45
MENUS
ÉQUILIBRÉS

BATCH COOKING

2H EN CUISINE POUR PRÉPARER LA SEMAINE

Tupperware®

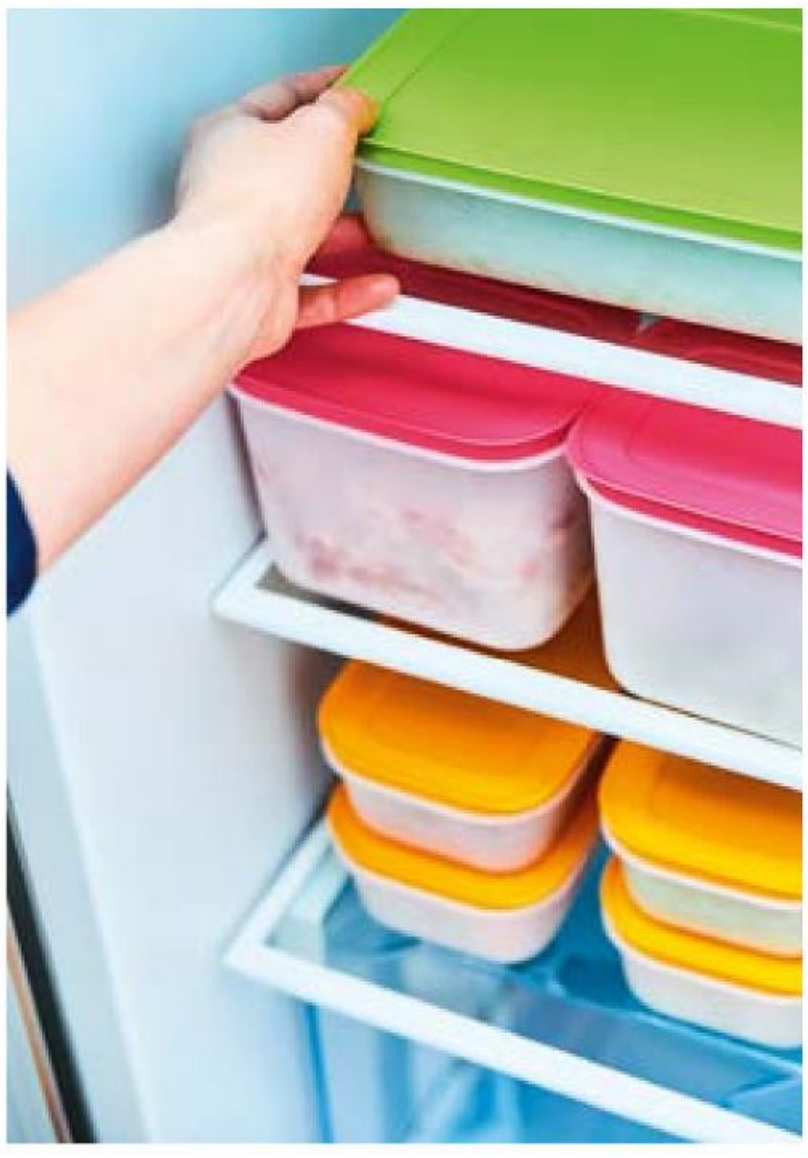
LE BATCH COOKING, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Nouvelle tendance culinaire *qui a vu le jour il y a moins de 4 ans, le batch cooking est un terme anglais qui signifie littéralement* ***"cuisiner en lots"****, "cuisiner groupé", ou même "cuisiner en fournées".*

Il consiste à s'organiser et à ***préparer le week-end*** *en un* ***temps réduit****, les ingrédients de base pour tous les dîners de la semaine, du lundi au vendredi compris.*



Les avantages du batch cooking



Le batch cooking apporte des solutions aux parents soucieux de l'équilibre alimentaire de la famille, répond à plusieurs problématiques de gestion du temps et permet :

- De **valoriser le "fait maison"** et d'éviter la "malbouffe".
- De **faire des économies**, car vous achetez ce dont vous avez réellement besoin pour vos menus.
- De **gagner du temps** en regroupant certaines étapes de préparation comme le lavage, l'essorage, les découpes...
- De **conserver les qualités nutritionnelles** des aliments en cuisinant le jour ou le lendemain des courses.
- De **varier votre alimentation**.
- De favoriser **les produits de saison**.
- D'**éviter le gaspillage** en cuisinant la totalité des produits achetés.
- De **ne plus culpabiliser**, en se demandant "qu'est-ce-que je vais cuisiner ce soir ?".
- De **passer plus de temps en famille**.

Comment je m'organise avec mon livre "le batch cooking" ?

Ce livre regroupe 9 semaines de menus variés pour tous les soirs de la semaine avec entrée/plat ou plat/dessert.

Je sélectionne ma semaine de menus en fonction de mes envies.

Je compare ma liste d'ingrédients avec ce que j'ai dans mes placards, mon congélateur, mon réfrigérateur et mon cellier. J'achète uniquement ce dont j'ai réellement besoin.

Je m'organise le week-end avant de démarrer mes préparations :

- En vérifiant que mon lave-vaisselle est vide pour pouvoir le remplir au fur et à mesure de mes préparations.
- En sortant mon matériel de préparation Tupperware® : ustensiles, robots de cuisine, mandolines et couteaux.

Je suis le planning proposé en introduction de chaque semaine.

Je lave, j'épluche et je taille les fruits, les légumes et les herbes lorsque cela est stipulé et je les conserve au frais dans mes **Boîtes VentilOfrais**.

Je congèle dans mes **Boîtes Igloo** les viandes qui seront utilisées à partir du mercredi et je n'oublie pas de les sortir la veille pour qu'elles décongèlent doucement dans le réfrigérateur.

Je prépare les potages et les sauces que je conserve dans la porte du réfrigérateur (**Pichets frigo 1 l et 2 l, Shakers 350 ml et 600 ml**).

Je cuis les pâtes, la semoule, l'ebly ou le riz. Je les conserve dans des récipients hermétiques (**Bols, Raviers, Ramequins**) et je les accommode le soir quand je les consomme.

Je colle une étiquette sur mes produits Tupperware® avec le jour de la semaine pour ne pas perdre de temps.

Chaque soir je termine mes préparations (cuisson, assaisonnement) et je n'ai plus qu'à dresser. Je ne passe pas plus d'1/2 heure en cuisine.

Enfin je prends plaisir à partager un dîner convivial avec toute ma famille.



2 heures le week-end
pour préparer tout ce qui peut me faire
gagner du temps dans la semaine.



PLANNING DE LA

Dimanche

1h55

p.09 **Quiche aux panais et au miel (15 mn)**

*Préparez les légumes et faites-les cuire. Égouttez-les et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 1.*

p.09 **Crumble de courgettes (15 mn)**

*Lavez et coupez les courgettes en gros cubes et réservez (**Boîte VentilOfrais haute 1,8 l**). Étape 1.*

*Préparez et faites cuire la pâte à crumble et conservez-la dans le réfrigérateur. (**grand Ravier 600 ml**). Étape 3.*

p.10 **Salade thaï de poulet (15 mn)**

*Préparez les pousses de soja, les herbes et les feuilles d'épinards. Conservez-les au réfrigérateur. (**Boîtes VentilOfrais**). Étape 2.*

*Épluchez, lavez et râpez les carottes (**Cône à râper AdaptaChef**). Réservez (**Bol 1 l**). Étape 3.*

*Préparez la sauce (**Shaker 350 ml**). Étape 4.*

p.10 p.12 **Cornets aux pommes**
Compotée de pommes façon crumble
(15 mn)

*Faites cuire les pommes comme indiqué dans les 2 recettes et conservez-les dans 2 bols au réfrigérateur (**Bols 1 l**).*

Préparez les cornets et faites-les cuire. Conservez-les dans un endroit sec en dehors du réfrigérateur. Étapes 2, 3 et 4.

p.11 **Soupe de butternut châtaignes (15 mn)**

*Faites cuire la soupe et conservez-la une fois refroidie au réfrigérateur (**Pichet frigo 2 l**). Étapes 1 et 2.*

p.11 **Farfalles au pesto rouge (10 mn)**

*Préparez le pesto rouge et conservez-le au réfrigérateur (**Ravier 300 ml**). Étape 2.*

p.12 **Cabillaud aux poireaux (10 mn)**

*Préparez les poireaux et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 1.*

*Préparez le crumble d'herbes et conservez-le au réfrigérateur (**Ravier 300 ml**). Étape 3.*

p.13 **Carottes râpées à la marocaine (15 mn)**

*Lavez et essorez la coriandre. Conservez-la au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais haute 1,8 l**). Étape 1.*

*Épluchez, lavez et râpez les carottes (**Cône à râper AdaptaChef**) et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 2.*

*Préparez la sauce (**Shaker 350 ml**). Conservez-la dans la porte du réfrigérateur. Étape 3.*

p.13 **Blancs de poulet au bleu et au Porto**
(5 mn)

*Découpez les blancs de poulet en 3 aiguillettes et conservez-les dans le congélateur (**Boîte Igloo 1 l**). Étape 1.*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

20 mn

p.09

Quiche aux panais et au miel

Sortez les légumes cuits du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 38 mn, Th 7 ou 210°C*

Crumble de courgettes

Sortez les courgettes en cubes et la pâte à crumble du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 50 s à 600 watts - ± 20 mn, Th 6 ou 180°C*

Mardi

10 mn

p.10

Salade thaï de poulet

Sortez les pousses de soja, les herbes, les feuilles d'épinards, les carottes râpées et la sauce du réfrigérateur. Réalisez les étapes 1 et 5.

Préparation : *5 mn*
Cuisson : *± 12 mn 30 à 900 watts*

Cornets aux pommes

Sortez la compote de pommes du réfrigérateur, récupérez les cornets cuits et réalisez l'étape 5.

Préparation : *5 mn*

Mercredi

15 mn

p.11

Soupe de butternut châtaignes

*Faites réchauffer la soupe (**MicroCook 2,25 l**) environ 4 mn à 600 watts, remuez et poursuivez le réchauffage environ 3 mn à 600 watts. Servez avec les noisettes hachées et les tuiles de parmesan.*

Préparation : *5 mn*

Farfalles au pesto rouge

Sortez le pesto rouge du réfrigérateur et réalisez les étapes 1 et 3.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 14 mn à 900 watts - ± 5mn à 600 watts*

Jeudi

15 mn

p.12

Cabillaud aux poireaux

Sortez les poireaux en rondelles et le crumble du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : 10 mn
Cuissons : ± 10 mn à 600 watts - ± 6mn à 900 watts.

Compotée de pommes façon crumble

Sortez la compote de pommes du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation : *5 mn*

Vendredi

15 mn

p.13

Carottes râpées à la marocaine

Sortez la coriandre, les carottes râpées et la sauce du réfrigérateur et réalisez l'étape 4.

Préparation : *5 mn*

Blancs de poulet au bleu et au Porto

Sortez la viande décongelée du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 35mn, 6/7 ou 200°C*

Semaine 1

Crèmerie

- 160 g de beurre
- 150 g de bleu de brebis
- 100 g de crème épaisse
- 300 ml de crème liquide entière
- 100 g de gruyère râpé
- 350 ml de lait
- 3 œufs
- 100 g de parmesan
- 65 g de parmesan râpé

Condiments

- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 g de graines de cumin
- 25 ml d'huile d'olive
- 100 ml d'huile
- 15 ml de moutarde à l'ancienne
- 2 g de paprika
- 125 g de pignons de pin
- Poivre
- 30 ml de sauce soja
- 2 g de gros sel
- Sel
- 60 ml de vinaigre de riz
- 30 ml de vinaigre de vin

Primeurs

- 500 g de butternut
- 780 g de carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 1 kg de courgettes
- 400 g de jeunes pousses d'épinards
- 500 g de panais
- 900 g de poireaux
- 200 g pommes de terre à purée
- 800 g de pommes de terre grenaille
- 100 g de pousses de soja
- 10 brins d'aneth
- 6 feuilles de basilic
- 1,5 bouquets de coriandre
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 5 g de gingembre frais
- 10 feuilles de menthe
- 2 oignons
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 1 citron vert
- 2 oranges à jus
- 1,2 kg de pommes (Golden)

Boulangerie

- 1 tranche de pain

Épicerie

- 1 bocal de châtaignes cuites entières (±320 g)
- 15 g de cacahuètes
- 500 g de farfalles (ou pâtes similaires)
- 50 ml de Porto
- 1 boîte de tomates pelées (±476 g)
- 30 g de tomates séchées à l'huile
- 30 g d'amandes fumées (ou natures)
- 280 g de farine
- 2 g de levure chimique
- 10 g de Maïzena
- 35 ml de miel liquide
- 20 g de poudre d'amandes
- 150 g de poudre de noisettes
- 30 g de raisins secs blonds
- 150 g de Spéculoos
- 100 g de sucre roux
- 4 g de vanille en poudre

Boucherie

- 1,2 kg de blancs de poulet

Poissonnerie

- 4 pavés de cabillaud (±500 g)



QUICHE AUX PANAIS ET AU MIEL

Préparation: 25 mn
Cuissons: ± 8 mn à 600 watts - ± 38 mn, Th 7 ou 210°C
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de panais
- 250 g de champignons de Paris
- Sel et poivre
- 30 ml de miel liquide

Appareil

- 100 g de farine
- 350 ml de lait
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- Sel

1. Lavez, épluchez et émincez les panais (**MandoJunior** - 1) et coupez les champignons en lamelles. Faites-les cuire (**MicroCook rond 2,25 l**) environ 8 mn à 600 watts avec 30 ml d'eau. Laissez reposez 3 mn avant d'égoutter et de saler. Réservez.

2. Mélangez tous les ingrédients de l'appareil (**Speedy Chef 2**, vitesse 2) jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Répartissez les panais et les champignons dans un plat à tarte de 24 cm de Ø et versez l'appareil. Faites cuire, environ 38 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.

4. Arrosez de miel, démoulez et servez chaud.



CRUMBLE DE COURGETTES

Préparation: 25 mn
Cuissons: ± 16 mn à 800 watts - ± 12 mn, Th 6 ou 180°C
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- 200 g de pommes de terre à purée
- 1 oignon

Pâte à crumble

- 60 g de parmesan en morceaux
- 150 g de poudre de noisettes
- 100 g de beurre (ou margarine)

1. Coupez les courgettes lavées et les pommes de terre épluchées et lavées, en gros cubes.

2. Faites-les cuire (**MicroCook rond 2,25 l**) avec l'oignon émincé (**SpeedyMando**) et 30 ml d'eau, environ 12 mn à 800 watts. Laissez reposer 3 mn et égouttez (**Passoire double**).

3. Mélangez tous les ingrédients de la pâte à crumble (**Extra Chef**) jusqu'à l'obtention d'un sable grossier. Étalez et faites cuire ce mélange sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four, environ 12 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

4. Répartissez la pâte à crumble sur les légumes, faites chauffer 4 mn à 800 watts et servez sans attendre.



SALADE THAÏ DE POULET

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 12 mn 30 à 900 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 tranche de pain
- 400 g de blancs de poulet
- 100 g de pousses de soja
- 10 feuilles de menthe
- ½ botte de coriandre
- 400 g de jeunes pousses d'épinards
- 280 g de carottes
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre
- 15 g de cacahuètes

Sauce

- 60 ml de vinaigre de riz
- 30 ml de sauce soja
- 30 g de sucre roux (± 30 ml)
- 1 jus de citron vert

1. Préchauffez le **Micro Pro Grill** avec la tranche de pain, environ 2 mn 30 à 900 watts (Couvercle position basse). Ôtez le pain et faites cuire immédiatement les blancs de poulet, environ 10 mn à 900 watts (Couvercle position basse) en les retournant à mi-cuisson. Coupez-les en lamelles et réservez.
2. Lavez et essorez (**Essoreuse express**), les pousses de soja, les herbes effeuillées et les feuilles d'épinards.
3. Râpez les carottes lavées et épluchées (**Cône à râper AdaptaChef**). Épluchez l'oignon et émincez-le (**MandoJunior** - 1).
4. Mélangez les ingrédients de la sauce (**Shaker 350 ml**).
5. Mettez tous les ingrédients (sauf le pain) dans un plat de service, mélangez et servez sans attendre avec les cacahuètes.



CORNETS AUX POMMES

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 6 mn à 600 watts - ± 10 mn, Th 6 ou 180°C
Repos: 8 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de pommes Golden
- 2 g de vanille en poudre
- 40 g de sucre roux (± 40 ml)

Pâte

- 50 ml d'huile
- 50 ml d'eau tiède
- 180 g de farine
- 2 g de levure chimique
- Sel

1. Épluchez, évidez et coupez les pommes en gros cubes. Faites-les cuire (**Pichet MicroCrook 1 l**) environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, ajoutez la vanille en poudre, 30 g de sucre roux et mélangez (**Spatule silicone**). Réservez.
2. Mettez (**Shaker 350 ml**) dans l'ordre les ingrédients de la pâte et mélangez énergiquement. Formez une boule homogène.
3. Étalez la pâte sur un plan légèrement fariné (**Feuille à pâtisserie**) pour former un rectangle d'environ 20 x 35 cm. Découpez-la en bandes et faites 4 cornets (**Cornets Party**).
4. Appuyez pour bien souder les bandes et la pointe. Humidifiez l'extérieur (**Pinceau silicone Pro**), saupoudrez le sucre restant et placez-les sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four. Faites-les cuire, environ 10 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C. Laissez-les reposer 5 mn avant de les démouler.
5. Garnissez les cornets avec les pommes vanillées et servez immédiatement.

Mardi



SOUPE DE BUTTERNUT CHÂTAIGNES

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 20 mn à 900 watts - 8 mn, Th 6/7 ou 200°C
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 320 g de châtaignes cuites entières (1 bocal)
- 500 g de butternut
- 2 g de paprika
- Sel et poivre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 g de parmesan
- 100 ml de crème liquide entière
- 30 g d'amandes fumées (ou natures)

1. Épluchez et coupez grossièrement l'oignon en 8. Rincez les châtaignes. Épluchez, épépinez et coupez le butternut en morceaux réguliers.

2. Faites cuire les légumes et les châtaignes dans le **Micro Minute**™ avec le paprika, le sel, le poivre, le cube de bouillon émietté et 800 ml d'eau, environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression redescende.

3. Coupez le parmesan en dés et hachez-le finement (**TurboTup**). Répartissez et étalez légèrement 8 petits tas sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) et faites cuire environ 8 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

4. Au moment de servir, mixez les légumes avec la crème. Décorez avec des amandes fumées grossièrement hachées (TurboTup) et une tuile de parmesan.



FARFALLES AU PESTO ROUGE

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 14 mn à 900 watts - ± 5 mn à 600 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de farfalles (ou pâtes similaires)
- 2 g de gros sel
- 1 boîte de tomates pelées (± 476 g)

Pesto rouge

- 6 feuilles de basilic
- 30 g de tomates séchées à l'huile
- 125 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 3 gousses d'ail
- 25 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Mettez les farfalles dans la Base du **Micro Urban family**, recouvrez d'eau jusqu'au trait de remplissage maximal pour les pâtes, ajoutez le gros sel et faites cuire à 900 watts, 2 mn de plus que le temps indiqué sur le paquet pour des pâtes al dente. Égouttez-les.

2. Mixez (**TurboMAX**) les feuilles de basilic, les tomates séchées, égouttées et coupées en dés, les pignons de pin, le parmesan râpé, les gousses d'ail, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajoutez ce pesto aux pâtes, mélangez et laissez reposer 5 mn au chaud.

3. Faites cuire (**Pichet MicroCook 1 l**) les tomates pelées, égouttées et coupées en cubes environ 5 mn à 600 watts. Ajoutez-les au pâtes, mélangez et servez immédiatement.



CABILLAUD AUX POIREAUX

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 10 mn à 600 watts - ± 6 mn à 900 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 900 g de poireaux
- 20 g de poudre d'amandes
- 5 brins d'aneth
- 15 g de parmesan râpé
- 10 g de beurre
- 4 pavés de cabillaud surgelés (± 500 g)

Sauce

- 15 ml de moutarde à l'ancienne
- 5 ml de jus de citron
- 100 g de crème épaisse entière
- 5 brins d'aneth ciselé

1. Épluchez et lavez soigneusement les poireaux. Coupez-les en fines rondelles.

2. Faites-les cuire avec 30 ml d'eau (**MicroCook rond 2,25 l**) environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et égouttez.

3. Mélangez tous les ingrédients de la sauce (**Shaker 350 ml**).

4. Mixez (**TurboTup**) la poudre d'amandes, l'aneth effeuillé, le parmesan râpé et le beurre.

5. Disposez les poireaux dans le **Micro Pro Grill**, versez la sauce et placez les pavés de cabillaud au centre en appuyant pour les enfoncer. Répartissez le mélange (TurboTup) dessus et faites cuire environ 6 mn à 900 watts (Couvercle position haute). Servez sans attendre.



COMPOTÉE DE POMMES FAÇON CRUMBLE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 6 mn à 600 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de pommes (Golden)
- 2 g de vanille en poudre
- 30 g de sucre roux (± 30 ml)
- 150 g de Spéculoos
- 50 g de beurre mou

1. Épluchez, évidez, coupez les pommes en gros cubes et faites-les cuire (**Pichet MicroCrook 1 l**) environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, ajoutez la vanille en poudre, le sucre roux et mélangez (**Spatule silicone**). Écrasez en compote (**Presse-purée**) et réservez.

2. Réduisez les spéculos en poudre, ajoutez le beurre mou et mélangez (**Extra Chef**) jusqu'à l'obtention d'un sable grossier.

3. Servez individuellement la compote tiède saupoudrée du crumble de spéculoos.

Jeudi



CAROTTES RÂPÉES À LA MAROCAINE

Préparation: 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouquet de coriandre
- 500 g de carottes
- 30 g de raisins secs blonds

Sauce

- 2 oranges à jus
- 50 ml d'huile
- 30 ml de vinaigre de vin
- 5 g de gingembre frais
- 2 g de graines de cumin
- 5 ml de miel liquide

1. Lavez et essorez (**Essoreuse express**) les feuilles de coriandre. Réservez.
2. Épluchez, lavez et râpez les carottes (**Cône à râper AdaptaChef**). Réservez.
3. Prélevez le jus des oranges (**Set-en-un**) et mélangez-le (**Shaker 350 ml**) avec l'huile, le vinaigre de vin, le gingembre épluché et râpé (Set-en-un), les graines de cumin et le miel liquide.
4. Mélangez les carottes râpées, la sauce et les raisins blonds dans un plat de service et servez.



BLANCS DE POULET AU BLEU ET AU PORTO

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 35 mn, 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de blancs de poulet
- 200 ml de crème liquide entière
- 10 g de Maïzena (± 15 ml)
- 50 ml de Porto
- 150 g de bleu de brebis
- Sel et poivre
- 2 échalotes
- 800 g de pommes de terre grenaille

1. Découpez les blancs de poulet en 3 aiguillettes régulières.
2. Mélangez dans un plat (**Ultra Pro 3,5 l**) la crème, la maïzena et le Porto (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le bleu coupé en petits dés, le sel, le poivre et les échalotes épluchées et ciselées, puis mélangez. Déposez le poulet et mélangez (**Spatule silicone**) pour enrober la viande de sauce.
3. Ajoutez les pommes de terre lavées et faites cuire environ 35 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C. Servez sans attendre.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h25mn

p.19 **Soupe paysanne (15 mn)**

*Faites la recette dans son intégralité et conservez-la dans la porte du réfrigérateur (**Pichet frigo 2 l**).*

p.19 **Salade d'épinards (10mn)**

*Préparez les épinards et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). Étape 1.*

*Préparez la sauce (**Shaker 350 ml**) et conservez-la au réfrigérateur. Étape 4.*

p.20 **Calamars à l'Armoricaine (15 mn)**

*Préparez les poivrons (**Coup' AdaptaChef 10 mn**). Conservez-les au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étape 1.*

*Mélangez le Cognac, le vin blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre (**Shaker 600 ml**) et conservez dans la porte du réfrigérateur. Étape 2.*

p.21 **Salade rouge au gingembre (15 mn)**

*Préparez les légumes. Conservez-les au réfrigérateur (**Bols 1 l**). Étapes 1 et 2.*

*Mélangez (**Shaker 350 ml**) le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Conservez au réfrigérateur. Étape 3*

p.21 **One Pot Pasta (5 mn)**

*Râpez le parmesan (**Moulin universel**) et conservez-le au réfrigérateur. Étape 1.*

p.22 **Filet mignon en cocotte (5 mn)**

*Épluchez et hachez les oignons coupés et l'ail (**Extra Chef**). Conservez-les dans le congélateur (**Boîte Igloo**). Étape 1.*

p.22 **Compote de pommes à l'orange (15 mn)**

*Préparez la compote de pommes et faites-la refroidir avant de la conserver au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étapes 1 à 3.*

p.23 **Potage aux épinards (5 mn)**

*Épluchez la carotte et émincez-la (**MandoJunior** - 2). Conservez au frais (**grand Ravier 600 ml**). Étape 1.*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson. Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi



p.19

Soupe paysanne

*Faites réchauffer la soupe (**MicroCook 2,25 l**) environ 4 mn à 600 watts, remuez et poursuivez le réchauffage environ 3 mn à 600 watts.*

Salade d'épinards

Sortez les épinards et la sauce du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 5.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 13 mn à la poêle*

Mardi



p.20

Calamars à l'Armoricaine

Sortez les poivrons en dés et la marinade du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 35 mn, Th 7 ou 210°C*

Yaourt à la cannelle aux 3 fruits

Préparez la recette dans son ensemble.

Préparation : *15 mn*

Mercredi



p.21

Salade rouge au gingembre

Sortez les légumes et la sauce du réfrigérateur et réalisez les étapes 4 et 5.

Préparation : *5 mn*

One pot pasta

Sortez le parmesan râpé du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 15 mn 900 watts*

Jeudi



p.22

Filet mignon en cocotte

Sortez les oignons et l'ail hachés du congélateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : *20 mn*
Cuisson : *± 1 h, Th 7 ou 210°C*

Compote de pommes à l'orange

Sortez la compote du réfrigérateur et servez-la avec du fromage blanc.

Vendredi



p.23

Potage aux épinards

Sortez la carotte émincée du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 18 mn à 900 watts*

Poulet façon tajine

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *20 mn et : 20 mn*
Cuissons : *± 35 mn, Th 6/7 ou 200°C - ± 4 mn à 600 watts*

Semaine 2

Crèmerie

- 80 g de beurre
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 200 ml de crème liquide entière
- 100 g de Fourme d'Ambert
- 500 g de fromage blanc (20 % MG)
- 125 g de parmesan
- 250 g de yaourt nature

Boucherie

- 800 g de blancs de poulet
- 1 kg de filet mignon de porc
- 8 tranches de poitrine fumée

Surgelés

- 500 g de calamars
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g d'épinards en branches
- 100 g de viande de bœuf hachée

Condiments

- 2 g de cannelle en poudre
- 4 cubes de bouillon
- 15 g de mélange à épices du Maroc
- 130 ml d'huile
- 100 ml d'huile d'olive
- 35 g de moutarde de Dijon
- 2 g d'origan
- Poivre
- Sel
- 150 ml de vinaigre de cidre

Primeurs

- 400 g de betteraves rouges crues
- 300 g de carottes
- 1 branche de céleri
- 500 g de chou rouge
- 450 g d'épinards frais
- 150 g de poireau
- 200 g de poivrons rouges
- 700 g de pommes de terre à potage
- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 8 gousses d'ail
- 5 brins de coriandre
- 10 g de gingembre frais
- 5 oignons
- 1 oignon rouge
- 2 citrons non traités
- 200 g de framboises
- 4 pommes acidulées (Pink Lady)
- 4 pommes rouges
- 1 poire

Épicerie

- 1 bocal de sauce Arrabbiatta (± 100 g)
- 1 boîte de concentré de tomates (± 70 g)
- 100 ml de Cognac
- 500 ml de vin blanc sec
- 300 g de semoule de couscous moyenne
- 30 g de farine
- 50 ml d'eau de fleur d'oranger
- 100 ml de jus d'orange
- 55 g de miel liquide
- 300 g de pâtes Penne
- 20 g de pignons de pin
- 250 g de pruneaux dénoyautés
- 55 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé



SOUPE PAYSANNE

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 20 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de pommes de terre à potage
- 300 g de carottes
- 1 oignon
- 150 g de poireau
- 1 branche de céleri
- Sel et poivre
- 1 cube de bouillon de légumes

Pour servir

- 100 g de Fourme d'Ambert

1. Épluchez, lavez et rincez tous les légumes. Coupez-les en gros cubes et disposez-les dans le **Micro Minute**™ avec 800 ml d'eau, le sel, le poivre et le cube de bouillon émietté.

2. Faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression redescende.

3. Mixez et servez avec la Fourme d'Ambert coupée en morceaux.



SALADE D'ÉPINARDS

Préparation: 20 mn
Cuisson : ± 13 mn à la poêle

Ingrédients pour 4 personnes

- 450 g d'épinards frais
- 3 pommes rouges
- 1 oignon rouge
- 20 g de pignons de pin
- 8 tranches de poitrine fumée (± 100 g)

Sauce

- 50 ml de vinaigre de cidre
- 5 g de sucre (± 5 ml)
- 5 g de moutarde de Dijon
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Lavez et essorez les feuilles d'épinards (**Essoreuse express**). Coupez les feuilles en 2 en enlevant la côte. Réservez.

2. Lavez les pommes, évidez-les et émincez-les ainsi que l'oignon épluché (**MandoJunio**r - 1).

3. Faites dorer les pignons environ 3 mn dans une poêle chaude. Réservez-les. Faites griller les tranches de poitrine fumée, environ 5 mn de chaque côté pour qu'elles soient dorées.

4. Mélangez le vinaigre, le sucre, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre (**Shaker 350 ml**) jusqu'à émulsion.

5. Mélangez délicatement dans un saladier (**Saladier Allegra**) les feuilles d'épinards, les pommes, l'oignon, et la sauce. Servez accompagnée des tranches de poitrine fumée et des pignons dorés.

Lundi



CALAMARS À L'ARMORICAINE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ±35 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de poivrons rouges
- 100 ml de Cognac
- 400 ml de vin blanc sec
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 500 g de calamars
- 1 boîte de concentré de tomates (±70 g)
- 18 g de farine (±30 ml)
- 3 gousses d'ail
- 800 g de pommes de terre à chair ferme

1. Épluchez, épépinez et coupez les poivrons en dés (**Coup' AdaptaChef 10 mn**).

2. Mélangez le Cognac, le vin blanc, l'huile d'olive, le sel et le poivre (**Shaker 600 ml**).

3. Disposez les calamars rincés et coupés en morceaux dans un plat (**Ultra Pro 2 l**), ajoutez le concentré de tomate, la farine, l'ail écrasé (**Presse-ail malin**), les dés de poivrons et le mélange du Shaker. Mélangez bien pour enrober les calamars.

4. Posez les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en 4 sur le dessus. Faites cuire environ 35 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.



YAOURT À LA CANNELLE AUX 3 FRUITS

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pomme rouge
- 1 poire
- 250 g de yaourts natures
- 200 g de framboises
- 40 g de miel liquide
- 2 g de cannelle en poudre

1. Lavez la pomme et la poire. Évidez-les, émincez la pomme (**MandoJunior** - 1) et coupez la poire en cubes (**Coup' AdaptaChef 10 mm**).

2. Répartissez le yaourt dans 4 coupelles individuelles (**Coupelles Allegra 275 ml**), recouvrez avec des framboises et du miel.

3. Répartissez les lamelles de pomme et les dés de poire dans les coupelles, saupoudrez de cannelle et servez.

Mardi



SALADE ROUGE AU GINGEMBRE

Préparation: 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de chou rouge
- 400 g de betteraves rouges crues
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 100 ml d'huile
- Sel et poivre
- 5 brins de coriandre
- 10 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail

1. Lavez et coupez le chou rouge en quartiers, puis râpez-le (**Cône à râper AdaptaChef**). Réservez.
2. Épluchez les betteraves rouges crues, rincez-les et coupez-les en spaghettis (**Spiralizer Adaptachef**). Mélangez le chou et les betteraves dans un plat de service et réservez-les.
3. Mélangez (**Shaker 350 ml**) le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
4. Mixez (**TurboTup**) la coriandre effeuillée, le gingembre épluché et les gousses d'ail. Ajoutez-les au mélange précédent.
5. Au moment de servir, versez la sauce (TurboTup) sur les légumes et mélangez.



ONE POT PASTA

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 15 mn 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 125 g de parmesan
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g de pâtes Penne
- 100 g de viande de bœuf haché surgelé
- 100 g de sauce Arabbiatta (1 bocal)
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- Sel et poivre

1. Râpez le parmesan (**Moulin universel**).
2. Épluchez l'oignon et la gousse d'ail, coupez-les en morceaux et hachez-les grossièrement (**TurboTup**).
3. Dans le **Micro Minute**™, mettez les pâtes, le hachis (TurboTup), la viande hachée décongelée et émiettée, la sauce Arabbiatta, 600 ml d'eau, le cube de bouillon émietté, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement (**Spatule silicone**) et faites cuire environ 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la cuisson finisse et que la pression redescende.
4. Servez saupoudré de parmesan râpé.



FILET MIGNON EN COCOTTE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 1 h, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de filet mignon de porc
- 30 g de moutarde de Dijon
- 10 g de farine (± 18 ml)
- Sel et poivre
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 500 g de champignons de Paris
- 200 ml de crème liquide entière
- 5 ml de jus de citron

1. Épluchez et hachez les oignons et l'ail coupés en morceaux (**Extra Chef**). Répartissez-les dans un plat (**Ultra Pro 3,5 l**).

2. Enrobez la viande (**Spatule silicone**) avec la moutarde, placez-les dans le plat (Ultra Pro 3,5 l) et saupoudrez la farine.

3. Salez, poivrez, versez le vin blanc et émiettez le cube de bouillon.

4. Répartissez les pommes de terre lavées, les champignons lavés et émincés (**MandoJunior** - 2) et faites cuire environ 1 h, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210 °C.

5. Ajoutez la crème, le jus de citron, mélangez et servez.



COMPOTE DE POMMES À L'ORANGE

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 6 mn à 600 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pommes acidulées (Pink Lady)
- 100 ml de jus d'orange
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de sucre en poudre (± 50 ml)
- 50 ml d'eau de fleur d'oranger
- 500 g de fromage blanc (20 % MG)

1. Épluchez, évidez et coupez les pommes en gros cubes.

2. Faites-les cuire (**Pichet MicroCrook 1 l**) avec le jus d'orange, le sucre vanillé, le sucre et l'eau de fleur d'oranger, environ 6 mn à 600 watts.

3. Laissez reposer 3 mn et réduisez en purée (**Presse-purée**). Rectifiez le sucre, si besoin.

4. Laissez refroidir et servez la compote sur le fromage blanc.

Jeudi



POTAGE AUX ÉPINARDS

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 18 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 70 g de carotte
- 1 oignon
- 500 g d'épinards en branches surgelés
- 400 g de pommes de terre à potage
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 g d'origan (± 5 ml)
- Sel et poivre
- 50 g de beurre
- 30 g de crème fraîche épaisse

1. Épluchez la carotte et émincez-la (**MandoJunior** - 2).
2. Hachez (**TurboTup**) l'oignon épluché et mettez-le dans le **Micro Minute**™ avec les épinards décongelés et les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en cubes.
3. Ajoutez 750 ml d'eau, le cube de bouillon émietté, l'origan, le sel, le poivre, fermez et laissez cuire environ 18 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression redescende.
4. Mixez avec le beurre et servez avec la crème fraîche épaisse.



POULET FAÇON TAJINE

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 35 mn, Th 6/7 ou 200°C - ± 4 mn à 600 watts
Repos: 2 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de blancs de poulet
- 250 g de pruneaux dénoyautés
- 30 ml d'huile
- 15 g de mélange à épices du Maroc
- Zestes de 2 citrons non traités
- 2 oignons
- Sel et poivre
- 15 g de miel liquide
- 300 g de semoule de couscous moyenne
- 30 g de beurre

1. Disposez les blancs de poulet et les pruneaux dans un plat (**Ultra Pro 2 l**).
2. Mélangez (**Shaker 350 ml**) 200 ml d'eau, l'huile, les épices, les zestes de citron (**Set-en-un**), les oignons épluchés et hachés (**TurboTup**), le sel, le poivre et le miel. Versez le mélange sur la viande et les pruneaux.
3. Couvrez et faites cuire environ 35 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.
4. Versez 400 ml d'eau bouillante avec 5 ml de sel dans la Base du **Micro Urban family**, ajoutez la semoule, posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire environ 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
5. Ajoutez le beurre en dés, égrenez la semoule avec une fourchette et servez avec la viande.

Vendredi

PLANNING DE LA

Dimanche

1h55

p.29 **Chou-fleur tandoori (10 mn)**
Préparez le chou-fleur et mettez-le à mariner au réfrigérateur. Étapes 1, 2 et 3.

p.29 **Cheesecakes aux framboises (15 mn)**
Préparez les cheesecakes et faites-les cuire. Conservez-les au réfrigérateur ***(Boîte Igloo 2,25 l)****. Étapes 1 à 5.*

p.30 **Salade orange aux noix de cajou (15 mn)**
Préparez les spaghettis de légumes et faites-les cuire. Égouttez-les sans attendre et laissez-les refroidir. Réservez-les au réfrigérateur ***(Bol 2 l)****. Étape 1.*

*Faites la sauce et conservez-la au réfrigérateur (****Ravier 300 ml****). Étape 3.*

p.30 **Brochettes de poulet (10 mn)**
*Préparez les brochettes sans les cuire et conservez-les au réfrigérateur (****Boîte Igloo 2,25l****). Étapes 1 à 4.*

p.31 **Soupe aux saveurs d'Asie (15 mn)**
*Faites cuire la soupe et conservez-la une fois refroidie dans la porte du réfrigérateur (****Pichet frigo 2 l****). Étapes 1 à 4.*

p.31 **Gratin de tortellinis (20 mn)**
Faites la recette comme indiquée. Étapes 1 à 4.

p.32 **Velouté de brocolis (10 mn)**
Préparez et faites cuire les brocolis. Conservez-les au réfrigérateur. Étapes 1, 2 et 3.

p.33 **Gratin de patates douces (15 mn)**
*Préparez les patates douces en rondelles et conservez-les au réfrigérateur (****Boîte VentilOfrais haute 1,8 l****) Étape 1.*

p.33 **Salade de kiwis menthe basilic (5 mn)**
*Lavez et essorez les feuilles de menthe et de basilic et conservez-les au réfrigérateur (****Ravier 300 ml****).*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

20 mn

p.29

Chou-fleur tandoori

Sortez le chou-fleur mariné du réfrigérateur et réalisez les étapes 4 et 5 et 6.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 40 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Cheesecakes aux framboises

Servez les cheesecakes accompagnés de framboises fraîches et saupoudrés de sucre glace.

Préparation : *5 mn*

Mardi

15 mn

p.30

Salade orange aux noix de cajou

Sortez les spaghettis de légumes du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 4.

Préparation : *10 mn*

Brochettes de poulet

Sortez les brochettes du réfrigérateur et réalisez les étapes 5, 6 et 7.

Préparation : *5 mn*
Cuissons : *± 15 mn à 900 watts - ± 8 mn à 600 watts*

Mercredi

2 mn

p.31

Soupe aux saveurs d'Asie

Faites réchauffer la soupe environ 4 mn à 600 watts, remuez et poursuivez le réchauffage environ 3 mn à 600 watts.

Gratin de tortellinis

Faites réchauffer le gratin, environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

Jeudi

20 mn

p.32

Velouté de brocolis

Faites réchauffer le velouté environ 4 mn à 600 watts, remuez et poursuivez le réchauffage environ 3 mn à 600 watts. Réalisez les étapes 4, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*

Bananes caramélisées et sauce chocolat

Préparez l'ensemble de la recette.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 20 mn, Th 7 ou 210°C - ± 1 mn 10 à 360 watts*

Vendredi

25 mn

p.33

Gratin de patates douces

Sortez les patates douces en rondelles du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 55 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Salade de kiwis à la menthe et au basilic

Sortez les feuilles de menthe du réfrigérateur et réalisez les étapes 1, 2 et 3.

Préparation : *15 mn*

Semaine 3

Crèmerie

- 85 g de beurre
- 400 ml de crème liquide allégée
- 350 ml de crème liquide entière
- 300 g de fromage frais nature (St-Môret, Carré frais...)
- 140 g de gruyère râpé
- 1 œuf
- 500 g de tortellini fraîches
- 2 yaourts natures

Condiments

- 2 cubes de bouillon dégraissés
- 6 g de curry
- 20 g de mélanges d'épices Tandoori
- 2 g d'estragon déshydraté
- 2 g d'origan
- Poivre
- Sel
- 30 g de moutarde de Dijon
- 100 ml d'huile d'olive

Surgelés

- 200 g de petits pois

Boucherie

- 400 g de blancs de poulet
- 200 g de talon de jambon blanc

Primeurs

- 1 kg de brocolis
- 1,140 kg de carottes
- 1 kg chou-fleur
- 200 g de courgette
- 1,550 kg patates douces
- 100 g de poivron rouge
- 100 g de poivron vert
- 8 gousses d'ail
- 10 feuilles de basilic
- 5 brins de coriandre
- 1 échalote
- 30 g de gingembre frais
- 20 feuilles de menthe
- 1 oignon
- 4 bananes
- 4 citrons
- 1 citron vert non traité
- 125 g de framboises
- 900 g de kiwis
- 1 orange à jus

Épicerie

- 200 g de blé précuit (type Ebly)
- 80 g de biscuits sablés sucrés
- 1 boîte de tomates pelées (± 476 g)
- 30 g d'amandes grillées effilées
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 ml de lait concentré non sucré
- 350 ml de lait de coco
- 5 ml de miel liquide
- 60 g de noix de cajou, non salées
- 60 g de pain de mie en tranches (± 4)
- 50 g de raisins secs
- 40 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé

Autre

- 8 brochettes de bois



CHOU-FLEUR TANDOORI

Préparation : ±25 mn
Cuisson : ±40 mn, Th 6/7 ou 200°C
Réfrigérateur : ±4 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de chou-fleur
- 3 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 125 g de yaourt nature
- 25 ml de jus de citron (±½ citron)
- Sel
- 20 g de mélanges d'épices Tandoori

Sauce

- 10 feuilles de menthe
- 5 brins de coriandre
- 125 g de yaourt nature
- 25 ml de jus de citron (±½ citron)
- 5 ml d'huile d'olive
- 5 ml de miel liquide

1. Ôtez les feuilles du chou-fleur et prélevez les sommités. Lavez et égouttez-les.

2. Épluchez l'ail et le gingembre (**Éplucheur 2 en 1**). Hachez-les (**TurboMAX**), ajoutez le yaourt, le jus de citron, le sel, les épices Tandoori et mélangez.

3. Répartissez dans un plat (**Ultra Pro 2 l**) le chou-fleur et le mélange précédent (TurboMAX). Mélangez pour bien enrober les sommités, couvrez et laissez mariner environ 4 h dans le réfrigérateur.

4. Faites cuire couvert environ 40 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

5. Mixez (TurboMAX propre) la coriandre effeuillée et les feuilles de menthe, lavées et essorées. Ajoutez les ingrédients restants de la sauce et mixez.

6. Servez la sauce avec le tandoori de chou-fleur froid.



CHEESECAKES AUX FRAMBOISES

Préparation : 20 mn
Cuisson : ±25 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de fromage frais nature (St-Môret, Carré frais...)
- 40 g de sucre (±40 ml)
- 1 œuf
- 80 g de biscuits sablés sucrés
- 50 g de beurre mou
- 125 g de framboises
- 10 g de sucre glace

1. Fouettez (**Speedy Chef 2** vitesse 2) le fromage frais, le sucre et l'œuf.

2. Mélangez les biscuits réduits en poudre avec le beurre mou (**Spatule silicone**) pour obtenir un sable grossier (crumble).

3. Répartissez la préparation à base de fromage dans un moule (**Moule à hoops**) puis recouvrez délicatement avec le crumble de biscuits.

4. Faites cuire environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

5. Laissez refroidir avant de démouler et de servir accompagné de framboises fraîches et saupoudré de sucre glace.



SALADE ORANGE AUX NOIX DE CAJOU

Préparation: ±25 mn le dimanche
Cuisson: ±6 mn 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de patates douces
- 140 g de carottes
- 200 g de kiwis
- 50 g de raisins secs
- 60 g de noix de cajou, non salées
- 2 citrons (±100 ml de jus)
- 2 g de de curry (±5 ml)
- Sel et poivre

1. Épluchez et lavez la patate douce, les carottes et coupez-les en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**) et faites-les cuire (**Pichet MicroCook 1 l**) avec 50 ml d'eau, environ 6 mn à 600 watts. Egouttez sans attendre et laissez refroidir.

2. Disposez les spaghettis de légumes, les kiwis épluchés et coupés en dés, et les raisins secs dans un saladier (**Saladier Allegra 1,5 l**).

3. Mixez finement 50 g de noix de cajou (**Extra Chef**). Versez le jus des citrons (**Set-en-un**), le curry, le sel et le poivre. Ajoutez 50 ml d'eau en mixant pour obtenir une sauce homogène. Si besoin, rajoutez de l'eau.

4. Assaisonnez la salade avec la sauce cajou. Décorez avec le reste des noix de cajou et servez.



BROCHETTES DE POULET

Préparation: ±15 mn
Cuissons: ±15 mn à 900 watts - ±8 mn à 600 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 g d'estragon déshydraté (±5 ml)
- 2 gousses d'ail
- 30 g de moutarde de Dijon
- 50 ml de jus de citron (±1 citron)
- 70 ml d'huile d'olive
- 400 g de blancs de poulet
- 100 g de poivron rouge
- 100 g de poivron vert
- 200 g de courgette
- 8 brochettes de bois
- 200 g de blé précuit (type Ebly)
- Sel et poivre

1. Mixez (**TurboTup**) l'estragon, les gousses d'ail épluchées, la moutarde, le jus de citron et l'huile d'olive.

2. Découpez les filets de poulet en 24 morceaux réguliers.

3. Épluchez les poivrons (**Éplucheur 2 en 1**), épépinez-les et coupez-les pour avoir 16 cubes réguliers. Découpez la courgette lavée et éboutée en 8 grosses rondelles.

4. Coupez les brochettes de bois à la taille de la Passoire inférieure du **Micro Urban family**. Préparez 8 brochettes avec 3 morceaux de viande, 1 morceau de poivron rouge, 1 morceau de poivron vert et une rondelle de courgette en alternant les couleurs.

5. Versez 400 ml d'eau dans le Réservoir du Micro Urban family, posez la Passoire garnie avec les brochettes de poulet, nappez avec le mélange à l'estragon (TurboTup), couvrez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts.

6. Posez la Passoire inférieure couverte sur une assiette jusqu'au service.

7. Dans le Réservoir rincé et lavé, versez le blé précuit avec 600 ml d'eau. Posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn avant d'égoutter. Salez, poivrez et servez avec les brochettes.

Mardi



SOUPE AUX SAVEURS D'ASIE

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 20 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 150 ml de lait de coco
- 2 g de curry (± 5 ml)

1. Épluchez, lavez et découpez les carottes en grosses rondelles (**MandoJunior** - 3)

2. Épluchez l'oignon, l'échalote, l'ail et le gingembre (**Éplucheur 2 en 1**). Hachez-les grossièrement (**TurboMAX**).

3. Mélangez les carottes dans le **Micro Minute**™ avec le mélange précédent (TurboMAX), 500 ml d'eau et le cube de bouillon émietté. Faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression redescende.

4. Mixez la soupe avec un mixeur plongeant, versez le lait de coco, le curry et mélangez. Servez.



GRATIN DE TORTELLINIS

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 1 mn 30 dans un faitout - ± 30 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 cube de bouillon dégraissé
- 500 g de tortellinis fraîches
- 10 ml d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates pelées (± 476 g)
- 200 g de talon de jambon blanc
- 200 g de petits pois surgelés
- 150 ml de crème liquide entière
- 100 g de gruyère râpé
- 2 g d'origan (± 5 ml)
- Sel et poivre

1. Dans une casserole faites bouillir 2 l d'eau avec le cube de bouillon émietté. Versez les tortellinis et faites-les cuire environ 1 mn 30 après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les sans attendre, rincez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et mélangez-les avec l'huile d'olive (**Bol 2 l**).

2. Ouvrez la boîte de tomates pelées, coupez les tomates en 8 et mélangez-les avec leur jus, le talon de jambon blanc coupé en dés, les petits pois surgelés, la crème liquide, 75 g de gruyère râpé et l'origan (**Bol mélangeur 3,25 l**). Salez et poivrez.

3. Disposez les pâtes et le mélange précédent dans un plat (**Ultra Pro 2 l**), saupoudrez le gruyère râpé restant, couvrez et faites cuire environ 20 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

4. Découvrez et poursuivez la cuisson environ 10 mn, pour que le dessus dore légèrement.



VELOUTÉ DE BROCOLIS

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 12 mn 600 watts - ± 10 mn, Th 6/7 ou 200°C
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de brocolis
- 200 ml de crème liquide allégée
- 100 ml de crème liquide entière bien froide
- Sel et poivre
- 2 g de curry (± 5 ml)
- 60 g de tranches de pain de mie (± 4 tranches)
- 15 ml d'huile d'olive

1. Lavez les brocolis et prélevez les sommités. Coupez les pieds en petits morceaux.
2. Faites-les cuire (**MicroCook 2,25 l**) avec 350 ml d'eau, environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et égouttez.
3. Ajoutez la crème liquide allégée, salez et mixez pour obtenir un velouté.
4. Fouettez en chantilly (**Speedy Chef 2**, vitesse 1) la crème liquide entière bien froide. Ajoutez le curry et mélangez.
5. Huilez (**Pinceau silicone Pro**) les tranches de pain de mie des 2 côtés, posez-les sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) et faites-les dorer environ 10 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.
6. Servez le velouté chaud avec la crème chantilly au curry et le pain de mie doré.



BANANES CARAMÉLISÉES ET SAUCE CHOCOLAT

Préparation: 10 mn
Cuissons: ± 20 mn, Th 7 ou 210°C - ± 1 mn 10 à 360 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 bananes
- 20 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé (± 7,5 g)
- 60 g de sucre roux (± 60 ml)
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 ml de crème liquide entière
- 30 g d'amandes effilées grillées

1. Épluchez les bananes, placez-les sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four. Mettez 5 g de beurre sur chaque banane, saupoudrez de sucre vanillé et faites cuire environ 10 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.
2. Saupoudrez le sucre roux et poursuivez la cuisson environ 10 mn, jusqu'à ce que les bananes caramélisent.
3. Faites chauffer la crème liquide entière environ 1 mn 10 à 360 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Ajoutez le chocolat cassé en carrés, couvrez et laissez reposer 3 mn. Mélangez bien pour obtenir une sauce au chocolat homogène (**Fouet mélangeur**).
4. Servez les bananes caramélisées nappées de sauce au chocolat et saupoudrées d'amandes.

Jeudi



GRATIN DE PATATES DOUCES

Préparation : ±20 mn
Cuisson : ±55 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 1,2 kg de patates douces
- 15 g de beurre mou
- 2 gousses d'ail
- 200 ml de crème liquide allégée
- 200 ml de lait de coco
- 100 ml de lait concentré non sucré
- Sel et poivre
- 40 g gruyère râpé

1. Épluchez, lavez et détaillez en rondelles les patates douces (**MandoJunior** - 2).

2. Beurrez l'intérieur d'un plat (**Ultra Pro 2 l**), disposez les gousses d'ail écrasées (**Presse-ail malin**) et recouvrez avec les rondelles de patates douces.

3. Mélangez (**Shaker 600 ml**) la crème liquide, le lait de coco, le lait concentré non sucré, le sel et le poivre.

4. Versez le mélange sur les patates douces, couvrez et faites cuire environ 40 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

5. Découvrez, mélangez, saupoudrez le gruyère râpé et poursuivez la cuisson environ 15 mn, jusqu'à ce que le dessus dore légèrement.



SALADE DE KIWIS À LA MENTHE ET AU BASILIC

Préparation : 20 mn
Repos : 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- ±700 g de kiwis bien mûrs
- 1 citron vert non traité (zestes et jus)
- 10 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic
- 100 ml de jus d'orange (±1 orange à jus)
- 20 g de sucre glace

1. Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles. Disposez-les dans un saladier (**Saladier Allegra 1,5 l**) et ajoutez le zeste de citron vert (**Set-en-un**).

2. Mixez (**TurboMAX**) les feuilles de menthe et de basilic. Ajoutez le jus de citron, le jus d'orange, le sucre glace et mélangez.

3. Versez le jus sur les kiwis, mélangez délicatement et laissez reposer environ 15 mn avant de déguster.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h35

p.39 **Poke Bowl (15 mn)**

*Faites cuire le riz comme indiqué, égouttez-le et conservez-le au réfrigérateur (**Bol 1,5 l**). Étape 1.*

*Préparez la sauce (**Shaker 350 ml**) et conservez-la dans la porte du réfrigérateur. Étape 3.*

p.40 **Nems aux crevettes (20 mn)**

*Préparez les nems sans les cuire et conservez-les au réfrigérateur (**Set EmpilOfrais**). Étapes 1 à 3.*

*Épluchez et lavez la salade et les feuilles de menthe. Conservez-les au réfrigérateur (**Essoreuse express**).*

p.40 **Petits gâteaux à la ricotta (20 mn)**

Faites cuire les gâteaux et conservez-les au réfrigérateur. Étapes 1 à 5.

p.41 **Verrines aux artichauts (5 mn)**

*Lavez le persil et conservez-le au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais 800 ml**). Étape 2.*

p.41 **Pizza aux courgettes (5 mn)**

*Lavez et coupez les courgettes en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**) et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 1.*

p.42 **Cornets sur le pouce et poires aux amandes (20 mn)**

Préparez et faites cuire les cornets des 2 recettes. Conservez-les dans un récipient hermétique en dehors du réfrigérateur. Étapes 1 et 2.

*Émincez les blancs de poireaux lavés et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais 800 ml**).*

p.43 **Salade de concombre à l'asiatique (5 mn)**

*Préparez la sauce (**Shaker 350 ml**) et conservez-la dans la porte du réfrigérateur. Étape 1.*

*Lavez le concombre et les pommes et épluchez l'oignon nouveau. Conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**).*

p.43 **Petits nids de poulet à l'asiatique (10 mn)**

*Râpez les carottes, la courgette et les cacahuètes. Étape 2. Conservez les légumes râpés au réfrigérateur (**Bol 2 l**) et conservez les cacahuètes en poudre dans un récipient hermétique à température ambiante (**Ramequin frigo**).*

*Lavez les feuilles de coriandre et égouttez-les. Conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais 800 ml**).*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

p.39

20 mn

Poke bowl

Sortez le riz cuit et la sauce du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 4, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 10 mn à 900 watts*

Muffins aux fruits rouges

Préparez la recette dans son ensemble.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 50 s à 600 watts - ± 20 mn, Th 6 ou 180°C*

Mardi

p.40

20 mn

Nems aux crevettes

Sortez les nems roulés, la salade et la menthe du réfrigérateur et réalisez les étapes 4 et 5.

Cuisson : *± 20 mn, Th 7 ou 210°C*

Gâteaux à la ricotta

Sortez les gâteaux du réfrigérateur et servez-les avec des myrtilles fraîches.

Mercredi

p.41

30 mn

Verrines aux artichauts

Sortez le persil du réfrigérateur et réalisez les étapes 1, 3 et 4.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 4 mn à 600 watts*

Pizza aux courgettes

Sortez les spaghettis de courgettes du réfrigérateur, égouttez-les et réalisez les étapes 2 à 6.

Préparation : *15 mn*
Cuissons : *± 10 mn à 600 watts - ± 4 mn 30 à 460 watts*

Jeudi

p.42

20 mn

Cornets sur le pouce

Regroupez les cornets cuits le dimanche, sortez les blancs de poireaux du réfrigérateur et réalisez les étapes 3, 4 et 5.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 5 mn à 600 watts - ± 2 mn 30 à 600 watts.*

Cornets aux poires et aux amandes

Regroupez les cornets cuits le dimanche et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 1 mn 10 à 360 watts*

Vendredi

p.43

20 mn

Salade de concombre à l'asiatique

Sortez le concombre, les pommes et l'oignon nouveau épluché du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation : *10 mn*

Petits nids de poulet à l'asiatique

Sortez les carottes et les courgettes râpées du réfrigérateur, récupérez les cacahuètes en poudre et réalisez les étapes 1, 3, 4, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 25 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Semaine 4

Crèmerie

- 165 g de beurre
- 100 g de bleu d'Auvergne
- 320 ml de crème liquide entière
- 30 g de crème fraîche épaisse
- 8 feuilles de brick
- 100 g de fromage frais nature (St Môret, Carré frais...)
- 100 g de gruyère râpé
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 6 œufs
- 150 g de Ricotta

Condiments

- 230 ml d'huile
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml d'huile de sésame
- 90 ml de sauce soja
- 55 ml de vinaigre de riz
- 15 g de graines de sésame grillées
- 1 g de piment d'Espelette
- Poivre
- Sel

Poissonnerie

- 250 g de crevettes roses décortiquées

Surgelés

- 150 g de fonds d'artichaut
- 100 g de fruits rouges

Boucherie

- 550 g d'escalope de poulet
- 50 g de magrets de canard séchés en tranches
- 50 g de talon de jambon

Primeurs

- 1 avocat
- 300 g de blancs de poireaux
- 350 g de carottes
- 3 concombres
- 600 g de courgettes
- 1 salade (batavia)
- 2 gousses d'ail
- 9 brins de coriandre
- 1 échalote
- 1 bouquet de menthe
- 1 oignon
- 1 oignon nouveau
- 5 brins de persil plat
- ½ citron
- 2 citrons verts
- 125 g de myrtilles
- 200 g de poires
- 300 g de pommes Golden

Épicerie

- 20 g de champignons noirs déshydratés
- 50 g de cacahuètes non salées
- 145 g de pâtes de vermicelles de riz
- 300 g de riz blanc parfumé
- 20 g d'amandes émondées
- 40 g de chocolat blanc dessert
- 50 g de chocolat noir pâtissier
- 800 g de farine
- 6 g de levure chimique
- 2 g de levure de boulanger sèche
- 72 g de Maïzena
- 45 ml de miel liquide
- 274 g de sucre
- 30 g de sucre glace
- 60 g de sucre roux
- 2 ml de vanille liquide



POKE BOWL

Préparation : 25 mn
Cuissons : ± 14 mn à 600 watts - ± 10 mn à 900 watts
Repos : 8 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de riz blanc parfumé
- 140 g de carottes
- 400 g de concombre
- 400 g de blancs de poulet
- 1 avocat
- ½ citron (jus)
- 4 brins de coriandre

Sauce

- 60 ml d'huile de sésame
- 60 g de sucre (± 60 ml)
- 50 ml de sauce soja
- 1 citron vert (± 30 ml de jus)
- 30 ml de miel

1. Faites cuire le riz rincé et égoutté (**Maxi Cuiseur à riz**) avec 700 ml d'eau environ 14 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour terminer la cuisson. Passez le riz sous l'eau froide, égouttez-le bien et égrenez-le.

2. Épluchez les carottes, lavez-les ainsi que le concombre, et émincez-les (**SpeedyMando**).

3. Mélangez tous les ingrédients de la sauce (**Shaker 350 ml**).

4. Badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) les blancs de poulet avec 10 ml de sauce. Faites-les cuire environ 5 mn à 900 watts dans le **Micro Pro Grill** (Couvercle position basse). Ouvrez, retournez les escalopes et terminez la cuisson, environ 5 mn à 900 watts (Couvercle position basse). Laissez reposer 3 mn et émincez le poulet en fines lamelles.

5. Épluchez l'avocat, coupez-le en lamelles et citronnez-le avec le jus du demi citron (**Set-en-1**).

6. Dressez dans des bols individuels le riz, les légumes émincés, les lamelles d'avocat puis les lamelles de poulet. Nappez de sauce, décorez avec la coriandre ciselée et servez.



MUFFINS AUX FRUITS ROUGES

Préparation : 10 mn
Cuissons : ± 50 s à 600 watts - ± 20 mn, Th 6 ou 180°C
Repos : 5 mn

Ingrédients pour 6 muffins

- 125 g de beurre
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 150 g de farine
- 5 ml de levure chimique (½ sachet)
- 100 g de fruits rouges surgelés

1. Faites fondre le beurre (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 50 s à 600 watts.

2. Mélangez (**Speedy Chef 2** vitesse 1) le beurre fondu, le lait et les œufs. Ajoutez dans l'ordre le sucre, la farine, la levure chimique et mélangez (vitesse 2) pour obtenir une préparation homogène.

3. Ajoutez les fruits rouges congelés (**Spatule silicone**) et répartissez la pâte dans un moule (**Moule à Moelleux**) posé sur la grille froide du four.

4. Faites cuire environ 20 mn, bas dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C. Laissez reposer 5 mn avant de démouler.



NEMS AUX CREVETTES

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 20 mn, Th 7 ou 210°C
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes (16 nems)

- 20 g de champignons noirs déshydratés
- 25 g de pâtes de vermicelles de riz
- 70 g de carotte
- 250 g de crevettes roses décortiquées
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 8 feuilles de brick
- 50 ml d'huile
- 1 salade (batavia)
- 1 bouquet de menthe

Sauce

- 25 ml de sauce soja
- 25 ml de vinaigre de riz
- 75 ml d'eau
- 100 g de sucre (± 100 ml)

1. Coupez en petits morceaux les champignons noirs, les vermicelles de riz et faites-les tremper séparément dans de l'eau chaude environ 10 mn, puis égouttez-les.

2. Épluchez et coupez en morceaux la carotte lavée, l'oignon et la gousse d'ail. Hachez-les (**Extra Chef**) avec les crevettes, les champignons égouttés, le sel et le poivre.

3. Coupez les feuilles de brick en 2. Badigeonnez-les d'huile (**Pinceau silicone Pro**), posez un petit tas (± 30 g) de préparation aux crevettes, puis roulez-les pour former un nem. Huilez à nouveau le dessus pour coller l'ensemble.

4. Faites cuire les nems environ 20 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.

5. Servez les nems avec la sauce émulsionnée (**Shaker 350 ml**), la salade et les feuilles de menthe.



PETITS GÂTEAUX À LA RICOTTA

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 30 s à 600 watts - ± 13 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 6 gâteaux

- 2 œufs
- 40 g de beurre très mou
- 70 g de sucre (± 70 ml)
- 150 g de ricotta
- 70 ml de crème liquide entière
- 70 g de Maïzena
- 5 ml de levure chimique (½ sachet)
- 2 ml de vanille liquide
- 40 g de chocolat blanc dessert (± 8 carrés)
- 125 g de myrtilles

1. Séparez les blancs des jaunes (**Set-en-un**). Fouettez les blancs en neige (**Speedy Chef 2**, vitesse 1).

2. Faites fondre le beurre (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 30 s à 600 watts. Beurrez l'intérieur de 8 ramequins (**Ramequins 80 ml micro-ondes**) avec 10 g de beurre fondu.

3. Mélangez les jaunes d'œufs, le beurre fondu restant, le sucre, la ricotta, la crème liquide, la Maïzena, la levure chimique et la vanille (**Pichet gradué 1,25 l** et **Fouet mélangeur**). Incorporez délicatement en 2 fois les blancs en neige (**Spatule silicone**).

4. Répartissez la préparation dans les ramequins beurrés et enfoncez un carré de chocolat blanc au centre.

5. Répartissez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban family** posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire environ 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn avant de démouler.

6. Servez avec des myrtilles fraîches.

Mardi



VERRINES AUX ARTICHAUTS

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 4 mn à 600 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 verrines

- 150 g de fonds d'artichaut surgelés
- 100 g fromage frais nature (St-Môret, Carré frais...)
- 5 brins de persil plat
- 50 ml de jus de citron (± ½ citron)
- 30 g de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre
- 50 g de magrets de canard séchés

1. Faites cuire les fonds d'artichauts décongelés (**Pichet MicroCook 1 l**) avec 50 ml d'eau, environ 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn avant d'égoutter.

2. Lavez et essorez le persil plat (réservez quelques feuilles pour le décor) (**Essoreuse express**).

3. Hachez (**TurboMAX**) le persil plat. Ajoutez le fromage frais, le jus de citron, la crème épaisse, le sel, le poivre et mixez.

4. Répartissez cette crème dans 4 verrines, ajoutez les fonds d'artichauts coupés en dés et terminez par des lamelles de magrets de canard séchés. Décorez avec les feuilles de persil ciselées et servez bien frais.



PIZZA AUX COURGETTES

Préparation: 20 mn
Cuissons: ± 3 mn à 360 watts - ± 20 mn Th 7 ou 210°C
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g courgettes
- 200 ml de crème liquide entière
- 100 g de bleu d'Auvergne
- 50 g de parmesan râpé
- 2 g de maïzena (± 5 ml)
- Sel et poivre

Pâte à pizza

- 5 ml de levure de boulanger sèche
- 2 g de sucre (± 2 ml)
- 200 g de farine
- 60 ml d'huile d'olive
- Sel

1. Lavez et coupez les courgettes en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**).

2. Mélangez 100 ml d'eau tiède, la levure de boulanger et le sucre (**Ravier 300 ml**) et laissez reposer 5 mn avant de mélanger et de délayer la levure.

3. Mélangez la farine avec la levure délayée, l'huile et le sel (**Bol mélangeur 3,25 l**) jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène qui ne colle pas. Si besoin, rajoutez un peu de farine.

4. Étalez la pâte sur un plan légèrement fariné (**Rouleau modulo** et **Feuille à pâtisserie**) et placez-la sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**). Répartissez les spaghettis de courgettes sans les tasser.

5. Faites chauffer la crème (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 3 mn à 360 watts. Ajoutez le bleu émietté et le parmesan (**Fouet mélangeur**) pour qu'ils fondent. Ajoutez la maïzena délayée dans 15 ml d'eau, salez, poivrez et mélangez.

6. Versez la sauce (Pichet MicroCook) sur les spaghettis et faites cuire environ 20 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C. Servez bien chaud.

Mercredi



CORNETS SUR LE POUCE

Préparation: 25 mn
Cuissons: ± 18 mn, Th 6 ou 180°C - ± 10 mn à 600 watts - ± 4 mn 30 à 360 watts
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes (8 cornets)

Pâte minute
- 100 ml d'huile (ou de beurre fondu)
- 100 ml d'eau tiède
- 300 g de farine
- 5 ml de levure chimique (½ sachet)
- 2 ml de sel

Garniture
- 300 g de blancs de poireaux
- 100 g de talon de jambon
- 50 ml de crème liquide entière
- 2 œufs
- 100 g de gruyère râpé

1. Mélangez tous les ingrédients de la pâte pour former une boule. Séparez-la en 2 et étalez chaque part (**Rouleau modulo** et **Feuille à pâtisserie**) pour former un rectangle d'environ 20 x 35 cm.

2. Découpez des bandes et enroulez-les pour faire 8 cornets (**Cornets Party**). Appuyez pour bien souder les bandes et la pointe. Humidifiez légèrement l'extérieur (**Pinceau silicone Pro**) et faites-les cuire environ 18 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

3. Lavez, égouttez et émincez les blancs de poireaux. Faites-les cuire avec 50 ml d'eau, environ 10 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Laissez reposer 3 mn avant d'égoutter.

4. Ajoutez aux poireaux, le talon de jambon coupé en petits dés, la crème liquide, les œufs battus et le gruyère râpé et mélangez bien (**Spatule silicone**). Faites chauffer environ 2 mn 30 à 360 watts, mélangez et refaites chauffer environ 2 mn à 360 watts.

5. Garnissez les cornets avec la préparation et servez 2 cornets par personne.



CORNETS AUX POIRES ET AUX AMANDES

Préparation: 25 mn
Cuissons: ± 18 mn, Th 6 ou 180°C - ± 1 mn 10 à 360 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes (4 cornets)

Pâte minute
- 50 ml d'huile
- 50 ml d'eau tiède
- 150 g de farine
- 2 ml de levure chimique (± ¼ de sachet)
- 1 ml de sel

Garniture
- 50 ml de crème entière liquide
- 50 g de chocolat noir pâtissier
- 200 g de poire
- 20 g d'amandes émondées

1. Mélangez tous les ingrédients de la pâte mis dans l'ordre (**Shaker 350 ml**), malaxez légèrement pour former une boule homogène et étalez-la sur un plan légèrement fariné (**Rouleau modulo** et **Feuille à pâtisserie**) pour former un rectangle d'environ 20 x 35 cm.

2. Découpez des bandes et enroulez-les pour faire 4 cornets (**Cornet Party**). Appuyez pour bien souder les bandes et la pointe. Humidifiez légèrement l'extérieur (**Pinceau silicone Pro**) et faites-les cuire environ 18 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

3. Faites chauffer la crème liquide environ 1 mn 10 à 360 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Ajoutez le chocolat en carrés, fermez et laissez reposer 5 mn avant de mélanger (**Fouet mélangeur**).

4. Garnissez les cornets avec la poire épluchée et coupée en dés, nappez de sauce chocolat et parsemez d'amandes émondées grossièrement hachées (**TurboTup**) et servez.

Jeudi



SALADE DE CONCOMBRE À L'ASIATIQUE

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

Sauce
- 30 ml de vinaigre de riz
- 30 ml d'huile
- 15 ml d'huile de sésame
- 15 g de graines de sésame grillées (± 10 ml)
- 15 ml de miel liquide
- 1 g de piment d'Espelette (± 2 ml)

- 1 concombre
- Sel et poivre
- 300 g de pommes Golden
- 50 g d'oignon nouveau

1. Mélangez tous les ingrédients de la sauce (**Shaker 350 ml**).

2. Découpez le concombre lavé en spirales (**Spiralizer AdaptaChef**) et disposez-les dans un saladier (**Saladier Aloha 2 l**). Salez et poivrez.

3. Ajoutez les pommes évidées et découpées en fines lamelles (**MandoJunior** - 1) et l'oignon nouveau épluché et émincé (**SpeedyMando**).

4. Au moment de servir, versez la sauce dans le saladier et mélangez.



NIDS DE POULET À L'ASIATIQUE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 25 mn, Th 6/7 ou 200°C
Repos: 9 mn

Ingrédients pour 4 personnes
- 120 g de pâtes de vermicelles de riz
- 140 g de carottes
- 100 g de courgette
- 50 g de de cacahuètes non salées
- 150 g de blanc de poulet
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de coriandre
- Sel et poivre
- 15 ml de sauce soja

1. Cassez les vermicelles de riz et recouvrez-les d'eau chaude (**Bol 2 l**). Laissez reposer environ 4 mn avant d'égoutter.

2. Râpez les carottes lavées et épluchées si besoin, la courgette lavée et les cacahuètes (**Cône à râper AdaptaChef**).

3. Mixez en plusieurs fois (**Extra Chef**) le poulet coupé en dés, les feuilles de coriandre et l'échalote et l'ail épluchés.

4. Mélangez cette farce avec les légumes râpés, les cacahuètes en poudre et les vermicelles réhydratés et égouttés. (**Bol mélangeur 3,25 l**). Salez et poivrez.

5. Disposez 2 moules (**Moules à hoops**) sur la grille froide du four, répartissez le mélange dans les cavités et faites cuire, environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

6. Laissez reposer 5 mn avant de démouler et de servir sans attendre avec la sauce soja.

Vendredi

PLANNING DE LA

Dimanche

1h45

p.49 **Salade Cléopâtre (15 mn)**

*Panez les blancs de poulet et conservez-les au réfrigérateur (**Set EmpilOfrais**). **Étapes 1 à 3.***

*Lavez et essorez les cœurs de laitues, conservez-les au réfrigérateur (**Essoreuse express**).*

p.49 **Mousse au chocolat express (15 mn)**

*Faites la recette et conservez-la au réfrigérateur (**Saladier Aloha 1 l**).*

p.50 **Salade au roquefort (15 mn)**

*Râpez les carottes (conservez les fanes) et disposez-les dans un saladier (**Saladier Allegra 1,5 l**). **Étape 1.***

*Coupez le roquefort et le jambon et conservez-les séparément au réfrigérateur (**Ravier 300 ml**). **Étape 2.** Faites la sauce et conservez-la au réfrigérateur. **Étape 4.***

p.50 **Risotto aux fanes de carottes et de radis (5 mn)**

*Râpez le parmesan (**Moulin universel**) et conservez-le au réfrigérateur. **Étape 1.***

*Lavez et essorez les fanes de radis et de carottes (**Essoreuse express**) et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais haute 1,8 l**). **Étape 2.***

p.51 **Brouillade d'œufs et quiche sans pâte (15 mn)**

*Écossez les petits pois des 2 recettes et conservez-les au réfrigérateur (**2 grands Raviers 600 ml**). Lavez les tomates cerises de la quiche sans pâte et conservez-les au réfrigérateur.*

p.52 **Perles du Japon à la mangue (15 mn)**

*Faites cuire les perles du japon et conservez-les au réfrigérateur (**Coupelle Allegra 750 ml**). **Étapes 1 à 2.***

p.53 **Salade de radis au persil (10 mn)**

*Préparez les radis (réservez les fanes) et conservez-les au réfrigérateur (**Boite VentilOfrais 1,8 l**). **Étape 1.***

p.53 **Riz à l'Indienne (5 mn)**

*Calibrez toutes les épices et les condiments en poudre et réservez-les dans un seul récipient (**Ramequin frigo**).*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

10 mn

p.49

Salade Cléopâtre

Sortez le poulet pané et les cœurs de laitue du réfrigérateur et réalisez les étapes 4, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 25 mn, Th 7 ou 210°C*

Mousse au chocolat express

Sortez la mousse du réfrigérateur et décorez de copeaux de chocolat blanc avant de servir.

Mardi

20 mn

p.50

Salade au roquefort

Sortez les carottes râpées, les dés de roquefort et de jambon du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 5.

Préparation : *5 mn*

Risotto aux fanes de carottes et de radis

Sortez le parmesan râpé et les fanes de radis et de carottes du réfrigérateur et réalisez les étapes 3, 4 et 5.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 14 mn à 900 watts*

Mercredi

30 mn

p.51

Brouillade d'œufs aux petits pois et lardons

Sortez les petits pois écossés du réfrigérateur et préparez la recette comme indiqué.

Préparation : *10 mn*
Cuissons : *± 9 mn à 600 watts - ± 8 mn à 900 watts*

Gâteau express aux poires

Préparez la recette comme indiqué.

Préparation : *20 mn*
Cuissons : *± 1 mn à 600 watts - 40 mn, Th 6 ou 180°C*

Jeudi

15 mn

p.52

Quiche Tomates cerises et petits pois

Sortez les petits pois écossés du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 40 mn, Th 7 ou 210°C.*

Perles du Japon à la mangue

Sortez les perles du japon du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation : *5 mn*

Vendredi

20 mn

p.53

Salade de radis au persil

Sortez les radis du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*

Riz à l'Indienne

Récupérez le mélange d'épices et préparez l'ensemble de la recette.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 13 mn à 900 watts*

Semaine 5

Crèmerie

- 220 g de beurre
- 250 ml de crème liquide entière
- 100 g de gruyère râpé
- 200 ml de lait de coco
- 800 ml de lait demi-écrémé
- 15 œufs
- 80 g de parmesan
- 100 g de roquefort
- 125 g de yaourt brassé

Primeurs

- 2 avocats
- 500 g de carottes nouvelles (avec fanes)
- 3 cœurs de laitue
- 1 kg de petits pois frais (± 600 g écossés)
- 4 tomates
- 300 g de tomates cerises
- 1 botte de radis rond avec fanes
- 2 échalotes
- 4 branches d'estragon
- 1 oignon nouveau
- 5 brins de persil plat
- 3 citrons
- 500 g de poires bien mûres

Condiments

- 2 g d'ail en poudre
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 2 g de curcuma en poudre
- 6 g de curry en poudre
- 2 g d'échalote en poudre
- 2 g de gingembre en poudre
- 30 ml d'huile d'olive
- 215 ml d'huile
- 100 g de mayonnaise
- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 15 g de moutarde forte
- 2 g d'oignon en poudre
- 2 g de paprika en poudre
- Poivre
- 1 dose de safran
- Sel
- 100 ml de vinaigre de cidre

Épicerie

- 30 ml de Noilly Prat® ou Vermouth
- 350 g de riz à risotto Arborio
- 200 g de riz blanc
- 30 g de chocolat blanc dessert
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 75 g de céréales corn flakes
- 245 g de farine
- 190 g de sucre en poudre
- 15 g de sucre glace
- 1 sachet de levure chimique
- 20 g de pistaches (noisettes ou noix de cajou)
- 60 g de perles du Japon (tapioca spécial dessert)

Boucherie

- 300 g de blancs de poulet
- 4 tranches de jambon sec (± 100 g)
- 100 g de dés de lardons

Surgelés

- 550 g de mangue



SALADE CLÉOPÂTRE

Préparation: 27 mn
Cuisson: ± 25 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de blancs de poulet
- 100 g de mayonnaise
- 75 g de céréales corn flakes
- 1 oignon nouveau
- 4 branches d'estragon
- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 50 ml de crème liquide entière
- Sel et poivre
- 3 cœurs de laitue (± 300 g)
- 400 g de tomates

1. Découpez les blancs de poulet en gros cubes.

2. Mettez la mayonnaise dans un bol et les corn flakes réduits en chapelure grossière dans un autre bol (**grands Raviers 600 ml**).

3. Mettez les morceaux de poulet dans la mayonnaise et mélangez pour qu'ils soient bien enrobés. Puis mettez-les dans la chapelure de corn-flakes et faites de même.

4. Disposez-les au fur et à mesure dans un plat (**Couvercle Ultra Pro 2 l/3,5 l**), et faites cuire environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.

5. Mixez (**TurboMAX**), l'oignon nouveau épluché et coupé en cubes, l'estragon effeuillé, la moutarde, la crème liquide, le sel et le poivre.

6. Répartissez dans 4 coupelles (**Coupelle Aloha 450 ml**), la salade lavée et essorée (**Essoreuse express**), les tomates coupées en 8, la sauce et finissez avec le poulet pané.



MOUSSE AU CHOCOLAT EXPRESS

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 3 mn à 360 watts
Repos: 3 mn
Réfrigérateur: 3 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 40 g de beurre
- 4 œufs
- 15 g de sucre glace (± 25 ml)
- 30 g de chocolat blanc dessert

1. Faites fondre le chocolat noir et le beurre en morceaux environ 3 mn à 360 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Laissez reposer 3 mn et mélangez pour avoir un chocolat bien homogène (**Spatule silicone**).

2. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs et mélangez les jaunes avec le chocolat fondu (**Fouet mélangeur**).

3. Fouettez les blancs en neige (**Speedy Chef 2** vitesse 1), ajoutez le sucre glace et finissez de fouetter.

4. Incorporez en 2 fois le chocolat fondu en mélangeant doucement (vitesse 2) entre chaque. Finissez à la spatule (Spatule silicone), si besoin.

5. Versez la préparation dans un saladier (**Saladier Aloha 1 l**) et mettez 3 h minimum, au réfrigérateur.

5. Décorez avec des copeaux faits dans le chocolat blanc (**Éplucheur vertical**) avant de servir.



SALADE AU ROQUEFORT

Préparation: 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de carottes nouvelles (avec fanes)
- 100 g de roquefort
- 4 tranches de jambon sec (± 100 g)
- 2 avocats
- 1 citron (± 50 ml de jus)

Vinaigrette

- 15 g de moutarde forte
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 200 ml d'huile
- Sel et poivre

1. Épluchez et lavez les carottes (réservez les fanes pour le risotto). Râpez-les (**Cône à râper AdaptaChef**) et disposez-les dans un saladier (**Saladier Allegra 1,5 l**).

2. Coupez le roquefort en dés et le jambon sec en morceaux.

3. Épluchez les avocats, coupez-les en lamelles et citronnez-les avec le jus.

4. Mélangez tous les ingrédients de la sauce (**Shaker 350 ml**).

5. Assaisonnez les carottes râpées avec la vinaigrette, disposez les dés de roquefort, les morceaux de jambon, les lamelles d'avocats et servez.



RISOTTO AUX FANES DE CAROTTES ET DE RADIS

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 14 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 80 g de parmesan
- Fanes d'une botte de radis (cf. recette vendredi)
- Fanes d'une botte de carottes (cf. recette mardi)
- 350 g de riz à risotto Arborio
- 2 échalotes
- 30 ml de Noilly Prat® (Vermouth ou similaire)
- 1 dose de safran
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 60 g de beurre mou

1. Râpez le parmesan (**Moulin universel**).

2. Lavez et essorez les fanes de radis et de carottes (**Essoreuse express**).

3. Hachez-les finement (**Extra Chef**) et disposez-les dans le **Micro Minute™** avec le riz soigneusement rincé, les échalotes épluchées et émincées (**SpeedyMando**), 800 ml d'eau, le Noilly Prat®, le safran et le cube de bouillon dégraissé et émietté.

4. Mélangez (**Spatule silicone**), fermez et faites cuire environ 14 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression redescende.

5. Ouvrez, ajoutez le beurre en morceaux, le parmesan râpé et mélangez. Dégustez sans attendre.

Mardi



BROUILLADE D'ŒUFS AUX PETITS POIS ET LARDONS

Préparation : 25 mn
Cuissons : ±9 mn à 600 watts - ±8 mn à 900 watts
Repos : ±10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de dés de lardons
- 500 g de petits pois frais (±300 g écossés)
- 200 ml de crème liquide entière bien froide
- 4 œufs
- Sel et poivre

1. Faites cuire les dés de lardons avec 50 ml d'eau, environ 3 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Ajoutez les petits pois écossés et poursuivez la cuisson environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter.
2. Fouettez la crème bien froide en chantilly (**Speedy Chef 2**, vitesse 1), ajoutez les œufs battus, salez, poivrez et mélangez (vitesse 1).
3. Versez le mélange précédent (Speedy Chef 2) dans le **Micro Pro Grill**, posez le Couvercle position haute et faites cuire environ 3 mn 30 à 900 watts. Remuez, lissez le dessus (**Spatule silicone**) et poursuivez la cuisson environ 2 mn 30 à 900 watts (Couvercle position haute). Remuez une dernière fois et terminez la cuisson environ 2 mn à 900 watts (Couvercle position haute). Laissez reposer 5 mn pour terminer la cuisson.
4. Servez la brouillade avec les petits pois et lardons.



GÂTEAU EXPRESS AUX POIRES

Préparation : 20 mn
Cuissons : ±1 mn à 600 watts - 40 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g poires bien mûres
- 1 citron (±50 ml de jus)
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre (±150 ml)
- 4 œufs
- 125 g de farine
- 1 sachet de levure chimique

Pour le moule

- 20 g de beurre mou
- 18 g de farine (±30 ml)

1. Épluchez, épépinez et coupez les poires en quartiers. Citronnez-les avec le jus de citron (**Set-en-1**) pour éviter qu'elles noircissent.
2. Faites fondre le beurre coupé en morceaux environ 1 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**).
3. Fouettez le sucre avec les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume (**Speedy Chef 2**, vitesse 1). Ajoutez le beurre fondu, la farine, la levure et mélangez (vitesse 2).
4. Beurrez et farinez un plat (**Ultra Pro 2 l**). Versez le mélange précédent (Speedy Chef 2), répartissez les poires et faites cuire couvert, environ 40 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.
5. Démoulez et servez tiède.



QUICHE SANS PÂTE AUX LÉGUMES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 40 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de tomates cerises
- 500 g de petits pois frais (± 300 g écossés)

Appareil

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- Sel

1. Lavez les tomates cerises et répartissez-les avec les petits pois écossés dans un plat à tarte de 26 cm de Ø.

2. Mettez tous les ingrédients de l'appareil dans l'ordre et mélangez (**Speedy Chef 2**, vitesse 2) pour obtenir une préparation homogène.

3. Versez sur les légumes et faites cuire environ 40 mn, bas dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C. Démoulez et dégustez chaud.



PERLES DU JAPON À LA MANGUE

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 10 mn dans une casserole

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 ml de lait demi-écrémé
- 200 ml de lait de coco
- 40 g de sucre (± 40 ml)
- 60 g de perles du Japon (tapioca spécial dessert)

Coulis

- 300 g de mangue surgelée

1. Faites chauffer le lait demi-écrémé et le lait de coco dans une casserole. À ébullition, baissez le feu, versez le sucre et le tapioca en pluie et faites cuire sans cesser de remuer pendant environ 10 mn (**Cuiller plate**).

2. Mélangez régulièrement jusqu'au refroidissement pour éviter la formation d'une peau sur le dessus et conservez dans un plat couvert (**Coupelle Allegra 740 ml**) jusqu'au service.

3. Mixez la mangue en cubes décongelés jusqu'à l'obtention d'un coulis (**Extra Chef**).

4. Versez le coulis de mangue sur les perles du Japon et servez.

Jeudi



SALADE DE RADIS AU PERSIL

Préparation: 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 botte de radis ronds
- 5 brins de persil plat
- 1 citron (± 50 ml de jus)
- 30 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préparez les radis et lavez-les (réservez les fanes cf. recette Risotto aux fanes de carottes et radis).
2. Émincez-les finement (**SpeedyMando**) et mettez-les dans un saladier (**Saladier Aloha 1 l**)
3. Hachez finement le persil plat effeuillé et lavé (**Extra Chef**), ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et mixez.
4. Versez cette sauce sur les rondelles de radis, mélangez et servez sans attendre avec des tranches de baguette grillées (facultatif).



RIZ À L'INDIENNE

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 13 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de riz blanc (± 250 ml)
- 125 g de yaourt brassé nature
- 250 g de mangue surgelée
- 6 g de curry en poudre (± 15 ml)
- 2 g d'échalote en poudre (± 5 ml)
- 2 g d'oignon en poudre (± 5 ml)
- 2 g d'ail en poudre (± 5 ml)
- 2 g de gingembre en poudre (± 5 ml)
- 2 g de paprika en poudre (± 5 ml)
- 2 g de curcuma en poudre (± 5 ml)
- Sel et poivre

Pour servir

- 20 g de pistaches (noisettes ou noix de cajou)

1. Dans le **Micro Minute™**, mélangez (**Spatule silicone**) le riz rincé, 400 ml d'eau et le reste des ingrédients. Fermez et faites cuire environ 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la pression redescende.
2. Ouvrez, mélangez pour égrener le riz, saupoudrez les pistaches grossièrement hachées (**TurboTup**) et servez.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h45

p.59 **Salade de lentilles corail (15 mn)**

*Réalisez la recette et conservez-la au réfrigérateur (**Saladier Allegra 1,1 l**).*

p.59 **Far aux abricots (15 mn)**

*Réalisez la recette et conservez-la au réfrigérateur (**Ultra Pro 2 l**).*

p.60 **Jarret de veau aux poivrons et au cidre (15 mn)**

*Préparez les légumes et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). Étape 1.*

*Coupez la viande et conservez-la au réfrigérateur (**Set EmpilOfrais**). Étape 2.*

p.60 **Salade estivale et sticks à l'orange (10 mn)**

Faites cuire les sticks et conservez-les dans un récipient hermétique en dehors du réfrigérateur. Étapes 1 à 3.

p.61 **Rouleaux fraîcheur (10 mn)**

*Faites cuire les poireaux et conservez-les bien égouttés au réfrigérateur (**Bol 1,5 l**). Étape 1.*

p.61 **Cabillaud en crumble et gratin de fenouil (15 mn)**

*Préparez la pâte à crumble et conservez-la au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étape 1.*

*Émincez les fenouils et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). Étape 2.*

p.62 **Caesar Salade (10 mn)**

*Épluchez, lavez et essorez la salade romaine. Coupez-la en tronçons réguliers et conservez-la au réfrigérateur (**Essoreuse express**). Étape 1.*

*Faites des copeaux dans la moitié du parmesan (**Éplucheur 2 en 1**) et conservez-les au réfrigérateur (**Ravier 300 ml**) Râpez-le reste du parmesan (**Moulin universel**) et conservez-le au réfrigérateur. Étape 4.*

p.63 **Cocotte de chipolatas aux carottes (10 mn)**

*Coupez les carottes en grosses rondelles et conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). Étape 1.*

p.63 **Compotée de banane au fromage fouetté (5 mn)**

*Faites des copeaux de chocolat noir bien froid (**SpeedyMando**) et conservez-les dans le placard au sec (**Ramequins frigo**). Étape 1.*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

2mn

p.59

Salade de lentilles corail

Sortez du réfrigérateur la salade de lentilles qui a été réalisée le dimanche.

Far aux abricots

Sortez du réfrigérateur le far aux abricots qui a été cuit le dimanche.

Mardi

20 mn

p.60

Jarret de veau aux poivrons et au cidre

Sortez les légumes et le jarret de veau du réfrigérateur et réalisez les étapes 3, 4, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 45 mn, Th 7 ou 210°C*

Salade estivale et sticks à l'orange

Récupérez les sticks à l'orange et réalisez l'étape 4.

Préparation : *10 mn*

Mercredi

20 mn

p.61

Rouleaux fraîcheur

Sortez les blancs de poireaux cuits du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*

Cabillaud en crumble et gratin de fenouil

Sortez la pâte à crumble et les fenouils émincés du réfrigérateur et réalisez les étapes 3, 5 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 35 mn, Th 7 ou 210°C*

Jeudi

35 mn

p.62

Caesar Salade

Sortez la salade romaine, les copeaux de parmesan et le parmesan râpé du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 5 et 6.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 16 mn à 900 watts*

Tarte fine au Touron

Réalisez la recette comme indiqué.

Préparation : *20 mn*
Cuisson : *± 40 mn, Th 6/7 ou 200°C.*

Vendredi

2 mn

p.63

Cocotte de chipolatas aux carottes

Sortez les carottes coupées en grosses rondelles du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 24 mn à 900 watts*

Compotée de banane au fromage fouetté

Sortez les copeaux de chocolat du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*

Semaine 6

Crèmerie, frais

- 55 g de beurre
- 200 ml crème entière liquide
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 125 g de fromage frais fouetté aux noix
- 300 g de fromage blanc à 20% de MG
- 550 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de parmesan
- 6 œufs
- 1 pâte feuilletée rectangulaire (±230 g)

Boulangerie

- 30 g de pain ou baguette

Condiments

- 60 ml d'huile
- 280 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre de cidre
- 15 g de moutarde de Dijon
- 15 g de moutarde douce
- 6 g de paprika
- 2 g d'herbes de Provence
- Poivre
- Sel

Primeurs

- 700 g de carottes
- 850 g de fenouils
- 400 g de blancs de poireaux
- 200 g de poivrons rouges
- 200 g de poivrons verts
- 800 g de pommes de terre à gratin
- 800 g de tomates
- 1 salade romaine
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de ciboulette
- 15 brins de coriandre
- 1 échalote
- 10 feuilles de menthe
- 2 oignons
- 4 bananes
- 4 citrons
- 200 g de fraises
- 200 g de pomme verte (Granny Smith)
- 800 g de pommes

Épicerie

- 100 ml de cidre
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 300 g de lentilles corail
- 1 boîte d'oreillons d'abricots au sirop (±820 g)
- 20 g de chocolat noir pâtissier
- 350 g de farine
- 20 g de noix décortiquées
- 195 g de sucre
- 20 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure chimique
- 10 g d'orange confites
- 70 g de touron mou (ou nougat)

Boucherie

- 400 g de blancs de poulet
- 700 g de chipolatas aux herbes
- 8 grandes tranches de jambon Serrano (±200 g)
- 800 g de jarret de veau désossé

Surgelés

- 450 g de melon en billes
- 4 pavés de cabillaud surgelés (±800 g)



SALADE DE LENTILLES CORAIL

Préparation: 15 mn
Cuisson: ±8 mn à 600 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de lentilles corail
- 50 g d'échalote
- 15 brins de coriandre
- 400 g tomates
- 15 g de moutarde de Dijon
- 50 ml d'huile d'olive
- 30 ml de jus de citron (±1)
- Sel et poivre

1. Lavez les lentilles, égouttez-les et faites-les cuire avec 600 ml d'eau, environ 8 mn à 600 watts (**MicroCook 2,25 l**). Laissez reposer 10 mn et égouttez-les. Mettez-les dans un saladier (**Saladier Allegra 1,1 l**).
2. Mixez (**Extra Chef**) l'échalote épluchée et la coriandre lavée et effeuillée.
3. Pelez les tomates lavées (**Éplucheur 2 en 1**) et épépinez-les. Coupez-les et hachez-les grossièrement (Extra Chef). Mélangez-les aux lentilles égouttées.
4. Mélangez la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre (**Shaker 350 ml**).
5. Versez la sauce dans le saladier et mélangez bien avant de servir.



FAR AUX ABRICOTS

Préparation: 15 mn
Cuisson: ±1 h, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boîte d'oreillons d'abricots au sirop (±820 g)
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 4 œufs
- 220 g de farine
- 130 g de sucre (±130 ml)
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Égouttez les oreillons d'abricots en conservant le jus (±275 ml).
2. Mettez dans l'ordre le jus des abricots, le lait, les œufs et mélangez (**Speedy Chef 2**, vitesse 1).
3. Versez la farine, le sucre et le sucre vanillé dans un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**), faites un puit au centre et versez petit à petit le mélange précédent en mélangeant (**Fouet mélangeur**).
4. Versez la préparation dans un plat (**Ultra Pro 2 l**), répartissez les oreillons d'abricots, couvrez et faites cuire environ 50 mn, bas dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C. Découvrez et poursuivez la cuisson environ 10 mn.
5. Laissez complètement refroidir avant de déguster.



JARRET DE VEAU AUX POIVRONS ET AU CIDRE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 45 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de poivrons rouges
- 200 g de poivrons verts
- 2 oignons
- 400 g de tomates
- 800 g de jarret de veau
- 15 g de farine (± 25 ml)
- 6 g de paprika (± 15 ml)
- 30 ml d'huile
- 100 ml de cidre
- Sel et poivre
- 100 g de crème fraîche épaisse

1. Épluchez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en lamelles régulières. Émincez les oignons épluchés (**MandoJunior** - 1) et coupez les tomates lavées en 4.
2. Coupez le jarret de veau en morceaux d'environ 100 g.
3. Déposez les morceaux de veau dans une cocotte (**Ultra Pro 3,5 l**), saupoudrez-les de farine et de paprika, versez l'huile et mélangez pour bien les enrober (**Spatule silicone**).
4. Ajoutez les légumes, salez, poivrez, versez le cidre et mélangez.
5. Couvrez et faites cuire environ 45 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.
6. Ajoutez la crème, mélangez et servez.



SALADE ESTIVALE ET STICKS À L'ORANGE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 18 mn, Th 6 ou 180°C.
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

Sticks

- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 30 ml d'huile
- 65 g de farine
- 5 ml de levure chimique (± ½ sachet)
- 40 g de sucre (± 40 ml)
- 10 g d'orange confite

- 450 g de melon en billes surgelées
- 200 g de fraises
- 10 feuilles de menthe
- 20 g de sucre glace (± 30 ml)

1. Préparez les sticks : mettez dans l'ordre le lait, l'œuf, l'huile, la farine, la levure, le sucre et mélangez (**Shaker 350 ml**).
2. Découpez l'orange confite en fines lamelles et répartissez-les dans 2 **Moules à Torsades** posés sur la grille froide du four.
3. Remplissez aux ⅔ les alvéoles avec la pâte et faites cuire environ 18 mn, bas dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C. Laissez reposer 5 mn avant de démouler.
4. Mélangez délicatement dans un saladier (**Saladier Aloha 1 l**) les billes de melon décongelées, les fraises lavées et coupées, la menthe ciselée et le sucre glace. Servez avec les sticks à l'orange confite.

Mardi



ROULEAUX FRAÎCHEUR

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 18 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de poireaux (± 400 g)
- 200 g de pomme granny Smith
- 15 ml de jus de citron (½ citron)
- 8 grandes tranches de jambon cru (± 200 g)
- 125 g de fromage frais fouetté aux noix
- 20 g de noix décortiquées
- Sel et poivre

1. Fendez les poireaux en 2, nettoyez-les et égouttez-les. Faites-les cuire environ 18 mn à 900 watts, dans la Passoire inférieure du **Micro Urban family** posée sur le Réservoir remplir avec 400 ml d'eau. Passez-les sous l'eau froide pour les refroidir et égouttez-les bien.

2. Coupez la pomme épluchée en petits dés et mélangez-la avec le fromage fouetté, le sel et le poivre (**grand Ravier 600 ml**).

3. Placez 1 tranche de jambon à plat, étalez 2 cuillers à soupe de pomme au fromage et placez ½ blanc de poireau au centre. Roulez et réservez. Faites ainsi avec toutes les tranches de jambon.

4. Servez 2 rouleaux par assiette et parsemez de noix hachées (**TurboTup**).



CABILLAUD EN CRUMBLE ET GRATIN DE FENOUIL

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 35 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 50 g de parmesan
- 50 g de farine
- 40 g de beurre
- 1 bouquet de ciboulette
- 850 g de fenouils
- Sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive
- 4 pavés de cabillaud surgelés (± 800 g)

1. Mixez le parmesan en morceaux, la farine et le beurre en dés (**TurboMAX**) jusqu'à l'obtention d'un sable grossier. Ajoutez la ciboulette lavée, égouttée et ciselée puis mixez à nouveau.

2. Lavez, éboutez et émincez les fenouils en rondelles (**MandoJunior** - 1).

3. Répartissez les fenouils dans une cocotte (**Ultra Pro 3,5 l**), salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et faites cuire couvert environ 20 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.

4. Placez les pavés de cabillaud décongelés sur le fenouil et répartissez le crumble sur chaque pavé en tassant bien. Couvrez et poursuivez la cuisson, environ 15 mn.



CAESAR SALADE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 16 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 salade romaine
- 30 g de baguette en tranches
- 1 gousse d'ail
- 400 g de blancs de poulet
- 100 g de parmesan
- 1 jaune d'œuf
- 15 g de moutarde douce
- 200 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

1. Épluchez, lavez et essorez la salade (**Essoreuse express**). Coupez-la en tronçons réguliers.

2. Frottez les tranches de baguette avec l'ail. Faites-les dorer de chaque côté dans le **Micro Pro Grill**, environ 3 mn à 900 watts (Couvercle position basse). Réservez-les

3. Faites cuire les blancs de poulet (Micro Pro Grill chaud) environ 5 mn à 900 watts de chaque côté (Couvercle position basse). Laissez reposer couvert 10 mn.

4. Faites des copeaux avec la moitié du parmesan (**Éplucheur 2 en 1**) et râpez-le reste (**Moulin universel**).

5. Fouettez l'œuf et la moutarde (**Speedy Chef 2**, vitesse 1) puis versez petit à petit l'huile pour obtenir une mayonnaise. Ajoutez le vinaigre, le parmesan râpé, le sel, le poivre et mélangez (vitesse 2).

6. Répartissez dans 4 coupelles individuelles (**Coupelles Aloha 450 ml**) la salade, les blancs de poulet coupés en cubes, le pain grillé, le parmesan en copeaux. Versez la sauce et servez.



TARTE FINE AU TOURON

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 40 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de pommes
- 30 ml de jus de citron (± 1)
- 1 pâte feuilletée rectangulaire (± 230 g)
- 70 g de touron mou (ou nougat)
- 15 g de beurre

1. Épluchez les pommes, évidez-les et citronnez-les pour éviter qu'elles noircissent.

2. Émincez 3 pommes (**MandoChef** - 1/🔒) et coupez les 3 autres en julienne fine (MandoChef 0-> 1/6).

3. Déroulez la pâte sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four.

4. Répartissez la julienne de pommes, puis répartissez les rondelles de pommes. Répartissez le touron émietté et le beurre coupé en petits dés.

5. Faites cuire environ 40 mn, bas dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

Jeudi



COCOTTE DE CHIPOLATAS AUX CAROTTES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 24 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 700 g de carottes
- 1 oignon
- 800 g de pommes de terre à gratin
- 700 g de chipolatas aux herbes
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 2 g d'herbes de Provence (± 5 ml)
- Sel et poivre

1. Épluchez, lavez et coupez les carottes en grosses rondelles (**MandoJunior** - 3).
2. Émincez finement l'oignon épluché et coupé en 4 (**SpeedyMando**).
3. Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en dés (**Coup' AdaptaChef 10 mm**).
4. Coupez les chipolatas en 8 et mettez-les dans le **Micro Minute**™ avec les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Ajoutez le cube de bouillon émietté, les herbes de Provence, salez, poivrez et mélangez (**Spatule silicone**).
5. Versez 200 ml d'eau, fermez et faites cuire environ 24 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression redescende. Servez.



COMPOTÉE DE BANANE AU FROMAGE FOUETTÉ

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 20 g de chocolat noir pâtissier bien froid
- 4 bananes bien mûres
- 30 ml de jus de citron (± 1)
- 200 ml de crème entière liquide bien froide
- 300 g de fromage blanc à 20% de MG
- 25 g de sucre (± 25 ml)

1. Faites des copeaux de chocolat noir bien froid (**SpeedyMando**).
2. Épluchez les bananes bien mûres, coupez-les et mixez-les avec le jus de citron (**Extra Chef**)
3. Fouettez la crème bien froide en chantilly (**Speedy Chef 2**, vitesse 1) et incorporez délicatement le fromage blanc et le sucre (**Spatule silicone**).
4. Répartissez la préparation précédente et la compotée de banane dans 4 coupelles individuelles (**Coupelles Allegra 275 ml**). Décorez de copeaux de chocolat et servez.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h50

p.69 **Velouté de céleri à la tomate (20 mn)**

*Réalisez l'intégralité de la recette et conservez le velouté refroidi dans la porte du réfrigérateur (**Pichet frigo 2 l**).*

p.69 **Rougail de saucisses (15 mn)**

Préparez la recette dans sa globalité et conservez le rougail au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

p.70 **Panna cotta tomates-mozza (20 mn)**

Réalisez l'intégralité de la recette et conservez l'ensemble au réfrigérateur.

p.71 **Salade grecque aux courgettes (15 mn)**

*Faites dégorger les courgettes, égouttez-les et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 1.*

*Préparez la vinaigrette (**Shaker 350 ml**) et conservez la sauce dans la porte du réfrigérateur. Étape 2.*

p.72 **Cocotte de poulet thaï (20 mn)**

*Lavez, épluchez les carottes et la patate douce. Emincez finement les carottes (**SpeedyMando**), râpez (**Cône à râper AdaptaChef**) la patate douce et conservez-les séparément au réfrigérateur (**grands Raviers 600 ml**) Étapes 1 et 2.*

Préparez la sauce à base de curry rouge et conservez-la au réfrigérateur. Étape 3.

p.72 **Salade de fraises au quinoa et au miel (10 mn)**

*Faites cuire le quinoa rincé et égouttez-le après le repos (**Micro Urban family**). Conservez-le au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étape 1.*

p.73 **Ramen (10 mn)**

*Lavez, égouttez et coupez le chou chinois en tronçons. Conservez-le au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). Étape 2.*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson. Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi



p.69

Velouté de céleri à la tomate

*Faites réchauffer le velouté (**MicroCook 2,25 l**) environ 4 mn à 600 watts, remuez et poursuivez le réchauffage environ 3 mn à 600 watts.*

Rougail de saucisses

*Faites réchauffer le rougail (**Micro Minute™**) environ 3 mn à 600 watts. remuez et poursuivez le réchauffage environ 4 mn à 600 watts.*

Mardi



p.70

Panna cotta tomates-mozza

Sortez les panna cotta du réfrigérateur et démoulez-les.

Cocotte de pois chiches au chorizo

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 40 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Mercredi



p.71

Salade grecque aux courgettes

Sortez les courgettes dégorgées et la sauce du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation : *10 mn*

Muffins aux pépites de chocolat

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *15 mn*
Cuissons : *± 1 mn à 600 watts - ± 25 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Jeudi



p.72

Cocotte de poulet thaï

Sortez les carottes émincées et la patate douce râpée du réfrigérateur. Réalisez les étapes 4, 5 ,6 et 7.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *± 55 mn, Th 7 ou 210°C*

Salade de fraises au quinoa et au miel

Sortez le quinoa cuit du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation : *10 mn*

Vendredi



p.73

Ramen

Sortez le chou chinois en tronçons du réfrigérateur et réalisez les étapes 1 et 3.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *± 13 mn à 900 watts*

Hoops au chocolat

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *± 15 mn*
Cuissons : *± 1 mn à 600 watts - ± 15 mn, Th 7 ou 210°C*

Semaine 7

Crèmerie, frais

- 165 g de beurre
- 380 ml de crème liquide entière
- 200 g de feta (sans huile)
- 70 g de fromage à tartiner type Vache qui rit (±4 portions)
- 125 g de mozzarella di buffala (±1 boule)
- 4 œufs

Primeurs

- 400 g de carottes
- 750 g de céleri rave
- 400 g de courgettes jaunes
- 200 g de chou chinois
- 250 g de patate douce
- 1 piment Jalapeno rouge
- 1,2 kg de tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons nouveaux
- 3 oignons
- 2 tiges de citronnelle
- 20 g de gingembre frais
- 10 feuilles de menthe
- 25 feuilles de basilic
- 2 citrons (dont 1 non traité)
- 500 g de fraises

Condiments

- 2 g d'ail déshydraté
- 10 g de champignons noirs déshydratés
- 3 cubes de bouillon de volaille dégraissé
- 6 g de cumin en poudre
- 50 ml d'huile
- 95 ml d'huile d'olive
- 15 g de moutarde forte
- 6 g de paprika
- 15 g de pâte de curry rouge
- 2 g de pâte de gingembre
- 30 g de pâte miso (condiment à base de soja)
- Poivre
- 15 ml de rhum
- 100 ml de sauce soja
- 5 ml de sauce Worcestershire
- Sel
- 15 ml de vinaigre balsamique

Épicerie

- 1 boîte de concentré de tomates (±70 g)
- 1 boîte de pois chiches cuits (±450 g)
- 1 boîte de tomates pelées (±800 g)
- 200 g de coulis de tomate
- 200 g d'olives noires dénoyautées
- 100 g de nouilles ramen instantanées (rayon cuisine du monde)
- 150 g de quinoa
- 250 g de riz blanc long
- 40 g de cacao amer
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de farine à gâteaux
- 150 g de farine
- 4 feuilles de gélatine
- 250 ml de lait de coco
- ½ sachet de levure chimique
- 50 ml de miel liquide
- 100 g de pépites de chocolat
- 185 g de sucre en poudre

Boucherie

- 200 g d'aiguillettes de poulet
- 600 g de blancs de poulet
- 280 g de chorizo à cuire
- 4 saucisses créoles (ou saucisses fumées) (±600 g)

Surgelés

- 200 g de mangue (ou autre fruit)
- 300 g de petits pois
- 300 g de poireaux en rondelles



VELOUTÉ DE CÉLERI À LA TOMATE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 20 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 750 g de céleri rave
- 200 g de tomates
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 70 g de fromage à tartiner (type La Vache qui rit)

1. Coupez en gros cubes le céleri épluché et rincé. Lavez les tomates et coupez-les en 8.

2. Déposez les légumes dans le **Micro Minute**™, ajoutez le cube de bouillon émietté, versez 700 ml d'eau et mélangez (**Spatule silicone**).

3. Faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression redescende. Mixez avec les portions de fromage et servez.



ROUGAIL DE SAUCISSES

Préparation: 15 mn
Cuisson: ± 18 mn à 900 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 30 ml d'huile
- 1 boîte de concentré de tomates (± 70 g)
- 1 cube de bouillon dégraissé
- Sel et poivre
- 4 saucisses créoles (ou saucisses fumées) (± 600 g)
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 piment Jalapeno rouge
- 250 g de riz blanc long

1. Hachez les oignons épluchés et coupés en 4, les gousses d'ail épluchées et l'huile (**Extra Chef**). Mettez le mélange dans le **Micro Minute**™.

2. Délayez dans 200 ml d'eau le concentré de tomates, le cube de bouillon émietté, le sel et le poivre (**Spatule silicone**) et versez le mélange dans le Micro Minute™.

3. Ajoutez les saucisses coupées en 6, les tomates lavées et coupées en 8, le piment Jalapeno épépiné et coupé en rondelles, le riz et mélangez (Spatule silicone).

4. Faites cuire environ 18 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour finir la cuisson et que la pression redescende.



PANNA COTTA TOMATES-MOZZA

Préparation: 20 mn
Cuisson: ±4 mn à 600 watts
Réfrigérateur: 2 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 feuilles de gélatine
- 200 ml de crème liquide entière
- 125 g de mozzarella di buffala
- Sel et poivre
- 15 feuilles de basilic
- 5 ml d'huile
- 200 g de coulis de tomates
- 5 g de sucre (±5 ml)
- 15 ml d'huile d'olive
- 5 ml de sauce Worcestershire
- 15 ml de vinaigre balsamique

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

2. Faites chauffer la crème liquide (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 2 mn 30 à 600 watts. Ajoutez 2 feuilles de gélatine égouttées et mélangez pour qu'elles fondent (**Fouet mélangeur**).

3. Ajoutez la mozzarella coupée en petits dés, le sel, le poivre et les feuilles de basilic hachées (**TurboTup**).

4. Répartissez la préparation dans 4 ramequins huilés (**Set EmpilOdéco**).

5. Faites chauffer le coulis de tomate (Pichet MicroCook 1 l) environ 1 mn 30 à 600 watts. Ajoutez les 2 feuilles de gélatine égouttées et mélangez pour qu'elles fondent. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.

6. Répartissez la sauce tomate sur la panna cotta et mettez au réfrigérateur environ 2 h (Set EmpilOdéco). Démoulez au moment de servir.



COCOTTE DE POIS CHICHES AU CHORIZO

Préparation: 15 mn
Cuisson: ±40 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches cuits (±450 g)
- 1 boîte de tomates pelées (±800 g)
- 6 chorizos à cuire (±280 g)
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 30 ml d'huile d'olive
- 140 g de carotte
- 1 oignon
- 6 g de cumin en poudre (±15 ml)
- 6 g de paprika (±15 ml)
- Sel et poivre

1. Mettez les pois chiches dans une cocotte (**Ultra Pro 2 l**) avec les tomates pelées égouttées, les chorizos coupés en grosses rondelles, les olives dénoyautées égouttées, l'huile d'olive, la carotte et l'oignon épluchés et mixés (**TurboTup**), le cumin, le paprika, le sel et le poivre.

2. Mélangez soigneusement (**Spatule silicone**), couvrez et faites cuire environ 40 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.

Mardi



SALADE GRECQUE AUX COURGETTES

Préparation: 25 mn
Repos: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de tomates
- 400 g de courgettes jaunes
- Sel et poivre
- 15 g de moutarde forte
- 50 ml de jus de citron (± 1)
- 50 ml d'huile d'olive
- 200 g de feta (sans huile)
- 2 oignons nouveaux
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 10 feuilles de basilic

1. Découpez les courgettes lavées en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**). Salez-les et mettez-les à dégorger environ 15 mn (**Passoire double**).
2. Mélangez la moutarde, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre (**Shaker 350 ml**).
3. Égouttez les spaghettis et disposez-les dans un saladier (**Saladier Allegra 1,5 l**), ajoutez la feta coupée en dés, les oignons épluchés et émincés (**SpeedyMando**), les tomates épluchées (**Éplucheur 2 en 1**), épépinées et coupées en cubes, les olives et les feuilles de basilic ciselées.
4. Versez la sauce (Shaker), mélangez et servez.



MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Préparation: 15 mn
Cuissons: ± 1 mn à 600 watts - ± 25 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes (6 muffins)

- 50 g de beurre
- 180 ml de crème liquide entière
- 2 œufs
- 80 g de sucre (± 80 ml)
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique (± 5 ml)
- 100 g de pépites de chocolat
- 15 ml de rhum

1. Faites fondre le beurre (**Pichet MicroCook 1 l**), environ 1 mn à 600 watts.
2. Mettez dans l'ordre le beurre fondu, la crème liquide entière, les œufs, le sucre, la farine, la levure et mélangez (**Speedy chef 2**, vitesse 2) pour obtenir une pâte homogène.
3. Ajoutez les pépites de chocolat, le rhum et mélangez (Speedy Chef 2, vitesse 2).
4. Répartissez le mélange dans un moule (**Moule à moelleux**) posé sur la grille froide du four et faites cuire environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.



COCOTTE DE POULET THAÏ

Préparation: 30 mn
Cuisson: ± 55 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 260 g de carottes
- 250 g de patate douce
- 3 blancs de poulet (± 600 g)
- 1 citron non traité
- 15 ml d'huile
- 20 g de gingembre frais
- 15 g de pâte de curry rouge
- 2 tiges de citronnelle
- 300 g de petits pois surgelés
- 300 g de poireaux en rondelles surgelés
- Sel et poivre
- 250 ml de lait de coco

1. Émincez finement les carottes lavées et épluchées (**SpeedyMando**).
2. Lavez, épluchez et râpez la patate douce (**Cône à râper AdaptaChef**).
3. Mettez dans une cocotte (**Ultra Pro 3,5 l**) les blancs de poulet coupés en 4 dans la longueur. Mélangez dans un bol (**grand Ravier 600 ml**) les zestes et le jus de citron (**Set-en-1**), l'huile, le gingembre épluché et râpé (Set-en-1) et la pâte de curry rouge.
4. Versez la sauce sur les blancs de poulet et mélangez.
5. Supprimez les feuilles dures des tiges de citronnelle si besoin, et coupez la citronnelle en 4.
6. Ajoutez-la au poulet, ainsi que les légumes, les poireaux décongelés et les petits pois congelés. Salez, poivrez, versez le lait de coco et mélangez (**Spatule silicone**).
7. Couvrez et faites cuire environ 55 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C. Retirez la citronnelle et servez.



SALADE DE FRAISES AU QUINOA ET AU MIEL

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 13 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de quinoa
- 500 g de fraises
- 10 feuilles de menthe
- 50 ml de miel liquide

1. Dans le Réservoir du **Micro Urban family**, placez le quinoa rincé versez 480 ml d'eau, fermez avec l'Insert et le Couvercle à riz et faites cuire environ 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter.
2. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en lamelles fines.
3. Dans 4 coupelles (**Coupelles Allegra 275 ml**), répartissez le quinoa égoutté, les fraises en lamelles, la menthe ciselée (**TurboTup**) et le miel. Mélangez délicatement et servez.

Jeudi



RAMEN

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 13 mn à 900 watts
Repos: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de pâte miso (condiment à base de soja)
- 2 g de pâte de gingembre
- 100 ml de sauce soja salée
- 2 g d'ail déshydraté (± 5 ml)
- 10 g de champignons noirs déshydratés
- 200 g d'aiguillettes de poulet
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 100 g de nouilles Ramen instantanées
- 200 g de chou chinois

1. Versez 400 ml d'eau dans le **Micro Minute™**, délayez la pâte miso, la pâte de gingembre, la sauce soja et l'ail déshydraté (**Fouet mélangeur**). Ajoutez les champignons et les aiguillettes de poulet, le cube de bouillon émietté. Fermez et faites cuire environ 8 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression redescende.

2. Ajoutez dans le Micro Minute™, les nouilles cassées et le chou chinois lavé et coupé en tronçons. Fermez et poursuivez la cuisson environ 5 mn à 900 watts.

3. Laissez reposer 5 mn pour que la pression redescende avant de déguster.



HOOPS AU CHOCOLAT

Préparation: ± 15 mn
Cuissons: ± 1 mn à 600 watts - ± 15 mn, Th 7 ou 210°C
Repos: 8 mn

Ingrédients pour 4 personnes (6 gâteaux)

- 100 g de beurre mou
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine à gâteaux (± 100 ml)
- 15 g de cacao amer en poudre (± 25 ml)
- 2 œufs
- 200 g de mangue surgelée (ou autres fruits)

1. Faites fondre le beurre et le chocolat, en morceaux (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 1 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et remuez pour obtenir une préparation homogène et lisse (**Fouet mélangeur**).

2. Ajoutez le sucre, la farine, le cacao amer, les œufs et mélangez (Fouet mélangeur).

3. Répartissez la préparation dans un moule (**Moule à hoops**) posé sur la grille froide du four et faites cuire environ 15 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C. Laissez reposer 5 mn avant de démouler délicatement.

4. Servez avec la mangue décongelée et coupée en dés.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h40

p.79 **Poulet aux épices et grenaille** (15 mn)

*Lavez les pommes de terre grenaille et les tomates cerises. **Étape 1.***

p.79 **Crème aux fraises Tagada®** (15 mn)

Préparez l'intégralité de la recette et conservez-la au réfrigérateur.

p.80 **Cheesecakes aux radis** (20 mn)

*Préparez les cheesecakes (**Set EmpilOdéco**) et conservez-les au réfrigérateur. **Étapes 1 à 5.***

*Émincez finement les radis ronds lavés (**SpeedyMando**). Conservez-les au réfrigérateur (**Ramequin frigo**). **Étape 7.***

p.81 **Croquettes de cabillaud** (5 mn)

*Coupez les salades en 4 dans la longueur, lavez-les et essorez-les. Conservez-les au réfrigérateur (**Essoreuse express**). **Étape 2.***

p.81 **Ramequins exotiques** (15 mn)

*Épluchez l'ananas, découpez-le en petits cubes et faites-les cuire environ 6 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1 l**). Conservez-les au réfrigérateur (**grand Ravier 600 ml**). **Étape 1.***

p.82 **Velouté de panais aux noisettes** (10 mn)

*Épluchez, lavez et coupez-les panais en gros cubes. Conservez-les au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). **Étape 1.***

*Émincez finement les noisettes grillées (**SpeedyMando**) et conservez-les au sec (**Ramequins frigo**). **Étape 5.***

p.82 **Gratin d'artichauts** (10 mn)

*Découpez le talon de jambon en cubes réguliers et conservez-le au réfrigérateur (**Ravier 300 ml**).*

p.83 **Bricks de chèvre** (5mn)

*Lavez, essorez la roquette (**Essoreuse express**). Conservez-la au réfrigérateur (**Boîte VentilOfrais**). **Étape 1.***

p.83 **Chakchouka aux haricots** (5 mn)

*Épluchez, épépinez et coupez les poivrons en petits dés. Conservez-les au réfrigérateur (**Bol 1 l**). **Étape 1.***

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

10 mn

p.79

Poulet aux épices et grenaille

Récupérez les pommes de terre grenaille et les tomates cerises lavées et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *±55 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Crème aux fraises Tagada®

Sortez la crème du réfrigérateur qui a été réalisée le dimanche.

Mardi

15 mn

p.80

Soupe du soleil

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *±25 mn à 900 watts*

Cheesecakes aux radis

Sortez les cheesecakes du réfrigérateur, démoulez-les et servez-les décorés avec des rondelles de radis.

Préparation : *5 mn*

Mercredi

30 mn

p.81

Croquettes de cabillaud

Sortez les salades sucrine coupées en 4 du réfrigérateur et réalisez les étapes 1, 3, 4 et 5.

Préparation : *20 mn*
Cuissons : *±6 mn à 600 watts - ±10 mn à feu moyen*

Ramequins exotiques

Sortez les petits cubes d'ananas cuits du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *±12 mn à 900 watts*

Jeudi

2 mn

p.82

Velouté de panais aux noisettes

Sortez les panais en cubes du réfrigérateur et récupérez les noisettes grillées émincées. Réalisez les étapes 2, 3, 4 et 6.

Préparation : *10 mn*
Cuisson : *±20 mn à 900 watts*

Gratin d'artichauts

Sortez les dés de jambon du réfrigérateur et réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation : *15 mn*
Cuissons : *±18 mn à 600 watts - 20 mn, Th 7 ou 210°C.*

Vendredi

2 mn

p.83

Bricks de chèvre

Sortez la roquette du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *±10 mn, Th 7 ou 210°C*

Chakchouka aux haricots

Sortez les poivrons en dés du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation : *15 mn*
Cuisson : *±50 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Semaine 8

Condiments

- 20 g de câpres
- 15 g de cornichons
- 4 g de cumin en poudre
- 20 g de mélange d'épices BBQ cajun
- 6 g d'épices pour couscous
- 15 ml d'huile
- 70 ml d'huile d'olive
- Poivre
- Sel

Crèmerie, frais

- 100 g de beurre
- 4 mini-bûches de fromage de chèvre (± 100 g)
- 400 ml de crème de riz cuisine (rayon bio)
- 200 ml de crème liquide entière
- 100 g de feta
- 200 g de fromage frais nature (St Môret, Carré frais...)
- 100 g de gruyère râpé
- 715 ml de lait demi-écrémé
- 200 g de mascarpone
- 15 œufs
- 80 g de ricotta
- 4 feuilles de brick

Primeurs

- 1 kg de panais
- 200 g de poivrons rouges
- 200 g de poivrons verts
- 600 g de pommes de terre grenaille
- 300 g de pommes de terre à purée
- 80 g de radis ronds
- 60 g de roquette
- 320 g de salade sucrine
- 400 g de tomates
- 250 g de tomates cerises
- 6 gousses d'ail
- 1 échalote
- Quelques feuilles de menthe
- 3 oignons
- 1 oignon rouge
- 8 brins de persil plat
- 1 ananas Victoria (± 250 g de chair)
- 1 citron
- 1 citron vert

Épicerie

- 50 g de biscuits secs salés style "Tuc"
- 1 boîte de haricots blancs cuits (± 200 g égouttés)
- 2 cubes de bouillon dégraissés
- 100 ml de chapelure
- 100 g de semoule de couscous
- 60 g de farine
- 60 g de fraises Tagada® (bonbons)
- 120 ml lait de coco
- 120 g de miel liquide
- 15 g de noisettes grillées
- 115 g de noix de coco râpée
- 200 g de sucre

Boucherie

- 4 hauts de cuisse de poulet (± 600 g)
- 200 g de talon de jambon cuit

Surgelés

- 300 g de cabillaud
- 1 kg de fonds d'artichauts
- 1 kg de légumes pour coucous

Autre

- Ficelle de cuisine



POULET AUX ÉPICES ET GRENAILLE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ±55 mn, Th 6/7 ou 200°C
Repos: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de pommes de terre grenaille
- 250 g de tomates cerises
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 15 ml d'huile d'olive
- 20 g de mélange d'épices BBQ cajun (±30 ml)
- Sel et poivre
- 4 hauts de cuisse de poulet (±600 g)
- 1 cube de bouillon dégraissé

1. Lavez les pommes de terre grenaille et les tomates cerises.

2. Hachez l'oignon épluché et coupé en 4 avec les gousses d'ail épluchées. Ajoutez l'huile, le mélange d'épices, le sel, le poivre et mixez (**TurboMAX**).

3. Mélangez les hauts de cuisse de poulet avec le mélange précédent dans une cocotte (**Ultra Pro 3,5 l**) et laissez-les mariner environ 15 mn.

4. Versez 100 ml d'eau, émiettez le cube de bouillon, déposez les pommes de terre et les tomates cerises, couvrez et faites cuire environ 55 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C. Servez immédiatement.



CRÈME AUX FRAISES TAGADA®

Préparation: 15 mn (à faire la veille)
Cuisson: ±3 mn à 360 watts
Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 ml de crème liquide entière
- 60 g de fraises Tagada® (bonbons)
- 3 œufs
- 50 g de sucre en poudre (±50 ml)
- 200 g de mascarpone

1. Faites chauffer la crème liquide (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 3 mn à 360 watts. Ajoutez les fraises Tagada® dans la crème et laissez reposer 10 mn couvert avant de mélanger (**Fouet mélangeur**) pour faire fondre les bonbons. Laissez refroidir.

2. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre (**Speedy Chef 2**, vitesse 1).

3. Dans un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**) mélangez les jaunes d'œuf avec le mascarpone (Fouet mélangeur). Ajoutez la crème aux fraises Tagada® refroidie en mélangeant délicatement, puis les blancs battus en neige en deux fois (**Spatule silicone**).

4. Versez la préparation dans un saladier (**Saladier Aloha 1 l**) et mettez au réfrigérateur une nuit pour que la crème prenne.



SOUPE DU SOLEIL

Préparation: 10 mn
Cuisson: ± 25 mn à 900 watts
Repos: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de légumes pour coucous surgelés
- 6 g d'épices pour couscous (± 15 ml)
- Sel
- 100 g de semoule de couscous moyenne

1. Mettez les légumes dans le **Micro Minute™**, versez 1 l d'eau chaude, les épices pour couscous, salez et mélangez (**Spatule silicone**). Fermez le Couvercle et faites cuire environ 25 mn à 900 watts.

2. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression redescende. Versez la semoule en pluie, fermez le Couvercle et laisser reposer 5 mn avant de déguster.



CHEESECAKES AUX RADIS

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 10 mn sur feu moyen
Repos: ± 4 h

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 œufs
- Sel et poivre
- 5 brins de persil plat
- 15 g de cornichons
- 1 échalote
- 20 g de câpres
- 15 ml d'huile d'olive
- 200 g de fromage frais nature (St Môret, carré frais...)
- 80 g de ricotta
- 50 g de biscuits secs salés style "Tuc"
- 50 g de beurre mou
- 80 g de radis ronds

1. Faites cuire les œufs recouverts d'eau salée à petite ébullition, environ 10 mn pour qu'ils soient durs. Passez-les sous l'eau froide, écalez-les et laissez-les refroidir.

2. Découpez 4 rondelles dans un œuf dur et déposez 1 rondelle dans 4 ramequins (**Set EmpilOdéco**).

3. Hachez le reste des œufs durs, le persil lavé et effeuillé, les cornichons, l'échalote épluchée et coupée, et les câpres (**Extra Chef**). Ajoutez l'huile d'olive et mixez.

4. Mélangez cette préparation dans un bol (**Bol mélangeur 3,25 l**) avec le fromage frais et la ricotta (**Fouet mélangeur**). Répartissez ce mélange dans les ramequins (Set EmpilOdéco).

5. Hachez les biscuits secs salés avec le beurre mou pour obtenir une pâte molle (Extra Chef propre). Recouvrez chaque ramequin de 2 cuillers à soupe de pâte, lissez, couvrez et faites prendre environ 4 h dans le réfrigérateur.

6. Lavez les radis et émincez-les finement (**SpeedyMando**).

7. Démoulez les cheesecakes et servez décorés avec des rondelles de radis.

Mardi



CROQUETTES DE CABILLAUD

Préparation: 25 mn
Cuissons: ±6 mn à 600 watts - ±15 mn à feu moyen
Repos: 3 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de pomme de terre à purée
- 320 g de salade sucrine
- 300 g de cabillaud surgelé
- 1 oignon
- 3 brins de persil plat
- 2 œufs
- 15 ml de lait demi-écrémé
- 100 ml de chapelure
- Sel et poivre
- 30 ml d'huile d'olive

1. Épluchez, lavez et faites cuire les pommes de terre coupées en gros cubes (**Pichet MicroCook 1 l**) avec 300 ml d'eau, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn, égouttez et écrasez en purée (**Presse-purée**).

2. Coupez les sucrines en 4 dans la longueur, lavez-les et essorez-les (**Essoreuse express**).

3. Mixez en 3 fois le cabillaud décongelé et coupé en cubes, l'oignon épluché et coupé en 4, et le persil effeuillé (**Extra Chef**).

4. Mettez-les dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**), ajoutez un œuf, la pomme de terre écrasée, salez, poivrez et mélangez (**Spatule silicone**).

5. Formez 8 croquettes d'environ 50 g chacune et aplatissez-les légèrement.

6. Battez en omelette l'œuf restant avec le lait (**grand Ravier 600 ml**) et mettez la chapelure dans un bol (grand Ravier 600 ml). Trempez chaque croquette dans le mélange œuf-lait, puis dans la chapelure pour bien les enrober.

7. Chauffez 20 ml d'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les croquettes environ 3 mn de chaque côté.

8. Chauffez l'huile restante et faites revenir les sucrines environ 5 mn à feu moyen.

9. Servez sans attendre les croquettes avec les sucrines.



RAMEQUINS EXOTIQUES

Préparation: 25 mn
Cuissons: ±6 mn à 600 watts - ±12 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 8 ramequins

- 1 ananas Victoria (±250 g)
- 4 jaunes d'œufs
- 150 g sucre (±150 ml)
- 120 ml de lait de coco
- 115 g de noix de coco râpée
- 15 ml d'huile
- 1 citron vert
- Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez l'ananas Victoria, découpez-le en petits cubes et faites-les cuire (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 6 mn à 600 watts.

2. Fouettez (**Speedy Chef 2**, vitesse 2) les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait de coco, la noix de coco râpée et mélangez doucement (vitesse 2).

3. Répartissez le mélange dans 8 ramequins huilés (**Ramequins 80 ml micro-ondes** et **Pinceau silicone Pro**).

4. Placez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban family** posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau et faites cuire environ 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn avant de démouler.

5. Servez-les avec la compotée d'ananas, saupoudrés de zestes de citron vert et de quelques feuilles de menthe ciselées.



VELOUTÉ DE PANAIS AUX NOISETTES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 20 mn à 900 watts
Repos: ± 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de panais
- 1 oignon
- 400 ml de crème de riz cuisine (rayon bio)
- Sel et poivre
- 1 cube de bouillon dégraissé
- 10 ml d'huile d'olive
- 15 g de noisettes grillées

1. Épluchez, lavez et coupez les panais en gros cubes.
2. Mettez-les dans le **Micro Minute**™ avec l'oignon épluché et coupé en 4, la crème de riz, le sel, le poivre et le cube de bouillon émietté.
3. Fermez et faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn jusqu'à ce que la pression descende.
4. Ouvrez, versez 700 ml d'eau bouillante et mixez.
5. Émincez finement les noisettes grillées (**SpeedyMando**).
6. Servez la soupe arrosée d'un filet d'huile d'olive et parsemée de noisettes.



GRATIN D'ARTICHAUTS

Préparation: 25 mn
Cuissons: ± 18 mn à 600 watts - 20 mn, Th 7 ou 210°C
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de fonds d'artichauts surgelés
- 1 citron
- 50 g de beurre
- 60 g de farine
- 700 ml de lait demi-écrémé
- Sel et poivre
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de talon de jambon cuit

1. Faites cuire les fonds d'artichauts décongelés (**MicroCook rond 2,25 l**) avec le jus de citron environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et égouttez.
2. Faites fondre le beurre (**Pichet MicroCook 1 l**) environ 1 mn à 600 watts. Délayez la farine (**Fouet mélangeur**) puis le lait. Salez, poivrez et faites cuire couvert environ 3 mn à 600 watts, mélangez et poursuivez la cuisson environ 2 mn à 600 watts. Ajoutez 50 g de gruyère râpé et mélangez la béchamel.
3. Mettez les fonds d'artichauts égouttés dans un plat (**Couvercle Ultra Pro 3,3 l/5,7 l**), répartissez le jambon coupé en dés, recouvrez avec la béchamel et saupoudrez le reste de gruyère râpé.
4. Faites cuire environ 20 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.



BRICKS DE CHÈVRE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 10 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 60 g de roquette
- 120 g de miel liquide
- 4 feuilles de brick
- 4 mini bûches de fromage de chèvre (± 100 g)
- Ficelle de cuisine

1. Lavez et essorez la roquette (**Essoreuse express**).
2. Étalez du miel liquide sur toute la surface des feuilles de brick (**Pinceau silicone Pro**).
3. Sur chaque feuille de brick, déposez au centre, environ 15 g de feuilles de roquette et une mini bûche de fromage de chèvre.
4. Repliez les feuilles de brick en aumônière et fermez-les délicatement avec de la ficelle de cuisine.
5. Posez-les sur une feuille de cuisson (**Feuille à rebords**) posée sur la grille froide du four et faites-les cuire environ 10 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.



CHAKCHOUKA AUX HARICOTS

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 50 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de poivron vert
- 200 g de poivron rouge
- 400 g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 100 g de feta
- 1 boîte de haricots blancs cuits (± 200 g égouttés)
- Sel et poivre
- 4 g de cumin en poudre (± 10 ml)
- 4 œufs

1. Épluchez, épépinez et coupez les poivrons en petits dés.
2. Mettez-les dans une cocotte (**Ultra Pro 2 l**), ajoutez les tomates lavées et coupées en 8, les gousses d'ail et l'oignon, épluchés et hachés (**TurboTup**), la moitié de la feta émiettée et les haricots blancs rincés et égouttés. Salez, poivrez, saupoudrez de cumin et mélangez (**Spatule silicone**).
3. Couvrez et faites cuire environ 40 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C.
4. Sortez la cocotte du four, faites 4 creux dans le mélange de légumes et cassez un œuf dedans. Salez, poivrez, parsemez le reste de feta et poursuivez la cuisson environ 10 mn à découvert pour que les œufs cuisent. Servez sans attendre.

PLANNING DE LA

Dimanche

1h35

p.89 **Colombo express (15 mn)**

*Coupez la viande en gros cubes et mettez-la à mariner (**Ultra Pro 3,5 l**). Étape 1.*

p.89 **Yaourt aux agrumes aux pistaches (10 mn)**

*Épluchez les oranges et prélevez les suprêmes. Conservez-les au réfrigérateur (**grand Ravier 600 ml**). Étape 1.*

p.90 **Salade de champignons à la coriandre (15 mn)**

*Émincez les champignons et citronnez-les. Conservez-les au réfrigérateur (**Saladier Allegra carré 2,5 l**). Étape 1.*

p.90 **Poulet aux asperges (10 mn)**

*Coupez les asperges en tronçons et conservez-les au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étape 1.*

p.91 **Quiche de patate douce (10 mn)**

*Épluchez les patates douces et découpez-les en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**). Conservez-les au réfrigérateur (**Bol 2 l**). Étape 1.*

p.91 **Compotée de pamplemousses aux fruits rouges (10 mn)**

*Épluchez et prélevez les suprêmes de pamplemousses roses. Conservez-les au réfrigérateur (**Bol 1 l**). Étape 1.*

*Écrasez grossièrement les biscuits roses de Reims et conservez-les en dehors du réfrigérateur (**Ravier 300 ml**). Étape 2.*

p.92 **Caviar d'aubergine sur endive (15 mn)**

*Préparez le caviar d'aubergine comme indiqué dans la recette et conservez-le au réfrigérateur (**grand Ravier 600 ml**). Étapes 1 à 3.*

p.92 **Salade de pipe rigate (10 mn)**

Faites cuire les pâtes pipe rigate comme indiqué dans la recette et mélangez-les égouttées avec l'huile d'olive. Conservez-les au réfrigérateur Étape 1.

Conservez la roquette lavée et essorée au réfrigérateur.

p.93 **Salade de lentilles (15 mn)**

*Faites cuire les lentilles comme indiqué et conservez-les une fois refroidies au réfrigérateur (**Bol 1,5 l**). Étapes 1 et 2.*

Important : vérifiez les dates de consommation de la viande et du poisson.
Si besoin, congelez-les et mettez-les la veille au réfrigérateur.

SEMAINE

Lundi

15 mn

p.89

Colombo express

Sortez la viande marinée du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation: *10 mn*
Cuisson: *±45 mn, Th 7 ou 210°C*

Yaourt aux agrumes et pistaches

Sortez les suprêmes d'orange du réfrigérateur et réalisez l'étape 2.

Préparation: *5 mn*

Mardi

15 mn

p.90

Salade de champignons à la coriandre

Sortez les champignons émincés du réfrigérateur et réalisez l'étape 2.

Préparation: *5 mn*

Poulet aux asperges

Sortez les asperges en tronçons du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3, 4 et 5.

Préparation: *10 mn*
Cuisson: *±40 mn, Th 7 ou 210°C*

Mercredi

20 mn

p.91

Quiche de patate douce

Sortez les spaghettis de patates douces du réfrigérateur et réalisez les étapes 2, 3 et 4.

Préparation: *10 mn*
Cuisson: *±45 mn, Th 6/7 ou 200°C*

Compotée de pamplemousses aux fruits rouges

Sortez les suprêmes de pamplemousse du réfrigérateur. Récupérez la chapelure de biscuits roses et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation: *10 mn*
Cuisson: *±8 mn à 900 watts*

Jeudi

20 mn

p.92

Caviar d'aubergine sur endive

Sortez le caviar d'aubergine du réfrigérateur et réalisez les étapes 2 et 3.

Préparation: *5 mn*

Salade de pipe rigate

Sortez la roquette et les pâtes pipe rigate cuites du réfrigérateur et rréparez les étapes 4, 5 et 6.

Préparation: *15 mn*

Vendredi

15 mn

p.93

Salade de lentilles

Sortez les lentilles cuites du réfrigérateur et réalisez les étapes 3 et 4.

Préparation: *5 mn*

Pain perdu aux myrtilles

Réalisez l'ensemble de la recette.

Préparation: *10 mn*
Cuissons: *±30 s à 600 watts - ±12 mn à 900 watts*

Semaine 9

Crèmerie, frais

- 60 g de beurre
- 120 g de cantal
- 400 ml de crème liquide entière
- 250 ml de lait demi écrémé
- 9 œufs
- 125 g de parmesan
- 1 pâte brisée (±230 g)
- 500 g de yaourts brassés natures

Condiments

- 2 g de cumin
- 20 g de mélange d'épices à colombo
- 2 g de gingembre en poudre
- 10 g de graines de sésame
- 105 ml d'huile
- 160 ml d'huile d'olive
- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 30 g de moutarde forte
- 2 g de paprika
- Poivre
- Sel
- 25 ml de vinaigre de vin
- 25 ml de vinaigre balsamique

Primeurs

- 750 g d'asperges vertes
- 400 g d'aubergines
- 140 g de carottes
- 500 g de champignons de Paris
- 300 g d'endives
- 500 g de patates douces
- 800 g de pommes de terre
- 125 g de roquette
- 200 g de tomates
- 7 gousses d'ail
- 5 feuilles de basilic
- 3 brins de persil
- 1 botte de coriandre
- 1 bouquet garni
- 250 g d'oignons
- 220 g d'oignons rouges
- 1 citron
- 125 g de myrtilles
- 300 g d'oranges à dessert
- 400 g de pamplemousses roses

Épicerie

- 1 cube de bouillon dégraissé
- 250 g de lentilles vertes
- 300 g de pâtes pipe rigate
- 35 g de pignons de pin
- 50 g de tomates séchées à l'huile
- 30 ml de Vermouth
- 20 g d'amandes effilées
- 80 g de brioche
- 50 g de biscuits roses de Reims
- 10 g de Maïzena
- 50 g de miel liquide
- 50 g de pistaches décortiquées non salées
- 50 g de sucre
- 15 g de sucre glace
- 30 g de sucre roux

Boucherie

- 600 g de blancs de poulet
- 1 kg d'échine de porc
- 270 g de dés de jambon blanc

Surgelés

- 300 g de mélange de fruits rouge



COLOMBO EXPRESS

Préparation: 25 mn
Marinade: 30 mn minimum
Cuisson: ±45 mn, Th 7 ou 210°C
Repos: 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg d'échine de porc
- 4 gousses d'ail
- 200 g d'oignons
- 20 g de mélange d'épices à colombo (±50 ml)
- 30 ml d'huile
- 800 g de pommes de terre
- Sel et poivre

1. Dans une cocotte (**Ultra Pro 3,5 l**), mettez l'échine de porc coupée en gros cubes, les gousses d'ail épluchées et écrasées (**Presse-ail malin**), les oignons épluchés et hachés (**TurboTup**), le mélange d'épices à colombo et l'huile. Mélangez bien pour enrober la viande (**Spatule silicone**) et faites mariner minimum 30 mn (si possible, la veille).

2. Épluchez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en 4 et disposez-les sur la viande. Salez, poivrez et versez 75 ml d'eau.

3. Faites cuire environ 45 mn, dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.



YAOURT AUX AGRUMES ET PISTACHES

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g d'oranges à dessert
- 500 g de yaourts brassés natures
- 50 g de miel liquide
- 50 g de pistaches décortiquées non salées

1. Épluchez les oranges et prélevez les suprêmes.

2. Versez les yaourts dans un saladier (**Saladier Aloha 1 l**), mettez les suprêmes d'oranges, arrosez de miel et saupoudrez de pistaches hachées (**TurboTup**). Servez bien frais.



SALADE DE CHAMPIGNONS À LA CORIANDRE

Préparation: 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de champignons de Paris
- 1 citron (± 50 ml de jus)
- 1 botte de coriandre
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Lavez, éboutez et émincez finement les champignons de Paris. Mettez-les dans un saladier (**Saladier Allegra carré 2,5 l**) et arrosez-les d'un jus de citron (**Set-en-un**). Mélangez délicatement pour citronner toutes les lamelles (**Spatule silicone**).

2. Hachez la coriandre effeuillée, lavée et essorée (**Extra Chef**) et ajoutez-la aux champignons avec l'huile. Salez, poivrez, mélangez et servez.



POULET AUX ASPERGES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 50 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 750 g d'asperges vertes
- 600 g de blancs de poulet
- 200 ml de crème liquide entière
- 10 g de Maïzena (± 20 ml)
- 30 ml de Vermouth
- 1 cube de bouillon dégraissé
- Sel et poivre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g d'amandes effilées

1. Éboutez, lavez et coupez les asperges en tronçons de 5 cm.

2. Dans un plat de cuisson (**Ultra Pro 2 l**) mettez les tronçons d'asperges et les blancs de poulet coupés en gros cubes.

3. Mélangez la crème liquide, la Maïzena délayée dans le Vermouth, le cube de bouillon dégraissé émietté, le sel, le poivre et 50 ml d'eau (**Shaker 350 ml**).

4. Versez sur la viande, mélangez (**Spatule silicone**) et faites cuire couvert, environ 40 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 7 ou 210°C.

5. Délayez le jaune d'œuf dans la sauce (Spatule silicone) et poursuivez la cuisson sans couvercle, environ 10 mn. Saupoudrez d'amandes effilées et servez.

Mardi



QUICHE DE PATATE DOUCE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ±45 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de patates douces
- 150 g d'oignons rouges
- 1 pâte brisée (±230 g)
- 30 g de moutarde forte
- 150 g de dés de jambon blanc
- 4 œufs
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 75 g de parmesan

1. Épluchez les patates douces et découpez-les en spaghettis (**Spiralizer AdaptaChef**). Épluchez les oignons et émincez-les finement (**MandoJunior** - 1).

2. Étalez la pâte dans un plat à tarte de 24 cm de Ø, badigeonnez la moutarde dessus (**Pinceau silicone Pro**), répartissez les dés de jambon, l'oignon émincé et recouvrez avec les spaghettis de patates douce.

3. Mélangez les œufs, le lait et le parmesan râpé (**Shaker 600 ml**).

4. Versez le mélange dans le plat à tarte et faites cuire environ 45 mn dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 200°C. Servez chaud.



COMPOTÉE DE PAMPLEMOUSSES AUX FRUITS ROUGES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ±8 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pamplemousses roses
- 50 g biscuits roses de Reims
- 300 g de mélange de fruits rouges surgelés
- 30 g de sucre roux (±30 ml)
- 30 g de beurre
- 5 feuilles de basilic

1. Épluchez et prélevez les suprêmes des pamplemousses.

2. Écrasez grossièrement les biscuits roses de Reims.

3. Étalez les suprêmes de pamplemousse dans le centre du **Micro Pro Grill**. Répartissez les fruits rouges décongelés et égouttés, saupoudrez le sucre roux, parsemez de dés de beurre et faites cuire environ 8 mn à 900 watts, Couvercle en position basse.

4. Laissez reposer 5 mn et servez saupoudré de miettes de biscuits roses et de feuilles de basilic ciselées.



CAVIAR D'AUBERGINE SUR ENDIVE

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 10 mn à 900 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'aubergines
- 50 ml d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 200 g de tomates
- Sel et poivre
- 2 g de paprika (± 5 ml)
- 2 g de cumin (± 5 ml)
- 2 g de gingembre en poudre (± 5 ml)
- 10 g de graines de sésame
- 300 g d'endives

1. Lavez, épluchez (**Éplucheur 2 en 1**) et coupez en gros cubes les aubergines. Mettez-les (**Pichet MicroCook 1 l**) avec l'huile d'olive, les gousses d'ail épluchées et pressées (**Presse-ail malin**), les tomates grossièrement hachées (**Extra Chef**) et faites cuire environ 10 mn à 900 watts.
2. Laissez refroidir avant de mixer (Extra Chef) avec le sel, le poivre, le paprika, le cumin et le gingembre.
3. Ajoutez les graines de sésame, mélangez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
4. Retirez le cœur des endives et séparez les feuilles. Servez les feuilles d'endives garnies avec le caviar d'aubergine.



SALADE DE PIPE RIGATE

Préparation: 25 mn
Cuisson: ± 14 mn à 900 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de pâtes pipe rigate
- 10 ml d'huile d'olive
- 70 g d'oignon rouge
- 125 g de roquette
- 50 g de tomates séchées à l'huile
- 50 g de parmesan
- 35 g de pignons de pin

Vinaigrette

- 25 ml de vinaigre balsamique
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Faites cuire les pâtes pipe rigate environ 14 mn à 900 watts dans la Base du **Micro Urban family** avec de l'eau jusqu'à la ligne de remplissage max pour les pâtes. Égouttez-les, mettez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, mélangez (**Spatule silicone**) et laissez refroidir.
2. Émincez finement l'oignon rouge épluché (**MandoJunio**r - 1). Mettez-les dans les pâtes avec la roquette lavée et essorée et les tomates séchées égouttées et coupées en dés.
3. Préparez la vinaigrette (**Shaker 350 ml**) et versez-la sur les pâtes. Mélangez délicatement, ajoutez le parmesan coupé en copeaux (**Épucheur 2 en 1**), les pignons et servez.



SALADE DE LENTILLES

Préparation: 20 mn
Cuisson: ± 10 mn à 900 watts
Repos: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de lentilles vertes
- 140 g de carottes
- 50 g d'oignon
- Sel et poivre
- 1 bouquet garni
- 120 g de dés de jambon blanc
- 120 g de cantal
- 3 brins de persil

Vinaigrette

- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 25 ml de vinaigre de vin
- 75 ml d'huile

1. Lavez et égouttez les lentilles. Lavez, épluchez et émincez finement les carottes (**SpeedyMando**). Hachez l'oignon épluché (**TurboTup**).

2. Mettez les lentilles, les carottes et l'oignon dans le **Micro Minute**™ avec 600 ml d'eau, le sel, le poivre et le bouquet garni. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression redescende. Égouttez et laissez refroidir dans un bol (**Bol 1,5 l**).

3. Préparez la vinaigrette (**Shaker 350 ml**).

4. Au moment de servir, ajoutez dans la salade de lentilles les dés de jambon, le cantal coupé en dés, assaisonnez avec la vinaigrette, mélangez et décorez avec le persil effeuillé et ciselé.



PAIN PERDU AUX MYRTILLES

Préparation: ± 10 mn
Cuissons: ± 30 s à 600 watts - ± 12 mn à 900 watts
Repos: 5 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 g de beurre
- 200 ml de crème liquide entière
- 4 œufs
- 50 g de sucre (± 50 ml)
- 80 g de brioche
- 125 g de myrtilles
- 15 g de sucre glace (± 30 ml)

1. Faites fondre le beurre environ 30 s à 600 watts.

2. Fouettez le beurre fondu, la crème liquide, les œufs et le sucre (**Speedy Chef 2**, vitesse 1), ajoutez la brioche mixée (**Extra Chef**) et mélangez (vitesse 2).

3. Versez la préparation dans le **Micro Pro Grill.** Répartissez les myrtilles et faites cuire environ 12 mn à 900 watts, Couvercle position haute.

4. Laissez reposer 5 mn, saupoudrez de sucre glace et servez.

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Entrées	
Bricks de chèvre	83
Carottes râpées à la marocaine	13
Caviar d'aubergine sur endive	92
Chou-fleur tandoori	29
Panna-cotta tomates-mozza	70
Potage aux épinards	23
Quiche aux panais et au miel	9
Quiche de patate douce	91
Rouleaux fraîcheur	61
Salade au roquefort	50
Salade de champignons à la coriandre	90
Salade de concombre à l'asiatique	43
Salade de lentilles	93
Salade de radis au persil	53
Salade orange aux noix de cajou	30
Salade rouge au gingembre	21
Salade thaï de poulet	10
Soupe aux saveurs d'Asie	31
Soupe de butternut châtaignes	11
Soupe paysanne	19
Velouté de céleri à la tomate	69
Velouté de panais aux noisettes	82
Verrines aux artichauts	41
Plats	
Blancs de poulet au bleu et au Porto	13
Brochettes de poulet	30
Brouillade d'œufs aux petits pois et lardons	51
Cabillaud aux poireaux	12
Cabillaud en crumble et gratin de fenouil	61
Caesar salade	62
Calamars à l'Armoricaine	20
Chakchouka aux haricots	83
Cocotte de chipolatas aux carottes	63
Cocotte de pois chiches au chorizo	70
Cocotte de poulet thaï	72
Cornets sur le pouce	42
Crumble de courgettes	9
Farfalles au pesto rouge	11
Filet mignon en cocotte	22
Gratin d'artichauts	82

Gratin de patates douces 33
Gratin de tortellinis 31
Jarret de veau aux poivrons et au cidre 60
Nems aux crevettes 40
Nids de poulet à l'asiatique 43
One pot pasta 21
Pizza aux courgettes 41
Poke Bowl 39
Poulet aux asperges 90
Poulet aux épices et grenaille 79
Poulet façon tajine 23
Quiche sans pâte aux légumes 52
Ramen 73
Risotto aux fanes de carottes et de radis 50
Riz à l'indienne 53
Rougail de saucisses 69
Salade Cléopâtre 49
Salade d'épinards 19
Salade de lentilles corail 59
Salade de pipe rigate 92
Salade grecque aux courgettes 71
Velouté de brocolis 32

Desserts

Bananes caramélisées et sauce chocolat 32
Cheesecakes aux framboises 29
Compote de pommes à l'orange 22
Compotée de banane au fromage fouetté 63
Compotée de pamplemousses aux fruits rouges 91
Compotée de pommes façon crumble 12
Cornets aux poires et aux amandes 42
Cornets aux pommes 10
Crème aux fraises Tagada® 79
Far aux abricots 59
Gâteau express aux poires 51
Hoops au chocolat 73
Mousse au chocolat express 49
Muffins aux fruits rouges 39
Muffins aux pépites de chocolat 71
Pain perdu aux myrtilles 93
Perles du Japon à la mangue 52
Petits gâteaux à la ricotta 40
Salade de fraises au quinoa et au miel 72
Salade de kiwis à la menthe et au basilic 33
Salade estivale et sticks à l'orange 60
Tarte fine au touron 62
Yaourt à la cannelle aux 3 fruits 20
Yaourt aux agrumes et pistaches 89