

MICRO DELIGHT



Tupperware®

MICRO DELIGHT

... avec le **Micro Delight**, créez des plats faciles et savoureux au micro-ondes pour 1 à 2 personnes. Laissez-vous surprendre par les possibilités qu'offre ce produit : qu'il s'agisse d'un petit en-cas, d'un repas copieux ou d'un délicieux dessert, tout le monde est sûr de trouver sa recette préférée.

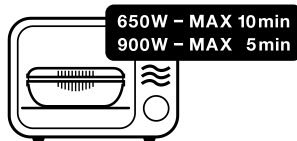


CONSEILS & ASTUCES



Lors de la fermeture, alignez les poignées du couvercle sur les poignées du récipient.

Vous trouverez des informations sur la cuisson et la puissance maximales sous forme de pictogramme sur le couvercle.



- Pour des résultats de cuisson parfaits, une puissance de 450 à 650 watts suffit.
- Lorsque vous utilisez des ingrédients gras tels que jambon, fromage, olives..., réglez le micro-ondes sur 450 ou 600 watts et ajoutez des œufs ou des légumes juteux afin de minimiser l'apparition de taches blanches sur le produit. Les taches blanches n'affectent pas la qualité du produit.
- Utilisez des maniques pour sortir le produit du micro-ondes.



ŒUFS BROUILLÉS AU TOFU ET AUX POIS



Préparation
5 mn



600 watts
3 mn



450 watts
4 mn



Repos
2 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de pois (surgelés)
- 75 g de tofu fumé
- 3 œufs
- 30 ml (2 c. à s.) d'eau
- 10 ml (2 c. à c.) de sauce Worcestershire®
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Versez les pois décongelés dans le **Micro Delight**. Coupez le tofu en dés, ajoutez-les aux pois et mélangez doucement le tout.
2. Dans le **Shaker 350 ml**, versez les œufs, l'eau, la sauce Worcestershire® et les épices et secouez brièvement.
3. Versez les œufs sur les pois et le tofu, refermez le récipient. Ensuite, placez au micro-ondes et faites cuire à 600 watts pendant 3 mn.
4. Divisez le contenu en petits morceaux avec la **Spatule en Silicone Étroite**, remuez et retournez.
5. Faites cuire 4 mn supplémentaires à 450 watts avec le couvercle, puis divisez à nouveau avec la **Spatule en Silicone Étroite**, recouvrez et laissez reposer pendant 2 mn avant de servir.

ASTUCE

Servez avec une salade.

POITRINE DE POULET ASIATIQUE SUR UN LIT DE LÉGUMES



Préparation
10 mn



Marinade
15 mn



600 watts
7 à 8 mn



Repos
3 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g de filet de poulet
- 5 ml (1 c. à c.) de gingembre frais râpé
- 45 ml (3 c. à s.) de sauce soja
- 200 g de carottes
- 60 ml (4 c. à s.) d'eau
- 100 g de fenouil
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Coupez la poitrine de poulet en dés, mélangez-les au gingembre et à la sauce soja et laissez mariner dans le **Bol Espace 1 l** pendant 15 mn.
2. Épluchez les carottes à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Coupez-les en fines rondelles avec le **Mando Junior** et placez-les dans le **Micro Delight**. Versez l'eau par-dessus. Placez les dés de poulet sur les carottes.
3. Fermez le récipient et faites cuire 3 mn à 600 watts.
4. Coupez le fenouil, répartissez-le par-dessus et faites cuire 4 à 5 mn supplémentaires.
5. Salez et poivrez le plat avant de servir.



POIVRONS FARCIS SUR DU RIZ



Préparation
10 mn



600 watts
8 mn



Repos
5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de riz cuit (ou de quinoa cuit)
- 15 ml (1 c. à s.) de persil
- 75 ml (5 c. à s.) de soupe de légumes instantanée
- 1 poivron (± 225 g)
- 100 g de viande hachée (au choix)
- 15 ml (1 c. à s.) de fromage blanc
- 3 ml (±½ c. à c.) d'épices italiennes
- 3 ml (±½ c. à c.) de moutarde
- 3 ml (±½ c. à c.) de concentré de tomates
- paprika en poudre
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Versez le riz cuit dans le **Micro Delight**, mélangez-le avec le persil haché dans le **TurboChef** et la soupe de légumes.
2. Coupez les poivrons en deux dans le sens de la longueur et retirez les pépins à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**.
3. Pour la garniture, mélangez le reste des ingrédients, répartissez-les dans les moitiés de poivron et aplatissez quelque peu. Déposez les moitiés de poivron sur le riz et refermez le récipient.
4. Placez le tout au micro-ondes et faites cuire à 600 watts pendant 8 mn. Laissez reposer 5 mn avant de servir.



SALADE DE CAROTTES ORIENTALE



Préparation
10 mn



600 watts
6 mn



Repos
2 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 g de carottes coupées grossièrement
- 3 branches de persil
- 1 jeune oignon
- 100 ml d'eau
- 45 ml (3 c. à s.) de vinaigre
- 50 ml (10 c. à c.) de fond de légumes
- 3 ml ($\pm \frac{1}{2}$ c. à c.) de harissa
- 3 ml ($\pm \frac{1}{2}$ c. à c.) de miel
- sel
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Hachez les morceaux de carottes, les feuilles de persil et le jeune oignon coupé en quatre dans l'**ExtraChef**.
2. Répartissez ce mélange dans le **Micro Delight**, ajoutez l'eau, mélangez le tout et fermez avec le couvercle.
3. Faites cuire le tout au micro-ondes à 600 watts pendant 6 mn. Ensuite, laissez reposer pendant 2 mn dans le récipient fermé.
4. Mélangez le reste des ingrédients dans le **Shaker 350 ml** et versez sur la salade. Servez immédiatement.



SAUMON SAUVAGE SUR LANIÈRES DE COURGETTES ET PESTO



Préparation
10 mn



600 watts
4 mn



450 watts
4 mn



Repos
3 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 275 g de courgettes
- 45 ml (3 c. à s.) de vin blanc*
- 15 ml (1 c. à s.) d'eau
- 2 filets de saumon sauvage (de ±150 g)
- 2 tranches de citron non traité
- 10 ml (2 c. à c.) de pesto vert
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez la courgette, épongez et coupez-la dans le sens de la longueur avec la large lame du **Click Series**. Placez les tranches de courgette les unes sur les autres dans le **Micro Delight**, arrosez de vin blanc et d'eau et fermez le récipient avec le couvercle.
2. Faites cuire le tout au micro-ondes à 600 watts pendant 4 mn.
3. Salez et poivrez les filets de saumon, placez-les sur les courgettes et déposez les rondelles de citron par dessus.
4. Faites cuire 4 mn supplémentaires à 450 watts avec le couvercle.
5. Ajoutez 5 ml (1 c. à c.) de pesto sur le poisson, fermez le récipient et laissez reposer 3 mn avant de servir.

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



SALADE DE FENOUIL AUX FRUITS



Préparation
10 mn



600 watts
5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 fenouil (± 350 g)
- 1 mangue bien mûre et pelée
- 75 ml (5 c. à s.) d'eau
- 3 ml (±½ c. à c.) de soupe de légumes instantanée en poudre

Pour la vinaigrette

- 15 ml (1 c. à s.) de moutarde douce
- 5 ml (1 c. à c.) de moutarde
- 40 ml (8 c. à c.) de fond de légumes
- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre de vin blanc
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de tournesol

PRÉPARATION

1. Coupez le fenouil en deux, enlevez la souche et tranchez les moitiés avec le **Mando Junior**. Placez dans le **Micro Delight**, ajoutez l'eau et faites cuire à couvert pendant 5 mn à 600 watts.
2. Ajoutez la soupe de légumes, mélangez le tout et laissez reposer dans le récipient fermé pendant 3 mn.
3. Mélangez les ingrédients pour la vinaigrette dans le **Shaker 350 ml** et ajoutez au fenouil tiède.
4. Coupez la mangue en tranches et servez-les avec la salade de fenouil.



COUSCOUS AUX LÉGUMES COLORÉS



Préparation
10 mn



600 watts
6 mn



Repos
1 à 2 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 poivron jaune
- 125 g de courgettes
- 150 g de tomates cerises
- 100 ml d'eau
- 100 g de pois chiches en boîte
- 75 g de couscous instantané
- sel, poivre, paprika en poudre
- 1-2 gouttes de Tabasco®
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à s.) de menthe hachée ou de persil

PRÉPARATION

1. Lavez et épongez les légumes. Coupez le poivron en 2 et épépinez-le à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**. Coupez le poivron et la courgette en petits dés. Coupez les tomates cerises en deux. Placez le tout dans le **Micro Delight**.

2. Ajoutez l'eau, placez le couvercle et faites cuire 3 mn à 600 watts.

3. Rincez et égouttez les pois chiches. Incorporez aux légumes avec le couscous, ajoutez les épices et le Tabasco® et mélangez le tout.

4. Faites cuire 3 mn supplémentaires à 600 watts. Remuez, versez l'huile d'olive par-dessus et laissez reposer 1 à 2 mn avec le couvercle.

5. Parsemez de menthe ou de persil haché dans le **TurboChef** avant de servir.



POITRINE DE DINDE MARINÉE ET CHOU-RAVE



Préparation
10 mn



600 watts
10 mn



Repos
15 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de poitrine de dinde
- curry en poudre, paprika en poudre, sel
- 3 ml (±½ c. à c.) de moutarde à l'ancienne
- 3 ml (±½ c. à c.) de moutarde
- 1 chou-rave (± 350 g)
- 100 ml d'eau
- 3 ml (±½ c. à c.) de soupe de légumes instantanée en poudre
- persil pour décorer

PRÉPARATION

1. Coupez la poitrine de dinde en lanières à l'aide du **Couteau du Chef**, assaisonnez, tartinez avec les 2 moutardes et laissez reposer environ 10 mn.
2. Pendant ce temps, coupez le chou-rave pelé en tranches avec le **Mando Junior** et déposez-les dans le **Micro Delight**.
3. Ajoutez l'eau et placez les lanières de dinde par-dessus. Faites cuire à couvert pendant 10 mn à 600 watts, puis incorporez la soupe de légumes et laissez reposer pendant 5 mn avec le couvercle.
4. Dressez les assiettes avec quelques brins de persil haché avec le **TurboChef**.



DEMI-POIRES SAVOUREUSES



Préparation
5 mn



600 watts
4 mn



360 watts
30 s

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 poires juteuses
- 5 ml (1 c. à c.) de miel
- 2 tranches de fromage de chèvre frais (de ± 15 g)
- 5 ml (1 c. à c.) de feuilles de thym

Pour servir

- crème balsamique

PRÉPARATION

1. Coupez les poires en deux et retirez le trognon à l'aide du mini-évideur **Click Series Plus**. Placez les moitiés de poires côte à côte avec la surface coupée vers le haut dans le **Micro Delight**.
2. Faites cuire le tout à couvert à 600 watts pendant 4 mn. Répartissez ensuite le miel dans les creux et déposez une tranche de fromage de chèvre frais sur chaque moitié. Parsemez de feuilles de thym.
3. Refermez le couvercle et faites cuire 30 s supplémentaires à 360 watts ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre. Servez les demi-poire immédiatement. Ajoutez un peu de crème balsamique.



ASTUCE

Une salade de roquette assaisonnée accompagne particulièrement bien ce plat.

CREVETTES AU SÉSAME ET MANGE-TOUT



Préparation
5 mn



Marinade
15 mn



600 watts
4 mn



450 watts
3 à 4 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de crevettes (congelées)
- 30 ml (2 c. à s.) de sauce teriyaki
- 5 ml (1 c. à c.) de graines de sésame
- 200 g de mange-tout
- 45 ml (3 c. à s.) d'eau
- 30 ml (2 c. à s.) de sauce aigre-douce
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Mélangez les crevettes avec la sauce teriyaki et les graines de sésame dans le **Bol Espace 1 l**. Laissez mariner pendant 15 mn.
2. Lavez les mange-tout, enlevez les extrémités et coupez-les en deux. Déposez ensuite les morceaux dans le **Micro Delight** et versez l'eau. Placez le récipient fermé dans le micro-ondes et faites cuire pendant 4 mn à 600 watts.
3. Ajoutez les crevettes marinées, mélangez le tout et faites cuire 3 à 4 mn supplémentaires à 450 watts.
4. Mélangez à la sauce aigre-douce avant de servir et assaisonnez avec du sel et du poivre si nécessaire.



ASTUCE

Servez avec des
délicieuses nouilles
chaudes !

TOURELLES DE COURGETTE



Préparation
10 mn



600 watts
4 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 g de courgettes
- 60 g de fromage de brebis
- 4 tomates séchées
- 5 olives
- 30 ml (2 c. à s.) de crème aigre
- 5 ml (1 c. à c.) de chapelure
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux de 5 cm de large. Évidez les morceaux à l'aide de mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** en laissant un fond.
2. Pour la farce, hachez le fromage de brebis avec les tomates et les olives dans le **TurboChef** et ensuite, mélangez avec la crème aigre. Salez et poivrez, puis incorporez un peu de chapelure si la consistance est trop fluide.
3. Répartissez la garniture dans les courgettes et placez ces dernières côte à côte dans le **Micro Delight**.
4. Fermez le couvercle et faites cuire le tout 4 mn à 600 watts.
5. Servez immédiatement.





SALADE COLORÉE D'ASPERGES



Préparation
10 mn



600 watts
5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g d'asperges vertes
- 100 ml d'eau
- 1 avocat
- un peu de jus de citron
- 1 œuf dur

Pour la vinaigrette

- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre
- 50 ml (10 c. à c.) de soupe de légumes instantanée froide
- 5 ml (1 c. à c.) de moutarde
- 5 ml (1 c. à c.) de moutarde à l'ancienne
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile végétale
- 1 pincée de sucre
- sel et poivre

Pour servir

- 30 ml (2 c. à s.) de copeaux de parmesan (± 15 g)

PRÉPARATION

1. Épluchez le tiers inférieur des asperges à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et découpez-les en morceaux de 5 cm. Placez-les dans le **Micro Delight** avec l'eau en vous assurant que les têtes d'asperges soient placées sur le dessus.

2. Fermez le couvercle et faites cuire le tout 5 mn à 600 watts.

3. Videz l'eau et laissez les asperges refroidir.

4. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et enlevez la chair. Coupez-la en gros dés, arrosez de jus de citron. Pelez et découpez l'œuf.

5. Ajoutez les ingrédients pour la vinaigrette dans le **Shaker 350 ml** et agitez. Mélangez la vinaigrette avec les asperges et incorporez le reste des ingrédients. Parsemez de copeaux de parmesan avant de servir.



CABILLAUD SUR UN LIT DE LENTILLES



Préparation
5 mn



600 watts
5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 boîte de conserve de lentilles cuites (poids égoutté 265 g) ou lentilles Beluga en bocal
- 2 jeunes oignons
- 2 filet de cabillaud (± 150 g)
- sel et poivre
- un peu de jus de citron
- 2 branches de persil
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à s.) de crème balsamique

PRÉPARATION

1. Égouttez les lentilles, lavez les jeunes oignons et coupez-les en rondelles. Ajoutez les deux ingrédients au **Micro Delight** et mélangez.
2. Lavez les filets, épongez et assaisonnez-les avec du sel et poivre. Arrosez-les de jus de citron et placez-les côte à côte sur les lentilles.
3. Fermez le couvercle et faites cuire 5 mn à 600 watts.
4. Répartissez les lentilles sur 2 assiettes, salez, poivrez et déposez un filet sur chaque assiette. Parsemez de feuilles de persil, arrosez d'huile d'olive et de crème balsamique.



GNOCCHI MÉDITERRANÉENS



Préparation
5 mn



600 watts
8 mn



Repos
1 à 2 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 75 g de poireau
- 125 g de champignons bruns
- 125 g de tomates
- 100 g de courgettes
- 1 branche de thym frais
- 50 ml (10 c. à c.) de soupe de légumes instantanée
- 200 g de gnocchi (au rayon frais)
- sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez et épongez les légumes et les herbes aromatiques. Coupez le poireau en fines rondelles, coupez les champignons et les tomates en quartiers à l'aide du **Couteau à Tomates**.

Coupez les courgettes en quatre dans le sens de la longueur puis en tranches.

2. Versez les poireaux, les champignons avec les feuilles de thym et la soupe de légumes dans le **Micro Delight** et faites cuire à 600 watts pendant 4 mn avec le couvercle.

3. Ajoutez les gnocchis, les courgettes et les tomates, mélangez le tout et faites cuire 4 mn supplémentaires à 600 watts. Laissez ensuite reposer pendant 1 à 2 mn, salez et poivrez.



ASTUCE

Parsemer de copeaux
de parmesan.

MINI-GRATIN SUCRÉ



Préparation
10 mn



600 watts
7 mn



Repos
4 à 5 mn

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES

- 3 tranches de brioche
- 250 g de fromage blanc
- 45 ml (3 c. à s.) de sucre vanillé
- 10 ml (2 c. à c.) de poudre à pudding (vanillé)
- 1 œuf
- 1 boîte de conserve de mandarines (poids égoutté ± 175 g).
- 30 ml (2 c. à s.) d'amandes effilées (± 15 g)

PRÉPARATION

1. Placez les tranches de brioche côte à côte dans le **Micro Delight**.
2. Mélangez dans un **Bol Espace 600 ml** le fromage blanc, le sucre vanillé, la poudre à pudding et l'œuf avec le **Fouet Souple** jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et étalez la masse sur les tranches de brioche. Répartissez les mandarines égouttées sur le dessus et parsemez d'amandes effilées.
3. Fermez le récipient et faites cuire 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 4 à 5 mn et servez chaud.





TABLE DES MATIÈRES

Cabillaud sur un lit de lentilles	28
Couscous aux légumes colorés	16
Crevettes au sésame et mange-tout	22
Demi-poire savoureuses	20
Gnocchi méditerranéens	30
Mini-gratin sucré	32
Œufs brouillés au tofu et aux pois	4
Poitrine de dinde marinée et chou-rave	18
Poitrines de poulet Asiatique sur un lit de légumes	6
Poivrons farcis sur du riz	8
Salade colorée d'asperges	26
Salade de carottes orientale	10
Salade de fenouil aux fruits	14
Saumon sauvage sur lanières de courgettes et pesto	12
Tourelles de courgette	24



Tupperware®

© 2019 Tupperware. Tous droits réservés.

www.tupperware.be