assiettes ou des planches pour éviter de salir votre plan de travail.

Évitez de mettre les os directement en contact avec les parois des plats du Micro 3.

Le Micro 3 n'est pas conçu pour la cuisson du pop-corn, des fritures, du caramel, des œufs... sans que cette liste soit exhaustive (cf. notice du produit).

Les Couvercles souples sont compatibles uniquement avec le réfrigérateur et le congélateur.
Ils ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes.

Pour une utilisation au réfrigérateur ou au congélateur, attendez que les préparations soient froides avant de mettre le Couvercle souple de conservation.

Préférez les Ustensiles Tupperware pour mélanger et servir.

Le Micro 3 est compatible avec le lave-vaisselle. Placez les Couvercles souples dans le panier du haut. Pour le lavage à la main, n'utilisez pas de poudre ou de tampon abrasif.

En cas de taches ou de résidus collés sur le produit, laissez-le tremper dans de l'eau très chaude additionnée d'un peu de poudre à lave-vaisselle.

TELLEMENT CHOU

CHOU CHINOIS

CHOU À LA VIANDE

GÂTEAU AUX POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 chou chinois (±900 g)
- ☐ 2 oignons (±300 g)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 80 g de beurre
- ☐ 200 g de chair à saucisse
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de graines de couscous moyen
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Coriandre fraiche
- ☐ Curry
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 15 ml de caramel liquide
- ☐ 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets)
- ☐ 20 g de cacahuètes
- ☐ 30 g de raisins secs
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Information : l'œuf est un liant dans les farces. Il est important qu'il soit bien mélangé aux autres ingrédients.



LÉGUMES

CHOU CHINOIS



Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- Reste du chou chinois
- 30 g de raisins secs
- ½ cube de bouillon de légumes
- ½ botte de coriandre
- 10 ml de curry
- Sel et poivre
- 20 g de cacahuètes

1. Émincez le chou chinois restant (±450 g) après la préparation du plat et placez-le dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les raisins secs, le ½ cube de bouillon émietté, la coriandre ciselée, le curry, le sel, le poivre, versez 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Égouttez, saupoudrez les cacahuètes hachées et servez en accompagnement du chou farci.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, égouttez et dégustez.



PLAT

CHOU À LA VIANDE



Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons (±300 g)
- 10 ml d'herbes de Provence
- 100 g de graines de couscous moyen
- 200 g de chair à saucisse
- Sel et poivre
- 1 œuf
- 1 chou chinois (±900 g)

1. Hachez (**Extra Chef**) les oignons épluchés et coupés en morceaux.
2. Dans un saladier, mélangez vivement les oignons hachés, les herbes de Provence, les graines de couscous, la chair à saucisse, le sel, le poivre et l'œuf, pour avoir une farce bien homogène.
3. Lavez le chou et supprimez la base. Coupez-le en 2 pour séparer la partie verte de la partie blanche. Chemisez la **Cocotte de 1,75 l** (fond et côtés) de 2 couches de feuilles vertes en remontant bien sur les côtés.
4. Remplissez avec la farce, recouvrez avec quelques feuilles vertes de chou et rabattez les feuilles de chou des côtés vers le centre. Pressez bien pour tasser. Réservez le reste du chou pour réaliser la recette de chou chinois.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter et de servir en part avec le chou chinois.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU AUX POIRES



Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de caramel liquide
- 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets égouttés)
- 80 g de beurre très mou
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 80 g de farine (±135 ml)
- Noix de pécan (facultatif)

1. Nappez le **Plat de 750 ml** de caramel (**Pinceau silicone Pro**).
2. Égouttez les poires (réservez le sirop), placez une demi-poire au centre et répartissez les autres poires coupées en quartiers autour.
3. Fouettez (**Fouet plat métallique**) le beurre et le sucre pour faire un beurre pommade. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien puis ajoutez la farine et mélangez.
4. Versez la préparation sur les poires et étalez grossièrement en évitant de surcharger le centre.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer le gâteau pour qu'il refroidisse.
6. Démoulez le gâteau sur un plat de service et arrosez-le avec le sirop réservé, du caramel liquide et des noix de pécan (facultatif).

Variante : remplacez les poires au sirop par d'autres fruits au sirop ou par des poires fraîches épluchées et épépinées. Arrosez-le avec un sirop maison (chauffez 1 mesure de sucre pour 2 mesures d'eau).



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer et dégustez comme indiqué dans la recette.

POMMES EN FOLIE !

SOUPE VICHYSSOISE

MERLU EN GRATIN
DE POMMES DE TERRE

AUMÔNIÈRE
DE POMMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 200 g de pommes de terre à potage
- ☐ 700 g de pomme de terre à gratin
- ☐ 200 g de blancs de poireaux
- ☐ 4 feuilles de laurier
- ☐ 1 botte de cerfeuil
- ☐ 400 g de pommes
- ☐ 175 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 100 g de mascarpone
- ☐ 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- ☐ 200 ml de sauce tomates
- ☐ 8 crêpes fines (± 320 g)
- ☐ 20 g de raisins secs
- ☐ 10 g d'amandes effilées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.



ENTRÉE

SOUPE VICHYSSOISE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pommes de terre à potage
- 200 g de blancs de poireaux
- 175 ml de crème liquide
- Sel et poivre
- Cerfeuil

1. Lavez et épluchez les pommes de terre et les poireaux, puis coupez-les en morceaux.
2. Mettez-les dans la **Cocotte de 3 l**, versez 450 ml d'eau chaude et la crème liquide.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Servez saupoudrée de cerfeuil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 18 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MERLU EN GRATIN DE POMMES DE TERRE

Préparation 20 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de beurre mou
- 700 g de pomme de terre à gratin
- 200 ml de sauce tomates
- 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- 4 feuilles de laurier
- Sel et poivre

1. Beurrez la **Cocotte de 1,75 l** avec la moitié du beurre.
2. Émincez (**MandoJunior** – 1) dans la Cocotte de 1,75 l, les pommes de terre lavées et épluchées. Mélangez-les avec la sauce tomates. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites précuire environ 12 mn à 600 watts.
3. Réservez la moitié des pommes de terre précuites. Posez sur les pommes de terre de la Cocotte les morceaux de merlu, les feuilles de laurier, le sel, le poivre et recouvrez avec les pommes de terre réservées.
4. Parsemez le beurre restant, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Cuisson individuelle
Procédez comme indiqué dans la recette et faites cuire environ 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

AUMÔNIÈRE DE POMMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pommes (Reine de reinette ou Golden)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 20 g de raisins secs
- 100 g de mascarpone
- 60 g de beurre mou
- 8 crêpes fines (± 320 g)
- 10 g d'amandes effilées

1. Épluchez, épépinez et coupez les pommes en cubes (**Coup' AdaptaChef 10 mm**). Mélangez-les avec 40 g de sucre, les raisins secs et le mascarpone.
2. Beurrez avec 10 g de beurre, le **Plat de 750 ml** propre, superposez 6 crêpes puis répartissez la préparation aux pommes au centre. Placez les 2 crêpes restantes et rabattez les crêpes pour qu'elles ne dépassent pas.
3. Répartissez sur les crêpes le beurre restant en morceaux et saupoudrez le sucre restant.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Saupoudrez les amandes effilées et servez tiède ou froid.

Crêpes sucrées : fouettez (**Speedy Chef**) 3 œufs, 600 ml de lait et 250 g farine. Ajoutez 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de beurre fondu, 25 ml de rhum (facultatif) et finissez de mélanger. Faites cuire dans une poêle antiadhésive ou légèrement huilée.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

ORANG'INALE

ENDIVES ET POIREAUX
À L'ORANGE

ÉMINCÉ DE DINDE
AUX ORANGES

BAB'AGRUMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 blanc de poireau
- ☐ 2 endives
- ☐ 1 oignon (± 125 g)
- ☐ 1 gousse d'ail (± 10 g)
- ☐ 3 oranges à dessert
- ☐ 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- ☐ 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 500 g d'escalopes de poulet
- ☐ 225 ml de jus d'orange
- ☐ 125 g farine
- ☐ 4 ml de levure chimique
- ☐ ± 35 ml de rhum
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

ENDIVES ET POIREAUX À L'ORANGE

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 endives (± 300 g)
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon (± 125 g)
- 1 gousse d'ail (± 10 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- 10 g de sucre (± 10 ml)
- 25 ml de jus d'orange
- Sel et poivre

1. Ôtez les premières feuilles et la base des endives lavées. Émincez finement les endives, le blanc de poireau lavé et l'oignon épluché. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en 2.
2. Mettez les légumes dans la **Cocotte de 3 l**.
3. Mélangez l'huile d'olive, le sucre, le jus d'orange, le sel, le poivre (**Ravier 300 ml** et **Mélangeur Click Série**). Versez sur les légumes et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec la viande.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

ÉMINCÉ DE POULET AUX ORANGES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'escalopes de poulet
- 2 oranges
- 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- Sel et poivre
- 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)

1. Coupez les escalopes de poulet en lanières. Épluchez les oranges à vif et prélevez les suprêmes.
2. Mélangez dans la **Cocotte de 1,75 l**, les morceaux de poulet avec le gingembre épluché et râpé (**Éplucheur** et **Râpe Click Série**), le sel et le poivre. Posez les suprêmes d'oranges dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez parsemé de persil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et servez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BAB'AGRUMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Gâteau
- 125 g farine
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 4 ml de levure chimique
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 15 ml d'huile
- 1 orange à dessert

Sirop
- 200 ml de jus d'oranges (ou pomelos)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- ± 35 ml de rhum

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) les ingrédients du gâteau, sauf l'huile et l'orange, pour obtenir une pâte fluide.
2. Huilez le **Plat de 750 ml** et versez délicatement la pâte.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Attendez 5 mn avant de démouler.
4. Mélangez (**Shaker 350 ml**) les ingrédients du sirop et versez doucement sur le gâteau pour qu'il s'imbibe bien. Servez le gâteau froid, décoré avec l'orange coupée en fines tranches.

Astuce : lorsque le gâteau est encore chaud, piquez-le délicatement avec une brochette ou une fourchette pour que le sirop pénètre dans toute l'épaisseur du gâteau.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 3 mn à 600 watts puis 4 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

DAME NATURE SE RÉVEILLE

VELOUTÉ D'ASPERGES

SALTIMBOCCA

GOURMAND
DE FRUITS

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g d'asperges vertes
- ☐ 1 petite échalote
- ☐ 1 mangue (± 400 g)
- ☐ 200 g de fraises
- ☐ 375 ml crème liquide
- ☐ 175 ml de lait
- ☐ 60 g d'emmental râpé
- ☐ 4 fines escalopes de dinde (ou poulet)
- ☐ 4 fines tranches de jambon blanc
- ☐ 35 g de semoule fine
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ 15 ml d'herbes de Provence
- ☐ Paprika
- ☐ 4 piques-olives
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre roux (ou blanc)...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, entrée et dessert.



ENTRÉE

VELOUTÉ D'ASPERGES

Préparation 10 mn

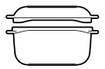
Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'asperges vertes
- 1 petite échalote
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 75 ml crème liquide

1. Épluchez les asperges et coupez-les en morceaux.
2. Mettez les morceaux d'asperges en plaçant les pointes au centre de la **Cocotte de 3 l**, ajoutez l'échalote épluchée et hachée (**TurboTup**), 500 ml d'eau chaude, le bouillon de légumes émietté, le sel et le poivre.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Réservez quelques pointes et mixez le reste des asperges avec la crème liquide.
5. Servez bien chaud dans des verrines, avec les pointes d'asperges réservées.

Variante : pour une soupe d'asperges, mixez les asperges cuites avec le jus de cuisson (sans crème liquide). Rectifiez la consistance selon vos goûts avec de l'eau chaude.

Astuce : la cuisson étant plus forte sur les extrémités du Micro 3, il est conseillé de placer les pointes d'asperges vers le centre.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 16 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

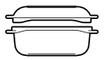
SALTIMBOCCA

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 fines escalopes de dinde (ou de poulet) (± 100 g chacune)
- 15 ml d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 4 fines tranches de jambon blanc
- 60 g d'emmental râpé
- 4 piques-olives
- 150 ml de crème liquide
- 5 ml de paprika

1. Assaisonnez les escalopes avec les herbes de Provence et le poivre.
2. Placez dessus une demi-tranche de jambon et 15 g d'emmental râpé.
3. Roulez les escalopes et fermez-les avec un pique-olives. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez la crème liquide mélangée au paprika, au sel et au poivre.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, faites cuire 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec du riz ou des crudités.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en les retournant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

GOURMAND DE FRUITS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 mangue (± 400 g)
- 150 ml de crème liquide entière
- 175 ml de lait
- 30 g de sucre roux (ou blanc)
- 50 ml de semoule fine (± 35 g)
- 200 g de fraises

1. Coupez la mangue épluchée en dés réguliers et placez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez la crème liquide, le lait, le sucre et la semoule fine. Versez sur les morceaux de mangue.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez et servez avec les fraises lavées, équeutées et coupées en morceaux.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

LE SOLEIL ARRIVE

COURGETTES
AU BASILIC

POULET AUX OLIVES

CRUMBLE FRAISES
ET NECTARINES

LISTE DE COURSES

- ☐ ½ gousse d'ail
- ☐ 3 branches de basilic
- ☐ 350 g de courgettes
- ☐ 2 tomates (± 250 g)
- ☐ 125 g de champignons de Paris
- ☐ 3 nectarines (± 450 g)
- ☐ 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 450 g d'escalopes de poulet
- ☐ 125 g d'olives
- ☐ ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- ☐ 40 g de farine
- ☐ 10 g d'amandes en poudre
- ☐ 20 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive sucre roux (ou blanc)…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

COURGETTES AU BASILIC

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ gousse d'ail
- 3 branches de basilic
- Sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive
- 350 g de courgettes
- 2 tomates (± 250 g)

1. Hachez finement (**TurboTup**) l'ail épluché, le basilic effeuillé, le sel, le poivre puis ajoutez l'huile d'olive et finissez de mixer.
2. Émincez finement les courgettes lavées et éboutées (**MandoJunior** – 1). Coupez en rondelles fines les tomates lavées.
3. Étalez les tomates puis les courgettes dans la **Cocotte de 3 l** et répartissez la préparation au basilic.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec le poulet aux olives.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

POULET AUX OLIVES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 450 g d'escalopes de poulet
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 125 g de champignons de Paris
- 125 g d'olives égouttées
- ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Coupez chaque escalope de poulet en 4 aiguillettes et mélangez-les avec la farine pour bien les enrober.
2. Émincez les champignons lavés. Mélangez tous les ingrédients de la recette dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les courgettes au pesto.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

CRUMBLE FRAISES ET NECTARINES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 nectarines (± 450 g)
- 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- 25 g de sucre roux (ou blanc)
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 10 g d'amandes en poudre
- 20 g de noisettes
- 10 g de beurre

1. Coupez chaque nectarine dénoyautée en 8 morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml** et recouvrez-les avec les fraises lavées et coupées en rondelles.
2. Mixez (**TurboTup**) le sucre, la farine, la poudre d'amandes, 10 g de noisettes et le beurre pour obtenir un sable grossier, finissez à la main si besoin. Saupoudrez ce mélange sur les fruits.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez les noisettes restantes grossièrement hachées et servez nature ou avec une boule de glace.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn. Laissez reposer 3 mn. Finissez la recette et dégustez.

L'ÉTÉ AU BALCON

PIZ'ESTIVAL

MAQUEREAUX
ET ARTICHAUTS
POIVRADE

FLAN D'ABRICOTS

LISTE DE COURSES

- ☐ 100 g de tomates cerise
- ☐ 1 oignon nouveau
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- ☐ 25 g de roquette
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 250 g d'abricots
- ☐ 250 g de fromage blanc (20% MG)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 30 g de mozzarella (ou gruyère)
- ☐ 500 g de petits filets de maquereaux
- ☐ 50 ml de coulis de tomates
- ☐ 90 g de farine
- ☐ 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- ☐ Graines de cumin
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée (étapes 1 à 3), dessert, plat et finir l'entrée.

DESSERT



FLAN D'ABRICOTS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 2 œufs
- 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- 7 ml d'huile
- 250 g d'abricots
- Lavande bio (facultatif)

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) le fromage blanc, le sucre, les œufs et la poudre à flan. Versez dans la **Cocotte de 3 l** huilée (**Pinceau silicone Pro**).
2. Disposez dessus les abricots dénoyautés et coupés en 2.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez tiède ou froid, saupoudré avec la lavande bio émiettée (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts en laissant 1 mn de repos toutes les 3-4 mn de cuisson. Laissez tiédir puis servez comme indiqué dans la recette.

PLAT



MAQUEREAUX ET ARTICHAUTS POIVRADE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 citron non traité
- 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- 1 oignon nouveau (ou ± 50 g d'oignon épluché)
- 200 g de carottes
- 4 ml de graines de cumin
- Sel et poivre
- 500 g de petits filets de maquereaux
- 50 ml de crème liquide

1. Coupez la moitié du citron en rondelles et pressez le jus du ½ citron restant dans un grand saladier rempli d'eau froide.
2. Coupez les extrémités des artichauts, éliminez les premières feuilles épaisses, coupez les artichauts en 4 et ôtez le foin (si besoin). Mettez-les au fur et à mesure dans l'eau citronnée.
3. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mettez l'oignon épluché et coupé en morceaux, les rondelles de citron, les artichauts égouttés et les carottes épluchées et coupées en rondelles (**MandoJunior** – 1).
4. Mélangez 200 ml d'eau avec les graines de cumin, le sel, le poivre et versez dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez les filets de maquereaux rincés (coupez-les en 2 s'ils sont trop gros), mélangez-les délicatement avec la préparation chaude et laissez reposer 10 mn couvert, pour que les filets cuisent.
6. Récupérez le jus de cuisson et émulsionnez-le avec la crème liquide. Servez avec la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

ENTRÉE



PIZ'ESTIVAL

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 90 g de farine (± 150 ml)
- Sel
- 80 ml de lait
- 32 ml d'huile d'olive
- 50 ml de coulis de tomates
- 100 g de tomates cerise
- 30 g de mozzarella (ou gruyère en lamelles)
- Origan
- 25 g de roquette

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, 80 g de farine (± 135 ml), le sel et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 25 ml d'huile d'olive et mélangez.
2. Huilez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** avec le reste d'huile d'olive et mettez la pâte au centre. Saupoudrez la farine restante et étalez la pâte du bout des doigts.
3. Recouvrez avec le coulis de tomates et les tomates lavées et coupées en 2. Laissez lever pendant que vous préparez les autres plats.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Sur la pizza ajoutez la mozzarella coupée en morceaux, saupoudrez l'origan et prolongez la cuisson de la pizza, 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir parsemée de roquette.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts. Ajoutez la mozzarella en morceaux, l'origan et faites cuire 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez avec la roquette.

ON DIRAIT LE SUD

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

PÊCHÉ D'AMANDES

LISTE DE COURSES

- ☐ 600 g de poivrons
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 8 tomates cerise (± 100 g)
- ☐ 3 pêches (± 400 g)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 200 g de fromage blanc
- ☐ 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- ☐ ± 20 g de petites câpres
- ☐ 20 g d'olives
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 100 g de biscuits aux amandes
- ☐ 20 g d'amandes émondées
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : légumes, plat et dessert.



LÉGUMES

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 5 ml de vinaigre
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel
- 2 g de sucre (± 2 ml)
- 600 g de poivrons
- 5 g de petites câpres (facultatif)
- Origan

1. Mélangez (**Ravier 300 ml**) le vinaigre, 10 ml d'huile d'olive, 15 ml d'eau, le sel et le sucre (**Mélangeur Click Série**).
2. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez les poivrons épluchés, épépinés et coupés en fines lanières, les câpres (facultatif) et versez le mélange précédent.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec le reste d'huile d'olive et saupoudré d'origan.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez comme indiqué dans la recette.



PLAT

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tomates cerise (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- 15 g de petites câpres
- 20 g d'olives
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml d'huile d'olive
- Origan

1. Coupez les tomates cerises en 2. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les.
2. Placez les pavés de cabillaud dans la **Cocotte de 1,75 l** puis ajoutez le reste des ingrédients.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec un filet d'huile d'olive et la salade de poivrons acidulés.

Astuce : si vous utilisez des pavés de cabillaud congelés, faites-les décongeler environ 12 mn à 180 watts en les retournant à mi-cuisson.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez arrosé d'un filet d'huile d'olive.



DESSERT

PÊCHÉ D'AMANDES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 3 pêches (± 400 g)
- 10 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 50 g de sucre (± 50 ml)
- 200 g de fromage blanc
- 100 g de biscuits aux amandes ou amarettis
- 20 g d'amandes émondées

1. Coupez en 4 les pêches lavées et dénoyautées. Placez-les dans le **Plat de 750 ml** beurré (**Pinceau silicone Pro**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) mélangez les œufs, le sucre et le fromage blanc. Ajoutez 75 g de biscuits hachés (**Extra Chef**) et mélangez. Versez cette préparation sur les pêches.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Laissez tiédir avant de démouler à l'aide d'une spatule (**Spatule silicone**).
5. Servez avec les biscuits restants émiettés et les amandes effilées (**SpeedyMando**).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

TOUS DEHORS

LASAGNES
D'AUBERGINES

PAIN DE POISSON

BLANCHEUR
DE MYRTILLES

LISTE DE COURSES

- ☐ 400 g d'aubergines
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 5 brins de persil
- ☐ 12 feuilles de basilic
- ☐ 200 g de mirabelles
- ☐ 175 g de myrtilles
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 5 œufs
- ☐ 350 g de ricotta
- ☐ 150 ml de crème liquide
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 30 g de parmesan râpé
- ☐ 50 g de gruyère râpé
- ☐ 500 g de filets de poisson
- ☐ 150 ml de sauce tomates
- ☐ 25 g de pignons de pin
- ☐ 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- ☐ 20 g de chapelure
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

LASAGNES D'AUBERGINES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 25 g de pignons de pin
- 20 g de chapelure (± 40 ml)
- Huile d'olive
- 400 g d'aubergines
- 100 ml de sauce tomates
- Sel
- 12 feuilles de basilic
- 30 g de parmesan râpé

1. Faites toaster dans une poêle chaude, 5 g de pignons avec 10 ml de chapelure et un filet d'huile d'olive. Réservez.
2. Émincez (**MandoChef** 1/🔒) les aubergines lavées et éboutées.
3. Versez un peu de sauce tomates dans la **Cocotte de 3 l**, alternez dans l'ordre, aubergine, sel, pignons, basilic, chapelure, parmesan et sauce tomates jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez les pignons et la chapelure toastés. Servez.

Astuce : saupoudrez de gros sel les tranches d'aubergines émincées et laissez-les dégorger environ 20 mn. Rincez-les et séchez-les avant de les cuisiner. Vous aurez ainsi moins d'amertume et moins de liquide dans votre plat.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE POISSON

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 5 brins de persil
- 500 g de filets de poisson (merlu, lieu, saumon…)
- 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 50 ml de sauce tomates
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez la gousse d'ail et l'échalote épluchées avec le persil effeuillé (**TurboTup**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) émiettez le poisson et le pain, ajoutez les œufs, la crème, la sauce tomates, le gruyère, le sel et le poivre, en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Beurrez la **Cocotte de 1,75 ml** et versez la préparation. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Démoulez et servez tiède ou très frais avec les lasagnes d'aubergines ou une salade.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BLANCHEUR DE MYRTILLES

Préparation 10 mn
Fin de cuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 350 g de ricotta
- Zestes d'un citron non traité
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 10 g de beurre fondu
- 175 g de myrtilles
- 200 g de mirabelles

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) la ricotta avec les zestes du citron, les jaunes d'œufs et 45 g de sucre (± 45 ml).
2. Fouettez (**Speedy Chef**) les blancs en neige, ajoutez le sucre restant et finissez de fouetter. Ajoutez-les délicatement en 2 fois à la préparation à base de ricotta (**Spatule silicone**).
3. Versez la moitié de la mousse de ricotta dans le **Plat de 750 ml** beurré, ajoutez quelques myrtilles et mirabelles dénoyautées, versez le reste de mousse de ricotta et répartissez le reste de mirabelles dénoyautées et de myrtilles (sauf 50 g pour le service).
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Finissez la cuisson dans le Plat de 750 ml environ 5 mn à 360 watts. Laissez tiédir et servez avec les myrtilles restantes.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts, puis 7 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVE LA RENTRÉE

SAVEUR DE RIZ

BLANC DE POULET
AUX CHAMPIGNONS

DOUCEUR DE PRUNES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 100 g de champignons
- ☐ 350 g de prunes
- ☐ 2 brins de ciboulette
- ☐ Thym
- ☐ 1 oignon
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 2 œufs
- ☐ 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- ☐ 50 g d'allumettes de lardons
- ☐ 500 g d'aiguillettes de poulet
- ☐ 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- ☐ 30 ml de vin blanc
- ☐ 50 g de Maïzena
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



SAVEUR DE RIZ

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- Zestes d'1 citron non traité
- 2 brins de ciboulette
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 30 g de beurre

1. Mettez le riz bien rincé dans la **Cocotte de 3 l**, ajoutez les zestes du citron (**Set-en-1**), la ciboulette ciselée et l'huile d'olive.
2. Versez 500 ml d'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
3. Laissez reposer 5 mn découvert. Égrainez le riz, ajoutez le sel, le poivre et le beurre. Mélangez et servez avec le poulet.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 13 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

PLAT



BLANC DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 200 g de carottes
- 100 g de champignons
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 50 g d'allumettes de lardons
- Thym
- 30 g de Maïzena (± 60 ml)
- 30 ml de vin blanc
- 50 ml de crème liquide
- Sel et poivre

1. Émincez les carottes épluchées (**MandoJunior** – 1) et les champignons lavés. Hachez l'oignon épluché (**TurboTup**).
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l** mettez les aiguillettes de poulet, les lardons, les carottes, les champignons, l'oignon et le thym.
3. Mélangez (**Shaker 350 ml**) la Maïzena, le vin, la crème et 50 ml d'eau. Versez dans la Cocotte et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Assaisonnez et servez avec le riz.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, assaisonnez et dégustez.

DESSERT



DOUCEUR DE PRUNES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 80 g de sucre (± 80 ml)
- 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 20 g de Maïzena (± 40 ml)
- 350 g de prunes
- 10 g de beurre fondu
- Noix de coco en poudre (facultatif)

1. Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre (**Fouet plat métallique**) puis ajoutez délicatement le fromage blanc mélangé avec la Maïzena.
2. Mélangez délicatement à la préparation précédente la moitié des prunes coupées en 2.
3. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
4. Versez la préparation dans le **Plat de 750 ml** beurré et ajoutez les prunes restantes coupées en 2 et dénoyautées.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
6. Laissez reposer 10 mn et dégustez saupoudré de noix de coco en poudre (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.

CHAUD LES MARRONS

VELOUTÉ
DE MARRONS

DORADE ET PATATES
DOUCES

BROWNIE CHOCOLAT
CARAMEL

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de patates douces (petites)
- ☐ 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- ☐ 150 g de beurre
- ☐ 300 ml de crème liquide entière
- ☐ 3 œufs
- ☐ 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 380 g de marrons cuits en bocal
- ☐ 200 ml de lait de coco (non sucré)
- ☐ 150 g de chocolat
- ☐ 50 g de farine
- ☐ 50 g de caramel au beurre salé
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
15 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), entrée, dessert, et finir le plat.

ENTRÉE



VELOUTÉ DE MARRONS

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ cube de bouillon de légumes
- 380 g de marrons cuits en bocal
- 300 ml de crème liquide entière
- Sel et poivre
- Ciboulette (facultatif)

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, versez 300 ml d'eau, le bouillon émietté, les marrons cuits (gardez environ 40 g de marrons pour le service), le sel, le poivre et 150 ml de crème liquide.
2. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. Fouettez le reste de crème liquide très froide en chantilly (**Speedy Chef**) avec un peu de sel.
4. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec la chantilly, les marrons réservés râpés (**Râpe Click Série**) et de la ciboulette ciselée (facultatif).



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

PLAT



DORADE ET PATATES DOUCES

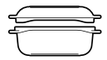
Préparation 10 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de patates douces (petites)
- 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- 200 ml de lait de coco (non sucré)
- Sel, poivre et piment d'Espelette (facultatif)
- 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- 15 ml d'huile d'olive

1. Épluchez les patates douces et émincez-les (**MandoJunior** – 1) dans la **Cocotte de 1,75 l**.
2. Ajoutez l'oignon épluché, coupé en morceaux et haché (**TurboTup**).
3. Versez le lait de coco, 50 ml d'eau, salez et mélangez. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites cuire environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Posez sur les patates douces précuites les filets de dorade, salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Astuce : utilisez des petites patates douces, elles cuiront plus rapidement.
La patate douce peut avoir différentes couleurs selon les pays : blanche, jaune pâle, rouge, rose ou orange.



Cuisson individuelle
Faites la recette comme indiqué et faites cuire (étape 4) environ 5 mn à 600 watts, laissez reposer 5 mn puis dégustez.

DESSERT



BROWNIE CHOCOLAT CARAMEL

Préparation 10 mn
Précuisson 1 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 3 œufs
- 50 g de farine (± 85 ml)
- 50 g de caramel au beurre salé

1. Après la précuisson des patates douces essuyez le **Plat de 750 ml** tiède et mettez le chocolat et le beurre en morceaux à fondre, environ 1 mn 30 à 360 watts. Laissez reposer 2 mn avant de bien mélanger (**Fouet mélangeur**).
2. Ajoutez le sucre et mélangez, puis ajoutez les œufs 1 par 1 en mélangeant entre chaque. Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une préparation parfaitement homogène.
3. Raclez les bords (**Spatule silicone fine**), versez le caramel et mélangez légèrement en faisant des zigzags.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez refroidir.
5. Servez décoré de caramel ou avec de la glace.

Variantes : remplacez le caramel par des morceaux de chocolat blanc grossièrement concassés, des noisettes, des amandes, des noix…



Cuisson individuelle
Faites fondre 1 mn 45 à 360 watts le chocolat et le beurre (repos 1 mn avant de mélanger). Finissez la recette et faites cuire 6 mn à 600 watts en stoppant 1 mn à mi-cuisson.

COCOONING

POMMES DE TERRE
AUX LARDONS

GOULASH
DE SAUCISSES

POIRES AUX ÉPICES

LISTE DE COURSES

- [ ] 400 g de petites pommes de terre à gratin
- [ ] 1 petit oignon (± 100 g)
- [ ] 3 poires (± 700 g)
- [ ] 25 g de crème fraîche épaisse
- [ ] 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- [ ] 100 g de lardons fumés
- [ ] 1 cube de bouillon de bœuf
- [ ] 200 g de concassée de tomates
- [ ] 15 ml de paprika doux
- [ ] 15 ml de farine
- [ ] 1 gousse de vanille
- [ ] 30 g de noix de pécan
- [ ] 100 ml de jus de raisin
- [ ] Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.

LÉGUMES



POMMES DE TERRE AUX LARDONS

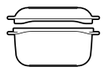


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petites pommes de terre à gratin
- 100 g de lardons fumés
- ½ cube de bouillon de bœuf

1. Coupez les pommes de terre épluchées en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les lardons, le bouillon de bœuf émietté, 50 ml d'eau chaude et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez-les au goulash, mélangez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson et dégustez.

PLAT



GOULASH DE SAUCISSES

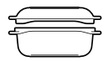


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de farine
- 15 ml de paprika doux
- Sel et poivre
- 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- 1 petit oignon (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de bœuf
- ½ boîte de tomates concassées (200 g)
- 5 ml de sucre
- 25 g de crème fraîche épaisse

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Ajoutez les saucisses coupées en 4 et mélangez.
2. Ajoutez l'oignon épluché et émincé (**SpeedyMando**), le bouillon de bœuf émietté, la concassée de tomates, le sucre et mélangez bien.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez la crème fraîche, les pommes de terre aux lardons cuites, mélangez, couvrez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez la crème fraîche et dégustez.

DESSERT



POIRES AUX ÉPICES



Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poires (± 700 g)
- 100 ml de jus de raisin
- 1 gousse de vanille
- 30 g de noix de pécan

1. Épluchez les poires, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Répartissez les quartiers de poires dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez (**Shaker 350 ml**) le jus de raisin et les graines de la gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Versez sur les poires et posez la gousse de vanille dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Saupoudrez les noix de pécan grossièrement hachées et servez.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

FRIMAS DE L'HIVER

POTIMARRON CONFIT

BOULETTES D'AGNEAU

GÂTEAU D'HIVER

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 1 belle pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 400 g de gigot d'agneau
- ☐ 45 ml de sauce soja
- ☐ 50 ml de chapelure
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- ☐ 30 ml de miel
- ☐ Pignons de pin
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

POTIMARRON CONFIT

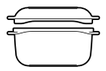
Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- 15 ml de sauce soja
- 15 ml de miel

1. Épluchez le potimarron et coupez-le en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez la sauce soja et le miel avec 30 ml d'eau (**Shaker 350 ml**) et versez sur le potimarron.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec les boulettes d'agneau.

Astuce : le potimarron tient mieux la cuisson que le potiron et a une douce saveur de noisettes.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



PLAT

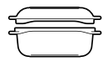
BOULETTES D'AGNEAU

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 400 g de gigot d'agneau
- 50 ml de chapelure
- Sel et poivre
- 40 ml d'huile
- 1 œuf
- 15 ml de miel
- 30 ml de sauce soja

1. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et coupez-les en morceaux.
2. Hachez-les avec la viande (**Hachoir AdaptaChef**) au-dessus d'un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**). Ajoutez la chapelure, le sel, le poivre et mélangez. Ajoutez l'huile, l'œuf et mélangez vivement pour obtenir une préparation bien homogène, où l'œuf est bien amalgamé.
4. Façonnez environ 24 boulettes en les roulant dans vos mains. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez 30 ml d'eau mélangé au miel et à la sauce soja.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le potimarron confit.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU D'HIVER

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 80 g de farine
- Sel
- 40 g de sucre (± 40 ml)
- 80 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- 1 pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- Pignons de pin

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, la farine, le sel, le sucre et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 30 g de beurre fondu et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
2. Avec le reste de beurre, beurrez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** et versez la pâte en la répartissant de façon homogène.
3. Étalez la moitié de la confiture, la pomme épluchée, épépinée et émincée (**MandoJunior** – 2) et finissez avec le reste de confiture. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
4. Prolongez la cuisson du gâteau seul, 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et servez saupoudré de pignons de pin.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

COOK VEGAN

SIMPLEMENT PÂTES

HARICOTS GOURMANDS

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 pommes (± 300 g)
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 carotte (± 100 g)
- ☐ 5 feuilles de basilic
- ☐ 2 yaourts de soja
- ☐ 400 g d'haricots blancs en boîte
- ☐ 200 ml de coulis de tomates
- ☐ 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- ☐ 60 g de flocons d'avoine
- ☐ 20 g de fruits secs (amandes et noisettes) et graines (sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- ☐ 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- ☐ 10 ml de sirop d'érable ou miel
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : huile d'olive, sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

SIMPLEMENT PÂTES

Préparation 5 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive

1. Mettez 600 ml d'eau dans la **Cocotte de 3 l** et chauffez-la environ 10 mn à 600 watts, pour qu'elle bout.
2. Versez les pâtes dans l'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts. Égouttez-les.
3. Servez-les avec les haricots et un filet d'huile d'olive.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Servez-les égouttées avec un filet d'huile d'olive.



PLAT

HARICOTS GOURMANDS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 échalote
- 1 carotte (± 100 g)
- 400 g d'haricots blancs en boîte (poids égoutté)
- 200 ml de coulis de tomates
- 5 feuilles de basilic ciselées

1. Mettez dans la **Cocotte de 1,75 l** l'échalote et la carotte épluchées et hachées (**TurboTup**).
2. Ajoutez les haricots bien rincés, le coulis de tomates et les feuilles de basilic.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez seuls avec un filet d'huile ou mélangés avec les pâtes.

Astuce : pour réussir un trempage d'haricots secs au dernier moment, mettez 125 g d'haricots secs avec 2 ml de poudre de bicarbonate alimentaire dans la Cocotte de 1,75 l, versez 300 ml d'eau et faites chauffer 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 30 mn puis chauffer et cuisinez comme vous le souhaitez.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- 10 ml de sirop d'érable ou miel
- 60 g de flocons d'avoine
- 20 g de fruits secs et graines (amandes, noisettes, sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- 2 pommes (± 150 g chacune)
- 25 g de sucre roux ou blanc (± 25 ml)
- 5 ml de cannelle
- 2 yaourts de soja

1. Mélangez l'huile, le sirop d'érable et 10 ml d'eau dans le **Plat de 750 ml**. Ajoutez les flocons d'avoine, les fruits secs et les graines puis mélangez.
2. Faites cuire environ 3 mn à 360 watts, mélangez puis faites cuire à nouveau environ 2 mn à 360 watts. Transférez ce mélange dans une assiette, égrainez et réservez.
3. Lavez, épluchez et évidez les pommes (**Ensemble Click Série**). Coupez-les en dés et répartissez-les dans le Plat propre.
4. Saupoudrez le sucre et versez 100 ml d'eau. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez sur les pommes cuites le mélange réservé, la cannelle et servez avec les yaourts de soja. Dégustez immédiatement.

Cuisson individuelle
Faites la recette et faites cuire à découvert, les pommes environ 8 mn en mélangeant à mi-cuisson, laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué.

RIEN NE SE PERD

FLAN AUX FANES
DE CAROTTES

PAIN DE VIANDE
ET LÉGUMES

SURPRISE
DE BRIOCHE PERDUE

LISTE DE COURSES

- ☐ 50 g de carottes nouvelles
- ☐ Fanes de carottes nouvelles
- ☐ 1 petit oignon ou échalote (± 75 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 3 œufs
- ☐ 125 ml de crème liquide
- ☐ 100 g de gruyère râpé
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 455 ml de lait
- ☐ 230 g de restes de viandes cuites
- ☐ 1 ml de cumin
- ☐ 30 g de tomates confites à l'huile
- ☐ Fruits secs (pistaches, noix…)
- ☐ 90 g de pain dur
- ☐ 75 ml de coulis de tomates
- ☐ 240 g de restes de brioche ou de croissants
- ☐ 75 g de pâte à tartiner
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

FLAN AUX FANES DE CAROTTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de fanes de carottes nouvelles
- 30 g de tomates confites à l'huile
- 1 œuf
- 125 ml de crème liquide
- 125 ml de lait (ou de lait de coco)
- 100 g de gruyère râpé
- 1 ml de cumin
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez finement (**Extra Chef**) en plusieurs fois, les fanes de carottes lavées et bien essorées. Coupez en morceaux les tomates égouttées.
2. Mélangez tous les ingrédients (sauf le beurre) et versez dans la **Cocotte de 3 l** beurrée.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn. Démoulez délicatement en glissant la préparation sur une assiette et dégustez seul ou avec une salade de carottes.

Astuce : faites un pesto avec les fanes de radis ou de carottes bien lavées, ou utilisez-les pour parfumer vos soupes, quiches ou cakes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE VIANDE ET LÉGUMES

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 90 g de pain dur
- 80 ml de lait
- 50 g de carottes nouvelles
- 1 petit oignon ou 1 échalote (± 75 g)
- 1 gousse d'ail
- 230 g de restes de viandes cuites (poulet, bœuf…)
- 3 brins de persil
- 1 œuf
- 75 ml de coulis de tomates
- Huile

1. Mettez 50 g de pain dur dans le lait et râpez le reste pour faire de la chapelure (**Râpe AdaptaChef**).
2. Lavez et épluchez les carottes, l'oignon et la gousse d'ail. Hachez-les (**Extra Chef**) avec la viande en morceaux et les brins de persil. Ajoutez l'œuf, le pain bien essoré, le coulis de tomates et mélangez à nouveau.
3. Versez la préparation dans la **Cocotte de 1,75 l** légèrement huilée.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez la chapelure et servez.

Astuce : utilisez le pain dur pour faire de la chapelure, des croutons pour un gaspacho, du pain perdu, un pudding…

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

SURPRISE DE BRIOCHE PERDUE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 g de beurre fondu
- 240 g de restes de brioche ou de croissants
- 75 g de pâte à tartiner
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- Fruits secs (pistaches, noix…)
- Coulis de fruits rouges ou confiture (facultatif)

1. Beurrez le **Plat de 750 ml**. Placez la moitié de la brioche coupée en tranches pour remplir toute la surface du Plat.
2. Faites chauffer la pâte à tartiner, 30 s à 360 watts puis répartissez-la en tas sur la brioche.
3. Placez le reste de brioche en tranches pour recouvrir toute la surface en appuyant délicatement pour étaler la pâte à tartiner.
4. Versez le lait mélangé avec l'œuf, sur les côtés et le dessus pour bien imbiber l'ensemble. Laissez reposer 5 mn et pressez les côtés pour qu'ils soient bien imbibés.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
6. Dégustez tiède avec un mélange de fruits secs et un coulis de fruits rouges ou de la confiture de fraises (facultatif).

Astuce : mixez les restes de fruits pour faire un coulis et congelez-le. Faites des confitures avec les fruits abîmés.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn puis laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVA EL SUD

POIVRONS PORTUGAIS

PAËLLA EXPRESS

PÊCHES AU THÉ

LISTE DE COURSES

- ☐ 14 petits poivrons à croquer
- ☐ 500 g de pêches
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 175 g de légumes mélangés surgelés (poivrons, petit-pois, courgettes…)
- ☐ 250 g de fruits de mer surgelés cuits
- ☐ 170 g de morue dessalée
- ☐ 200 g de blancs de poulet
- ☐ 200 g de riz à risotto (± 13 mn)
- ☐ 50 g de béchamel
- ☐ 2 ml de safran
- ☐ 20 g de concentré de tomates
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 5 ml de Maïzena
- ☐ ½ cube de bouillon de poulet
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 30 g d'abricots secs
- ☐ Thé rooibos (ou autre thé)
- ☐ 30 g d'amandes émondées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée, dessert et plat.



ENTRÉE

POIVRONS PORTUGAIS

Préparation 20 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 14 petits poivrons à croquer (± 370 g)
- 170 g de morue dessalée
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- Huile d'olive
- 50 g de béchamel
- 150 g de coulis de tomates
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml de Maïzena
- 2 g de sucre (± 2 ml)

1. Lavez et épépinez 12 poivrons. Dans la **Cocotte de 3 l**, avec le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle, faites précuire les poivrons avec 500 ml d'eau, 8 mn à 600 watts. Égouttez-les et réservez-les.
2. Hachez la morue avec la gousse d'ail épluchée et le persil (**Extra Chef**). Ajoutez un filet d'huile, la béchamel et mélangez. Réservez.
3. Hachez (Extra Chef propre) les 2 poivrons restants épépinés. Mélangez-les dans un bol avec les ingrédients restants, 25 ml d'eau, 1 filet d'huile et versez dans la Cocotte de 3 l.
4. Remplissez les 12 poivrons précuits avec le mélange de morue et placez-les sur la sauce dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn avant de déguster.

Cuisson individuelle
Faites cuire les poivrons (étape 1) couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn et finissez la recette avant de déguster.



PLAT

PAËLLA EXPRESS

Préparation 15 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de blancs de poulet
- 175 g de légumes surgelés (poivrons, petits pois, courgettes, carottes)
- 200 g de riz à risotto (± 13 mn de cuisson)
- 2 ml de safran
- 20 g de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon de poulet
- 250 g de fruits de mer cuits surgelés
- Persil
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** avec les légumes surgelés et le riz.
2. Faites bouillir 500 ml d'eau environ 8 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**), ajoutez le safran, le concentré de tomates, le ½ cube de bouillon émietté et mélangez.
3. Versez sur le riz, mélangez et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les fruits de mer décongelés et laissez reposer 5 mn couvert.
5. Salez, poivrez et servez avec le persil haché (**TurboTup**).

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Finissez comme indiqué dans la recette, laissez reposer 3 mn couvert et servez.



DESSERT

PÊCHES AU THÉ

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pêches (ou nectarines)
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 30 g d'abricots secs
- 150 ml de thé rooibos chaud (ou autre thé)
- 7 g de sucre (± 7 ml)
- 30 g d'amandes émondées

1. Coupez les pêches lavées en 8 morceaux chacune et les fruits secs en gros morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Versez le thé rooibos chaud et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire 25 mn à 600 watts.
3. Servez tiède avec les amandes effilées (**SpeedyMando**) et du miel ou une glace vanille (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et tiédir puis finissez comme indiqué dans la recette.

BIEN DANS SON ASSIETTE

QUINOA AUX LÉGUMES

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

CHOC CÂLIN

LISTE DE COURSES

- ☐ 700 g de petites pommes de terre bio
- ☐ 110 g d'oignons nouveaux
- ☐ 80 g de poivron
- ☐ 80 g de courgette
- ☐ 2 patates douces (± 600 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 3 brins d'aneth
- ☐ 100 g de crème liquide
- ☐ 110 g de beurre
- ☐ 2 œufs
- ☐ 70 g de saumon fumé
- ☐ 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- ☐ 40 g de Maïzena
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 2 ml de bicarbonate alimentaire
- ☐ 30 g de cacao amer en poudre
- ☐ 30 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et féculents.



FÉCULENTS

QUINOA AUX LÉGUMES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de poivron
- 30 g d'oignons nouveaux
- 80 g de courgette
- 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Herbes au choix (facultatif)

1. Épluchez le poivron (**Éplucheur 2 en 1**) et l'oignon. Lavez et émondez la courgette.
2. Coupez les légumes en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) directement dans la **Cocotte de 3 l**. Ajoutez le quinoa rincé (**Chinois**) et égoutté.
3. Versez 350 ml d'eau chaude, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Laissez reposer 10 mn, salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive et servez avec les herbes hachées grossièrement (facultatif).

Variante : vous pouvez ajouter des noix de cajou grossièrement hachées et des raisins secs.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 700 g de petites pommes de terre bio (± 70 g chacune)
- 80 g d'oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 3 brins d'aneth
- 100 g de crème liquide (± 100 ml)
- 70 g de saumon fumé

1. Lavez et creusez les pommes de terre (**Évideur Click Série**) en faisant attention à ne pas les percer et en gardant la chair.
2. Hachez cette chair de pomme de terre, l'oignon nouveau et la gousse d'ail épluchés, et les brins d'aneth (**Extra Chef**). Ajoutez la crème liquide et 50 ml d'eau puis mélangez la purée.
3. Coupez le saumon fumé en lanières et réservez-en quelques unes pour le service.
4. Remplissez les pommes de terre en alternant 2 fois, saumon et purée. Versez dans la **Cocotte de 1,75 l** la purée restante et posez dessus les pommes de terre garnies.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Récupérez la purée de la Cocotte, ajoutez un peu d'eau ou de crème et fouettée pour avoir une sauce.
6. Servez les pommes de terre avec les lanières de saumon réservées et la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



DESSERT

CHOC CÂLIN

Préparation 10 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 8 personnes

- 2 patates douces (± 600 g)
- 110 g de beurre
- 2 œufs
- 150 g de sucre (± 150 ml)
- 40 g de Maïzena (± 80 ml)
- 2 ml de levure chimique
- 2 ml de bicarbonate alimentaire
- 30 g de cacao amer en poudre (± 50 ml)
- ± 30 g de noisettes

1. Faites cuire les patates douces, lavées et peau piquée, avec 100 ml d'eau, environ 10 mn à 600 watts dans le **Plat de 750 ml** couvert avec la **Cocotte de 1,75 l**. Laissez reposer 2 mn et égouttez.
2. Épluchez et faites une purée (**Presse-purée**) en ajoutant 100 g de beurre en morceaux. Fouettez les œufs avec le sucre et mélangez-les à la purée.
3. Dans un bol (**Bol 2 l**) mélangez la Maïzena, la levure, le bicarbonate et le cacao.
4. Rajoutez en 2 temps les ingrédients du bol dans la purée en mélangeant pour avoir une préparation homogène. Ajoutez la moitié des noisettes hachées et mélangez.
5. Versez la pâte dans le Plat de 750 ml beurré avec le beurre restant, répartissez les noisettes restantes hachées.
6. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez tiède.

GO OUEST !

POTATOES

HAMBURGER

CHEESECAKE

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 1 tomate moyenne
- ☐ Salade
- ☐ 1 citron vert (zeste et jus)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 60 g de beurre
- ☐ 240 g de fromage frais (Philadelphia ou Carré frais)
- ☐ 150 ml de crème liquide entière
- ☐ 4 tranches d'emmental
- ☐ 500 g de steak haché
- ☐ 30 ml de ketchup
- ☐ 10 ml de paprika
- ☐ 4 pains à hamburger
- ☐ 50 g de pain de mie (sans croûte)
- ☐ 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, vinaigre, sucre...



Cuisson
20 mn à 600 watts
(prolongez de ± 5 mn pour une viande bien cuite)

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, légumes et plat.



LÉGUMES

POTATOES

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- 15 ml d'huile
- 10 ml de paprika (ou 5 ml de paprika et 5 ml de curry)
- Sel et poivre

1. Coupez les pommes de terre épluchées en grosses frites (**MandoChef** 9-9) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez 25 ml d'eau chaude avec l'huile et les épices. Versez sur les frites et mélangez. Couvrez avec la **Cocotte de 1,75 l** et faites précuire 5 mn à 600 watts.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les hamburgers.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

HAMBURGER

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de pain de mie (sans croûte)
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g de steak haché
- 50 ml de lait
- 30 ml d'huile
- Sel et poivre
- 4 tranches d'emmental
- 15 ml de vinaigre
- 30 ml de ketchup
- 1 tomate moyenne
- 4 pains à hamburger
- Salade

1. Hachez (**TurboMAX**) le pain de mie, puis ajoutez l'oignon épluché et coupé en morceaux, et hachez.
2. Mélangez la viande, le hachis précédent, le lait, 15 ml d'huile, le sel et le poivre. Constituez 4 steaks égaux et aplatissez-les légèrement. Placez-les à plat dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Placez une tranche de fromage sur chaque steak, fermez et laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez l'huile restante, le vinaigre et le ketchup. Coupez la tomate en rondelles et toastez les pains.
5. Constituez les hamburgers en badigeonnant les pains toastés avec la sauce, posez 1 steak, 1 rondelle de tomate, un peu de salade ciselée et servez avec les potatoes chaudes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn puis finissez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

CHEESECAKE

Préparation 20 mn
Précuisson 10 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 g de beurre
- 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- 240 g de fromage frais à température ambiante (Philadelphia ou Carré frais)
- 140 g de sucre (± 140 ml)
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 150 ml de crème liquide entière très froide
- 2 œufs

1. Faites fondre le beurre en morceaux environ 1 mn à 360 watts dans le **Plat de 750 ml** .
2. Mixez (**Extra Chef**) les biscuits en 2 fois. Ajoutez-les au beurre fondu et mélangez pour avoir une préparation homogène. Pressez bien pour avoir une couche régulière. Mettez au réfrigérateur.
3. Fouettez en chantilly (**Fouet plat métallique**) le fromage frais, le sucre, le zeste et le jus de citron.
4. Montez en chantilly (**Speedy Chef**) la crème liquide et ajoutez-la délicatement au fromage frais (**Spatule silicone**).
5. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien (Fouet plat métallique).
6. Versez sur les biscuits et tapotez légèrement pour ôter les bulles d'air. Faites précuire 10 mn à 360 watts, en stoppant à mi-cuisson pour éviter que la crème déborde.
7. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez froid seul ou avec un coulis de fruits rouges.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 17 mn à 360 watts. Servez comme indiqué dans la recette.

AU SOUK

CAROTTES AU CUMIN

TAJINE

PUDDING ORIENTAL

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de carottes
- ☐ ½ oignon (± 70 g)
- ☐ Coriandre (ou persil plat)
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 80 ml de crème liquide entière très froide
- ☐ 400 g de blancs de poulet
- ☐ 60 g d'olives noires
- ☐ 5 ml de graines de cumin
- ☐ 7 ml de ras-el-hanout
- ☐ 1 ml de vanille liquide
- ☐ 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- ☐ 40 g de confiture d'abricots
- ☐ 40 ml de miel
- ☐ 70 g d'abricots secs
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 200 g de lait concentré sucré
- ☐ 2 croissants (± 80 g)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et légumes.



LÉGUMES

CAROTTES AU CUMIN

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de carottes
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- 5 ml de graines de cumin
- 60 g d'olives noires
- Coriandre (ou persil plat)

1. Épluchez les carottes lavées et émincez-les finement (**MandoJunior** – 1) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les ingrédients restants, sauf les olives et la coriandre, versez 30 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Rajoutez les olives et laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec le tajine.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Servez saupoudré de coriandre.



PLAT

TAJINE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ oignon (± 70 g)
- 15 ml d'huile
- 400 g de blancs de poulet
- 40 g de confiture d'abricots
- 15 ml de miel
- 30 g d'abricots secs
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 7 ml de ras-el-hanout
- Coriandre

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l** émincez le demi oignon (**MandoJunior** – 1) et mélangez-le avec l'huile (**Spatule silicone**).
2. Ajoutez les blancs de poulet coupés en lanières, le reste des ingrédients (sauf la coriandre), 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec les carottes au cumin.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. laissez 3 mn de repos, mélangez doucement et finissez la cuisson 4 mn. Laissez reposer 5 mn et dégustez saupoudré de coriandre.



DESSERT

PUDDING ORIENTAL

Préparation 20 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de lait concentré sucré
- 1 ml de vanille liquide
- 2 croissants durs (± 80 g)
- 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- 40 g d'abricots secs
- 80 ml de crème liquide entière très froide
- 25 ml de miel

1. Dans le **Plat de 750 ml** mélangez le lait concentré, 200 ml d'eau, la vanille et faites cuire environ 2 mn à 600 watts.
2. Coupez les croissants en petits morceaux et mélangez-les avec les fruits secs et les abricots grossièrement hachés (**TurboTup**).
3. Ajoutez-les au liquide chaud dans le Plat de 750 ml et mélangez. Laissez reposer 5 mn pour que les croissants absorbent le lait. Mélangez à nouveau, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Fouettez la crème liquide en chantilly (**Speedy Chef**), ajoutez le miel et finissez de fouetter.
5. Servez le pudding avec la chantilly au miel.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VISITE DU GRAND NORD

SOUPE DE BETTERAVES

BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

POMMES CROUSTILLANTES

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de betteraves cuites
- ☐ 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ☐ 1 citron
- ☐ Quelques feuilles de salade
- ☐ Aneth
- ☐ 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)
- ☐ 150 g de crème fraîche épaisse
- ☐ 100 g de fromage blanc
- ☐ 100 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 50 ml de raifort
- ☐ 20 ml de mayonnaise
- ☐ 4 pains bagels
- ☐ 100 g de flocons d'avoine
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : sel, poivre, vinaigre, sucre…



Cuisson
20 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

ENTRÉE



SOUPE DE BETTERAVES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de betteraves cuites
- 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de légumes
- 7 ml de vinaigre
- Sel et poivre
- 150 g de crème fraîche épaisse
- Le jus d'un citron (± 50 ml)

1. Épluchez les betteraves et la pomme de terre.
2. Coupez-les en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**, versez 400 ml d'eau et ajoutez les ingrédients restants (sauf la crème et le jus de citron). Mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Mélangez la crème avec le jus de citron (**Mélangeur Click série**) et servez avec la soupe.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et finissez comme indiqué dans la recette.

PLAT



BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- 100 g de fromage blanc
- 100 ml de crème liquide
- 50 ml de raifort
- Sel et poivre
- 20 ml de mayonnaise
- 4 pains à bagels
- Quelques feuilles de salade (laitue ou sucrine)
- Aneth

1. Placez les pavés de saumon dans la **Cocotte de 1,75 l.**
2. Mélangez (**Shaker 600 ml**) le fromage blanc, la crème liquide, 30 ml de raifort, le sel, le poivre et versez sur le saumon.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Mélangez la mayonnaise avec le reste de raifort. Réchauffez les pains au grille-pain ou au four comme indiqué sur l'emballage et coupez-les en 2.
4. Badigeonnez l'intérieur des pains de mayonnaise au raifort, répartissez la salade ciselée, le saumon émietté et l'aneth effeuillée. Dégustez bien chaud.

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres poissons. Si vous utilisez du poisson surgelé (pas trop épais), mettez-le à décongeler dans de l'eau chaude et égouttez-le bien avant de le cuisiner.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn, et finissez comme indiqué dans la recette.

DESSERT



POMMES CROUSTILLANTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de flocons d'avoine
- 90 g de beurre mou
- 70 g de sucre
- 5 ml de cannelle
- 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)

1. Mélangez les flocons d'avoine, 80 g de beurre, le sucre et la cannelle.
2. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles épaisses (**MandoJunior** – 3).
3. Dans le **Plat de 750 ml** beurré avec le reste de beurre, répartissez la moitié des pommes et des flocons d'avoine, puis renouvelez l'opération.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez tiédir avant de déguster.

L'APPEL DU WAX

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

MAFÉ DE POULET

TAPIOCA ANANAS

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- ☐ 300 g d'épinards frais
- ☐ 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- ☐ 1 piment vert frais
- ☐ 3 œufs
- ☐ 15 g de beurre
- ☐ 450 ml de lait (ou lait de coco)
- ☐ 500 g de blancs de poulet
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ☐ 50 g de tapioca
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de beurre de cacahuètes
- ☐ 20 g de cacahuètes salées
- ☐ 5 ml de vanille liquide
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ½ piment vert frais
- ½ cube de bouillon de légumes
- 15 g de beurre
- 20 g de cacahuètes salées

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez le riz, le piment épépiné et coupé en 2 ou 4, le bouillon émietté et 400 ml d'eau chaude.
2. Ajoutez le beurre en morceaux et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement, 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
3. Saupoudrez les cacahuètes concassées et servez avec le mafé.

Astuce : mettez des gants alimentaires pour épépiner les piments et éviter les sensations de brûlures.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MAFÉ DE POULET

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de blancs de poulet
- ½ piment vert frais
- 2 gousses d'ail (± 15 g)
- 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- 300 g d'épinards frais
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 150 g de coulis de tomates
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en lanières. Émincez finement le piment lavé et épépiné. Épluchez l'ail, les oignons et hachez-les en plusieurs fois (**Extra Chef**) avec les épinards lavés et essorés.
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez tous les ingrédients (**Spatule silicone**) et versez 50 ml d'eau.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le riz pimenté aux cacahuètes.

Astuce : vous pouvez remplacer les épinards et l'eau par 200 g d'épinards en branches surgelés.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

TAPIOCA ANANAS

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 130 g de sucre (± 130 ml)
- 5 ml de vanille liquide
- 450 ml de lait (ou lait de coco)
- 50 g de tapioca
- 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop égoutté)

1. Fouettez (**Speedy Chef**) les jaunes d'œufs, 80 g de sucre (± 80 ml) et la vanille pour que la préparation blanchisse et double de volume. Ajoutez le lait et fouettez.
2. Versez dans le **Plat de 750 ml**, ajoutez le tapioca et mélangez (**Fouet mélangeur**).
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Mélangez et laissez refroidir (le tapioca va absorber le liquide).
4. Dans une poêle chaude, faites caraméliser les tranches d'ananas avec le sucre restant.
5. Montez les blancs en neige (Speedy Chef propre) et ajoutez-les délicatement au tapioca refroidi pour obtenir une préparation aérienne.
5. Servez la mousse de tapioca avec l'ananas caramélisé.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 4 mn à 600 watts, mélangez puis faites cuire 6 mn à 360 watts. Mélangez et laissez refroidir. Finissez comme indiqué dans la recette.

LA ROUTE DES ÉPICES

BOUILLON THAÏ
AUX CREVETTES

PORC AUX 5 ÉPICES

FLAN COCO-BANANE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 bananes (±350 g)
- ☐ 1 mangue mûre
- ☐ 10 g de gingembre frais
- ☐ 1 citron vert
- ☐ 300 g d'ananas en morceaux
- ☐ Coriandre
- ☐ Menthe
- ☐ 2 œufs
- ☐ 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- ☐ 300 g d'échine de porc
- ☐ 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- ☐ 7 g de champignons noirs secs
- ☐ 20 g de noix de cajou
- ☐ 15 ml de Maïzena
- ☐ 15 ml de sauce soja
- ☐ 5 ml de fumet de poisson en poudre
- ☐ 5 ml de 5 épices
- ☐ 10 ml de curry
- ☐ 700 ml de lait de coco
- ☐ 25 ml de miel
- ☐ 50 ml de noix de coco râpée
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), dessert, entrée et finir le plat.



ENTRÉE

BOUILLON THAÏ AUX CREVETTES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- 10 g de gingembre frais
- 1 bâton de citronnelle (facultatif)
- 10 ml de curry
- 500 ml de lait de coco (ou 200 ml de crème de coco + 300 ml d'eau)
- 5 ml de fumet de poisson en poudre
- Sel et poivre
- Jus d'un citron vert (±50 ml)
- Quelques brins de coriandre

1. Décortiquez les crevettes et ôtez le filament noir. Épluchez le gingembre et mixez-le (**TurboTup**). Coupez la citronnelle en 2 dans la longueur.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf le jus de citron et la coriandre) dans la **Cocotte de 3 l** et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Ôtez la citronnelle, ajoutez le jus de citron vert et la coriandre effeuillée. Dégustez chaud.

Astuce : si vous utilisez des crevettes cuites, décortiquez-les et mettez les têtes à cuire à la place des crevettes. Après cuisson, pressez bien les têtes et filtrez le bouillon. Ajoutez les crevettes dans le bouillon pour qu'elles se réchauffent et servez comme indiqué.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PORC AUX 5 ÉPICES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 7 g de champignons noirs secs
- 15 ml de Maïzena
- 15 ml de sauce soja
- 25 ml de miel
- 5 ml de 5 épices (ou épices asiatiques)
- 300 g d'échine de porc
- 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- 300 g d'ananas en morceaux
- 20 g de noix de cajou

1. Mettez les champignons noirs à réhydrater dans un peu d'eau.
2. Mélangez la Maïzena, 200 ml d'eau et la sauce soja (**Shaker 350 ml**). Ajoutez le miel, les épices et mélangez.
3. Coupez l'échine de porc en cubes, mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, versez la préparation précédente et mélangez (**Spatule silicone**). Laissez mariner 10 mn.
4. Ajoutez dans la Cocotte avec la viande et la marinade, les nouilles cassées, l'ananas, les champignons égouttés et coupés grossièrement puis mélangez.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Remuez et servez saupoudré de noix de cajou.

Astuce : remplacez l'ananas frais par des morceaux d'ananas au sirop et remplacez les 200 ml d'eau par 100 ml d'eau et 100 ml de sirop d'ananas.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FLAN COCO-BANANE

Préparation 15 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de lait de coco
- 2 œufs
- 70 g de sucre (±70 ml)
- 50 ml de noix de coco râpée
- 2 bananes (±350 g)
- 1 mangue mûre
- Quelques brins de menthe

1. Faites chauffer dans le **Plat de 750 ml** le lait de coco, 2 mn à 600 watts.
2. Mélangez vivement (**Shaker 600 ml**) les œufs, le sucre, la noix de coco et versez sur le lait de coco bouillant en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Répartissez les bananes coupées en rondelles et superposez les Cocottes du **Micro 3**.
4. Faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec la mangue épluchée et coupée en tranches, et la menthe ciselée.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts, en laissant reposer 2 mn à mi-cuisson. Laissez tiédir et servez comme indiqué dans la recette.

DERNIÈRE MINUTE

FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

POULET PAÏOLA

CROUSTI'POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- ☐ 1 botte d'herbes mélangées
- ☐ 1 citron
- ☐ 2 poires Guyot (± 500 g)
- ☐ 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- ☐ 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- ☐ 20 g de farine
- ☐ 50 g d'olives picholines
- ☐ 50 g de tomates confites à l'huile
- ☐ 150 ml de coulis de tomates
- ☐ 5 ml de vin blanc
- ☐ Origan
- ☐ 150 ml de jus d'orange
- ☐ 10 ml de miel
- ☐ 75 g de flocons d'avoine
- ☐ Noisettes, amandes, chocolat
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

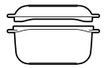


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- Le jus d'1 citron
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 botte d'herbes mélangées (coriandre, persil, menthe, ciboulette…)

1. Coupez en dés le poivron épluché (**Éplucheur 2 en 1**) puis mélangez-le avec le boulgour dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Verser 425 ml d'eau chaude. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Émulsionnez dans un shaker (**Shaker 350 ml**) le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez sur le boulgour tiède.
4. Ajoutez les herbes hachées (**TurboMAX**) et mélangez. Servez avec le poulet.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez la recette. Dégustez.

PLAT



POULET PAÏOLA



Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- 20 g de farine
- 50 g d'olives picholines
- 50 g de tomates confites à l'huile
- 150 ml de coulis de tomates
- Origan
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vin blanc
- Sel et poivre

1. Farinez les blancs de poulet, placez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, ajoutez les olives puis les tomates confites égouttées et coupées en 2.
2. Mélangez le coulis de tomates, l'origan, l'huile d'olive, le vin blanc, le sel, le poivre et versez sur les blancs de poulet. Mélangez délicatement.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez avec le boulgour.

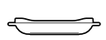


Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.

DESSERT



CROUSTI'POIRES



Préparation 5 mn
Précuisson 5 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 10 ml d'huile
- 10 ml de miel
- 75 g de flocons d'avoine
- 2 poires Guyot (± 250 g chacune)
- 150 ml de jus d'orange
- Chocolat, noisettes, amandes

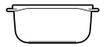
1. Faites chauffer l'huile, le miel et 10 ml d'eau, 30 s à 360 watts dans le **Plat de 750 ml**.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez. Faites cuire environ 5 mn à 360 watts en mélangeant à mi-cuisson. Mélangez et réservez dans un bol.
3. Versez le jus d'orange dans le Plat de 750 ml propre et posez à plat, les poires épluchées, épépinées et coupées en 2.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec des copeaux de chocolat et les noisettes et les amandes effilées (**SpeedyMando**).



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et servez comme indiqué dans la recette.

TABLE DES MATIÈRES

Recettes Pages



Cocotte de 3 l

Entrées

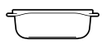
Bouillon thaï aux crevettes 88
Flan aux fanes de carottes 60
Fraîcheur de boulgour 92
Poivrons portugais 64
Salade de poivrons acidulés 32
Soupe de betteraves 80
Soupe vichyssoise 12
Velouté d'asperges 20
Velouté de marrons 44

Féculents - Légumes

Carottes au cumin 76
Chou chinois 8
Courgettes au basilic 24
Endives et poireaux à l'orange 16
Lasagnes d'aubergines 36
Pommes de terre aux lardons 48
Potatoes 72
Potimarron confit 52
Quinoa aux légumes 68
Riz pimenté aux cacahuètes 84
Saveur de riz 40
Simplement pâtes 56

Dessert

Flan d'abricots 28



Cocotte de 1,75 l

Plat

Bagels au saumon et raifort 81
Blanc de poulet aux champignons 41
Bouchées de pomme de terre et saumon fumé 69
Boulettes d'agneau 53
Cabillaud méditerranéen 33
Chou à la viande 9
Dorade et patates douces 45
Émincé de poulet aux oranges 17
Goulash de saucisses 49
Hamburger 73
Haricots gourmands 57
Mafé de poulet 85
Maquereaux et artichauts poivrade 29
Merlu en gratin de pommes de terre 13
Paëlla express 65
Pain de poisson 37
Pain de viande et légumes 61
Porc aux 5 épices 89
Poulet aux olives 25
Poulet païola 93
Saltimbocca 21
Tajine 77



Plat de 750 ml

Desserts

Aumônière de pommes 13
Bab'agrumes 17
Blancheur de myrtilles 37
Brownie chocolat caramel 45
Cheesecake 73
Choc Câlin 69
Crousti'poires 93
Crumble fraises et nectarines 25
Douceur de prunes 41
Flan coco-banane 89
Fruits et yaourt de soja en crumble 57
Gâteau aux poires 9
Gâteau d'hiver 53
Gourmand de fruits 21
Pêché d'amandes 33
Pêches au thé 65
Poires aux épices 49
Pommes croustillantes 81
Pudding oriental 77
Surprise de brioche perdue 61
Tapioca ananas 85

Entrée

Piz'estival 29

Tupperware France
Tél. : 01 41 39 24 24
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France

Avec la collaboration de : Alexandra Merino Montero, Francoise Springer (recettes) et Clarisse Taupin (éditions) Tupperware France.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4864 - Dépôt 3ème trimestre 2019.
Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses produits.
Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L. 122-4 et L. 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

10648

MENUS MICRO-ONDES



10648

MENUS MICRO-ONDES



AVEC LE MICRO 3,
UN MENU EN MOINS DE 30 MN DE CUISSON

Son secret, une cuisson étagée, grâce à ses 3 plats qui se superposent et permettent de cuire un menu complet en même temps dans le micro-ondes.

Le matériau ultra résistant supporte des températures variant de -25°C à + 200°C.

Les parois intérieures lisses évitent aux aliments de coller pendant la cuisson.

2 Couvercles souples
pour la conservation au réfrigérateur, la congélation et le transport.



Plat de 750 ml
Peut s'utiliser superposé, seul ou en couvercle lorsqu'il est posé retourné sur les Cocottes.

Poignées larges et ergonomiques
pour des manipulations faciles, même avec des maniques.

Cocotte de 1,75 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

Forme arrondie et diamètre optimisé
Pour une bonne circulation des ondes et une cuisson homogène.

Cocotte de 3 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

LE MICRO 3, C'EST DE MULTIPLES POSSIBILITÉS DE CUISSON



1 cuisson étagée avec les 3 plats superposés.



1 cuisson étagée avec 1 Cocotte au choix et le Plat de 750 ml.



1 cuisson étagée avec 2 Cocottes superposées et le Plat de 750 ml retourné en couvercle.



1 cuisson individuelle avec le Plat de 750 ml retourné en couvercle.

CUISSON DE 3 PLATS

Plat de 750 ml





Il est placé en haut et permet de cuire jusqu'à 500 g d'aliments.

Les aliments vont directement recevoir les ondes et cuire sans être couverts. Sélectionnez de préférence des aliments (légumes ou fruits) ou recettes (desserts ou entremets) qui supportent la chaleur directe et une forte évaporation.

Cocotte de 1,75 l





Placée au milieu, les aliments reçoivent les ondes par les côtés et la chaleur provenant du Plat du dessus et de la Cocotte du dessous. C'est donc l'étage qui va recevoir la chaleur la plus homogène et la plus concentrée. C'est pour cette raison que vous allez pouvoir placer jusqu'à 1 kg d'aliments. Vous allez principalement y faire cuire le plat (viande ou poisson) qui nécessite une cuisson en profondeur.

Cocotte de 3 l





Placée en bas, les aliments reçoivent moins d'ondes « directes ». Ils reçoivent les ondes par les côtés, le fond et profitent de la chaleur dégagée par les aliments qui cuisent dans la Cocotte du dessus. La Cocotte 1,75 l étant empilée dans la Cocotte de 3 l, l'espace restant permet de cuire environ 500 g d'aliments.

Le choix doit être porté sur des aliments qui cuisent vite, de façon homogène ou à l'étouffé (féculents, flans, soupes...).

TOUT POUR VOUS ORGANISER AU MIEUX

Toujours soucieux de mieux vous accompagner dans votre quotidien, nous avons conçu 22 menus que vous pourrez préparer et cuire en moins de 30 mn au micro-ondes grâce au Micro 3.

Avec 66 recettes inédites vous allez maîtriser ce que vous consommez. Vous mangez équilibré et de saison, et découvrez de nouvelles recettes du monde.

De plus, au gré de vos envies, de vos goûts ou de vos réserves, vous pouvez intervertir les recettes pour composer des menus à la carte.

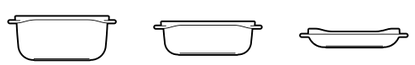
C'est **10 648** possibilités de **menus complets** du quotidien, faciles et rapides.

Bien s'organiser pour cuisiner un menu

- Choisir son menu et prendre le temps de bien lire les recettes.
- Rédiger la liste de courses : comparer ses réserves avec la liste proposée.
- Suivre les conseils d'organisation pour la réalisation du menu.
- Préparer les ingrédients nécessaires.
- Réaliser les 3 recettes du menu.
- Superposer les Cocottes et le Plat du Micro 3 puis faire cuire.
- Laver la vaisselle et ranger la cuisine pendant la cuisson.

Tout pour réussir les recettes

Pour gagner du temps et réussir vos recettes, lisez bien les explications avant de cuisiner, surtout si vous souhaitez intervertir des plats. Vous saurez ainsi, si certains aliments doivent être précuits, marinés ou si certains plats doivent être préparés et immédiatement cuits (comme les pâtes, le riz, les graines...).



Un picto pour savoir en un seul coup d'œil le contenant à utiliser.
Respectez les plats du Micro 3 utilisés, sinon le temps de cuisson peut varier.



Cuisson
25 mn à 600 watts

Un aperçu immédiat du temps de cuisson du menu et des watts.

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Une présentation de l'organisation du menu à respecter pour gagner du temps.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.

Pour toutes les recettes, retrouvez le temps pour une cuisson individuelle.

ASTUCES

Si vous souhaitez ne cuisiner que 2 plats sur 3, remplissez la Cocotte vide par de l'eau à température ambiante (500 ml dans la Cocotte de 3 l ou 1 l dans la Cocotte de 1,75 l).

Si vous faites une cuisson étagée avec une seule Cocotte au choix et le Plat de 750 ml, adaptez le temps de cuisson.

Pour une cuisson homogène coupez les aliments en morceaux réguliers.

Vous pouvez utiliser des fruits et des légumes surgelés en remplacement d'aliments frais. Faites-les décongeler au préalable comme indiqué sur leur emballage.



RECOMMANDATION D'UTILISATION

Le Micro 3 (Plat de 750 ml et Cocottes) est conçu exclusivement pour des cuissons au micro-ondes.
Ne l'utilisez pas pour un usage au four traditionnel, sur des plaques de cuisson, ou sous le gril, même si celui-ci est intégré à un four à micro-ondes ou à un four combiné.

Respectez toujours un temps de cuisson de maximum 30 mn à 800 watts.
Le temps de cuisson peut varier d'un micro-ondes à un autre en fonction de la puissance restituée.

Après cuisson, respectez toujours un temps de repos et ne vous laissez par surprendre par la vapeur.

Posez la Cocotte de 1,75 l et le Plat de 750 ml sur des assiettes ou des planches pour éviter de salir votre plan de travail.

Évitez de mettre les os directement en contact avec les parois des plats du Micro 3.

Le Micro 3 n'est pas conçu pour la cuisson du pop-corn, des fritures, du caramel, des œufs... sans que cette liste soit exhaustive (cf. notice du produit).

Les Couvercles souples sont compatibles uniquement avec le réfrigérateur et le congélateur.
Ils ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes.

Pour une utilisation au réfrigérateur ou au congélateur, attendez que les préparations soient froides avant de mettre le Couvercle souple de conservation.

Préférez les Ustensiles Tupperware pour mélanger et servir.

Le Micro 3 est compatible avec le lave-vaisselle. Placez les Couvercles souples dans le panier du haut. Pour le lavage à la main, n'utilisez pas de poudre ou de tampon abrasif.

En cas de taches ou de résidus collés sur le produit, laissez-le tremper dans de l'eau très chaude additionnée d'un peu de poudre à lave-vaisselle.

TELLEMENT CHOU

CHOU CHINOIS

CHOU À LA VIANDE

GÂTEAU AUX POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 chou chinois (±900 g)
- ☐ 2 oignons (±300 g)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 80 g de beurre
- ☐ 200 g de chair à saucisse
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de graines de couscous moyen
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Coriandre fraiche
- ☐ Curry
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 15 ml de caramel liquide
- ☐ 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets)
- ☐ 20 g de cacahuètes
- ☐ 30 g de raisins secs
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Information : l'œuf est un liant dans les farces. Il est important qu'il soit bien mélangé aux autres ingrédients.



LÉGUMES

CHOU CHINOIS



Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- Reste du chou chinois
- 30 g de raisins secs
- ½ cube de bouillon de légumes
- ½ botte de coriandre
- 10 ml de curry
- Sel et poivre
- 20 g de cacahuètes

1. Émincez le chou chinois restant (±450 g) après la préparation du plat et placez-le dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les raisins secs, le ½ cube de bouillon émietté, la coriandre ciselée, le curry, le sel, le poivre, versez 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Égouttez, saupoudrez les cacahuètes hachées et servez en accompagnement du chou farci.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, égouttez et dégustez.



PLAT

CHOU À LA VIANDE



Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons (±300 g)
- 10 ml d'herbes de Provence
- 100 g de graines de couscous moyen
- 200 g de chair à saucisse
- Sel et poivre
- 1 œuf
- 1 chou chinois (±900 g)

1. Hachez (**Extra Chef**) les oignons épluchés et coupés en morceaux.
2. Dans un saladier, mélangez vivement les oignons hachés, les herbes de Provence, les graines de couscous, la chair à saucisse, le sel, le poivre et l'œuf, pour avoir une farce bien homogène.
3. Lavez le chou et supprimez la base. Coupez-le en 2 pour séparer la partie verte de la partie blanche. Chemisez la **Cocotte de 1,75 l** (fond et côtés) de 2 couches de feuilles vertes en remontant bien sur les côtés.
4. Remplissez avec la farce, recouvrez avec quelques feuilles vertes de chou et rabattez les feuilles de chou des côtés vers le centre. Pressez bien pour tasser. Réservez le reste du chou pour réaliser la recette de chou chinois.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter et de servir en part avec le chou chinois.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU AUX POIRES



Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de caramel liquide
- 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets égouttés)
- 80 g de beurre très mou
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 80 g de farine (±135 ml)
- Noix de pécan (facultatif)

1. Nappez le **Plat de 750 ml** de caramel (**Pinceau silicone Pro**).
2. Égouttez les poires (réservez le sirop), placez une demi-poire au centre et répartissez les autres poires coupées en quartiers autour.
3. Fouettez (**Fouet plat métallique**) le beurre et le sucre pour faire un beurre pommade. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien puis ajoutez la farine et mélangez.
4. Versez la préparation sur les poires et étalez grossièrement en évitant de surcharger le centre.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer le gâteau pour qu'il refroidisse.
6. Démoulez le gâteau sur un plat de service et arrosez-le avec le sirop réservé, du caramel liquide et des noix de pécan (facultatif).

Variante : remplacez les poires au sirop par d'autres fruits au sirop ou par des poires fraîches épluchées et épépinées. Arrosez-le avec un sirop maison (chauffez 1 mesure de sucre pour 2 mesures d'eau).



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer et dégustez comme indiqué dans la recette.

POMMES EN FOLIE !

SOUPE VICHYSSOISE

MERLU EN GRATIN
DE POMMES DE TERRE

AUMÔNIÈRE
DE POMMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 200 g de pommes de terre à potage
- ☐ 700 g de pomme de terre à gratin
- ☐ 200 g de blancs de poireaux
- ☐ 4 feuilles de laurier
- ☐ 1 botte de cerfeuil
- ☐ 400 g de pommes
- ☐ 175 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 100 g de mascarpone
- ☐ 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- ☐ 200 ml de sauce tomates
- ☐ 8 crêpes fines (± 320 g)
- ☐ 20 g de raisins secs
- ☐ 10 g d'amandes effilées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.



ENTRÉE

SOUPE VICHYSSOISE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pommes de terre à potage
- 200 g de blancs de poireaux
- 175 ml de crème liquide
- Sel et poivre
- Cerfeuil

1. Lavez et épluchez les pommes de terre et les poireaux, puis coupez-les en morceaux.
2. Mettez-les dans la **Cocotte de 3 l**, versez 450 ml d'eau chaude et la crème liquide.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Servez saupoudrée de cerfeuil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 18 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MERLU EN GRATIN DE POMMES DE TERRE

Préparation 20 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de beurre mou
- 700 g de pomme de terre à gratin
- 200 ml de sauce tomates
- 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- 4 feuilles de laurier
- Sel et poivre

1. Beurrez la **Cocotte de 1,75 l** avec la moitié du beurre.
2. Émincez (**MandoJunior** – 1) dans la Cocotte de 1,75 l, les pommes de terre lavées et épluchées. Mélangez-les avec la sauce tomates. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites précuire environ 12 mn à 600 watts.
3. Réservez la moitié des pommes de terre précuites. Posez sur les pommes de terre de la Cocotte les morceaux de merlu, les feuilles de laurier, le sel, le poivre et recouvrez avec les pommes de terre réservées.
4. Parsemez le beurre restant, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Cuisson individuelle
Procédez comme indiqué dans la recette et faites cuire environ 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

AUMÔNIÈRE DE POMMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pommes (Reine de reinette ou Golden)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 20 g de raisins secs
- 100 g de mascarpone
- 60 g de beurre mou
- 8 crêpes fines (± 320 g)
- 10 g d'amandes effilées

1. Épluchez, épépinez et coupez les pommes en cubes (**Coup' AdaptaChef 10 mm**). Mélangez-les avec 40 g de sucre, les raisins secs et le mascarpone.
2. Beurrez avec 10 g de beurre, le **Plat de 750 ml** propre, superposez 6 crêpes puis répartissez la préparation aux pommes au centre. Placez les 2 crêpes restantes et rabattez les crêpes pour qu'elles ne dépassent pas.
3. Répartissez sur les crêpes le beurre restant en morceaux et saupoudrez le sucre restant.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Saupoudrez les amandes effilées et servez tiède ou froid.

Crêpes sucrées : fouettez (**Speedy Chef**) 3 œufs, 600 ml de lait et 250 g farine. Ajoutez 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de beurre fondu, 25 ml de rhum (facultatif) et finissez de mélanger. Faites cuire dans une poêle antiadhésive ou légèrement huilée.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

ORANG'INALE

ENDIVES ET POIREAUX
À L'ORANGE

ÉMINCÉ DE DINDE
AUX ORANGES

BAB'AGRUMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 blanc de poireau
- ☐ 2 endives
- ☐ 1 oignon (± 125 g)
- ☐ 1 gousse d'ail (± 10 g)
- ☐ 3 oranges à dessert
- ☐ 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- ☐ 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 500 g d'escalopes de poulet
- ☐ 225 ml de jus d'orange
- ☐ 125 g farine
- ☐ 4 ml de levure chimique
- ☐ ± 35 ml de rhum
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

ENDIVES ET POIREAUX À L'ORANGE

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 endives (± 300 g)
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon (± 125 g)
- 1 gousse d'ail (± 10 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- 10 g de sucre (± 10 ml)
- 25 ml de jus d'orange
- Sel et poivre

1. Ôtez les premières feuilles et la base des endives lavées. Émincez finement les endives, le blanc de poireau lavé et l'oignon épluché. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en 2.
2. Mettez les légumes dans la **Cocotte de 3 l**.
3. Mélangez l'huile d'olive, le sucre, le jus d'orange, le sel, le poivre (**Ravier 300 ml** et **Mélangeur Click Série**). Versez sur les légumes et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec la viande.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

ÉMINCÉ DE POULET AUX ORANGES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'escalopes de poulet
- 2 oranges
- 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- Sel et poivre
- 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)

1. Coupez les escalopes de poulet en lanières. Épluchez les oranges à vif et prélevez les suprêmes.
2. Mélangez dans la **Cocotte de 1,75 l**, les morceaux de poulet avec le gingembre épluché et râpé (**Éplucheur** et **Râpe Click Série**), le sel et le poivre. Posez les suprêmes d'oranges dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez parsemé de persil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et servez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BAB'AGRUMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Gâteau
- 125 g farine
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 4 ml de levure chimique
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 15 ml d'huile
- 1 orange à dessert

Sirop
- 200 ml de jus d'oranges (ou pomelos)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- ± 35 ml de rhum

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) les ingrédients du gâteau, sauf l'huile et l'orange, pour obtenir une pâte fluide.
2. Huilez le **Plat de 750 ml** et versez délicatement la pâte.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Attendez 5 mn avant de démouler.
4. Mélangez (**Shaker 350 ml**) les ingrédients du sirop et versez doucement sur le gâteau pour qu'il s'imbibe bien. Servez le gâteau froid, décoré avec l'orange coupée en fines tranches.

Astuce : lorsque le gâteau est encore chaud, piquez-le délicatement avec une brochette ou une fourchette pour que le sirop pénètre dans toute l'épaisseur du gâteau.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 3 mn à 600 watts puis 4 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

DAME NATURE SE RÉVEILLE

VELOUTÉ D'ASPERGES

SALTIMBOCCA

GOURMAND
DE FRUITS

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g d'asperges vertes
- ☐ 1 petite échalote
- ☐ 1 mangue (± 400 g)
- ☐ 200 g de fraises
- ☐ 375 ml crème liquide
- ☐ 175 ml de lait
- ☐ 60 g d'emmental râpé
- ☐ 4 fines escalopes de dinde (ou poulet)
- ☐ 4 fines tranches de jambon blanc
- ☐ 35 g de semoule fine
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ 15 ml d'herbes de Provence
- ☐ Paprika
- ☐ 4 piques-olives
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre roux (ou blanc)...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, entrée et dessert.



ENTRÉE

VELOUTÉ D'ASPERGES

Préparation 10 mn

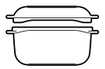
Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'asperges vertes
- 1 petite échalote
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 75 ml crème liquide

1. Épluchez les asperges et coupez-les en morceaux.
2. Mettez les morceaux d'asperges en plaçant les pointes au centre de la **Cocotte de 3 l**, ajoutez l'échalote épluchée et hachée (**TurboTup**), 500 ml d'eau chaude, le bouillon de légumes émietté, le sel et le poivre.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Réservez quelques pointes et mixez le reste des asperges avec la crème liquide.
5. Servez bien chaud dans des verrines, avec les pointes d'asperges réservées.

Variante : pour une soupe d'asperges, mixez les asperges cuites avec le jus de cuisson (sans crème liquide). Rectifiez la consistance selon vos goûts avec de l'eau chaude.

Astuce : la cuisson étant plus forte sur les extrémités du Micro 3, il est conseillé de placer les pointes d'asperges vers le centre.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 16 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

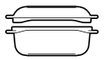
SALTIMBOCCA

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 fines escalopes de dinde (ou de poulet) (± 100 g chacune)
- 15 ml d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 4 fines tranches de jambon blanc
- 60 g d'emmental râpé
- 4 piques-olives
- 150 ml de crème liquide
- 5 ml de paprika

1. Assaisonnez les escalopes avec les herbes de Provence et le poivre.
2. Placez dessus une demi-tranche de jambon et 15 g d'emmental râpé.
3. Roulez les escalopes et fermez-les avec un pique-olives. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez la crème liquide mélangée au paprika, au sel et au poivre.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, faites cuire 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec du riz ou des crudités.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en les retournant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

GOURMAND DE FRUITS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 mangue (± 400 g)
- 150 ml de crème liquide entière
- 175 ml de lait
- 30 g de sucre roux (ou blanc)
- 50 ml de semoule fine (± 35 g)
- 200 g de fraises

1. Coupez la mangue épluchée en dés réguliers et placez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez la crème liquide, le lait, le sucre et la semoule fine. Versez sur les morceaux de mangue.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez et servez avec les fraises lavées, équeutées et coupées en morceaux.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

LE SOLEIL ARRIVE

COURGETTES
AU BASILIC

POULET AUX OLIVES

CRUMBLE FRAISES
ET NECTARINES

LISTE DE COURSES

- ☐ ½ gousse d'ail
- ☐ 3 branches de basilic
- ☐ 350 g de courgettes
- ☐ 2 tomates (± 250 g)
- ☐ 125 g de champignons de Paris
- ☐ 3 nectarines (± 450 g)
- ☐ 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 450 g d'escalopes de poulet
- ☐ 125 g d'olives
- ☐ ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- ☐ 40 g de farine
- ☐ 10 g d'amandes en poudre
- ☐ 20 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive sucre roux (ou blanc)…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

COURGETTES AU BASILIC

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ gousse d'ail
- 3 branches de basilic
- Sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive
- 350 g de courgettes
- 2 tomates (± 250 g)

1. Hachez finement (**TurboTup**) l'ail épluché, le basilic effeuillé, le sel, le poivre puis ajoutez l'huile d'olive et finissez de mixer.
2. Émincez finement les courgettes lavées et éboutées (**MandoJunior** – 1). Coupez en rondelles fines les tomates lavées.
3. Étalez les tomates puis les courgettes dans la **Cocotte de 3 l** et répartissez la préparation au basilic.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec le poulet aux olives.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

POULET AUX OLIVES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 450 g d'escalopes de poulet
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 125 g de champignons de Paris
- 125 g d'olives égouttées
- ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Coupez chaque escalope de poulet en 4 aiguillettes et mélangez-les avec la farine pour bien les enrober.
2. Émincez les champignons lavés. Mélangez tous les ingrédients de la recette dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les courgettes au pesto.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

CRUMBLE FRAISES ET NECTARINES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 nectarines (± 450 g)
- 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- 25 g de sucre roux (ou blanc)
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 10 g d'amandes en poudre
- 20 g de noisettes
- 10 g de beurre

1. Coupez chaque nectarine dénoyautée en 8 morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml** et recouvrez-les avec les fraises lavées et coupées en rondelles.
2. Mixez (**TurboTup**) le sucre, la farine, la poudre d'amandes, 10 g de noisettes et le beurre pour obtenir un sable grossier, finissez à la main si besoin. Saupoudrez ce mélange sur les fruits.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez les noisettes restantes grossièrement hachées et servez nature ou avec une boule de glace.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn. Laissez reposer 3 mn. Finissez la recette et dégustez.

L'ÉTÉ AU BALCON

PIZ'ESTIVAL

MAQUEREAUX
ET ARTICHAUTS
POIVRADE

FLAN D'ABRICOTS

LISTE DE COURSES

- ☐ 100 g de tomates cerise
- ☐ 1 oignon nouveau
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- ☐ 25 g de roquette
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 250 g d'abricots
- ☐ 250 g de fromage blanc (20% MG)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 30 g de mozzarella (ou gruyère)
- ☐ 500 g de petits filets de maquereaux
- ☐ 50 ml de coulis de tomates
- ☐ 90 g de farine
- ☐ 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- ☐ Graines de cumin
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée (étapes 1 à 3), dessert, plat et finir l'entrée.

DESSERT



FLAN D'ABRICOTS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 2 œufs
- 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- 7 ml d'huile
- 250 g d'abricots
- Lavande bio (facultatif)

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) le fromage blanc, le sucre, les œufs et la poudre à flan. Versez dans la **Cocotte de 3 l** huilée (**Pinceau silicone Pro**).
2. Disposez dessus les abricots dénoyautés et coupés en 2.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez tiède ou froid, saupoudré avec la lavande bio émiettée (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts en laissant 1 mn de repos toutes les 3-4 mn de cuisson. Laissez tiédir puis servez comme indiqué dans la recette.

PLAT



MAQUEREAUX ET ARTICHAUTS POIVRADE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 citron non traité
- 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- 1 oignon nouveau (ou ± 50 g d'oignon épluché)
- 200 g de carottes
- 4 ml de graines de cumin
- Sel et poivre
- 500 g de petits filets de maquereaux
- 50 ml de crème liquide

1. Coupez la moitié du citron en rondelles et pressez le jus du ½ citron restant dans un grand saladier rempli d'eau froide.
2. Coupez les extrémités des artichauts, éliminez les premières feuilles épaisses, coupez les artichauts en 4 et ôtez le foin (si besoin). Mettez-les au fur et à mesure dans l'eau citronnée.
3. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mettez l'oignon épluché et coupé en morceaux, les rondelles de citron, les artichauts égouttés et les carottes épluchées et coupées en rondelles (**MandoJunior** – 1).
4. Mélangez 200 ml d'eau avec les graines de cumin, le sel, le poivre et versez dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez les filets de maquereaux rincés (coupez-les en 2 s'ils sont trop gros), mélangez-les délicatement avec la préparation chaude et laissez reposer 10 mn couvert, pour que les filets cuisent.
6. Récupérez le jus de cuisson et émulsionnez-le avec la crème liquide. Servez avec la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

ENTRÉE



PIZ'ESTIVAL

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 90 g de farine (± 150 ml)
- Sel
- 80 ml de lait
- 32 ml d'huile d'olive
- 50 ml de coulis de tomates
- 100 g de tomates cerise
- 30 g de mozzarella (ou gruyère en lamelles)
- Origan
- 25 g de roquette

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, 80 g de farine (± 135 ml), le sel et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 25 ml d'huile d'olive et mélangez.
2. Huilez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** avec le reste d'huile d'olive et mettez la pâte au centre. Saupoudrez la farine restante et étalez la pâte du bout des doigts.
3. Recouvrez avec le coulis de tomates et les tomates lavées et coupées en 2. Laissez lever pendant que vous préparez les autres plats.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Sur la pizza ajoutez la mozzarella coupée en morceaux, saupoudrez l'origan et prolongez la cuisson de la pizza, 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir parsemée de roquette.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts. Ajoutez la mozzarella en morceaux, l'origan et faites cuire 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez avec la roquette.

ON DIRAIT LE SUD

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

PÊCHÉ D'AMANDES

LISTE DE COURSES

- ☐ 600 g de poivrons
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 8 tomates cerise (± 100 g)
- ☐ 3 pêches (± 400 g)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 200 g de fromage blanc
- ☐ 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- ☐ ± 20 g de petites câpres
- ☐ 20 g d'olives
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 100 g de biscuits aux amandes
- ☐ 20 g d'amandes émondées
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : légumes, plat et dessert.



LÉGUMES

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 5 ml de vinaigre
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel
- 2 g de sucre (± 2 ml)
- 600 g de poivrons
- 5 g de petites câpres (facultatif)
- Origan

1. Mélangez (**Ravier 300 ml**) le vinaigre, 10 ml d'huile d'olive, 15 ml d'eau, le sel et le sucre (**Mélangeur Click Série**).
2. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez les poivrons épluchés, épépinés et coupés en fines lanières, les câpres (facultatif) et versez le mélange précédent.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec le reste d'huile d'olive et saupoudré d'origan.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez comme indiqué dans la recette.



PLAT

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tomates cerise (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- 15 g de petites câpres
- 20 g d'olives
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml d'huile d'olive
- Origan

1. Coupez les tomates cerises en 2. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les.
2. Placez les pavés de cabillaud dans la **Cocotte de 1,75 l** puis ajoutez le reste des ingrédients.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec un filet d'huile d'olive et la salade de poivrons acidulés.

Astuce : si vous utilisez des pavés de cabillaud congelés, faites-les décongeler environ 12 mn à 180 watts en les retournant à mi-cuisson.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez arrosé d'un filet d'huile d'olive.



DESSERT

PÊCHÉ D'AMANDES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 3 pêches (± 400 g)
- 10 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 50 g de sucre (± 50 ml)
- 200 g de fromage blanc
- 100 g de biscuits aux amandes ou amarettis
- 20 g d'amandes émondées

1. Coupez en 4 les pêches lavées et dénoyautées. Placez-les dans le **Plat de 750 ml** beurré (**Pinceau silicone Pro**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) mélangez les œufs, le sucre et le fromage blanc. Ajoutez 75 g de biscuits hachés (**Extra Chef**) et mélangez. Versez cette préparation sur les pêches.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Laissez tiédir avant de démouler à l'aide d'une spatule (**Spatule silicone**).
5. Servez avec les biscuits restants émiettés et les amandes effilées (**SpeedyMando**).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

TOUS DEHORS

LASAGNES
D'AUBERGINES

PAIN DE POISSON

BLANCHEUR
DE MYRTILLES

LISTE DE COURSES

- ☐ 400 g d'aubergines
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 5 brins de persil
- ☐ 12 feuilles de basilic
- ☐ 200 g de mirabelles
- ☐ 175 g de myrtilles
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 5 œufs
- ☐ 350 g de ricotta
- ☐ 150 ml de crème liquide
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 30 g de parmesan râpé
- ☐ 50 g de gruyère râpé
- ☐ 500 g de filets de poisson
- ☐ 150 ml de sauce tomates
- ☐ 25 g de pignons de pin
- ☐ 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- ☐ 20 g de chapelure
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

LASAGNES D'AUBERGINES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 25 g de pignons de pin
- 20 g de chapelure (± 40 ml)
- Huile d'olive
- 400 g d'aubergines
- 100 ml de sauce tomates
- Sel
- 12 feuilles de basilic
- 30 g de parmesan râpé

1. Faites toaster dans une poêle chaude, 5 g de pignons avec 10 ml de chapelure et un filet d'huile d'olive. Réservez.
2. Émincez (**MandoChef** 1/🔒) les aubergines lavées et éboutées.
3. Versez un peu de sauce tomates dans la **Cocotte de 3 l**, alternez dans l'ordre, aubergine, sel, pignons, basilic, chapelure, parmesan et sauce tomates jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez les pignons et la chapelure toastés. Servez.

Astuce : saupoudrez de gros sel les tranches d'aubergines émincées et laissez-les dégorger environ 20 mn. Rincez-les et séchez-les avant de les cuisiner. Vous aurez ainsi moins d'amertume et moins de liquide dans votre plat.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE POISSON

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 5 brins de persil
- 500 g de filets de poisson (merlu, lieu, saumon…)
- 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 50 ml de sauce tomates
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez la gousse d'ail et l'échalote épluchées avec le persil effeuillé (**TurboTup**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) émiettez le poisson et le pain, ajoutez les œufs, la crème, la sauce tomates, le gruyère, le sel et le poivre, en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Beurrez la **Cocotte de 1,75 ml** et versez la préparation. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Démoulez et servez tiède ou très frais avec les lasagnes d'aubergines ou une salade.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BLANCHEUR DE MYRTILLES

Préparation 10 mn
Fin de cuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 350 g de ricotta
- Zestes d'un citron non traité
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 10 g de beurre fondu
- 175 g de myrtilles
- 200 g de mirabelles

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) la ricotta avec les zestes du citron, les jaunes d'œufs et 45 g de sucre (± 45 ml).
2. Fouettez (**Speedy Chef**) les blancs en neige, ajoutez le sucre restant et finissez de fouetter. Ajoutez-les délicatement en 2 fois à la préparation à base de ricotta (**Spatule silicone**).
3. Versez la moitié de la mousse de ricotta dans le **Plat de 750 ml** beurré, ajoutez quelques myrtilles et mirabelles dénoyautées, versez le reste de mousse de ricotta et répartissez le reste de mirabelles dénoyautées et de myrtilles (sauf 50 g pour le service).
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Finissez la cuisson dans le Plat de 750 ml environ 5 mn à 360 watts. Laissez tiédir et servez avec les myrtilles restantes.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts, puis 7 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVE LA RENTRÉE

SAVEUR DE RIZ

BLANC DE POULET
AUX CHAMPIGNONS

DOUCEUR DE PRUNES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 100 g de champignons
- ☐ 350 g de prunes
- ☐ 2 brins de ciboulette
- ☐ Thym
- ☐ 1 oignon
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 2 œufs
- ☐ 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- ☐ 50 g d'allumettes de lardons
- ☐ 500 g d'aiguillettes de poulet
- ☐ 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- ☐ 30 ml de vin blanc
- ☐ 50 g de Maïzena
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



SAVEUR DE RIZ

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- Zestes d'1 citron non traité
- 2 brins de ciboulette
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 30 g de beurre

1. Mettez le riz bien rincé dans la **Cocotte de 3 l**, ajoutez les zestes du citron (**Set-en-1**), la ciboulette ciselée et l'huile d'olive.
2. Versez 500 ml d'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
3. Laissez reposer 5 mn découvert. Égrainez le riz, ajoutez le sel, le poivre et le beurre. Mélangez et servez avec le poulet.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 13 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

PLAT



BLANC DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 200 g de carottes
- 100 g de champignons
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 50 g d'allumettes de lardons
- Thym
- 30 g de Maïzena (± 60 ml)
- 30 ml de vin blanc
- 50 ml de crème liquide
- Sel et poivre

1. Émincez les carottes épluchées (**MandoJunior** – 1) et les champignons lavés. Hachez l'oignon épluché (**TurboTup**).
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l** mettez les aiguillettes de poulet, les lardons, les carottes, les champignons, l'oignon et le thym.
3. Mélangez (**Shaker 350 ml**) la Maïzena, le vin, la crème et 50 ml d'eau. Versez dans la Cocotte et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Assaisonnez et servez avec le riz.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, assaisonnez et dégustez.

DESSERT



DOUCEUR DE PRUNES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 80 g de sucre (± 80 ml)
- 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 20 g de Maïzena (± 40 ml)
- 350 g de prunes
- 10 g de beurre fondu
- Noix de coco en poudre (facultatif)

1. Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre (**Fouet plat métallique**) puis ajoutez délicatement le fromage blanc mélangé avec la Maïzena.
2. Mélangez délicatement à la préparation précédente la moitié des prunes coupées en 2.
3. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
4. Versez la préparation dans le **Plat de 750 ml** beurré et ajoutez les prunes restantes coupées en 2 et dénoyautées.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
6. Laissez reposer 10 mn et dégustez saupoudré de noix de coco en poudre (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.

CHAUD LES MARRONS

VELOUTÉ
DE MARRONS

DORADE ET PATATES
DOUCES

BROWNIE CHOCOLAT
CARAMEL

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de patates douces (petites)
- ☐ 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- ☐ 150 g de beurre
- ☐ 300 ml de crème liquide entière
- ☐ 3 œufs
- ☐ 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 380 g de marrons cuits en bocal
- ☐ 200 ml de lait de coco (non sucré)
- ☐ 150 g de chocolat
- ☐ 50 g de farine
- ☐ 50 g de caramel au beurre salé
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
15 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), entrée, dessert, et finir le plat.

ENTRÉE



VELOUTÉ DE MARRONS

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ cube de bouillon de légumes
- 380 g de marrons cuits en bocal
- 300 ml de crème liquide entière
- Sel et poivre
- Ciboulette (facultatif)

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, versez 300 ml d'eau, le bouillon émietté, les marrons cuits (gardez environ 40 g de marrons pour le service), le sel, le poivre et 150 ml de crème liquide.
2. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. Fouettez le reste de crème liquide très froide en chantilly (**Speedy Chef**) avec un peu de sel.
4. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec la chantilly, les marrons réservés râpés (**Râpe Click Série**) et de la ciboulette ciselée (facultatif).



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

PLAT



DORADE ET PATATES DOUCES

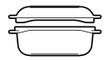
Préparation 10 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de patates douces (petites)
- 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- 200 ml de lait de coco (non sucré)
- Sel, poivre et piment d'Espelette (facultatif)
- 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- 15 ml d'huile d'olive

1. Épluchez les patates douces et émincez-les (**MandoJunior** – 1) dans la **Cocotte de 1,75 l**.
2. Ajoutez l'oignon épluché, coupé en morceaux et haché (**TurboTup**).
3. Versez le lait de coco, 50 ml d'eau, salez et mélangez. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites cuire environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Posez sur les patates douces précuites les filets de dorade, salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Astuce : utilisez des petites patates douces, elles cuiront plus rapidement.
La patate douce peut avoir différentes couleurs selon les pays : blanche, jaune pâle, rouge, rose ou orange.



Cuisson individuelle
Faites la recette comme indiqué et faites cuire (étape 4) environ 5 mn à 600 watts, laissez reposer 5 mn puis dégustez.

DESSERT



BROWNIE CHOCOLAT CARAMEL

Préparation 10 mn
Précuisson 1 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 3 œufs
- 50 g de farine (± 85 ml)
- 50 g de caramel au beurre salé

1. Après la précuisson des patates douces essuyez le **Plat de 750 ml** tiède et mettez le chocolat et le beurre en morceaux à fondre, environ 1 mn 30 à 360 watts. Laissez reposer 2 mn avant de bien mélanger (**Fouet mélangeur**).
2. Ajoutez le sucre et mélangez, puis ajoutez les œufs 1 par 1 en mélangeant entre chaque. Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une préparation parfaitement homogène.
3. Raclez les bords (**Spatule silicone fine**), versez le caramel et mélangez légèrement en faisant des zigzags.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez refroidir.
5. Servez décoré de caramel ou avec de la glace.

Variantes : remplacez le caramel par des morceaux de chocolat blanc grossièrement concassés, des noisettes, des amandes, des noix…



Cuisson individuelle
Faites fondre 1 mn 45 à 360 watts le chocolat et le beurre (repos 1 mn avant de mélanger). Finissez la recette et faites cuire 6 mn à 600 watts en stoppant 1 mn à mi-cuisson.

COCOONING

POMMES DE TERRE
AUX LARDONS

GOULASH
DE SAUCISSES

POIRES AUX ÉPICES

LISTE DE COURSES

- [ ] 400 g de petites pommes de terre à gratin
- [ ] 1 petit oignon (± 100 g)
- [ ] 3 poires (± 700 g)
- [ ] 25 g de crème fraîche épaisse
- [ ] 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- [ ] 100 g de lardons fumés
- [ ] 1 cube de bouillon de bœuf
- [ ] 200 g de concassée de tomates
- [ ] 15 ml de paprika doux
- [ ] 15 ml de farine
- [ ] 1 gousse de vanille
- [ ] 30 g de noix de pécan
- [ ] 100 ml de jus de raisin
- [ ] Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.

LÉGUMES



POMMES DE TERRE AUX LARDONS

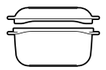


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petites pommes de terre à gratin
- 100 g de lardons fumés
- ½ cube de bouillon de bœuf

1. Coupez les pommes de terre épluchées en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les lardons, le bouillon de bœuf émietté, 50 ml d'eau chaude et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez-les au goulash, mélangez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson et dégustez.

PLAT



GOULASH DE SAUCISSES

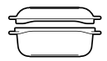


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de farine
- 15 ml de paprika doux
- Sel et poivre
- 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- 1 petit oignon (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de bœuf
- ½ boîte de tomates concassées (200 g)
- 5 ml de sucre
- 25 g de crème fraîche épaisse

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Ajoutez les saucisses coupées en 4 et mélangez.
2. Ajoutez l'oignon épluché et émincé (**SpeedyMando**), le bouillon de bœuf émietté, la concassée de tomates, le sucre et mélangez bien.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez la crème fraîche, les pommes de terre aux lardons cuites, mélangez, couvrez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez la crème fraîche et dégustez.

DESSERT



POIRES AUX ÉPICES



Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poires (± 700 g)
- 100 ml de jus de raisin
- 1 gousse de vanille
- 30 g de noix de pécan

1. Épluchez les poires, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Répartissez les quartiers de poires dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez (**Shaker 350 ml**) le jus de raisin et les graines de la gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Versez sur les poires et posez la gousse de vanille dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Saupoudrez les noix de pécan grossièrement hachées et servez.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

FRIMAS DE L'HIVER

POTIMARRON CONFIT

BOULETTES D'AGNEAU

GÂTEAU D'HIVER

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 1 belle pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 400 g de gigot d'agneau
- ☐ 45 ml de sauce soja
- ☐ 50 ml de chapelure
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- ☐ 30 ml de miel
- ☐ Pignons de pin
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

POTIMARRON CONFIT

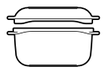
Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- 15 ml de sauce soja
- 15 ml de miel

1. Épluchez le potimarron et coupez-le en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez la sauce soja et le miel avec 30 ml d'eau (**Shaker 350 ml**) et versez sur le potimarron.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec les boulettes d'agneau.

Astuce : le potimarron tient mieux la cuisson que le potiron et a une douce saveur de noisettes.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



PLAT

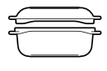
BOULETTES D'AGNEAU

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 400 g de gigot d'agneau
- 50 ml de chapelure
- Sel et poivre
- 40 ml d'huile
- 1 œuf
- 15 ml de miel
- 30 ml de sauce soja

1. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et coupez-les en morceaux.
2. Hachez-les avec la viande (**Hachoir AdaptaChef**) au-dessus d'un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**). Ajoutez la chapelure, le sel, le poivre et mélangez. Ajoutez l'huile, l'œuf et mélangez vivement pour obtenir une préparation bien homogène, où l'œuf est bien amalgamé.
4. Façonnez environ 24 boulettes en les roulant dans vos mains. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez 30 ml d'eau mélangé au miel et à la sauce soja.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le potimarron confit.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU D'HIVER

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 80 g de farine
- Sel
- 40 g de sucre (± 40 ml)
- 80 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- 1 pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- Pignons de pin

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, la farine, le sel, le sucre et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 30 g de beurre fondu et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
2. Avec le reste de beurre, beurrez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** et versez la pâte en la répartissant de façon homogène.
3. Étalez la moitié de la confiture, la pomme épluchée, épépinée et émincée (**MandoJunior** – 2) et finissez avec le reste de confiture. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
4. Prolongez la cuisson du gâteau seul, 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et servez saupoudré de pignons de pin.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

COOK VEGAN

SIMPLEMENT PÂTES

HARICOTS GOURMANDS

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 pommes (± 300 g)
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 carotte (± 100 g)
- ☐ 5 feuilles de basilic
- ☐ 2 yaourts de soja
- ☐ 400 g d'haricots blancs en boîte
- ☐ 200 ml de coulis de tomates
- ☐ 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- ☐ 60 g de flocons d'avoine
- ☐ 20 g de fruits secs (amandes et noisettes) et graines (sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- ☐ 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- ☐ 10 ml de sirop d'érable ou miel
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : huile d'olive, sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

SIMPLEMENT PÂTES

Préparation 5 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive

1. Mettez 600 ml d'eau dans la **Cocotte de 3 l** et chauffez-la environ 10 mn à 600 watts, pour qu'elle bout.
2. Versez les pâtes dans l'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts. Égouttez-les.
3. Servez-les avec les haricots et un filet d'huile d'olive.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Servez-les égouttées avec un filet d'huile d'olive.



PLAT

HARICOTS GOURMANDS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 échalote
- 1 carotte (± 100 g)
- 400 g d'haricots blancs en boîte (poids égoutté)
- 200 ml de coulis de tomates
- 5 feuilles de basilic ciselées

1. Mettez dans la **Cocotte de 1,75 l** l'échalote et la carotte épluchées et hachées (**TurboTup**).
2. Ajoutez les haricots bien rincés, le coulis de tomates et les feuilles de basilic.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez seuls avec un filet d'huile ou mélangés avec les pâtes.

Astuce : pour réussir un trempage d'haricots secs au dernier moment, mettez 125 g d'haricots secs avec 2 ml de poudre de bicarbonate alimentaire dans la Cocotte de 1,75 l, versez 300 ml d'eau et faites chauffer 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 30 mn puis chauffer et cuisinez comme vous le souhaitez.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- 10 ml de sirop d'érable ou miel
- 60 g de flocons d'avoine
- 20 g de fruits secs et graines (amandes, noisettes, sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- 2 pommes (± 150 g chacune)
- 25 g de sucre roux ou blanc (± 25 ml)
- 5 ml de cannelle
- 2 yaourts de soja

1. Mélangez l'huile, le sirop d'érable et 10 ml d'eau dans le **Plat de 750 ml**. Ajoutez les flocons d'avoine, les fruits secs et les graines puis mélangez.
2. Faites cuire environ 3 mn à 360 watts, mélangez puis faites cuire à nouveau environ 2 mn à 360 watts. Transférez ce mélange dans une assiette, égrainez et réservez.
3. Lavez, épluchez et évidez les pommes (**Ensemble Click Série**). Coupez-les en dés et répartissez-les dans le Plat propre.
4. Saupoudrez le sucre et versez 100 ml d'eau. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez sur les pommes cuites le mélange réservé, la cannelle et servez avec les yaourts de soja. Dégustez immédiatement.

Cuisson individuelle
Faites la recette et faites cuire à découvert, les pommes environ 8 mn en mélangeant à mi-cuisson, laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué.

RIEN NE SE PERD

FLAN AUX FANES
DE CAROTTES

PAIN DE VIANDE
ET LÉGUMES

SURPRISE
DE BRIOCHE PERDUE

LISTE DE COURSES

- ☐ 50 g de carottes nouvelles
- ☐ Fanes de carottes nouvelles
- ☐ 1 petit oignon ou échalote (± 75 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 3 œufs
- ☐ 125 ml de crème liquide
- ☐ 100 g de gruyère râpé
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 455 ml de lait
- ☐ 230 g de restes de viandes cuites
- ☐ 1 ml de cumin
- ☐ 30 g de tomates confites à l'huile
- ☐ Fruits secs (pistaches, noix…)
- ☐ 90 g de pain dur
- ☐ 75 ml de coulis de tomates
- ☐ 240 g de restes de brioche ou de croissants
- ☐ 75 g de pâte à tartiner
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

FLAN AUX FANES DE CAROTTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de fanes de carottes nouvelles
- 30 g de tomates confites à l'huile
- 1 œuf
- 125 ml de crème liquide
- 125 ml de lait (ou de lait de coco)
- 100 g de gruyère râpé
- 1 ml de cumin
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez finement (**Extra Chef**) en plusieurs fois, les fanes de carottes lavées et bien essorées. Coupez en morceaux les tomates égouttées.
2. Mélangez tous les ingrédients (sauf le beurre) et versez dans la **Cocotte de 3 l** beurrée.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn. Démoulez délicatement en glissant la préparation sur une assiette et dégustez seul ou avec une salade de carottes.

Astuce : faites un pesto avec les fanes de radis ou de carottes bien lavées, ou utilisez-les pour parfumer vos soupes, quiches ou cakes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE VIANDE ET LÉGUMES

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 90 g de pain dur
- 80 ml de lait
- 50 g de carottes nouvelles
- 1 petit oignon ou 1 échalote (± 75 g)
- 1 gousse d'ail
- 230 g de restes de viandes cuites (poulet, bœuf…)
- 3 brins de persil
- 1 œuf
- 75 ml de coulis de tomates
- Huile

1. Mettez 50 g de pain dur dans le lait et râpez le reste pour faire de la chapelure (**Râpe AdaptaChef**).
2. Lavez et épluchez les carottes, l'oignon et la gousse d'ail. Hachez-les (**Extra Chef**) avec la viande en morceaux et les brins de persil. Ajoutez l'œuf, le pain bien essoré, le coulis de tomates et mélangez à nouveau.
3. Versez la préparation dans la **Cocotte de 1,75 l** légèrement huilée.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez la chapelure et servez.

Astuce : utilisez le pain dur pour faire de la chapelure, des croutons pour un gaspacho, du pain perdu, un pudding…

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

SURPRISE DE BRIOCHE PERDUE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 g de beurre fondu
- 240 g de restes de brioche ou de croissants
- 75 g de pâte à tartiner
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- Fruits secs (pistaches, noix…)
- Coulis de fruits rouges ou confiture (facultatif)

1. Beurrez le **Plat de 750 ml**. Placez la moitié de la brioche coupée en tranches pour remplir toute la surface du Plat.
2. Faites chauffer la pâte à tartiner, 30 s à 360 watts puis répartissez-la en tas sur la brioche.
3. Placez le reste de brioche en tranches pour recouvrir toute la surface en appuyant délicatement pour étaler la pâte à tartiner.
4. Versez le lait mélangé avec l'œuf, sur les côtés et le dessus pour bien imbiber l'ensemble. Laissez reposer 5 mn et pressez les côtés pour qu'ils soient bien imbibés.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
6. Dégustez tiède avec un mélange de fruits secs et un coulis de fruits rouges ou de la confiture de fraises (facultatif).

Astuce : mixez les restes de fruits pour faire un coulis et congelez-le. Faites des confitures avec les fruits abîmés.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn puis laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVA EL SUD

POIVRONS PORTUGAIS

PAËLLA EXPRESS

PÊCHES AU THÉ

LISTE DE COURSES

- ☐ 14 petits poivrons à croquer
- ☐ 500 g de pêches
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 175 g de légumes mélangés surgelés (poivrons, petit-pois, courgettes…)
- ☐ 250 g de fruits de mer surgelés cuits
- ☐ 170 g de morue dessalée
- ☐ 200 g de blancs de poulet
- ☐ 200 g de riz à risotto (± 13 mn)
- ☐ 50 g de béchamel
- ☐ 2 ml de safran
- ☐ 20 g de concentré de tomates
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 5 ml de Maïzena
- ☐ ½ cube de bouillon de poulet
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 30 g d'abricots secs
- ☐ Thé rooibos (ou autre thé)
- ☐ 30 g d'amandes émondées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée, dessert et plat.



ENTRÉE

POIVRONS PORTUGAIS

Préparation 20 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 14 petits poivrons à croquer (± 370 g)
- 170 g de morue dessalée
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- Huile d'olive
- 50 g de béchamel
- 150 g de coulis de tomates
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml de Maïzena
- 2 g de sucre (± 2 ml)

1. Lavez et épépinez 12 poivrons. Dans la **Cocotte de 3 l**, avec le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle, faites précuire les poivrons avec 500 ml d'eau, 8 mn à 600 watts. Égouttez-les et réservez-les.
2. Hachez la morue avec la gousse d'ail épluchée et le persil (**Extra Chef**). Ajoutez un filet d'huile, la béchamel et mélangez. Réservez.
3. Hachez (Extra Chef propre) les 2 poivrons restants épépinés. Mélangez-les dans un bol avec les ingrédients restants, 25 ml d'eau, 1 filet d'huile et versez dans la Cocotte de 3 l.
4. Remplissez les 12 poivrons précuits avec le mélange de morue et placez-les sur la sauce dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn avant de déguster.

Cuisson individuelle
Faites cuire les poivrons (étape 1) couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn et finissez la recette avant de déguster.



PLAT

PAËLLA EXPRESS

Préparation 15 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de blancs de poulet
- 175 g de légumes surgelés (poivrons, petits pois, courgettes, carottes)
- 200 g de riz à risotto (± 13 mn de cuisson)
- 2 ml de safran
- 20 g de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon de poulet
- 250 g de fruits de mer cuits surgelés
- Persil
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** avec les légumes surgelés et le riz.
2. Faites bouillir 500 ml d'eau environ 8 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**), ajoutez le safran, le concentré de tomates, le ½ cube de bouillon émietté et mélangez.
3. Versez sur le riz, mélangez et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les fruits de mer décongelés et laissez reposer 5 mn couvert.
5. Salez, poivrez et servez avec le persil haché (**TurboTup**).

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Finissez comme indiqué dans la recette, laissez reposer 3 mn couvert et servez.



DESSERT

PÊCHES AU THÉ

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pêches (ou nectarines)
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 30 g d'abricots secs
- 150 ml de thé rooibos chaud (ou autre thé)
- 7 g de sucre (± 7 ml)
- 30 g d'amandes émondées

1. Coupez les pêches lavées en 8 morceaux chacune et les fruits secs en gros morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Versez le thé rooibos chaud et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire 25 mn à 600 watts.
3. Servez tiède avec les amandes effilées (**SpeedyMando**) et du miel ou une glace vanille (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et tiédir puis finissez comme indiqué dans la recette.

BIEN DANS SON ASSIETTE

QUINOA AUX LÉGUMES

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

CHOC CÂLIN

LISTE DE COURSES

- ☐ 700 g de petites pommes de terre bio
- ☐ 110 g d'oignons nouveaux
- ☐ 80 g de poivron
- ☐ 80 g de courgette
- ☐ 2 patates douces (± 600 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 3 brins d'aneth
- ☐ 100 g de crème liquide
- ☐ 110 g de beurre
- ☐ 2 œufs
- ☐ 70 g de saumon fumé
- ☐ 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- ☐ 40 g de Maïzena
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 2 ml de bicarbonate alimentaire
- ☐ 30 g de cacao amer en poudre
- ☐ 30 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et féculents.



FÉCULENTS

QUINOA AUX LÉGUMES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de poivron
- 30 g d'oignons nouveaux
- 80 g de courgette
- 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Herbes au choix (facultatif)

1. Épluchez le poivron (**Éplucheur 2 en 1**) et l'oignon. Lavez et émondez la courgette.
2. Coupez les légumes en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) directement dans la **Cocotte de 3 l**. Ajoutez le quinoa rincé (**Chinois**) et égoutté.
3. Versez 350 ml d'eau chaude, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Laissez reposer 10 mn, salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive et servez avec les herbes hachées grossièrement (facultatif).

Variante : vous pouvez ajouter des noix de cajou grossièrement hachées et des raisins secs.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 700 g de petites pommes de terre bio (± 70 g chacune)
- 80 g d'oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 3 brins d'aneth
- 100 g de crème liquide (± 100 ml)
- 70 g de saumon fumé

1. Lavez et creusez les pommes de terre (**Évideur Click Série**) en faisant attention à ne pas les percer et en gardant la chair.
2. Hachez cette chair de pomme de terre, l'oignon nouveau et la gousse d'ail épluchés, et les brins d'aneth (**Extra Chef**). Ajoutez la crème liquide et 50 ml d'eau puis mélangez la purée.
3. Coupez le saumon fumé en lanières et réservez-en quelques unes pour le service.
4. Remplissez les pommes de terre en alternant 2 fois, saumon et purée. Versez dans la **Cocotte de 1,75 l** la purée restante et posez dessus les pommes de terre garnies.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Récupérez la purée de la Cocotte, ajoutez un peu d'eau ou de crème et fouettée pour avoir une sauce.
6. Servez les pommes de terre avec les lanières de saumon réservées et la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



DESSERT

CHOC CÂLIN

Préparation 10 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 8 personnes

- 2 patates douces (± 600 g)
- 110 g de beurre
- 2 œufs
- 150 g de sucre (± 150 ml)
- 40 g de Maïzena (± 80 ml)
- 2 ml de levure chimique
- 2 ml de bicarbonate alimentaire
- 30 g de cacao amer en poudre (± 50 ml)
- ± 30 g de noisettes

1. Faites cuire les patates douces, lavées et peau piquée, avec 100 ml d'eau, environ 10 mn à 600 watts dans le **Plat de 750 ml** couvert avec la **Cocotte de 1,75 l**. Laissez reposer 2 mn et égouttez.
2. Épluchez et faites une purée (**Presse-purée**) en ajoutant 100 g de beurre en morceaux. Fouettez les œufs avec le sucre et mélangez-les à la purée.
3. Dans un bol (**Bol 2 l**) mélangez la Maïzena, la levure, le bicarbonate et le cacao.
4. Rajoutez en 2 temps les ingrédients du bol dans la purée en mélangeant pour avoir une préparation homogène. Ajoutez la moitié des noisettes hachées et mélangez.
5. Versez la pâte dans le Plat de 750 ml beurré avec le beurre restant, répartissez les noisettes restantes hachées.
6. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez tiède.

GO OUEST !

POTATOES

HAMBURGER

CHEESECAKE

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 1 tomate moyenne
- ☐ Salade
- ☐ 1 citron vert (zeste et jus)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 60 g de beurre
- ☐ 240 g de fromage frais (Philadelphia ou Carré frais)
- ☐ 150 ml de crème liquide entière
- ☐ 4 tranches d'emmental
- ☐ 500 g de steak haché
- ☐ 30 ml de ketchup
- ☐ 10 ml de paprika
- ☐ 4 pains à hamburger
- ☐ 50 g de pain de mie (sans croûte)
- ☐ 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, vinaigre, sucre...



Cuisson
20 mn à 600 watts
(prolongez de ± 5 mn pour une viande bien cuite)

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, légumes et plat.



LÉGUMES

POTATOES

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- 15 ml d'huile
- 10 ml de paprika (ou 5 ml de paprika et 5 ml de curry)
- Sel et poivre

1. Coupez les pommes de terre épluchées en grosses frites (**MandoChef** 9-9) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez 25 ml d'eau chaude avec l'huile et les épices. Versez sur les frites et mélangez. Couvrez avec la **Cocotte de 1,75 l** et faites précuire 5 mn à 600 watts.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les hamburgers.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

HAMBURGER

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de pain de mie (sans croûte)
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g de steak haché
- 50 ml de lait
- 30 ml d'huile
- Sel et poivre
- 4 tranches d'emmental
- 15 ml de vinaigre
- 30 ml de ketchup
- 1 tomate moyenne
- 4 pains à hamburger
- Salade

1. Hachez (**TurboMAX**) le pain de mie, puis ajoutez l'oignon épluché et coupé en morceaux, et hachez.
2. Mélangez la viande, le hachis précédent, le lait, 15 ml d'huile, le sel et le poivre. Constituez 4 steaks égaux et aplatissez-les légèrement. Placez-les à plat dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Placez une tranche de fromage sur chaque steak, fermez et laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez l'huile restante, le vinaigre et le ketchup. Coupez la tomate en rondelles et toastez les pains.
5. Constituez les hamburgers en badigeonnant les pains toastés avec la sauce, posez 1 steak, 1 rondelle de tomate, un peu de salade ciselée et servez avec les potatoes chaudes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn puis finissez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

CHEESECAKE

Préparation 20 mn
Précuisson 10 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 g de beurre
- 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- 240 g de fromage frais à température ambiante (Philadelphia ou Carré frais)
- 140 g de sucre (± 140 ml)
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 150 ml de crème liquide entière très froide
- 2 œufs

1. Faites fondre le beurre en morceaux environ 1 mn à 360 watts dans le **Plat de 750 ml** .
2. Mixez (**Extra Chef**) les biscuits en 2 fois. Ajoutez-les au beurre fondu et mélangez pour avoir une préparation homogène. Pressez bien pour avoir une couche régulière. Mettez au réfrigérateur.
3. Fouettez en chantilly (**Fouet plat métallique**) le fromage frais, le sucre, le zeste et le jus de citron.
4. Montez en chantilly (**Speedy Chef**) la crème liquide et ajoutez-la délicatement au fromage frais (**Spatule silicone**).
5. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien (Fouet plat métallique).
6. Versez sur les biscuits et tapotez légèrement pour ôter les bulles d'air. Faites précuire 10 mn à 360 watts, en stoppant à mi-cuisson pour éviter que la crème déborde.
7. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez froid seul ou avec un coulis de fruits rouges.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 17 mn à 360 watts. Servez comme indiqué dans la recette.

AU SOUK

CAROTTES AU CUMIN

TAJINE

PUDDING ORIENTAL

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de carottes
- ☐ ½ oignon (± 70 g)
- ☐ Coriandre (ou persil plat)
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 80 ml de crème liquide entière très froide
- ☐ 400 g de blancs de poulet
- ☐ 60 g d'olives noires
- ☐ 5 ml de graines de cumin
- ☐ 7 ml de ras-el-hanout
- ☐ 1 ml de vanille liquide
- ☐ 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- ☐ 40 g de confiture d'abricots
- ☐ 40 ml de miel
- ☐ 70 g d'abricots secs
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 200 g de lait concentré sucré
- ☐ 2 croissants (± 80 g)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et légumes.



LÉGUMES

CAROTTES AU CUMIN

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de carottes
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- 5 ml de graines de cumin
- 60 g d'olives noires
- Coriandre (ou persil plat)

1. Épluchez les carottes lavées et émincez-les finement (**MandoJunior** – 1) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les ingrédients restants, sauf les olives et la coriandre, versez 30 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Rajoutez les olives et laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec le tajine.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Servez saupoudré de coriandre.



PLAT

TAJINE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ oignon (± 70 g)
- 15 ml d'huile
- 400 g de blancs de poulet
- 40 g de confiture d'abricots
- 15 ml de miel
- 30 g d'abricots secs
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 7 ml de ras-el-hanout
- Coriandre

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l** émincez le demi oignon (**MandoJunior** – 1) et mélangez-le avec l'huile (**Spatule silicone**).
2. Ajoutez les blancs de poulet coupés en lanières, le reste des ingrédients (sauf la coriandre), 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec les carottes au cumin.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. laissez 3 mn de repos, mélangez doucement et finissez la cuisson 4 mn. Laissez reposer 5 mn et dégustez saupoudré de coriandre.



DESSERT

PUDDING ORIENTAL

Préparation 20 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de lait concentré sucré
- 1 ml de vanille liquide
- 2 croissants durs (± 80 g)
- 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- 40 g d'abricots secs
- 80 ml de crème liquide entière très froide
- 25 ml de miel

1. Dans le **Plat de 750 ml** mélangez le lait concentré, 200 ml d'eau, la vanille et faites cuire environ 2 mn à 600 watts.
2. Coupez les croissants en petits morceaux et mélangez-les avec les fruits secs et les abricots grossièrement hachés (**TurboTup**).
3. Ajoutez-les au liquide chaud dans le Plat de 750 ml et mélangez. Laissez reposer 5 mn pour que les croissants absorbent le lait. Mélangez à nouveau, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Fouettez la crème liquide en chantilly (**Speedy Chef**), ajoutez le miel et finissez de fouetter.
5. Servez le pudding avec la chantilly au miel.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VISITE DU GRAND NORD

SOUPE DE BETTERAVES

BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

POMMES CROUSTILLANTES

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de betteraves cuites
- ☐ 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ☐ 1 citron
- ☐ Quelques feuilles de salade
- ☐ Aneth
- ☐ 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)
- ☐ 150 g de crème fraîche épaisse
- ☐ 100 g de fromage blanc
- ☐ 100 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 50 ml de raifort
- ☐ 20 ml de mayonnaise
- ☐ 4 pains bagels
- ☐ 100 g de flocons d'avoine
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : sel, poivre, vinaigre, sucre…



Cuisson
20 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

ENTRÉE



SOUPE DE BETTERAVES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de betteraves cuites
- 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de légumes
- 7 ml de vinaigre
- Sel et poivre
- 150 g de crème fraîche épaisse
- Le jus d'un citron (± 50 ml)

1. Épluchez les betteraves et la pomme de terre.
2. Coupez-les en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**, versez 400 ml d'eau et ajoutez les ingrédients restants (sauf la crème et le jus de citron). Mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Mélangez la crème avec le jus de citron (**Mélangeur Click série**) et servez avec la soupe.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et finissez comme indiqué dans la recette.

PLAT



BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- 100 g de fromage blanc
- 100 ml de crème liquide
- 50 ml de raifort
- Sel et poivre
- 20 ml de mayonnaise
- 4 pains à bagels
- Quelques feuilles de salade (laitue ou sucrine)
- Aneth

1. Placez les pavés de saumon dans la **Cocotte de 1,75 l.**
2. Mélangez (**Shaker 600 ml**) le fromage blanc, la crème liquide, 30 ml de raifort, le sel, le poivre et versez sur le saumon.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Mélangez la mayonnaise avec le reste de raifort. Réchauffez les pains au grille-pain ou au four comme indiqué sur l'emballage et coupez-les en 2.
4. Badigeonnez l'intérieur des pains de mayonnaise au raifort, répartissez la salade ciselée, le saumon émietté et l'aneth effeuillée. Dégustez bien chaud.

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres poissons. Si vous utilisez du poisson surgelé (pas trop épais), mettez-le à décongeler dans de l'eau chaude et égouttez-le bien avant de le cuisiner.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn, et finissez comme indiqué dans la recette.

DESSERT



POMMES CROUSTILLANTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de flocons d'avoine
- 90 g de beurre mou
- 70 g de sucre
- 5 ml de cannelle
- 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)

1. Mélangez les flocons d'avoine, 80 g de beurre, le sucre et la cannelle.
2. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles épaisses (**MandoJunior** – 3).
3. Dans le **Plat de 750 ml** beurré avec le reste de beurre, répartissez la moitié des pommes et des flocons d'avoine, puis renouvelez l'opération.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez tiédir avant de déguster.

L'APPEL DU WAX

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

MAFÉ DE POULET

TAPIOCA ANANAS

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- ☐ 300 g d'épinards frais
- ☐ 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- ☐ 1 piment vert frais
- ☐ 3 œufs
- ☐ 15 g de beurre
- ☐ 450 ml de lait (ou lait de coco)
- ☐ 500 g de blancs de poulet
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ☐ 50 g de tapioca
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de beurre de cacahuètes
- ☐ 20 g de cacahuètes salées
- ☐ 5 ml de vanille liquide
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ½ piment vert frais
- ½ cube de bouillon de légumes
- 15 g de beurre
- 20 g de cacahuètes salées

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez le riz, le piment épépiné et coupé en 2 ou 4, le bouillon émietté et 400 ml d'eau chaude.
2. Ajoutez le beurre en morceaux et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement, 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
3. Saupoudrez les cacahuètes concassées et servez avec le mafé.

Astuce : mettez des gants alimentaires pour épépiner les piments et éviter les sensations de brûlures.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MAFÉ DE POULET

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de blancs de poulet
- ½ piment vert frais
- 2 gousses d'ail (± 15 g)
- 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- 300 g d'épinards frais
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 150 g de coulis de tomates
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en lanières. Émincez finement le piment lavé et épépiné. Épluchez l'ail, les oignons et hachez-les en plusieurs fois (**Extra Chef**) avec les épinards lavés et essorés.
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez tous les ingrédients (**Spatule silicone**) et versez 50 ml d'eau.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le riz pimenté aux cacahuètes.

Astuce : vous pouvez remplacer les épinards et l'eau par 200 g d'épinards en branches surgelés.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

TAPIOCA ANANAS

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 130 g de sucre (± 130 ml)
- 5 ml de vanille liquide
- 450 ml de lait (ou lait de coco)
- 50 g de tapioca
- 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop égoutté)

1. Fouettez (**Speedy Chef**) les jaunes d'œufs, 80 g de sucre (± 80 ml) et la vanille pour que la préparation blanchisse et double de volume. Ajoutez le lait et fouettez.
2. Versez dans le **Plat de 750 ml**, ajoutez le tapioca et mélangez (**Fouet mélangeur**).
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Mélangez et laissez refroidir (le tapioca va absorber le liquide).
4. Dans une poêle chaude, faites caraméliser les tranches d'ananas avec le sucre restant.
5. Montez les blancs en neige (Speedy Chef propre) et ajoutez-les délicatement au tapioca refroidi pour obtenir une préparation aérienne.
5. Servez la mousse de tapioca avec l'ananas caramélisé.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 4 mn à 600 watts, mélangez puis faites cuire 6 mn à 360 watts. Mélangez et laissez refroidir. Finissez comme indiqué dans la recette.

LA ROUTE DES ÉPICES

BOUILLON THAÏ
AUX CREVETTES

PORC AUX 5 ÉPICES

FLAN COCO-BANANE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 bananes (±350 g)
- ☐ 1 mangue mûre
- ☐ 10 g de gingembre frais
- ☐ 1 citron vert
- ☐ 300 g d'ananas en morceaux
- ☐ Coriandre
- ☐ Menthe
- ☐ 2 œufs
- ☐ 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- ☐ 300 g d'échine de porc
- ☐ 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- ☐ 7 g de champignons noirs secs
- ☐ 20 g de noix de cajou
- ☐ 15 ml de Maïzena
- ☐ 15 ml de sauce soja
- ☐ 5 ml de fumet de poisson en poudre
- ☐ 5 ml de 5 épices
- ☐ 10 ml de curry
- ☐ 700 ml de lait de coco
- ☐ 25 ml de miel
- ☐ 50 ml de noix de coco râpée
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), dessert, entrée et finir le plat.



ENTRÉE

BOUILLON THAÏ AUX CREVETTES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- 10 g de gingembre frais
- 1 bâton de citronnelle (facultatif)
- 10 ml de curry
- 500 ml de lait de coco (ou 200 ml de crème de coco + 300 ml d'eau)
- 5 ml de fumet de poisson en poudre
- Sel et poivre
- Jus d'un citron vert (±50 ml)
- Quelques brins de coriandre

1. Décortiquez les crevettes et ôtez le filament noir. Épluchez le gingembre et mixez-le (**TurboTup**). Coupez la citronnelle en 2 dans la longueur.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf le jus de citron et la coriandre) dans la **Cocotte de 3 l** et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Ôtez la citronnelle, ajoutez le jus de citron vert et la coriandre effeuillée. Dégustez chaud.

Astuce : si vous utilisez des crevettes cuites, décortiquez-les et mettez les têtes à cuire à la place des crevettes. Après cuisson, pressez bien les têtes et filtrez le bouillon. Ajoutez les crevettes dans le bouillon pour qu'elles se réchauffent et servez comme indiqué.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PORC AUX 5 ÉPICES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 7 g de champignons noirs secs
- 15 ml de Maïzena
- 15 ml de sauce soja
- 25 ml de miel
- 5 ml de 5 épices (ou épices asiatiques)
- 300 g d'échine de porc
- 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- 300 g d'ananas en morceaux
- 20 g de noix de cajou

1. Mettez les champignons noirs à réhydrater dans un peu d'eau.
2. Mélangez la Maïzena, 200 ml d'eau et la sauce soja (**Shaker 350 ml**). Ajoutez le miel, les épices et mélangez.
3. Coupez l'échine de porc en cubes, mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, versez la préparation précédente et mélangez (**Spatule silicone**). Laissez mariner 10 mn.
4. Ajoutez dans la Cocotte avec la viande et la marinade, les nouilles cassées, l'ananas, les champignons égouttés et coupés grossièrement puis mélangez.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Remuez et servez saupoudré de noix de cajou.

Astuce : remplacez l'ananas frais par des morceaux d'ananas au sirop et remplacez les 200 ml d'eau par 100 ml d'eau et 100 ml de sirop d'ananas.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FLAN COCO-BANANE

Préparation 15 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de lait de coco
- 2 œufs
- 70 g de sucre (±70 ml)
- 50 ml de noix de coco râpée
- 2 bananes (±350 g)
- 1 mangue mûre
- Quelques brins de menthe

1. Faites chauffer dans le **Plat de 750 ml** le lait de coco, 2 mn à 600 watts.
2. Mélangez vivement (**Shaker 600 ml**) les œufs, le sucre, la noix de coco et versez sur le lait de coco bouillant en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Répartissez les bananes coupées en rondelles et superposez les Cocottes du **Micro 3**.
4. Faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec la mangue épluchée et coupée en tranches, et la menthe ciselée.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts, en laissant reposer 2 mn à mi-cuisson. Laissez tiédir et servez comme indiqué dans la recette.

DERNIÈRE MINUTE

FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

POULET PAÏOLA

CROUSTI'POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- ☐ 1 botte d'herbes mélangées
- ☐ 1 citron
- ☐ 2 poires Guyot (± 500 g)
- ☐ 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- ☐ 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- ☐ 20 g de farine
- ☐ 50 g d'olives picholines
- ☐ 50 g de tomates confites à l'huile
- ☐ 150 ml de coulis de tomates
- ☐ 5 ml de vin blanc
- ☐ Origan
- ☐ 150 ml de jus d'orange
- ☐ 10 ml de miel
- ☐ 75 g de flocons d'avoine
- ☐ Noisettes, amandes, chocolat
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

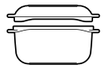


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- Le jus d'1 citron
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 botte d'herbes mélangées (coriandre, persil, menthe, ciboulette…)

1. Coupez en dés le poivron épluché (**Éplucheur 2 en 1**) puis mélangez-le avec le boulgour dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Verser 425 ml d'eau chaude. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Émulsionnez dans un shaker (**Shaker 350 ml**) le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez sur le boulgour tiède.
4. Ajoutez les herbes hachées (**TurboMAX**) et mélangez. Servez avec le poulet.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez la recette. Dégustez.

PLAT



POULET PAÏOLA



Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- 20 g de farine
- 50 g d'olives picholines
- 50 g de tomates confites à l'huile
- 150 ml de coulis de tomates
- Origan
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vin blanc
- Sel et poivre

1. Farinez les blancs de poulet, placez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, ajoutez les olives puis les tomates confites égouttées et coupées en 2.
2. Mélangez le coulis de tomates, l'origan, l'huile d'olive, le vin blanc, le sel, le poivre et versez sur les blancs de poulet. Mélangez délicatement.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez avec le boulgour.

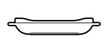


Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.

DESSERT



CROUSTI'POIRES



Préparation 5 mn
Précuisson 5 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 10 ml d'huile
- 10 ml de miel
- 75 g de flocons d'avoine
- 2 poires Guyot (± 250 g chacune)
- 150 ml de jus d'orange
- Chocolat, noisettes, amandes

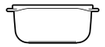
1. Faites chauffer l'huile, le miel et 10 ml d'eau, 30 s à 360 watts dans le **Plat de 750 ml**.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez. Faites cuire environ 5 mn à 360 watts en mélangeant à mi-cuisson. Mélangez et réservez dans un bol.
3. Versez le jus d'orange dans le Plat de 750 ml propre et posez à plat, les poires épluchées, épépinées et coupées en 2.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec des copeaux de chocolat et les noisettes et les amandes effilées (**SpeedyMando**).



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et servez comme indiqué dans la recette.

TABLE DES MATIÈRES

Recettes Pages



Cocotte de 3 l

Entrées

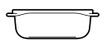
Bouillon thaï aux crevettes 88
Flan aux fanes de carottes 60
Fraîcheur de boulgour 92
Poivrons portugais 64
Salade de poivrons acidulés 32
Soupe de betteraves 80
Soupe vichyssoise 12
Velouté d'asperges 20
Velouté de marrons 44

Féculents - Légumes

Carottes au cumin 76
Chou chinois 8
Courgettes au basilic 24
Endives et poireaux à l'orange 16
Lasagnes d'aubergines 36
Pommes de terre aux lardons 48
Potatoes 72
Potimarron confit 52
Quinoa aux légumes 68
Riz pimenté aux cacahuètes 84
Saveur de riz 40
Simplement pâtes 56

Dessert

Flan d'abricots 28



Cocotte de 1,75 l

Plat

Bagels au saumon et raifort 81
Blanc de poulet aux champignons 41
Bouchées de pomme de terre et saumon fumé 69
Boulettes d'agneau 53
Cabillaud méditerranéen 33
Chou à la viande 9
Dorade et patates douces 45
Émincé de poulet aux oranges 17
Goulash de saucisses 49
Hamburger 73
Haricots gourmands 57
Mafé de poulet 85
Maquereaux et artichauts poivrade 29
Merlu en gratin de pommes de terre 13
Paëlla express 65
Pain de poisson 37
Pain de viande et légumes 61
Porc aux 5 épices 89
Poulet aux olives 25
Poulet païola 93
Saltimbocca 21
Tajine 77



Plat de 750 ml

Desserts

Aumônière de pommes 13
Bab'agrumes 17
Blancheur de myrtilles 37
Brownie chocolat caramel 45
Cheesecake 73
Choc Câlin 69
Crousti'poires 93
Crumble fraises et nectarines 25
Douceur de prunes 41
Flan coco-banane 89
Fruits et yaourt de soja en crumble 57
Gâteau aux poires 9
Gâteau d'hiver 53
Gourmand de fruits 21
Pêché d'amandes 33
Pêches au thé 65
Poires aux épices 49
Pommes croustillantes 81
Pudding oriental 77
Surprise de brioche perdue 61
Tapioca ananas 85

Entrée

Piz'estival 29

Tupperware France
Tél. : 01 41 39 24 24
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France

Avec la collaboration de : Alexandra Merino Montero, Francoise Springer (recettes) et Clarisse Taupin (éditions) Tupperware France.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4864 - Dépôt 3ème trimestre 2019.
Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses produits.
Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L. 122-4 et L. 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.

AVEC LE MICRO 3,
UN MENU EN MOINS DE 30 MN DE CUISSON

Son secret, une cuisson étagée, grâce à ses 3 plats qui se superposent et permettent de cuire un menu complet en même temps dans le micro-ondes.

Le matériau ultra résistant supporte des températures variant de -25°C à + 200°C.

Les parois intérieures lisses évitent aux aliments de coller pendant la cuisson.

2 Couvercles souples
pour la conservation au réfrigérateur, la congélation et le transport.



Plat de 750 ml
Peut s'utiliser superposé, seul ou en couvercle lorsqu'il est posé retourné sur les Cocottes.

Poignées larges et ergonomiques
pour des manipulations faciles, même avec des maniques.

Cocotte de 1,75 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

Forme arrondie et diamètre optimisé
Pour une bonne circulation des ondes et une cuisson homogène.

Cocotte de 3 l
Peut s'utiliser superposée ou seule couverte.

LE MICRO 3, C'EST DE MULTIPLES POSSIBILITÉS DE CUISSON



1 cuisson étagée avec les 3 plats superposés.



1 cuisson étagée avec 1 Cocotte au choix et le Plat de 750 ml.



1 cuisson étagée avec 2 Cocottes superposées et le Plat de 750 ml retourné en couvercle.



1 cuisson individuelle avec le Plat de 750 ml retourné en couvercle.

CUISSON DE 3 PLATS

Plat de 750 ml





Il est placé en haut et permet de cuire jusqu'à 500 g d'aliments.

Les aliments vont directement recevoir les ondes et cuire sans être couverts. Sélectionnez de préférence des aliments (légumes ou fruits) ou recettes (desserts ou entremets) qui supportent la chaleur directe et une forte évaporation.

Cocotte de 1,75 l





Placée au milieu, les aliments reçoivent les ondes par les côtés et la chaleur provenant du Plat du dessus et de la Cocotte du dessous. C'est donc l'étage qui va recevoir la chaleur la plus homogène et la plus concentrée. C'est pour cette raison que vous allez pouvoir placer jusqu'à 1 kg d'aliments. Vous allez principalement y faire cuire le plat (viande ou poisson) qui nécessite une cuisson en profondeur.

Cocotte de 3 l





Placée en bas, les aliments reçoivent moins d'ondes « directes ». Ils reçoivent les ondes par les côtés, le fond et profitent de la chaleur dégagée par les aliments qui cuisent dans la Cocotte du dessus. La Cocotte 1,75 l étant empilée dans la Cocotte de 3 l, l'espace restant permet de cuire environ 500 g d'aliments.

Le choix doit être porté sur des aliments qui cuisent vite, de façon homogène ou à l'étouffé (féculents, flans, soupes...).

TOUT POUR VOUS ORGANISER AU MIEUX

Toujours soucieux de mieux vous accompagner dans votre quotidien, nous avons conçu 22 menus que vous pourrez préparer et cuire en moins de 30 mn au micro-ondes grâce au Micro 3.

Avec 66 recettes inédites vous allez maîtriser ce que vous consommez. Vous mangez équilibré et de saison, et découvrez de nouvelles recettes du monde.

De plus, au gré de vos envies, de vos goûts ou de vos réserves, vous pouvez intervertir les recettes pour composer des menus à la carte.

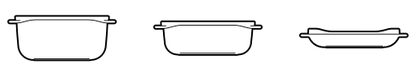
C'est **10 648** possibilités de **menus complets** du quotidien, faciles et rapides.

Bien s'organiser pour cuisiner un menu

- Choisir son menu et prendre le temps de bien lire les recettes.
- Rédiger la liste de courses : comparer ses réserves avec la liste proposée.
- Suivre les conseils d'organisation pour la réalisation du menu.
- Préparer les ingrédients nécessaires.
- Réaliser les 3 recettes du menu.
- Superposer les Cocottes et le Plat du Micro 3 puis faire cuire.
- Laver la vaisselle et ranger la cuisine pendant la cuisson.

Tout pour réussir les recettes

Pour gagner du temps et réussir vos recettes, lisez bien les explications avant de cuisiner, surtout si vous souhaitez intervertir des plats. Vous saurez ainsi, si certains aliments doivent être précuits, marinés ou si certains plats doivent être préparés et immédiatement cuits (comme les pâtes, le riz, les graines...).



Un picto pour savoir en un seul coup d'œil le contenant à utiliser.
Respectez les plats du Micro 3 utilisés, sinon le temps de cuisson peut varier.



Cuisson
25 mn à 600 watts

Un aperçu immédiat du temps de cuisson du menu et des watts.

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Une présentation de l'organisation du menu à respecter pour gagner du temps.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.

Pour toutes les recettes, retrouvez le temps pour une cuisson individuelle.

ASTUCES

Si vous souhaitez ne cuisiner que 2 plats sur 3, remplissez la Cocotte vide par de l'eau à température ambiante (500 ml dans la Cocotte de 3 l ou 1 l dans la Cocotte de 1,75 l).

Si vous faites une cuisson étagée avec une seule Cocotte au choix et le Plat de 750 ml, adaptez le temps de cuisson.

Pour une cuisson homogène coupez les aliments en morceaux réguliers.

Vous pouvez utiliser des fruits et des légumes surgelés en remplacement d'aliments frais. Faites-les décongeler au préalable comme indiqué sur leur emballage.



RECOMMANDATION D'UTILISATION

Le Micro 3 (Plat de 750 ml et Cocottes) est conçu exclusivement pour des cuissons au micro-ondes.
Ne l'utilisez pas pour un usage au four traditionnel, sur des plaques de cuisson, ou sous le gril, même si celui-ci est intégré à un four à micro-ondes ou à un four combiné.

Respectez toujours un temps de cuisson de maximum 30 mn à 800 watts.
Le temps de cuisson peut varier d'un micro-ondes à un autre en fonction de la puissance restituée.

Après cuisson, respectez toujours un temps de repos et ne vous laissez par surprendre par la vapeur.

Posez la Cocotte de 1,75 l et le Plat de 750 ml sur des assiettes ou des planches pour éviter de salir votre plan de travail.

Évitez de mettre les os directement en contact avec les parois des plats du Micro 3.

Le Micro 3 n'est pas conçu pour la cuisson du pop-corn, des fritures, du caramel, des œufs... sans que cette liste soit exhaustive (cf. notice du produit).

Les Couvercles souples sont compatibles uniquement avec le réfrigérateur et le congélateur.
Ils ne doivent pas être utilisés dans le four à micro-ondes.

Pour une utilisation au réfrigérateur ou au congélateur, attendez que les préparations soient froides avant de mettre le Couvercle souple de conservation.

Préférez les Ustensiles Tupperware pour mélanger et servir.

Le Micro 3 est compatible avec le lave-vaisselle. Placez les Couvercles souples dans le panier du haut. Pour le lavage à la main, n'utilisez pas de poudre ou de tampon abrasif.

En cas de taches ou de résidus collés sur le produit, laissez-le tremper dans de l'eau très chaude additionnée d'un peu de poudre à lave-vaisselle.

TELLEMENT CHOU

CHOU CHINOIS

CHOU À LA VIANDE

GÂTEAU AUX POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 chou chinois (±900 g)
- ☐ 2 oignons (±300 g)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 80 g de beurre
- ☐ 200 g de chair à saucisse
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de graines de couscous moyen
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Coriandre fraiche
- ☐ Curry
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 15 ml de caramel liquide
- ☐ 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets)
- ☐ 20 g de cacahuètes
- ☐ 30 g de raisins secs
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.

Information : l'œuf est un liant dans les farces. Il est important qu'il soit bien mélangé aux autres ingrédients.



LÉGUMES

CHOU CHINOIS



Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- Reste du chou chinois
- 30 g de raisins secs
- ½ cube de bouillon de légumes
- ½ botte de coriandre
- 10 ml de curry
- Sel et poivre
- 20 g de cacahuètes

1. Émincez le chou chinois restant (±450 g) après la préparation du plat et placez-le dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les raisins secs, le ½ cube de bouillon émietté, la coriandre ciselée, le curry, le sel, le poivre, versez 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Égouttez, saupoudrez les cacahuètes hachées et servez en accompagnement du chou farci.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, égouttez et dégustez.



PLAT

CHOU À LA VIANDE



Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons (±300 g)
- 10 ml d'herbes de Provence
- 100 g de graines de couscous moyen
- 200 g de chair à saucisse
- Sel et poivre
- 1 œuf
- 1 chou chinois (±900 g)

1. Hachez (**Extra Chef**) les oignons épluchés et coupés en morceaux.
2. Dans un saladier, mélangez vivement les oignons hachés, les herbes de Provence, les graines de couscous, la chair à saucisse, le sel, le poivre et l'œuf, pour avoir une farce bien homogène.
3. Lavez le chou et supprimez la base. Coupez-le en 2 pour séparer la partie verte de la partie blanche. Chemisez la **Cocotte de 1,75 l** (fond et côtés) de 2 couches de feuilles vertes en remontant bien sur les côtés.
4. Remplissez avec la farce, recouvrez avec quelques feuilles vertes de chou et rabattez les feuilles de chou des côtés vers le centre. Pressez bien pour tasser. Réservez le reste du chou pour réaliser la recette de chou chinois.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter et de servir en part avec le chou chinois.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez si besoin, et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU AUX POIRES



Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de caramel liquide
- 1 boîte de poires au sirop (±340 g nets égouttés)
- 80 g de beurre très mou
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 80 g de farine (±135 ml)
- Noix de pécan (facultatif)

1. Nappez le **Plat de 750 ml** de caramel (**Pinceau silicone Pro**).
2. Égouttez les poires (réservez le sirop), placez une demi-poire au centre et répartissez les autres poires coupées en quartiers autour.
3. Fouettez (**Fouet plat métallique**) le beurre et le sucre pour faire un beurre pommade. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien puis ajoutez la farine et mélangez.
4. Versez la préparation sur les poires et étalez grossièrement en évitant de surcharger le centre.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer le gâteau pour qu'il refroidisse.
6. Démoulez le gâteau sur un plat de service et arrosez-le avec le sirop réservé, du caramel liquide et des noix de pécan (facultatif).

Variante : remplacez les poires au sirop par d'autres fruits au sirop ou par des poires fraîches épluchées et épépinées. Arrosez-le avec un sirop maison (chauffez 1 mesure de sucre pour 2 mesures d'eau).



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer et dégustez comme indiqué dans la recette.

POMMES EN FOLIE !

SOUPE VICHYSSOISE

MERLU EN GRATIN
DE POMMES DE TERRE

AUMÔNIÈRE
DE POMMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 200 g de pommes de terre à potage
- ☐ 700 g de pomme de terre à gratin
- ☐ 200 g de blancs de poireaux
- ☐ 4 feuilles de laurier
- ☐ 1 botte de cerfeuil
- ☐ 400 g de pommes
- ☐ 175 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 100 g de mascarpone
- ☐ 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- ☐ 200 ml de sauce tomates
- ☐ 8 crêpes fines (± 320 g)
- ☐ 20 g de raisins secs
- ☐ 10 g d'amandes effilées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.



ENTRÉE

SOUPE VICHYSSOISE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de pommes de terre à potage
- 200 g de blancs de poireaux
- 175 ml de crème liquide
- Sel et poivre
- Cerfeuil

1. Lavez et épluchez les pommes de terre et les poireaux, puis coupez-les en morceaux.
2. Mettez-les dans la **Cocotte de 3 l**, versez 450 ml d'eau chaude et la crème liquide.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Servez saupoudrée de cerfeuil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 18 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MERLU EN GRATIN DE POMMES DE TERRE

Préparation 20 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de beurre mou
- 700 g de pomme de terre à gratin
- 200 ml de sauce tomates
- 4 morceaux de merlu (± 150 g chacun)
- 4 feuilles de laurier
- Sel et poivre

1. Beurrez la **Cocotte de 1,75 l** avec la moitié du beurre.
2. Émincez (**MandoJunior** – 1) dans la Cocotte de 1,75 l, les pommes de terre lavées et épluchées. Mélangez-les avec la sauce tomates. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites précuire environ 12 mn à 600 watts.
3. Réservez la moitié des pommes de terre précuites. Posez sur les pommes de terre de la Cocotte les morceaux de merlu, les feuilles de laurier, le sel, le poivre et recouvrez avec les pommes de terre réservées.
4. Parsemez le beurre restant, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Cuisson individuelle
Procédez comme indiqué dans la recette et faites cuire environ 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

AUMÔNIÈRE DE POMMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pommes (Reine de reinette ou Golden)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 20 g de raisins secs
- 100 g de mascarpone
- 60 g de beurre mou
- 8 crêpes fines (± 320 g)
- 10 g d'amandes effilées

1. Épluchez, épépinez et coupez les pommes en cubes (**Coup' AdaptaChef 10 mm**). Mélangez-les avec 40 g de sucre, les raisins secs et le mascarpone.
2. Beurrez avec 10 g de beurre, le **Plat de 750 ml** propre, superposez 6 crêpes puis répartissez la préparation aux pommes au centre. Placez les 2 crêpes restantes et rabattez les crêpes pour qu'elles ne dépassent pas.
3. Répartissez sur les crêpes le beurre restant en morceaux et saupoudrez le sucre restant.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Saupoudrez les amandes effilées et servez tiède ou froid.

Crêpes sucrées : fouettez (**Speedy Chef**) 3 œufs, 600 ml de lait et 250 g farine. Ajoutez 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de beurre fondu, 25 ml de rhum (facultatif) et finissez de mélanger. Faites cuire dans une poêle antiadhésive ou légèrement huilée.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

ORANG'INALE

ENDIVES ET POIREAUX
À L'ORANGE

ÉMINCÉ DE DINDE
AUX ORANGES

BAB'AGRUMES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 blanc de poireau
- ☐ 2 endives
- ☐ 1 oignon (± 125 g)
- ☐ 1 gousse d'ail (± 10 g)
- ☐ 3 oranges à dessert
- ☐ 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- ☐ 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)
- ☐ 3 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 500 g d'escalopes de poulet
- ☐ 225 ml de jus d'orange
- ☐ 125 g farine
- ☐ 4 ml de levure chimique
- ☐ ± 35 ml de rhum
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

ENDIVES ET POIREAUX À L'ORANGE

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 endives (± 300 g)
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon (± 125 g)
- 1 gousse d'ail (± 10 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- 10 g de sucre (± 10 ml)
- 25 ml de jus d'orange
- Sel et poivre

1. Ôtez les premières feuilles et la base des endives lavées. Émincez finement les endives, le blanc de poireau lavé et l'oignon épluché. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en 2.
2. Mettez les légumes dans la **Cocotte de 3 l**.
3. Mélangez l'huile d'olive, le sucre, le jus d'orange, le sel, le poivre (**Ravier 300 ml** et **Mélangeur Click Série**). Versez sur les légumes et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec la viande.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

ÉMINCÉ DE POULET AUX ORANGES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'escalopes de poulet
- 2 oranges
- 2 cm de gingembre frais (± 10 g)
- Sel et poivre
- 1 petite botte de persil plat (ou ciboulette)

1. Coupez les escalopes de poulet en lanières. Épluchez les oranges à vif et prélevez les suprêmes.
2. Mélangez dans la **Cocotte de 1,75 l**, les morceaux de poulet avec le gingembre épluché et râpé (**Éplucheur** et **Râpe Click Série**), le sel et le poivre. Posez les suprêmes d'oranges dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez parsemé de persil ciselé.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et servez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BAB'AGRUMES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Gâteau
- 125 g farine
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 4 ml de levure chimique
- 3 œufs
- 50 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 15 ml d'huile
- 1 orange à dessert

Sirop
- 200 ml de jus d'oranges (ou pomelos)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- ± 35 ml de rhum

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) les ingrédients du gâteau, sauf l'huile et l'orange, pour obtenir une pâte fluide.
2. Huilez le **Plat de 750 ml** et versez délicatement la pâte.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Attendez 5 mn avant de démouler.
4. Mélangez (**Shaker 350 ml**) les ingrédients du sirop et versez doucement sur le gâteau pour qu'il s'imbibe bien. Servez le gâteau froid, décoré avec l'orange coupée en fines tranches.

Astuce : lorsque le gâteau est encore chaud, piquez-le délicatement avec une brochette ou une fourchette pour que le sirop pénètre dans toute l'épaisseur du gâteau.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 3 mn à 600 watts puis 4 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

DAME NATURE SE RÉVEILLE

VELOUTÉ D'ASPERGES

SALTIMBOCCA

GOURMAND
DE FRUITS

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g d'asperges vertes
- ☐ 1 petite échalote
- ☐ 1 mangue (± 400 g)
- ☐ 200 g de fraises
- ☐ 375 ml crème liquide
- ☐ 175 ml de lait
- ☐ 60 g d'emmental râpé
- ☐ 4 fines escalopes de dinde (ou poulet)
- ☐ 4 fines tranches de jambon blanc
- ☐ 35 g de semoule fine
- ☐ 1 cube de bouillon de légumes
- ☐ 15 ml d'herbes de Provence
- ☐ Paprika
- ☐ 4 piques-olives
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre roux (ou blanc)...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, entrée et dessert.



ENTRÉE

VELOUTÉ D'ASPERGES

Préparation 10 mn

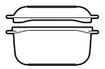
Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'asperges vertes
- 1 petite échalote
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- 75 ml crème liquide

1. Épluchez les asperges et coupez-les en morceaux.
2. Mettez les morceaux d'asperges en plaçant les pointes au centre de la **Cocotte de 3 l**, ajoutez l'échalote épluchée et hachée (**TurboTup**), 500 ml d'eau chaude, le bouillon de légumes émietté, le sel et le poivre.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Réservez quelques pointes et mixez le reste des asperges avec la crème liquide.
5. Servez bien chaud dans des verrines, avec les pointes d'asperges réservées.

Variante : pour une soupe d'asperges, mixez les asperges cuites avec le jus de cuisson (sans crème liquide). Rectifiez la consistance selon vos goûts avec de l'eau chaude.

Astuce : la cuisson étant plus forte sur les extrémités du Micro 3, il est conseillé de placer les pointes d'asperges vers le centre.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 16 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

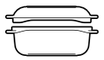
SALTIMBOCCA

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 fines escalopes de dinde (ou de poulet) (± 100 g chacune)
- 15 ml d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- 4 fines tranches de jambon blanc
- 60 g d'emmental râpé
- 4 piques-olives
- 150 ml de crème liquide
- 5 ml de paprika

1. Assaisonnez les escalopes avec les herbes de Provence et le poivre.
2. Placez dessus une demi-tranche de jambon et 15 g d'emmental râpé.
3. Roulez les escalopes et fermez-les avec un pique-olives. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez la crème liquide mélangée au paprika, au sel et au poivre.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, faites cuire 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec du riz ou des crudités.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en les retournant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

GOURMAND DE FRUITS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 mangue (± 400 g)
- 150 ml de crème liquide entière
- 175 ml de lait
- 30 g de sucre roux (ou blanc)
- 50 ml de semoule fine (± 35 g)
- 200 g de fraises

1. Coupez la mangue épluchée en dés réguliers et placez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez la crème liquide, le lait, le sucre et la semoule fine. Versez sur les morceaux de mangue.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez et servez avec les fraises lavées, équeutées et coupées en morceaux.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

LE SOLEIL ARRIVE

COURGETTES
AU BASILIC

POULET AUX OLIVES

CRUMBLE FRAISES
ET NECTARINES

LISTE DE COURSES

- ☐ ½ gousse d'ail
- ☐ 3 branches de basilic
- ☐ 350 g de courgettes
- ☐ 2 tomates (± 250 g)
- ☐ 125 g de champignons de Paris
- ☐ 3 nectarines (± 450 g)
- ☐ 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 450 g d'escalopes de poulet
- ☐ 125 g d'olives
- ☐ ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- ☐ 40 g de farine
- ☐ 10 g d'amandes en poudre
- ☐ 20 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive sucre roux (ou blanc)…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

COURGETTES AU BASILIC

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ gousse d'ail
- 3 branches de basilic
- Sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive
- 350 g de courgettes
- 2 tomates (± 250 g)

1. Hachez finement (**TurboTup**) l'ail épluché, le basilic effeuillé, le sel, le poivre puis ajoutez l'huile d'olive et finissez de mixer.
2. Émincez finement les courgettes lavées et éboutées (**MandoJunior** – 1). Coupez en rondelles fines les tomates lavées.
3. Étalez les tomates puis les courgettes dans la **Cocotte de 3 l** et répartissez la préparation au basilic.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec le poulet aux olives.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

POULET AUX OLIVES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 450 g d'escalopes de poulet
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 125 g de champignons de Paris
- 125 g d'olives égouttées
- ½ boite de tomates en dés (± 200 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Coupez chaque escalope de poulet en 4 aiguillettes et mélangez-les avec la farine pour bien les enrober.
2. Émincez les champignons lavés. Mélangez tous les ingrédients de la recette dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les courgettes au pesto.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



DESSERT

CRUMBLE FRAISES ET NECTARINES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 nectarines (± 450 g)
- 200 g de petites fraises (ou fruits rouges)
- 25 g de sucre roux (ou blanc)
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 10 g d'amandes en poudre
- 20 g de noisettes
- 10 g de beurre

1. Coupez chaque nectarine dénoyautée en 8 morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml** et recouvrez-les avec les fraises lavées et coupées en rondelles.
2. Mixez (**TurboTup**) le sucre, la farine, la poudre d'amandes, 10 g de noisettes et le beurre pour obtenir un sable grossier, finissez à la main si besoin. Saupoudrez ce mélange sur les fruits.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez les noisettes restantes grossièrement hachées et servez nature ou avec une boule de glace.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn. Laissez reposer 3 mn. Finissez la recette et dégustez.

L'ÉTÉ AU BALCON

PIZ'ESTIVAL

MAQUEREAUX
ET ARTICHAUTS
POIVRADE

FLAN D'ABRICOTS

LISTE DE COURSES

- ☐ 100 g de tomates cerise
- ☐ 1 oignon nouveau
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- ☐ 25 g de roquette
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 250 g d'abricots
- ☐ 250 g de fromage blanc (20% MG)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 30 g de mozzarella (ou gruyère)
- ☐ 500 g de petits filets de maquereaux
- ☐ 50 ml de coulis de tomates
- ☐ 90 g de farine
- ☐ 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- ☐ Graines de cumin
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée (étapes 1 à 3), dessert, plat et finir l'entrée.

DESSERT



FLAN D'ABRICOTS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 2 œufs
- 15 ml de poudre à flan vanille (ou Maïzena)
- 7 ml d'huile
- 250 g d'abricots
- Lavande bio (facultatif)

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) le fromage blanc, le sucre, les œufs et la poudre à flan. Versez dans la **Cocotte de 3 l** huilée (**Pinceau silicone Pro**).
2. Disposez dessus les abricots dénoyautés et coupés en 2.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez tiède ou froid, saupoudré avec la lavande bio émiettée (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts en laissant 1 mn de repos toutes les 3-4 mn de cuisson. Laissez tiédir puis servez comme indiqué dans la recette.

PLAT



MAQUEREAUX ET ARTICHAUTS POIVRADE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 citron non traité
- 6 artichauts poivrades (± 700 g)
- 1 oignon nouveau (ou ± 50 g d'oignon épluché)
- 200 g de carottes
- 4 ml de graines de cumin
- Sel et poivre
- 500 g de petits filets de maquereaux
- 50 ml de crème liquide

1. Coupez la moitié du citron en rondelles et pressez le jus du ½ citron restant dans un grand saladier rempli d'eau froide.
2. Coupez les extrémités des artichauts, éliminez les premières feuilles épaisses, coupez les artichauts en 4 et ôtez le foin (si besoin). Mettez-les au fur et à mesure dans l'eau citronnée.
3. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mettez l'oignon épluché et coupé en morceaux, les rondelles de citron, les artichauts égouttés et les carottes épluchées et coupées en rondelles (**MandoJunior** – 1).
4. Mélangez 200 ml d'eau avec les graines de cumin, le sel, le poivre et versez dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez les filets de maquereaux rincés (coupez-les en 2 s'ils sont trop gros), mélangez-les délicatement avec la préparation chaude et laissez reposer 10 mn couvert, pour que les filets cuisent.
6. Récupérez le jus de cuisson et émulsionnez-le avec la crème liquide. Servez avec la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

ENTRÉE



PIZ'ESTIVAL

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 90 g de farine (± 150 ml)
- Sel
- 80 ml de lait
- 32 ml d'huile d'olive
- 50 ml de coulis de tomates
- 100 g de tomates cerise
- 30 g de mozzarella (ou gruyère en lamelles)
- Origan
- 25 g de roquette

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, 80 g de farine (± 135 ml), le sel et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 25 ml d'huile d'olive et mélangez.
2. Huilez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** avec le reste d'huile d'olive et mettez la pâte au centre. Saupoudrez la farine restante et étalez la pâte du bout des doigts.
3. Recouvrez avec le coulis de tomates et les tomates lavées et coupées en 2. Laissez lever pendant que vous préparez les autres plats.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Sur la pizza ajoutez la mozzarella coupée en morceaux, saupoudrez l'origan et prolongez la cuisson de la pizza, 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir parsemée de roquette.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts. Ajoutez la mozzarella en morceaux, l'origan et faites cuire 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez avec la roquette.

ON DIRAIT LE SUD

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

PÊCHÉ D'AMANDES

LISTE DE COURSES

- ☐ 600 g de poivrons
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 8 tomates cerise (± 100 g)
- ☐ 3 pêches (± 400 g)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 10 g de beurre
- ☐ 200 g de fromage blanc
- ☐ 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- ☐ ± 20 g de petites câpres
- ☐ 20 g d'olives
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 100 g de biscuits aux amandes
- ☐ 20 g d'amandes émondées
- ☐ Origan
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : légumes, plat et dessert.



LÉGUMES

SALADE DE POIVRONS ACIDULÉS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 5 ml de vinaigre
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel
- 2 g de sucre (± 2 ml)
- 600 g de poivrons
- 5 g de petites câpres (facultatif)
- Origan

1. Mélangez (**Ravier 300 ml**) le vinaigre, 10 ml d'huile d'olive, 15 ml d'eau, le sel et le sucre (**Mélangeur Click Série**).
2. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez les poivrons épluchés, épépinés et coupés en fines lanières, les câpres (facultatif) et versez le mélange précédent.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec le reste d'huile d'olive et saupoudré d'origan.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez comme indiqué dans la recette.



PLAT

CABILLAUD MÉDITERRANÉEN

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 tomates cerise (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 4 pavés de cabillaud (± 110 g chacun)
- 15 g de petites câpres
- 20 g d'olives
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml d'huile d'olive
- Origan

1. Coupez les tomates cerises en 2. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les.
2. Placez les pavés de cabillaud dans la **Cocotte de 1,75 l** puis ajoutez le reste des ingrédients.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Servez assaisonné avec un filet d'huile d'olive et la salade de poivrons acidulés.

Astuce : si vous utilisez des pavés de cabillaud congelés, faites-les décongeler environ 12 mn à 180 watts en les retournant à mi-cuisson.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez arrosé d'un filet d'huile d'olive.



DESSERT

PÊCHÉ D'AMANDES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 3 pêches (± 400 g)
- 10 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 50 g de sucre (± 50 ml)
- 200 g de fromage blanc
- 100 g de biscuits aux amandes ou amarettis
- 20 g d'amandes émondées

1. Coupez en 4 les pêches lavées et dénoyautées. Placez-les dans le **Plat de 750 ml** beurré (**Pinceau silicone Pro**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) mélangez les œufs, le sucre et le fromage blanc. Ajoutez 75 g de biscuits hachés (**Extra Chef**) et mélangez. Versez cette préparation sur les pêches.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Laissez tiédir avant de démouler à l'aide d'une spatule (**Spatule silicone**).
5. Servez avec les biscuits restants émiettés et les amandes effilées (**SpeedyMando**).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

TOUS DEHORS

LASAGNES
D'AUBERGINES

PAIN DE POISSON

BLANCHEUR
DE MYRTILLES

LISTE DE COURSES

- ☐ 400 g d'aubergines
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 5 brins de persil
- ☐ 12 feuilles de basilic
- ☐ 200 g de mirabelles
- ☐ 175 g de myrtilles
- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 5 œufs
- ☐ 350 g de ricotta
- ☐ 150 ml de crème liquide
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 30 g de parmesan râpé
- ☐ 50 g de gruyère râpé
- ☐ 500 g de filets de poisson
- ☐ 150 ml de sauce tomates
- ☐ 25 g de pignons de pin
- ☐ 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- ☐ 20 g de chapelure
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, vinaigre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, légumes et dessert.



LÉGUMES

LASAGNES D'AUBERGINES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 25 g de pignons de pin
- 20 g de chapelure (± 40 ml)
- Huile d'olive
- 400 g d'aubergines
- 100 ml de sauce tomates
- Sel
- 12 feuilles de basilic
- 30 g de parmesan râpé

1. Faites toaster dans une poêle chaude, 5 g de pignons avec 10 ml de chapelure et un filet d'huile d'olive. Réservez.
2. Émincez (**MandoChef** 1/🔒) les aubergines lavées et éboutées.
3. Versez un peu de sauce tomates dans la **Cocotte de 3 l**, alternez dans l'ordre, aubergine, sel, pignons, basilic, chapelure, parmesan et sauce tomates jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez les pignons et la chapelure toastés. Servez.

Astuce : saupoudrez de gros sel les tranches d'aubergines émincées et laissez-les dégorger environ 20 mn. Rincez-les et séchez-les avant de les cuisiner. Vous aurez ainsi moins d'amertume et moins de liquide dans votre plat.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE POISSON

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 5 brins de persil
- 500 g de filets de poisson (merlu, lieu, saumon…)
- 75 g de pain de mie aux céréales sans croûte
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 50 ml de sauce tomates
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez la gousse d'ail et l'échalote épluchées avec le persil effeuillé (**TurboTup**).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) émiettez le poisson et le pain, ajoutez les œufs, la crème, la sauce tomates, le gruyère, le sel et le poivre, en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Beurrez la **Cocotte de 1,75 ml** et versez la préparation. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Démoulez et servez tiède ou très frais avec les lasagnes d'aubergines ou une salade.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

BLANCHEUR DE MYRTILLES

Préparation 10 mn
Fin de cuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 350 g de ricotta
- Zestes d'un citron non traité
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 10 g de beurre fondu
- 175 g de myrtilles
- 200 g de mirabelles

1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) la ricotta avec les zestes du citron, les jaunes d'œufs et 45 g de sucre (± 45 ml).
2. Fouettez (**Speedy Chef**) les blancs en neige, ajoutez le sucre restant et finissez de fouetter. Ajoutez-les délicatement en 2 fois à la préparation à base de ricotta (**Spatule silicone**).
3. Versez la moitié de la mousse de ricotta dans le **Plat de 750 ml** beurré, ajoutez quelques myrtilles et mirabelles dénoyautées, versez le reste de mousse de ricotta et répartissez le reste de mirabelles dénoyautées et de myrtilles (sauf 50 g pour le service).
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
5. Finissez la cuisson dans le Plat de 750 ml environ 5 mn à 360 watts. Laissez tiédir et servez avec les myrtilles restantes.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 7 mn à 600 watts, puis 7 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVE LA RENTRÉE

SAVEUR DE RIZ

BLANC DE POULET
AUX CHAMPIGNONS

DOUCEUR DE PRUNES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 citron non traité
- ☐ 200 g de carottes
- ☐ 100 g de champignons
- ☐ 350 g de prunes
- ☐ 2 brins de ciboulette
- ☐ Thym
- ☐ 1 oignon
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 50 ml de crème liquide
- ☐ 2 œufs
- ☐ 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- ☐ 50 g d'allumettes de lardons
- ☐ 500 g d'aiguillettes de poulet
- ☐ 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- ☐ 30 ml de vin blanc
- ☐ 50 g de Maïzena
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, huile d'olive, sucre...



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



SAVEUR DE RIZ

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de riz à risotto (cuisson 16 mn)
- Zestes d'1 citron non traité
- 2 brins de ciboulette
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 30 g de beurre

1. Mettez le riz bien rincé dans la **Cocotte de 3 l**, ajoutez les zestes du citron (**Set-en-1**), la ciboulette ciselée et l'huile d'olive.
2. Versez 500 ml d'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
3. Laissez reposer 5 mn découvert. Égrainez le riz, ajoutez le sel, le poivre et le beurre. Mélangez et servez avec le poulet.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 13 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.

PLAT



BLANC DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 200 g de carottes
- 100 g de champignons
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g d'aiguillettes de poulet
- 50 g d'allumettes de lardons
- Thym
- 30 g de Maïzena (± 60 ml)
- 30 ml de vin blanc
- 50 ml de crème liquide
- Sel et poivre

1. Émincez les carottes épluchées (**MandoJunior** – 1) et les champignons lavés. Hachez l'oignon épluché (**TurboTup**).
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l** mettez les aiguillettes de poulet, les lardons, les carottes, les champignons, l'oignon et le thym.
3. Mélangez (**Shaker 350 ml**) la Maïzena, le vin, la crème et 50 ml d'eau. Versez dans la Cocotte et mélangez.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Assaisonnez et servez avec le riz.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn, assaisonnez et dégustez.

DESSERT



DOUCEUR DE PRUNES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 80 g de sucre (± 80 ml)
- 150 g de fromage blanc (min. 20% MG)
- 20 g de Maïzena (± 40 ml)
- 350 g de prunes
- 10 g de beurre fondu
- Noix de coco en poudre (facultatif)

1. Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre (**Fouet plat métallique**) puis ajoutez délicatement le fromage blanc mélangé avec la Maïzena.
2. Mélangez délicatement à la préparation précédente la moitié des prunes coupées en 2.
3. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
4. Versez la préparation dans le **Plat de 750 ml** beurré et ajoutez les prunes restantes coupées en 2 et dénoyautées.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
6. Laissez reposer 10 mn et dégustez saupoudré de noix de coco en poudre (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez.

CHAUD LES MARRONS

VELOUTÉ
DE MARRONS

DORADE ET PATATES
DOUCES

BROWNIE CHOCOLAT
CARAMEL

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de patates douces (petites)
- ☐ 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- ☐ 150 g de beurre
- ☐ 300 ml de crème liquide entière
- ☐ 3 œufs
- ☐ 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 380 g de marrons cuits en bocal
- ☐ 200 ml de lait de coco (non sucré)
- ☐ 150 g de chocolat
- ☐ 50 g de farine
- ☐ 50 g de caramel au beurre salé
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
15 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), entrée, dessert, et finir le plat.

ENTRÉE



VELOUTÉ DE MARRONS

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ cube de bouillon de légumes
- 380 g de marrons cuits en bocal
- 300 ml de crème liquide entière
- Sel et poivre
- Ciboulette (facultatif)

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, versez 300 ml d'eau, le bouillon émietté, les marrons cuits (gardez environ 40 g de marrons pour le service), le sel, le poivre et 150 ml de crème liquide.
2. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. Fouettez le reste de crème liquide très froide en chantilly (**Speedy Chef**) avec un peu de sel.
4. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec la chantilly, les marrons réservés râpés (**Râpe Click Série**) et de la ciboulette ciselée (facultatif).



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.

PLAT



DORADE ET PATATES DOUCES

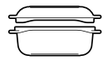
Préparation 10 mn
Précuisson 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de patates douces (petites)
- 1 petit oignon rouge (± 80 g)
- 200 ml de lait de coco (non sucré)
- Sel, poivre et piment d'Espelette (facultatif)
- 2 beaux filets de dorade (± 400 g)
- 15 ml d'huile d'olive

1. Épluchez les patates douces et émincez-les (**MandoJunior** – 1) dans la **Cocotte de 1,75 l**.
2. Ajoutez l'oignon épluché, coupé en morceaux et haché (**TurboTup**).
3. Versez le lait de coco, 50 ml d'eau, salez et mélangez. Posez le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle et faites cuire environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Posez sur les patates douces précuites les filets de dorade, salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

Astuce : utilisez des petites patates douces, elles cuiront plus rapidement.
La patate douce peut avoir différentes couleurs selon les pays : blanche, jaune pâle, rouge, rose ou orange.



Cuisson individuelle
Faites la recette comme indiqué et faites cuire (étape 4) environ 5 mn à 600 watts, laissez reposer 5 mn puis dégustez.

DESSERT



BROWNIE CHOCOLAT CARAMEL

Préparation 10 mn
Précuisson 1 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 3 œufs
- 50 g de farine (± 85 ml)
- 50 g de caramel au beurre salé

1. Après la précuisson des patates douces essuyez le **Plat de 750 ml** tiède et mettez le chocolat et le beurre en morceaux à fondre, environ 1 mn 30 à 360 watts. Laissez reposer 2 mn avant de bien mélanger (**Fouet mélangeur**).
2. Ajoutez le sucre et mélangez, puis ajoutez les œufs 1 par 1 en mélangeant entre chaque. Ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une préparation parfaitement homogène.
3. Raclez les bords (**Spatule silicone fine**), versez le caramel et mélangez légèrement en faisant des zigzags.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez refroidir.
5. Servez décoré de caramel ou avec de la glace.

Variantes : remplacez le caramel par des morceaux de chocolat blanc grossièrement concassés, des noisettes, des amandes, des noix…



Cuisson individuelle
Faites fondre 1 mn 45 à 360 watts le chocolat et le beurre (repos 1 mn avant de mélanger). Finissez la recette et faites cuire 6 mn à 600 watts en stoppant 1 mn à mi-cuisson.

COCOONING

POMMES DE TERRE
AUX LARDONS

GOULASH
DE SAUCISSES

POIRES AUX ÉPICES

LISTE DE COURSES

- [ ] 400 g de petites pommes de terre à gratin
- [ ] 1 petit oignon (± 100 g)
- [ ] 3 poires (± 700 g)
- [ ] 25 g de crème fraîche épaisse
- [ ] 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- [ ] 100 g de lardons fumés
- [ ] 1 cube de bouillon de bœuf
- [ ] 200 g de concassée de tomates
- [ ] 15 ml de paprika doux
- [ ] 15 ml de farine
- [ ] 1 gousse de vanille
- [ ] 30 g de noix de pécan
- [ ] 100 ml de jus de raisin
- [ ] Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.

Information : les pommes de terre sont réparties en différentes catégories (chair ferme, fondante ou farineuse), qu'on ne cuisine pas de la même façon. Il est donc important de bien choisir la pomme de terre selon le plat que l'on souhaite faire.

LÉGUMES



POMMES DE TERRE AUX LARDONS

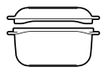


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petites pommes de terre à gratin
- 100 g de lardons fumés
- ½ cube de bouillon de bœuf

1. Coupez les pommes de terre épluchées en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les lardons, le bouillon de bœuf émietté, 50 ml d'eau chaude et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez-les au goulash, mélangez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn en mélangeant à mi-cuisson et dégustez.

PLAT



GOULASH DE SAUCISSES

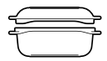


Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 15 ml de farine
- 15 ml de paprika doux
- Sel et poivre
- 4 saucisses de Toulouse (± 400 g)
- 1 petit oignon (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de bœuf
- ½ boîte de tomates concassées (200 g)
- 5 ml de sucre
- 25 g de crème fraîche épaisse

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Ajoutez les saucisses coupées en 4 et mélangez.
2. Ajoutez l'oignon épluché et émincé (**SpeedyMando**), le bouillon de bœuf émietté, la concassée de tomates, le sucre et mélangez bien.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Ajoutez la crème fraîche, les pommes de terre aux lardons cuites, mélangez, couvrez et laissez reposer 5 mn avant de servir.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez la crème fraîche et dégustez.

DESSERT



POIRES AUX ÉPICES



Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poires (± 700 g)
- 100 ml de jus de raisin
- 1 gousse de vanille
- 30 g de noix de pécan

1. Épluchez les poires, coupez-les en quartiers et épépinez-les. Répartissez les quartiers de poires dans le **Plat de 750 ml**.
2. Mélangez (**Shaker 350 ml**) le jus de raisin et les graines de la gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Versez sur les poires et posez la gousse de vanille dessus.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Saupoudrez les noix de pécan grossièrement hachées et servez.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

FRIMAS DE L'HIVER

POTIMARRON CONFIT

BOULETTES D'AGNEAU

GÂTEAU D'HIVER

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 1 belle pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- ☐ 1 œuf
- ☐ 80 ml de lait
- ☐ 40 g de beurre
- ☐ 400 g de gigot d'agneau
- ☐ 45 ml de sauce soja
- ☐ 50 ml de chapelure
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 80 g de farine
- ☐ 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- ☐ 30 ml de miel
- ☐ Pignons de pin
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

POTIMARRON CONFIT

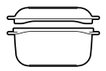
Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de potimarron (ou potiron ou légumes anciens mélangés)
- 15 ml de sauce soja
- 15 ml de miel

1. Épluchez le potimarron et coupez-le en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez la sauce soja et le miel avec 30 ml d'eau (**Shaker 350 ml**) et versez sur le potimarron.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec les boulettes d'agneau.

Astuce : le potimarron tient mieux la cuisson que le potiron et a une douce saveur de noisettes.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



PLAT

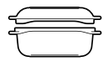
BOULETTES D'AGNEAU

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- 400 g de gigot d'agneau
- 50 ml de chapelure
- Sel et poivre
- 40 ml d'huile
- 1 œuf
- 15 ml de miel
- 30 ml de sauce soja

1. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et coupez-les en morceaux.
2. Hachez-les avec la viande (**Hachoir AdaptaChef**) au-dessus d'un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**). Ajoutez la chapelure, le sel, le poivre et mélangez. Ajoutez l'huile, l'œuf et mélangez vivement pour obtenir une préparation bien homogène, où l'œuf est bien amalgamé.
4. Façonnez environ 24 boulettes en les roulant dans vos mains. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** et versez 30 ml d'eau mélangé au miel et à la sauce soja.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le potimarron confit.



Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

GÂTEAU D'HIVER

Préparation 15 mn
Fin de cuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 ml de levure chimique
- 80 g de farine
- Sel
- 40 g de sucre (± 40 ml)
- 80 ml de lait
- 40 g de beurre fondu
- 100 ml de confiture d'oranges amères (ou d'abricots)
- 1 pomme (Golden ou Reine des reinettes) (± 175 g)
- Pignons de pin

1. Dans un bol (**Bol 1 l**), mettez dans l'ordre la levure, la farine, le sel, le sucre et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le lait, 30 g de beurre fondu et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
2. Avec le reste de beurre, beurrez (**Pinceau silicone Pro**) le **Plat de 750 ml** et versez la pâte en la répartissant de façon homogène.
3. Étalez la moitié de la confiture, la pomme épluchée, épépinée et émincée (**MandoJunior** – 2) et finissez avec le reste de confiture. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts.
4. Prolongez la cuisson du gâteau seul, 5 mn à 600 watts. Laissez tiédir et servez saupoudré de pignons de pin.



Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

COOK VEGAN

SIMPLEMENT PÂTES

HARICOTS GOURMANDS

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 pommes (± 300 g)
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1 carotte (± 100 g)
- ☐ 5 feuilles de basilic
- ☐ 2 yaourts de soja
- ☐ 400 g d'haricots blancs en boîte
- ☐ 200 ml de coulis de tomates
- ☐ 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- ☐ 60 g de flocons d'avoine
- ☐ 20 g de fruits secs (amandes et noisettes) et graines (sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- ☐ 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- ☐ 10 ml de sirop d'érable ou miel
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : huile d'olive, sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

SIMPLEMENT PÂTES

Préparation 5 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 250 g de fusilli ou penne (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive

1. Mettez 600 ml d'eau dans la **Cocotte de 3 l** et chauffez-la environ 10 mn à 600 watts, pour qu'elle bout.
2. Versez les pâtes dans l'eau bouillante, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts. Égouttez-les.
3. Servez-les avec les haricots et un filet d'huile d'olive.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Servez-les égouttées avec un filet d'huile d'olive.



PLAT

HARICOTS GOURMANDS

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 1 échalote
- 1 carotte (± 100 g)
- 400 g d'haricots blancs en boîte (poids égoutté)
- 200 ml de coulis de tomates
- 5 feuilles de basilic ciselées

1. Mettez dans la **Cocotte de 1,75 l** l'échalote et la carotte épluchées et hachées (**TurboTup**).
2. Ajoutez les haricots bien rincés, le coulis de tomates et les feuilles de basilic.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez seuls avec un filet d'huile ou mélangés avec les pâtes.

Astuce : pour réussir un trempage d'haricots secs au dernier moment, mettez 125 g d'haricots secs avec 2 ml de poudre de bicarbonate alimentaire dans la Cocotte de 1,75 l, versez 300 ml d'eau et faites chauffer 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 30 mn puis chauffer et cuisinez comme vous le souhaitez.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FRUITS ET YAOURT DE SOJA EN CRUMBLE

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 ml d'huile de coco ou de tournesol
- 10 ml de sirop d'érable ou miel
- 60 g de flocons d'avoine
- 20 g de fruits secs et graines (amandes, noisettes, sésame, lin, courge…) (± 30 ml)
- 2 pommes (± 150 g chacune)
- 25 g de sucre roux ou blanc (± 25 ml)
- 5 ml de cannelle
- 2 yaourts de soja

1. Mélangez l'huile, le sirop d'érable et 10 ml d'eau dans le **Plat de 750 ml**. Ajoutez les flocons d'avoine, les fruits secs et les graines puis mélangez.
2. Faites cuire environ 3 mn à 360 watts, mélangez puis faites cuire à nouveau environ 2 mn à 360 watts. Transférez ce mélange dans une assiette, égrainez et réservez.
3. Lavez, épluchez et évidez les pommes (**Ensemble Click Série**). Coupez-les en dés et répartissez-les dans le Plat propre.
4. Saupoudrez le sucre et versez 100 ml d'eau. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez sur les pommes cuites le mélange réservé, la cannelle et servez avec les yaourts de soja. Dégustez immédiatement.

Cuisson individuelle
Faites la recette et faites cuire à découvert, les pommes environ 8 mn en mélangeant à mi-cuisson, laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué.

RIEN NE SE PERD

FLAN AUX FANES
DE CAROTTES

PAIN DE VIANDE
ET LÉGUMES

SURPRISE
DE BRIOCHE PERDUE

LISTE DE COURSES

- ☐ 50 g de carottes nouvelles
- ☐ Fanes de carottes nouvelles
- ☐ 1 petit oignon ou échalote (± 75 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 3 œufs
- ☐ 125 ml de crème liquide
- ☐ 100 g de gruyère râpé
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 455 ml de lait
- ☐ 230 g de restes de viandes cuites
- ☐ 1 ml de cumin
- ☐ 30 g de tomates confites à l'huile
- ☐ Fruits secs (pistaches, noix…)
- ☐ 90 g de pain dur
- ☐ 75 ml de coulis de tomates
- ☐ 240 g de restes de brioche ou de croissants
- ☐ 75 g de pâte à tartiner
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et légumes.



LÉGUMES

FLAN AUX FANES DE CAROTTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de fanes de carottes nouvelles
- 30 g de tomates confites à l'huile
- 1 œuf
- 125 ml de crème liquide
- 125 ml de lait (ou de lait de coco)
- 100 g de gruyère râpé
- 1 ml de cumin
- Sel et poivre
- 10 g de beurre fondu

1. Hachez finement (**Extra Chef**) en plusieurs fois, les fanes de carottes lavées et bien essorées. Coupez en morceaux les tomates égouttées.
2. Mélangez tous les ingrédients (sauf le beurre) et versez dans la **Cocotte de 3 l** beurrée.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn. Démoulez délicatement en glissant la préparation sur une assiette et dégustez seul ou avec une salade de carottes.

Astuce : faites un pesto avec les fanes de radis ou de carottes bien lavées, ou utilisez-les pour parfumer vos soupes, quiches ou cakes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PAIN DE VIANDE ET LÉGUMES

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 90 g de pain dur
- 80 ml de lait
- 50 g de carottes nouvelles
- 1 petit oignon ou 1 échalote (± 75 g)
- 1 gousse d'ail
- 230 g de restes de viandes cuites (poulet, bœuf…)
- 3 brins de persil
- 1 œuf
- 75 ml de coulis de tomates
- Huile

1. Mettez 50 g de pain dur dans le lait et râpez le reste pour faire de la chapelure (**Râpe AdaptaChef**).
2. Lavez et épluchez les carottes, l'oignon et la gousse d'ail. Hachez-les (**Extra Chef**) avec la viande en morceaux et les brins de persil. Ajoutez l'œuf, le pain bien essoré, le coulis de tomates et mélangez à nouveau.
3. Versez la préparation dans la **Cocotte de 1,75 l** légèrement huilée.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3**, et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Saupoudrez la chapelure et servez.

Astuce : utilisez le pain dur pour faire de la chapelure, des croutons pour un gaspacho, du pain perdu, un pudding…

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

SURPRISE DE BRIOCHE PERDUE

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 10 g de beurre fondu
- 240 g de restes de brioche ou de croissants
- 75 g de pâte à tartiner
- 250 ml de lait
- 1 œuf
- Fruits secs (pistaches, noix…)
- Coulis de fruits rouges ou confiture (facultatif)

1. Beurrez le **Plat de 750 ml**. Placez la moitié de la brioche coupée en tranches pour remplir toute la surface du Plat.
2. Faites chauffer la pâte à tartiner, 30 s à 360 watts puis répartissez-la en tas sur la brioche.
3. Placez le reste de brioche en tranches pour recouvrir toute la surface en appuyant délicatement pour étaler la pâte à tartiner.
4. Versez le lait mélangé avec l'œuf, sur les côtés et le dessus pour bien imbiber l'ensemble. Laissez reposer 5 mn et pressez les côtés pour qu'ils soient bien imbibés.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
6. Dégustez tiède avec un mélange de fruits secs et un coulis de fruits rouges ou de la confiture de fraises (facultatif).

Astuce : mixez les restes de fruits pour faire un coulis et congelez-le. Faites des confitures avec les fruits abîmés.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn puis laissez tiédir et dégustez comme indiqué dans la recette.

VIVA EL SUD

POIVRONS PORTUGAIS

PAËLLA EXPRESS

PÊCHES AU THÉ

LISTE DE COURSES

- ☐ 14 petits poivrons à croquer
- ☐ 500 g de pêches
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ Persil
- ☐ 175 g de légumes mélangés surgelés (poivrons, petit-pois, courgettes…)
- ☐ 250 g de fruits de mer surgelés cuits
- ☐ 170 g de morue dessalée
- ☐ 200 g de blancs de poulet
- ☐ 200 g de riz à risotto (± 13 mn)
- ☐ 50 g de béchamel
- ☐ 2 ml de safran
- ☐ 20 g de concentré de tomates
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 15 ml de vin blanc
- ☐ 5 ml de Maïzena
- ☐ ½ cube de bouillon de poulet
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 30 g d'abricots secs
- ☐ Thé rooibos (ou autre thé)
- ☐ 30 g d'amandes émondées
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : entrée, dessert et plat.



ENTRÉE

POIVRONS PORTUGAIS

Préparation 20 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 14 petits poivrons à croquer (± 370 g)
- 170 g de morue dessalée
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- Huile d'olive
- 50 g de béchamel
- 150 g de coulis de tomates
- 15 ml de vin blanc
- 5 ml de Maïzena
- 2 g de sucre (± 2 ml)

1. Lavez et épépinez 12 poivrons. Dans la **Cocotte de 3 l**, avec le **Plat de 750 ml** retourné en couvercle, faites précuire les poivrons avec 500 ml d'eau, 8 mn à 600 watts. Égouttez-les et réservez-les.
2. Hachez la morue avec la gousse d'ail épluchée et le persil (**Extra Chef**). Ajoutez un filet d'huile, la béchamel et mélangez. Réservez.
3. Hachez (Extra Chef propre) les 2 poivrons restants épépinés. Mélangez-les dans un bol avec les ingrédients restants, 25 ml d'eau, 1 filet d'huile et versez dans la Cocotte de 3 l.
4. Remplissez les 12 poivrons précuits avec le mélange de morue et placez-les sur la sauce dans la Cocotte.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn avant de déguster.

Cuisson individuelle
Faites cuire les poivrons (étape 1) couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn et finissez la recette avant de déguster.



PLAT

PAËLLA EXPRESS

Préparation 15 mn
Précuisson 8 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de blancs de poulet
- 175 g de légumes surgelés (poivrons, petits pois, courgettes, carottes)
- 200 g de riz à risotto (± 13 mn de cuisson)
- 2 ml de safran
- 20 g de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon de poulet
- 250 g de fruits de mer cuits surgelés
- Persil
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux. Mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l** avec les légumes surgelés et le riz.
2. Faites bouillir 500 ml d'eau environ 8 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**), ajoutez le safran, le concentré de tomates, le ½ cube de bouillon émietté et mélangez.
3. Versez sur le riz, mélangez et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les fruits de mer décongelés et laissez reposer 5 mn couvert.
5. Salez, poivrez et servez avec le persil haché (**TurboTup**).

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts. Finissez comme indiqué dans la recette, laissez reposer 3 mn couvert et servez.



DESSERT

PÊCHES AU THÉ

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pêches (ou nectarines)
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 30 g d'abricots secs
- 150 ml de thé rooibos chaud (ou autre thé)
- 7 g de sucre (± 7 ml)
- 30 g d'amandes émondées

1. Coupez les pêches lavées en 8 morceaux chacune et les fruits secs en gros morceaux. Mettez-les dans le **Plat de 750 ml**.
2. Versez le thé rooibos chaud et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire 25 mn à 600 watts.
3. Servez tiède avec les amandes effilées (**SpeedyMando**) et du miel ou une glace vanille (facultatif).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et tiédir puis finissez comme indiqué dans la recette.

BIEN DANS SON ASSIETTE

QUINOA AUX LÉGUMES

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

CHOC CÂLIN

LISTE DE COURSES

- ☐ 700 g de petites pommes de terre bio
- ☐ 110 g d'oignons nouveaux
- ☐ 80 g de poivron
- ☐ 80 g de courgette
- ☐ 2 patates douces (± 600 g)
- ☐ 1 gousse d'ail
- ☐ 3 brins d'aneth
- ☐ 100 g de crème liquide
- ☐ 110 g de beurre
- ☐ 2 œufs
- ☐ 70 g de saumon fumé
- ☐ 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- ☐ 40 g de Maïzena
- ☐ 2 ml de levure chimique
- ☐ 2 ml de bicarbonate alimentaire
- ☐ 30 g de cacao amer en poudre
- ☐ 30 g de noisettes
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et féculents.



FÉCULENTS

QUINOA AUX LÉGUMES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 80 g de poivron
- 30 g d'oignons nouveaux
- 80 g de courgette
- 175 g de quinoa (cuisson 12 mn)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Herbes au choix (facultatif)

1. Épluchez le poivron (**Éplucheur 2 en 1**) et l'oignon. Lavez et émondez la courgette.
2. Coupez les légumes en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) directement dans la **Cocotte de 3 l**. Ajoutez le quinoa rincé (**Chinois**) et égoutté.
3. Versez 350 ml d'eau chaude, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire immédiatement 25 mn à 600 watts.
4. Laissez reposer 10 mn, salez, poivrez, versez un filet d'huile d'olive et servez avec les herbes hachées grossièrement (facultatif).

Variante : vous pouvez ajouter des noix de cajou grossièrement hachées et des raisins secs.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



PLAT

BOUCHÉES DE POMME DE TERRE ET SAUMON FUMÉ

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 700 g de petites pommes de terre bio (± 70 g chacune)
- 80 g d'oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 3 brins d'aneth
- 100 g de crème liquide (± 100 ml)
- 70 g de saumon fumé

1. Lavez et creusez les pommes de terre (**Évideur Click Série**) en faisant attention à ne pas les percer et en gardant la chair.
2. Hachez cette chair de pomme de terre, l'oignon nouveau et la gousse d'ail épluchés, et les brins d'aneth (**Extra Chef**). Ajoutez la crème liquide et 50 ml d'eau puis mélangez la purée.
3. Coupez le saumon fumé en lanières et réservez-en quelques unes pour le service.
4. Remplissez les pommes de terre en alternant 2 fois, saumon et purée. Versez dans la **Cocotte de 1,75 l** la purée restante et posez dessus les pommes de terre garnies.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
5. Récupérez la purée de la Cocotte, ajoutez un peu d'eau ou de crème et fouettée pour avoir une sauce.
6. Servez les pommes de terre avec les lanières de saumon réservées et la sauce.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, finissez comme indiqué dans la recette et dégustez.



DESSERT

CHOC CÂLIN

Préparation 10 mn
Précuisson 10 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 à 8 personnes

- 2 patates douces (± 600 g)
- 110 g de beurre
- 2 œufs
- 150 g de sucre (± 150 ml)
- 40 g de Maïzena (± 80 ml)
- 2 ml de levure chimique
- 2 ml de bicarbonate alimentaire
- 30 g de cacao amer en poudre (± 50 ml)
- ± 30 g de noisettes

1. Faites cuire les patates douces, lavées et peau piquée, avec 100 ml d'eau, environ 10 mn à 600 watts dans le **Plat de 750 ml** couvert avec la **Cocotte de 1,75 l**. Laissez reposer 2 mn et égouttez.
2. Épluchez et faites une purée (**Presse-purée**) en ajoutant 100 g de beurre en morceaux. Fouettez les œufs avec le sucre et mélangez-les à la purée.
3. Dans un bol (**Bol 2 l**) mélangez la Maïzena, la levure, le bicarbonate et le cacao.
4. Rajoutez en 2 temps les ingrédients du bol dans la purée en mélangeant pour avoir une préparation homogène. Ajoutez la moitié des noisettes hachées et mélangez.
5. Versez la pâte dans le Plat de 750 ml beurré avec le beurre restant, répartissez les noisettes restantes hachées.
6. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert environ 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez tiède.

GO OUEST !

POTATOES

HAMBURGER

CHEESECAKE

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- ☐ 1 oignon (± 100 g)
- ☐ 1 tomate moyenne
- ☐ Salade
- ☐ 1 citron vert (zeste et jus)
- ☐ 2 œufs
- ☐ 50 ml de lait
- ☐ 60 g de beurre
- ☐ 240 g de fromage frais (Philadelphia ou Carré frais)
- ☐ 150 ml de crème liquide entière
- ☐ 4 tranches d'emmental
- ☐ 500 g de steak haché
- ☐ 30 ml de ketchup
- ☐ 10 ml de paprika
- ☐ 4 pains à hamburger
- ☐ 50 g de pain de mie (sans croûte)
- ☐ 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile, vinaigre, sucre...



Cuisson
20 mn à 600 watts
(prolongez de ± 5 mn pour une viande bien cuite)

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, légumes et plat.



LÉGUMES

POTATOES

Préparation 15 mn
Précuisson 5 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre moyennes (à gratin)
- 15 ml d'huile
- 10 ml de paprika (ou 5 ml de paprika et 5 ml de curry)
- Sel et poivre

1. Coupez les pommes de terre épluchées en grosses frites (**MandoChef** 9-9) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Mélangez 25 ml d'eau chaude avec l'huile et les épices. Versez sur les frites et mélangez. Couvrez avec la **Cocotte de 1,75 l** et faites précuire 5 mn à 600 watts.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec les hamburgers.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 11 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez.



PLAT

HAMBURGER

Préparation 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de pain de mie (sans croûte)
- 1 oignon (± 100 g)
- 500 g de steak haché
- 50 ml de lait
- 30 ml d'huile
- Sel et poivre
- 4 tranches d'emmental
- 15 ml de vinaigre
- 30 ml de ketchup
- 1 tomate moyenne
- 4 pains à hamburger
- Salade

1. Hachez (**TurboMAX**) le pain de mie, puis ajoutez l'oignon épluché et coupé en morceaux, et hachez.
2. Mélangez la viande, le hachis précédent, le lait, 15 ml d'huile, le sel et le poivre. Constituez 4 steaks égaux et aplatissez-les légèrement. Placez-les à plat dans la **Cocotte de 1,75 l**.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Placez une tranche de fromage sur chaque steak, fermez et laissez reposer 5 mn.
4. Mélangez l'huile restante, le vinaigre et le ketchup. Coupez la tomate en rondelles et toastez les pains.
5. Constituez les hamburgers en badigeonnant les pains toastés avec la sauce, posez 1 steak, 1 rondelle de tomate, un peu de salade ciselée et servez avec les potatoes chaudes.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn puis finissez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

CHEESECAKE

Préparation 20 mn
Précuisson 10 mn à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 g de beurre
- 120 g de gâteaux secs (Lu, sablés breton, Spéculoos...)
- 240 g de fromage frais à température ambiante (Philadelphia ou Carré frais)
- 140 g de sucre (± 140 ml)
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 150 ml de crème liquide entière très froide
- 2 œufs

1. Faites fondre le beurre en morceaux environ 1 mn à 360 watts dans le **Plat de 750 ml** .
2. Mixez (**Extra Chef**) les biscuits en 2 fois. Ajoutez-les au beurre fondu et mélangez pour avoir une préparation homogène. Pressez bien pour avoir une couche régulière. Mettez au réfrigérateur.
3. Fouettez en chantilly (**Fouet plat métallique**) le fromage frais, le sucre, le zeste et le jus de citron.
4. Montez en chantilly (**Speedy Chef**) la crème liquide et ajoutez-la délicatement au fromage frais (**Spatule silicone**).
5. Ajoutez les œufs un à un en fouettant bien (Fouet plat métallique).
6. Versez sur les biscuits et tapotez légèrement pour ôter les bulles d'air. Faites précuire 10 mn à 360 watts, en stoppant à mi-cuisson pour éviter que la crème déborde.
7. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez froid seul ou avec un coulis de fruits rouges.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 17 mn à 360 watts. Servez comme indiqué dans la recette.

AU SOUK

CAROTTES AU CUMIN

TAJINE

PUDDING ORIENTAL

LISTE DE COURSES

- ☐ 500 g de carottes
- ☐ ½ oignon (± 70 g)
- ☐ Coriandre (ou persil plat)
- ☐ 20 g de beurre
- ☐ 80 ml de crème liquide entière très froide
- ☐ 400 g de blancs de poulet
- ☐ 60 g d'olives noires
- ☐ 5 ml de graines de cumin
- ☐ 7 ml de ras-el-hanout
- ☐ 1 ml de vanille liquide
- ☐ 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- ☐ 40 g de confiture d'abricots
- ☐ 40 ml de miel
- ☐ 70 g d'abricots secs
- ☐ 30 g de pruneaux dénoyautés
- ☐ 200 g de lait concentré sucré
- ☐ 2 croissants (± 80 g)
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : dessert, plat et légumes.



LÉGUMES

CAROTTES AU CUMIN

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de carottes
- 20 g de beurre
- Sel et poivre
- 5 ml de graines de cumin
- 60 g d'olives noires
- Coriandre (ou persil plat)

1. Épluchez les carottes lavées et émincez-les finement (**MandoJunior** – 1) au-dessus de la **Cocotte de 3 l**.
2. Ajoutez les ingrédients restants, sauf les olives et la coriandre, versez 30 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Rajoutez les olives et laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec le tajine.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Servez saupoudré de coriandre.



PLAT

TAJINE

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ oignon (± 70 g)
- 15 ml d'huile
- 400 g de blancs de poulet
- 40 g de confiture d'abricots
- 15 ml de miel
- 30 g d'abricots secs
- 30 g de pruneaux dénoyautés
- 7 ml de ras-el-hanout
- Coriandre

1. Dans la **Cocotte de 1,75 l** émincez le demi oignon (**MandoJunior** – 1) et mélangez-le avec l'huile (**Spatule silicone**).
2. Ajoutez les blancs de poulet coupés en lanières, le reste des ingrédients (sauf la coriandre), 100 ml d'eau et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Saupoudrez la coriandre ciselée et servez avec les carottes au cumin.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. laissez 3 mn de repos, mélangez doucement et finissez la cuisson 4 mn. Laissez reposer 5 mn et dégustez saupoudré de coriandre.



DESSERT

PUDDING ORIENTAL

Préparation 20 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de lait concentré sucré
- 1 ml de vanille liquide
- 2 croissants durs (± 80 g)
- 100 g de fruits secs mélangés (noisettes, noix de coco, pistaches)
- 40 g d'abricots secs
- 80 ml de crème liquide entière très froide
- 25 ml de miel

1. Dans le **Plat de 750 ml** mélangez le lait concentré, 200 ml d'eau, la vanille et faites cuire environ 2 mn à 600 watts.
2. Coupez les croissants en petits morceaux et mélangez-les avec les fruits secs et les abricots grossièrement hachés (**TurboTup**).
3. Ajoutez-les au liquide chaud dans le Plat de 750 ml et mélangez. Laissez reposer 5 mn pour que les croissants absorbent le lait. Mélangez à nouveau, superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez tiédir.
4. Fouettez la crème liquide en chantilly (**Speedy Chef**), ajoutez le miel et finissez de fouetter.
5. Servez le pudding avec la chantilly au miel.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez tiédir puis dégustez comme indiqué dans la recette.

VISITE DU GRAND NORD

SOUPE DE BETTERAVES

BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

POMMES CROUSTILLANTES

LISTE DE COURSES

- ☐ 300 g de betteraves cuites
- ☐ 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ☐ 1 citron
- ☐ Quelques feuilles de salade
- ☐ Aneth
- ☐ 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)
- ☐ 150 g de crème fraîche épaisse
- ☐ 100 g de fromage blanc
- ☐ 100 ml de crème liquide
- ☐ 90 g de beurre
- ☐ 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 50 ml de raifort
- ☐ 20 ml de mayonnaise
- ☐ 4 pains bagels
- ☐ 100 g de flocons d'avoine
- ☐ 5 ml de cannelle
- ☐ Indispensable : sel, poivre, vinaigre, sucre…



Cuisson
20 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et entrée.

ENTRÉE



SOUPE DE BETTERAVES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de betteraves cuites
- 1 pomme de terre à potage (± 100 g)
- ½ cube de bouillon de légumes
- 7 ml de vinaigre
- Sel et poivre
- 150 g de crème fraîche épaisse
- Le jus d'un citron (± 50 ml)

1. Épluchez les betteraves et la pomme de terre.
2. Coupez-les en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) dans la **Cocotte de 3 l**, versez 400 ml d'eau et ajoutez les ingrédients restants (sauf la crème et le jus de citron). Mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de mixer avec un mixeur plongeant.
4. Mélangez la crème avec le jus de citron (**Mélangeur Click série**) et servez avec la soupe.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et finissez comme indiqué dans la recette.

PLAT



BAGELS AU SAUMON ET RAIFORT

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon sans peau (± 100 g chacun)
- 100 g de fromage blanc
- 100 ml de crème liquide
- 50 ml de raifort
- Sel et poivre
- 20 ml de mayonnaise
- 4 pains à bagels
- Quelques feuilles de salade (laitue ou sucrine)
- Aneth

1. Placez les pavés de saumon dans la **Cocotte de 1,75 l.**
2. Mélangez (**Shaker 600 ml**) le fromage blanc, la crème liquide, 30 ml de raifort, le sel, le poivre et versez sur le saumon.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Mélangez la mayonnaise avec le reste de raifort. Réchauffez les pains au grille-pain ou au four comme indiqué sur l'emballage et coupez-les en 2.
4. Badigeonnez l'intérieur des pains de mayonnaise au raifort, répartissez la salade ciselée, le saumon émietté et l'aneth effeuillée. Dégustez bien chaud.

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres poissons. Si vous utilisez du poisson surgelé (pas trop épais), mettez-le à décongeler dans de l'eau chaude et égouttez-le bien avant de le cuisiner.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn, et finissez comme indiqué dans la recette.

DESSERT



POMMES CROUSTILLANTES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de flocons d'avoine
- 90 g de beurre mou
- 70 g de sucre
- 5 ml de cannelle
- 450 g de pommes à cuire (Golden ou Reine de reinette)

1. Mélangez les flocons d'avoine, 80 g de beurre, le sucre et la cannelle.
2. Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles épaisses (**MandoJunior** – 3).
3. Dans le **Plat de 750 ml** beurré avec le reste de beurre, répartissez la moitié des pommes et des flocons d'avoine, puis renouvelez l'opération.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 20 mn à 600 watts. Servez tiède.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 11 mn à 600 watts. Laissez tiédir avant de déguster.

L'APPEL DU WAX

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

MAFÉ DE POULET

TAPIOCA ANANAS

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- ☐ 300 g d'épinards frais
- ☐ 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- ☐ 1 piment vert frais
- ☐ 3 œufs
- ☐ 15 g de beurre
- ☐ 450 ml de lait (ou lait de coco)
- ☐ 500 g de blancs de poulet
- ☐ 150 g de coulis de tomates
- ☐ 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ☐ 50 g de tapioca
- ☐ ½ cube de bouillon de légumes
- ☐ 100 g de beurre de cacahuètes
- ☐ 20 g de cacahuètes salées
- ☐ 5 ml de vanille liquide
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.



FÉCULENTS

RIZ PIMENTÉ AUX CACAHUÈTES

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de riz long (cuisson 10 mn)
- ½ piment vert frais
- ½ cube de bouillon de légumes
- 15 g de beurre
- 20 g de cacahuètes salées

1. Dans la **Cocotte de 3 l**, mettez le riz, le piment épépiné et coupé en 2 ou 4, le bouillon émietté et 400 ml d'eau chaude.
2. Ajoutez le beurre en morceaux et superposez les Cocottes du **Micro 3**. Faites cuire immédiatement, 25 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
3. Saupoudrez les cacahuètes concassées et servez avec le mafé.

Astuce : mettez des gants alimentaires pour épépiner les piments et éviter les sensations de brûlures.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

MAFÉ DE POULET

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de blancs de poulet
- ½ piment vert frais
- 2 gousses d'ail (± 15 g)
- 2 oignons nouveaux (± 100 g)
- 300 g d'épinards frais
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 150 g de coulis de tomates
- Sel et poivre

1. Coupez les blancs de poulet en lanières. Émincez finement le piment lavé et épépiné. Épluchez l'ail, les oignons et hachez-les en plusieurs fois (**Extra Chef**) avec les épinards lavés et essorés.
2. Dans la **Cocotte de 1,75 l**, mélangez tous les ingrédients (**Spatule silicone**) et versez 50 ml d'eau.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez avec le riz pimenté aux cacahuètes.

Astuce : vous pouvez remplacer les épinards et l'eau par 200 g d'épinards en branches surgelés.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.



DESSERT

TAPIOCA ANANAS

Préparation 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 130 g de sucre (± 130 ml)
- 5 ml de vanille liquide
- 450 ml de lait (ou lait de coco)
- 50 g de tapioca
- 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop égoutté)

1. Fouettez (**Speedy Chef**) les jaunes d'œufs, 80 g de sucre (± 80 ml) et la vanille pour que la préparation blanchisse et double de volume. Ajoutez le lait et fouettez.
2. Versez dans le **Plat de 750 ml**, ajoutez le tapioca et mélangez (**Fouet mélangeur**).
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Mélangez et laissez refroidir (le tapioca va absorber le liquide).
4. Dans une poêle chaude, faites caraméliser les tranches d'ananas avec le sucre restant.
5. Montez les blancs en neige (Speedy Chef propre) et ajoutez-les délicatement au tapioca refroidi pour obtenir une préparation aérienne.
5. Servez la mousse de tapioca avec l'ananas caramélisé.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, 4 mn à 600 watts, mélangez puis faites cuire 6 mn à 360 watts. Mélangez et laissez refroidir. Finissez comme indiqué dans la recette.

LA ROUTE DES ÉPICES

BOUILLON THAÏ
AUX CREVETTES

PORC AUX 5 ÉPICES

FLAN COCO-BANANE

LISTE DE COURSES

- ☐ 2 bananes (±350 g)
- ☐ 1 mangue mûre
- ☐ 10 g de gingembre frais
- ☐ 1 citron vert
- ☐ 300 g d'ananas en morceaux
- ☐ Coriandre
- ☐ Menthe
- ☐ 2 œufs
- ☐ 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- ☐ 300 g d'échine de porc
- ☐ 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- ☐ 7 g de champignons noirs secs
- ☐ 20 g de noix de cajou
- ☐ 15 ml de Maïzena
- ☐ 15 ml de sauce soja
- ☐ 5 ml de fumet de poisson en poudre
- ☐ 5 ml de 5 épices
- ☐ 10 ml de curry
- ☐ 700 ml de lait de coco
- ☐ 25 ml de miel
- ☐ 50 ml de noix de coco râpée
- ☐ Indispensable : sel, poivre, sucre…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat (étapes 1 à 3), dessert, entrée et finir le plat.



ENTRÉE

BOUILLON THAÏ AUX CREVETTES

Préparation 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 grosses crevettes crues (±400 g)
- 10 g de gingembre frais
- 1 bâton de citronnelle (facultatif)
- 10 ml de curry
- 500 ml de lait de coco (ou 200 ml de crème de coco + 300 ml d'eau)
- 5 ml de fumet de poisson en poudre
- Sel et poivre
- Jus d'un citron vert (±50 ml)
- Quelques brins de coriandre

1. Décortiquez les crevettes et ôtez le filament noir. Épluchez le gingembre et mixez-le (**TurboTup**). Coupez la citronnelle en 2 dans la longueur.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf le jus de citron et la coriandre) dans la **Cocotte de 3 l** et mélangez.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Ôtez la citronnelle, ajoutez le jus de citron vert et la coriandre effeuillée. Dégustez chaud.

Astuce : si vous utilisez des crevettes cuites, décortiquez-les et mettez les têtes à cuire à la place des crevettes. Après cuisson, pressez bien les têtes et filtrez le bouillon. Ajoutez les crevettes dans le bouillon pour qu'elles se réchauffent et servez comme indiqué.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



PLAT

PORC AUX 5 ÉPICES

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 7 g de champignons noirs secs
- 15 ml de Maïzena
- 15 ml de sauce soja
- 25 ml de miel
- 5 ml de 5 épices (ou épices asiatiques)
- 300 g d'échine de porc
- 70 g de nouilles chinoises aux œufs
- 300 g d'ananas en morceaux
- 20 g de noix de cajou

1. Mettez les champignons noirs à réhydrater dans un peu d'eau.
2. Mélangez la Maïzena, 200 ml d'eau et la sauce soja (**Shaker 350 ml**). Ajoutez le miel, les épices et mélangez.
3. Coupez l'échine de porc en cubes, mettez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, versez la préparation précédente et mélangez (**Spatule silicone**). Laissez mariner 10 mn.
4. Ajoutez dans la Cocotte avec la viande et la marinade, les nouilles cassées, l'ananas, les champignons égouttés et coupés grossièrement puis mélangez.
5. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Remuez et servez saupoudré de noix de cajou.

Astuce : remplacez l'ananas frais par des morceaux d'ananas au sirop et remplacez les 200 ml d'eau par 100 ml d'eau et 100 ml de sirop d'ananas.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez comme indiqué dans la recette.



DESSERT

FLAN COCO-BANANE

Préparation 15 mn
Précuisson 2 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de lait de coco
- 2 œufs
- 70 g de sucre (±70 ml)
- 50 ml de noix de coco râpée
- 2 bananes (±350 g)
- 1 mangue mûre
- Quelques brins de menthe

1. Faites chauffer dans le **Plat de 750 ml** le lait de coco, 2 mn à 600 watts.
2. Mélangez vivement (**Shaker 600 ml**) les œufs, le sucre, la noix de coco et versez sur le lait de coco bouillant en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
3. Répartissez les bananes coupées en rondelles et superposez les Cocottes du **Micro 3**.
4. Faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec la mangue épluchée et coupée en tranches, et la menthe ciselée.

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 14 mn à 600 watts, en laissant reposer 2 mn à mi-cuisson. Laissez tiédir et servez comme indiqué dans la recette.

DERNIÈRE MINUTE

FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

POULET PAÏOLA

CROUSTI'POIRES

LISTE DE COURSES

- ☐ 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- ☐ 1 botte d'herbes mélangées
- ☐ 1 citron
- ☐ 2 poires Guyot (± 500 g)
- ☐ 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- ☐ 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- ☐ 20 g de farine
- ☐ 50 g d'olives picholines
- ☐ 50 g de tomates confites à l'huile
- ☐ 150 ml de coulis de tomates
- ☐ 5 ml de vin blanc
- ☐ Origan
- ☐ 150 ml de jus d'orange
- ☐ 10 ml de miel
- ☐ 75 g de flocons d'avoine
- ☐ Noisettes, amandes, chocolat
- ☐ Indispensable : sel, poivre, huile d'olive…



Cuisson
25 mn à 600 watts

ORGANISATION

Pour optimiser mon temps, je prépare mon menu dans l'ordre suivant : plat, dessert et féculents.

FÉCULENTS



FRAÎCHEUR DE BOULGOUR

Préparation 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poivron rouge ou orange (± 150 g)
- 200 g de boulgour (cuisson 10 mn)
- Le jus d'1 citron
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 botte d'herbes mélangées (coriandre, persil, menthe, ciboulette…)

1. Coupez en dés le poivron épluché (**Éplucheur 2 en 1**) puis mélangez-le avec le boulgour dans la **Cocotte de 3 l**.
2. Verser 425 ml d'eau chaude. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Émulsionnez dans un shaker (**Shaker 350 ml**) le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Versez sur le boulgour tiède.
4. Ajoutez les herbes hachées (**TurboMAX**) et mélangez. Servez avec le poulet.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 mn et finissez la recette. Dégustez.

PLAT



POULET PAÏOLA

Préparation 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poulet (± 125 g chacun)
- 20 g de farine
- 50 g d'olives picholines
- 50 g de tomates confites à l'huile
- 150 ml de coulis de tomates
- Origan
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 ml de vin blanc
- Sel et poivre

1. Farinez les blancs de poulet, placez-les dans la **Cocotte de 1,75 l**, ajoutez les olives puis les tomates confites égouttées et coupées en 2.
2. Mélangez le coulis de tomates, l'origan, l'huile d'olive, le vin blanc, le sel, le poivre et versez sur les blancs de poulet. Mélangez délicatement.
3. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Dégustez avec le boulgour.

Cuisson individuelle
Faites cuire couvert, environ 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn et dégustez.

DESSERT



CROUSTI'POIRES

Préparation 5 mn
Précuisson 5 mn 30 à 360 watts

Ingrédients pour 4 personnes

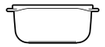
- 10 ml d'huile
- 10 ml de miel
- 75 g de flocons d'avoine
- 2 poires Guyot (± 250 g chacune)
- 150 ml de jus d'orange
- Chocolat, noisettes, amandes

1. Faites chauffer l'huile, le miel et 10 ml d'eau, 30 s à 360 watts dans le **Plat de 750 ml**.
2. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez. Faites cuire environ 5 mn à 360 watts en mélangeant à mi-cuisson. Mélangez et réservez dans un bol.
3. Versez le jus d'orange dans le Plat de 750 ml propre et posez à plat, les poires épluchées, épépinées et coupées en 2.
4. Superposez les Cocottes du **Micro 3** et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec des copeaux de chocolat et les noisettes et les amandes effilées (**SpeedyMando**).

Cuisson individuelle
Faites cuire découvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn et servez comme indiqué dans la recette.

TABLE DES MATIÈRES

Recettes Pages



Cocotte de 3 l

Entrées

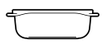
Bouillon thaï aux crevettes 88
Flan aux fanes de carottes 60
Fraîcheur de boulgour 92
Poivrons portugais 64
Salade de poivrons acidulés 32
Soupe de betteraves 80
Soupe vichyssoise 12
Velouté d'asperges 20
Velouté de marrons 44

Féculents - Légumes

Carottes au cumin 76
Chou chinois 8
Courgettes au basilic 24
Endives et poireaux à l'orange 16
Lasagnes d'aubergines 36
Pommes de terre aux lardons 48
Potatoes 72
Potimarron confit 52
Quinoa aux légumes 68
Riz pimenté aux cacahuètes 84
Saveur de riz 40
Simplement pâtes 56

Dessert

Flan d'abricots 28



Cocotte de 1,75 l

Plat

Bagels au saumon et raifort 81
Blanc de poulet aux champignons 41
Bouchées de pomme de terre et saumon fumé 69
Boulettes d'agneau 53
Cabillaud méditerranéen 33
Chou à la viande 9
Dorade et patates douces 45
Émincé de poulet aux oranges 17
Goulash de saucisses 49
Hamburger 73
Haricots gourmands 57
Mafé de poulet 85
Maquereaux et artichauts poivrade 29
Merlu en gratin de pommes de terre 13
Paëlla express 65
Pain de poisson 37
Pain de viande et légumes 61
Porc aux 5 épices 89
Poulet aux olives 25
Poulet païola 93
Saltimbocca 21
Tajine 77



Plat de 750 ml

Desserts

Aumônière de pommes 13
Bab'agrumes 17
Blancheur de myrtilles 37
Brownie chocolat caramel 45
Cheesecake 73
Choc Câlin 69
Crousti'poires 93
Crumble fraises et nectarines 25
Douceur de prunes 41
Flan coco-banane 89
Fruits et yaourt de soja en crumble 57
Gâteau aux poires 9
Gâteau d'hiver 53
Gourmand de fruits 21
Pêché d'amandes 33
Pêches au thé 65
Poires aux épices 49
Pommes croustillantes 81
Pudding oriental 77
Surprise de brioche perdue 61
Tapioca ananas 85

Entrée

Piz'estival 29

Tupperware France
Tél. : 01 41 39 24 24
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France

Avec la collaboration de : Alexandra Merino Montero, Francoise Springer (recettes) et Clarisse Taupin (éditions) Tupperware France.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4864 - Dépôt 3ème trimestre 2019.
Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses produits.
Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L. 122-4 et L. 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.