MICRO MINUTE



Tupperware®

TAJINE DE POULET



15 mn | **± 12 mn à 900 watts** | **± 10 mn** (Repos)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 200 g de tomates
- 1 (± 150 g) oignon
- 3 gousses d'ail
- 15 g de gingembre frais
- 500 g de blancs de poulet
- 30 ml (2 c. à s.) de cumin en poudre
- 15 ml (1 c. à s.) de coriandre en poudre
- 1 dose de safran
- 30 ml (2 c. à s.) de farine
- 1 bâton de cannelle
- ½ boite de pulpe de tomates en dés (± 200 g)
- sel et poivre à volonté

PRÉPARATION :

1. Lavez les tomates, épluchez-les, coupez-les en 8 et épépinez-les. Épluchez l'oignon et coupez-le en gros morceaux.
2. Épluchez les gousses d'ail, le gingembre et hachez-les grossièrement dans le **TurboChef**.
3. Dans le **Micro Minute**, mettez les blancs de poulet coupés en gros morceaux, les épices (sauf la cannelle), la farine et mélangez avec la **Spatule en Silicone** pour bien enrober les morceaux de poulet.
4. Ajoutez les tomates, l'oignon, le mélange du TurboChef, le bâton de cannelle, la pulpe de tomates, mélangez et fermez.
5. Faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
6. Salez, poivrez et servez avec de la semoule cuite dans le **Maxi Cuiseur à Grains**.

JOUES DE BŒUF À LA BOURGUIGNONNE



10 mn | **± 30 mn à 900 watts** | **± 20 mn** (Repos)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 800 g de joues de bœuf
- 50 ml (± 25 g) de farine
- 200 g de carottes
- 1 (± 150 g) oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 clou de girofle
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 200 ml de vin rouge
- 250 ml d'eau chaude
- sel et poivre à volonté

Astuce :
Si vous souhaitez une sauce plus épaisse, ajoutez 25 ml de farine.

PRÉPARATION :

1. Coupez les joues de bœuf en morceaux. À l'aide de la **Spatule en Silicone**, mélangez-les avec la farine dans le **Micro Minute**.
2. Épluchez les carottes, l'oignon et coupez-les en cubes.
3. Déposez-les sur la viande, ajoutez la gousse d'ail épluchée et dégermée, la feuille de laurier, le clou de girofle et le cube de bouillon de bœuf émietté.
4. Versez le vin rouge et l'eau chaude sans mélanger, couvrez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 20 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Salez, poivrez et servez avec des pâtes.

CHILI EXPRESS



10 mn | **± 13 mn à 900 watts** | **± 10 mn**

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES :

- 1 (± 150 g) oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 grosse boite de haricots rouges (± 800 g)
- 2 boites de pulpe de tomates en dés (± 800 g)
- 2 ml (1/2 c. à c.) de piment en poudre
- sel et poivre à volonté
- 25 g de chocolat noir corsé (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et hachez-les finement dans le **TurboMax**.
2. Mettez dans le **Micro Minute**, le contenu du TurboMax, la viande, les haricots rouges rincés et égouttés, la pulpe de tomates, le piment en poudre et mélangez avec la **Spatule en Silicone**.
3. Fermez et faites cuire 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Ouvrez, salez, poivrez, ajoutez le chocolat noir en morceaux et mélangez. Servez avec du riz blanc.

À savoir :

Le chocolat permet de lier la sauce sans apporter de note sucrée. Sa légère amertume révèlera les saveurs de votre chili.

RISOTTO À LA MILANAISE



10 mn | **± 13 mn à 900 watts** | **± 10 mn**

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 400 ml (± 350 g) de riz à risotto (arborio)
- 800 ml d'eau
- 100 ml de vin blanc
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 dose de safran en poudre
- sel et poivre à volonté
- 60 g de beurre
- 80 g de parmesan

Astuce :

Vous pouvez également ajouter après cuisson au choix, des champignons, des morceaux de poulet cuits, des lanières de jambon sec, de la roquette…

PRÉPARATION :

1. Dans le **Micro Minute**, mélangez le riz, l'eau, le vin blanc, les échalotes épluchées et hachées au **TurboChef**, le bouillon de volaille émietté et le safran.
2. Fermez et faites cuire 12 mn à 900 watts pour un riz légèrement "al dente" ou 13 mn pour un riz plus cuit. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Salez, poivrez puis ajoutez le beurre en morceaux, le parmesan râpé au **Moulin à Fromage Plus** et mélangez à la **Spatule en Silicone** jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement fondu. Dégustez immédiatement.

RIZ AU LAIT



10 mn | **± 12 mn à 600 watts** | **± 15 mn** (Repos)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 225 ml (± 200 g) de riz à risotto (arborio)
- 1 gousse de vanille grattée
- 200 ml de lait
- 300 ml d'eau
- 2 jaunes d'œufs
- 100 ml (± 100 g) de sucre
- 50 g de beurre

PRÉPARATION :
1. À l'aide de la **Passoire Double**, rincez soigneusement le riz jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire.
2. Dans le **Micro Minute**, mettez le riz, la gousse de vanille grattée, le lait et l'eau.
3. Fermez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. À l'aide du **Speedy Chef**, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
5. À l'aide de la **Spatule en Silicone**, incorporez cette préparation dans le riz au lait très chaud, puis ajoutez le beurre en morceaux en mélangeant pour qu'il fonde.
6. Se déguste tiède ou froid avec des éclats de pistaches, noisettes, noix... et des fruits rouges.

SAUMON ET ÉCRASÉE DE CÉLERI



10 mn | **± 20 mn à 900 watts** | **± 15 mn** (Repos)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :
- 650 g de pommes de terre à purée
- 900 g de céleri-rave
- 150 ml de lait entier
- poivre et sel à volonté
- 4 pavés de saumon de ±125 g chacun (sans peau ni arête)

PRÉPARATION :
1. Épluchez et lavez les pommes de terre et le céleri. Coupez-les en morceaux.
2. Mettez-les dans le **Micro Minute**, ajoutez le lait et poivrez.
3. Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Ouvrez, salez et écrasez les légumes à l'aide du **Presse-Purée**.
5. Posez les pavés de saumon coupés en 2 sur la purée.
6. Fermez et faites cuire 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.













5 Valve d'indication de pression
- levée : sous pression
- baissée : pas de pression

6 Valve de sécurité

7 Valve régulatrice de pression

8 Loquet de sécurité et d'ouverture
- baissez pour verrouiller et permettre la cuisson sous pression
- soulevez après repos pour ouvrir
- 2 pictogrammes pour indiquer l'ouverture et la fermeture

9 Poignées sur la base et le couvercle
- bonne prise en main

10 Couvercle
- à baïonnette
- joint d'étanchéité amovible
- pictogrammes de recommandations à l'intérieur du couvercle

11 Base
- capacité : 2 l
- extérieur texturé pour limiter les rayures
- surélevée pour permettre la circulation des ondes pour une cuisson optimale

RÉVOLUTIONNAIRE, UNE COCOTTE SOUS PRESSION QUI VA AU MICRO-ONDES !



Avant chaque utilisation :
- Retirez le joint d'étanchéité et vérifiez qu'il est propre.
- Replacez le joint d'étanchéité sous les crochets du couvercle ❶.
- Vérifiez que rien ne bloque les valves et qu'elles sont bien mises en place (placez la longue partie rectangulaire de l'indicateur de pression à l'intérieur du Micro Minute).
- Retirez le loquet : soulevez-le à 90° et tirez. Vérifiez que rien n'obstrue la valve et le loquet et remettez-le en place ❷.

Avant d'ouvrir le Micro Minute :
Vérifiez que la valve d'indication de pression est totalement baissée ❸.

Pour déverrouiller :
Soulevez complètement le loquet.

Pour retirer le couvercle :
Tournez-le vers la gauche jusqu'à ce que les 2 ▲, du couvercle et de la poignée, soient alignés et soulevez le couvercle à l'aide des poignées.

Pour fermer le Micro Minute :
Posez le couvercle en alignant les 2 ▲ ❹, du couvercle et de la poignée. Tournez le couvercle vers la droite à l'aide des poignées.

Pour verrouiller :
Baissez complétement le loquet.

Précautions d'utilisation :
- Il est impératif de mettre 150 ml de liquide minimum par 10 mn de cuisson.
- Respectez le remplissage maximum au 2/3, soit jusqu'au marquage intérieur 2 l afin de permettre à la pression de se créer.
- Utilisez le Micro Minute à une puissance de 900 watts maximum.
- Ne dépassez pas un temps de cuisson de 30 mn.
- Ajoutez le sucre ou les matières grasses après cuisson.
- Laissez reposer le Micro Minute dans le micro-ondes, le temps indiqué dans la recette.
- Mettez des maniques pour sortir le Micro Minute du micro-ondes.
- N'ouvrez jamais le Micro Minute tant que la valve d'indication de pression n'est pas totalement baissée.
- Ne forcez jamais l'ouverture du couvercle.
- Ne placez jamais le produit sous l'eau du robinet pour faire baisser la pression.
- Soulevez le loquet en plaçant le produit loin de vous. Faites attention, la vapeur peut s'évacuer par la valve de sécurité.

Rangement :
- Laissez le Micro Minute ouvert pour éviter la formation d'odeurs.
- Rangement compact : placez le couvercle sous la base en laissant les valves en place.

Entretien :
- Lavez et séchez le Micro Minute après chaque utilisation.
- Toutes les pièces conviennent au lave-vaisselle. Retirez les valves et lavez-les séparément à la main pour éviter de les perdre dans le lave-vaisselle.
- Pour le nettoyage à la main, utilisez de l'eau chaude savonneuse.
- Retirez le joint d'étanchéité pour un nettoyage optimal.
- Si les aliments attachent au fond, laissez tremper avec du produit vaisselle.
- N'utilisez jamais de tampons ou produits détergents abrasifs.

Important :
Référez-vous à la notice d'utilisation complète du produit avant chaque utilisation.

Des plats mijotés, préparés et cuits au micro-ondes, sans surveillance, en un temps record.