

CUILLERS PORTIONS



Tupperware®

CUILLERS PORTIONS

Avec les **Cuillers Portions**, fini les mains sales et collantes lorsque vous façonnez des boulettes de viande, des truffes, des falafels et bien d'autres recettes délicieuses.

Ces Cuillers, faciles à utiliser, permettent de portionner pour avoir des réalisations régulières et équitables à partager.

Voici 18 recettes faciles et délicieuses à savourer.

Inspirez-vous et laissez libre cours à votre imagination pour créer vos propres recettes.

- Un mécanisme et une poignée amovibles**
- Sans effort pour démouler l'aliment
 - Un nettoyage facilité

Facile à changer

- Clipper la cuiller dans le manche.
- Poussez l'ergot à l'arrière du manche pour retirer la cuiller.

Manche

- Ergonomique pour une prise en main facile.
- Un bout plat qui permet à la Cuiller portion de tenir debout.
- Un plan de travail toujours propre.

3 tailles de cuillers

- Convient au plus grand nombre de recettes.
- Permet également de mesurer les aliments secs : petite (P), moyenne (M), grande (G).

PRATIQUE

- Vous pouvez utiliser les cuillers pour portionner mais également pour mesurer des aliments secs tels que la farine, le sucre, le cacao en poudre, etc. Ainsi vous utilisez moins d'ustensiles pour la préparation de vos recettes et avez moins de vaisselle à faire !
- Les aliments secs utilisés pour les recettes sont mesurés avec les Cuillers (P, M ou G).
- Certaines préparations sont plus collantes que d'autres. Il est alors nécessaire de tremper la Cuiller utilisée dans de l'eau froide ou de la graisser légèrement avant de portionner.
- Utilisez la Cuiller de votre choix en fonction de votre recette, de vos goûts et de vos préférences.
 - La grande Cuiller portion est idéale pour portionner les accompagnements tels que la purée ou le riz.
 - La petite Cuiller portion est parfaite pour les préparations sucrées comme les truffes au chocolat ou les billes d'énergie, et également les beurres parfumés.
 - Pour beaucoup d'autres recettes, comme les cookies, les boulettes de viandes, les croquettes, utilisez la Cuiller qui vous convient le mieux.

CONSEILS

- Pour un nettoyage facile toutes les parties des Cuillers portions sont amovibles.
- L'entretien se fait à la main ou au lave-vaisselle.

LES PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

- Le Bol mélangeur 3,25 L est parfait pour réaliser vos préparations et les portionner grâce à ses parois droites qui facilitent l'arasement des aliments.
- Le Pichet MicroCook est idéal pour faire fondre du beurre ou du chocolat et finir la recette dedans. Portionnez directement dans le Pichet.
- Les Spatules silicone sont adaptées pour araser les aliments secs lorsque vous utilisez les Cuillers portions pour mesurer.



BOUCHÉES SAVOUREUSES



Préparation
10'



Th 7-8 / 220°C
± 15

INGRÉDIENTS POUR 9 BOUCHÉES

- 8 G. Cuillères portions de farine (± 280 g)
- 1 P. Cuiller portion de levure chimique (± 14 g)
- 5 g de sucre (± 5 ml)
- 2 ml de sel
- 110 g de beurre fondu
- 225 ml de lait

SAVEURS AU CHOIX

- 6 lardons fumés finement hachés
- 2-3 G. Cuillères portions de fromage râpé (gruyère, cheddar...)
- 1 M. Cuiller portion d'oignon nouveau finement haché

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7-8 ou 220°C.
2. Mélangez (Fouet mélangeur) les aliments secs et faites un puits au centre.
3. Mélangez le beurre fondu et le lait, puis versez-les dans le puits. Mélangez l'ensemble pour obtenir une préparation homogène.
4. Sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four, répartissez environ 9 bouchées faites avec la grande Cuiller portion.
5. Faites cuire dans le four préchauffé, environ 15 mn que les bouchées soient dorées.

SAVEURS AU CHOIX

Ajoutez à l'étape 2, l'ingrédient de votre choix.





FALAFELS

 Préparation
15'

 Th 7-8 / 220°C
± 20'

 Repos
15'

INGRÉDIENTS POUR 35 PETITS FALAFELS

- 500 g de pois chiches cuits rincés
- 1 oignon nouveau finement haché
- 3 gousses d'ail épluchées
- 8-10 brins d'herbes (coriandre, cerfeuil, persil...)
- Sel et poivre
- 3 ml de coriandre en poudre
- 3 ml de cumin en poudre
- 3 ml de paprika en poudre
- 2 ml de bicarbonate alimentaire
- 5 P. Cuillères portions de chapelure (+ 40 g)
- 30 ml d'huile olive

PRÉPARATION

1. Hachez (Extra Chef) les pois chiches égouttés avec l'oignon, l'ail et les herbes effeuillées.
2. Mélangez cette préparation avec le sel, les épices, le bicarbonate et la chapelure pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 15 mn.
3. Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
4. Faites les falafels avec la petite Cuillère portion (trempez la Cuillère dans de l'eau froide entre chaque portion et égouttez-la). Roulez-les délicatement entre vos mains pour bien les arrondir.
5. Roulez les falafels dans l'huile d'olive (Ravier 600 ml) et répartissez-les sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.
6. Faites les cuire environ 20 mn dans le four préchauffé.
7. Servez-les en apéritif ou en entrée avec une salade verte et une sauce yaourt ou tzatziki.

MINI-BURGERS


Préparation
5'


900 watts
± 12'

INGRÉDIENTS POUR 8 MINI-BURGERS

- 8 G. Cuillères portions de viande hachée (bœuf, poulet, dinde, veau...) (± 450 g)
- 5 ml de sel
- 2 ml de poivre
- 8 pains à mini-burgers

VARIANTES

American Burger

- 1 P. Cuiller portion d'oignon en poudre (±15 ml)
- Garniture : cheddar, laitue, tomate, oignon rouge, cornichons, moutarde, ketchup...

Burger Grec

- 1 M. Cuiller portion de feta émiettée (± 20 g)
- 1 P. Cuiller portion de persil séché (± 15 ml)
- 2 ml d'ail en poudre
- Au choix : olives, pousses d'épinard, tomate, oignon rouge, sauce tzatziki...

PRÉPARATION

1. Mélangez la viande hachée avec le sel et le poivre. Selon votre choix ajoutez l'oignon en poudre pour l'American burger ou la feta émiettée, le persil et l'ail pour le burger grec.

2. Avec la grande Cuiller portion portionnez la viande assaisonnée, puis pressez-la pour former 8 mini-steaks.

3. Faites griller 4 mini-steaks (Micro Pro Grill, Couvercle position basse) environ 6 mn à 900 watts, en les retournant à mi-cuisson.

4. Si vous ajoutez du cheddar, posez-le en fin de cuisson sur les mini-steaks et laissez-le fondre environ 1 mn (Micro Pro Grill chaud, Couvercle position haute).

5. Faites de même avec les 4 mini-steaks restants.

6. Préparez les mini-burgers avec la garniture de votre choix et servez-les avec des frites ou de la salade.

ASTUCE

Pour faire des burgers plus grands, prenez 2 grandes Cuillères portions de viande et façonnez les steaks avec vos mains. Faites cuire environ 8 mn en retournant à mi-cuisson. Finissez la recette comme indiquée.





BOUCHÉES AU MAÏS



Préparation

5'



Th 6 / 180°C

± 6'

INGRÉDIENTS FOR 20 BOUCHÉES

- 5 M. Cuillères portion de polenta
(± 100 g)
- 1 G. Cuiller portion de farine
(± 35 g)
- 1 ml de levure chimique
- 1 ml de sel
- 60 ml de lait
- 1 P. Cuiller portion de sucre
(± 15 g)
- 1 œuf
- 55 g de beurre fondu

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.

2. Mélangez (Fouet mélangeur) tous les ingrédients secs. Ajoutez le reste des ingrédients et f pour avoir une préparation homogène.

3. Avec la petite Cuiller portion portionnez la pâte et répartissez les bouchées sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.

4. Faites cuire environ 6 mn, bas dans le four préchauffé.

5. Servez-les chaudes avec du beurre, du houmous ou des sauces (tzatziki, tapenades...).

MUFFINS PÂTES FROMAGE



Préparation
5'



Th 6-7 / 190°C
± 20'

INGRÉDIENTS POUR 12 MUFFINS

- 5 G. Cuillères portions de pâtes
Ditalini ou coquillettes (± 160 g)
- 4 G. Cuillères portions de gruyère
râpé (± 90 g)
- 4 G. Cuillères portions de cheddar
râpé (± 90 g)
- 120 ml de lait
- 1 M. Cuiller portion de farine
(± 20 g)
- 5 ml d'ail en poudre
- 5 ml d'oignon en poudre
- Sel et poivre
- 1 ml de piment de Cayenne
(facultatif)

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur traditionnelle,
Th 6/7 ou 190°C.
2. Faites cuire les pâtes (comme indiqué sur
l'emballage) et égouttez-les.
3. Ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien.
4. Placez 2 moules à muffins (Moules à moelleux)
sur la grille froide du four et remplissez les alvéoles
de pâtes à l'aide de la grande Cuiller portion.
5. Faites cuire environ 20 mn bas dans le four
préchauffé. Servez bien chauds.





ŒUFS FANTASIES



Préparation
10'

INGRÉDIENTS POUR 12 ŒUFS

- 6 œufs durs
- 1 G. Cuiller portion de mayonnaise (± 55 g)
- 10 ml de moutarde forte
- Sel et poivre

GARNITURES AU CHOIX

Classique

- 5 ml de sauce piquante (facultative)
- Paprika fumé

Saumon fumé

- 40 g de chutes de saumon fumé
- 1 M. Cuiller portion de crème fraîche épaisse (± 30 g)
- 10 ml de câpres égouttées
- 10 ml d'oignon finement haché
- 5 ml d'aneth

Chorizo

- 60 g de chorizo cuit finement haché
- 5 ml de coriandre finement ciselée
- 2 ml de cumin
- 1 ml de poudre de chili
- le jus d'un citron vert

PRÉPARATION

1. Écalez les œufs, coupez-les en 2 dans la longueur et récupérez les jaunes (TurboMAX).
2. Ajoutez la mayonnaise, la moutarde, le sel, le poivre et la garniture souhaitée. Mixez finement.
3. Avec la petite Cuiller portion, garnissez les blancs d'œufs avec la préparation et servez-les froids.

BOULETTES DE VIANDE


Préparation
10'


Th 7-8 / 220°C
± 12'


Repos
10'

INGRÉDIENTS POUR 45 PETITES BOULETTES

- 50 g de pain dur
- 500 ml d'eau
- ± 7 brins de persil
- 1 gousse d'ail épluchée
- 9 G. Cuillères portions de bœuf (reste de viande cuite) (± 500 g)
- 1 œuf
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
2. Mettez le pain coupé en morceaux dans l'eau et laissez reposer environ 10 mn.
3. Hachez finement (Extra Chaf) le persil effeuillé, l'ail et la viande coupée en petits morceaux.
4. Égouttez le pain en le pressant bien pour retirer l'excédent d'eau.
5. Mélangez le pain avec la viande pour avoir une préparation bien homogène.
6. Faites avec la petite Cuiller portion environ 45 petites boulettes de viande et roulez-les délicatement dans vos mains pour bien les arrondir.
7. Répartissez-les sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four et faites-les cuire environ 12 mn dans le four préchauffé.
8. Servez les boulettes chaudes nature ou avec une sauce et des pâtes, du riz ou de la purée.

ASTUCE

Ajoutez des épices à la préparation : cumin, curry, paprika...

Avant la cuisson, roulez les boulettes dans un mélange de 2 moyennes Cuillères portions de parmesan mélangé à autant de chapelure.





CROQUETTES DE RIZ AU FROMAGE

 Préparation
15'

 600 watts
± 17'

 Repos
± 18'

 Th 7-8 / 220°C
± 20'

INGRÉDIENTS POUR 24 CROQUETTES

- 6 G. Cuillères portions de riz à risotto (Arborio) (± 270 g)
- 700 ml d'eau
- 30 g de beurre mou
- 7 G. Cuillères portions de fromage râpé (gruyère, parmesan...) (± 165 g)
- Sel et poivre
- 2 M. Cuillères portions de chapelure (± 30 g)

PRÉPARATION

1. Rincez bien le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire. Faites-le cuire avec l'eau (Cuiseur à riz) environ 17 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn. S'il reste de l'eau, refaites cuire environ 2 mn à 600 watts.

2. Ajoutez le beurre, 4 grandes Cuillères portions (± 90 g) de fromage râpé, le sel, le poivre et mélangez bien. Laissez reposer environ 13 mn, max 15 mn, que la préparation ne soit pas trop collante.

3. Mixez finement (Extra Chef) la chapelure et le reste de fromage râpé.

4. Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7-8 ou 220°C.

5. Avec la moyenne Cuiller portion, faites des croquettes de riz. Roulez-les dans le mélange de chapelure au fromage (Bol 1,5 l) et répartissez-les sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.

6. Faites cuire environ 20 mn dans le four préchauffé. Servez en apéritif ou en entrée avec une salade verte.

ASTUCE

100 g de poulet cuit, de jambon ou d'olives, finement mixés.

MUFFINS AVOINE ET RAISIN

 Préparation
10'

 600 watts
± 1'

 Th 6 / 180°C
± 20'

 Repos
± 7'

INGRÉDIENTS POUR 12 MUFFINS

- 110 g de beurre
- 8 G. Cuillères portions de farine (± 280 g)
- ½ P. Cuiller portion de levure chimique (± 7 g)
- 3 G. Cuillères portions de sucre (± 165 g)
- 4 G. Cuillères portions de raisins (± 130 g)
- 3 G. Cuillères portions de flocons d'avoine (± 70 g)
- 2 œufs moyens
- 5 M. Cuillères portions de yaourt (± 150 g)

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
2. Faites fondre le beurre (Pichet MicroCook 1 l), environ 1 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 2 mn.
3. Mélangez (Pichet gradué 1,25 l et Fouet mélangeur) la farine, la levure, le sucre, les raisins et les flocons d'avoine.
4. Ajoutez les œufs, le beurre fondu, le yaourt et mélangez pour avoir une préparation homogène.
5. Avec la moyenne Cuiller portion, remplissez de 2 portions les alvéoles de 2 moules à muffins (Moules à moelleux) posés sur la grille froide du four.
6. Faire cuire dans le four préchauffé environ 20 mn. Laissez reposer environ 5 mn avant de démouler délicatement.

ASTUCE

Saupoudrez un peu de sucre sur les muffins avant cuisson pour avoir un résultat croustillant et caramélisé.





BILLES D'ÉNERGIE

Préparation
10'

900 watts
± 3'

Repos
5'

INGRÉDIENTS POUR 15 BILLES D'ÉNERGIE

- 8 dattes moelleuses dénoyautées
- 2 M. Cuillères portions d'huile de noix de coco (± 50 g)
- 4 G. Cuillères portions de flocons d'avoine (± 90 g)
- 2 M. Cuillères portions de pépites de chocolat noir (± 50 g)
- 1 G. Cuiller portion de beurre de cacahuètes (± 85 g)
- 5 ml de vanille liquide
- 2 G. Cuillères portions de graines de lin moulues (± 50 g)

PRÉPARATION

1. Recouvrez les dattes d'eau (Pichet MicroCook 1 l) et faites-les chauffer environ 2 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn, que les dattes soient ramollies.
2. Egouttez-les et hachez-les pour obtenir une pâte (Extra Chef).
3. Faites chauffer (Pichet MicroCook 1 l sec), l'huile de noix de coco 1 mn à 900 watts, ou jusqu'à ce que l'huile soit liquide.
4. Mixez finement (Extra Chef) les flocons d'avoine. Ajoutez la pâte de dattes, l'huile de noix de coco liquide, les pépites de chocolat, le beurre de cacahuètes, la vanille et hachez pour obtenir une préparation homogène.
5. Ajoutez les graines de lin moulues et mélangez.
6. Avec la petite Cuiller portion, faites environ 15 billes et mettez-les au réfrigérateur.
7. Dégustez-les bien froides.

ASTUCE

Pour des billes bien rondes, roulez-les dans vos mains.

SANDWICHS COOKIES À LA CANNELLE



Préparation
15'



Th 6 / 180°C
± 11'



Repos
± 10'

INGRÉDIENTS POUR 10 SANDWICHS

- 8 G. Cuillères portions de farine (± 280 g)
- 5 ml de bicarbonate alimentaire
- 2 ml de sel
- 2 ml de cannelle en poudre
- 2 ml de gingembre en poudre
- ½ ml de clou de girofle moulue
- ½ ml de noix de muscade en poudre
- 110 g de beurre mou
- 3 G. Cuillères portions de sucre (± 170 g)
- 2 G. Cuillères portions de sucre roux (cassonade) (± 110 g)
- 1 œuf
- 60 ml de mélasse (ou miel d'acacia)
- 5 ml de vanille liquide

Garniture

- 55 g de beurre mou (non fondu)
- 4 G. Cuillères portions de sucre glace (± 130 g)
- 45 ml de crème liquide
- 2 ml de vanille liquide
- 2 ml de cannelle en poudre

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.
2. Mélangez la farine, le bicarbonate, le sel et les épices.
3. Fouettez (Speedy Chef 2, vitesse 2) le beurre, 2 grandes Cuillères portions de sucre (± 110 g) et le sucre roux pour avoir un mélange léger et mousseux.
4. Ajoutez l'œuf, la mélasse, la vanille et fouettez (vitesse 2) pour avoir une préparation lisse.
5. Ajoutez la moitié de la farine et mélangez (vitesse 2). Raclez les bords (Spatule silicone), ajoutez le reste de farine et mélangez pour avoir une préparation homogène.
6. Avec la moyenne Cuiller portion, faites environ 20 portions. Roulez-les dans le sucre restant et répartissez-les, espacées d'environ 5 cm, sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.
7. Faites cuire environ 11 mn dans le four préchauffé. Sortez-les du four et laissez-les complètement refroidir.
8. Fouettez (Speedy Chef 2 propre, vitesse 2) tous les ingrédients de la garniture pour obtenir une préparation lisse. Mettez au réfrigérateur.
9. Lorsque les cookies sont froids, avec la petite Cuiller portion garnissez 1 cookie sur 2 et assemblez-les pour former des sandwiches.





COOKIES CHOCOLAT


Préparation
10'


Th 6-7 / 190°C
± 10'


Repos
± 10'

INGRÉDIENTS POUR 16 COOKIES

- 6 G. Cuillers portions de farine (± 210 g)
- 2 G. Cuillers portions de cacao en poudre tamisé (± 50 g)
- 5 ml de bicarbonate alimentaire
- 2 ml de sel
- 110 g de beurre mou
- 4 G. Cuillers portions de sucre (± 220 g)
- 2 œufs
- 5 ml de vanille liquide

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur traditionnelle, Th 6/7 ou 190°C.
2. Mélangez la farine, le cacao, le bicarbonate et le sel.
3. Fouettez (Speedy Chef 2, vitesse 2), le beurre et le sucre pour avoir un mélange léger et mousseux.
4. Ajoutez les œufs, la vanille et fouettez (vitesse 2) pour avoir une préparation lisse.
5. Ajoutez la farine et mélangez (vitesse 2) jusqu'à ce que cela devienne difficile. Raclez les bords et finissez de mélanger (Spatule silicone).
6. Avec la moyenne Cuiller portion, faites environ 16 cookies et répartissez-les, espacés d'environ 5 cm, sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.
8. Faites cuire environ 10 mn dans le four préchauffé. Laissez-les complètement refroidir avant de les déguster.

ASTUCE

Selon la température du beurre au départ, la consistance de la pâte peut varier. Si elle est trop collante, mettez-la environ 30 mn dans le réfrigérateur, avant de la portionner.

COOKIES PÉPITES



Préparation
10'



Th 6 / 180°C
± 11'



Repos
15'

INGRÉDIENTS POUR 16 COOKIES

- 5 G. Cuillères portions de farine
(± 175 g)
- ½ P. Cuiller portion de levure
chimique (± 7 g)
- 1 bonne pincée de sel
- 4 M. Cuillères portions de sucre
roux (cassonade) (± 120 g)
- 110 g de beurre mou
- 1 œuf moyen
- 5 G. Cuillères portions de pépites
de chocolat (± 225 g)

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur tournante,
Th 6 ou 180°C.
2. Mélangez la farine, la levure et le sel.
3. Fouettez (Fouet plat métallique) le sucre roux
et le beurre. Quand le mélange est bien homogène,
ajoutez l'œuf et fouettez pour avoir un mélange
lisse.
4. Ajoutez la farine, la levure et le sel mélangés,
et fouettez pour avoir une pâte homogène. Ajoutez
les pépites de chocolat et mélangez (Spatule
silicone).
5. Avec la moienne Cuiller portion, faites environ
16 cookies et répartissez-les, espacés d'environ
5 cm, sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords)
posée sur la grille froide du four.
6. Faites cuire environ 10 mn dans le four
préchauffé. Laissez-les complètement refroidir
avant de les déguster.





CHOCO-COCO MACARONS

			
Préparation 10'	Réfrigérateur ± 45'	360 watts ± 2'30	Repos 1'

INGRÉDIENTS POUR 30 MACARONS

- 12 G. Cuillères portions de noix de coco en poudre (± 240 g)
- 400 g de lait concentré sucré
- 130 g de chocolat noir dessert
- 1 P. Cuiller portion d'huile de noix de coco (±15 ml)

PRÉPARATION

1. Mélangez (Spatule silicone) la noix de coco en poudre et le lait concentré pour avoir une préparation homogène.
2. Avec la moyenne Cuiller portion, faites environ 30 portions du mélange à la noix de coco et mettez-les au réfrigérateur environ 30 mn.
3. Faites fondre (Pichet MicroCook 1 l) le chocolat en morceaux avec l'huile de coco, environ 2 mn 30 à 360 watts. Laissez reposer environ 1 mn et mélangez (Spatule silicone propre). Si besoin, refaites fondre par séquence de 30 s à 360 watts.
4. Plongez, une par une, les boules de coco dans le chocolat fondu, secouez-les pour supprimer l'excédent de chocolat et placez-les de nouveau au réfrigérateur environ 15 mn pour que le chocolat durcisse.
5. Dégustez les macarons froids.

CAKE TIE & DYE


Préparation
10'


Th 5 / 180°C
± 20'


Repos
10'

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES

- 3 G. Cuillères portions de farine (± 100 g)
- 5 ml de levure chimique
- 2 ml de sel
- 55 g de beurre fondu
- 60 ml d'huile
- 3 M. Cuillères portions de sucre (± 90 g)
- 1 œuf
- 5 ml de vanille liquide
- 90 ml de lait
- 5 gouttes de 3 colorants alimentaires de couleurs différentes

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.
2. Mélangez la farine, la levure et le sel.
3. Fouettez (Speedy Chef 2, vitesse 1) le beurre, l'huile et le sucre. Ajoutez le sucre, la vanille et fouettez.
4. Ajoutez la moitié de la farine et fouettez (vitesse 2) pour avoir un mélange homogène.
5. Ajoutez le reste de farine et versez le lait par l'entonnoir tout en mélangeant (vitesse 2) pour avoir une préparation bien homogène.
6. Séparez la pâte en 3 quantités égales. Ajoutez 5 gouttes de colorant dans chaque pâte et mélangez les pâtes individuellement pour avoir 3 pâtes de couleur différente.
7. Placez un petit moule silicone (environ 16 cm de Ø) sur la grille froide du four.
8. Avec la petite Cuillère portion, déposez dans le moule de façon aléatoire des boules de pâte de couleur différente.
9. Avec un cure-dent, faites des traces dans pâte pour créer un effet marbré.
10. Faites cuire environ 20 mn dans le four préchauffé. Laissez reposer 10 mn hors du four avant de démouler le cake délicatement.

MARBRÉ CHOCOLAT VANILLE

Remplacez le colorant par 1 moienne Cuillère portion de cacao en poudre (± 15 g) mélangé à 5 ml de lait. À l'étape 6, séparez la pâte en 2 et ajoutez le mélange cacao-lait dans la moitié de la pâte. Mélangez bien. Finissez la recette comme indiqué.





TRUFFES AU CHOCOLAT

			
Préparation 15'	600 watts ± 1'30	Réfrigérateur r ± 1 h 30	Repos 1'

INGRÉDIENTS POUR 24 TRUFFES

- 250 g de chocolat noir dessert
- 110 g de beurre mou
- 2 P. Cuillères portions de crème fraîche épaisse (± 30 g)
- 2 G. Cuillères portions de sucre (± 65 g)
- 2 M. Cuillères portions de cacao en poudre non sucré (± 30 g)

PRÉPARATION

1. Faites fondre (Pichet MicroCook 1 U) le chocolat en morceaux et le beurre en dés, environ 1 mn 30 à 600 watts. Laissez reposer 1 mn et mélangez bien (Spatule silicone) pour obtenir une préparation homogène. Si besoin, refaites fondre par séquence de 30 s à 600 watts.
2. Ajoutez la crème fraîche, le sucre et mélangez bien pour obtenir une préparation homogène. Mettez la préparation environ 1 h 30 dans le réfrigérateur pour qu'elle durcisse.
3. Portionnez environ 24 truffles avec la petite Cuillère portion (rincez la Cuillère dans l'eau chaude entre chaque truffe et égouttez-la bien). Si la préparation est trop dure pour la portionner, laissez-la à température ambiante ± 20 mn.
4. Roulez les truffes délicatement dans vos mains pour les arrondir, puis dans le cacao. Mettez-les au réfrigérateur.

ASTUCE

Pour portionner facilement, entre chaque truffe actionnez le mécanisme plusieurs fois dans l'eau chaude, puis retirez l'excédent d'eau de la Cuillère pour éviter de mettre de l'eau dans la préparation.

MINI-CHOUX FRUITS ROUGES



Préparation
10'



Th 7-8 / 220°C
±15'



Repos
30'

INGRÉDIENTS POUR 9 MINI-CHOUX

- 8 G. Cuillères portions de farine (± 280 g)
- 1 P. Cuiller portion de levure chimique (±14 g)
- 3 P. Cuillères portions de sucre (± 45 g)
- 2 ml de sel
- 110 g de beurre fondu
- 225 ml de lait

Garniture

- 5 G. Cuillères portions de fruits rouges en petits morceaux (± 150 g)
- 5 P. Cuillères portions de sucre (± 75 g)
- 225 ml de crème liquide entière très froide
- 2 ml de vanille liquide

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four, Th 7/8 ou 220°C.

2. Mélangez bien les ingrédients secs (Fouet mélangeur) et faites un puits au centre.

3. Mélangez le beurre fondu et le lait, et versez le mélange dans le puits. Mélangez bien pour avoir une préparation homogène.

4. Avec la grande Cuiller portion, faites 9 portions de pâte et placez-les sur une feuille de cuisson (Feuille à rebords) posée sur la grille froide du four.

5. Faites cuire environ 15 mn, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez complètement refroidir hors du four.

6. Mélangez délicatement (Spatule silicone) les fruits rouges coupés en petits morceaux et 3 petites Cuillères portions de sucre (± 45 g). Laissez reposer environ 30 mn.

7. Fouettez en chantilly (Speedy Chef 2, vitesse 1) la crème liquide entière avec le reste de sucre et la vanille.

8. Coupez les choux froids en 2 et remplissez-les avec 1 moyenne Cuiller portion de fruits rouges puis 1 grande Cuiller portion de chantilly. Fermez les choux et servez-les.





CROQUES DÉLICES

⌚
Préparation
10'

⚡
900 watts
± 2'30

⏸
Repos
5'

INGRÉDIENTS POUR ± 30 BILLES

- 5 G. Cuillères portions de farine (± 175 g)
- 110 g de beurre fondu
- 1 G. Cuillère portion de sucre (± 85 g)
- 2 G. Cuillères portions de sucre roux (cassonade) (± 110 g)
- 30 ml de lait
- 5 ml de vanille liquide
- 2 ml de sel

VARIANTES

Chocolats

- 2 G. Cuillères portions de pépites de chocolat noir (± 90 g)

Sucrés

- 1 G. Cuillère portion de décoration au sucre (± 90 g)

Gourmands

- 1 M. Cuillère portion de beurre de cacahuète fondu (± 30 g)
- 2 G. Cuillères portions de flocons d'avoine (± 50 g)
- 1 G. Cuillère portion de pépites de chocolat (± 45 g)
- 1 G. Cuillère portion de billes de décoration au chocolat (± 45 g)

3 chocolats

- 3 M. Cuillères portions de chocolat en poudre amer tamisé (± 45 g)
- 1 G. Cuillère portion de pépites de chocolat au lait (± 45 g)
- 1 G. Cuillère portion de pépites de chocolat blanc (± 45 g)

PRÉPARATION

1. Faites chauffer la farine* environ 2 mn 30 à 900 watts, en mélangeant toutes les 30 s. Elle doit atteindre environ 75°C.
2. Fouettez (Speedy Chef 2 vitesse 1) le beurre fondu, les sucres, le lait, la vanille et le sel.
3. Ajoutez la farine chauffée, les ingrédients de la variante choisie et mélangez (vitesse 2).
4. Avec la petite Cuillère portion, faites environ 30 billes et placez-les dans une boîte au réfrigérateur.
5. Dégustez ces billes bien froides.

* La farine n'étant pas cuite dans cette recette, il est important de la chauffer avec de la consommer afin de détruire les bactéries.

UNE UTILISATION FACILE POUR
TOUTES VOS RECETTES



Les Cuillères portions permettent de mesurer les ingrédients secs pour les recettes, tels que la farine, le sucre, le cacao en poudre...

Pour ces ingrédients, la valeur indiquée en g (poids) est différente de la valeur indiquée en ml (volume).

Vous trouverez ci-dessous une liste des quantités approximatives d'ingrédients par cuillère en grammes. (- : "Non pertinent"). Le poids (g) des ingrédients par cuillère peut varier selon les marques et le niveau d'humidité.

Ingrédient (cuillère arasée non tassée)	Quantité indiquée dans les recettes (en g)		
	Petite Cuillère portion (15 ml)	Moyenne Cuillère portion (30 ml)	Grande Cuillère portion (55 ml)
Amandes	-	20	35
Boulgour	12	25	40
Café en grains	5	10	20
Chapelure	3	15	30
Chocolat amer en poudre	7	15	25
Corn flakes	-	5	10
Couscous (grains de)	10	20	35
Farine	10	20	35
Fromage râpé	5	10	20
Haricots (rouges, pinto...)	-	25	40
Lentilles corail	12	25	45
Levure chimique	15	-	-
Maïzena	10	20	35
Noix de cajou	-	20	30
Noix de coco (copeaux)	5	10	15
Noix de coco en poudre	5	10	20
Pépites de chocolat	12	25	45
Pois chiche	12	25	45

BIEN MESURER LES INGRÉDIENTS



1. Secouez les aliments en poudre pour éviter d'avoir des tas compacts.
2. Mesurez sans tasser.
3. Arasez avec la Spatule silicone fine lévétez d'araser en raclant la Cuillère portion sur le bord du récipient afin de ne pas tasser les poudres et fausser les mesures.
4. Versez l'aliment dans le bol de préparation.

Ingrédient (cuillère arasée non tassée)	Quantité indiquée dans les recettes (en g)		
	Petite Cuillère portion (15 ml)	Moyenne Cuillère portion (30 ml)	Grande Cuillère portion (55 ml)
Crème épaisse	15	30	50
Flocons d'avoine	5	10	20
Gruau d'avoine	10	20	35
Lentilles	12	25	45
Noisettes	-	15	30
Noix	-	10	20
Polenta	10	20	35
Quinoa	10	20	40
Raisins	10	20	35
Riz	-	25	45
Sel (fin)	20	40	70
Sel (gros)	15	30	55
Semoule fine	10	20	40
Sucre	15	30	55
Sucre glace	10	20	30
Sucre roux (cassonade)	12	25	45
Viande hachée	15	30	55
Yaourt	15	30	55



INDEX

BILLES D'ÉNERGIE	22-23
BOUCHÉES AU MAÏS	10-11
BOUCHÉES SAVOUREUSES	4-5
BOULETTES DE VIANDE	16-17
CAKE TIE & DYE	32-33
CHOCO-COCO MACARONS	30-31
COOKIES CHOCOLAT	26-27
COOKIES PÉPITES	28-29
CROQUES DÉLICES	38-39
CROQUETTES DE RIZ AU FROMAGE	18-19
FALAFELS	6-7
MINI-CHOUX FRUITS ROUGES	36-37
MUFFINS AVOINE ET RAISIN	20-21
MUFFINS PÂTE FROMAGE	12-13
ŒUFS FANTASIES	14-15
SANDWICHES COOKIES À LA CANNELLE	24-25
TRUFFES AU CHOCOLAT	34-35



Tupperware®

© 2020 Tupperware. All rights reserved.