# Recettes
# Rapides et Faciles



Tupperware®

# La **recette** du **succès** !

Combinez nos produits Tupperware de base avec une pincée d'imagination, mélangez selon vos goûts.



Le **Speedy Chef** est l'outil de cuisine complet pour fouetter et battre vos ingrédients. Il bat et fouette la crème, les blancs d'œuf, les pancakes, la pâte, les omelettes et la mayonnaise plus rapidement et moins bruyamment qu'un batteur électrique.



**TurboChef** : 288 passages de lames en moins de 15 secondes !

- Les trois lames combinées au mécanisme de ficelle à tirer permettent de couper rapidement et finement des herbes fraîches afin de créer des plats savoureux.



**TurboMax :** doux et tranchant à la fois !

- Une capacité plus importante pour des préparations plus liquides et plus lisses.
- Hachage et mélange super rapides.
- Stabilité parfaite sur le plan de travail grâce à la base antidérapante.



Il fait tout et bien plus encore !

Ce fantastique **ExtraChef** hache et mélange différents types d'aliments en un rien de temps.

**Créez des petites merveilles** grâce aux moules en silicone de grande qualité qui offrent des résultats incroyables.



La **Feuille MultiFlex** vous permet de préparer des recettes savoureuses et sucrées sans que votre four ne devienne un chantier de guerre. Grâce au bord, les débordements et les préparations qui coulent c'est du passé ! Par ailleurs, le motif vous aide à réaliser différentes formes : des carrés, des rectangles et même des cercles !



Le **Pichet MicroCook 1 l**, un pichet tout en un incontournable, est idéal pour mesurer, mélanger et cuire au four à micro-ondes.

Il s'avère être une solution rapide et pratique pour faire fondre des mélanges à base de beurre, chocolat ou sucre.

Idéal pour cuisiner des plats sains (soupes, sauces, légumes, fruits...) tout en consommant moins. Vous faites ainsi un geste pour votre portefeuille et l'environnement.

Facile à présenter lors des Ateliers Tupperware.



Un des classiques de Tupperware, la **Spatule en Silicone**, fait office de modèle pour tous les ustensiles de cuisine. Elle est idéale pour mélanger la pâte, la retirer du bol ou récupérer la dernière goutte de crème fraîche dans un récipient.



**Fouettez en toute simplicité !**

Le **Fouet Souple** a été spécialement conçu pour mélanger et émulsionner à la perfection des préparations comme des sauces, des crèmes, des mousses au chocolat, des pâtes épaisses et légères, de la pâte à pancake, du pudding... Seul la perfection est tolérée !

**Mettez-vous aux fourneaux !**
Limitez le temps de préparation et passez à votre activité favorite en cuisine... **cuisiner !**

# Cupcakes aux noisettes

## Ingrédients pour 12 cupcakes

*Temps de préparation : 20 mn*
*Temps de cuisson : 20 mn dans un four préchauffé à 160 °C (Th 5/6)*

- **3 blancs d'œuf**
- **150 ml (150 g) de sucre**
- **200 ml (75 g) de poudre de noisettes**
- **200 ml (100 g) de farine**
- **120 g de beurre, fondu**

Pour le cœur du cupcake :

- **75 g de beurre, coupé en dés**
- **75 g de sucre semoule**
- **3 jaunes d'œuf**
- **75 g de poudre de noisettes**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 160 °C (Th 5/6) après avoir retiré la grille. Placez 2 **MultiFlex Tupcakes** sur la grille et mettez cette dernière de côté.

**2** Battez les blancs d'œuf et le sucre en neige grâce au **Speedy Chef**. Au-dessus des blancs d'œufs battus en neige, passez au tamis la poudre de noisettes et la farine. Mélangez délicatement au beurre fondu à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

**3** À l'aide d'une cuillère, répartissez la pâte de façon homogène dans les MultiFlex TupCakes.

**4** Pour le cœur, nous allons utiliser le **Pichet MicroCook 1 l**. Mais d'abord, faites ramollir le beurre coupé en dés en le chauffant au four à micro-ondes 30 secondes à 600 watts. Ensuite, battez les jaunes d'œuf, la poudre de noisettes et le sucre. À l'aide d'une cuillère, répartissez le mélange sur la pâte et enfournez 20 mn à 160 °C (Th 5/6). Laissez refroidir avant de démouler.



MultiFlex TupCakes



Speedy Chef



Spatule en Silicone



Pichet MicroCook 1 l





# Muffins aux pommes

## Ingrédients pour 14 muffins

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 7 mn au four à micro-ondes à 800 watts*

- 50 ml d'huile de tournesol
- 100 ml (100 g) de sucre
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 200 ml (100 g) de farine
- 5 ml de levure
- 50 ml (50 g) de raisins
- 250 g de pommes épluchées, dont le trognon a été retiré et coupées en petits dés
- 5 ml de caramel liquide par alvéole (70 ml)

## Préparation

**1** Dans le **Pichet Gradué 2 l**, fouettez l'huile, le sucre, les œufs et le lait à l'aide du **Fouet Souple**. Ajoutez la farine et la levure passées au tamis. Incorporez les raisins et les petits dés de pommes.

**2** Versez le caramel liquide dans chaque alvéole du **MultiFlex TupCakes**. Répartissez la pâte dans les alvéoles en les remplissant aux ⅔.

**3** Cuisez au four à micro-ondes 7 mn à 800 watts. Laissez refroidir 10 mn avant de démouler. Rincez et nettoyez votre MultiFlex TupCakes, et cuisez une deuxième fournée de muffins aux pommes.



Pichet Gradué 2 l



Fouet Souple



MultiFlex TupCakes

# Muffins au chocolat et cœur coulant

## Ingrédients pour 14 muffins

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 1 mn 30 au four à micro-ondes à 800 watts*
*9 à 10 mn au four à 210 °C (Th 7)*

- **Une tablette de chocolat de 150 g (70 % de cacao)**
- **60 g de beurre, en petits dés**
- **100 ml (100 g) de sucre**
- **4 œufs**
- **60 ml (30 g) de farine, tamisée**
- **14 carrés de chocolat (70 % de cacao)**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 210 °C (Th 7) après avoir retiré la grille. Placez 2 **MultiFlex Tupcakes** sur la grille et mettez cette dernière de côté.

**2** Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, cassez la tablette de chocolat en morceaux de taille égale, ajoutez le beurre coupé en dés, couvrez et chauffez pendant 1 mn 30 à 800 watts dans le four à micro-ondes.

**3** À l'aide du **Fouet Souple**, mélangez en incorporant d'abord le sucre, ensuite les œufs et enfin la farine tamisée. Remplissez les alvéoles du MultiFlex TupCakes aux ⅔.

**4** Dans chaque muffin, placez 1 carré de chocolat et faites cuire 9 à 10 mn à 210 °C (Th 7). Laissez refroidir 10 mn avant de démouler.



MultiFlex TupCakes



Pichet MicroCook 1 l



Fouet Souple





# Succès aux amandes

## Ingrédients pour 20 succès

*Temps de préparation : 10 mn*
*Temps de cuisson : 10 mn à 180 °C (Th 6)*

- **2 blancs d'œuf**
- **300 ml (150 g) de sucre glace**
- **250 ml (90 g) de poudre d'amandes**
- **Facultatif :**
  **100 g de chocolat, fondu**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 180 °C (Th 6) après avoir retiré la grille.

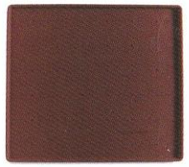
**2** Dans le **Speedy Chef**, battez 2 blancs d'œuf en neige. Ensuite, ajoutez en 3 fois le sucre glace. Le mélange est prêt lorsque vous obtenez un bec d'oiseau brillant à l'extrémité de votre fouet. Retirez les fouets et incorporez petit à petit la poudre d'amandes.

**3** Placez la **Feuille MultiFlex** sur la grille du four. Remplissez le **Squeeze-It** muni de la douille ronde du mélange et répartissez-en de façon égale sur la Feuille MultiFlex (des petits cercles d'environ 3 cm de diamètre).

**4** Faites cuire pendant 10 mn à 180 °C (Th 6). Une fois que les biscuits ont complètement refroidi, vous pouvez napper la surface inférieure de chocolat à l'aide du **Pinceau Silicone**.



Speedy Chef



Feuille MultiFlex



Squeeze-It



Pinceau Silicone

# Ramequins tout chocolat

## Ingrédients pour 8 ramequins

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 15 mn au four à micro-ondes à 800 watts*

- **600 ml de lait entier**
- **100 ml de poudre de cacao doux**
- **2 jaunes d'œuf**
- **2 œufs**
- **100 ml (100 g) de sucre**

## Préparation

**1** Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, diluez la poudre de cacao dans le lait à l'aide du **Fouet Souple**.

**2** Dans le **Speedy Chef**, fouettez les jaunes d'œuf, les œufs battus et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

**3** Tout en battant délicatement le mélange, ajoutez lentement le lait chaud.

**4** Répartissez le mélange dans 8 ramequins et faites-les cuire dans le **101° MicroGourmet** pendant 15 mn. Laissez refroidir avant de les couvrir et de les placer au réfrigérateur.



Pichet MicroCook 1 l



Fouet Souple



Speedy Chef



101° MicroGourmet



# Crêpes Shaker

## Ingrédients pour 8 à 10 crêpes

*Temps de préparation : 5 mn*
*Temps de cuisson : 15 mn pour 8 à 10 crêpes de 20 cm de diamètre*

- **300 ml de lait**
- **160 ml (80 g) de farine, tamisée**
- **1 œuf, jaune battu**
- **30 ml d'huile de tournesol**
- **1 pincée de sel**

## Préparation

**1** Versez dans le **Shaker Verseur** le lait (équivalent de 2 couvercles), la farine (1 couvercle plein), l'œuf, l'huile et le sel, en respectant cet ordre.

**2** Placez le disque ailette puis le couvercle pour fermer le Shaker Verseur. Assurez-vous que le clapet sur le bec verseur est bien enfoncé. Agitez vigoureusement.

**3** Faites cuire les crêpes dans une poêle à crêpes.



Shaker
Verseur

# Tarte au chocolat

## Ingrédients pour 8 personnes

*Temps de préparation : 20 mn*
*Temps de cuisson : 20 à 25 mn à 200 °C (Th 6/7)*

- **1 pâte brisée de 24 cm de diamètre**
- **200 ml de crème liquide (30 % de matière grasse) + 150 ml pour le crème fouettée**
- **250 g de chocolat mi-amer (en tablette)**
- **2 œufs**
- **5 ml d'extrait de vanille**
- **1 pincée de sel**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 200 °C (Th 6/7) après avoir retiré la grille. Recouvrez un moule à tarte de la pâte brisée et placez-le sur la grille du four. Réservez.

**2** Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, versez la crème, couvrez et faites chauffer pendant 2 mn à 500 watts maximum au four à micro-ondes. Incorporez ensuite le chocolat cassé en petits morceaux de taille égale, couvrez le Pichet MicroCook 1 l et laissez reposer pendant 5 mn. À l'aide du **Fouet Souple**, remuez légèrement jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

**3** Dans le **Shaker 350 ml**, mélangez les œufs, la vanille et le sel, puis incorporez le résultat au chocolat fondu et remuez.

**4** Répartissez le mélange sur la pâte fraîche. Faites cuire 20 à 25 mn. Vérifiez que la ganache soit encore un peu douce à l'intérieur (l'intérieur se durcira en refroidissant). Laissez refroidir complètement dans le moule, sur la grille, pendant environ 1 heure.

**5** Pour la garniture : réalisez 150 ml de crème fouettée dans le **Speedy Chef** et répartissez-la à l'aide du **Squeeze-It** muni de la douille petite étoile.



Pichet MicroCook 1 l



Fouet Souple



Shaker 350 ml



Speedy Chef



Squeeze-It





# Feuilletés aux framboises et à la crème fouettée

## Ingrédients pour 10 feuilletés

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 12 à 13 mn à 200 °C (Th 6/7)*

- **1 rouleau de pâte feuilletée**
- **250 ml de crème liquide entière**
- **40 g de sucre glace (un peu plus pour en saupoudrer)**
- **5 ml de sucre vanillé**
- **250 g de framboises fraîches de préférence**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 200 °C (Th 6/7) après avoir retiré la grille.

**2** Étendez la pâte à l'aide du **Roul-O-Magic Réglable**, et découpez des figures grâce aux **Formes à Biscuits**.

**3** Placez la **Feuille MultiFlex** sur la grille du four froide et disposez-y les formes en pâte. Saupoudrez de sucre glace et faites cuire 12 à 13 mn à 200 °C (Th 6/7). Laissez refroidir, puis coupez chaque forme en 2 dans le sens de la longueur.

**4** Fouettez la crème dans le **Speedy Chef**. Ajoutez le sucre glace et vanillé, et fouettez de plus belle.

**5** Disposez de la crème fouettée sur la moitié des biscuits qui servira de base. Déposez quelques framboises sur la crème fouettée et couvrez de l'autre moitié des biscuits. Servez immédiatement.



Roul-O-Magic Réglable



Formes à Biscuits



Feuille MultiFlex



Speedy Chef



# Lasagne rapide

## Ingrédients pour 6 personnes

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 30 mn à 210 °C (Th 7)*
*Sauce béchamel : 5 mn au four à micro-ondes à 600 watts + 5 min à 800 watts*
*Sauce bolognaise : 8 mn au four à micro-ondes à 800 watts*

- **10 feuilles de lasagne**
- **200 g de gruyère, râpé**

Sauce béchamel :
- **100 ml (50 g) de farine**
- **100 ml d'huile de tournesol**
- **½ c. à c. de sel**
- **1 pincée de poivre**
- **1 pincée de muscade, râpée**
- **700 ml de lait demi-écrémé**

Sauce bolognaise :
- **400 g de tomates, en boite ou de sauce tomate maison**
- **300 g de viande hachée**
- **2 gousses d'ail et 2 oignons, finement émincés**
- **12 g d'herbes de Provence, émincées**
- **12 g de basilic, émincé**
- **5 g de sel**
- **1 pincée de poivre**

## Préparation

**1** Préparez la sauce béchamel :
- Versez la farine dans le **Pichet MicroCook 1 l** jusqu'à la graduation 100 ml.
- Ajoutez de l'huile jusqu'à atteindre 200 ml.
- Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone**.
- Assaisonnez de sel et poivre, puis saupoudrez de muscade.
- Vérifiez le niveau : s'il ne dépasse pas la graduation 200 ml, ajoutez un peu de farine.
- À l'aide de la **Cuillère à Mélange**, ajoutez du lait jusqu'à 900 ml.
- Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Mettez le couvercle et faites cuire une première fois pendant 5 mn au four à micro-ondes à 600 watts ensuite une deuxième fois pendant 5 mn à 800 watts. Mélangez bien entre les deux cuissons afin d'obtenir un mélange homogène. Réservez dans un Bol Tupperware à part.

**2** Préparez la sauce bolognaise :
- Versez tous les ingrédients dans le Pichet MicroCook 1 l.
- À l'aide de la Cuillère à Mélange, remuez pour émietter la viande.
- Couvrez et faites cuire au four à micro-ondes à 800 watts pendant 5 mn.
- Laissez reposer la sauce bolognaise pendant 5 mn, puis mélangez afin que tout cuise uniformément.
- Replacez le couvercle puis réchauffez au four à micro-ondes pendant 3 mn.

**3** Dans le **Récipient UltraPro 3,3 l**, placez les ingrédients dans l'ordre suivant. D'abord, la sauce bolognaise que l'on recouvre de 2 ou 3 feuilles de lasagne. Ensuite un peu de sauce béchamel et pour finir, du fromage râpé.

**4** Répétez jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'ingrédients. Terminez par une couche de fromage râpé afin que le dessus soit joliment doré.

**5** Faites cuire pendant 30 mn dans un four préchauffé. Retirez du four et laissez reposer 15 mn avant de démouler : la lasagne aura ainsi le temps de se raffermir légèrement.



Pichet MicroCook 1 l




Spatule en Silicone




Cuillère à Mélange



Récipient UltraPro 3,3 l

# Thon à tartiner

## Ingrédients pour 4 personnes

*Temps de préparation : 5 mn*

- **1 (50 g) petit oignon**
- **1 (150 g) boite de thon**
- **5 ml de moutarde**
- **45 ml de mayonnaise**
- **45 ml de fromage à la crème ou de yoghourt**
- **15 à 30 ml de câpres (facultatif)**

## Préparation

**1** Hachez l'oignon dans le **TurboMax**.

**2** Égouttez le thon.

**3** Ajoutez le reste des ingrédients et hachez à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

**4** Servez avec des bâtons de légumes.



TurboMax





# Plat de pâtes du Sud

## Ingrédients pour 6 personnes

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 23 mn au four à micro-ondes à 800 watts*

- 550 ml (250 g) de macaronis
- 5 ml de sel
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 (150 g) poivron vert, égrené
- 1 (250 g) courgette, émincée
- 300 g de tomates mondées, coupées en quatre
- 2 anchois
- 15 ml de câpres
- Poivre
- 10 feuilles de basilic, finement hachées
- Olives noires (autant que vous voulez)
- Fromage râpé (pour la garniture)

## Préparation

**1** Passez vos pâtes au four à micro-ondes dans le **Pasta Party** rempli d'eau salée pendant 10 mn à 800 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter. Réservez en retirant le couvercle au préalable.

**2** Dans le **Récipient UltraPro 3,5 l**, versez l'huile, l'ail concassé, le poivron doux coupé en dés, l'aubergine émincée et les tomates coupées en quatre. Saupoudrez de sel et poivre. Remuez, couvrez et faites cuire au four à micro-ondes à 800 watts pendant 8 mn.

**3** Mélangez le reste des ingrédients (y compris les pâtes), couvrez et poursuivez la cuisson au four à micro-ondes pendant 5 mn à 800 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir avec du fromage râpé.



Pasta Party



Récipient UltraPro 3,5 l

# Cocotte de saumon

## Ingrédients pour 4 à 5 personnes

*Temps de préparation : 20 mn*
*Temps de cuisson : 12 mn au four à micro-ondes à 800 watts*
*20 mn à 210 °C (Th 7)*

- **1 kg de pommes de terre**
- **2 (200 g) oignons (blancs)**
- **150 g de saumon fumé (4 tranches)**
- **400 ml (200 g) de fromage demi-ferme, râpé**
- **500 ml de crème liquide**
- **Poivre**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 210 °C (Th 7).

**2** Épluchez, rincez et égouttez les pommes de terre. À l'aide du **MandoChef**, coupez les pommes de terre en fines tranches. Placez les pommes de terre dans le **Récipient UltraPro 2 l**. Versez-y 30 ml d'eau, couvrez et faites cuire au four à micro-ondes pendant 12 mn à 800 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'égoutter.

**3** Coupez les oignons en quatre, puis hachez-les dans le **TurboMax**. Coupez le saumon en fines lamelles. Mélangez tous ces ingrédients dans le **Pichet Gradué 2 l**. Ajoutez le fromage râpé et du poivre.

**4** Versez tous les ingrédients restants sur les pommes de terre précuites. Remuez légèrement. Couvrez et faites cuire 20 mn à 210 °C (Th 7).


MandoChef


Récipient UltraPro 2 l


TurboMax


Pichet Gradué 2 l





# Biscuits salés

## Ingrédients pour 4 personnes

*Temps de préparation : 20 mn*
*Temps de cuisson : 20 mn à 200 °C (Th 6/7)*

- 1 (150 g) pomme de terre, épluché et cuit
- 30 ml de noix, coupées en deux
- 30 ml de pistaches
- 100 g de fromage à pâte mi-dure (de type emmental)
- 150 ml (75 g) de farine
- 2 œufs
- 30 g de beurre doux
- 5 ml de sel
- 2 ml de poivre

Nappage :
- 1 jaune d'œuf
- 15 ml de lait

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 200 °C (Th 6/7), en ayant retiré la grille au préalable.

**2** À l'aide de l'**AdaptaChef** muni de la grille fine, hachez la pomme de terre, les noix, les pistaches et le fromage.

**3** Versez ce mélange dans le **Pichet Gradué 2 l** et ajoutez les ingrédients restants. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte collante.

**4** Transvasez la pâte dans la **Tour-à-Crok** munie de l'insert croquettes. Alignez le contenu en bloquant la sortie à l'aide de la spatule et en appuyant légèrement avec le poussoir. Retirez la spatule et appuyez de manière uniforme pour obtenir 3 boudins. Coupez chaque boudin en 6.

**5** Placez la **Feuille MultiFlex** sur la grille du four et disposez-y les biscuits salés. Sur ces derniers, appliquez au pinceau le jaune d'œuf battu avec le lait et faites cuire au four pendant 20 mn à 200 °C (Th 6/7). Vous pouvez réaliser les biscuits salés à l'avance et les conserver dans un récipient refermable Tupperware.



AdaptaChef



Pichet Gradué 2 l



Tour-à-Crok



Feuille MultiFlex

# Fromage à la crème et aux herbes

## Ingrédients

*Temps de préparation : 5 mn*

- **1 gousse d'ail**
- **10 tiges de persil**
- **15 feuilles de basilic**
- **200 g de fromage à la crème**

## Préparation

**1** Hachez l'ail et les herbes dans le **TurboMax**.

**2** Ajoutez le fromage à la crème et hachez à nouveau.

**3** Servez avec des tranches de pain.



TurboMax

# Chips au parmesan et pistache

## Ingrédients pour 15 chips

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 5 à 7 mn à 210 °C (Th 7)*

- **400 ml (150 g) de parmesan**
- **100 ml (50 g) de pistaches**
- **15 ml de graines de cumin**
- **30 g de jambon, en petits dés**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 210 °C (Th 7) après avoir retiré la grille. Placez la **Feuille MultiFlex** sur la grille du four.

**2** Râpez le parmesan à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Déposez ±10 ml de fromage râpé sur la Feuille MultiFlex, en espaçant les petits tas d'environ 5 cm. Vous pourrez en réaliser environ 15.

**3** Appuyez et tapotez légèrement sur chacun d'entre eux afin de former des disques. Saupoudrez de pistaches et de graines de cumin préalablement hachées dans le **TurboChef**.

**4** Faites cuire au four pendant 5 mn jusqu'à ce que les chips soient dorées. Retirez du four et à l'aide de la **Spatule XL**, soulevez-les légèrement. Laissez refroidir les chips sur une assiette.


Feuille MultiFlex


Éplucheur Universel


TurboChef


Spatule XL





# Pâte à tartiner végétarienne

## Ingrédients pour 4 personnes

*Temps de préparation : 5 mn*

- 10 feuilles de basilic fraîches
- 1 gousse d'ail, pelée
- 1 boule (125 g) de mozzarella
- 1 petite boite (70 g) de concentré de tomates
- Sel et poivre
- Ricotta (facultatif)

## Préparation

1 Déposez les feuilles de basilic dans le **TurboMax** et tirez la ficelle plusieurs fois.

2 Ajoutez la gousse d'ail épluchée, fermez et tirez à nouveau la ficelle.

3 Ajoutez la mozzarella coupée en petits morceaux de taille égale grâce au **Couteau « Tout Usage »**, fermez et tirez la ficelle.

4 Ajoutez le concentré de tomates, fermez et tirez à nouveau la ficelle.

5 Ouvrez le TurboMax, retirez les feuilles, assaisonnez de sel et poivre, et remuez à l'aide de la **Spatule en Silicone** jusqu'à obtention d'une belle pâte (similaire à un pesto). Servez sur du pain.

*Astuce : vous pouvez incorporer de la ricotta si vous souhaitez ajouter un peu de douceur à la préparation.*



TurboMax



Couteau « Tout Usage »



Spatule en Silicone

# Crumble de saumon

## Ingrédients pour 4 à 6 personnes

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 30 à 35 mn à 210 °C (Th 7)*

- **1 kg de saumon frais et cru (sans arêtes ni peau)**

Pour la marinade :
- **50 ml d'huile d'olive**
- **50 ml de jus de citron**
- **1 (100 g) oignon rouge, finement émincé**
- **1 bouquet d'aneth**
- **5 ml de sel**
- **2 ml de poivre**

Pour la pâte à crumble :
- **200 ml (100 g) de farine**
- **230 ml (100 g) de fromage râpé (cheddar ou parmesan)**
- **100 g de beurre doux, coupé en dés**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 210 °C (Th 7).

**2** Découpez le saumon en dés de même taille. Retirez les arêtes. Placez les dés de saumon dans le **Récipient UltraPro 3,3 l**.

**3** Dans le **TurboMax** muni de la pale, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis versez sur le saumon. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 15 mn.

**4** Dans l'**ExtraChef** équipé du support 3 lames, mélangez les ingrédients de la pâte à crumble jusqu'à obtention d'une chapelure.

**5** Recouvrez le saumon de la pâte à crumble et faites cuire sans couvrir pendant 30 à 35 mn à 210 °C (Th 7).



Récipient UltraPro 3,3 l



TurboMax



ExtraChef





# Gaspacho rapido

## Ingrédients pour 4 personnes

*Temps de préparation : 10 mn*

- **150 g de concombre**
- **1 kg de tomates mûres**
- **1 (100 g) oignon**
- **1 (150 g) poivron rouge**
- **50 ml de persil frais**
- **50 ml de feuilles de basilic fraîches**
- **50 ml d'huile d'olive**
- **5 gouttes de sauce au poivre (Tabasco)**
- **Sel et poivre**

## Préparation

**1** Épluchez et égrenez les légumes. Coupez-les en carrés de taille moyenne et égale, et déposez-les dans le **Bol Batteur 3 l**.

**2** Incorporez le reste des ingrédients dans l'ordre mentionné ci-dessus et mélangez.

**3** Versez ⅓ du mélange dans l'**ExtraChef** et remuez jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Répétez l'opération avec le restant du mélange (⅓ à la fois).

**4** Versez dans un bol.



Bol Batteur 3 l



ExtraChef

# Cake à la feta et à la courgette

## Ingrédients pour 6 personnes

*Temps de préparation : 15 mn*
*Temps de cuisson : 6 mn au four à micro-ondes à 600 watts*
*30 mn à 180 °C (Th 6)*

- **1 (250 g) courgette de taille moyenne**
- **360 ml (180 g) de farine**
- **10 ml de levure**
- **Sel et poivre**
- **3 œufs**
- **120 ml de lait demi-écrémé**
- **240 ml (110 g) de gruyère**
- **300 ml (200 g) de feta**
- **80 ml d'huile d'olive**

## Préparation

**1** Préchauffez le four à 180 °C (Th 6) après avoir retiré la grille. Placez-y le **MultiFlex King** et réservez.

**2** Nettoyez et retirez la partie duveteuse de la courgette de taille moyenne, et découpez-la en dés. Précuisez-la au four à micro-ondes dans le **Pichet MicroCook 1 l** avec 30 ml d'eau pendant 6 mn à 600 watts. Égouttez et laissez refroidir sans couvrir.

**3** Entre-temps, mélangez dans le **Pichet Gradué 2 l** la farine, la levure, le sel et le poivre, et réalisez un puits au milieu.

**4** Incorporez les œufs, le lait et fouettez l'ensemble jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Ajoutez l'huile d'olive, les fromages râpés (gruyère et feta) à l'aide des **Râpes AdaptaChef**, et pour finir, la courgette.

**5** Versez le mélange uniformément dans le MultiFlex King et cuisez 30 mn au four à 180 °C (Th 6).



MultiFlex King



Pichet MicroCook 1 l



Pichet Gradué 2 l



Râpes AdaptaChef





# Œufs Cocotte

## Ingrédients pour 8 ramequins

*Temps de préparation : 10 mn*
*Temps de cuisson : 12 mn au four à micro-ondes à 600 watts*

- **8 œufs**
- **80 g de crème entière**
- **50 ml de feuilles d'estragon fraîches**
- **Sel et poivre**

## Préparation

**1** Cassez un œuf dans chacun des 8 **Ramequins 101° MicroGourmet**, puis piquez le jaune à l'aide d'une fourchette.

**2** Dans le **TurboChef**, hachez les feuilles d'estragon. Couvrez chaque œuf de 10 ml de crème, puis saupoudrez d'estragon, de sel et de poivre.

**3** Placez les ramequins dans le **101° MicroGourmet**, versez 400 ml d'eau dans le réservoir, empilez les deux parties, couvrez et passez au four à micro-ondes pendant 12 mn à 600 watts.



Ramequins 101° MicroGourmet



TurboChef



101° MicroGourmet