

Tupperware
Les Audacieux

Stack. Cook. Serve.

Empilez. Cuisez. Servez.

Tupperware®

Microwave Three Courses at a Time...



...FOR A QUICK AND SIMPLE FAMILY MEAL MADE IN THE TUPPERWAVE® STACK COOKER.

With this stackable system, you can make an entire meal—all at one time—in your microwave.

Just set it and forget it. While your dinner is cooking, your time is your own.

CUIRE AU MICRO-ONDES TROIS PLATS EN MÊME TEMPS POUR UN REPAS FAMILIAL SIMPLE ET RAPIDE DANS LE SUPERPO-CUISSON TUPPERONDES®.

Ce système de plats superposés vous permet de préparer un repas complet – tout en même temps – dans votre micro-ondes.

Préparez-le et oubliez-le. Pendant que votre repas cuit, votre temps est à vous.

Tupperware Les Audacieux

Use and Care

- For use in the microwave, refrigerator and freezer.
- Seals are for storage only.
- Allow contents of container to cool before applying seal.
- To apply seal, place groove over container rim. With hands held close to you, press seal firmly with thumbs until groove fits on rim, then move thumbs and fingers around the seal edge until it snaps into place. Then, while pressing center of seal, lift tab slightly to expel air.
- If seal seems too tight, place in warm water for a few minutes; dry thoroughly, then apply the seal to the container while still warm.
- Protect from scratches by using plastic utensils.
- All components of the TupperWave® Stack Cooker are dishwasher safe.
- Remove sticky foods by soaking in warm, soapy water.
- To protect your TupperWave® Stack Cooker, wipe splatters from the sides before cooking.

Utilisation et entretien

- Pour utilisation au four micro-ondes, au réfrigérateur et au congélateur.
- Les couvercles de conservation servent à l'entreposage uniquement.
- Laisser refroidir le contenu avant de mettre les couvercles de conservation sur les plats.
- Pour mettre un couvercle, placer la rainure sur le rebord du plat. Avec les pouces, appuyer fortement pour que le rebord entre dans la rainure. Faire le tour du couvercle avec les doigts jusqu'à ce qu'il se mette en place. Ensuite, en appuyant au centre du couvercle, soulever légèrement la languette pour chasser l'air.
- Si le couvercle semble trop juste, le plonger dans de l'eau chaude pendant quelques minutes; bien le sécher puis le mettre en place sur le plat pendant qu'il est encore chaud.
- Protéger les plats en utilisant des ustensiles en plastique.
- Toutes les composantes du Système superpo-cuisson TupperOndes® vont au lave-vaisselle.
- Enlever les aliments collants en trempant les plats dans de l'eau chaude savonneuse.
- Afin de protéger votre Système superpo-cuisson TupperOndes®, essuyer les éclaboussures sur les côtés avant de mettre à cuire.

The TupperWave® Stack Cooker System
Système superpo-cuisson TupperOndes®

Includes all components. Three separate Casseroles that work great individually, but when stacked, you can cook an entire meal at once!

Toutes les composantes sont incluses. Individuellement, les trois plats fonctionnent à merveille, mais en les superposant, vous pouvez cuire un repas complet tout à la fois!



COVER: A versatile item that inverted becomes a ¾-Qt./750 mL Casserole. Useful for making side dishes or simple desserts to accompany your meal.

COUVERCLE : Un article polyvalent qui, une fois retourné, devient un plat de ¾ pte/750 mL. Pratique pour faire plats d'accompagnement ou des desserts simples pour agrémenter votre repas.

1¾-QT./1.75 L CASSEROLE AND SEAL: Stay-cool handles help you take it out of the microwave safely and easily.

PLAT DE 1 ¾ PTE/1,75 L ET COUVERCLE : Les poignées restent froides au toucher, permettant de le sortir du micro-ondes en toute sécurité.

3-QT./3 L CASSEROLE AND SEAL: The large, round, flat base allows food to be properly arranged for excellent microwave results. Great for soups, stews, pot roasts, vegetables, and starches. Becomes a Bundt pan when used with the Cone.

PLAT DE 3 PTE/3 L ET COUVERCLE : Le fond plat, large et rond, permet de disposer les aliments afin d'obtenir d'excellents résultats au four micro-ondes. Génial pour les soupes, plats braisés, ragoûts, légumes et féculents. Avec le cône, il devient un moule à cheminée.



CONE: A unique tool to promote even cooking. Use it to turn the 3-Qt./3 L Casserole into a Bundt pan or place it in the center of any large quantity of food. It allows the microwaves to cook more evenly.

CÔNE : Un outil unique favorisant une cuisson uniforme, il transforme le plat de 3 pte/3 L en moule à cheminée. Placé au centre de toute grosse quantité, il favorise une cuisson plus uniforme par les micro-ondes.

COLANDER: Ideal for cooking meat; put it inside the 3-Qt./3 L or 1¾-Qt./1.75 L Casserole, and the fat drains away while the meat cooks perfectly. Also great for steaming vegetables, or as the middle layer of your Stack Cooker to let the juices from your entrée flavor the side dish below.

PASSOIRE : Idéale pour la cuisson des viandes, dans le plat de 3 pte/3 L ou de 1 ¾ pte/1,75 L, elle permet de les cuire parfaitement tout en écoulant le gras. Parfaite aussi pour cuire des légumes à la vapeur, ou comme plat au milieu du Système superpo-cuisson pour laisser les jus du plat principal infuser de saveur le plat d'accompagnement en dessous.



The TupperWave® Stack Cooker System is uniquely designed to help you make delicious meals in your microwave. Some of the many benefits of the Stack Cooker include:

- A special design that provides excellent results. Rounded, flat bottoms allow you to arrange food for even cooking.
- Nesting Casseroles for compact storage.
- Large, stay-cool-to-the-touch handles.
- Limited Lifetime Warranty.

La conception unique du Système superpo-cuisson TupperOndes® vous permet de faire de délicieux repas dans le four micro-ondes. Voici certains des nombreux avantages du Système superpo-cuisson :

- Une conception spéciale qui donne d'excellents résultats; les fonds plats et arrondis permettent de disposer les aliments pour une cuisson uniforme.
- Les plats s'emboîtent pour un rangement compact.
- Les larges poignées restent froides au toucher.
- Garantie à vie limitée.



HOW TO USE THIS BOOK

Stack cooking is as easy as 1-2-3. To help you get started, we've selected some of our favorite menus and written step-by-step instructions on the next few pages. Use these expanded directions and recipes to prepare your first stack-cooked meal.

1. Select your own menu simply by choosing one recipe from each row in the mix-and-match section of this book. Each top recipe is to be made in the Cover, followed by 1¾-Qt./1.75 L Casserole recipes in the middle and 3-Qt./3 L Casserole options at the bottom.
2. After you've chosen three recipes, prepare them for stack cooking, following individual recipe directions. Then, stack up the Casseroles.
3. Refer to the Stack-Cooking Checklist that follows on page 10.

COMMENT UTILISER CE LIVRET

La cuisson en superposition est aussi simple que 1-2-3. Pour vous aider à commencer, nous avons sélectionné certains de nos menus préférés et présenté les directives, étape par étape, dans les pages qui suivent. Consultez ces recettes et instructions détaillées pour préparer votre premier repas cuit en superposition.

1. Sélectionnez votre propre menu en choisissant une recette de chaque rangée dans les pages de la section Choix multiples de ce livret. Chaque recette de la section supérieure est à faire dans le Couvercle, suivie des recettes du milieu dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, et des recettes du bas dans le Plat de 3 pte/3 L.
2. Après avoir choisi trois recettes, préparez-les pour la cuisson en superposition en suivant les directives de chacune des recettes. Ensuite, superposez les plats.
3. Référez-vous aux Étapes à suivre pour la cuisson en superposition en page 10.

THE TIME IS RIGHT

- The mix-and-match recipes in this book were developed so any menu you choose will cook in 15 to 20 minutes in a 1200 watt microwave and serve a family of four.
- If you increase or decrease the quantity of food in any recipe in the stack, you may need to adjust the timing for the stack as well.

TEMPS DE CUISSON IDÉAL

- Les recettes à combiner dans ce livret ont été conçues de façon que quel que soit le menu que vous choisissez, les plats cuiront en 15 à 20 minutes dans un four de 1200 watts et serviront une famille de quatre personnes.
- Si vous augmentez ou diminuez la quantité d'aliments de toute recette dans l'empilement, vous pourriez devoir aussi ajuster le temps de cuisson pour l'empilement au complet.

• MICROWAVE COOKING •

Made Easy

Getting to know your microwave is the key to delicious, stack-cooked meals.

• CUISSON AU FOUR MICRO-ONDES SIMPLIFIÉE •

Bien connaître votre micro-ondes est essentiel à la réussite de délicieux repas cuits en superposition.

HOW DOES IT WORK, EXACTLY?

Microwaves are generated from ordinary household electricity by a magnetron tube, which can be located in the top, side, or bottom of your microwave oven. The turntable, or a component in your microwave oven called a "stirrer," if your appliance doesn't have a turntable, ensures that microwaves evenly penetrate and cook your food. The magnetron transmits microwave energy in a small stream, similar to a flashlight beam. Microwave doors also include shielding that does not allow any microwaves to exit the appliance while in use.

The stream of microwaves is spread throughout the microwave by a stirrer fan or turntable, which rotates the food through the stream of microwaves. Microwave energy is reflected, transmitted, or absorbed by the material it contacts.

Microwaves are absorbed by the fat, sugar, and water within food, causing the molecules to vibrate against one another. **Friction caused by the vibrating molecules, not the microwaves themselves, creates the heat that cooks food.** Microwaves penetrate and heat food from all sides to 3"/7.6 cm. The rest of the food is heated by thermal convection, thus the need to stir food reheated in the microwave for an even serving temperature. As in conventional cooking, heat moves from the outside edges toward the center of larger foods to finish the cooking.

FONCTIONNEMENT D'UN FOUR MICRO-ONDES

Les micro-ondes sont produites par le biais d'un magnétron pouvant se situer dans le plafond, sur les côtés ou en dessous de votre four micro-ondes et qui est alimenté par le courant électrique ordinaire. La plaque tournante, ou une composante de votre micro-ondes appelée "diffuseur," si votre appareil n'est pas équipé de plaque tournante, assure que les micro-ondes pénètrent et cuisent les aliments uniformément. Le magnétron transmet l'énergie des micro-ondes en un petit courant, semblable au rayon lumineux d'une lampe de poche. Les portes de fours micro-ondes sont également pourvues d'une protection ne permettant pas aux micro-ondes de sortir de l'appareil en cours d'utilisation.

Le flux de micro-ondes se distribue dans le four à l'aide d'un diffuseur rotatif ou d'une plaque tournante qui fait tourner les aliments à travers le flux de micro-ondes. L'énergie des micro-ondes est reflétée, transmise ou absorbée par ce avec quoi elle entre en contact.

Les micro-ondes sont absorbées par le gras, le sucre et l'eau contenus dans les aliments, faisant ainsi vibrer les molécules les unes contre les autres. **C'est la friction causée par les molécules en vibration et non les micro-ondes elles-mêmes qui produit la chaleur qui cuit les aliments.** Les micro-ondes pénètrent les aliments de tous les côtés jusqu'à 3 po/7,6 cm et les réchauffent. Le reste des aliments est chauffé par convection thermique ce qui explique la nécessité de remuer les aliments réchauffés aux micro-ondes pour que la température de service soit homogène. Tout comme dans la cuisine classique, la chaleur circule de l'extérieur vers le centre pour achever la cuisson des aliments de taille plus importante.

TupperWave® Stack Cooking Tip

Determine your microwave's wattage. All of the recipes in this book were tested in 1200 watt microwaves. If you don't know what the wattage of your microwave is, first look in the owner's manual. Can't find it? Check the label on your microwave's back side or the door near the *Underwriters Laboratories* seal.

Conseils pour cuire en superposition avec TupperOndes®

Déterminez la puissance de votre micro-ondes. Toutes les recettes dans ce livret ont été testées dans des fours micro-ondes de 1200 watts. Si vous ne connaissez pas la puissance de votre four, consultez d'abord le manuel du fabricant.ou bien l'étiquette en arrière de votre micro-ondes ou à l'intérieur de la porte près du sceau des *Laboratoires des Assureurs.*





YOU BE THE JUDGE
In microwave cooking, your judgments about cooking times will determine whether your dish turns out a disaster or a delicacy. Many of those judgments are similar to the ones you'd make in conventional cooking.



À VOUS DE JUGER
Dans la cuisson aux micro-ondes, votre jugement quant aux temps de cuisson déterminera si votre plat s'avère délicieux ou désastreux. Pour la plupart, votre jugement en matière de cuisine aux micro-ondes est semblable à celui qui s'applique à la cuisine classique.





HIGH-ALTITUDE STACK COOKING

If you live in the mountains, you've probably noticed the dramatic influence high altitude has on cooking time. Although microwave cooking at high altitudes requires less adjustment than conventional cooking, it does require some changes. You'll have to experiment. Use these guidelines and record the results of your first few stacks on the notes pages in the back of this book.

- Liquids boil at lower temperatures at high altitudes. At normal altitudes, a stack—using recipes from the mix-and-match section in this book—takes 15–20 minutes to cook.
- At altitudes over 7,500 feet, decreased air pressure may actually cause foods to cook faster. Check for doneness even sooner—at about 15 minutes.

CUISSON EN SUPERPOSITION EN HAUTE ALTITUDE

Si vous vivez en montagne, vous avez probablement remarqué que la haute altitude influence énormément les temps de cuisson. Bien qu'en haute altitude la cuisson au four micro-ondes exige moins d'ajustements que la cuisson au four ordinaire, quelques changements sont nécessaires. Vous devrez faire des essais. Suivez les lignes directrices ci-dessous et notez les résultats de vos premiers essais dans les pages à la fin de ce livret.

- À haute altitude, les liquides bouillent à des températures inférieures. À des altitudes normales, la cuisson d'aliments superposés – suivant les recettes du chapitre Choix multiples de ce livret – prend 15 à 20 minutes pour cuire.
- À des altitudes supérieures à 7 500 pieds (2 300 m), une diminution de la pression de l'air peut en fait provoquer une cuisson plus rapide. Vérifiez la cuisson plus tôt – après environ 15 minutes.

ALL FOOD IS **NOT** EQUAL

- The amount and type of food you're cooking affects how long it will take to cook in the microwave. Small amounts cook faster. Smaller pieces cook faster than larger pieces.
- Porous foods cook more quickly than dense foods.
- Some foods require additional standing time (cakes, sauces, etc.) while others require additional time for carryover cooking, to ensure proper doneness (whole chicken, meats, pasta, etc.).



TOUS LES ALIMENTS NE SONT **PAS** PAREILS

- La quantité et le type d'aliment que vous cuisez influencent le temps de cuisson au four micro-ondes. De petites quantités cuisent plus rapidement et de petits morceaux cuisent plus vite que des gros.
- Les aliments poreux cuisent plus rapidement que les aliments denses.
- Certains aliments requièrent un temps de repos supplémentaire (gâteaux, sauces, etc.) tandis que d'autres ont besoin de plus de temps pour s'assurer d'une cuisson à point (poulet entier, viandes, pâtes, etc.).

THE POWER FACTORS

The outlet, where you plug in your microwave, the output wattage, and the power level you use also can affect the timing for a microwave recipe.

- In conventional cooking, as you decrease the oven temperature, you increase the cooking time. In microwave cooking, as you decrease the power level, you increase the cooking time.
- Manufacturers add "convenience" buttons to their microwaves as a feature (defrost, pizza, beverage, etc). When using the Stack Cooker, it is important to not use these convenience buttons, as these settings and power levels are not standardized, and you could damage your product.
- In combination microwaves, which offer convection and grilling functions in addition to the microwave function, only use the microwave function with any Tupperware microwave product to reduce the chance of damaging your products.
- Microwave manufacturers name power levels differently, but most of the terms mean about the same thing. Some microwave makers use numbers (10, 9, 8, 7, and so on) where "10" is 100%, "9" is 90%, and so on.

FACTEURS DE PUISSANCE

La prise où vous branchez votre four micro-ondes, la puissance du four et le niveau de puissance auquel vous le réglez peuvent avoir des effets sur le temps de cuisson d'une recette.

- Dans la cuisine classique, plus vous baissez la température du four, plus vous ajoutez du temps de cuisson. Dans la cuisine aux micro-ondes, plus vous baissez la puissance du four, plus vous ajoutez du temps de cuisson.
- Les fabricants de four micro-ondes offrent des fonctions "pré-réglées" pratiques comme décongélation, pizza, boisson, etc. Avec le sytème Superpo-cuisson, il est important de ne pas utiliser ces fonctions. Ces réglages et niveaux de puissance n'étant pas normalisés, ils pourraient endommager votre produit.
- Avec les fours "combinés" offrant la cuisson par convection et le gril en plus de la cuisson aux micro-ondes, n'utiliser que la fonction micro-ondes avec tout article Tupperware pour le micro-ondes afin de réduire le risque d'endommager le produit.
- Les fabricants des fours micro-ondes donnent des noms différents aux niveaux de puissance, mais pour la plupart, ils ont tous le même sens. Certains fabricants utilisent des chiffres (10, 9, 8, 7, etc.) où "10" représente 100 %, "9" représente 90 % et ainsi de suite.







TECHNIQUES FOR EVEN COOKING

Foods can cook unevenly in the microwave oven. Microwave ovens have hot spots, in different locations. To cook foods evenly, try the following techniques:

- Arrange food in a circle around the edge. For larger volumes, the Cone eliminates the center of the dish where food often undercooks.
- Arrange irregularly shaped foods, like chicken pieces, with the thicker portions toward the outside of the dish and thinner portions toward the center.
- Every microwave oven has its own cooking pattern. Some areas may be bombarded by more microwaves and heat faster than others. Stirring, turning food over, rearranging pieces, or rotating the dish helps assure more even cooking. Note: Hot spots will always be there. Evenly arranging food in the Casserole will help to minimize hot spots, but they will not completely go away.

TECHNIQUES POUR UNE CUISSON UNIFORME

Dans un four micro-ondes, la cuisson des aliments est parfois inégale. Les fours ont des points chauds à divers endroits. Pour cuire les aliments de façon uniforme, essayez les conseils suivants :

- Disposez les aliments en cercle autour du bord extérieur. Pour de plus grosses quantités, le cône élimine le centre du plat où souvent, les aliments ne sont pas assez cuits.
- Pour les aliments de forme irrégulière comme des morceaux de poulet, disposez-les de manière à ce que les parties plus épaisses soient tournées vers l'extérieur du plat et les parties plus minces au centre.
- Chaque four micro-ondes cuit différemment. Certaines zones peuvent être bombardées par plus de micro-ondes et chauffer plus que d'autres. Pour favoriser une cuisson plus uniforme, remuer, retourner ou déplacer les morceaux, ou faire pivoter le plat. Remarque : Il y aura toujours des points chauds. Disposer les aliments de façon égale dans le plat permet de minimiser les points chauds, sans toutefois les éliminer.

DONENESS TESTS

Microwave doneness tests vary according to the type of food you're cooking. Use these guidelines to determine when food has finished cooking:

Food type	Temperature	Doneness test
Brined Meats (ham)	155° F/66° C	Thermometer inserted in center
Chicken	165° F/75° C	Thermometer inserted in thickest part of breast or thigh, away from bone
Cakes	N/A	Toothpick inserted in center comes out clean
Egg Mixtures	145° F/ 63° C	Thermometer inserted in center and whites are no longer runny
Ground Meats (meatballs, burgers)	165° F/ 75° C	Thermometer inserted in each piece
Seafood	145° F/ 63° C	Thermometer inserted in thickest portion
Shrimp	145° F/ 63° C	Appear opaque and C-shaped

TESTS DE CUISSON

Les tests de cuisson au four micro-ondes sont divers, selon le type d'aliment que vous cuisez. Suivez les lignes directrices ci-dessous pour déterminer si les aliments sont cuits :

Type d'aliments	Température	Test de cuisson
Viandes saumurées (jambon)	155° F/66° C	Insérer un thermomètre au centre
Poulet	165° F/75° C	Insérer un thermomètre dans la partie la plus épaisse de la poitrine ou de la cuisse, loin de l'os
Gâteaux	S/O	Un cure-dent inséré au centre en ressort propre
Mélange à base d'oeufs	145° F/ 63° C	Un thermomètre inséré au centre et le blanc n'est plus liquide.
Viandes hachées (boulettes, hamburgers)	165° F/ 75° C	Insérer un thermomètre dans chaque morceau
Fruits de mer	145° F/ 63° C	Insérer un thermomètre dans la partie la plus épaisse
Crevettes	145° F/ 63° C	Opaques et recroquevillées

Tupperware
Les Audacieux

STACK-COOKING CHECKLIST

1. Prepare food.
2. Stack components together, covering as directed in recipe.
3. Set the stack in the microwave.
4. Microwave on high power 15–20 minutes. *If your microwave does not have a turntable, rotate Stack Cooker halfway through cooking time.
5. Allow for standing time, which depends on how long you cook your food:

Cook Time (in minutes)	Standing Time (in minutes)
3	1
10	3–4
20	6–8

ÉTAPES À SUIVRE POUR LA CUISSON EN SUPERPOSITION

1. Préparer les aliments.
2. Superposer les plats en couvrant tel qu'indiqué dans la recette.
3. Mettre les plats superposés au four micro-ondes.
4. Cuire à pleine puissance pendant 15 à 20 minutes. *Si votre micro-ondes n'a pas de plateau tournant, tourner les plats superpo-cuisson à mi-cuisson.
5. Prévoir un temps de repos en fonction du temps de cuisson des aliments :

Cuisson (en minutes)	Repos (en minutes)
3	1
10	3-4
20	6-8

HELPFUL TIPS

- To cook meat without the Colander, crumble ground meat or place bite-size pieces in the 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cook, covered, on high power for the amount of time specified in the recipe. Spoon off excess fat before proceeding with the recipe.
- Remember: microwave power, wattage, and cook times will vary. You may need to adjust cook times according to your microwave and preferences.

CONSEILS PRATIQUES

- Pour cuire des viandes sans la passoire, émiettez le bœuf haché ou coupez la viande en bouchées avant de mettre les morceaux dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Cuisez à couvert, à pleine puissance, selon le temps de cuisson précisé dans la recette. À l'aide d'une cuillère, enlevez l'excédent de gras avant de poursuivre la recette.
- À retenir : la puissance du micro-ondes, les watts, et les temps de cuisson peuvent varier. Vous pourriez devoir modifier les temps de cuisson en fonction de votre four micro-ondes et de vos préférences.

FIRST STACK

If this is your very first stack, set the controls of your microwave for 15 minutes. When the timer goes off, check the main dish in the 1¾-Qt./1.75 L Casserole for doneness. Use guidelines in the recipe and the doneness test on page 9. If done, check foods in the Cover and 3-Qt./3 L Casserole for doneness. If the food is not done, return the stack to the microwave oven and cook 2–5 additional minutes. If still not done, cook 1 minute more, then check. Record this time on your notes page in the back of this book.

PREMIÈRE CUISSON EN SUPERPOSITION

Si c'est la première fois que vous faites cuire en superposition, réglez votre four micro-ondes pour 15 minutes. Une fois le temps écoulé, vérifiez la cuisson du plat principal dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Consultez les lignes directrices de la recette et les essais de cuisson en page de 9. Si le plat principal est cuit, vérifiez le degré de cuisson des aliments dans le couvercle et le plat de 3 pte/3 L. Si les aliments ne sont pas cuits, remettez les plats superposés au four micro-ondes et cuisez-les pendant 2 à 5 minutes de plus. S'ils ne sont toujours pas cuits, cuisez-les pendant encore une minute puis vérifiez la cuisson. Inscrivez le temps de cuisson final dans les pages de Notes en fin de livret.



1A – 10A

Vegetables & Sides

- 1A: Herbed Potatoes
- 2A: Ratatouille
- 3A: Carrot-Apple Medley
- 4A: Dilled Green Beans and Onions
- 5A: Warm Corn and Pepper Salad
- 6A: Stewed Beans
- 7A: Cheesy Cauliflower
- 8A: Creamed Spinach
- 9A: Curried Chickpeas
- 10A: Cornbread

11A – 18A

Desserts

- 11A: Chocolate Cake
- 12A: Lemon Raspberry Cake
- 13A: Caramel-Apple Streusel
- 14A: Spiced Peaches
- 15A: Bread Pudding
- 16A: S'mores Cake
- 17A: Berry Compote
- 18A: Cherry Crisp

Tupperware Les Audacieux

1A – 10A

Légumes et accompagnements

- 1A : Pommes de terre aux fines herbes
- 2A : Ratatouille
- 3A : Mélange pomme-carotte
- 4A : Haricots verts et oignons à l'aneth
- 5A : Salade chaude de maïs et poivron
- 6A : Haricots mijotés
- 7A : Chou-fleur gratiné
- 8A : Épinards à la crème
- 9A : Pois chiches au cari
- 10A : Pain de maïs

11A – 18A

Desserts

- 11A : Gâteau au chocolat
- 12A : Gâteau framboise-citron
- 13A : Streusel pomme-caramel
- 14A : Pêches épicées
- 15A : Pouding au pain
- 16A : Gâteau choco-guimauve
- 17A : Compote aux petits fruits
- 18A : Croustillant aux cerises

1B – 7B

Beef & Ham

- 1B: Herbed Meat Loaves
- 2B: Burrito Casserole
- 3B: Steak and Onions
- 4B: Sloppy Joes
- 5B: Upside Down Stuffed Peppers
- 6B: Spicy Meatballs
- 7B: Pineapple-Glazed Ham

8B – 13B

Poultry

- 8B: Egg Bake
- 9B: Italian-Seasoned Chicken
- 10B: Stewed Chicken
- 11B: Chicken with Rice
- 12B: Soy Ginger Sliders
- 13B: Chicken Drumsticks

14B – 18B

Sausage & Seafood

- 14B: Sausage-Cabbage Supper
- 15B: Sausage and Peppers
- 16B: Jambalaya
- 17B: Shrimp in Tangy Tomato Sauce
- 18B: Salmon in White Wine Sauce

1B – 7B

Boeuf et jambon

- 1B : Pains de viande aux fines herbes
- 2B : Ragoût de Burrito
- 3B : Bifteck et oignons
- 4B : Sloppy Joes
- 5B : Poivrons farcis à l'envers
- 6B : Boulettes de viande épicées
- 7B : Jambon glacé à l'ananas

8B – 13B

Volaille

- 8B : Casserole d'oeufs
- 9B : Poulet à l'italienne
- 10B : Ragoût de poulet
- 11B : Poulet et riz
- 12B : Miniburgers soja-gingembre
- 13B : Pilons de poulet

14B – 18B

Saucisse et fruits de mer

- 14B : Souper saucisse et chou
- 15B : Saucisses et poivron
- 16B : Jambalaya
- 17B : Crevettes à la sauce tomate piquante
- 18B : Saumon sauce au vin blanc

1C –12C

Starches & Grains

- 1C: Cheese Grits
- 2C: Fresh Mushroom Stuffing
- 3C: Sweet Potato Casserole
- 4C: Rice with Sausage
- 5C: Mashed Potatoes
- 6C: Polenta
- 7C: Couscous
- 8C: Au Gratin Potato Casserole
- 9C: Easy Mac 'n Cheese
- 10C: Lemon Butter Pasta
- 11C: Perfect Quinoa
- 12C: Bacon-Onion Rice

13C – 18C

Vegetables & Sides

- 13C: Italian Asparagus
- 14C: Broccoli and Pecans
- 15C: Spiced Cauliflower
- 16C: Lentil Stew
- 17C: Squash Duo
- 18C: Candied Butternut Squash

1C – 12C

Féculents et céréales

- 1C : Gruau de maïs au fromage
- 2C : Farce aux champignons frais
- 3C : Ragoût de patates douces
- 4C : Riz et saucisse
- 5C : Purée de pommes de terre
- 6C : Polenta
- 7C : Couscous
- 8C : Gratin de pommes de terre
- 9C : Macaroni au fromage facile
- 10C : Pâtes au beurre citronné
- 11C : Quinoa à la perfection
- 12C : Riz bacon-oignon

13C – 18C

Légumes et accompagnements

- 13C : Asparages à l'italienne
- 14C : Brocoli et pacanes
- 15C : Chou-fleur épicé
- 16C : Ragoût de lentilles
- 17C : Duo de courges
- 18C : Courge musquée caramélisée

1A

Pommes de terre aux fines herbes

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 pommes de terre moyennes (12 oz/350 g)
- 1 petit oignon, finement tranché
- 2 – 4 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de beurre, fondu
- ½ c. à thé de basilic, origan ou estragon, séché et broyé

Couper les pommes de terre en tranches de ¼ po/0,6 cm d'épaisseur. Disposer les pommes de terre et oignons en tranches dans le Couvercle, en mettant les morceaux plus petits au centre. Combiner 4 c. à soupe d'eau, le beurre et les herbes aromatiques; verser sur les légumes. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, avec 2 c. à soupe d'eau. Cuire à pleine puissance, de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Remuer avant de servir.

Information nutritionnelle (par ½ tasse) : Calories 120, Protéines 2 g, Glucides 23 g, Lipides 3 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 10 mg

Herbed Potatoes

PREP TIME: 10 MINUTES

- 12-oz./350 g medium baking potatoes
- 1 small onion, thinly sliced
- 2–4 tbsp. water
- 1 tbsp. butter, melted
- ½ tsp. dried basil, oregano or tarragon, crushed

Slice potatoes about ¼"/.63 cm thick. Arrange potato and onion slices in the Cover, placing smaller pieces in the center. Combine 4 tbsp. water, plus butter and herbs; pour over vegetables. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, using 2 tbsp. water. Cook on high power 10–12 minutes or until potatoes are tender. Stir before serving.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 120, Protein 2g, Carbohydrates 22g, Fat 3g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 5mg, Sodium 10mg



1B

Pains de viande aux fines herbes

PRÉPARATION : 12 MINUTES

- 1 oeuf battu
- ½ tasse de mélange de farce aux fines herbes
- ⅓ tasse de lait à 2 %
- 1 c. soupe de mélange pour soupe à l'oignon
- 2 c. soupe de sauce barbecue, sauce chili ou ketchup
- 1 ¼ lb/565 g de boeuf haché maigre
- ¼ tasse de sauce barbecue, sauce chili ou ketchup

Dans un bol, combiner l'oeuf, le mélange à farce, le lait, le mélange de soupe à l'oignon et 2 c. soupe de sauce barbecue; ajouter la viande hachée et bien mélanger. Former cinq pâtés de viande. Les disposer tout autour du Plat de 1 ¾ pte/1,75 L.Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Répartir à la cuillère le ¼ tasse de sauce barbecue sur les pâtés avant de servir. **Pour 5 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Répartir le ¼ tasse de sauce barbecue sur les pâtés avant de servir. **Pour 5 personnes.**

Information nutritionnelle (pour 1 pâté) : Calories 220, Protéines 26 g, Glucides 15 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 100 mg, Sodium 370 mg

Herbed Meat Loaves

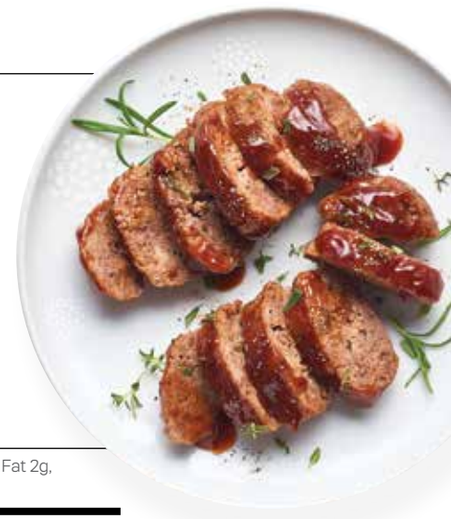
PREP TIME: 12 MINUTES

- 1 egg, beaten
- ½ cup herb-seasoned stuffing mix
- ⅓ cup reduced-fat (2%) milk
- 1 tbsp. onion soup mix
- 2 tbsp. barbeque sauce, chili sauce or ketchup
- 1¼ lbs./565 g lean ground beef
- ¼ cup barbeque sauce, chili sauce or ketchup

In a mixing bowl, combine egg, stuffing mix, milk, onion soup mix, and the 2 tbsp. barbecue sauce; add ground beef and mix well. Shape into five loaves. Arrange loaves around edge of the 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. Spoon the ¼ cup barbecue sauce over loaves before serving. **Serves 5.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes or until no longer pink. Spoon the ¼ cup barbecue sauce over loaves before serving.

Nutrition information (per 1 loaf): Calories 220, Protein 26g, Carbohydrates 15g, Fat 6g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 100mg, Sodium 370mg



1C

Gruau de maïs au fromage

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- ⅓ tasse de gruau (grits) à cuisson rapide
- ½ tasse de fromage Monterey Jack ou Cheddar, râpé
- 2 c. soupe de beurre, en cubes
- 2 c. soupe de piments verts en conserve, hachés*
- ¼ c. thé de bouillon de poulet
- Soupçon d'ail en poudre
- 1 ½ tasse d'eau bouillante
- 1 oeuf battu
- **Optionnel*

Dans le Plat de 3 pte/3L, combiner le gruau, le fromage, le beurre, les piments (si désiré), le bouillon et l'ail en poudre. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter graduellement l'oeuf. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ébullition. Remuer; laisser reposer à couvert, pendant 5 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 170, Protéines 6 g, Glucides 10 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 7 g, Cholestérol 75 mg, Sodium 150 mg

Cheese Grits

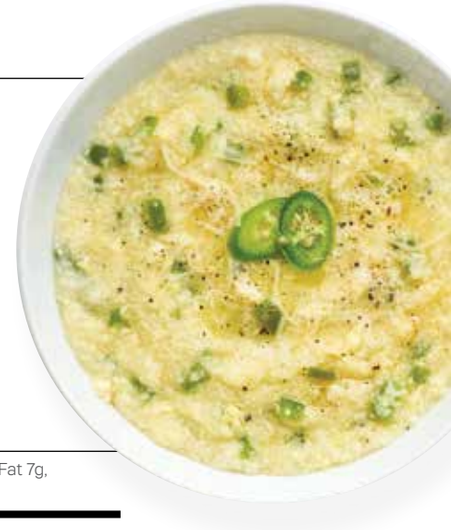
PREP TIME: 7 MINUTES

- ⅓ cup quick-cooking grits
- ½ cup Monterey jack or cheddar cheese, shredded
- 2 tbsp. butter, cut up
- 2 tbsp. canned, chopped green chili peppers*
- ¼ tsp. chicken bouillon
- Dash garlic powder
- 1½ cups boiling water
- 1 egg, beaten
- **Optional*

In the 3-Qt./3 L Casserole, combine grits, cheese, butter, chilies (if desired), bouillon, and garlic powder. Add water, stirring until butter melts. Gradually stir in egg. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 3–5 minutes or until boiling. Stir; let stand, covered, for 5 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 170, Protein 6g, Carbohydrates 10g, Fat 11g, Saturated Fat 7g, Cholesterol 75mg, Sodium 150mg



2A

Ratatouille

PRÉPARATION : 20 MINUTES

- 1 ½ tasse d'aubergine, épluchée/coupée en dés
- ¼ tasse d'oignon, haché
- 1 boîte (8 oz/225 g) de tomates, ou tomates étuvées, coupées
- 2 c. soupe d'eau
- 1 c. soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ c. thé d'origan séché, broyé
- ½ c. thé de marjolaine séchée, broyée
- ½ c. thé de sel d'ail

Dans le Couvercle, combiner tous les ingrédients. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 80, Protéines 2 g, Glucides 10 g, Lipides 4 g, Lipides saturés 0,5 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 135 mg

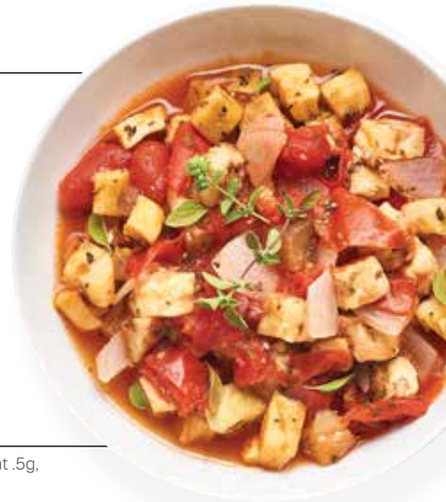
Ratatouille

PREP TIME: 20 MINUTES

- 1½ cups eggplant, peeled and cubed
- ¼ cup onion, chopped
- 8-oz./225 g can tomatoes, or stewed tomatoes, cut up
- 2 tbsp. water
- 1 tbsp. extra virgin olive oil
- ½ tsp. dried oregano, crushed
- ½ tsp. dried marjoram, crushed
- ½ tsp. garlic salt

In Cover, combine all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 6–8 minutes or until vegetables are tender.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 80, Protein 2g, Carbohydrates 10g, Fat 4g, Saturated Fat .5g, Cholesterol 0mg, Sodium 135mg

2B

Ragoût de Burrito

PRÉPARATION : 14 MINUTES

- 1 lb/455 g de boeuf haché cuit
- 1 boîte (8 oz/225 g) de sauce tomate
- ½ tasse de sauce à taco
- 1 boîte (16 oz/455 g) de haricots rouges
- ½ tasse de fromage râpé
- 1 tasse de laitue, déchiquetée
- 1 petite tomate, en dés
- 1 tasse de croustilles de maïs

Mettre le boeuf haché dans la Passoire et poser sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire aux micro-ondes, à pleine puissance, 5 à 6 minutes en remuant à mi-cuisson. Écouler et essuyer le Plat. Transférer la viande dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, ajouter la sauce tomate,la sauce taco et les haricots rouges avec leur liquide. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Pour servir, saupoudrer de fromage, de laitue, de tomate et croustilles de maïs. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à uniformément chaud. Pour servir, saupoudrer des garnitures désirées.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 460, Protéines 30 g, Glucides 27 g, Lipides 25 g, Lipides saturés 10 g, Cholestérol 90 mg, Sodium 410 mg

Burrito Casserole

PREP TIME: 14 MINUTES

- 1 lb./455 g ground beef
- 8-oz./225 g can tomato sauce
- ½ cup taco sauce
- 16-oz./455 g can kidney beans
- ½ cup shredded cheese
- 1 cup lettuce
- 1 small tomato, diced
- Tortilla chips

Add beef to Colander and place on 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cover and microwave on high power 5–6 minutes, stirring halfway through. Drain and wipe Casserole clean. Transfer meat to 1¾-Qt./1.75 L Casserole, add tomato sauce, taco sauce and kidney beans with liquid. Stack and cook as directed on page 10. To serve, top with cheese, lettuce and tomatoes and tortilla chips. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes or until heated through. To serve, sprinkle with desired toppings.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 460, Protein 30g, Carbohydrates 27g, Fat 25g, Saturated Fat 10g, Cholesterol 90mg, Sodium 410mg

2C

Farce aux champignons frais

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 ⅓ tasse de champignons frais, finement tranchés
- ⅓ tasse d'oignon, haché
- ⅓ tasse de céleri, haché
- ¼ tasse de beurre
- 2 tasses de mélange à farce aux fines herbes
- ½ - ⅔ tasse de bouillon de poulet

Mettre les champignons, l'oignon, le céleri et le beurre dans le Plat de 3 pte/3 L. Couvrir et cuire à pleine puissance, de 2 à 3 minutes, ou jusqu'à qu'ils soient tendres. Ajouter en remuant le mélange à farce et assez de bouillon pour bien humecter (la farce devrait être très humide). Étaler la farce uniformément dans le plat. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 2 à 4 minutes. Laisser reposer à couvert, pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (pour ¾ tasse) : Calories 200, Protéines 4 g, Glucides 16 g, Lipides 13 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 30 mg, Sodium 320 mg

Fresh Mushroom Stuffing

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1⅓ cups fresh mushrooms, thinly sliced
- ⅓ cup onion, chopped
- ⅓ cup celery, chopped
- ¼ cup butter
- 2 cups herb-seasoned stuffing mix
- ½–⅔ cup chicken broth

Place mushrooms, onion, celery, and butter in the 3-Qt./3 L Casserole. Cook, covered, on high power 2–3 minutes or until tender. Stir in stuffing mix and enough broth to moisten (stuffing should be very moist). Spread stuffing evenly in the Casserole. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 2–4 minutes. Let stand, covered, for 5 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 200, Protein 4g, Carbohydrates 16g, Fat 13g, Saturated Fat 7g, Cholesterol 30mg, Sodium 320mg

3A

Mélange pomme-carotte

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- ½ tasse d'eau
- 1 c. soupe de sucre brun
- ½ oignon moyen, en fins quartiers
- 1 tasse de carottes moyennes, finement tranchées
- 1 tasse de pomme, évidée et grossièrement hachée
- ¼ c. thé de poivre

Dans le Couvercle, mélanger l'eau et le sucre brun. Ajouter l'oignon, les carottes et la pomme. Remuer pour enrober. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, en mettant la pomme de côté. Cuire non couvert, à pleine puissance pendant 4 minutes. Ajouter la pomme et cuire 4-5 minutes de plus ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Remuer avant de servir.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 40, Protéines <1 g, Glucides 11 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 20 mg

Carrot-Apple Medley

PREP TIME: 10 MINUTES

- ½ cup water
- 1 tbsp. brown sugar
- ½ medium onion, cut into thin wedges
- 1 cup medium carrots, thinly sliced
- 1 cup apple, cored and coarsely chopped

Stir together water and brown sugar in Cover. Add onion, carrots, and apple. Stir to coat. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, except reserve apple and then cook, uncovered, on high power 4 minutes. Add apple and cook, uncovered, for 4–5 minutes more or until vegetables are crisp-tender. Stir before serving.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 40, Protein <1g, Carbohydrates 11g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 20mg



3B

Bifteck et oignons

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- ¼ tasse de vinaigre blanc
- 2 c. soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 lb/455 g de bifteck attendri, coupé en quatre
- ¼ c. thé d'assaisonnement Adobo au poivre
- ¼ c. thé de rocou en poudre ou de paprika
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 petit oignon pelé, en rondelles

Verser le vinaigre et l'huile dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Assaisonner les biftecks en les frottant d'Adobo, rocou ou paprika et ail. Les disposer dans le plat sur l'huile et le vinaigre. Mettre les rondelles d'oignon sur le bifteck. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par morceau) : Calories 460, Protéines 18 g, Glucides 3 g, Lipides 41 g, Lipides saturés 15 g, Cholestérol 85 mg, Sodium 70 mg

Steak and Onions

PREP TIME: 10 MINUTES

- ¼ cup white vinegar
- 2 tbsp. extra virgin olive oil
- 1 lb./455 g cube steak, quartered
- ¼ tsp. Adobo with pepper seasoning
- ¼ tsp. ground annatto or paprika
- 2 garlic cloves, chopped
- 1 small onion, peeled and sliced into rings

Add vinegar and oil to 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Season steaks by rubbing with Adobo, annatto and garlic. Place steaks in Casserole over oil and vinegar. Place sliced onion over steaks. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.

Nutrition information (per piece): Calories 460, Protein 18g, Carbohydrates 3g, Fat 41g, Saturated Fat 15g, Cholesterol 85mg, Sodium 70mg



3C

Ragoût de patates douces

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (17 oz/485 g) de patates douces
- 2 c. soupe de sucre brun
- 1 c. soupe de beurre, en dés
- ½ c. thé de cannelle moulue
- Soupçon de clou de girofle en poudre
- 1 c. thé de zeste d'orange*
- ¼ tasse de pacanes hachées
- **Optionnel*

Écouler les patates douces; réserver ¼ tasse de jus. Dans un bol à mélanger, écraser les patates douces avec le jus réservé. Ajouter en remuant le sucre brun, le beurre, la cannelle, le clou de girofle et, si désiré, le zeste d'orange. Étaler le mélange uniformément dans le Plat de 3 pte/3 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Saupoudrer de pacanes avant de servir. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, à pleine puissance, de 4 à 6 minutes ou jusqu'à uniformément chaud. Saupoudrer de pacanes avant de servir.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 220, Protéines 3 g, Glucides 35 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 90 mg

Sweet Potato Casserole

PREP TIME: 5 MINUTES

- 17-oz./485 g can sweet potatoes
- 2 tbsp. brown sugar
- 1 tbsp. butter, cut up
- ½ tsp. ground cinnamon
- Dash ground cloves
- 1 tsp. orange zest*
- ¼ cup chopped pecans
- **Optional*

Drain sweet potatoes, reserving ¼ cup syrup. In mixing bowl, mash potatoes with reserved syrup. Stir in brown sugar, butter, cinnamon, cloves and, if desired, orange zest. Spread mixture evenly in the 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. Sprinkle with pecans before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 4–6 minutes or until mixture is heated through. Sprinkle with nuts before serving.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 220, Protein 3g, Carbohydrates 35g, Fat 8g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 5mg, Sodium 90mg



4A

Haricots verts et oignons à l'aneth

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 tasses de haricots verts à la française, congelées
- 1 tasse de petits oignons blancs, congelés
- 1 c. thé de bouillon de poulet
- ¼ c. thé d'aneth séché
- ½ tasse d'eau

Dans le Couvercle, combiner les haricots verts, les oignons, le bouillon et l'aneth. Arroser d'eau. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Remuer avant de servir.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 50, Protéines 2 g, Glucides 11 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0,5 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 520 mg

Dilled Green Beans and Onions

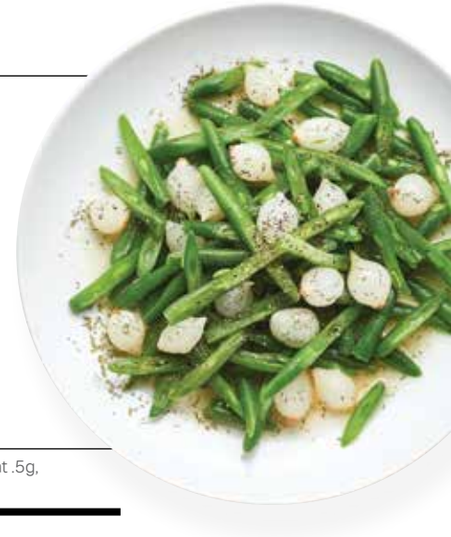
PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 cups frozen French-style green beans
- 1 cup frozen pearl onions
- 1 tsp. chicken bouillon
- ¼ tsp. dried dill
- ½ cup water

Combine green beans, onion, bouillon, and dill in Cover. Sprinkle with water. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–7 minutes or until vegetables are crisp-tender. Stir before serving.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 50, Protein 2g, Carbohydrates 11g, Fat 0g, Saturated Fat .5g, Cholesterol 0mg, Sodium 520mg



4B

Sloppy Joes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 lb/455 g de boeuf, dinde ou poulet, haché
- 1 boîte (8 oz/225 g) de sauce tomate
- 2 c. soupe de sucre brun
- 1 c. soupe de moutarde jaune
- ¼ tasse de ketchup
- 1 c. thé de gros sel kasher
- ½ c. soupe de chili en poudre
- 6 pains à hamburgers

Mettre la viande dans la Passoire et la poser sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire aux micro-ondes à pleine puissance pendant 5–6 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien cuite, en remuant à mi-cuisson. Dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter la viande dans le bol et remuer pour enrober. Écouler et essuyer le Plat, puis y remettre le mélange de viande. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 6 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 5 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (pour ⅔ tasse) : Calories 340, Protéines 18 g, Glucides 34 g, Lipides 15 g, Lipides saturés 6 g, Cholestérol 50 mg, Sodium 740 mg

Sloppy Joes

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 lb./455 g ground beef, turkey or chicken
- 8-oz./225 g can tomato sauce
- 2 tbsp. brown sugar
- 1 tbsp. yellow mustard
- ¼ cup ketchup
- 1 tsp. coarse kosher salt
- ½ tbsp. chili powder
- 6 hamburger buns

Add meat to Colander and place over 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cover and microwave on high power 5–6 minutes, stirring halfway through until meat is cooked through. In a bowl, stir together remaining ingredients. Add meat to mixing bowl and stir to coat meat. Drain and wipe out Casserole, then add meat mixture back in. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 5–6 minutes.

Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 340, Protein 18g, Carbohydrates 34g, Fat 15g, Saturated Fat 6g, Cholesterol 50mg, Sodium 740mg



4C

Riz et saucisse

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 tasses de riz à cuisson rapide
- 1 tasse de saucisse viennoise ou de chorizo cuit
- 2 tasses d'eau
- 1 c. soupe de sofrito (sofregit)
- ½ c. thé d'origan
- ¼ c. thé de rocou en poudre ou de paprika
- 1 c. thé d'assaisonnement Adobo au poivre

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner le riz, la saucisse, l'eau, le sofrito, l'origan, le rocou ou le paprika et l'Adobo. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 7 minutes.

Tupperware Les Audacieux

Information nutritionnelle (pour 1 tasse) : Calories 500, Protéines 14 g, Glucides 77 g, Lipides 14 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 50 mg, Sodium 790 mg

Rice with Sausage

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 cups quick-cooking rice
- 1 cup Vienna sausages or cooked chorizo
- 2 cups water
- 1 tbsp. sofrito
- ½ tsp. oregano
- ¼ tsp. ground annatto or paprika
- 1 tsp. Adobo seasoning with pepper

In 3-Qt./3 L Casserole, combine rice, sausage, water, sofrito, oregano, annatto and Adobo. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7 minutes.

Nutrition information (per 1 cup): Calories 500, Protein 14g , Carbohydrates 77g, Fat 14g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 50mg, Sodium 790mg



5A

Salade chaude de maïs et poivron

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 tasses de maïs congelé
- 1 poivron rouge, épépiné et grossièrement haché
- ¼ c. thé de poivre noir
- ½ c. thé de gros sel kasher
- ½ tasse de feta ou fromage de chèvre

Dans le Couvercle, combiner le maïs, le poivron rouge, le poivre et le sel. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avec le fromage et servir chaud. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, pendant 6 minutes. Remuer avec le fromage et servir chaud.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 300, Protéines 3 g, Glucides 59 g, Lipides 4 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 410 mg

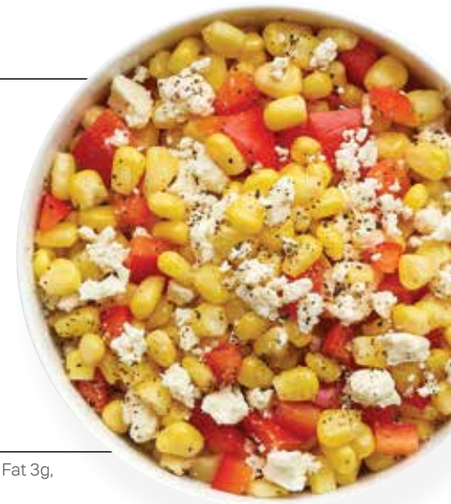
Warm Corn and Pepper Salad

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 cups frozen corn
- 1 red bell pepper, seeded and coarsely chopped
- ¼ tsp. black pepper
- ½ tsp. coarse kosher salt
- ½ cup feta or goat cheese

Combine corn, red bell pepper, black pepper and salt in Cover. Stack and cook as directed on page 10. Toss with cheese and serve warm. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 6 minutes. Toss with cheese and serve warm.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 300, Protein 3g, Carbohydrates 59g, Fat 4g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 15mg, Sodium 410mg

5B

Poivrons farcis à l'envers

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 lb/455 g de boeuf haché
- 1 oignon, haché
- Boîte de 14,5 oz/425 g de tomates en dés
- 1 tasse de riz à cuisson rapide
- 1 boîte (10 oz/285 g) de sauce enchilada
- 2 petits poivrons verts, vidés et coupés en quatre
- ½ tasse de fromage râpé

Ajouter le boeuf et l'oignon dans la Passoire et empiler sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire aux micro-ondes à pleine puissance de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson. Égoutter et essuyer le plat. Transférer la viande dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L; ajouter les tomates, la sauce enchilada et le riz. Remuer pour combiner. Mettre les poivrons, côté coupé en dessous, sur le mélange à base de viande. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, à la cuillère , remplir chaque poivron du mélange et garnir de fromage. **Pour 6 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour ¾ tasse) : Calories 710, Protéines 31 g, Glucides 104 g, Lipides 24 g, Lipides saturés 10 g, Cholestérol 70 mg, Sodium 560 mg

Upside Down Stuffed Peppers

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1 lb./455g ground beef
- 1 onion, chopped
- 14.5-oz./425 g can diced tomatoes
- 1 cup quick cooking rice
- 10-oz./285 g can enchilada sauce
- 2 small green bell peppers, cored and quartered
- ½ cup shredded cheese

Add beef and onion to Colander and place on 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cover and microwave on high power 5–6 minutes, stirring halfway through. Drain and wipe Casserole clean. Transfer meat to 1¾-Qt./1.75 L Casserole, add tomatoes, enchilada sauce and rice. Stir to combine. Place peppers, cut side down, on top of meat mixture. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, spoon mixture over each pepper and top with cheese. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 710, Protein 31g, Carbohydrates 104g, Fat 24g, Saturated Fat 10g, Cholesterol 70mg, Sodium 560mg

5C

Purée de pommes de terre

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 3–4 pommes de terre russet, épluchées
- ½ c. thé de gros sel kasher
- ¼ tasse d'eau
- ½ tasse de lait entier
- 2 c. soupe de beurre

Couper les pommes de terre épluchées en gros morceaux. Remuer avec le sel et mettre dans la base du Plat de 3 pte/3 L. Ajouter l'eau. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter le lait et le beurre aux pommes de terre cuites. À l'aide d'un pilon, écraser les pommes de terre en mélangeant le tout. Servir chaud. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, à pleine puissance, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à la fourchette.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 140, Protéines 4 g, Glucides 21 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 250 mg

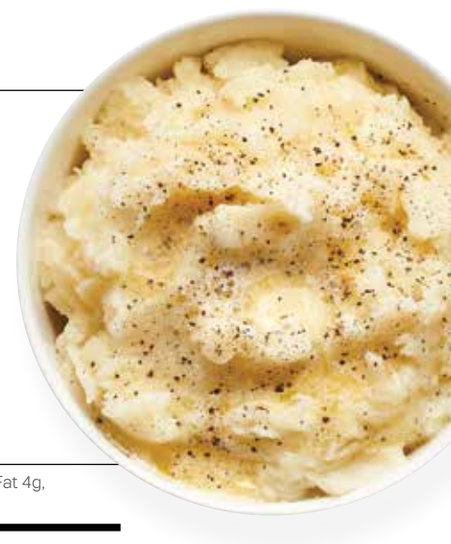
Mashed Potatoes

PREP TIME: 10 MINUTES

- 3–4 russet potatoes, peeled
- ½ tsp. coarse kosher salt
- ¼ cup water
- ½ cup whole milk
- 2 tbsp. butter

Cut peeled potatoes into large chunks. Toss with salt and place in base of 3-Qt./3 L Casserole. Add water. Stack and cook as directed on page 10. Let rest 5 minutes. Add milk and butter to cooked potatoes. Using masher, mash potatoes and mix in milk and butter. Serve warm. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes or until potatoes are fork tender.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 140, Protein 4g, Carbohydrates 21g, Fat 6g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 20mg, Sodium 250mg

6A

Haricots mijotés

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (15,5 oz/440 g) de haricots pinto
- ¼ c. thé d'origan séché
- 1 c. soupe de sofrito
- 1 c. soupe de sauce tomate

Dans le Couvercle, combiner les haricots pinto avec leur liquide, l'origan, le sofrito et la sauce tomate. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, pendant 5 minutes. Remuer avant de servir.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 80, Protéines 5 g, Glucides 14 g, Lipides 1 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 190 mg

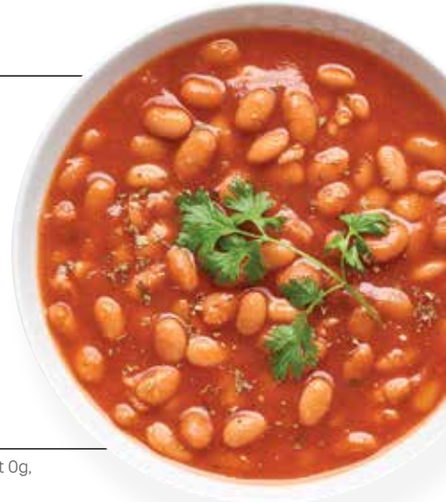
Stewed Beans

PREP TIME: 5 MINUTES

- 15.5-oz./440 g can pinto beans
- ¼ tsp. dried oregano
- 1 tbsp. sofrito
- 1 tbsp. tomato sauce

Combine pinto beans with liquid, dried oregano, sofrito and tomato sauce in Cover. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5 minutes. Stir before serving.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 80, Protein 5g, Carbohydrates 14g, Fat 1g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 190mg

6B

Boulettes de viande épicées

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 lb/455 g de boeuf haché
- ½ tasse de chapelure assaisonnée
- 1 oeuf
- ½ c. thé de poivre de Cayenne
- 1 c. soupe de sauce piquante
- 1 c. soupe d'eau

Assembler tous les ingrédients dans un bol moyen et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Former huit boulettes de viande et les mettre dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour 2 boulettes) : Calories 340, Protéines 24 g, Glucides 11 g, Lipides 21 g, Lipides saturés 8 g, Cholestérol 125 mg, Sodium 57 mg

Spicy Meatballs

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1 lb./455 g ground beef
- ½ cup seasoned breadcrumbs
- 1 egg
- ½ tsp. cayenne
- 1 tbsp. hot sauce
- 1 tbsp. water

Combine all ingredients in a medium bowl and mix until well combined. Shape into eight meatballs and place in 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per 2 meatballs): Calories 340, Protein 24g, Carbohydrates 11g, Fat 21g, Saturated Fat 8g, Cholesterol 125mg, Sodium 57mg

6C

Polenta

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de semoule de maïs
- ½ c. thé de gros sel kasher
- ¼ c. thé de poivre noir
- 1 tasse de Parmesan ou de Cheddar, râpé

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner l'eau, la semoule, le sel, le poivre et le fromage. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 5 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 180, Protéines 7 g, Glucides 28 g, Lipides 4,5 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 490 mg

Polenta

PREP TIME: 10 MINUTES

- 3 cups water
- 1 cup yellow cornmeal
- ½ tsp. coarse kosher salt
- ¼ tsp. black pepper
- 1 cup Parmesan or cheddar cheese, shredded

In 3-Qt./3 L Casserole, combine water, cornmeal, salt, pepper and cheese. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 5.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 180, Protein 7g, Carbohydrates 28g, Fat 4.5g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 490mg

7A

Chou-fleur gratiné

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 lb/455 g de fleurons de chou-fleur congelés
- ½ tasse de Cheddar râpé

Mettre le chou-fleur dans le Couvercle, empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, garnir de fromage râpé et laisser reposer pendant 5 minutes pour faire fondre le fromage. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à 70 % de puissance, de 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 90, Protéines 5 g, Glucides 7 g, Lipides 5 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 130 mg

Cheesy Cauliflower

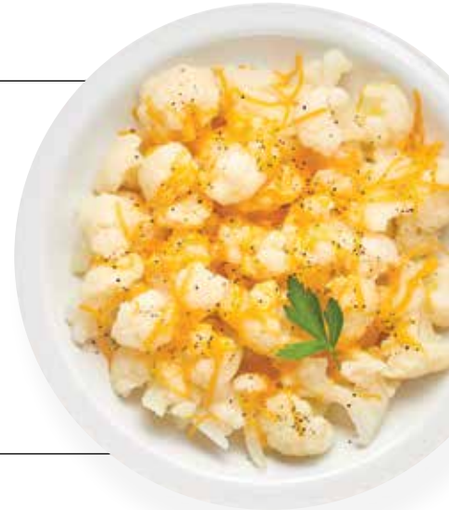
PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 lb./455 g frozen cauliflower florets
- ½ cup shredded cheddar cheese

Tupperware
Les Audacieux

Place cauliflower in Cover, stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with shredded cheese and let rest 5 minutes to melt cheese. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 90, Protein 5g, Carbohydrates 7g, Fat 5g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 130mg

7B

Jambon glacé à l'ananas

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de tranches épaisses de jambon cuit, coupées en quatre
- 1 boîte (16 oz/455 g) d'ananas en morceaux
- ¾ tasse de sauce barbecue
- ¼ tasse de cassonade, tassée

Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément , couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour 4 oz/115 g) : Calories 350, Protéines 24 g, Glucides 48 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 60 mg, Sodium 1620 mg

Pineapple-Glazed Ham

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g fully cooked ham steaks, cut in four pieces
- 16-oz./455 g can pineapple tidbits
- ¾ cup barbecue sauce
- ¼ cup brown sugar, packed

Place all ingredients in 1¾-Qt./1.75 L Casserole and mix until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 350, Protein 24g, Carbohydrates 48g, Fat 7g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 60mg, Sodium 1620mg

7C

Couscous

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 tasse de couscous
- 1 ½ tasse d'eau
- ½ c. thé de gros sel kasher
- ½ petit oignon, haché

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner le couscous, l'eau, le sel et l'oignon haché. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Aérer à la fourchette. **Pour 5 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes. Aérer à la fourchette.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 110, Protéines 3 g, Glucides 23 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 200 mg

Couscous

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 cup couscous
- 1½ cups water
- ½ tsp. coarse kosher salt
- ½ small onion, chopped

In 3-Qt./3 L Casserole, combine couscous, water, salt and chopped onion. Stack and cook as directed on page 10. Fluff with fork. **Serves 5.**

May be cooked separately, covered, on high power 3 minutes. Let stand for 5 minutes. Fluff with fork.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 110, Protein 3g, Carbohydrates 23g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 200mg

8A

Épinards à la crème

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 paquet (10 oz/285 g) d'épinards congelés, partiellement dégelés
- 8 oz/225 g de fromage à la crème, divisé en deux parts égales
- ⅔ tasse de lait entier
- ½ c. thé de poudre d'ail
- ½ c. thé de sel

Mettre les épinards et 4 oz/115 g de fromage à la crème dans le Couvercle. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, ajouter en remuant le reste des ingrédients et servir. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à 70 % de puissance, de 6 à 8 minutes.,

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 240, Protéines 7 g, Glucides 8 g, Lipides 21 g, Lipides saturés 12 g, Cholestérol 60 mg, Sodium 540 mg

Creamed Spinach

PREP TIME: 10 MINUTES

- 10-oz./285 g frozen spinach block, partially thawed
- 8-oz./225 g container cream cheese, separated in two 4-oz./115 g portions
- ⅔ cup whole milk
- ½ tsp. garlic powder
- ½ tsp. salt

Place spinach and 4 oz./115 g cream cheese on Cover. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, stir in remaining ingredients and serve. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 240, Protein 7g, Carbohydrates 8g, Fat 21g, Saturated Fat 12g, Cholesterol 60mg, Sodium 540mg

8B

Casserole d'oeufs

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 8 oeufs
- ½ poivron rouge, haché
- ½ poivron vert, haché
- 1 petit oignon, haché
- 1 tasse de fromage, râpé
- 1 c. thé de gros sel kasher

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, fouetter les oeufs ensemble. Incorporer le mélange de poivrons, le fromage et le sel dans les oeufs. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 8 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par part) : Calories 130, Protéines 9 g, Glucides 3 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 170 mg, Sodium 390 mg

Egg Bake

PREP TIME: 10 MINUTES

- 8 eggs
- ½ red bell pepper, chopped
- ½ green bell pepper, chopped
- 1 small onion, chopped
- 1 cup cheese, shredded
- 1 tsp. coarse kosher salt

In 1¾-Qt./1.75 L Casserole, whisk together eggs. Add bell peppers, cheese and salt into eggs. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.



Nutrition information (per slice): Calories 130, Protein 9g, Carbohydrates 3g, Fat 9g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 170mg, Sodium 390mg

8C

Gratin de pommes de terre

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de pommes de terre rouges, bouts coupés
- ¼ tasse de crème épaisse
- 1 c. thé d'ail en poudre
- ½ c. thé de sel
- 1 tasse de fromage cheddar blanc fort, haché
- ½ tasse d'oignons frits

Poser la Mandoline sur le Plat de 3 pte/3 L et régler sur l'encoche #3. Enfoncer une pomme de terre sur le poussoir et faire glisser pour trancher. Répéter avec le reste des pommes de terre. Ajouter la crème, l'ail en poudre et le sel; remuer pour bien enrober. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, recouvrir de fromage et d'oignons frits. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 360, Protéines 17 g, Glucides 24 g, Lipides 21 g, Lipides saturés 11 g, Cholestérol 55 mg, Sodium 850 mg

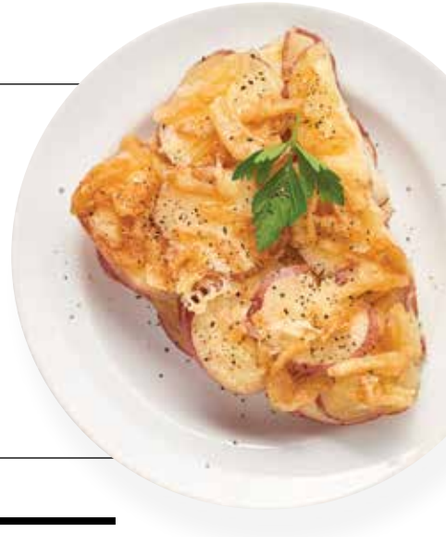
Au Gratin Potato Casserole

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g red potatoes, ends removed
- ¼ cup heavy cream
- 1 tsp. garlic powder
- ½ tsp. salt
- 1 cup shredded white sharp cheddar cheese
- ½ cup French fried onions

Place Mandoline on top of 3-Qt./3 L Casserole and place notch on setting #3. Attach potato to finger protector and slide down to cut potatoes. Repeat process with remaining potatoes. Add cream, garlic powder and salt, then toss to coat. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with cheese and French onions. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 360, Protein 17g, Carbohydrates 24g, Fat 21g, Saturated Fat 11g, Cholesterol 55mg, Sodium 850mg

9A

Pois chiches au cari

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (15 oz/425 g) de pois chiches, égouttés
- 1 c. thé de poudre de cari
- ½ c. thé de poudre d'oignon
- ½ c. thé de poudre d'ail
- ½ c. thé de sel

Mettre tous les ingrédients dans le Couvercle et bien mélanger. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, pendant 5 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 90, Protéines 4 g, Glucides 15 g, Lipides 1,5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 530 mg

Curried Chickpeas

PREP TIME: 5 MINUTES

- 15-oz./425 g can chickpeas, drained
- 1 tsp. ground curry powder
- ½ tsp. onion powder
- ½ tsp. garlic powder
- ½ tsp. salt

Place all ingredients in Cover and mix well. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 90, Protein 4g, Carbohydrates 15g, Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 530mg

9B

Poulet à l'italienne

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 3 tasses de brocoli congelé ou légumes à l'italienne congelés, légèrement dégelés
- 4 moitiés de poitrine de poulet, désoséée, sans la peau
- 2 c. soupe de mayonnaise
- ⅓ tasse de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 3 c soupe de Parmesan, râpé
- ⅛ c. thé de paprika

Mettre les légumes dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Sécher le poulet à l'aide d'un essuie-tout, replier les morceaux sur eux-mêmes et les attacher avec des cure-dents. Brosser le poulet avec la mayonnaise. Combiner la chapelure et le fromage. Rouler le poulet dans ce mélange pour le recouvrir généreusement et déposer le poulet sur les légumes, la partie la plus charnue pointant vers l'extérieur. Saupoudrer de paprika et de toute chapelure restante. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre mais ne soit plus rose.

Information nutritionnelle (par poitrine) : Calories 285, Protéines 33 g, Glucides 14 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 79 mg, Sodium 269 mg

Italian-Seasoned Chicken

PREP TIME: 15 MINUTES

- 3 cups frozen broccoli or frozen Italian-style vegetables, slightly thawed
- 4 boneless, skinless chicken breast halves
- 2 tbsp. mayonnaise
- ⅓ cup Italian-seasoned bread crumbs
- 3 tbsp. Parmesan cheese, grated
- ⅛ tsp. paprika

Place vegetables in 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Pat dry chicken, fold in half and secure with toothpick. Brush chicken with mayonnaise. Combine bread crumbs and cheese, then roll chicken in crumb mixture. Place chicken on top of veggies with thickest portions toward the edge. Sprinkle with paprika and any remaining crumbs. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes or until chicken is tender and no longer pink.



Nutrition information (per chicken breast): Calories 285, Protein 33g, Carbohydrates 14g, Fat 11g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 79mg, Sodium 269mg

9C

Macaroni au fromage facile

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 4 oz/115 g de macaroni (coudes)
- 1 ½ tasse d'eau
- ¼ tasse de crème épaisse
- 8 oz/225 g de fromage râpé
- 1 c. thé d'ail en poudre
- 1 c. thé de sel

Mettre les maraconi et l'eau dans le Plat de 3 pte/3 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, égoutter à l'aide de la Passoire et ajouter le reste des ingrédients en remuant. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 380, Protéines 17 g, Glucides 21 g, Lipides 25 g, Lipides saturés 13 g, Cholestérol 70 mg, Sodium 1220 mg

Easy Mac 'n Cheese

PREP TIME: 5 MINUTES

- 4 oz./115 g elbow macaroni
- 1½ cups water
- ¼ cup heavy cream
- 8 oz./225 g shredded cheese
- 1 tsp. garlic powder
- 1 tsp. salt

Place macaroni and water in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, strain using Colander and stir in remaining ingredients. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 380, Protein 17g, Carbohydrates 21g, Fat 25g, Saturated Fat 13g, Cholesterol 70mg, Sodium 1220mg

10A

Pain de maïs

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 c. soupe de beurre non salé, ramolli
- ¾ tasse de farine tout-usage
- ¾ tasse de farine de maïs jaune
- 1 ½ c. thé de levure chimique
- 1 c. thé de sel
- ⅓ tasse de sucre granulé
- ½ tasse d'huile végétale
- ¾ tasse de lait entier
- 1 boîte (8,25 oz/230 g) de maïs en crème

Graisser le Couvercle avec le beurre ramolli et mettre de côté. Dans un bol moyen, fouetter tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Verser la pâte dans le Couvercle graissé, empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 8 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (par tranche) : Calories 300, Protéines 3 g, Glucides 36 g, Lipides 16 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 480 mg

Cornbread

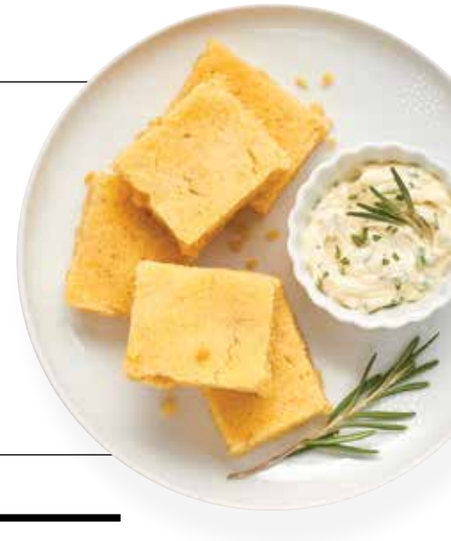
PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter, softened
- ¾ cup all-purpose flour
- ¾ cup yellow cornmeal
- 1½ tsp. baking powder
- 1 tsp. salt
- ⅓ cup granulated sugar
- ½ cup vegetable oil
- ¾ cup whole milk
- 8.25-oz./230 g can creamed corn

Grease Cover with softened butter and set aside. In medium bowl, whisk together all ingredients until combined. Pour batter into greased Cover, stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–6 minutes.

Nutrition information (per slice): Calories 300, Protein 3g, Carbohydrates 36g, Fat 16g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 5mg, Sodium 480mg



10B

Ragoût de poulet

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 poitrines de poulet, désossées, sans la peau, et coupée en deux dans la longueur
- 1 c. thé d'assaisonnement Adobo au poivre
- ¼ c. thé de rocou en poudre ou de paprika
- 2 c. soupe de sauce tomate
- 1 c. soupe de sofrito (sofregit)

Assaisonner les poitrines de poulet avec de l'Adobo et du rocou. ou du paprika Les mettre dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Verser la sauce et le sofrito sur le poulet. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 8 minutes.

Information nutritionnelle (par morceau) : Calories 80, Protéines 14 g, Glucides < 1 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 45 mg, Sodium 210 mg

Stewed Chicken

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 boneless, skinless chicken breasts, cut in half lengthwise
- 1 tsp. Adobo with pepper seasoning
- ¼ tsp. ground annatto or paprika
- 2 tbsp. tomato sauce
- 1 tbsp. sofrito

Season chicken breasts with Adobo and annatto. Place in 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Pour sauce and sofrito over chicken. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8 minutes.

Nutrition information (per piece): Calories 80, Protein 14g, Carbohydrates <1g, Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 45mg, Sodium 210mg



Tupperware
Les Audacieux

10C

Pâtes au beurre citronné

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 8 oz/225 g de pâtes torsettes
- 3 ½ tasses d'eau
- 1 c. soupe beurre non salé
- ¼ tasse de Parmesan
- 1 c. thé de sel
- Jus et zeste de 1 citron

Mettre les pâtes et l'eau dans le Plat de 3 pte/3 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, égoutter à l'aide de la Passoire et ajouter le reste des ingrédients en remuant. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 250, Protéines 9 g, Glucides 43 g, Lipides 5 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 10 mg, Sodium 680 mg

Lemon Butter Pasta

PREP TIME: 5 MINUTES

- 8 oz./225 g fusilli pasta
- 3½ cups water
- 1 tbsp. unsalted butter
- ¼ cup Parmesan cheese
- 1 tsp. salt
- Juice and zest of 1 lemon

Place pasta and water in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, strain using Colander and stir in remaining ingredients. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 8–10 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 250, Protein 9g, Carbohydrates 43g, Fat 5g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 10mg, Sodium 680mg



11A

Gâteau au chocolat

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 c. soupe de beurre non salé, fondu
- 1 tasse de farine tout usage
- ⅓ tasse de poudre de cacao non sucré
- ½ tasse de sucre granulé
- 1 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé d'extrait de vanille
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 tasse de lait d'amande

Graisser le Couvercle avec le beurre non salé et mettre de côté. Dans un bol moyen, fouetter ensemble le reste des ingrédients jusqu'à ce que le tout soit combiné. Verser la pâte dans le Couvercle graissé. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Donne 8 portions.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre.

Information nutritionnelle (par tranche) : Calories 210, Protéines 2 g, Glucides 21 g, Lipides 14 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 55 mg

Chocolate Cake

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter, softened
- 1 cup all-purpose flour
- ⅓ cup unsweetened cocoa powder
- ½ cup granulated sugar
- 1 tsp. baking powder
- 1 tsp. vanilla extract
- ½ cup vegetable oil
- 1 cup almond milk

Grease Cover with softened butter and set aside. In a medium bowl, whisk together remaining ingredients until combined. Pour batter into greased Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–6 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean.



Nutrition information (per slice): Calories 210, Protein 2g, Carbohydrates 21g, Fat 14g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 5mg, Sodium 55mg

11B

Poulet et riz

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 ¾ tasse de bouillon de poulet
- 2 poitrines de poulet, coupées en cubes
- 2 tasses de riz à cuisson rapide
- 1 c. thé d'origan
- 5 à 6 olives, hachées
- ½ c. thé d'assaisonnement Adobo au poivre
- ¼ c. thé de rocou en poudre ou de paprika
- 1 c. soupe de sofrito (sofregit)

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, mettre tous les ingrédients et remuer. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, pendant 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour 1 tasse) : Calories 470, Protéines 24 g, Glucides 79 g, Lipides 4,5 g, Lipides saturés 0,5 g, Cholestérol 45 mg, Sodium 350 mg

Chicken with Rice

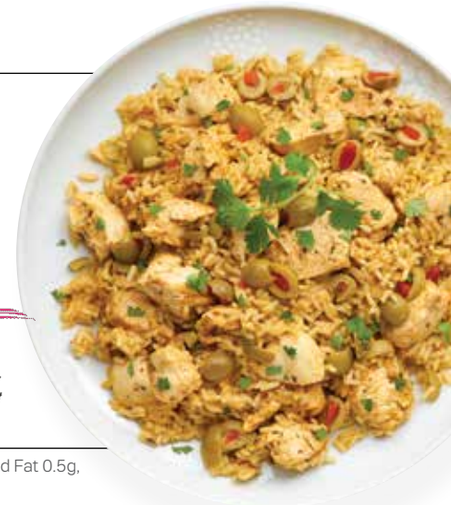
PREP TIME: 10 MINUTES

- 1¾ cups chicken stock
- 2 chicken breasts, cut into cubes
- 2 cups quick-cooking rice
- 1 tsp. oregano
- 5–6 olives, chopped
- ½ tsp. Adobo with pepper seasoning
- ¼ tsp. ground annatto or paprika
- 1 tbsp. sofrito

In 1¾-Qt./1.75 L Casserole, add all ingredients and stir. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per 1 cup): Calories 470, Protein 24g, Carbohydrates 79g, Fat 4.5g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 45mg, Sodium 350mg

11C

Quinoa à la perfection

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 ½ tasse de quinoa, rincé
- 3 tasses de bouillon de poulet
- ½ c. thé de sel

Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (pour ¾ tasse) : Calories 120, Protéines 9 g, Glucides 16 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol < 5 mg, Sodium 610 mg

Perfect Quinoa

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1½ cups quinoa, rinsed
- 3 cups chicken stock
- ½ tsp. salt

Place all ingredients in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 120, Protein 9g, Carbohydrates 16g, Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol <5mg, Sodium 610mg

12A

Gâteau framboise-citron

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 c. soupe de beurre non salé, fondu
- 1 ⅓ tasse de farine auto-levante
- ⅔ tasse de sucre granulé
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 tasse de lait entier
- Jus et zeste de 1 citron
- ¼ tasse de framboises

Graisser le Couvercle avec le beurre ramolli. Combiner tous les ingrédients dans un bol et verser dans le couvercle graissé. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 10 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre.

Information nutritionnelle (par tranche) : Calories 220, Protéines 2 g, Glucides 24 g, Lipides 14 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 10 mg, Sodium 210 mg

Tupperware
Les Audacieux

Lemon Raspberry Cake

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter, softened
- 1⅓ cups self-rising flour
- ⅔ cup granulated sugar
- ½ cup vegetable oil
- 1 cup whole milk
- Juice and zest of 1 lemon
- ¼ cup raspberries

Grease Cover with softened butter. Combine all ingredients in bowl and pour into greased Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 10.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–6 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean.

Nutrition information (per slice): Calories 220, Protein 2g, Carbohydrates 24g, Fat 14g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 10mg, Sodium 210mg



12B

Miniburgers soja-gingembre

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 lb/455 g de dinde hachée
- ½ tasse de chapelure nature
- ⅓ tasse d'oignons verts, hachés
- 1 c. soupe de gingembre, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 c. thé de sauce soja
- ½ c. thé de sel
- 1 oeuf

Dans un bol moyen, mettre tous les ingrédients et mélanger juste assez pour combiner. Diviser le mélange en deux, puis chaque moitié en trois galettes. Mettre dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L le long des bords, en laissant le milieu vide. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 6 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (par galette) : Calories 160, Protéines 17 g, Glucides 8 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 85 mg, Sodium 430 mg

Soy Ginger Sliders

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1 lb./455 g ground turkey
- ½ cup plain breadcrumbs
- ⅓ cup green onions, chopped
- 1 tbsp. ginger, minced
- 2 garlic cloves, minced
- 2 tsp. soy sauce
- ½ tsp. salt
- 1 egg

In medium bowl, place all ingredients and mix just until combined. Divide mixture in half, then each half into three patties. Place in 1¾-Qt./1.75 L Casserole along the edges, leaving the middle empty. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.

Nutrition information (per patty): Calories 160, Protein 17g, Carbohydrates 8g, Fat 7g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 85mg, Sodium 430mg



12C

Riz aux bacon et oignon

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 3 tasses de riz à cuisson rapide
- ½ tasse de brisures de bacon
- 1 boîte (10 ½ oz/310 g) de soupe à l'oignon
- 1 boîte (10 ½ oz/310 g) de consommé de boeuf
- ¼ tasse d'eau

Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L et bien mélanger. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 5 à 7 minutes.

Information nutritionnelle (pour ¾ tasse) : Calories 360, Protéines 13 g, Glucides 67 g, Lipides 4 g, Lipides saturés 1 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 1070 mg

Bacon-Onion Rice

PREP TIME: 5 MINUTES

- 3 cups quick-cooking rice
- ½ cup bacon bits
- 10.5-oz./300 g can French onion soup
- 10.5 oz./300 g beef consommé
- ¼ cup water

Place all ingredients in 3-Qt./3 L Casserole and mix well to combine. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5–7 minutes.

Nutrition information (per ¾ cup): Calories 360, Protein 13g, Carbohydrates 67g, Fat 4g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 20mg, Sodium 1070mg



13A

Streusel pomme-caramel

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 pommes moyennes, épluchées, évidées et tranchées
- ¼ tasse de garniture de caramel
- 2 c. soupe d'eau
- 1 c. soupe de jus de citron
- ⅓ tasse de farine tout usage
- 2 c. soupe de sucre
- ¼ c. thé de cannelle moulue
- 2 c. soupe de beurre, en cubes

Disposer les tranches de pomme dans le Couvercle. Mélanger ensemble le caramel, l'eau et le jus de citron. Verser soigneusement sur les pommes. Essuyer toute sauce coulant sur le côté du couvercle avec un linge humide. Dans un petit bol, combiner la farine, le sucre et la cannelle. Ajouter le beurre jusqu'à ce que le mélange soit granuleux. Saupoudrer uniformément sur le mélange aux pommes. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Remuer.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 200, Protéines 1 g, Glucides 36 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 55 mg

Caramel-Apple Streusel

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 medium apples, peeled, cored and sliced
- ¼ cup caramel topping
- 2 tbsp. water
- 1 tbsp. lemon juice
- ⅓ cup all-purpose flour
- 2 tbsp. granulated sugar
- ¼ tsp. ground cinnamon
- 2 tbsp. butter

Arrange apple slices in Cover. Stir together caramel, water, and lemon juice. Carefully pour over apples; wipe away any sauce that drips on the side of the Cover with a damp paper towel. In a small bowl, combine flour, sugar, and cinnamon. Cut in butter until mixture resembles coarse crumbs. Sprinkle evenly over apple mixture. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–7 minutes or until apples are tender. Stir.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 200, Protein 1g, Carbohydrates 36g, Fat 6g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 55mg

13B

Pilons de poulet

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 4 pilons de poulet
- ½ c. soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. thé de paprika
- 1 c. thé de sel

Mélanger l'huile d'olive, le paprika et le sel pour former une pâte et en frotter les pilons de poulet. Mettre dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, les os tournés vers le centre. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par pilon) : Calories 380, Protéines 28 g, Glucides < 1 g, Lipides 29 g, Lipides saturés 8 g, Cholestérol 155 mg, Sodium 720 mg

Chicken Drumsticks

PREP TIME: 5 MINUTES

- 4 chicken drumsticks
- ½ tbsp. extra virgin olive oil
- 2 tsp. paprika
- 1 tsp. salt

Mix olive oil, paprika and salt to form a paste and rub mixture over chicken drumsticks. Place in 1¾-Qt./1.75 L Casserole with bones towards the center. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per drumstick): Calories 380, Protein 28g, Carbohydrates <1g, Fat 29g, Saturated Fat 8g, Cholesterol 155mg, Sodium 720mg

13C

Asperges à l'italienne

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 lb/455 g d'asperges fraîches
- 1 grosse tomate, coupée et graines enlevées
- ¼ c. thé d'origan ou de thym séché
- ⅛ c. thé de sel à l'ail
- ⅛ c. thé de poivre
- 1 c. thé de Parmesan râpé

Laver les asperges et casser les bouts durs. Mettre les asperges dans le Plat de 3 pte/3 L. Combiner la tomate, l'origan ou le thym, le sel à l'ail et le poivre; en saupoudrer les asperges. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Saupoudrer de Parmesan avant de servir. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres-croquantes. Saupoudrer de Parmesan avant de servir.

Information nutritionnelle (pour 4 oz/115 g) : Calories 37, Protéines 4 g, Glucides 6 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 46 mg

Italian Asparagus

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 lb./455 g fresh asparagus
- 1 large tomato, cut and seeded
- ¼ tsp. dried oregano or thyme
- ⅛ tsp. garlic salt
- ⅛ tsp. pepper
- 1 tsp. grated Parmesan cheese

Wash fresh asparagus and break off woody bases. Place asparagus in the 3-Qt./3 L Casserole. Combine tomato, oregano or thyme, garlic salt, and pepper; spoon over asparagus. Stack and cook as directed on page 10. Sprinkle with Parmesan cheese before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7–9 minutes or until asparagus is crisp-tender. Sprinkle with Parmesan cheese before serving.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 37, Protein 4g, Carbohydrates 6g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 46mg

14A

Pêches épicées

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (16 oz/500 g) de pêches en tranches
- 1–2 c. thé de vinaigre
- Bâton de cannelle 2po/5 cm, brisé en morceaux
- ¼ c. thé de clous de girofle entiers

Écouler les pêches en réservant le liquide. Disposer les pêches dans le Couvercle. Mélanger ensemble le liquide réservé, le vinaigre, la cannelle et les clous de girofle. Verser sur les pêches. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Servir chaud. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, pendant 5 minutes ou jusqu'à uniformément chaud. Remuer. Servir chaud.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 85, Protéines 1 g, Glucides 23 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 7 mg

Spiced Peaches

PREP TIME: 5 MINUTES

- 16-oz./500 g can sliced peaches
- 1–2 tsp. vinegar
- 2"/5 cm cinnamon stick, broken
- ¼ tsp. whole cloves

Drain peaches, reserving liquid. Place peaches in Cover. Stir together reserved liquid, vinegar, cinnamon, and cloves. Pour over peaches. Stack and cook as directed on page 10. Serve warm. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5 minutes or until heated through. Stir. Serve warm.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 85, Protein 1g, Carbohydrates 23g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0g, Sodium 7mg



Tupperware
Les Audacieux

14B

Souper de saucisse et chou

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de saucisse de porc
- ⅓ tasse d'oignon, haché
- 3 tasses de chou, finement coupé
- 1 pomme, évidée et hachée
- ½ tasse de sauce douce amère
- ¼ tasse d'eau
- ½ c. thé de graines de cumin

Émietter la saucisse dans la Passoire; ajouter l'oignon. Mettre la passoire sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire à pleine puissance, de 5 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose, en remuant une fois. Retirer la Passoire. Écouler et essuyer le Plat. Ajouter le reste des ingrédients en remuant. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, à pleine puissance, de 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre. Remuer avant de servir.

Information nutritionnelle (pour 1 tasse) : Calories 400, Protéines 24 g, Glucides 24 g, Lipides 23 g, Lipides saturés 6 g, Cholestérol 110 mg, Sodium 760 mg

Sausage-Cabbage Supper

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g bulk pork sausage
- ⅓ cup onion, chopped
- 3 cups cabbage, shredded
- 1 apple, cored and chopped
- ½ cup sweet and sour sauce
- ¼ cup water
- ½ tsp. caraway seed

To cook meat, crumble sausage into the Colander; add onion. Place Colander over the 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cook, covered, on high power 5–6 minutes or until no pink remains, stirring once. Remove Colander. Drain and wipe out Casserole. Stir in remaining ingredients. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7–9 minutes or until cabbage is tender. Stir before serving.

Nutrition information (per 1 cup): Calories 400, Protein 24g, Carbohydrates 24g, Fat 23g, Saturated Fat 6g, Cholesterol 110mg, Sodium 760mg



14C

Brocoli et pacanes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 4 tasses de brocoli congelé, en morceaux
- ⅓ tasse de châtaignes d'eau, hachées
- ¼ c. thé de sel à l'oignon
- ¼ c. thé de zeste d'orange*
- 2 c. soupe de beurre
- ¼ tasse de pacanes hachées
- **Optionnel*

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner le brocoli, les châtaignes d'eau, le sel à l'oignon et, si désiré, le zeste d'orange. Parsemer de noisettes de beurre. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Ajouter les pacanes en remuant, avant de servir. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre-croquant. Ajouter les pacanes en remuant, avant de servir.

Information nutritionnelle (pour 1 tasse) : Calories 120, Protéines 3 g, Glucides 6 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 65 mg

Broccoli and Pecans

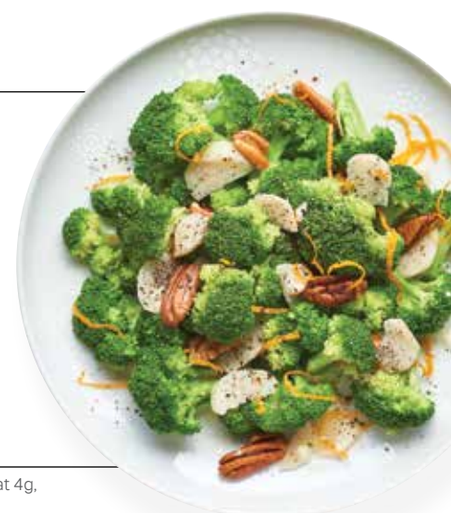
PREP TIME: 5 MINUTES

- 4 cups frozen, cut broccoli
- ⅓ cup water chestnuts, chopped
- ¼ tsp. onion salt
- ¼ tsp. orange zest*
- 2 tbsp. butter
- ¼ cup chopped pecans
- **Optional*

In 3-Qt./3 L Casserole, combine broccoli, water chestnuts, onion salt, and if desired, orange zest. Dot with butter. Stack and cook as directed on page 10. Stir in pecans before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes or until broccoli is crisp-tender. Stir in pecans before serving.

Nutrition information (per 1 cup): Calories 120, Protein 3g, Carbohydrates 6g, Fat 11g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 15mg, Sodium 65mg



15A

Pouding au pain

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 10 tranches de pain cannelle-raisins secs, coupées en cubes d'une bouchée
- 3 oeufs, légèrement battus
- 1 ½ tasse de lait entier
- ¼ tasse de sucre granulé
- ¼ c. thé de noix de muscade moulue

Mettre les cubes de pain dans un bol moyen, mettre de côté. Dans le Mélangeur Tout-en-un, combiner le reste des ingrédients, fermer et secouer vigoureusement jusqu'à bien combiné. Verser le mélange sur les cubes de pain et mélanger jusqu'à ce qu'il soit enrobé uniformément. Laisser reposer 5 minutes, puis verser le mélange de pouding au pain dans le Couvercle, empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 8 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à 50 % de puissance, de 13 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent introduit au centre en ressorte propre.

Information nutritionnelle (par tranche) : Calories 210, Protéines 7 g, Glucides 31 g, Lipides 5 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol 75 mg, Sodium 210 mg

Bread Pudding

PREP TIME: 10 MINUTES

- 10 slices cinnamon-raisin bread, cut in bite-sized cubes
- 3 eggs, slightly beaten
- 1½ cups whole milk
- ¼ cup granulated sugar
- ¼ tsp. ground nutmeg

Place bread cubes in medium bowl, set aside. In All-In-One Shaker, combine remaining ingredients, seal and shake vigorously until well combined. Pour mixture over bread cubes and mix until evenly coated. Let stand 5 minutes, then pour bread pudding mixture into Cover and stack cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on 50% power 13–15 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean.

Nutrition information (per slice): Calories 210, Protein 7g , Carbohydrates 31g, Fat 5g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 75mg, Sodium 210mg



15B

Saucisses et poivrons

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 saucisses italiennes douces, en rondelles de ½ po/1,25 cm d'épaisseur
- 1 oignon, épluché et en tranches fines
- 1 poivron vert, vidé et en lanières

Mettre les rondelles de saucisse dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et couvrir avec les oignons et les poivrons. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Peut être servi avec du pain. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (par tasse) : Calories 80, Protéines 7 g, Glucides 4 g, Lipides 4,5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 25 mg, Sodium 270 mg

Sausage and Peppers

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 mild Italian sausage links, sliced to ½"/1.25 cm thick
- 1 onion, peeled and thinly sliced
- 1 green bell pepper, cored and sliced

Place sliced sausages in 1¾-Qt./1.75 L Casserole and cover with onions and peppers. Stack and cook as directed on page 10. May be served with bread. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.

Nutrition information (per cup): Calories 80, Protein 7g, Carbohydrates 4g, Fat 4.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 25mg, Sodium 270mg



15C

Chou-fleur épicé

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 c. soupe d'eau
- ½ c. thé de sel à l'ail
- ¼-½ c. thé de gingembre moulu
- 3 ½ tasses de fleurettes de chou-fleur
- ¼ tasse d'oignons verts en tranches

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner l'eau, le sel à l'ail et le gingembre. Incorporer le chou-fleur et les oignons verts. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 6 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre-croquant.

Information nutritionnelle (pour ⅔ tasse) : Calories 25, Protéines 2 g, Glucides 5 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 150 mg

Spiced Cauliflower

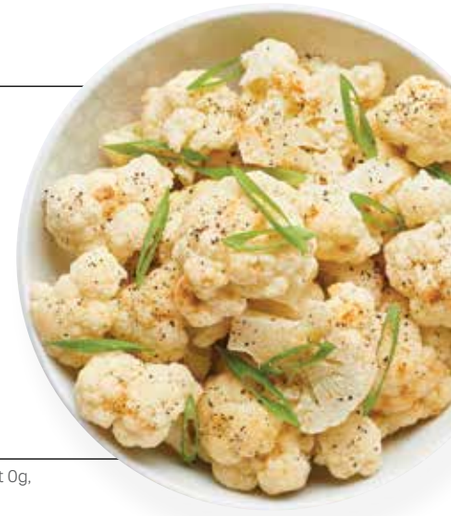
PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 tbsp. water
- ½ tsp. garlic salt
- ¼–½ tsp. ground ginger
- 3½ cups fresh cauliflower florets
- ¼ cup sliced green onions

In 3-Qt./3 L Casserole, combine water, garlic salt, and ginger. Stir in cauliflower and green onions. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–9 minutes or until cauliflower is crisp-tender.

Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 25, Protein 2g, Carbohydrates 5g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 150mg



Tupperware
Les Audacieux

16A

Gâteau choco-guimauve

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 c. soupe de beurre non salé, ramolli
- 1 ¼ tasse de farine autolevante
- ⅓ tasse de miettes de craquelins graham
- ½ tasse de sucre granulé
- ½ tasse d'huile végétale
- 1 tasse de lait entier
- ½ tasse de tartinade à la guimauve
- 1 barre de chocolat, hachée grossièrement

Graisser le Couvercle avec le beurre ramolli et mettre de côté. Mettre la farine, les miettes de craquelins et le sucre dans un bol moyen et bien mélanger. Faire un puits au centre et verser l'huile et le lait. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Verser la pâte dans le Couvercle graissé, empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, arroser de tartinade à la guimauve et garnir de chocolat. **Pour 8 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à pleine puissance, de 5 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (par tranche) : Calories 350, Protéines 4 g, Glucides 41 g, Lipides 19 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 290 mg

S'mores Cake

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter, softened
- 1¼ cups self-rising flour
- ⅓ cup graham cracker crumbs
- ½ cup granulated sugar
- ½ cup vegetable oil
- 1 cup whole milk
- ½ cup marshmallow fluff
- 1 chocolate bar, roughly chopped

Grease Cover with softened butter and set aside. Place flour, graham cracker crumbs and sugar in medium bowl and mix well. Make a well in the center and pour oil and milk. Mix until batter is smooth. Pour batter into greased Cover, stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, drizzle with marshmallow fluff and top with chocolate. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–6 minutes.

Nutrition information (per slice): Calories 350, Protein 4g, Carbohydrates 41g, Fat 19g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 5mg, Sodium 290mg



16B

Jambalaya

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (10 oz/285 g) de tomates en dés avec piments verts
- 1 ½ tasse de riz à cuisson rapide
- 1 paquet (6 oz/175 g) de crevettes cuites, décortiquées, congelées
- 1 boîte (6,75 oz/195 g) de jambon en morceaux
- ¾ tasse d'eau
- ½ à 1 c. thé de chili en poudre

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, combiner les tomates en dés avec piments, le riz, les crevettes, le jambon, l'eau et le chili en poudre. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Remuer avant de servir. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la plupart du liquide soit absorbé. Remuer. Laisser reposer à couvert, pendant 5 minutes avant de servir.

Information nutritionnelle (pour 1 tasse) : Calories 310, Protéines 21 g, Glucides 54 g, Lipides 3,5 g, Lipides saturés 1,5 g, Cholestérol 25 mg, Sodium 1380 mg

Jambalaya

PREP TIME: 5 MINUTES

- 10-oz./285 g can diced tomatoes with green chili peppers
- 1½ cups quick-cooking rice
- 6-oz./175 g package frozen, peeled shrimp, cooked
- 6.75-oz./195 g can chunk-style ham, broken up
- ¾ cup water
- ½–1 tsp. chili powder

In the 1¾-Qt./1.75 L Casserole, combine diced tomatoes and chili peppers, rice, shrimp, ham, water and chili powder. Stack and cook as directed on page 10. Stir before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes or until most of the liquid is absorbed. Stir. Let stand, covered, 5 minutes before serving.

Nutrition information (per 1 cup): Calories 310, Protein 21g, Carbohydrates 54g, Fat 3.5g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol 25mg, Sodium 1,380mg



16C

Ragoût de lentilles

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 boîte (15,5 oz/440 g) de lentilles, écoulées
- ½ c. thé de cumin
- 1 c. thé d'ail en poudre
- ½ poivron rouge, haché
- ½ oignon haché
- ½ tasse de tomates rôties sur le feu, écrasées

Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L et bien mélanger. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 6 à 8 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 100, Protéines 7 g, Glucides 18 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 200 mg

Lentil Stew

PREP TIME: 10 MINUTES

- 15.5-oz./440 g can lentils
- ½ tsp. cumin
- 1 tsp. garlic powder
- ½ red bell pepper, chopped
- ½ onion, chopped
- ½ cup crushed fire-roasted tomatoes

Place all ingredients in 3-Qt./3 L Casserole and mix well. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power, 6–8 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 100, Protein 7g, Carbohydrates 18g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 200mg



17A

Compote aux petits fruits

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 sac (12 oz/350 g) de petits fruits congelés
- 2 c. soupe de sucre granulé
- 2 c. thé de fécule de maïs
- ½ c. soupe de jus de citron

Mettre les petits fruits congelés dans le Couvercle et mélanger avec les ingrédients restants. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. Laisser refroidir pendant 5 minutes, servir chaud ou froid avec de la crème glacée ou du quatre-quart. **Pour 8 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à 70 % de puissance, de 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (pour 2 c. soupe) : Calories 50, Protéines < 1 g, Glucides 12 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 10 mg

Tupperware
Les Audacieux

Berry Compote

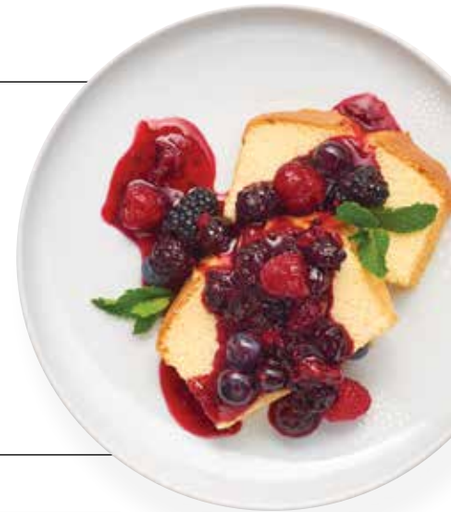
PREP TIME: 10 MINUTES

- 12-oz./350 g bag frozen mixed berries
- 2 tbsp. granulated sugar
- 2 tsp. cornstarch
- ½ tbsp. lemon juice

Place frozen berries on Cover and toss with remaining ingredients. Stack and cook as directed on page 10. Let cool 5 minutes, serve warm or cold with ice cream or pound cake. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 6–8 minutes.

Nutrition information (per 2 tbsp.): Calories 50, Protein <1g, Carbohydrates 12g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 10mg



17B

Crevettes à la sauce tomate piquante

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 12 oz/350 g de crevettes moyennes crues, décortiquées et déveinées
- 1 c. soupe de jus de lime
- 1 tasse de tomates rôties sur le feu, écrasées
- ½ c. soupe de cassonade
- 2 c. soupe de beurre non salé

Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et bien mélanger. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de caisson, incorporer le beurre. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 140, Protéines 13 g, Glucides 7 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 120 mg, Sodium 640 mg

Shrimp in Tangy Tomato Sauce

PREP TIME: 10 MINUTES

- 12 oz./350 g raw medium shrimp, peeled & deveined
- 1 tbsp. lime juice
- 1 cup crushed fire-roasted tomatoes
- ½ tbsp. brown sugar
- 2 tbsp. unsalted butter

Place all ingredients, except butter, in 1¾-Qt./1.75 L Casserole and mix well. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, stir in butter. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 140, Protein 13g, Carbohydrates 7g, Fat 6g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 120mg, Sodium 640mg



17C

Duo de courges

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 courgette, en tranches de ½ po/1,25 cm d'épaisseur
- 1 courge d'été jaune, en tranches de ½ po/1,25 cm d'épaisseur
- ½ petit oignon rouge, en dés
- 1 carotte, en tranches de ¼ po/0,6 cm d'épaisseur
- 1 c. soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. thé de sel
- ½ c. thé de poivre

Mettre la courgette, la courge d'été, l'oignon et la carotte dans le Plat de 3 pte/3 L. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. À la fin du temps de cuisson, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Remuer pour enrober. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 4 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 60, Protéines 1 g, Glucides 5 g, Lipides 3,5 g, Lipides saturés 0,5 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg

Squash Duo

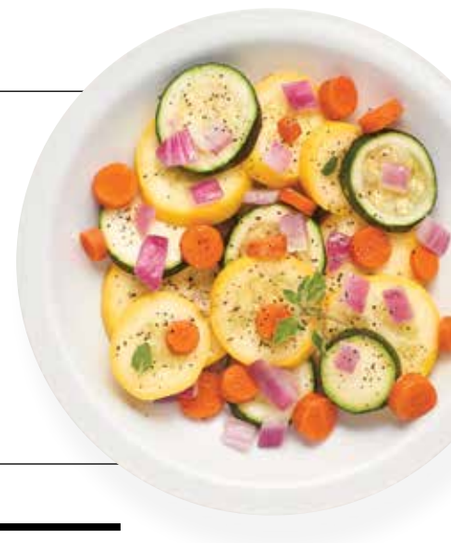
PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 zucchini, sliced ½"/1.25 cm thick
- 1 yellow squash, sliced ½"/1.25 cm thick
- ½ small red onion, diced
- 1 carrot, sliced ¼"/.62 cm thick
- 1 tbsp. extra virgin olive oil
- 1 tsp. salt
- ¼ tsp. pepper

Place zucchini, squash, onion and carrot in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, add olive oil, salt and pepper, then mix to coat. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 4–6 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 60, Protein 1g, Carbohydrates 5g, Fat 3.5g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 0mg, Sodium 600mg



18A

Croustillant aux cerises

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 12 oz/350 g de cerises congelées
- 2 c. thé de fécule de maïs
- ¼ tasse de farine tout-usage
- ½ c. thé de cannelle
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de cassonade
- 2 c. thé de beurre non salé

Mélanger les cerises congelées avec la fécule de maïs dans le Couvercle. Dans un petit bol, combiner la farine, la cannelle, les flocons d'avoine et la cassonade. Incorporer le beurre dans le mélange jusqu'à obtention d'une texture friable. Verser sur les cerises. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, non couvert, à 70 % de puissance, de 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (pour ⅓ tasse) : Calories 190, Protéines 3 g, Glucides 41 g, Lipides 2,5 g, Lipides saturés 1,5 g, Cholestérol < 5 mg, Sodium 5 mg

Cherry Crisp

PREP TIME: 10 MINUTES

- 12 oz./350 g frozen cherries
- 2 tsp. cornstarch
- ¼ cup all-purpose flour
- ½ tsp. cinnamon
- ½ cup rolled oats
- ¼ cup brown sugar
- 2 tsp. unsalted butter

Toss frozen cherries with cornstarch and place in Cover. In small bowl, combine flour, cinnamon, oats and brown sugar. Cut butter into mixture until it achieves crumbly texture. Pour over cherries. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ⅓ cup): Calories 190, Protein 3g, Carbohydrates 41g, Fat 2.5g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol <5mg, Sodium 5mg

18B

Saumon en sauce au vin blanc

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 lb/455 g de filet de saumon, coupé en 4 morceaux
- 1 c. soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. thé de gingembre émincé
- ½ c. thé de sel
- 3 c. soupe de vin blanc

Badigeonner le saumon avec l'huile d'olive et saupoudrer de gingembre et de sel. Mettre dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et ajouter le vin blanc. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes**.

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 7 à 9 minutes.

Information nutritionnelle (pour 4 oz/115 g) : Calories 250, Protéines 31 g, Glucides 0 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 65 mg, Sodium 350 mg

Salmon in White Wine Sauce

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 lb./455 g salmon fillet, cut in 4 pieces
- 1 tbsp. extra virgin olive oil
- 2 tsp. ginger, minced
- ½ tsp. salt
- 3 tbsp. white wine

Brush salmon with olive oil and top with ginger and salt. Place in 1¾-Qt/1.75 L Casserole and add white wine. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7–9 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 250, Protein 31g, Carbohydrates 0g, Fat 11g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 65mg, Sodium 350mg

18C

Courge musquée caramélisée

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 lb/455 g de courge musquée, épluchée, en quartiers de 1 po/2,5 cm d'épaisseur
- ½ tasse de jus d'orange
- 3 c. soupe de sucre brun
- ¼ c. thé de muscade
- 1 c. soupe de beurre
- ⅓ tasse de pacanes

Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L et bien mélanger. Empiler et cuire tel qu'indiqué en page 10. **Pour 4 personnes.**

Peut être cuit séparément, couvert et à pleine puissance, de 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (pour ½ tasse) : Calories 190, Protéines 2 g, Glucides 27 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 0 mg

Candied Butternut Squash

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1 lb./455 g butternut squash, peeled and cut in 1"/2.5 cm wedge slices
- ½ cup orange juice
- 3 tbsp. brown sugar
- ¼ tsp. nutmeg
- 1 tbsp. butter
- ⅓ cup pecans

Add all ingredients to 3-Qt./3 L Casserole and mix well. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 190, Protein 2g, Carbohydrates 27g, Fat 9g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 5mg, Sodium 0mg

NOTES • REMARQUES

NOTES • REMARQUES

NOTES • REMARQUES

19A – 28A

Vegetables & Sides

- 19A: Asian Green Beans
- 20A: Butter Glazed Carrots
- 21A: Lemon-Garlic Broccoli
- 22A: Cauliflower Dijon
- 23A: Veggie Succotash
- 24A: Herbed Corn
- 25A: Smashed Beans
- 26A: Spiced Cornbread
- 27A: Peanut Butter Oat Cake
- 28A: Giant PanCake

29A – 36A

Desserts

- 29A: Brownies
- 30A: Bananas Foster Topping
- 31A: Tropical Compote
- 32A: Strawberry Sauce
- 33A: Apple Cherry Crumble
- 34A: Stuffed Apples
- 35A: Maple Candied Apples
- 36A: Rice Pudding

19A – 28A

Légumes et accompagnements

- 19A : Haricots verts asiatiques
- 20A : Carottes glacées au beurre
- 21A : Brocoli au citron et ail
- 22A : Chou-fleur au Dijon
- 23A : Succotash aux légumes
- 24A : Maïs aux herbes
- 25A : Purée de haricots
- 26A : Pain de maïs aux épices
- 27A : Galette d'avoine au beurre d'arachides
- 28A : Crêpe géante

29A – 36A

Desserts

- 29A : Brownies
- 30A : Garniture aux bananes Foster
- 31A : Compote tropicale
- 32A : Sauce aux fraises
- 33A : Croustade aux pommes et cerises
- 34A : Pommes farcies
- 35A : Pommes à l'érable
- 36A : Pouding au riz

19B – 22B

Beef

- 19B: Beef & Broccoli
- 20B: Pepper Steak
- 21B: Enchilada Casserole
- 22B: Stuffed Meat Loaves

23B – 28B

Poultry

- 23B: Stuffed Chicken Breasts
- 24B: Reuben Chicken
- 25B: Chicken Picatta
- 26B: Balsamic Glazed Chicken
- 27B: Salsa Verde Chicken
- 28B: Creamy Scrambled Eggs

29B – 31B

Sausage & Seafood

- 29B: Tilapia In Butter Sauce
- 30B: Shrimp Cakes
- 31B: Sausage Ragu

32B – 36B

Vegetarian

- 32B: Chana Masala
- 33B: Buffalo Cauliflower
- 34B: Lentil Joes
- 35B: Zucchini Boats
- 36B: Tofu Curry

19B – 22B

Bœuf

- 19B : Bœuf et brocoli
- 20B : Bifteck au poivre
- 21B : Plat d'enchiladas
- 22B : Pains de viande farcis

23B – 28B

Volaille

- 23B : Poitrines de poulet farcies
- 24B : Sandwich Reuben au poulet
- 25B : Poulet piccata
- 26B : Poulet glacé au vinaigre balsamique
- 27B : Poulet à la salsa verte
- 28B : Oeufs brouillés crémeux

29B – 31B

Saucisses et fruits de mer

- 29B : Tilapia à la sauce au beurre
- 30B : Croquettes de crevettes
- 31B : Ragoût aux saucisses

32B – 36B

Plats végétariens

- 32B : Chana Masala
- 33B : Chou-fleur à la sauce Buffalo
- 34B : Sandwichs Sloppy Joe aux lentilles
- 35B : Courgettes farcies
- 36B : Cari au tofu

19C –32C

Starches & Grains

- 19C: Smashed Potatoes
- 20C: Coconut Rice
- 21C: Hasselback Sweet Potatoes
- 22C: Creamy Texas Rice
- 23C: Spanish Tortilla
- 24C: Broccoli-Cheese Rice
- 25C: Breakfast Casserole
- 26C: Fried Rice
- 27C: Mashed Plantains
- 28C: Tomato Rice
- 29C: Herbed Orzo
- 30C: Black Beans and Quinoa
- 31C: Quinoa Minestrone
- 32C: Arroz Verde

33C –36C

Vegetables & Sides

- 33C: Corn Stuffing
- 34C: Cauliflower Rice
- 35C: Sausage & Bean Cassoulet
- 36C: Cuban Style Beans

Tupperware
Les Audacieux

19C – 32C

Féculents et céréales

- 19C : Purée de pommes de terre
- 20C : Riz à la noix de coco
- 21C : Patates douces à la suédoise
- 22C : Riz crémeux de style texan
- 23C : Tortilla espagnole
- 24C : Riz au brocoli et fromage
- 25C : Plat cuisiné de petit déjeuner
- 26C : Riz frit
- 27C : Purée de plantains
- 28C : Riz aux tomates
- 29C : Orzo aux herbes
- 30C : Haricots noirs et quinoa
- 31C : Quinoa à la soupe Minestrone
- 32C : Riz vert

33C – 36C

Légumes et accompagnements

- 33C : Farce au maïs
- 34C : Riz au chou-fleur
- 35C : Cassoulet
- 36C : Haricots noirs de style cubain

19A

Haricots verts asiatiques

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 12 oz/350 g de haricots verts, parés
- ¼ tasse d'oignon vert, haché
- 1 c. à thé de gingembre haché finement
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin de riz
- 2 c. à thé d'huile végétale

Combiner tous les ingrédients dans un bol de service, puis les transférer au Couvercle. Superposer les plats pour la cuisson selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 3 à 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz/115 g) : Calories 50, Protéines 2 g, Glucides 7 g, Lipides 2,5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 300 mg

Asian Green Beans

PREP TIME: 10 MINUTES

- 12 oz./350 g green beans, trimmed
- ¼ cup green onions, chopped
- 1 tsp. minced ginger
- 1 tbsp. soy sauce
- 1 tbsp. rice wine vinegar
- 2 tsp. vegetable oil

Combine all ingredients in a mixing bowl, then transfer to Cover. Stack cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 3–4 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per 4 oz/115 g): Calories 50, Protein 2g, Carbohydrates 7g, Fat 2.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 300mg

19B

Bœuf et brocoli

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de bifteck de flanc, coupé en lamelles
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- ¼ tasse de sauce teriyaki
- ¾ tasse de fleurettes de brocoli

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, mélanger le bifteck et la farine pour enrober. Ajouter les ingrédients restants, sauf le brocoli. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. À la fin du temps de cuisson, ajouter le brocoli et couvrir en le laissant reposer pendant 5 minutes. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 5 oz./140 g) : Calories 230, Protéines 26 g, Glucides 8 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 75 mg, Sodium 750 mg

Beef & Broccoli

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g flank steak, cut in strips
- 1 tbsp. all-purpose flour
- 1 tbsp. brown sugar
- 1 tsp. minced garlic
- ¼ cup teriyaki sauce
- ¾ cup broccoli florets

In 1¾-Qt./1.75 L Casserole, mix flank steak with flour to coat. Add remaining ingredients, except broccoli. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, add broccoli and cover, letting sit for 5 minutes. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per 5 oz./140 g): Calories 230, Protein 26g, Carbohydrates 8g, Fat 9g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 75mg, Sodium 750mg

19C

Purée de pommes de terre

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 18 oz/510 g de pommes de terre Fingerling, rincées
- 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 1 c. à thé de thym
- 1 c. à thé de sel kasher
- 3 c. à soupe d'eau

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10, puis réduire les pommes de terre en purée à la texture désirée. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4,5 oz/125 g) : Calories 140, Protéines 2 g, Glucides 21 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 480 mg

Smashed Potatoes

PREP TIME: 5 MINUTES

- 18 oz./510 g fingerling potatoes, rinsed
- 2 tbsp. unsalted butter, melted
- 1 tsp. thyme
- 1 tsp. kosher salt
- 3 tbsp. water

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10., then smash potatoes to desired texture. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per 4.5 oz./125 g): Calories 140, Protein 2g, Carbohydrates 21g, Fat 6g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 480mg

20A

Carottes glacées au beurre

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 lb/455 g de carottes, pelées et tranchées en diagonale
- ¼ tasse d'eau
- 3 c. à soupe de beurre non salé
- ½ c. à thé de sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir

Mélanger tous les ingrédients dans le Couvercle pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz./115 g) : Calories 120, Protéines 1 g, Glucides 11 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 5 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 370 mg

Butter Glazed Carrots

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 lb./455 g carrots, peeled and sliced diagonally
- ¼ cup water
- 3 tbsp. unsalted butter
- ½ tsp. kosher salt
- ¼ tsp. black pepper

Mix all ingredients in Cover until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5–6 minutes.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 120, Protein 1g, Carbohydrates 11g, Fat 9g, Saturated Fat 5g, Cholesterol 20mg, Sodium 370mg

20B

Bifteck au poivre

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de bifteck de flanc, tranché finement
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 2 poivrons, tranchés finement
- ¼ tasse de sauce soja
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de gingembre râpé
- ½ c. à soupe de cassonade
- ¼ tasse de bouillon de bœuf

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, mélanger le bifteck de flanc et la farine pour bien enrober. Ajouter les ingrédients restants, puis superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 7 à 9 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ½ tasse) : Calories 220, Protéines 26 g, Glucides 8 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 75 mg, Sodium 1 270 mg

Pepper Steak

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g flank steak, sliced thin
- 2 tbsp. all-purpose flour
- 2 bell peppers, sliced thinly
- ¼ cup soy sauce
- 1 tsp. Worcestershire sauce
- 1 tsp. grated ginger
- ½ tbsp. brown sugar
- ¼ cup beef broth

In 1¾-Qt./1.75 L Casserole, mix flank steak with flour until well coated. Add remaining ingredients, then stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7–9 minutes.



Tupperware

Les Audacieux

Nutrition information (per ½ cup): Calories 220, Protein 26g, Carbohydrates 8g, Fat 8g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 75mg, Sodium 1270mg

20C

Riz à la noix de coco

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- ¾ tasse de lait de noix de coco
- ¾ tasse d'eau
- 1 ½ tasse de riz brun à cuisson rapide
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sucre granulé

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¾ tasse) : Calories 180, Protéines 4 g, Glucides 27 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 6 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 600 mg

Coconut Rice

PREP TIME: 5 MINUTES

- ¾ cup coconut milk
- ¾ cup water
- 1½ cups quick cooking brown rice
- 1 tsp. salt
- 1 tsp. granulated sugar

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 180, Protein 4g, Carbohydrates 27g, Fat 7g, Saturated Fat 6g, Cholesterol 0mg, Sodium 600mg

21A

Brocoli au citron et ail

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 3 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 ½ c. à thé d'ail haché finement
- Jus et zeste de 1 citron
- ½ c. à thé pointé de sel
- 12 oz/350 g de fleurettes de brocoli

Dans un bol moyen, mettre tous les ingrédients et remuer pour enrober toutes les fleurettes de brocoli de l'assaisonnement. Transférer le tout au Couvercle inversé. Superposer les plats pour la cuisson selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 80 % de puissance pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz./115 g) : Calories 100, Protéines 3 g, Glucides 6 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 5 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 320 mg

Lemon-Garlic Broccoli

PREP TIME: 5 MINUTES

- 3 tbsp. unsalted butter, melted
- 2 tbsp. water
- 1½ tsp. minced garlic
- Juice & zest of 1 lemon
- Heaping ½ tsp. salt
- 12 oz./350 g fresh broccoli florets

In medium bowl, place all ingredients and toss to coat broccoli thoroughly with seasoning. Transfer to inverted Cover. Stack cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, ununcovered, on 80% power 6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 100, Protein 3g, Carbohydrates 6g, Fat 9g, Saturated Fat 5g, Cholesterol 20mg, Sodium 320mg

21B

Plat cuisiné à l'enchilada

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 lb/455 g de bœuf haché maigre
- 1 petit oignon, haché
- 2 c. à thé d'assaisonnement pour taco
- 1 boîte (10 oz liq./285 g) de sauce à enchilada
- 6 tortillas au maïs, coupées en triangles
- ⅔ tasse de fromage Cheddar râpé

Mettre le bœuf haché et l'oignon dans la Passoire placée sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 5 à 6 minutes. Retirer le gras, transférer la viande au Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et ajouter les ingrédients restants, sauf le fromage. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, garnir du fromage. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 3 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 220, Protéines 19 g, Glucides 17 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 50 mg, Sodium 420 mg

Enchilada Casserole

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 lb./455 g lean ground beef
- 1 small onion, chopped
- 2 tsp. taco seasoning
- 10-oz./285 g can enchilada sauce
- 6 corn tortillas, cut in triangles
- ⅔ cup shredded cheddar cheese

Place ground beef and onion in Colander over 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cover and microwave on high power 5–6 minutes. Remove fat, transfer meat to 1¾-Qt./1.75 L Casserole and add remaining ingredients, except cheese. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with cheese. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 3 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 220, Protein 19g, Carbohydrates 17g, Fat 8g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 50mg, Sodium 420mg

21C

Patates douces à la suédoise

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 3 à 4 patates douces, rincées
- 2 c. à soupe d'eau
- 4 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 1 c. à thé de sel kasher

Couper les extrémités des patates douces de manière à pouvoir les placer à l'horizontale dans le Plat de 3 pte/3 L. Trancher les morceaux de patates douces sur la largeur en évitant toutefois de les trancher entièrement. Les placer dans le Plat de 3 pte/3 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, les garnir de beurre fondu et de sel. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 8 minutes.

Information nutritionnelle (par patate douce) : Calories 210, Protéines 2 g, Glucides 26 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 7 g, Cholestérol 30 mg, Sodium 75 mg

Hasselback Sweet Potatoes

PREP TIME: 10 MINUTES

- 3–4 sweet potatoes, rinsed
- 2 tbsp. water
- 4 tbsp. unsalted butter, melted
- 1 tsp. kosher salt

Cut the bottom of sweet potatoes lengthwise to fit in 3-Qt./3 L Casserole. Slice midway through sweet potato pieces crosswise, being careful not to cut all the way through. Arrange in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with melted butter and salt. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8 minutes.



Nutrition information (per potato): Calories 210, Protein 2g, Carbohydrates 26g, Fat 11g, Saturated Fat 7g, Cholesterol 30mg, Sodium 75mg

22A

Chou-fleur au Dijon

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- ¼ tasse d'huile végétale
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- ½ c. à thé d'ail haché finement
- ½ c. à thé de sel kasher
- 1 pincée de poivre noir
- 10 oz/285 g de fleurettes de chou-fleur frais

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients sauf les fleurettes de chou-fleur. Dans le Couvercle, verser le mélange sur les fleurettes de chou-fleur pour bien les enrober. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 70 % de puissance pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 150, Protéines 1 g, Glucides 4 g, Lipides 14 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 490 mg

Cauliflower Dijon

PREP TIME: 5 MINUTES

- ¼ cup vegetable oil
- 2 tbsp. Dijon mustard
- ½ tsp. minced garlic
- ½ tsp. kosher salt
- Pinch of black pepper
- 10 oz./285 g fresh cauliflower florets

In small bowl, mix all ingredients except cauliflower. Pour mixture over cauliflower in Cover until well coated. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 5 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 150, Protein 1g, Carbohydrates 4g, Fat 14g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 490mg

22B

Pains de viande farcis

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 ¼ lb/565 g de bœuf haché maigre
- ⅓ tasse de chapelure assaisonnée
- ⅓ tasse de sauce tomate
- 2 gros œufs
- 1 c. à thé de sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir
- 5 bâtonnets de fromage, coupés en longueurs de 3 po/8 cm

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients sauf les bâtonnets de fromage. Former 5 pains de viande, chacun autour d'un bâtonnet de fromage, et les placer dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 5 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¼ lb/115 g) : Calories 240, Protéines 36 g, Glucides 7 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 140 mg, Sodium 880 mg

Stuffed Meat Loaves

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1¼ lbs./565 g lean ground beef
- ⅓ cup seasoned breadcrumbs
- ⅓ cup tomato sauce
- 2 large eggs
- 1 tsp. kosher salt
- ¼ tsp. black pepper
- 5 cheese sticks, cut 3"/8 cm long

In medium bowl, mix all ingredients except cheese sticks. In 1¾-Qt./1.75 L Casserole, shape 5 meat loaves, forming each around a cheese stick. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 5.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per ¼ lb./115 g): Calories 240, Protein 36g, Carbohydrates 7g, Fat 8g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 140mg, Sodium 880mg

22C

Riz crémeux de style texan

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 ¼ tasse d'eau
- 1¼ tasse de riz blanc à cuisson rapide
- 1 boîte (10,5 oz liq./310 g) de crème de poulet
- 1 c. à thé d'oignon haché finement
- 1 c. à soupe de persil

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 7 à 9 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par portion d'une ¾ tasse): Calories 190, Protéines 4 g, Glucides 33 g, Lipides 4,5 g, Lipides saturés 1,5 g, Cholestérol 5 mg, Sodium 540 mg

Creamy Texas Rice

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1¼ cups water
- 1¼ cups quick cooking white rice
- 10.5-oz./310 g can cream of chicken soup
- 1 tsp. minced onion
- 1 tbsp. parsley

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7–9 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 190, Protein 4g, Carbohydrates 33g, Fat 4.5g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol 5mg, Sodium 540mg

23A

Succotash aux légumes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 tasses de mélange de légumes surgelés
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- 1 lime
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Dans le Couvercle, mélanger les légumes surgelés et l'eau. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour faire la vinaigrette. Après la cuisson, verser la vinaigrette sur les légumes et mélanger pour les enrober. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 70 % de puissance pendant 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 80, Protéines 2 g, Glucides 11 g, Lipides 3,5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 45 mg

Veggie Succotash

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 cups mixed vegetables, frozen
- 3 tbsp. water
- 1 tsp. minced garlic
- 1 lime
- 1 tsp. Dijon mustard
- 1 tbsp. extra virgin olive oil

In Cover, mix frozen vegetables with water. Stack and cook as directed on page 10. In small bowl, mix remaining ingredients to create dressing. At the end of cooking time, pour dressing over veggies and mix to coat. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 4 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 80, Protein 2g, Carbohydrates 11g, Fat 3.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 45mg

23B

Poitrines de poulet farcies

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 poitrines de poulet de 1 lb/455 g, coupées en deux
- 1 c. à thé de sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir
- 1 tasse de brocoli, émietté
- ¾ tasse de fromage Cheddar râpé
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à soupe de beurre non salé, ramolli

Couper une fente sur la longueur de la surface de chaque poitrine de poulet. Assaisonner de sel et de poivre. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients restants et les farcir dans chaque morceau de poulet. Placer les poitrines de poulet dans la Passoire, puis sur le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 à 7 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz./115 g) : Calories 210, Protéines 19 g, Glucides 2 g, Lipides 14 g, Lipides saturés 8 g, Cholestérol 80 mg, Sodium 650 mg

Stuffed Chicken Breasts

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 1-lb./455 g chicken breasts, halved
- 1 tsp. kosher salt
- ¼ tsp. black pepper
- 1 cup broccoli, shredded
- ¾ cup shredded cheddar cheese
- 1 tsp. garlic powder
- 2 tbsp. unsalted butter, softened

Cut slits lengthwise over the surface of each chicken breast. Season with salt and pepper. In small bowl, mix remaining ingredients and stuff inside each chicken piece. Place chicken breasts in Colander, then on top of 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–7 minutes.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 210, Protein 19g, Carbohydrates 2g, Fat 14g, Saturated Fat 8g, Cholesterol 80mg, Sodium 650mg

23C

Tortilla espagnole

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 5 gros œufs
- ½ tasse de lait entier
- ½ c. à thé de sel
- 2 tranches de jambon, haché
- 2 pommes de terre Russet, pelées et tranchées finement

Dans un petit bol, mélanger les œufs, le lait, le sel et le jambon. Placer les pommes de terre dans le Plat de 3 pte/3 L et verser le mélange à œufs dessus. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 10 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par pointe) : Calories 200, Protéines 13 g, Glucides 21 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol 240 mg, Sodium 490 mg

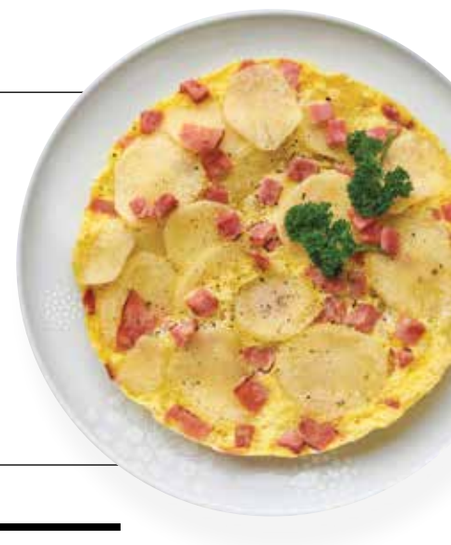
Spanish Tortilla

PREP TIME: 10 MINUTES

- 5 large eggs
- ½ cup whole milk
- ½ tsp. salt
- 2 slices ham, chopped
- 2 russet potatoes, peeled and thinly sliced

In small bowl, mix eggs, milk, salt and ham. Arrange potatoes in 3-Qt./3 L Casserole and top with egg mixture. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 10 minutes.



Nutrition information (per piece): Calories 200, Protein 13g, Carbohydrates 21g, Fat 7g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 240mg, Sodium 490mg

24A

Maïs aux herbes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 boites (15,25 oz liq./435 g) de maïs en grains, égoutté
- 2 piments verts, hachés
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 4 oz./115 g de fromage à la crème, ramolli

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients et les transférer au Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 210, Protéines 5 g, Glucides 11 g, Lipides 10 g, Lipides saturés 6 g, Cholestérol 30 mg, Sodium 600 mg

Herbed Corn

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 15.25-oz./435 g cans whole kernel corns, drained
- 2 green chilies, chopped
- 2 tbsp. chives
- 4 oz./115 g cream cheese, softened

In small bowl, mix all ingredients and transfer to Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 4 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 210, Protein 5g, Carbohydrates 11g, Fat 10g, Saturated Fat 6g, Cholesterol 30mg, Sodium 600mg

24B

Sandwich Reuben au poulet

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 16 oz liq./455 g de choucroute, égouttée
- ¾ tasse de vinaigrette Mille-îles
- ¼ tasse de moutarde de Dijon
- 1 lb/455 g de poitrines de poulet, coupées en cubes
- 1 c. à thé de sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir

Dans un petit bol, mélanger la choucroute, la vinaigrette et la moutarde de Dijon pour bien combiner. Transférer le mélange au Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Assaisonner le poulet de sel et de poivre, puis la placer sur le mélange. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, émietter le poulet et bien le mélanger avec la sauce. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 220, Protéines 17 g, Glucides 5 g, Lipides 13 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 65 mg, Sodium 900 mg

Reuben Chicken

PREP TIME: 10 MINUTES

- 16 oz./455 g sauerkraut, drained
- ¾ cup Thousand Island dressing
- ¼ cup Dijon mustard
- 1 lb./455 g chicken breasts, cubed
- 1 tsp. kosher salt
- ½ tsp. black pepper

In small bowl, mix sauerkraut, dressing and Dijon mustard until well combined. Transfer to 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Season chicken with salt and pepper, then place on top. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, shred the chicken and mix thoroughly with sauce. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 8 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 220, Protein 17g, Carbohydrates 5g, Fat 13g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 65mg, Sodium 900mg

24C

Riz au brocoli et fromage

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 tasses de riz blanc à cuisson rapide
- 2 tasses de brocoli, émietté
- 3 tasses d'eau
- ½ c. à thé de sel kasher
- ¾ tasse de fromage Cheddar râpé

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, garnir du fromage. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 7 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 ¼ tasse) : Calories 290, Protéines 9 g, Glucides 45 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 410 mg

Broccoli-Cheese Rice

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 cups quick cooking white rice
- 2 cups broccoli, shredded
- 3 cups water
- ½ tsp. kosher salt
- ¾ cup shredded cheddar cheese

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients, except cheese. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with cheese. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 7 minutes.



Nutrition information (per 1¼ cup): Calories 290, Protein 9g, Carbohydrates 45g, Fat 8g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 20mg, Sodium 410mg

25A

Purée de haricots

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 boîtes (15 oz liq./425 g) de haricots Pinto, égouttés et rincés
- 1 c. à thé d'assaisonnement salé
- ½ c. à thé de flocons de piment rouge, écrasés
- 2 c. à soupe de beurre non salé

Mélanger tous les ingrédients dans le Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, réduire les haricots en purée et servir. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 3 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 230, Protéines 10 g, Glucides 31 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 990 mg

Smashed Beans

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 15-oz./425 g cans pinto beans, drained and rinsed
- 1 tsp. seasoned salt
- ½ tsp. crushed red pepper flakes
- 2 tbsp. unsalted butter

Mix all ingredients in Cover. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, smash beans and serve. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 3 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 230, Protein 10g, Carbohydrates 31g, Fat 6g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 990mg

25B

Poulet piccata

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 ¼ lb/565 g de poitrines de poulet, tranchées finement
- 1 c. à thé de sel kasher
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- Jus de 1 citron
- 2 c. à soupe de câpres
- ¼ tasse de vin blanc
- 2 c. à soupe de beurre non salé

Placer le poulet dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, puis l'assaisonner du sel. Remuer les morceaux assaisonnés dans la farine pour les enrober. Ajouter les ingrédients restants, sauf le beurre. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, ajouter le beurre en remuant. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par portion de 5 oz./140 g) : Calories 240, Protéines 32 g, Glucides 4 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 4,5 g, Cholestérol 120 mg, Sodium 740 mg

Chicken Picatta

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1¼ lbs./565 g chicken breasts, thinly sliced
- 1 tsp. kosher salt
- 1 tbsp. all-purpose flour
- Juice of 1 lemon
- 2 tbsp. capers
- ¼ cup white wine
- 2 tbsp. unsalted butter

Place chicken in 1¾-Qt./1.75 L Casserole, then season with salt. Toss seasoned pieces in flour to coat. Add remaining ingredients except butter. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, stir in butter. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per 5 oz./140 g): Calories 240, Protein 32g, Carbohydrates 4g, Fat 9g, Saturated Fat 4.5g, Cholesterol 120mg, Sodium 740mg

25C

Plat cuisiné de petit déjeuner

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 14 oz/415 g de pommes de terre rissolées surgelées
- ¼ tasse d'eau
- ½ c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre noir
- 1 poivron vert, haché
- ½ tasse de fromage Cheddar râpé

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner tous les ingrédients, sauf le fromage. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, garnir du fromage et de garnitures au choix. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 tasse) : Calories 270, Protéines 7 g, Glucides 26 g, Lipides 16 g, Lipides saturés 6 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 1 060 mg

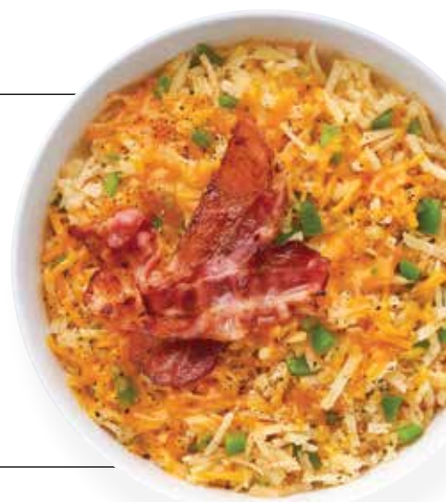
Breakfast Casserole

PREP TIME: 7 MINUTES

- 14 oz./415 g frozen hash browns
- ¼ cup water
- ½ tsp. paprika
- 1 tsp. onion powder
- 1 tsp. salt
- ½ tsp. black pepper
- 1 green bell pepper, chopped
- ½ cup shredded cheddar cheese

In 3-Qt./3 L Casserole, combine all ingredients except cheese. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, top with cheese and desired fixings. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per 1 cup): Calories 270, Protein 7g, Carbohydrates 26g, Fat 16g, Saturated Fat 6g, Cholesterol 15mg, Sodium 1060mg

26A

Pain de maïs aux épices

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- ¾ tasse de farine auto-levante
- ¾ tasse de semoule de maïs jaune
- ½ tasse de sucre granulé
- ½ tasse d'huile végétale
- ¾ tasse de lait entier
- ½ tasse de purée de citrouille
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de muscade

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le tout soit lisse. Transférer le tout au Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par pointe) : Calories 290, Protéines 3 g, Glucides 36 g, Lipides 15 g, Lipides saturés 2,5 g, Cholestérol <5 mg, Sodium 150 mg

Spiced Cornbread

PREP TIME: 10 MINUTES

- ¾ cup self-rising flour
- ¾ cup yellow cornmeal
- ½ cup granulated sugar
- ½ cup vegetable oil
- ¾ cup whole milk
- ½ cup pumpkin puree
- 1 tsp. cinnamon
- ½ tsp. nutmeg

In medium bowl, mix all ingredients until smooth. Transfer to Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per slice): Calories 290, Protein 3g, Carbohydrates 36g, Fat 15g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol <5mg, Sodium 150mg

26B

Poulet glacé au vinaigre balsamique

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 lb/455 g de poitrines de poulet désossées, finement tranchées
- 1 c. à thé de sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- ¼ tasse de crème épaisse
- 1 c. à thé de persil

Placer le poulet dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, puis l'assaisonner du sel, du poivre et de l'ail. Remuer les morceaux assaisonnés dans la farine pour les enrober. Ajouter la vinaigrette balsamique et mélanger pour enrober. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, ajouter la crème épaisse et le persil. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz./115 g) : Calories 230, Protéines 26 g, Glucides 5 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 4,5 g, Cholestérol 100 mg, Sodium 710 mg

Balsamic Glazed Chicken

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 lb./455 g boneless chicken breasts, thinly sliced
- 1 tsp. kosher salt
- ½ tsp. black pepper
- 1 tsp. minced garlic
- 1 tbsp. all-purpose flour
- ¼ cup balsamic vinaigrette
- ¼ cup heavy cream
- 1 tsp. parsley

Place chicken in 1¾-Qt./1.75 L Casserole, then season with salt, pepper and minced garlic. Toss seasoned pieces in flour to coat. Add balsamic vinaigrette and mix to coat. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, add heavy cream and parsley. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 230, Protein 26g, Carbohydrates 5g, Fat 11g, Saturated Fat 4.5g, Cholesterol 100mg, Sodium 710mg

26C

Riz frit

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 ½ tasse de riz blanc à cuisson rapide
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 ½ c. à soupe de sauce soya
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 gros œufs, battus
- 1 c. à thé de gingembre haché finement
- 1 tasse de mélange de légumes surgelés
- 1 c. à soupe de sucre granulé

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour :6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ⅔ tasse) : Calories 170, Protéines 4 g, Glucides 25 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 1 g, Cholestérol 60 mg, Sodium 330 mg

Fried Rice

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1½ cups quick cooking white rice
- 1½ cups water
- 1½ tbsp. soy sauce
- 2 tbsp. sesame oil
- 2 large eggs, beaten
- 1 tsp. minced ginger
- 1 cup frozen mixed vegetables
- 1 tbsp. granulated sugar

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 170, Protein 4g, Carbohydrates 25g, Fat 6g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 60mg, Sodium 330mg

27A

Galette d'avoine au beurre d'arachides

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 c. à soupe de beurre d'arachides crémeux
- 1 gros œuf
- ¼ tasse de sucre granulé
- ¾ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ¼ tasse de crème de maïs rapide
- ¾ de tasse de crème 10 % (moitié et moitié)
- ¼ tasse d'eau

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients et les transférer au Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 3 à 4 minutes.

Information nutritionnelle (par pointe) : Calories 130, Protéines 4 g, Glucides 17 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 2 g, Cholestérol 30 mg, Sodium 40 mg

Peanut Butter Oat Cake

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 tbsp. creamy peanut butter
- 1 large egg
- ¼ cup granulated sugar
- ¾ cup quick cooking oats
- ¼ cup quick grits
- ¾ cup half & half
- ¼ cup water

In small bowl, mix all ingredients and transfer to Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 3–4 minutes.

Nutrition information (per slice): Calories 130, Protein 4g, Carbohydrates 17g, Fat 6g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 30mg, Sodium 40mg



27B

Poulet à la salsa verte

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 ½ lb/680 g de poitrines de poulet, tranchées
- 1 c. à thé de sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 tasse de salsa verte

Placer le poulet dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, puis l'assaisonner de sel et de poivre. Remuer les morceaux assaisonnés dans la farine pour les enrober. Ajouter la salsa verte et mélanger pour enrober. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 5 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz/115 g) : Calories 200, Protéines 31 g, Glucides 6 g, Lipides 4,5 g, Lipides saturés 1 g, Cholestérol 100 mg, Sodium 810 mg

Salsa Verde Chicken

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1½ lbs./680 g chicken breasts, sliced
- 1 tsp. kosher salt
- ½ tsp. black pepper
- 2 tbsp. all-purpose flour
- 1 cup salsa verde

Place chicken pieces in 1¾-Qt./1.75 L Casserole, then season with salt and pepper. Toss seasoned pieces in flour to coat. Add salsa verde and mix to coat. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 5.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.

Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 200, Protein 31g, Carbohydrates 6g, Fat 4.5g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 100mg, Sodium 810mg



27C

Purée de plantains

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 3 plaintains, pelés et tranchés
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de beurre non salé, fondu
- ⅓ tasse de lait entier
- 4 tranches de salami, coupées en dès

Placer les plaintains et l'eau dans le Plat de 3 pte/3 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, réduire les plantains en purée et ajouter les ingrédients restants. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 400, Protéines 4 g, Glucides 44 g, Lipides 25 g, Lipides saturés 15 g, Cholestérol 70 mg, Sodium 140 mg

Mashed Plantains

PREP TIME: 7 MINUTES

- 3 plantains, peeled and sliced
- ½ cup water
- ½ cup unsalted butter, melted
- ⅓ cup whole milk
- 4 slices salami, diced

Place plantains and water in 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, mash plantains and add remaining ingredients. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 400, Protein 4g, Carbohydrates 44g, Fat 25g, Saturated Fat 15g, Cholesterol 70mg, Sodium 140mg



28A

Crêpe géante

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 ½ tasse de farine auto-levante
- ½ tasse de sucre granulé
- 1 tasse de lait à teneur réduite en gras (2 %)
- 1 œuf, légèrement battu
- ¼ tasse d'huile végétale
- 2 c. à soupe de sirop au choix

Garniture*

- ¾ tasse de sucre à glacer
- ½ c. à soupe de cannelle moulue
- 2 c. à soupe de lait à teneur réduite en gras (2 %)

**Facultatif*

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser le mélange dans le Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Pendant la cuisson de la crêpe, combiner tous les ingrédients de la garniture, bien mélanger et mettre de côté.

Après la cuisson, étaler la garniture sur la crêpe et servir. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 90 % de puissance pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par pointe) : Calories 280, Protéines 4 g, Glucides 49 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 1,5 g, Cholestérol 25 mg, Sodium 310 mg

Giant PanCake

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1½ cups self-rising flour
- ½ cup granulated sugar
- 1 cup reduced-fat (2%) milk
- 1 egg, lightly beaten
- ¼ cup vegetable oil
- 2 tbsp. pancake syrup of choice

Glaze Topping*

- ¾ cup powdered sugar
- ½ tbsp. ground cinnamon
- 2 tbsp. reduced-fat (2%) milk

**Optional*

Mix all ingredients in bowl until well combined and pour into Cover. Stack and cook as directed on page 10. While PanCake is cooking, combine all glaze topping ingredients and mix well, set aside.

At the end of cooking time, top with glaze and serve. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on 90% power 6 minutes.

Nutrition information (per slice): Calories 280, Protein 4g, Carbohydrates 49g, Fat 9g, Saturated Fat 1.5g, Cholesterol 25mg, Sodium 310mg



28B

Oeufs brouillés crémeux

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 4 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 8 gros œufs
- ¼ tasse de jambon ou bacon coupé en dés
- ½ tasse de lait à teneur réduite en gras (2 %)
- ½ c. à thé de sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir

Mélanger tous les ingrédients dans un bol pour bien combiner et les verser dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, remuer pour combiner. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 140, Protéines 8 g, Glucides 1 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 5 g, Cholestérol 205 mg, Sodium 250 mg

Creamy Scrambled Eggs

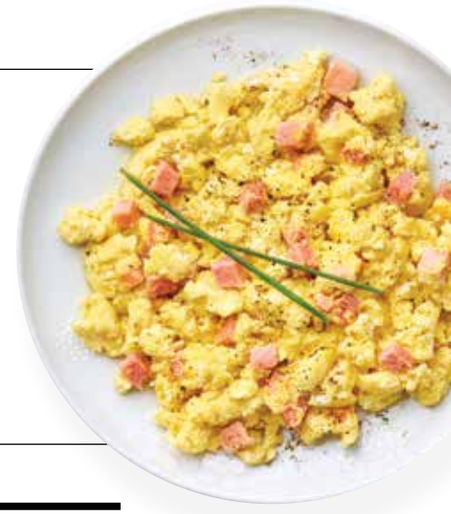
PREP TIME: 7 MINUTES

- 4 tbsp. unsalted butter, melted
- 8 large eggs
- ¼ cup diced ham or bacon
- ½ cup reduced-fat (2%) milk
- ½ tsp. kosher salt
- ¼ tsp. black pepper

Mix all ingredients in bowl until well combined and pour into 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, stir to combine. **Serves 8.**

May be cooked separately, covered, on high power 4–5 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 140, Protein 8g, Carbohydrates 1g, Fat 11g, Saturated Fat 5g, Cholesterol 205mg, Sodium 250mg



28C

Riz aux tomates

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 tasses de riz brun à cuisson rapide
- 2 tasses d'eau
- 1 ½ c. à thé d'ail haché finement
- ½ tasse de tomates en dés
- 1 c. à thé de sel kasher
- 1 c. à thé de persil

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 8 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 160, Protéines 4 g, Glucides 35 g, Lipides 1,5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 560 mg

Tomato Rice

PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 cups quick cooking brown rice
- 2 cups water
- 1½ tsp. minced garlic
- ½ cup diced tomatoes
- 1 tsp. kosher salt
- 1 tsp. parsley

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 160, Protein 4g, Carbohydrates 35g, Fat 1.5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 560mg



29A

Brownies

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 4 paquets (1 oz/30 g) de mélange à chocolat chaud
- ⅔ tasse de farine tout-usage
- ½ tasse d'huile végétale
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de pépites de chocolat mi-sucrées

Tupperware
Les Audacieux

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients pour bien combiner. Verser la pâte dans le Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes.

Information nutritionnelle (par brownie) : Calories 260, Protéines 3 g, Glucides 25 g, Lipides 19 g, Lipides saturés 5 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 0 mg

Brownies

PREP TIME: 5 MINUTES

- 4 1-oz./30 g packets hot cocoa mix
- ⅔ cup all-purpose flour
- ½ cup vegetable oil
- ½ cup water
- ½ cup semisweet chocolate chips

In small bowl, mix all ingredients until well combined. Pour batter into Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 4–5 minutes.



Nutrition information (per brownie): Calories 260, Protein 3g, Carbohydrates 25g, Fat 19g, Saturated Fat 5g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg

29B

Tilapia à la sauce au beurre

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 4 filets de tilapia de 4 oz/115 g
- 4 c. à soupe de beurre non salé
- 1 c. à thé de sel kasher
- 2 c. à thé d'ail haché finement

Placer les filets dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et mettre les ingrédients restants sur les filets, 1 c. à soupe de beurre sur chaque filet. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 7 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 oz/115 g) : Calories 130, Protéines 6 g, Glucides 0 g, Lipides 11 g, Lipides saturés 7 g, Cholestérol 45 mg, Sodium 490 mg

Tilapia in Butter Sauce

PREP TIME: 5 MINUTES

- 4 4-oz./115 g tilapia fillets
- 4 tbsp. unsalted butter
- 1 tsp. kosher salt
- 2 tsp. minced garlic

Place fillets in 1¾-Qt./1.75 L Casserole and top with remaining ingredients, placing 1 tbsp. of butter on each fillet. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 7 minutes.



Nutrition information (per 4 oz./115 g): Calories 130, Protein 6g, Carbohydrates 0g, Fat 11g, Saturated Fat 7g, Cholesterol 45mg, Sodium 490mg

29C

Orzo aux herbes

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- ¾ tasse d'orzo
- 1 tasse d'eau
- ½ c. à table de sel kasher
- 1 c. à thé de basilic sec

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ⅓ tasse) : Calories 160, Protéines 6 g, Glucides 32 g, Lipides 5 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 720 mg

Herbed Orzo

PREP TIME: 5 MINUTES

- ¾ cup orzo
- 1 cup water
- ½ tbsp. kosher salt
- 1 tsp. dry basil

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 8 minutes.



Nutrition information (per ⅓ cup): Calories 160, Protein 6g, Carbohydrates 32g, Fat .5g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 720mg

30A

Garniture aux bananes Foster

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 3 grosses bananes, tranchées en diagonal
- 3 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 1 c. à thé de rhum blanc
- ¼ tasse d'amandes coupées en tranches

Placer les bananes dans le Couvercle et les remuer avec les ingrédients restants, sauf les amandes. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Garnir des amandes juste avant de servir. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 2 à 3 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 210, Protéines 2 g, Glucides 34 g, Lipides 9 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 0 mg

Bananas Foster Topping

PREP TIME: 5 MINUTES

- 3 large bananas, sliced at an angle
- 3 tbsp. brown sugar
- 2 tbsp. unsalted butter, melted
- 1 tsp. white rum
- ¼ cup sliced almonds

Tupperware Les Audacieux

Place bananas in Cover and toss with remaining ingredients, except almonds. Stack and cook as directed on page 10. Top with almonds just before serving. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 2–3 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 210, Protein 2g, Carbohydrates 34g, Fat 9g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 15mg, Sodium 0mg

30B

Croquettes de crevettes

PRÉPARATION : 12 MINUTES

- 10 oz/285 g de crevettes de taille moyenne, hachées
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée
- ⅓ tasse d'oignon, haché
- 1 ½ c. à thé d'ail haché finement
- ¾ tasse de chapelure panko
- 1 gros œuf
- 1 c. à thé de sel kasher
- 1 tasse de salsa au chipotle
- ½ tasse d'eau

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, sauf la salsa au chipotle et l'eau. Former le mélange en 8 boulettes et les placer en cercle dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Ajouter la salsa et l'eau, puis superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 2 croquettes) : Calories 150, Protéines 13 g, Glucides 18 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0,5 g, Cholestérol 135 mg, Sodium 1 120 mg

Shrimp Cakes

PREP TIME: 12 MINUTES

- 10 oz./285 g medium shrimp, chopped
- ½ cup cilantro, chopped
- ⅓ cup onion, chopped
- 1½ tsp. minced garlic
- ¾ cup panko-style breadcrumbs
- 1 large egg
- 1 tsp. kosher salt
- 1 cup chipotle salsa
- ½ cup water

Mix all ingredients in a bowl, except chipotle salsa and water. Form into 8 cakes and arrange in a circle in 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Add salsa and water to Casserole, then stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per 2 shrimp cakes): Calories 150, Protein 13g, Carbohydrates 18g, Fat 2g, Saturated Fat .5g, Cholesterol 135mg, Sodium 1120mg

30C

Haricots noirs et quinoa

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 tasse de quinoa tricolore, rincé
- 1 boite (15 oz liq./425 g) de haricots noirs, avec le liquide
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à thé de sel kasher
- 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 10 à 12 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 tasse) : Calories 300, Protéines 12 g, Glucides 48 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 860 mg

Black Beans and Quinoa

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 cup tricolor quinoa, rinsed
- 15-oz./425 g can black beans, with liquid
- 1 cup water
- 1 tsp. kosher salt
- 2 tbsp. unsalted butter, melted

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 10–12 minutes.



Nutrition information (per 1 cup): Calories 300, Protein 12g, Carbohydrates 48g, Fat 7g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 860mg

31A

Compote tropicale

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 boîte (24 oz liq./700 g) de morceaux d'ananas, égouttés
- ¼ tasse de pacanes, hâchées
- ¼ tasse de flocons de noix de coco sucrés
- ⅓ tasse de cassonade
- 3 c. à soupe de beurre non salé, fondu

Mélanger tous les ingrédients dans le Couvercle pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¼ tasse) : Calories 160, Protéines <1 g, Glucides 22 g, Lipides 10 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 10 mg, Sodium 15 mg

Tropical Compote

PREP TIME: 5 MINUTES

- 24-oz./700 g can pineapple chunks, drained
- ¼ cup pecans, chopped
- ¼ cup sweetened coconut flakes
- ⅓ cup brown sugar
- 3 tbsp. unsalted butter, melted

Mix all ingredients in Cover until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 4 minutes.



Nutrition information (per ¼ cup): Calories 160, Protein <1g, Carbohydrates 22g, Fat 10g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 10mg, Sodium 15mg

31B

Ragoût aux saucisses

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 lb/455 g de saucisses douces au porc, coupées en tranches
- ½ oignon, finement tranché
- 2 carottes, coupées en tranches
- 1 branche de céléri, coupée en tranches
- ¾ tasse de sauce tomate pour pâtes
- ¼ tasse d'eau

Mélanger tous les ingrédients dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 310, Protéines 13 g, Glucides 10 g, Lipides 29 g, Lipides saturés 8 g, Cholestérol 45 mg, Sodium 700 mg

Sausage Ragu

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 lb./455 g mild pork sausage, sliced
- ½ onion, thinly sliced
- 2 carrots, sliced
- 1 stalk celery, sliced
- ¾ cup red pasta sauce
- ¼ cup water

Mix all ingredients in 1¾-Qt./1.75 L Casserole until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 310, Protein 13g, Carbohydrates 10g, Fat 29g, Saturated Fat 8g, Cholesterol 45mg, Sodium 700mg

31C

Quinoa à la soupe Minestrone

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 tasse de quinoa blanc, rincé
- 1 boîte (19 oz liq./540 g) de soupe Minestrone
- 2 c. à soupe d'eau

Tupperware
Les Audacieux

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 tasse) : Calories 120, Protéines 4 g, Glucides 20 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 530 mg

Quinoa Minestrone

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 cup white quinoa, rinsed
- 19-oz./540 g can minestrone soup
- 2 tbsp. water

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 8–10 minutes.



Nutrition information (per 1 cup): Calories 120, Protein 4g, Carbohydrates 20g, Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 530mg

32A

Sauce aux fraises

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 1 pinte/350 g de fraises, hachées
- ½ tasse de sucre granulé
- Jus de 1 citron

Mélanger tous les ingrédients dans le Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 8 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¼ tasse) : Calories 70, Protéines 0 g, Glucides 18 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 0 mg

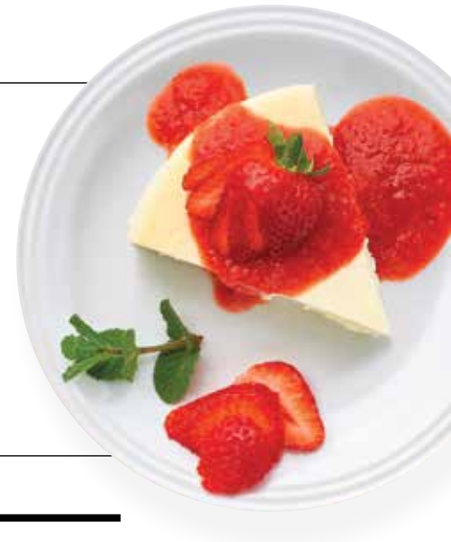
Strawberry Sauce

PREP TIME: 5 MINUTES

- 1 pint strawberries, chopped
- ½ cup granulated sugar
- Juice of 1 lemon

Mix all ingredients in Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 8.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 4 minutes.



Nutrition information (per ¼ cup): Calories 70, Protein 0g, Carbohydrates 18g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 0mg

32B

Chana Masala

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 boîtes (15 oz liq./425 g) de pois chiches, avec le liquide
- 2 c. à thé de cumin
- 2 c. à thé d'ail haché finement
- 1 c. à thé de turmeric
- 1 petit oignon, haché
- ½ c. à thé de sel kasher
- 1 c. à soupe de pâte de tomate

Mélanger tous les ingrédients dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par portion de ⅔ tasse) : Calories 130, Protéines 6 g, Glucides 22 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 480 mg

Chana Masala

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 15-oz./425 g cans of chickpeas, with liquid
- 2 tsp. cumin
- 2 tsp. minced garlic
- 1 tsp. turmeric
- 1 small onion, chopped
- ½ tsp. kosher salt
- 1 tbsp. tomato paste

Mix all ingredients in 1¾-Qt./1.75 L Casserole until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 130, Protein 6g, Carbohydrates 22g, Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 480mg

32C

Riz vert

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 tasses de riz blanc à cuisson rapide
- 2 tasses d'eau
- 1 piment poblano, haché
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- ½ tasse de persil, haché
- ¼ tasse d'oignon, haché

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 tasse) : Calories 210, Protéines 4 g, Glucides 47 g, Lipides 1 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 20 mg

Arroz Verde

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 cups quick cooking white rice
- 2 cups water
- 1 poblano pepper, chopped
- 1 tsp. minced garlic
- ½ cup parsley, chopped
- ¼ cup onion, chopped

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.



Nutrition information (per 1 cup): Calories 210, Protein 4g, Carbohydrates 47g, Fat 1g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 20mg

33A

Croustade aux pommes et cerises

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 pommes vertes, coupées en dés
- 6 oz/175 g de cerises noires surgelées
- ½ c. à thé de fécule de maïs
- ½ tasse de cassonade
- ¼ tasse de farine tout-usage
- 2 c. à soupe de beurre non salé

Dans le Couvercle, mélanger les pommes, les cerises noires et la fécule de maïs pour bien enrober. Dans un petit bol, mélanger la cassonade et la farine. Incorporer le beurre jusqu'à ce que le mélange soit grumuleux. Saupoudrer le mélange sur les fruits. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 70 % de puissance pendant 5 à 7 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 260, Protéines 2 g, Glucides 54 g, Lipides 6 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 15 mg, Sodium 0 mg

Apple Cherry Crumble

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 green apples, diced
- 6 oz./175 g frozen dark cherries
- ½ tsp. cornstarch
- ½ cup brown sugar
- ¼ cup all-purpose flour
- 2 tbsp. unsalted butter

In Cover, mix apples and dark cherries with cornstarch until well coated. In small bowl, mix brown sugar and flour. Cut in butter until mixture resembles coarse crumbs. Sprinkle mixture over fruit. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 5–7 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 260, Protein 2g, Carbohydrates 54g, Fat 6g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 15mg, Sodium 0mg



33B

Chou-fleur à la sauce Buffalo

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 10 oz/285 g de de chou-fleur frais, coupé en petites fleurettes
- ½ tasse de sauce Buffalo
- 8 oz/225 g de fromage à la crème, ramolli
- 1 branche de céleri, hachée
- 1 piment jalapeno, haché

Mélanger tous les ingrédients dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 160, Protéines 3 g, Glucides 6 g, Lipides 13 g, Lipides saturés 8 g, Cholestérol 40 mg, Sodium 730 mg

Buffalo Cauliflower

PREP TIME: 7 MINUTES

- 10 oz./285 g fresh cauliflower, diced in small florets
- ½ cup buffalo sauce
- 8 oz./225 g cream cheese, softened
- 1 celery stalk, chopped
- 1 jalapeno, chopped

Mix all ingredients in 1¾-Qt./1.75 L Casserole until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.

Nutrition information (per ½ cup): Calories 160, Protein 3g, Carbohydrates 6g, Fat 13g, Saturated Fat 8g, Cholesterol 40mg, Sodium 730mg



33C

Farce au maïs

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 saucisses Chorizo, tranchées
- ½ petit oignon, haché
- 4 c. à soupe de beurre non salé
- 1 boite (15,25 oz liq./435 g) de maïs en grains, égoutté
- 2 tasses de mélange de farce assaisonnée classique
- ⅔ tasse de bouillon de poulet
- ½ c. à thé de sel kasher

Mettre les saucisses Chorizo, l'oignon et le beurre dans le Plat de 3 pte/3 L et les faire cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 2 minutes. Bien mélanger et ajouter les ingrédients restants. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¾ tasse) : Calories 380, Protéines 12 g, Glucides 25 g, Lipides 25 g, Lipides saturés 11 g, Cholestérol 55 mg, Sodium 1 190 mg

Corn Stuffing

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 chorizo sausages, sliced
- ½ small onion, chopped
- 4 tbsp. unsalted butter
- 15.25-oz./435 g can whole kernel corn, drained
- 2 cups herb-seasoned classic stuffing mix
- ⅔ cup chicken broth
- ½ tsp. kosher salt

Place chorizo, onion and butter in 3-Qt./ 3 L Casserole and microwave on high power 2 minutes. Mix well and add remaining ingredients. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.

Nutrition information (per ¾ cup): Calories 380, Protein 12g, Carbohydrates 25g, Fat 25g, Saturated Fat 11g, Cholesterol 55mg, Sodium 1190mg



34A

Pommes farcies

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 tasse de noix de Grenoble, hachées
- 6 dattes, hachées
- 1 ½ c. à soupe de beurre non salé, ramolli
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à thé de cannelle
- 2 pommes, coupées en quarts et épépinées

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients sauf les pommes pour bien les mélanger.

Farcir toutes les pommes du mélange. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à 70 % de puissance pendant 4 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 2 quarts) : Calories 470, Protéines 10 g, Glucides 70 g, Lipides 23 g, Lipides saturés 3,5 g, Cholestérol 10 mg, Sodium 15 mg

Stuffed Apples

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 cup walnuts, chopped
- 6 dates, chopped
- 1½ tbsp. unsalted butter, softened
- 1 tbsp. brown sugar
- 1 tsp. cinnamon
- 2 apples, quartered and deseeded

Place all ingredients, except apples, in small bowl and mix until well combined.

Stuff mixture inside all apples. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on 70% power 4 minutes.



Nutrition information (per 2 pieces): Calories 470, Protein 10g, Carbohydrates 70g, Fat 23g, Saturated Fat 3.5g, Cholesterol 10mg, Sodium 15mg

34B

Sandwichs Sloppy Joe aux lentilles

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 boîtes (15 oz liq./425 g) de lentilles, égouttées
- 1 poivron, haché
- 1 petit oignon, haché
- 1 tasse de champignons, hachés
- ½ tasse de ketchup
- 1 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de sel kasher

Mélanger tous les ingrédients dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L pour bien combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 5 à 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ⅔ tasse) : Calories 140, Protéines 10 g, Glucides 27 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 520 mg

Lentil Joes

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 15-oz./425 g cans lentils, drained
- 1 bell pepper, chopped
- 1 small onion, chopped
- 1 cup mushrooms, chopped
- ½ cup ketchup
- 1 tsp. chili powder
- ½ tsp. kosher salt

Mix all ingredients in 1¾-Qt./1.75 L Casserole until well combined. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 5–6 minutes.

Tupperware
Les Audacieux



Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 140, Protein 10g, Carbohydrates 27g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 520mg

34C

Riz au chou-fleur

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 lb/455 g de chou-fleur, émietté
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de jus de lime
- 1 c. à thé de sel kasher

Placer le chou-fleur et l'eau dans le Plat de 3 pte/3 L. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. Après la cuisson, ajouter le jus de lime et le sel. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¾ tasse) : Calories 30, Protéines 2 g, Glucides 6 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 510 mg

Cauliflower Rice

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 lb./455 g cauliflower, shredded
- 2 tbsp. water
- 1 tbsp. lime juice
- 1 tsp. kosher salt

Add cauliflower and water to 3-Qt./3 L Casserole. Stack and cook as directed on page 10. At the end of cooking time, add lime juice and salt. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 30, Protein 2g, Carbohydrates 6g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 510mg

35A

Pommes à l'érable

PRÉPARATION : 5 MINUTES

- 2 grosses pommes Granny Smith, évidées et coupées en tranches
- ¼ tasse de sirop d'érable pur
- ¼ tasse de jus de pommes
- ⅛ c. à thé de sel
- 1 pincée de cannelle*
- **Facultatif*

Mélanger tous les ingrédients dans le Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10.
Pour : 4 personnes

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 4 tranches g) : Calories 90, Protéines 0 g, Glucides 24 g, Lipides 0 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 75 mg

Maple Candied Apples

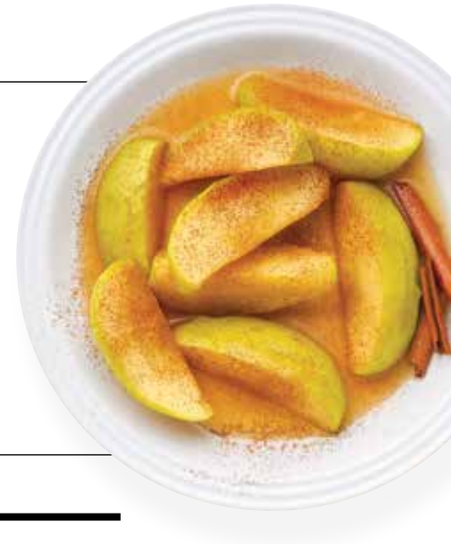
PREP TIME: 5 MINUTES

- 2 large granny smith apples, cored and cut into wedges
- ¼ cup pure maple syrup
- ¼ cup apple juice
- ⅛ tsp. salt
- Dash of cinnamon*
- **Optional*

Mix all ingredients in Cover. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, uncovered, on high power 4–5 minutes.

Tupperware Les Audacieux



Nutrition information (per 4 slices): Calories 90, Protein 0g, Carbohydrates 24g, Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 75mg

35B

Courgettes farcies

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 2 petites courgettes, coupées en deux sur la longueur
- 1 boite (15 oz liq./425 g) de haricots noirs, égouttés
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché
- ½ tasse de maïs en grains
- 1 c. à thé de sel kasher
- ½ c. à thé d'ail en poudre

À la cuillère, enlever les pépins des courgettes et les conserver dans un bol. Ajouter les ingrédients restants et bien mélanger pour combiner. Placer les courgettes dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L et les farcir du mélange en quantité égale. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ⅔ tasse) : Calories 110, Protéines 7 g, Glucides 22 g, Lipides 1 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Sodium 950 mg

Zucchini Boats

PREP TIME: 10 MINUTES

- 2 small zucchinis, halved lengthwise
- 15-oz./425 g can black beans, drained
- ¼ cup red onion, chopped
- ½ cup whole kernel corn
- 1 tsp. kosher salt
- ½ tsp. garlic powder

Scoop seeds from each zucchini half and reserve them in a bowl. Add remaining ingredients to bowl and mix well to combine. Distribute mixture evenly inside zucchini and place in 1¾-Qt./1.75 Casserole. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 4.**

May be cooked separately, covered, on high power 6–8 minutes.



Nutrition information (per ⅔ cup): Calories 110, Protein 7g, Carbohydrates 22g, Fat 1g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 950mg

35C

Cassoulet

PRÉPARATION : 10 MINUTES

- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 1 petit oignon blanc, haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 6 oz/175 g de saucisse fumée, coupée en tranches
- 2 boîtes (15 oz liq./425 g) de haricots Pinto, égouttés
- ¾ tasse de sauce tomate
- ¼ tasse d'eau
- ½ c. à thé de sel kasher

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mettre le beurre, l'oignon et le céléri. Cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 2 minutes. Ajouter les ingrédients restants et remuer pour les combiner. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour :6 personnes**

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¾ tasse) : Calories 230, Protéines 11 g, Glucides 27 g, Lipides 8 g, Lipides saturés 3 g, Cholestérol 20 mg, Sodium 1 020 mg

Sausage & Bean Cassoulet

PREP TIME: 10 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter
- 1 small white onion, chopped
- 2 celery stalks, chopped
- 6 oz./175 g smoked sausage, sliced
- 2 15-oz./425 g cans pinto beans, drained
- ¾ cup tomato sauce
- ¼ cup water
- ½ tsp. kosher salt

In 3-Qt./3 L Casserole, place butter, onion and celery. Microwave cook on high power 2 minutes. Add remaining ingredients, and stir to combine. Stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 5 minutes.



Nutrition information (per ¾ cup): Calories 230, Protein 11g, Carbohydrates 27g, Fat 8g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 20mg, Sodium 1020mg

36A

Pouding au riz

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 2 gros œufs
- 1 ¼ tasse de crème 10 % (moitié et moitié)
- ½ tasse de sucre granulé
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 tasse de riz blanc à cuisson rapide

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients pour bien combiner. Transférer le tout au Couvercle. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10.
Pour : 6 personnes

Cuisson du plat séparément : sans couvercle, à puissance élevée pendant 4 à 5 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de ¼ tasse) : Calories 240, Protéines 5 g, Glucides 40 g, Lipides 7 g, Lipides saturés 4 g, Cholestérol 80 mg, Sodium 60 mg

Rice Pudding

PREP TIME: 7 MINUTES

- 2 large eggs
- 1¼ cups half & half
- ½ cup granulated sugar
- 1 tsp. vanilla extract
- 1 tsp. cinnamon
- 1 cup quick cooking white rice

In small bowl, mix all ingredients until well combined. Transfer mixture to Cover. Stack and cook as directed on page 10.
Serves 6.

May be cooked separately, uncovered, on high power 4–5 minutes.



Nutrition information (per ¼ cup): Calories 240, Protein 5g, Carbohydrates 40g, Fat 7g, Saturated Fat 4g, Cholesterol 80mg, Sodium 60mg

36B

Cari au tofu

PRÉPARATION : 15 MINUTES

- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 1 petit oignon, haché
- 2 ½ c. à thé de pâte de cari rouge
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- 1 c. à thé de fécule de maïs
- 1 c. à thé de sel kasher
- 1 pincée de poivre noir
- 12 oz/350 g de tofu extra-ferme, égoutté et pressé, coupé en cubes
- ¾ tasse de lait de noix de coco

Mettre le beurre, l'oignon et la pâte de cari rouge dans le Plat de 3 pte/3 L et cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 2 minutes. Ajouter les ingrédients restants, puis superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 6 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion d'une ½ tasse) : Calories 130, Protéines 7 g, Glucides 4 g, Lipides 10 g, Lipides saturés 7 g, Cholestérol <5 mg, Sodium 480 mg

Tofu Curry

PREP TIME: 15 MINUTES

- 1 tbsp. unsalted butter
- 1 small onion, chopped
- 2½ tsp. red curry paste
- 1 tsp. minced garlic
- 1 tsp. cornstarch
- 1 tsp. kosher salt
- Pinch of black pepper
- 12 oz./350 g extra firm tofu, strained & pressed, cut in cubes
- ¾ cup coconut milk

Place butter, onion and red curry paste in 1¾-Qt./1.75 L Casserole and microwave on high power 2 minutes. Add remaining ingredients, then stack and cook as directed on page 10. **Serves 6.**

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.



Nutrition information (per ½ cup): Calories 130, Protein 7g, Carbohydrates 4g, Fat 10g, Saturated Fat 7g, Cholesterol <5mg, Sodium 480mg

36C

Haricots noirs de style cubain

PRÉPARATION : 7 MINUTES

- 1 poivron vert, haché
- ⅓ tasse d'oignon rouge, haché
- 2 boites (15 oz liq./425 g) de haricots noirs, avec le liquide
- 1 c. à thé d'ail haché finement
- ½ c. à thé d'origan sec
- 3 c. à soupe de brisures de bacon

Dans le Plat de 3 pte/3 L, mélanger tous les ingrédients. Superposer les plats et cuire selon les directives à la page 10. **Pour : 4 personnes**

Cuisson du plat séparément : couvert, à puissance élevée pendant 6 minutes.

Information nutritionnelle (par portion de 1 tasse) : Calories 200, Protéines 14 g, Glucides 36 g, Lipides 2 g, Lipides saturés 0 g, Cholestérol <5 mg, Sodium 850 mg

Cuban Style Beans

PREP TIME: 7 MINUTES

- 1 green bell pepper, chopped
- ⅓ cup red onion, chopped
- 2 15-oz./425 g cans black beans, with liquid
- 1 tsp. minced garlic
- ½ tsp. dry oregano
- 3 tbsp. bacon bits

In 3-Qt./3 L Casserole, mix all ingredients. Stack and cook as directed on page 10.
Serves 4.

May be cooked separately, covered, on high power 6 minutes.



Nutrition information (per 1 cup): Calories 200, Protein 14g, Carbohydrates 36g, Fat 2g, Saturated Fat 0g, Cholesterol <5mg, Sodium 850mg

NOTES • REMARQUES

NOTES • REMARQUES

NOTES • REMARQUES



INDIVIDUAL CHOICES

You'll appreciate the versatile TupperWave® Stack Cooker system more than ever when you try these spectacular recipes that take advantage of individual Casseroles, the Colander, and the Cone.

APPETIZERS: pages 12–15

MAIN DISHES: pages 16–19

DESSERTS: pages 20–22

CHOIX INDIVIDUELS

Plus que jamais, vous apprécierez le polyvalent système Superpo-cuisson TupperOndes® en essayant ces recettes spectaculaires qui tirent parti des Plats individuels, de la Passoire et du Cône.

AMUSE-GUEULES : pages 12–15

PLATS PRINCIPAUX : pages 16–19

DESSERTS : pages 20–22

Tupperware

Les Audacieux



MINUTES 16 MINUTES

Layered Fiesta Spread
Tartinade fiesta étagée

Tupperware
Les Audacieux

- 1 lb./455 g ground beef
- ¼ cup onion, chopped
- 1 tsp. chili powder
- 16-oz./455 g can refried beans
- 1 cup cheddar cheese, shredded
- 6-oz./175 g container avocado dip
- ½ cup sour cream
- Tortilla or corn chips

In inverted Cover, combine beef and onion. Cook on high power 5–8 minutes or until meat is no longer pink. Stir in chili powder and refried beans. Cook on high power 4–6 minutes or until heated through.

Top with shredded cheese. Cook on high power 1–2 minutes or until cheese is melted. Dollop with sour cream and avocado dip over cheese. Serve with tortilla or corn chips. **Serves 8–10.**

- 1 lb/455 g de boeuf haché
- ¼ tasse d'oignon, haché
- 1 c. thé de poudre de chili
- 1 boîte (16 oz/455 g) de haricots frits
- 1 tasse de Cheddar, râpé
- 1 pot (6 oz/175 g) de trempette à l'avocat
- ½ tasse de crème sure
- Tortilla ou croustilles de maïs

Dans le Couvercle retourné, combiner le boeuf et l'oignon. Cuire à puissance élevée de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Ajouter en remuant la poudre de chili et les haricots frits. Cuire à pleine puissance de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

Garnir de fromage râpé. Cuire à pleine puissance, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mettre une bonne dose de crème sure et de trempette à l'avocat sur le fromage. Servir avec des tortillas ou des croustilles de maïs.
Pour 8 à 10 personnes.

Nutrition information (per 2 tbsp.)/Information nutritionnelle (pour 2 c. à soupe):
Calories 240, Protein/Protéines 13g, Carbohydrates/Glucides 9g, Fat/Lipides 16g, Saturated Fat/Lipides saturés 7g, Cholesterol/Cholestérol 50mg, Sodium 360mg



MINUTES 16 MINUTES

Creamy Vegetable Dip
Trempette crémeuse aux légumes

- 9-oz./255 g package frozen, chopped spinach or artichoke hearts
- ⅓ cup water
- 8-oz./250 g container sour cream
- ⅓ cup milk
- ¼ cup blue cheese salad dressing
- 2 tbsp. all-purpose flour
- ¼ tsp. thyme
- ⅛ tsp. celery salt
- Assorted chips, crackers, breadsticks, or vegetables for dipping

In the 1¾-Qt./1.75 L Casserole, combine frozen vegetable of your choice and water. Cook on high power 6–8 minutes or until tender, stirring once to break up vegetables. Do not drain.

Meanwhile, in base of Power Chef™, Quick Chef® Pro or blender, combine sour cream, milk, salad dressing, flour, thyme, and celery salt. Cover and blend until smooth. Add undrained vegetables. Cover and blend until smooth. Return mixture to Casserole. Cook on high power 5–7 minutes or until thickened and bubbly, stirring every minute until slightly thickened, then every 30 seconds. Cook on high power 1 additional minute. Serve warm with chips, crackers, breadsticks or vegetable dippers. **Serves 14.**

- 1 paquet (9 oz/255 g) d'épinards hachés ou de coeurs d'artichauts, congelés
- ⅓ tasse d'eau
- 1 pot (8 oz/250 g) de crème sure
- ⅓ tasse de lait
- ¼ tasse de vinaigrette au fromage bleu
- 2 c. soupe de farine tout-usage
- ¼ c. thé de thym
- ⅛ c. thé de sel de céleri
- Croustilles assorties, craquelins, gressins ou légumes pour trempette

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, combiner les légumes congelés de votre choix et l'eau. Cuire à pleine puissance de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant une fois pour les défaire. Ne pas égoutter.

Entretemps, dans la base de l'Extra Chef™, du Rapido Chef Pro ou d'un mélangeur, combiner la crème sure, le lait, la vinaigrette, la farine, le thym et le sel de céleri. Couvrir et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien lisse. Ajouter les légumes non égouttés. Couvrir et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Remettre dans le Plat. Cuire à pleine puissance de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit épaissi et bouillonnant, en remuant chaque minute jusqu'à léger épaississement, puis toutes les 30 secondes. Cuire à pleine puissance pendant 1 minute de plus. Servir chaud avec des croustilles, craquelins, gressins ou bâtonnets de légumes. **Pour 14 personnes.**

Nutrition information (per ¼ cup)/Information nutritionnelle (pour ¼ tasse):
Calories 70, Protein/Protéines 2g, Carbohydrates/Glucides 3g, Fat/Lipides 5g, Saturated Fat/Lipides saturés 2.5g, Cholesterol/Cholestérol 15mg, Sodium 75mg



7 MINUTES

Cheese-Stuffed Mushrooms
Champignons farcis au fromage

- 20 large fresh mushrooms
- ¼ cup crumbled blue or feta cheese
- 2 tbsp. plain bread crumbs
- 1 tbsp. fresh parsley
- 1 tbsp. walnuts, finely chopped
- 1 tbsp. butter, melted

Clean mushrooms and remove stems. Chop enough stems to make ¼ cup; set aside. Reserve remaining stems for another use. Arrange half of the mushroom caps, stem sides up, in 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Cook on high power 2–3 minutes or until almost tender and just starting to water out, giving the Casserole a half-turn once, if your microwave doesn't have a turntable. Invert caps on paper towels to drain. Use a paper towel to wipe any moisture from Casserole. Repeat with remaining mushroom caps.

For filling, combine the ¼ cup chopped stems, cheese, bread crumbs, parsley, walnuts, and butter, and then spoon 1 rounded tsp. of filling into each mushroom cap. Arrange half of the filled mushroom caps in a circle in the Casserole. Cook on high power 2½–3½ minutes or until heated through, giving the Casserole a half-turn once, if your microwave doesn't have a turntable. Repeat with remaining filled mushrooms. **Makes 20 appetizers.**

- 20 gros champignons frais
- ¼ tasse de fromage bleu ou de feta, émietté
- 2 c. soupe de chapelure nature
- 1 c. soupe de persil frais
- 1 c. soupe de noix, finement hachées
- 1 c. soupe de beurre, fondu

Nettoyer les champignons et retirer les queues. Hacher assez de queues pour obtenir ¼ tasse; mettre de côté. Réserver les queues restantes pour une autre utilisation. Disposer la moitié des chapeaux de champignons, pieds vers le haut, dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Cuire à pleine puissance de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres et commencent juste à perdre leur eau, en tournant le Plat d'un demi-tour une fois, si votre micro-ondes n'a pas de plateau tournant. Retourner les chapeaux sur du papier absorbant pour égoutter. Essuyer l'humidité dans le Plat avec du papier absorbant. Répéter avec le reste des chapeaux de champignons.

Pour farcir, combiner le ¼ tasse de queues hachées, le fromage, la chapelure, le persil, les noix et le beurre. À la cuillère, remplir chaque chapeau de champignon avec 1 c. thé comble de farce. Disposer la moitié des chapeaux de champignons farcis en cercle dans le Plat. Cuire à pleine puissance de 2 ½ à 3 ½ minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé, en faisant une rotation du Plat d'un demi-tour une fois si votre micro-ondes n'a pas de plateau tournant. Répéter avec le reste des champignons farcis. **Donne 20 amuse-gueules.**

Nutrition information (per 2 mushrooms)/Information nutritionnelle (pour 2 champignons):
Calories 45, Protein/Protéines 3g, Carbohydrates/Glucides 4g, Fat/Lipides 1.5g, Saturated Fat/Lipides saturés 1g, Cholesterol/Cholestérol <5mg, Sodium 45mg

Tupperware
Les Audacieux

REHEATING APPETIZERS

When warm appetizers cool on the serving table, pop them back into the microwave oven to reheat.

- As a general rule, reheat on 50–70% power, checking every 30 seconds and rearranging or stirring if necessary.
- Arrange bite-sized appetizers in a circle, if possible.
- If hot dip cools, reheat it in the uncovered Casserole for 1–2 minutes or until hot, stirring every 30 seconds. If necessary, add a little milk to thin.

POUR RÉCHAUFFER LES AMUSE-GUEULES

Si les amuse-gueules chauds ont refroidi sur la table, remettez-les au four à micro-ondes pour les réchauffer.

- En règle générale, réchauffez à une puissance de 50 à 70 %, en vérifiant toutes les 30 secondes et en réorganisant ou en remuant si nécessaire.
- Disposez les amuse-gueules par bouchées en cercle, si possible.
- Si la trempette chaude refroidit, réchauffez-la dans le Plat non couvert pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, en remuant toutes les 30 secondes. Si nécessaire, ajoutez un petit peu de lait pour éclaircir.



77 MINUTES

Country Apple Pot Roast
Rôti de paleron de boeuf aux pommes

- 1 cup water
- 1 tbsp. dried, minced onion
- 1 tsp. dried rosemary
- 1 tsp. beef bouillon
- ½ tsp. dry mustard
- ½ tsp. cinnamon
- ¼ tsp. pepper
- 2–2½ lbs./1–1.2 kg boneless beef chuck pot roast, trimmed of excess fat
- 2 medium sweet potatoes, peeled and cut into 1"/2.5 cm slices
- 3 stalks celery, cut into 1"/2.5 cm slices
- ½ 12-oz./350 g can frozen apple juice concentrate, thawed
- ¼ cup red currant jelly
- 2 medium cooking apples, cored and sliced into ½"/1.25 cm rings
- 2 tbsp. cornstarch
- 2 tbsp. cold water

In the 3-Qt./3 L Casserole, combine 1 cup water, onion, rosemary, bouillon, mustard, cinnamon, and pepper. Add meat. Cook on high power 5 minutes. Continue cooking on 50% power 30 minutes.

Turn meat over. Add sweet potatoes and celery. Combine apple juice concentrate and jelly; pour over meat and vegetables. Cook, covered, on 50% power 25–30 minutes more or until meat is tender, spoon cooking liquid over meat and vegetables once. Add apple rings. Cook, covered, on 50% power 7–9 minutes more or until apple rings are tender. Remove meat and slice. Transfer meat, vegetables, and apple rings to a serving platter, reserving cooking liquid.

For sauce, strain and skim fat from pan juices. In a measuring cup, measure juices. Add water, if necessary, to equal 1½ cups total; return to Casserole. Combine cornstarch and 2 tbsp. cold water; stir into juice mixture. Cook, uncovered, on high 1½–3 minutes or until thickened and bubbly, stirring every 30 seconds. Spoon some sauce over meat; pass remainder. **Serves 8.**

Nutrition information (per 4 oz./115g)/Information nutritionnelle (pour 4 oz/115 g):
Calories 570, Protein/Protéines 84g, Carbohydrates/Glucides 21g, Fat/Lipides 14g, Saturated Fat/Lipides saturés 5g, Cholesterol/Cholestérol 240mg, Sodium 170mg

Tupperware
Les Audacieux

- 1 tasse d'eau
- 1 c. soupe d'oignon émincé, déshydraté
- 1 c. thé de romarin déshydraté
- 1 c. thé de bouillon de boeuf
- ½ c. thé de moutarde sèche
- ½ c. thé de cannelle
- ¼ c. thé de poivre
- 1 rôti de paleron de boeuf de 2 à 2 ½ lb/1 à 1,2 kg sans os, débarrassé du gras en trop
- 2 patates douces moyennes, épluchées et coupées en tranches de 1 po/2,5 cm
- 3 tiges de céleri, coupées en tranches de 1 po/2,5 cm
- ½ boîte de 12 oz/350 g de jus de pomme concentré congelé, dégelé
- ¼ tasse de gelée de groseilles
- 2 pommes à cuire moyennes, évidées et tranchées en rondelles de ½ po/1,25 cm
- 2 c. soupe de fécule de maïs
- 2 c. soupe d'eau froide

Dans le Plat de 3 pte/3 L, combiner 1 tasse d'eau, l'oignon, le romarin, le bouillon, la moutarde, la cannelle et le poivre. Ajouter la viande. Cuire à pleine puissance pendant 5 minutes. Continuer de cuire à une puissance de 50 % pendant 30 minutes.

Retourner la viande. Ajouter les patates douces et le céleri. Combiner le jus de pomme concentré et la gelée; verser sur la viande et les légumes. Cuire, à couvert, à une puissance de 50 % de 25 à 30 minutes de plus ou jusqu'à ce que la viande soit tendre, en arrosant une fois la viande et les légumes à la cuillère avec le liquide de cuisson. Ajouter les rondelles de pomme. Cuire, couvert, à une puissance de 50 % de 7 à 9 minutes de plus ou jusqu'à ce que les rondelles de pomme soient tendres. Sortir la viande et la couper en tranches. Transférer la viande, les légumes et les rondelles de pomme sur un plat de service, en réservant le liquide de cuisson.

Pour la sauce, égoutter et enlever le gras des jus de cuisson. Dans une tasse à mesurer, mesurer le jus. Ajouter de l'eau, si nécessaire, pour obtenir 1 ½ tasse en tout; remettre dans le Plat. Combiner la fécule de maïs et 2 c. soupe d'eau froide; incorporer au mélange de jus. Faire cuire, non couvert, à pleine puissance de 1 ½ à 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit épaissie et bouillonnante, en remuant toutes les 30 secondes. Verser à la cuillère un peu de sauce sur la viande; faites passer le reste. **Pour 8 personnes.**



33 MINUTES

Whole Roasted Chicken
Poulet entier rôti

Tupperware Les Audacieux

- 1 whole chicken, no larger than 5 lbs./2.3 kg
- 3 tbsp. unsalted butter, melted
- ½ tbsp. paprika
- 1 tsp. garlic powder
- 1 tsp. salt
- ¼ tsp. pepper

Place whole chicken on cutting board, remove innards and pat dry. Mix remaining ingredients in a small bowl and rub seasoning mixture over chicken, pouring some inside as well. Place whole seasoned chicken, breast side down, in 3-Qt./3 L Casserole, cover and place in microwave.

Cook on high power 25 minutes. Remove from microwave and let rest for 8 minutes. Check internal temperature of chicken by inserting a meat thermometer into chicken breast. Internal temperature should be at least 165° F/75 C°. Remove from Stack Cooker, carve and serve. **Serves 4–6.**

- 1 poulet entier, pas plus gros que 5 lb/2,3 kg
- 3 c. soupe de beurre non salé, fondu
- ½ c. soupe de paprika
- 1 c. thé de poudre d'ail
- 1 c. thé de sel
- ¼ c. thé de poivre

Mettre le poulet entier sur une planche à découper, retirer les abats et l'essuyer. Mélanger le reste des ingrédients dans un petit bol et badigeonner le mélange d'assaisonnement sur le poulet, en en versant un peu à l'intérieur. Mettre le poulet entier assaisonné, poitrine en dessous, dans le Plat de 3 pte/3 L, couvrir et mettre au four micro-ondes.

Cuire à pleine puissance pendant 25 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser reposer pendant 8 minutes. Vérifier la température interne du poulet en introduisant un thermomètre à viande dans la poitrine du poulet. La température interne doit être d'au moins 165° F/75° C. Retirer du Superpo-cuisson, découper et servir. **Pour 4 à 6 personnes.**

Nutrition information (per 1 piece)/Information nutritionnelle (par morceau):
Calories 856, Protein/Protéines 70.1g, Carbohydrates/Glucides .7g, Fat/Lipides 62.4g, Saturated Fat/Lipides saturés 20.3g, Cholesterol/Cholestérol 331mg, Sodium 661mg

CHOOSING THE PERFECT ROAST

With just a little know-how, you can microwave cook beef chuck and rump roasts in your TupperWave® Stack Cooker 3-Qt./3 L Casserole with mouth-watering results. Start by choosing a roast with a uniform shape and thickness so it will cook evenly. Flat roasts, such as a beef chuck pot roast, are the ideal shape.

Look for meat with good marbling (even amounts of fat spread throughout the meat). If one area has heavier marbling, it will cook faster than the rest of the roast.

In general, boneless roasts cook more evenly than roasts with a bone, because large bones tend to shield the meat from the microwaves. Roast will be done when thermometer inserted in thickest part reaches 145° F/63° C.

CHOISIR LE RÔTI PARFAIT

Avec un tout petit peu de savoir-faire, vous pouvez faire cuire au four à micro-ondes des rôtis de paleron et de rumsteak de boeuf dans votre Plat Superpo-cuisson TupperOndes® de 3 pte/3 L en obtenant des résultats savoureux. Choisissez un rôti de forme et d'épaisseur homogènes afin qu'il cuise uniformément. Les rôtis plats, comme le rôti de paleron ont la forme idéale.

Cherchez de la viande marbrée (quantités égales de gras réparties dans la viande). Si un endroit est plus marbré, il cuira plus vite que le reste du rôti.

En général, les rôtis sans os cuisent plus uniformément que les rôtis avec os, car les gros os ont tendance à protéger la viande des micro-ondes. Le rôti sera cuit quand le thermomètre introduit dans la partie la plus épaisse atteint 145° F/63° C.



10 MINUTES

Berry Cobbler
Tourte aux petits fruits

- ¾ cup all-purpose flour
- ½ tsp. baking powder
- Dash salt
- 3 tbsp. butter, softened
- ¼ cup granulated sugar
- ⅓ cup milk
- 1 cup fresh raspberries, blueberries, blackberries or cut-up fruit
- ⅓ cup orange juice or water
- 3 tbsp. granulated sugar
- ¼ tsp. cinnamon

Stir together flour, baking powder, and, if desired, salt; set aside. Beat butter in Power Chef™ for 30 seconds. Add the ¼ cup sugar; beat until combined. Add dry ingredients alternately with milk, beating after each addition. Spread dough evenly in the 1¾-Qt./1.75 L Casserole. Stir together berries, juice, the remaining 3 tbsp. sugar, and the cinnamon. Pour over dough. Cook on high power 7–9 minutes or until berry mixture is bubbly and cake springs back when lightly touched. **Serves 6–8.**

- ¾ tasse de farine tout-usage
- ½ c. thé de levure chimique
- Pincée de sel
- 3 c. soupe de beurre, ramolli
- ¼ tasse de sucre granulé
- ⅓ tasse de lait
- 1 tasse de framboises, bleuets, mûres, frais, ou fruits coupés
- ⅓ tasse de jus d'orange ou d'eau
- 3 c. soupe de sucre granulé
- ¼ c. thé de cannelle

Mélanger la farine, la levure chimique, et, si desiré, le sel; mettre de côté. Battre le beurre dans l'Extra Chef™ pendant 30 secondes. Ajouter ¼ tasse de sucre; battre jusqu'à ce que le tout soit combiné. Ajouter les ingrédients secs en alternance avec le lait, en battant après chaque ajout. Étaler la pate uniformément dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Mélanger les petits fruits, le jus, les 3 c. soupe de sucre restant, et la cannelle. Verser sur la pâte. Cuire à pleine puissance de 7 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le mélange à base de petits fruits soit bouillonnant et que le gâteau reprenne sa forme quand on le touche légèrement.
Pour 6 à 8 personnes.

Nutrition information (per ¼ cup)/Information nutritionnelle (pour ¼ tasse):
Calories 140, Protein/Protéines 2g, Carbohydrates/Glucides 23g, Fat/Lipides 4.5g, Saturated Fat/Lipides saturés 3g, Cholesterol/Cholestérol 10mg, Sodium 75mg



13 MINUTES

Monkey Bread
Pain brioché

- 3 cans 10-count refrigerator biscuits
- 1 cup granulated sugar
- 1 cup light brown sugar, divided
- 1 tsp. cinnamon
- ½ cup butter

Cut biscuits into quarters and place them in a bowl. In a separate bowl, mix sugar, ½ cup brown sugar and cinnamon. Pour cinnamon-sugar mixture over biscuits, seal bowl and shake together to coat biscuits. Place Cone in 3-Qt./3 L Casserole and add biscuits around it. In the Cover, melt butter and the remaining brown sugar on high power 30–45 seconds, then pour it over the biscuits. Cover and microwave on high power about 12 minutes. Let stand at least 5 minutes before inverting onto Cover and serving. **Serves 12.**

- 3 boîtes de 10 biscuits 'réfrigérateur'
- 1 tasse de sucre granulé
- 1 tasse de cassonade légère, divisée
- 1 c. thé de cannelle
- ½ tasse de beurre

Couper les biscuits en quartiers et les mettre dans un bol. Dans un bol séparé, mélanger le sucre, ½ tasse de cassonade et la cannelle. Verser le mélange cannelle-sucre sur les biscuits, fermer le bol et secouer pour enrober les biscuits. Mettre le Cône dans le Plat de 3 pte/3 L et ajouter les biscuits tout autour. Dans le Couvercle, faire fondre le beurre et le reste de cassonade à pleine puissance de 30 à 45 secondes, puis verser sur les biscuits. Couvrir et cuire aux micro-ondes à pleine puissance environ 12 minutes. Laisser reposer au moins 5 minutes avant de retourner sur le Couvercle et servir. **Pour 12 personnes.**

Tupperware
Les Audacieux

Nutrition information (per slice)/Information nutritionnelle (pour 1 part):
Calories 250, Protein/Protéines 1g, Carbohydrates/Glucides 42g, Fat/Lipides 8g, Saturated Fat/Lipides saturés 5g, Cholesterol/Cholestérol 20mg, Sodium 130mg



16 MINUTES

Decadent Chocolate Cherry Cake
Gâteau chocolat-cerise décadent

- 15.25-oz./435 g package devil's food cake mix
- 2 eggs
- 1½-lb./680 g can cherry pie filling
- 1 tsp. almond extract
- 2 tbsp. melted butter
- ⅓ cup heavy cream
- ½ tbsp. cocoa powder
- 1½ tbsp. granulated sugar
- ¼ cup semi-sweet chocolate chips

In a medium bowl, combine cake mix, eggs, cherry pie filling, and almond extract. Grease 3-Qt./3 L Casserole and Cone with melted butter. Pour in batter. Microwave at 70% power 15 minutes. Remove from microwave.

To create a glaze, place remaining ingredients in Cover and microwave on high power 1 minute. Stir and set aside. Allow cake to cool completely. Move cake to a platter before pouring glaze over cake. **Serves 12.**

- 1 paquet (15,25 oz/435 g) de mélange à gâteau du diable
- 2 oeufs
- Boîte de 1 ½ lb/680 g de garniture à la cerise
- 1 c. thé d'extrait d'amande
- 2 c. soupe de beurre fondu
- ⅓ tasse de crème épaisse
- ½ c. soupe de poudre de cacao
- 1 ½ c. soupe de sucre
- ¼ tasse de brisures de chocolat mi-sucré

Dans un bol moyen, combiner le mélange à gâteau, les oeufs, la garniture pour tarte à la cerise et l'extrait d'amande. Graisser le Plat de 3 pte/3 L et le Cône avec du beurre fondu. Verser la pâte. Cuire aux micro-ondes, à 70 % de puissance, pendant 15 minutes. Sortir du micro-ondes.

Mettre tous les ingrédients pour le glaçage dans le Couvercle et cuire aux micro-ondes à pleine puissance pendant 1 minute. Remuer et mettre de côté. Laisser le gateau refroidir complètement. Mettre le gateau sur un plat avant de verser le glaçage dessus. **Pour 12 personnes.**

Nutrition information (per slice)/Information nutritionnelle (pour 1 part):
Calories 240, Protein/Protéines 4g, Carbohydrates/Glucides 32g, Fat/Lipides 10g, Saturated Fat/Lipides saturés 5g, Cholesterol/Cholestérol 50mg, Sodium 290mg

Tupperware
Les Audacieux

MORE INDIVIDUAL CHOICES

Sometimes your occasion doesn't call for a whole stacked meal, and for that reason, additional individually cooked dishes appear on the pages that follow.

APPETIZERS: pages 24–25
MAIN DISHES: pages 26–27
DESSERTS: pages 28–30

ENCORE PLUS DE CHOIX INDIVIDUELS

Il arrive parfois de ne pas avoir besoin de tout un repas en superposition et pour cette raison, les pages qui suivent présentent des plats supplémentaires préparés individuellement.

AMUSE-GUEULES : pages 24 à 25
PLATS PRINCIPAUX : pages 26 à 27
DESSERTS : pages 28 à 30



MINUTES · MINUTES · MINUTES · 7

Cheesy Artichoke Dip
Trempette aux artichauts et fromage

- 14-oz./415 g can artichoke hearts, drained
- 6-oz./175 g jar marinated artichoke hearts, drained
- 1 cup shredded cheddar cheese
- 4-oz./115 g can diced green chiles, drained

Place all ingredients in bowl and mix well. Place mixture into ¾-Qt./750 mL Casserole Cover. Microwave on high power 3–5 minutes or until heated through, stirring once. Makes about 2½ cups. **Serves 10.**

- 1 boîte (14 oz liq./415 g) de cœurs d'artichauts, égouttés
- 6 oz/175 g de cœurs d'artichauts marinés en conserve, égouttés
- 1 tasse de fromage Cheddar râpé
- 1 boîte (14 oz liq./115 g) de piments verts coupés en dés, égouttés

Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Mettre le mélange dans le Couvercle du Plat de ¾ pte/750 mL. Cuire au four micro-ondes à puissance élevée pendant 3 à 5 minutes pour le réchauffer, en remuant une fois. Donne environ 2 ½ tasses. **Pour : 10 personnes**

Tupperware
Les Audacieux

Nutrition information (per 1/4 cup)/Information nutritionnelle (pour 1/4 tasse) :
Calories 80, Protein/Protéines 5g, Carbohydrates/Glucides 7g, Fat/Lipides 4.5g, Saturated Fat/Lipides saturés 2g, Cholesterol/Cholestérol 10mg, Sodium 510mg



MINUTES · MINUTES · MINUTES · 16

Onion Cheddar Bread
Pain à l'oignon et fromage

- 2 tbsp. unsalted butter, melted
- 2 tbsp. breadcrumbs
- 2 large eggs
- 1⅓ cup whole milk
- 1 cup shredded cheddar cheese
- ¼ cup green onions, chopped
- 2 tbsp. vegetable oil
- 1 tsp. garlic powder
- 4 cups biscuit mix

Spread melted butter and breadcrumbs over bottom and sides of 3-Qt./3 L Casserole with Cone placed in center. Set aside. In a large bowl, mix eggs, milk, cheese, green onions, oil and garlic until well combined. Add biscuit mix and stir until well combined. Cook at 50% power 15–17 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean. Let rest 2 minutes before inverting. **Serves 12.**

- 2 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 2 c. à soupe de chapelure
- 2 gros œufs
- 1⅓ tasse de lait entier
- 1 tasse de fromage Cheddar râpé
- ¼ tasse d'oignon vert, haché
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 4 tasses de mélange à pâte

Dans le Plat de 3 pte/3 L avec le Cône placé au centre, étaler le beurre fondu et la chapelure sur le fond et les côtés. Mettre le Plat de côté. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le fromage, l'oignon vert, l'huile et l'ail pour bien combiner. Ajouter le mélange à pâte et remuer pour bien combiner. Cuire à 50 % de puissance pendant 15 à 17 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Laissez reposer 2 minutes. **Pour : 12 personnes**

Nutrition information (per slice)/Information nutritionnelle (pour une tranche) :
Calories 280, Protein/Protéines 9g, Carbohydrates/Glucides 25g, Fat/Lipides 17g, Saturated Fat/Lipides saturés 7g, Cholesterol/Cholestérol 55mg, Sodium 410mg

Tupperware

Les Audacieux

SOFRITO

PREP TIME: 7 MINUTES

Master the art of flavor by preparing homemade sofrito. Sofrito is best used to season and flavor rice, potatoes, veggies, poultry and meats. Experiment with flavor by changing the cilantro for some parsley or basil. Or spice things up by adding a hot pepper. Sofrito is used in the following recipes: 4C, 6A, 10B, 11B.

- 1 red bell pepper, deseeded
- 1 white onion, peeled and halved
- 6–8 cloves of garlic, peeled
- 1 bunch of cilantro
- 1 tbsp. water

Mix all ingredients in food processor until pureed and no large lumps remain. Store in refrigerator for 10–14 days or freeze up to 1 month. **Serves 16.**

SOFRITO

PRÉPARATION : 7 MINUTES

Maîtrisez l'art des saveurs en préparant un sofrito maison. Un sofrito est le complément savoureux idéal pour du riz, des pommes de terre, des légumes, de la volaille et des viandes. Faites l'essai de saveurs en échangeant la coriandre fraîche pour un peu de persil ou de basilic. Sinon, ajoutez-y un piment pour donner du piquant. Le sofrito est utilisé dans les recettes suivantes : 4C, 6A, 10B et 11B.

- 1 poivron rouge, épépiné
- 1 oignon blanc, pelé et coupé en deux
- 6 à 8 gousses d'ail, pelées
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 c. à soupe d'eau

Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire et les réduire en purée, sans grumeaux. Conserver au réfrigérateur pendant 10 à 14 jours ou congeler pendant jusqu'à 1 mois. **Pour : 16 personnes**



10 MINUTES

Huevos Rancheros

- ¼ cup onion, chopped
- 1 tbsp. water
- 1 garlic clove, minced
- ½ tsp. chili powder
- ½ tsp. salt
- 2 10-oz./285 g cans tomatoes with green chiles
- 4 large eggs
- 8 small flour tortillas, warmed
- 1 cup Monterey Jack cheese, shredded

In the 1¾-Qt./1.75 L Casserole, combine onion, water, garlic, chili powder and salt. Cook on high power 1–2 minutes, or until onion is tender. Add undrained tomatoes and peppers to onion mixture. Cook, covered, on high power 6–8 minutes or until entire surface is boiling, stirring twice.

Carefully break eggs onto hot tomato sauce and prick each yolk with a toothpick. Cook, covered, on high 2–3 minutes. Serve over flour tortillas and top with cheese. **Serves 4.**

- ¼ tasse d'oignon, haché
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 gousse d'ail, émincée
- ½ c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de sel
- 2 boîtes (10 oz liq./285 g) de tomates et piments verts
- 4 gros œufs
- 8 petites tortillas à la farine, réchauffées
- 1 tasse de fromage Monterey Jack, râpé

Dans le Plat de 1 ¾ pte/1,75 L, combiner l'oignon, l'eau, la poudre de chili et le sel. Cuire au four micro-ondes à puissance élevée pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les tomates et piments verts non égouttées au mélange à oignon. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la surface entière soit en ébullition.

Doucement casser les œufs sur la sauce tomate chaude et insérer un cure-dent au jaune de chaque œuf. Cuire sans couvercle à puissance élevée pendant 2 à 3 minutes. Servir sur des tortillas à la farine et garnir de fromage. **Pour : 4 personnes**

Nutrition information (per 2 tortillas)/Information nutritionnelle (pour 2 tortillas) :
Calories 520, Protein/Protéines 25g, Carbohydrates/Glucides 62g, Fat/Lipides 21g, Saturated Fat/Lipides saturés 8g, Cholesterol/Cholestérol 210mg, Sodium 2060mg



16 MINUTES

Simply Scrumptious Cake Guide
Guide pour gâteaux simplement sublimes

Tupperware
Les Audacieux

Quick and delicious cake ideas for your celebrations, no matter how big or small.

In medium bowl, mix ingredients until well combined. Pour into 3-Qt./3 L Casserole with Cone and microwave on high power 8–10 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean. Cover for 2–3 minutes before inverting. Add desired toppings, then serve. **Serves 12.**

	BASE	AND THEN ADD...
Lemon Funfetti Cake	Lemon Cake Mix	21 oz./595 g lemon crème pie filling 3 large eggs + ⅓ cup rainbow sprinkles
Apple Spice Cake	Spice Cake Mix	21 oz./595 g apple pie filling 3 large eggs + 1 tsp. allspice
Pumpkin Spice Cake	Spice Cake Mix	15 oz./425 g pumpkin puree 3 large eggs, 1 tsp. ground cinnamon
Peach Spice Cake	Spice Cake Mix	21 oz./595 g peach pie filling 3 large eggs, 1 tsp. ground cloves
Peaches 'N Cream Cake	White or Yellow Cake Mix	21 oz./595 g peach pie filling 3 large eggs + 8 oz./225 g cream cheese
Pina Colada Cake	White or Yellow Cake Mix	20-oz./565 g can pineapple tidbits 3 large eggs + ½ cup sweetened coconut flakes
German Pumpkin Cake	German Chocolate Cake Mix	15 oz./425 g pumpkin puree 3 large eggs + ½ cup semisweet mini chocolate chips
Strawberry Chocolate Cake	Dark Chocolate Cake Mix	21 oz./595 g strawberry pie filling 3 large eggs + ½ cup crushed chocolate sandwich cookies

Nutritional information varries based on type of cake.

Des idées de gâteaux rapides et délicieux pour vos célébrations grandes et petites.

Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients pour bien combiner. Verser la pâte dans le Plat de 3 pte/3 L muni du Cône et cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Laisser reposer 2 à 3 minutes avant de retourner. Ajouter les garnitures désirées et servir. **Pour : 12 personnes**

	BASE	ENSUITE, AJOUTEZ...
Gâteau au citron arc-en-ciel	Mélange à gâteau au citron	21 oz/595 g de garniture pour tarte au citron à la crème 3 gros œufs + ⅓ tasse de paillettes arc-en-ciel
Gâteau aux épices et pommes	Mélange à gâteau aux épices	21 oz/595 g de garniture pour tarte aux pommes 3 gros œufs + 1 c. à thé de quatre-épices
Gâteau aux épices à la citrouille	Mélange à gâteau aux épices	15 oz./425 g de purée de citrouille 3 gros œufs + 1 c. à thé de cannelle moulue
Gâteau aux épices et pêches	Mélange à gâteau aux épices	21 oz/595 g de garniture pour tarte aux pêches 3 gros œufs + 1 c. à thé de clous de girofle moulus
Gâteau pêches et crème	Mélange à gâteau blanc ou jaune	21 oz/595 g de garniture pour tarte aux pêches 3 gros œufs + 8 oz/225 g de fromage à la crème
Gâteau pina colada	Mélange à gâteau blanc ou jaune	1 boîte (20 oz liq./565 g) de morceaux d'ananas 3 gros œufs + ½ tasse de flocons de noix de coco sucrés
Gâteau allemand à la citrouille	Mélange à gâteau au chocolat allemand	15 oz/425 g de purée de citrouille 3 gros œufs + ½ tasse de mini-pépites de chocolat mi-sucrées
Gâteau au chocolat et fraises	Mélange à gâteau au chocolat noir	21 oz/595 g de garniture pour tarte aux fraises 3 gros œufs + ½ tasse de biscuits fourrés au chocolat, écrasés

L'information nutritionnelle varie selon le type de gâteau.



10 MINUTES · MINUTES · MINUTES · MINUTES

Chocolate Cheesecake
Gâteau au fromage et chocolat

- 1 cup graham cracker crumbs
- 3 tbsp. unsalted butter, melted
- 8 oz./225 g cream cheese, softened
- ⅓ cup granulated sugar
- ½ cup sour cream
- ¼ cup whole milk
- 1 large egg
- 1 tsp. vanilla extract
- ¼ cup semisweet chocolate, melted

Mix graham cracker crumbs with melted butter and press onto inverted ¾-Qt./750 mL Cover. Microwave on high power 90 seconds. In small bowl, mix cream cheese, sugar, sour cream, milk, egg and vanilla until smooth. Fold in chocolate until well combined. Microwave on 50% power 7–10 minutes or until edges are cooked and center is slightly jiggly. Place in freezer for 2 hours or overnight to set. **Serves 8.**

- 1 tasse de miettes de biscuits Graham
- 3 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 8 oz/225 g de fromage à la crème, ramolli
- ⅓ tasse de sucre granulé
- ½ tasse de crème sure
- ¼ tasse de lait entier
- 1 gros œuf
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- ¼ tasse de pépites de chocolat mi-sucrés, fondues

Mélanger les miettes de biscuits Graham et le beurre fondu et presser le mélange dans le Couvercle inversé du Plat de ¾ pte/750 mL. Cuire au four micro-ondes à pleine puissance pendant 90 secondes. Dans un petit bol, mélanger le fromage à la crème, le sucre, la crème sure, le lait, l'œuf et la vanille jusqu'à ce que tout soit lisse. À l'aide d'une spatule, incorporer le chocolat pour bien combiner. Cuire au four micro-ondes à 50 % de puissance pendant 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient cuits et le centre reste légèrement liquide. Mettre au congélateur pendant 2 heures ou durant la nuit pour prendre. **Pour : 8 personnes**

Nutrition information (per slice)/Information nutritionnelle (pur une tranche) :
Calories 290, Protein/Protéines 4g, Carbohydrates/Glucides 24g, Fat/Lipides 21g, Saturated Fat/Lipides saturés 12g, Cholesterol/Cholestérol 75mg, Sodium 160mg

Tupperware
Les Audacieux

Tupperware®

© 2020 Tupperware. All rights reserved.
Tous les droits sont réservés.
2020-3037-37
English · Français

Tupperware
Les Audacieux

