

SIEMENS



Inspirations culinaires.

Une sélection de recettes inspirantes pour le nouveau four encastrable compact iQ 700 avec fonction fullSteam.

www.siemens-home.com/mysiemens

Inspirations culinaires

Pour l'extraordinaire dans votre vie

Vous voulez préparer une soirée inoubliable à vos invités ?

Pour cela, il vous suffit d'avoir les bons ingrédients ; avec le livre de cuisine iQ 700, nous vous offrons les recettes appropriées.

Lancez-vous dans un voyage culinaire avec ce recueil de recettes exclusives. Vous n'apprendrez pas uniquement comment préparer des expériences gustatives hors du commun, mais vous apprendrez également à utiliser de manière optimale toutes les innovations de votre four compact avec cuisson vapeur IQ700. En toute simplicité et avec grand plaisir, vous préparerez à vos invités un menu parfait qui sera réussi à tous les coups. Toutes les données des recettes sont testées plusieurs fois et adaptées précisément à votre four. Ainsi, vous prendrez plaisir à préparer une soirée inoubliable pour vous et vos invités.

Bon appétit !

Bon à savoir sur votre four compact iQ700	5
---	----------

Entrées, soupes et salades	14
----------------------------------	-----------

Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins	30
---	-----------

Poisson.....	84
--------------	-----------

Volaille et viande	112
--------------------------	------------

Desserts, soufflés et entremets	146
---------------------------------------	------------

Gâteaux et petites pâtisseries	160
--------------------------------------	------------

Pains, pizzas et gâteaux salés	194
--------------------------------------	------------

Confitures et conserves	218
-------------------------------	------------

Index des recettes	224
--------------------------	------------





**Bon à savoir sur votre four compact
iQ700 avec fonction cuiseur vapeur**

Informations relatives à votre appareil

Fonction Cuisson vapeur

La fonction Cuisson-vapeur apporte à vos plats, de manière continue et automatique, de l'humidité sous forme de vapeur d'eau, lorsque vous les préparez avec un mode de cuisson classique.

Utiliser la fonction Cuisson-vapeur pour la préparation d'une grande variété de plats sans utiliser d'huile ou de matière grasse.

Préparer ainsi des légumes ou des pommes de terre savoureux et sains sans aucune perte de saveur, de coloration ou de vitamines.

Vous pouvez également utiliser nos fours combi-vapeur pour la cuisson à la vapeur classique des légumes et du poisson.

Chaleur tournante 4D

La technologie innovante du moteur du ventilateur permet une répartition idéale de la chaleur à l'intérieur du four. Avec la chaleur tournante 4D, vous pouvez faire cuire, par exemple, des petits gâteaux secs, de petites pâtisseries ou des pizzas sur plusieurs niveaux.

Convection naturelle

Pour la cuisson et le rôtissage traditionnels sur un niveau. Particulièrement adaptée aux gâteaux fondants cuits dans un moule ou sur la plaque.

Gril air pulsé

Pour le rôtissage des volailles, des poissons entiers et des gros morceaux de viande.

La résistance chauffante du gril et le ventilateur fonctionnent en alternance. Le ventilateur répartit l'air chaud autour du mets.



SIEMENS

Abréviations

ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
cuill. à soupe	cuillerée à soupe
cuill. à café	cuillerée à café
Pdc	pointe
ra.	rase
bomb.	bombée
surg.	surgelée
p.ex.	par exemple
Min.	minutes
h	heures
min.	minimum
env.	environ
pin.	pincée
Ø	diamètre

sachet

Levure chimique	17 g
Sucre vanillé	9 g
Levure sèche	7 g
Crème Fix	8 g

Valeurs nutritives

kcal	kilocalories
L	lipides
G	glucides
P	protéines
EFA	acides gras essentiels

Poids, mesures

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lg
1 l	1 000 ml	100 cl	10 dl

Mesures à la cuillère

cuill. à café rase

cuill. à soupe rase

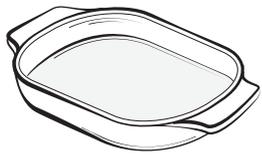
cuill. à café bombée

cuill. à soupe bombée

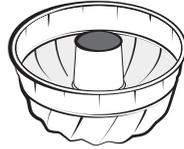
	cuill. à café rase	cuill. à soupe rase	cuill. à café bombée	cuill. à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Chapelure	2 g	8 g	4 g	14 g
Eau/lait	5 g	15 g	-	-
Cannelle	2 g	3 g	4 g	11 g
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g

Ustensiles





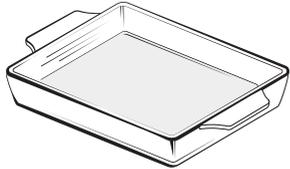
Plat à gratin ovale



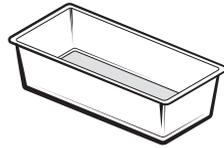
Moule à Kouglof



Moule démontable, carré



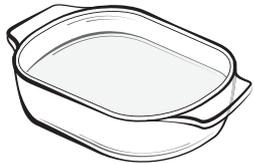
Plat à gratin, rectangulaire



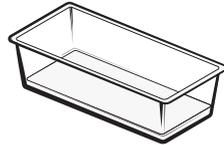
Moule à cake



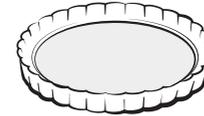
Moule démontable, rond



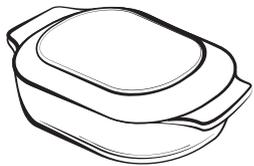
Cocotte en verre, sans couvercle



Moule à cake en verre



Moule à tarte



Cocotte avec couvercle



Moule à mini-Kouglofs



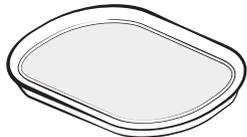
Petits moules à tartelettes



Bocaux



Moule à muffins



Plat à viande



Moule pour fond de tarte aux fruits



Ramequin

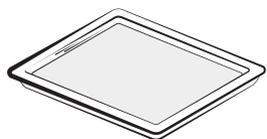


Plaque à pizza ronde

Accessoires en option

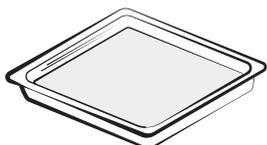


Il existe une large gamme d'accessoires en option conçus pour votre appareil. Vous retrouverez des informations à ce sujet dans nos brochures ou sur internet.



Plaque à pâtisserie, à revêtement anti-adhérent

Pour des gâteaux sur plaque et des petites pâtisseries. Les pâtisseries se détachent plus facilement de la plaque à pâtisserie. Aucun graissage ni papier cuisson nécessaire.



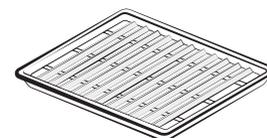
Lèche-frite, à revêtement anti-adhérent

Pour des gâteaux fondants, pâtisseries, plats surgelés et gros rôtis. Elle peut servir à récupérer la graisse si vous faites griller directement sur la grille. Les gâteaux et rôtis se détachent plus facilement de la lèche-frite. Aucun graissage ni papier cuisson nécessaire.



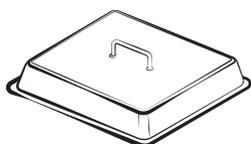
Grille d'insertion

Pour la viande, la volaille et le poisson. A placer dans la lèche-frite pour récupérer la graisse et le jus de viande qui s'écoule.

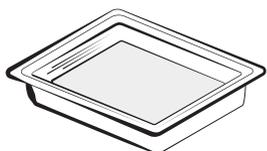


Grille anti-éclaboussures

Pour des grillades sans la grille ou comme protection anti-éclaboussures. Utiliser uniquement dans la lèche-frite.

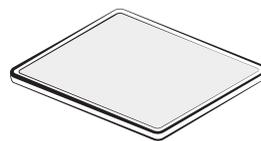


Couvercle du plat profond à soufflé



Plat à gratin

Idéal pour les grands gratins, tels que la moussaka.



Pierre à pain et à pizzas

Pour le pain, les petits pains et la pizza maison dont le fond doit être croustillant.



Cocotte en verre (1,5 litre)

Pour les plats cuits à l'étouffée et les soufflés.



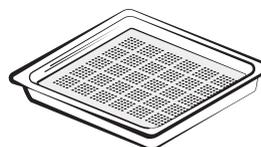
Lèche-frite en verre

Pour les gratins, les plats de légumes et les pâtisseries.



Plaque à pizza

Pour les pizzas et grands gâteaux ronds.



Grand panier à vapeur perforé

Pour de grandes quantités de légumes ou des poissons entiers. Le panier vapeur est utilisé comme surface de pose pour la stérilisation des confitures et des chutneys.





Entrées, soupes et salades



Endives à la mozzarella gratinée

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé, moule à soufflé de taille moyenne

Gratin :

4 endives de taille moyenne

4 tomates

3 branches de thym

3 branches de romarin

Sel

Poivre du moulin

½ citron

125 ml de bouillon de légumes ou de vin blanc

125 g de mozzarella

En outre :

Des branches de thym pour décorer

De l'huile d'olive pour le plat

Par portion

143 kcal, 5 g G, 10 g L, 7 g P, 0,4 EFA

1. Laver les endives et enlever le cœur amer cunéiforme. Ne pas enlever un trop gros morceau, les variétés d'endives actuelles ne sont pas trop amères.

2. Préchauffer le four.

3. Entailler les tomates en croix et les cuire à la vapeur dans le panier vapeur perforé selon les indications.

4. Épépiner ensuite les tomates et les couper en quartiers.

5. A l'aide d'un pinceau, badigeonner un plat à soufflé d'huile d'olive et y disposer les endives.

6. Ajouter les tomates, le thym et le romarin à la chicorée et assaisonner de sel et de poivre. Presser le citron. Mélanger le bouillon de légumes avec le jus de citron et mouiller.

7. Découper la mozzarella en 8 morceaux, les disposer sur la chicorée et cuire selon les indications. Le fromage doit légèrement brunir.

8. Sortir les endives du moule et les disposer dans les assiettes avec les tomates. Décorer de brins de thym.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2

Tomates :

Cuisson vapeur, 100 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Endives :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D, 220 °C

Préchauffage

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 10-12 minutes



Aumônières de volaille relevées

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

Aumônières de volaille :

4 grandes ou 8 petites feuilles de riz, env. 80 g

16 belles feuilles d'épinards

150 g de blanc de poulet

2 cuill. à café d'huile de sésame

1-2 cuill. à café de sauce soja claire

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à café de gingembre frais, en petits dés

1 gousse d'ail

1 piment déshydraté

Par portion

152 kcal, 18 g G, 3 g L, 12 g P, 1,5 EFA

1. Faire tremper les feuilles de riz entre des torchons à vaisselle humides et en fonction de leur taille, les couper en deux ou en quatre. Laver les feuilles d'épinard.

2. Rincer rapidement le blanc de poulet bien refroidi sous l'eau froide, le tamponner pour le sécher et le couper en gros dés. Mouliner grossièrement avec 1 cuill. à café d'huile de sésame, la sauce soja et les épices.

3. Déposer à chaque fois une feuille d'épinard au milieu de la feuille de riz. Répartir une cuillerée à café de farce sur chaque feuille d'épinard et enrouler pour former de petits paquets. Ils doivent être parfaitement fermés pour que la farce ne puisse s'en échapper.

4. Graisser le panier vapeur perforé avec le reste d'huile de sésame. Répartir les petits paquets de volaille, avec la zone de couture vers le bas, dans le panier vapeur et cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Retirer les paquets de volaille et les disposer sur une assiette.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 6-8 minutes

Conseil :

Servez les petits rouleaux au poulet avec des baguettes. Proposez également une sauce constituée de sauce de soja et de sauce chili, relevée par quelques gouttes de jus de citron.



Soupe relevée à la courge et à la noix de coco

Pour 4 portions

Grand plat à gratin, plat

Soupe :

500 g de potiron Hokkaïdo
1 botte de bouquet garni
1 oignon
1 gousse d'ail
2-3 cm de gingembre frais
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
250 ml de bouillon de légumes corsé
1-2 cuill. à café de pâte de curry rouge
400 ml de lait de coco
Sel
½ bouquet de persil plat ou Coriandre, haché grossièrement

Par portion

108 kcal, 12 g G, 5 g L, 4 g P, 1,0 EFA

1. Couper le potiron en quartiers. A l'aide d'une cuillère, détacher les fibres et les pépins des segments du potiron. Découper le potiron en lanières et le détailler grossièrement en dés avec l'écorce. Éplucher et couper en dés le bouquet garni. Répartir le tout dans le plat à gratin, et cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Vous pouvez couper les petits potimarrons en deux et retirer ensuite les graines et les fibres.

2. Éplucher l'oignon et l'ail et les détailler en dés, peler le gingembre et le râper. Faire suer dans le faitout avec de l'huile d'olive et déglacer au bouillon. Ajouter la pâte de curry rouge.

3. Ajouter le mélange de potiron au bouillon et mouliner finement. Verser le lait de coco et réchauffer rapidement le tout.

4. Saler et servir avec les herbes hachées.



Salade de chou-fleur et de brocolis avec sauce aux anchois

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Salade :
400 g de brocolis
400 g de chou-fleur
2 œufs

Sauce :
1-2 gousses d'ail
6 cuill. à soupe d'huile d'olive
2-3 anchois
3 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge
Sel
Poivre du moulin

En outre :
½ bouquet de ciboulette

Par portion
263 kcal, 6 g G, 22 g L, 11 g P, 0,5 EFA

1. Couper en deux les brocolis et séparer les petits bouquets du chou-fleur. Ainsi les légumes seront cuits uniformément.

2. Répartir les légumes dans le panier vapeur perforé. Placer les œufs dans la lèchefrite. Faire cuire les légumes et les œufs ensemble, comme indiqué.

3. Sortir les œufs avec précaution et les tremper dans de l'eau froide.

4. Pour la vinaigrette, éplucher l'ail et l'écraser avec l'huile d'olive et les anchois. Assaisonner en ajoutant vinaigre, sel et poivre.

5. Écaler et hacher grossièrement les œufs.

6. Dresser les légumes encore chauds sur un plat et napper de sauce. Laisser macérer 10 minutes au moins.

7. Rincer la ciboulette la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons fins. Répartir sur les légumes avec les œufs hachés.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 8-12 minutes

Conseil :

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de tournesol ou de potiron. Le goût est moins prononcé. Vous pouvez aussi remplacer le vinaigre de vin rouge par du jus de citron.



Salade d'asperges

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Asperges :
500 g d'asperges blanches
500 g d'asperges vertes
Sel

Pour la sauce à salade :
1 cuill. à café de moutarde au miel
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à soupe d'huile de pépins de courge
Sel
Poivre noir du moulin

En outre :
1 bouquet de roquette
200 g de tomates cerises
40 g de parmesan

Par portion
212 kcal, 7 g G, 16 g L, 10 g P, 0,6 EFA

1. Éplucher les asperges blanches et couper le quart inférieur ligneux. Placer les épluchures dans le panier vapeur non perforé. Enlever le tiers inférieur des asperges vertes.
2. Couper en biais et en trois les asperges blanches et vertes. Placer les asperges blanches dans le panier vapeur perforé et enfourner. Enfournier la lèche-frite avec les épluchures en-dessous. Cuire selon les indications.
3. Après 3-5 minutes, placer les asperges vertes à côté des asperges blanches et faire cuire comme indiqué, les asperges doivent être al dente.

4. Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.

5. Laver la roquette et laisser bien s'égoutter. Selon la taille des tomates cerises, les couper en 2 ou en 4.

6. Après la cuisson à la vapeur, placer les asperges dans un plat. Ajouter 2 cuill. à soupe du jus de cuisson des asperges à la vinaigrette et la verser sur les asperges.

7. Disposer la roquette et les tomates sur 4 assiettes. Puis ajouter les asperges et napper de vinaigrette. Réaliser des petits copeaux de parmesan à l'aide de l'économe. Les disposer sur la salade et servir.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
80 °C
Asperges blanches :
Temps de cuisson : 8-12 minutes
Asperges vertes :
Temps de cuisson : 6-9 minutes



Salade de roquette et de pommes de terre au four

Pour 4 portions Plaque à pâtisserie

Pommes de terre :

1 kg de petites pommes de terre fermes à la cuisson
5 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel

Marinade :

2 oignons rouges
2 cuill. à café de moutarde de Dijon
6-8 cuill. à soupe de vinaigre
200 ml de bouillon de légumes léger
5 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin
Sucre

Roquette :

1-2 bouquets de roquette fraîches

Par portion

479 kcal, 42 g G, 31 g L, 6 g P, 3,5 EFA

1. Laver soigneusement les pommes de terre et les brosser. Selon la taille, couper en deux ou en quatre et répartir sur une plaque de cuisson. Mélanger 5 cuill. à soupe d'huile d'olive avec les pommes de terre et saler.

2. Faire cuire les pommes de terre comme indiqué.

3. Éplucher l'oignon et le découper en tranches fines. Mélanger tous les ingrédients pour la marinade.

4. Ajouter les pommes de terre chaudes et laisser reposer environ 20 minutes.

5. Laver la roquette, l'ajouter à la salade, mélanger et assaisonner à nouveau.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
200 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 40-45 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
200 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes



Salade de lentilles thai

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Salade :

1 oignon rouge, env. 60 g

1 gousse d'ail

1 noix de gingembre frais, env. 2 cm

1 petit piment rouge

1 cuill. à soupe d'huile

1 cuill. à soupe de pâte de curry rouge

1 cuill. à soupe de sauce de poisson

1 cuill. à café de bouillon de légumes en poudre

250 ml d'eau

200 g de lentilles corail

250 g de chair d'ananas

1 poivron jaune

½ bouquet de ciboulette

5 cuill. à soupe de dés de tomates

Sel

Par portion

247 kcal, 36 g G, 5 g L, 14 g P, 3,0 EFA

1. Éplucher l'oignon et l'ail. Éplucher le gingembre et hacher finement le tout. Couper le piment en deux, l'épépiner et le détailler en petits morceaux.

2. Ajouter l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment en mélangeant. Ajouter la pâte de curry, la sauce de poisson, le bouillon en poudre et l'eau et porter brièvement à ébullition.

3. Ajouter les lentilles rincées. Verser le mélange avec le liquide dans le petit panier vapeur non perforé et cuire à la vapeur selon les indications.

4. Pendant ce temps, couper l'ananas en petits morceaux. Nettoyer le poivron, l'épépiner et le couper en fines lanières. Rincer la ciboulette la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons.

5. Mélanger les lentilles et les dés de tomate et saler. Ajouter l'ananas, le poivron et la ciboulette et servir la salade.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 1

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 12-14 minutes

Conseil :

Les lentilles cuites à la vapeur sont particulièrement tendres.





Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins



Variation de légumes à la crème de fromage frais au citron

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Légumes :
200 g de carottes
200 g de chou-rave
200 g de courgettes
200 g de chou romanesco

Crème :
50 g beurre
250 g de fromage frais
125 ml de bouillon de légumes
½ citron bio
Sel
Poivre blanc du moulin
1 branche de basilic

Par portion
228 kcal, 11 g G, 15 g L, 12 g P, 0,9 EFA

1. Éplucher les carottes et le chou-rave. Couper les carottes en rondelles obliques et couper le chou-rave en petits dés. Laver les courgettes et le chou romanesco. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les couper en diagonale, en triangles de taille moyenne. Séparer le chou romanesco en bouquets.

2. Répartir les légumes dans le panier vapeur perforé et les cuire à la vapeur selon les indications.

3. Pour la crème, faire chauffer le beurre dans une casserole et l'ajouter par petites quantités au fromage frais, à faible vitesse. Verser le bouillon de légumes. Râper le zeste du demi-citron et presser le jus. Assaisonner de jus de citron et de zeste de citron. Le saler et poivrer.

4. Avant de servir rincer la branche de basilic, détacher les feuilles, les couper et les incorporer.

5. Dresser les légumes sur des assiettes ou les disposer par couches dans des verres et servir avec la crème.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 7-10 minutes

Conseil :

Pour obtenir le même temps de cuisson, couper les légumes en tous petits morceaux les légumes avec le temps de cuisson le plus long - ici, les carottes et le chou-rave, et couper en grands morceaux les légumes avec le temps de cuisson le plus court - ici, les courgettes. Toujours placer la lèche-frite sous le panier à vapeur perforé. Le jus de cuisson ainsi recueilli donne un délicieux bouillon de légumes.

Vous pouvez également utiliser d'autres légumes et préparer la crème avec du mascarpone plutôt que du fromage frais.



Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Légumes :

200 g de patates douces
1 pomme de terre
2 carottes
1 navet
400 g de courge, ex. Hokkaido
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel

Sauce :

1 oignon
1 gousse d'ail
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
5 cuill. à soupe de vinaigre balsamique blanc
3 cuill. à café de miel
100 ml de crème
6 feuilles de sauge, finement coupées
Sel
Poivre du moulin

Par portion

300 kcal, 25 g G, 20 g L, 3 g P, 2,1 EFA

1. Laver et peler les légumes, puis les couper en très fines tranches. Les répartir dans le plat à gratin, arroser d'huile d'olive, saler et cuire selon les indications.

2. Pour la sauce, émincer très finement les oignons et l'ail. Faire suer l'oignon dans 2 c. à s. d'huile d'olive. Assaisonner avec du vinaigre balsamique, du miel, de la crème, de la sauge et des épices. Laisser cuire pendant deux minutes. Ajouter enfin l'ail.

3. Répartir la sauce sur les légumes cuits et servir de suite.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
230 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
230 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Poêlée de pommes de terre à l'orientale

Pour 6 portions

Lèche-frite

Pommes de terre :

1 kg de pommes de terre rouges, fermes à la cuisson
2 aubergines, env. 700 g
3 oignons
1 gousse d'ail
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
2 cuill. à soupe de raisins secs
1 cuill. à soupe de miel
¼ de cuill. à café de cumin
20 g de Ras el Hanout
Sel

Ajouter également :

½ botte de persil plat
3 brins de menthe poivrée
Du papier cuisson

Par portion

254 kcal, 37 g G, 9 g L, 6 g P, 3,1 EFA

1. Peler les pommes de terre et les découper en petits dés. Laver les aubergines, les couper en deux puis en demi-lune. Peler les oignons et les gousses d'ail, puis les hacher finement. Placer tous les ingrédients en morceaux dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, les raisins secs, le miel, le cumin et le Ras el Hanout. Assaisonner avec du sel.

2. Recouvrir la lèche-frite de papier cuisson, y répartir le mélange de pommes de terre et cuire selon les indications.

3. Rincer le persil et la menthe poivrée, les sécher et les hacher grossièrement. Parsemer la poêlée de pommes de terre avec les herbes.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
190 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
190 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

C'est l'association des épices relevées, du miel et des raisins secs qui rend ce plat si particulier. Si vous le préférez plus fort, ajoutez encore quelques petits piments rouges finement hachés dans la poêlée. Ou ajoutez du piment rouge en poudre et du sumac sur les pommes de terre.



Courges pimentées aux pommes

Pour 4 portions Lèche-frite

Courge :

1 kg de courge musquée

50 g de beurre

Sel pimenté

Poivre coloré du moulin

2 gousses d'ail

3 pommes aigres moyennes

Env. 180 g de céleri-branche

150 ml d'eau

Par portion

234 kcal, 29 g G, 11 g L, 4 g P, 2,4 EFA

1. Peler la courge et retirer les pépins. La découper en tranches d'environ 4 cm de large.

2. Faire fondre le beurre, en badigeonner légèrement la lèche-frite et parsemer de sel pimenté et de poivre moulu.

3. Peler les gousses d'ail, les couper en quartiers et les répartir sur la lèche-frite. Disposer les tranches de courge par-dessus.

4. Laver les pommes, les couper en quartiers et retirer les trognons. Disposer les tranches de pommes entre ou avec les tranches de courge.

5. Laver le céleri-branche, le couper en morceaux d'env. 1 cm et les répartir sur les tranches de courge et de pommes. Assaisonner de nouveau avec du sel pimenté et du poivre moulu, puis badigeonner le reste de beurre. Verser l'eau et cuire la courge selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Convection naturelle

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Choux-raves farcis

Pour 4 portions

Grand panier vapeur perforé,
lèche-frite

Légumes :

4 choux-rave

Garniture :

400 g d'épinards frais
100 g de ricotta ou de fromage blanc
allégé, bien égoutté
25 g de parmesan
1 jaune d'œuf
1 petite gousse d'ail
Sel
Poivre blanc du moulin
Jus de citron

Par portion

118 kcal, 7 g G, 4 g L, 11 g P, 0,6 EFA

1. Éplucher les choux-rave et les faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur, selon les indications.

2. Éplucher et laver les épinards pour le fourrage pendant ce temps. Sortir les choux-rave cuits à la vapeur et faire cuire les épinards dans le panier vapeur perforé selon les indications.

3. Prélever le tiers supérieur des choux-raves qui servira de couvercle. Vider chaque chou-rave à l'aide d'une cuillère à café.

4. Presser les épinards, les hacher grossièrement et les mélanger avec la ricotta, le parmesan, l'œuf et l'ail finement haché. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

5. Farcir les choux-raves avec le mélange et replacer leur couvercle. Faire cuire en suivant les indications dans la lèche-frite.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur, 100 °C
Chou-rave :
Temps de cuisson : 25-30 minutes
Épinards :
Temps de cuisson : 2-3 minutes
Chou-rave farci :
Lèche-frite, hauteur 1
Cuisson vapeur, 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de tomates cerises : Coupez en deux 250 g de tomates, faites-les revenir légèrement avec 2 petits oignons blancs dans un petit peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Servez les choux-raves avec quelques feuilles de basilic.



Quenelles de pommes de terre

Pour 12 parts
Grand panier à vapeur perforé

Quenelles :
750 g de pommes de terre à chair farineuse
125 g de farine
2 petits œufs
Sel
Noix de Muscade, fraîchement râpée

En outre :
1 cuill. à café d'huile pour le panier vapeur
40 g de beurre
½ botte de persil plat

Par part
126 kcal, 18 g G, 4 g L, 4 g P, 1,5 EFA

1. Laver les pommes de terre et les cuire, non épluchées, à la vapeur comme indiqué.

2. Laisser la vapeur se dissiper brièvement et les peler quand elles sont encore chaudes. Écraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.

3. Ajouter aux pommes de terre la farine, les œufs et un peu de noix de muscade fraîchement râpée. Ensuite, travailler le mélange à l'aide d'une cuillère, et ensuite à la main, pour obtenir une pâte lisse. Avec les mains humides, modeler 12 quenelles dans la pâte.

4. Graisser le panier vapeur perforé avec de l'huile. Déposer doucement les quenelles et les laisser lever comme indiqué.

5. Faire fondre le beurre. Rincer le persil, le secouer pour le sécher et le hacher grossièrement.

6. Verser les quenelles dans un saladier préchauffé. Arroser de beurre et saupoudrer de persil haché.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1,
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Pommes de terre :
Cuisson vapeur, 100 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes
Quenelles :
Cuisson vapeur, 95 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Quenelles d'épinards au torchon

Pour 20 tranches

Panier à vapeur perforé

Quenelles :

150 g d'épinards en branches surgelés

150 g d'oignons

100 g de beurre

10-12 petits pains de la veille

5 œufs

250 ml de lait

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

1 bouquet de persil, haché

En outre :

Papier de cuisson

Par tranche

142 kcal, 15 g G, 7 g L, 5 g P, 1,3 EFA

1. Décongeler les épinards. Découper les oignons en petits dés et faire suer dans le beurre. Découper les petits pains en dés.

2. Mélanger les œufs avec le lait, les épinards et les épices. Ensuite, incorporer les oignons et le persil et enfin ajouter les dés de petits pains. Il convient de les mélanger brièvement pour garder la forme et la souplesse des quenelles.

3. Découper le papier cuisson à la dimension du panier vapeur et verser dessus la préparation des quenelles, en veillant à ce qu'elle soit en diagonale sur la plaque. A l'aide du papier cuisson former un rouleau et déposer dans le panier vapeur perforé. Le papier cuisson doit se trouver uniquement sous le rouleau de quenelle, pour cette raison, découper le papier restant. Cuire selon les indications.

4. Après cuisson laisser la quenelle au torchon refroidir. Découper en tranches et servir aussitôt, ou bien saisir brièvement les deux faces dans une poêle avec un peu de beurre.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

95 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Polenta aux herbes

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Polenta :

250 ml de bouillon de légumes

250 ml de lait

150 g de semoule de maïs

1 cuill. à café d'herbes, hachées, ex.
thym, sauge ou romarin

100 ml de crème

60 g de Parmesan, frais râpé

Ajouter également :

1 cuill. à café d'huile d'olive pour le plat

Par portion

327 kcal, 32 g G, 17 g L, 12 g P, 2,7 EFA

1. Huiler un plat à gratin résistant à la chaleur.

2. Mettre le bouillon de légumes et le lait dans le plat et mélanger la polenta. Ajouter les herbes hachées et cuire la polenta selon les indications.

3. Incorporer la crème et le parmesan dans la polenta et laisser reposer encore 10 minutes dans le four.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

130 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

130 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Gnocchi au beurre de sauge

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Gnocchis :

800 g de pommes de terre à chair farineuse

120 g de farine

2 œufs

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Beurre à la sauge :

50 g de beurre

12 feuilles de sauge

En outre :

1 cuill. à café d'huile pour le panier vapeur

30 g de parmesan, fraîchement râpé

Par portion

423 kcal, 54 g G, 17 g L, 13 g P, 4,5 EFA

1. Peler les pommes de terre, les couper en quartiers, et faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur comme indiqué.

2. Les écraser encore chaudes à l'aide d'un presse-purée. Mélanger avec la farine et ajouter les œufs. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade et pétrir pour former une pâte facile à modeler.

3. Former des petits rouleaux de la largeur d'un doigt et les couper en tronçons de 3 cm. Avec le dos de la fourchette, dessiner des rayures. Graisser le panier vapeur perforé avec de l'huile. Y répartir les gnocchis serrés les uns contre les autres et cuire comme indiqué.

4. Faire mousser le beurre dans une poêle profonde et y verser les feuilles de sauge.

5. Passer rapidement les gnocchis bien égouttés dans le beurre à la sauge et les servir, saupoudrés de parmesan.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

100 °C

Pommes de terre à l'eau :

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Gnocchis :

Temps de cuisson : 6-8 minutes

Conseil :

Gnocchis farcis: A l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez un morceau de pâte . Creusez un petit puits en son milieu puis remplissez-le de fromage frais aux fines herbes. Refermez avec de la pâte, remodelez et faites cuire à la vapeur.

Faites sauter les gnocchis égouttés dans du beurre moussé et servez avec une sauce tomate.



Risotto à la citronnelle

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Risotto :

1 échalote
1-2 gousses d'ail
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
250 g de riz pour risotto
50 g de citronnelle en morceaux
100 ml de vin blanc
500-600 ml de bouillon de légumes
20 g de beurre
50 g de parmesan, fraîchement râpé
Sel
Poivre blanc du moulin

Par portion

434 kcal, 51 g G, 20 g L, 10 g P, 4,5 EFA

1. Éplucher et hacher finement l'échalote et l'ail.

2. Verser les dés d'échalote, l'ail, l'huile d'olive, le riz pour risotto, la citronnelle, le vin blanc et le bouillon de légumes chaud dans le plat à gratin. Bien mélanger le tout et faire cuire selon les indications.

3. À mi-cuisson mélanger une fois.

4. Après cuisson incorporer le beurre et le parmesan râpé. Saler, poivrer et servir immédiatement.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

Vous pouvez remplacer la citronnelle par des légumes finement hachés (carottes, branches de céleri), cèpes déshydratés, barbe de capucin finement hachée ou des tomates séchées.



Flan d'automne aux champignons

Pour 4 portions

Ramequins dans le grand panier
vapeur perforé

Flan :

5 g de champignons déshydratés, par
ex. trompettes de la mort ou cèpes
150 g de chanterelles ou rosés des prés
1 petite échalote
1 cuill. à soupe de beurre
100 ml de lait
100 g de mascarpone
2 œufs
Sel
Poivre noir du moulin
1 pincée de noix de Muscade,
fraîchement râpée
2 branches de marjolaine

En outre :

Du beurre pour les ramequins
De la chapelure à saupoudrer

Par portion

167 kcal, 3 g G, 14 g L, 8 g P, 0,2 EFA

1. Laisser tremper les champignons déshydratés dans suffisamment d'eau, pendant env. 20 minutes. Bien presser et hacher grossièrement. Couper les champignons frais en petits dés égaux.

2. Hacher finement l'échalote et faire blondir dans du beurre chaud à puissance moyenne. Augmenter la puissance, ajouter tous les champignons et saisir à feu vif. Presser le jus, le laisser s'évaporer entièrement. Ensuite, réserver au frais.

3. Dans un saladier, battre le lait, le mascarpone et les œufs pour obtenir un mélange homogène. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Rincer la marjolaine, la secouer pour la sécher, la hacher finement et l'ajouter aux champignons refroidis.

4. Bien graisser 4 ramequins (de 150 ml) et saupoudrer de chapelure. Remplir avec les champignons jusqu'à ½ cm du bord et placer les ramequins dans le panier vapeur perforé. Cuire comme indiqué, jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

5. Laisser reposer encore 10 minutes avant de servir. Décoller les flans des bords du ramequin à l'aide d'un couteau et les renverser prudemment.

Réglages :

Ramequins dans le grand panier vapeur perforé,
hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 15-18 minutes

Conseil :

Servez les flans avec des champignons rissolés ou de la salade verte.



Tagliatelles aux betteraves rouges

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex

Betteraves rouges :

3 betteraves rouges, d'env. 150 g
2 feuilles de laurier

Pâtes :

500 g de tagliatelles
400 g de crème
75 g de Grana Padano, à convenance
2 cuill. à soupe de jus de citron
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre

Par portion

977 kcal, 100 g G, 41 g L, 27 g P,
8,3 EFA

1. Laver les betteraves rouges, les piquer avec une fourchette et les placer dans un plat en pyrex avec 50 ml d'eau et les feuilles de laurier. Couvrir et faire cuire comme indiqué.

2. Faire cuire les pâtes al dente selon les indications de l'emballage et les égoutter.

3. Éplucher les betteraves chaudes avec précaution et les couper en tranches fines. Verser avec la crème dans la casserole des pâtes et faire chauffer. Ajouter les pâtes et le Grana Padano et porter à ébullition sans cesser de remuer. Assaisonner de sel, de poivre, de sucre et de jus de citron.

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Tourelles d'aubergine

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Riz :

10 g de beurre
100 g de mélange de riz sauvage
½ petit oignon
1 petite feuille de laurier sauce
1 clou de girofle

Aubergines :

2 grosses aubergines, d'env. 450 g
Sel marin
½ bouquet de ciboulette
2 branches de thym
2 tiges d'origan
200 g de fromage de brebis
250 g de tomates « cocktail »
3 œufs
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin
Piment de Cayenne
700 g de dés de tomate
1 cuill. à café de sucre
125 g de mozzarella

Par portion

512 kcal, 34 g G, 30 g L, 25 g P, 2,8 EFA

1. Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire blondir le riz. Mouiller avec l'eau. Peler les oignons. Fixer la feuille de laurier à l'oignon à l'aide du clou de girofle et l'ajouter au riz, puis faire cuire en couvrant.
2. Laver les aubergines et couper la branche. Couper chaque aubergine en 4 tranches rondes de la même épaisseur. Avec une cuillère à soupe, vider le centre de l'aubergine. Laisser un rebord d'environ 1 cm d'épaisseur. Couper la chair en dés d'un demi-centimètre et saler. Entailler les morceaux d'aubergine et saler les aubergines à l'intérieur et à l'extérieur.
3. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement. Détailler le fromage de brebis en petits dés et le mélanger avec les herbes. Couper les tomates cocktail en petits dés et les ajouter.

4. Mélanger les œufs avec l'huile d'olive, saler et poivrer et ajouter au mélange d'œufs et de tomates. Ajouter le riz et assaisonner de nouveau.

5. Sécher les tranches d'aubergine avec du papier absorbant. Dans une moule à soufflé, mélanger les dés d'aubergine sans liquide et les morceaux de tomates, placer les aubergines et les remplir avec le mélange de riz.

6. Découper la mozzarella en 8 morceaux, en garnir les tourelles d'aubergine et cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
210 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 45-50 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes

Conseil :

Servir une fougasse ou une baguette en accompagnement.



Curry de lentilles exotique

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Curry :

250 g de lentilles corail
400 ml de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
1 botte d'oignons de printemps
½-1 de piment rouge
1 poivron rouge
2 gousses d'ail
2 cuill. à soupe de beurre fondu
2-3 cuill. à soupe de curry
Sel
Poivre noir du moulin

Par portion

312 kcal, 35 g G, 11 g L, 17 g P, 2,9 EFA

1. Laver les lentilles, les répartir dans le bac de cuisson non perforé et compléter avec le bouillon de légumes. Ajouter la feuille de laurier et les lentilles et faire cuire comme indiqué, les lentilles ne doivent pas être trop tendres.

2. Pendant ce temps, émincer les ciboules. Couper le piment dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en très fines lanières. Épépiner le poivron et le détailler en petits dés. Hacher l'ail.

3. Faire fondre le beurre clarifié dans une casserole, faire revenir pendant 2 minutes les petits ciboules, le piment, les dés de poivron et l'ail en remuant. Ajouter le curry, faire blondir brièvement, puis ajouter également les lentilles cuites. Mélanger et chauffer le tout brièvement.

4. Saler, poivrer et servir chaud.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 8-10 minutes



Choux de Bruxelles rôtis aux pommes de terre

**Pour 4 personnes en
accompagnement
Grand plat en pyrex**

Mélange de légumes :

500 g de choux de Bruxelles
500 g de petites pommes de terre
4 échalotes
100 g de lardons
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à café de gros sel
Poivre du moulin

En outre :

1 cuill. à café de beurre pour le plat
1 cuill. à soupe de jus de citron

Par portion

207 kcal, 24 g G, 6 g L, 12 g P, 2,0 EFA

1. Nettoyer les choux de Bruxelles en retirant éventuellement quelques feuilles et couper les choux en deux.
2. Brosser soigneusement les pommes de terres avec la peau, les laver et les couper en deux dans le sens de la longueur. Elles devraient être de la même taille que les moitiés de choux de Bruxelles, sinon couper les pommes de terre encore une fois.
3. Éplucher les échalotes et les couper en quartiers.

4. Préchauffer le four.

5. Dans un grand saladier, mélanger les choux de Bruxelles, les pommes de terre, les échalotes et les dés de lard avec l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Beurrer un plat en pyrex et y répartir le mélange de légumes. Cuire selon les indications. Remuer le mélange une fois pendant la cuisson.

6. Arroser de jus de citron avant de servir.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
190 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
190 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

Pour une variante végétarienne, vous pouvez remplacer les lardons par des pignons de pin.



Légumes en cuisson pilaf

Pour 4 portions Lèchefrite

Mélange de riz :

50 g de pois chiches
1 oignon
2 gousses d'ail
350 g de riz long nature
1 cuill. à soupe d'huile
1 l de bouillon de légumes

Légumes :

1 aubergine
1 courgette
1 grosse carotte
4 cuill. à soupe d'huile
Sel aux herbes
Poivre noir du moulin

En outre :

2 cuill. à soupe de persil, haché

Par portion

544 kcal, 75 g G, 22 g L, 11 g P, 6,2 EFA

1. Laisser tremper les pois chiches toute une nuit dans l'eau froide. Puis jeter l'eau et les laisser parfaitement s'égoutter.

2. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.

3. Rincer le riz sous un filet d'eau froide, l'égoutter et faire blondir avec 1 c. à s. d'huile en mélangeant. Incorporer les pois chiches, les dés d'oignon et d'ail et laisser le tout dorer brièvement en continuant de mélanger.

4. Répartir le mélange dans la lèchefrite, verser le bouillon de légumes et faire cuire comme indiqué.

5. Pendant ce temps, laver l'aubergine et la courgette, retirer les pédoncules et détailler en dés. Nettoyer la carotte et la couper en gros dés. Faire chauffer l'huile. Commencer par saisir les dés d'aubergine, et ensuite la courgette et les carottes à forte puissance, de tous les côtés.

6. Assaisonner les dés de légumes avec du sel aux herbes et du poivre et incorporer doucement au riz. Cuire selon les indications.

7. Servir le pilaf de légumes, saupoudré de persil.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 1

Cuisson vapeur

100 °C

Mélange de riz :

Temps de cuisson : 45-50 minutes

Mélange de riz avec ses légumes :

Temps de cuisson : env. 5 minutes



Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

Pommes de terre :

1 kg de pommes de terre de taille moyenne et à chair ferme, de même grosseur si possible

Sauce au bacon :

100 g de bacon en tranches
150 g de bleu
250 g de crème fraîche
½ bouquet de ciboulette

Sauce à l'avocat :

1 avocat mûr
2 cuill. à soupe de jus de citron
250 g de crème fraîche
1 petit piment rouge
½ bouquet de coriandre ou d'aneth
Sel
Poivre du moulin

Par portion

899 kcal, 51 g G, 69 g L, 19 g P, 4,2 EFA

1. Laver les pommes de terre, les brosser et répartir dans le panier vapeur perforé. Cuire à la vapeur comme indiqué.

2. Pour la sauce au bacon, découper le bacon en biais en lanières d'env. 1 cm de large. Faire frire dans une poêle à puissance moyenne pour qu'il devienne croustillant et égoutter sur du papier absorbant. Mouliner le bleu et ajouter la crème fraîche. Couper la ciboulette en tronçons et incorporer au mélange de fromage et aux lanières de bacon.

3. Pour la sauce à l'avocat couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Mouliner la chair avec du jus de citron et ajouter la crème fraîche. Couper le piment dans le sens de la longueur, et l'épépiner. Hacher finement le piment et la coriandre et mélanger à la sauce. Saler et poivrer.

4. Servir les sauces avec les pommes de terre.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Pudding de pain au raifort

Pour 12 parts
Moule à muffins

Pudding :

300 ml de crème
6 gros œufs
3-4 cuill. à soupe de raifort râpé (en bocal)
Sel
Poivre du moulin
150 g de pain toasté
100 g de gruyère
1 botte de ciboulette

En outre :

2 cuill. à café de beurre pour le moule

Par part

194 kcal, 8 g G, 15 g L, 8 g P, 0,7 EFA

1. Graisser les cuvettes du moule à muffins avec du beurre. Mélanger la crème, les œufs et le raifort. Saler et poivrer généreusement le mélange et réserver.

2. Couper le pain de mie en petits dés sans enlever la croûte. Râper finement le gruyère. Rincer la ciboulette la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons.

3. Répartir la moitié des dés de pain uniformément dans les creux de la plaque à muffins. Parsemer dessus respectivement la moitié du gruyère et de la ciboulette. Recouvrir avec les dés de pain restants, saupoudrer du reste du fromage et de ciboulette.

4. Battre encore une fois le mélange de crème et de raifort et le verser uniformément sur les couches de pain. Laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur. Cuire selon les indications.

5. Avant de servir, laisser légèrement refroidir. Détacher le bord avec un couteau et enlever délicatement les puddings.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Les puddings de pain au raifort peuvent être préparés jusqu'à 3 heures avant la cuisson. Ou faire cuire les puddings la veille et réchauffer en cas de besoin.



Pains soufflés à la vapeur à la farce savoureuse et aux chanterelles

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Pâte levée :

250 g de farine
10 g de levure
¼ cuill. à café de sucre
½ cuill. à café de sel
env. 80 ml de lait, tiède
1 œuf
50 g de beurre

Garniture :

20 g de cerneaux de noix
2 échalotes
1 cuill. à soupe de beurre
20 g de lard, coupé en petits dés
Feuilles d'un ½ bouquet de thym
Sel
Poivre du moulin

Champignons :

300 g de chanterelles
1 échalote
1 gousse d'ail
1 botte de persil plat
1 cuill. à soupe d'huile
150 ml de bouillon de légumes
2-3 cuill. à soupe de crème fraîche
1 cuill. à café de paprika doux en poudre

Par portion

527 kcal, 52 g G, 29 g L, 16 g P, 4,3 EFA

1. Tamiser la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier. Ajouter le lait tiède à la farine. Ajouter l'œuf et le beurre, pétrir vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte lisse. Si nécessaire, ajouter encore un peu de farine. Laisser lever au chaud sous un linge, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

2. Pour le fourrage, hacher les cerneaux de noix. Éplucher les échalotes, les détailler en petits cubes et les faire revenir dans le beurre. Ajouter et faire cuire les dés de lard, les cerneaux de noix et le thym. Le saler et poivrer.

3. Pétrir à nouveau la pâte, répartir en 8 portions et étirer pour former de petits cercles. Y répartir la farce au lard, refermer la pâte et former de petites boulettes. En positionnant la zone de soudure vers le bas, déposer dans le panier vapeur non perforé fariné et faire lever à nouveau.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.

4. Nettoyer les chanterelles, couper en deux les plus grosses. Éplucher l'échalote et l'ail et les détailler en dés. Hacher finement le persil, réserver un peu de persil pour le décor. Faire chauffer l'huile. Faire suer les chanterelles, les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter le persil et le bouillon de légumes et laisser frémir à température moyenne pendant 10 minutes. Incorporer la crème fraîche. Assaisonner de paprika, de sel et de poivre.

5. Faire cuire à la vapeur les pains soufflés, comme indiqué.

6. Dresser sur des assiettes préchauffées. Saupoudrer de persil haché et servir avec les chanterelles.



Lasagnes roulées

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Farce :

2 oignons

2 gousses d'ail

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

500 g de feuilles d'épinards fraîches

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

300 g de fromage de chèvre frais

1 œuf

Poivre du moulin

Pâtes :

300 g de pâte pour nouilles fraîche

350 ml de bouillon

Pour saupoudrer :

100 g de fromage râpé

Ajouter également :

Un peu de farine pour le torchon

De l'huile pour le plat

Par portion

700 kcal, 55 g G, 39 g L, 32 g P, 4,5 EFA

1. Peler les oignons et l'ail, les couper en petits dés et faire glacer dans 3 cuill. à soupe d'huile d'olive. Ajouter les épinards lavés et faire revenir. Assaisonner avec du sel et de la noix de Muscade fraîchement râpée.

2. Mélanger le fromage de chèvre frais et l'œuf avec 3 cuill. à soupe d'huile d'olive. Épicer avec une quantité suffisante de poivre et un peu de sel.

3. Dérouler la pâte pour nouilles sur un torchon recouvert de farine sur 30x40 cm. Badigeonner avec la crème de fromage et répartir les épinards dessus. Enrouler la pâte dans le sens de la longueur avec l'aide du torchon et la découper en 8 gros morceaux identiques.

4. Disposer les rouleaux les uns à côté des autres en orientant le chant de la découpe vers le haut dans un plat graissé.

5. Faire chauffer le bouillon et le verser dans le plat.

6. Parsemer les rouleaux de fromage et cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Nid de spaghetti aux champignons

Pour 4 portions

Moule pour 12 muffins

Spaghetti :

300 g de spaghetti

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Mélange de champignons :

5 g de cèpes déshydratés

100 g de champignons frais

1 échalote

15 g de beurre

1 gousse d'ail

2 œufs

Sel

Poivre du moulin

50 ml de crème

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :

2 cuill. à soupe de persil, haché

Du beurre pour le moule

Par portion

455 kcal, 54 g G, 20 g L, 15 g P, 4,5 EFA

1. Cuire les spaghetti al dente, les égoutter et les mélanger aussitôt avec 2 cuill. à soupe d'huile d'olive.

2. Faire tremper les cèpes dans de l'eau tiède.

3. Laver les champignons sous l'eau, les nettoyer et les couper en petits dés. Peler les échalotes et les couper en petits dés. Égoutter les cèpes et les couper en petits morceaux.

4. Faire chauffer le beurre dans une poêle. Ajouter les échalotes et l'ail pressé, puis les faire revenir. Verser les champignons et les cèpes dans la poêle et les faire revenir. Laisser refroidir.

5. Mélanger les œufs avec le sel, le poivre, la crème et la noix de Muscade, puis incorporer à la préparation de champignons refroidie. Mélanger ensuite avec les spaghettis.

6. Graisser le moule à muffins avec un peu de beurre. Faire tourner une fourchette à viande pour former de petits nids de spaghetti et les placer dans le moule à muffins.

7. Placer le reste de mélange de champignons sur les nids et répartir uniformément le reste de liquide dans les moules. Faire cuire comme indiqué.

8. Retirer les nids de champignons du moule après la cuisson et les servir saupoudrés de persil.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

140 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

140 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Fromage cuit dans de l'aluminium

Pour 4 portions

Lèche-frite

Mélange de légumes à l'huile :

2 poivrons rouges

2 gousses d'ail

½ citron bio

1 cuill. à soupe de brins de romarin frais

1 cuill. à soupe de feuilles de thym

fraîches

2 cuill. à café de câpres

20 olives noires avec noyaux

8 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir du moulin

Fromage :

500 g de fêta ou Halloumi

En outre :

4 filets d'anchois à convenance

Feuille alu

Par portion

626 kcal, 6 g G, 57 g L, 23 g P, 0,5 EFA

1. Laver, couper en deux et épépiner le poivron, puis le couper en gros morceaux de 3 cm. Éplucher l'ail et le détailler finement. Laver le demi citron à l'eau chaude, le sécher et le couper en 4 morceaux. Mélanger le tout avec les herbes, les câpres, les olives et l'huile. Bien saler et poivrer.

2. Découper le papier alu en 4 bandes de 40x30 cm. Couvrir avec 125 g de fromage de manière égale et répartir par-dessus le mélange de légumes à l'huile et les filets d'anchois à convenance.

3. Bien fermer le papier. Placer les papillotes dans la lèche-frite et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Lèche-frite, niveau 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Muffins anglais aux légumes

Pour 12 pièces

Moule à muffins

Pâte :

2-3 gousses d'ail

2-3 cuill. à soupe d'herbes

méditerranéennes fraîches ou surgelées

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

250 g de tubercules, ex. céleri, carottes,
racines de persil

500 g de farine de blé, Type 550

2 sachets de levure de boulanger

Env. 350 ml d'eau, chaude

1 cuill. à café de sucre

100 g de Parmesan, fraîchement râpé

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :

Du beurre pour le moule à muffin et
de la farine à saupoudrer ou des petits
moules en papier

Par part

252 kcal, 32 g G, 10 g L, 8 g P, 2,7 EFA

1. Peler l'ail, le couper en petits dés et le faire revenir dans 2 cuill. à soupe d'huile d'olive avec les herbes finement hachées.

2. Nettoyer, laver, peler (le cas échéant) et râper grossièrement les légumes.

3. Mélanger la farine et la levure. Ajouter de l'eau tiède et du sucre. Bien remuer le parmesan, le mélange d'herbes, 4 cuill. à soupe d'huile d'olive et les légumes râpés. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de Muscade fraîchement râpée. Laisser lever à couvert et au chaud.

4. Séparer la pâte en 12 morceaux et former des boules. Les déposer dans le moule à muffins graissé, fariné ou recouvert de papier cuisson et laisser lever encore 20 minutes. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.



Strudels aux pommes de terre et au chou frisé

Pour 4 portions Lèche-frite

Strudel :

750 g de pommes de terre, en robe des champs

300 g de chou frisé

2 cuill. à café de levure chimique

250 g de crème fraîche

3 jaunes d'œuf

150 g de fromage râpé, ex. gouda à l'ancienne

50 g de beurre

3 feuilles de pâte à yufka, 250 g

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Poivre noir du moulin

En outre :

Papier de cuisson

Par portion

763 kcal, 73 g G, 43 g L, 21 g P, 6,1 EFA

1. Éplucher les pommes de terre cuites refroidies et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

2. Laver les feuilles de chou frisé, enlever le trognon et couper les feuilles en losanges de 3 cm. Dans de l'eau bouillante salée, faire blanchir pendant 3-4 minutes avec la levure chimique. Refroidir et bien laisser égoutter.

3. Mélanger le jaune d'œuf avec la crème fraîche et relever à l'aide de sel, de noix de muscade et de poivre.

4. Faire fondre le beurre. Badigeonner une feuille de pâte à yufka de beurre, placer une deuxième feuille par-dessus, beurrer et disposer une troisième feuille. Répartir les pommes de terre et le chou frisé sur la pâte et assaisonner. Saupoudrer le fromage râpé par-dessus.

5. Répartir uniformément la préparation aux œufs et à la crème fraîche par-dessus. Enrouler lâchement les feuilles de pâtes dans le sens de la longueur. Placer sur une plaque recouverte de papier cuisson, avec la jointure sur le dessous. Badigeonner avec le reste du beurre et faire cuire en suivant les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

170 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 55-60 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

170 °C

Temps de cuisson : 55-60 minutes



Tortilla aux asperges

Pour 4 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

Mélange d'asperges :

2 échalotes

150 g de jambon Serrano

250 g d'asperges blanches

250 g d'asperges vertes

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de jus de citron

2 cuill. à soupe de persil frais ou de

cerfeuil frais, haché

30 g d'olives noires, dénoyautées

Mélange d'œufs :

8 œufs

1 cuill. à café de moutarde mi-forte

Gros sel

Poivre du moulin

En outre :

De l'huile d'olive pour la plaque

Par portion

340 kcal, 6 g G, 24 g L, 25 g P, 0,5 EFA

1. Peler et couper les échalotes en petits dés. Couper le jambon en lanières.

2. Peler en entier les asperges blanches et seulement le tiers inférieur des asperges vertes, puis retirer les extrémités. Couper les tiges en biais pour former des morceaux d'env. 4 cm de long.

3. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle et y faire suer les échalotes. Ajouter les lanières de jambon et les morceaux d'asperges aux échalotes et faire brièvement revenir le tout à la poêle. Ajouter le jus de citron, le persil et les olives, puis assaisonner le mélange.

4. Graisser la plaque à pizza avec de l'huile d'olive et répartir le mélange d'asperges dessus.

5. Battre les œufs, assaisonner avec de la moutarde, du sel et du poivre.

6. Verser le tout sur le mélange d'asperges et cuire la tortilla selon les indications.

Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

Servie en plat principal, la tortilla suffit pour deux portions.

Obtenez une saveur différente, en ajoutant de petits morceaux de chorizo espagnol à la place du jambon Serrano.



Lasagne tricolore

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Lasagnes :

1 petit oignon
70 g de beurre
600 g d'épinards en branches surgelés
Sel marin
Poivre du moulin
Noix de muscade, fraîchement râpée
50 g de farine
500 ml de bouillon de légumes, froid
100 ml de crème
800 g de tomates en grappes mûres
9 feuilles de lasagne sans précuisson
100 g de Pecorino, fraîchement râpé
Du basilic frais

En outre :
Du beurre pour le plat

Par portion
567 kcal, 39 g G, 36 g L, 23 g P, 3,2 EFA

1. Peler, couper les oignons en petits dés et les faire suer avec 20 g de beurre. Ajouter les épinards en branches et cuire à l'étuvée à couvert pendant env. 10 minutes. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Presser légèrement les épinards et réserver.

2. Pour la sauce, faire mousser le reste de beurre dans une casserole, ajouter la farine et faire étuver brièvement. Mouiller le bouillon de légumes et la crème en une fois, porter à ébullition en continuant de remuer. Laisser cuire 5 minutes et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

3. Faire blanchir les tomates rapidement à l'eau bouillante, les peler et les découper en rondelles.

4. Graisser le plat à gratin.

5. Remplir le moule avec environ un tiers de la sauce. Recouvrir avec 3 feuilles de lasagne et y répartir la moitié des épinards en branches. Les saupoudrer avec un tiers de Pecorino râpé. Former une couche de tomates avec la moitié des rondelles dans le moule, et assaisonner de sel, de poivre et de basilic.

6. Étaler à nouveau une couche de 3 feuilles de lasagne et arroser avec un tiers de la sauce. Y répartir l'autre moitié des épinards et les tomates et assaisonner. Saupoudrer un tiers de Pecorino.

7. Pour la dernière couche, poser 3 feuilles de lasagne, arroser avec le reste de sauce et saupoudrer avec le reste de fromage. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-40 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes





Poisson



Truites aux herbes cuites sur la plaque

Pour 4 portions

Lèche-frite

Poisson :

50 g de romarin frais

50 g de thym citron frais

50 g d'estragon frais

50 g d'origan frais

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel pimenté

1 cuill. à soupe de poivre au citron

3-4 cuill. à soupe de mélange de poivres

4 truites fraîches, soit env. 300 g, prêtes à cuire

1 citron bio

Sel de mer

4 brins de persil frisé

1 cuill. à café de cacao en poudre

30 g de beurre

Par portion

564 kcal, 5 g G, 32 g L, 63 g P, 0,4 EFA

1. Trier les herbes, les rincer et les secouer pour les sécher. Hacher finement la moitié des herbes et les réserver.

2. Répartir l'huile d'olive dans la lèche-frite. Parsemer de sauce pimentée, de poivre au citron et d'un mélange de poivres. Répartir l'ensemble des herbes.

3. Laver rapidement les truites à l'eau froide et sécher dans de l'essuie-tout. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper les zestes et le presser. Arroser les truites avec le jus de citron et assaisonner l'intérieur et l'extérieur avec du gros sel. Placer dans le ventre des truites un brin de persil et quelques zestes de citron râpés.

4. Placer les truites dans la lèche-frite. Répartir les herbes hachées, parsemer de cacao en poudre et recouvrir de noix de beurre. Cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

190 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

190 °C

Temps de cuisson : 35-40 minutes



Daurades en croûte de sel et d'herbes

Pour 4 portions Lèche-frite

Poisson :
2 daurades, d'env. 400 g
2-3 cuill. à soupe de jus de citron

Croûte :
2,5-3 kg de gros sel de mer
50 g de sel pimenté
30 g de thym citron frais
2 branches de romarin

Par portion
158 kcal, 1 g G, 2 g L, 35 g P, 0 EFA

1. Laver rapidement les daurades à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Arroser l'extérieur et l'intérieur avec du jus de citron.

2. Mélanger le sel et le sel pimenté.

3. Rincer les herbes et les secouer pour les sécher. Effeuilier le thym citron et ajouter du sel.

4. Parsemer la lèche-frite d'une couche de mélange de sel, en fonction de la taille du poisson.

5. Disposer les daurades, poser une branche de romarin sur chaque poisson et verser dessus le reste de sel, puis couvrir les côtés. Humecter la surface avec de l'eau et cuire les poissons selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes

Conseil :

Les daurades sont également appelées dorades et appartiennent à la famille des perches. Ces poissons peuvent aussi bien être rôtis que grillés.



Poisson à la vapeur à l'asiatique

Pour 4 portions

Petit panier vapeur perforé, lèchefrite

Poisson :

8 oignons de printemps

8 champignons chinois, par ex. des Shiitake ou des Mu Err

1 morceau de gingembre frais, d'environ 4 cm

3 gousses d'ail

2 paquets de vermicelles chinois, cuits

1 kg de bar ou de mérou, un poisson entier prêt à être cuisiné

2 cuill. à soupe d'huile d'arachide

4 cuill. à soupe de sauce soja ou de sauce de poisson

1-2 cuill. à café de sucre

4 cuill. à soupe de saké ou de Sherry sec

Par portion

620 kcal, 65 g G, 13 g L, 56 g P, 5,4 EFA

1. Éplucher les oignons et les émincer. Placer la moitié des oignons dans le panier vapeur perforé. Faire blanchir comme indiqué et réserver.

2. Mettre les champignons dans un saladier, verser l'eau bouillante et laisser tremper pendant 15 minutes. Jeter l'eau et hacher les champignons finement.

3. Éplucher le gingembre et le détailler en très fines rondelles. Éplucher les gousses d'ail et les presser à l'aide du presse-ail.

4. Répartir les pâtes et les champignons dans la lèchefrite.

5. Laver rapidement le poisson à l'eau froide, le nettoyer et le sécher dans de l'essuie-tout. Farcir avec le gingembre, l'ail et le reste d'oignons et disposer sur les vermicelles, dans la diagonale. Badigeonner la peau d'huile d'arachide

6. Mélanger la sauce de soja, le sucre et le saké et verser sur le poisson en un mince filet. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

7. Répartir les oignons blanchis sur le poisson et servir avec les vermicelles et les champignons.

Réglages :

Ciboules :

Lèchefrite, hauteur 1

Petit panier vapeur perforé sur la grille, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 1-2 minutes

Poisson :

Lèchefrite, hauteur 1

Cuisson vapeur, 80 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Sandre au lard, pommes de terres et lentilles

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Lentilles :

2 oignons
1 gousse d'ail
300 g racines de persil
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
200 g de lentilles brunes
3 cuill. à soupe d'anis ou de jus de
pomme
2 feuilles de laurier, 3 clous de girofle
750 ml de bouillon de légumes
2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique

Poisson :

1 sandre prêt à cuire, 1,1 kg
1 citron
1 cuill. à soupe d'huile
Sel
100 g de bacon en tranches très fines
3 brins de sauge

Pommes de terre :

500 g de petites pommes de terre
2 cuill. à soupe d'huile
Sel

Ajouter également :

1 botte de persil
1 citron
20 g de beurre
Sel, Poivre du moulin
Huile pour le plat

Par portion

733 kcal, 55 g G, 25 g L, 67 g P, 4,5 EFA

1. Peler les oignons, l'ail et les racines de persil, puis les couper en lanières. Faire chauffer 1 cuill. à soupe d'huile dans une casserole et y faire revenir les légumes.

2. Ajouter des lentilles lavées, de l'anis, des feuilles de laurier sauce et des clous de girofle. Verser le bouillon et cuire à température moyenne pendant env. 30 minutes. Enfin, ajouter le vinaigre.

3. Pendant ce temps, laver rapidement l'intérieur et l'extérieur du sandre à l'eau froide, le secouer pour le sécher et faire plusieurs entailles diagonales des deux côtés. Arroser avec le jus d'un citron et 1 cuill. à soupe d'huile, puis saler. Envelopper le poisson dans des lanières de lard. Glisser les feuilles de sauge sous le lard.

4. Peler les pommes de terre et les couper en quartiers dans le sens de la longueur, les mélanger avec 2 cuill. à soupe d'huile et saler. Répartir les pommes de terre dans le plat à gratin graissé.

5. Saisir rapidement le poisson sur un côté. Placer le côté saisi vers le bas sur les pommes de terre et cuire selon les indications.

6. Hacher finement les feuilles de persil plat. Mélanger le reste de jus de citron, de persil et les noisettes de beurre avec les lentilles. Saler et poivrer. Servir avec les pommes de terre et le poisson.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 20-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
200 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 25-35 minutes



Rouget de mer sur lit de légumes

Pour 4 portions Lèche-frite

Poisson :

4 filets de rouget de mer, de 200 g
1 citron
Sel marin

Légumes :

2 oignons rouges
1 gousse d'ail
200 g d'aubergines
200 g de courgettes
2-3 branches de romarin
½ bouquet de thym citronné
½ bouquet de basilic
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin
1 pincée de sucre
600 g de dés de tomates
20 g d'olives noires dénoyautées

En outre :

Feuille alu
Huile d'olive

Par portion

334 kcal, 8 g G, 15 g L, 41 g P, 0,7 EFA

1. Rincer les filets de poisson rapidement sous l'eau froide et les éponger avec du papier absorbant. Presser le citron, saler le poisson et l'arroser avec le jus.

2. Éplucher l'oignon et l'ail et couper les oignons en dés d'env. 1 cm. Nettoyer l'aubergine et la courgette, les laver et les couper également en dés d'env. 1 cm. Rincer les herbes fraîches et les secouer pour les sécher. Réserver quelques branches du thym citronné. Détacher les aiguilles et les feuilles des autres herbes et hacher finement.

3. Faire revenir les oignons, l'ail et les herbes dans de l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre. Ajouter les dés de légumes et faire revenir pendant 3-4 minutes. Ajouter les tomates et les olives et laisser le tout frémir pendant env. 10 minutes. Assaisonner à nouveau.

4. Pour chaque filet de poisson découper un morceau d'aluminium de 30x30 cm. Badigeonner le centre de chaque morceau avec l'huile d'olive, y répartir uniformément les légumes et déposer le poisson, côté peau vers le haut. Déposer les branches réservées de thym citronné sur le poisson et arroser d'un peu d'huile d'olive. Commencer par replier le film aluminium sur le poisson, ensuite torsader les côtés.

5. Placer les papillotes dans la lèche-frite et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

En été, vous pouvez également remplacer les tomates en dés par des tomates cerises fraîches et coupées en deux.



Filet de saumon farci

Pour 2 portions

Plat à gratin moyen

Farce :

2 échalotes

1 orange bio

20 g de beurre, fondu

70 g de mie de pain fraîche,

ex. l'intérieur des tranches de pain de mie

1 cuill. à soupe d'aneth frais, haché

1 cuill. à soupe de persil frais, haché

Sel

Poivre du moulin

Poisson :

2 filets de saumon, de 250 g

Poivre du moulin

Ajouter également :

20 g de beurre, fondu

De la ficelle de cuisine

Par portion

264 kcal, 9 g G, 13 g L, 27 g P

1. Peler et couper les échalotes en petits dés pour la farce. Laver l'orange à l'eau chaude, la sécher et la peler. Faire chauffer le beurre et faire revenir les échalotes. Mélanger la mie de pain, les herbes, le sel, le poivre et le zeste d'orange.

2. Laver rapidement les filets de saumon à l'eau froide et les tamponner pour les sécher.

3. Assaisonner un filet de saumon, le poser en orientant la peau vers le bas et terminer par la farce. Poser le second filet par-dessus en orientant la peau vers le haut. Vous pouvez enlever la peau des filets auparavant.

4. Attacher solidement les filets ensemble à l'aide de ficelle de cuisine et badigeonner tous les côtés de beurre fondu. Disposer les filets dans le plat et cuire selon les indications.

5. Retirer la ficelle de cuisine avant de servir.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

200 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes

Conseil :

Servez avec une sauce hollandaise, agrémentée de zestes d'orange râpés.



Curry de vivaneau

Pour 4 portions
Grande cocotte avec couvercle

Poisson :
600 g de filets de vivaneau

Marinade :
½ citron
1 cuill. à café de pâte de curry doux rouge (au rayon asiatique des supermarchés)
Gros sel
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol

Curry :
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 poivron jaune
500 g de pommes de terre à chair farineuse
200 g de courgettes jaunes
100 g de céleri-branche
60 g d'oignons de printemps
200 g de Bok Choy ou chou chinois
1 piment rouge frais
10 g de graisse de coco
4 échalotes
Gros sel
Pâte de curry
Un peu de poivre de Cayenne
800 ml de lait de coco non sucré

Par portion
384 kcal, 33 g G, 12 g L, 36 g P, 2,8 EFA

1. Laver rapidement le poisson à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et le couper en lanières de 1 cm de large.

2. Pour la marinade, presser la moitié d'un citron et mélanger le jus avec de la pâte de curry rouge, du sel de mer et 2 cuill. à soupe d'huile de tournesol. Répartir sur les lanières de poisson, bien mélanger et laisser mariner 30 minutes à couvert au réfrigérateur.

3. Laver les poivrons, les couper en deux et les épépiner. Peler les pommes de terre. Couper les poivrons et les pommes de terre en morceaux d'env. 2 cm.

4. Nettoyer les courgettes, le céleri-branche, les oignons de printemps, le Bok Choy et le piment. Couper les courgettes en morceaux d'env. 2 cm de long. Couper le céleri-branche et les oignons de printemps en tranches obliques d'env. 1 cm de large. Couper le Bok Choy en lanières.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Conseil :

Faire revenir de la pâte de curry rouge, jaune ou vert avec un peu de matière grasse, afin de développer tout son arôme.

5. Faire chauffer la graisse de coco à la cocotte. Saisir rapidement les lanières de poisson marinées dans la graisse chaude, les retirer et les réserver.

6. Peler les échalotes, les couper en petits dés et les saisir dans la graisse de coco. Faire revenir le céleri-branche et les oignons de printemps. Ajouter les poivrons, les courgettes, les pommes de terre, le Bok Choy et le piment. Relever avec du sel de mer, de la pâte de curry et du poivre de Cayenne.

7. Mouiller avec du lait de coco et remettre le poisson. Couvrir et faire cuire le curry au four selon les indications.



Brochettes de poisson à la citronnelle et au boulgour

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé et petit panier vapeur perforé

Boulgour :

250 g de boulgour

3 tomates

1 oignon

1 cuill. à soupe de persil

1 cuill. à soupe de menthe

500 ml de bouillon de légumes

Sel

Poivre du moulin

Brochettes de poisson :

2 tiges de citronnelle

300 g de filets de saumon

300 g de filets de loup de mer

8 petites crevettes

Un peu d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

Par portion

446 kcal, 47 g G, 11 g L, 38 g P, 3,9 EFA

1. Verser le boulgour dans le petit panier vapeur non perforé. Couper les tomates en dés. Hacher finement l'oignon, le persil et la menthe et ajouter au boulgour avec les dés de tomates. Verser ensuite le bouillon de légumes sur le mélange au boulgour et mélanger le tout. Assaisonner à convenance et faire cuire le boulgour à la vapeur, comme indiqué.

2. Laver la citronnelle, la couper en deux dans le sens de la longueur et de la largeur et réserver. Rincer le poisson et les crevettes à l'eau froide et l'éponger les soigneusement. Nettoyer le poisson et éplucher les crevettes. Couper le poisson en morceaux d'env. 4x4 cm et les enfiler sur la citronnelle en alternant avec les crevettes.

3. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire saisir les brochettes brièvement des deux côtés. Placer dans le petit panier vapeur perforé et faire cuire à la vapeur en suivant les indications.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Boulgour :

Temps de cuisson : 20 minutes

Poisson :

Lèche-frite, hauteur 1 et petit panier vapeur perforé sur la grille, hauteur 2

Temps de cuisson : 7 minutes



Papillotes de poisson aux asperges

Pour 6 portions Lêchefrite

Asperges :

500 g d'asperges blanches

500 g d'asperges vertes

Sel

Sucre

2 cuill. à soupe de jus de citron

1 cuill. à soupe de basilic, haché

1 cuill. à soupe de cerfeuil, haché

1 cuill. à soupe d'estragon, haché

1 cuill. à soupe de vinaigre d'estragon

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de moutarde de Dijon

Sel marin

Poivre blanc du moulin

Poisson :

6 filets de loche de rivière, de 100 g

Sel

Poivre du moulin

2 cuill. à soupe de jus de citron

100 g de crevettes, fraîches ou surgelées

En outre :

Papier de cuisson

Ficelle de cuisine

Petites coupelles

Par portion

145 kcal, 3 g G, 3 g L, 24 g P, 0,3 EFA

1. Peler en entier les asperges blanches et seulement le tiers inférieur des asperges vertes, puis retirer les extrémités. Découper les asperges en tronçons d'env. 5 cm.

2. Porter l'eau à ébullition. Assaisonner de sel, sucre et jus de citron. Verser les asperges et faire blanchir pendant env. 5 minutes.

3. Mélanger dans un grand saladier les herbes avec le vinaigre, l'huile d'olive et la moutarde. Ajouter les asperges, assaisonner de sel de mer et de poivre et laisser mariner pendant env. 10 minutes.

4. Laver rapidement le poisson à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Assaisonner de sel et de poivre et arroser avec le jus de citron.

5. Pour chaque filet de poisson découper un morceau de papier cuisson de 30x30 cm et le placer dans une petite coupelle. Répartir uniformément les asperges marinées, le filet de poisson et les crevettes dans les petites coupelles. Torsader le papier cuisson en aumônière et fermer le haut à l'aide de ficelle de cuisine. Découper les bords hauts qui dépassent.

6. Placer les aumônières dans la lêchefrite et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Ragoût de poisson au fenouil

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Ragoût de poisson :

500 g de filets de flétan

Sel

Poivre blanc du moulin

½ citron

200 ml de crème

2-3 cuill. à soupe de liant pour sauce

Par portion

391 kcal, 18 g G, 20 g L, 31 g P,

1,5½ EFA

1. Laver rapidement le poisson à l'eau froide, le nettoyer et le sécher et le couper en morceaux. Saler et poivrer. Presser le demi-citron, et arroser le poisson avec 1 ou 2 cuill. à soupe de jus.

2. Éplucher et laver le fenouil, le couper en huit morceaux dans le sens de la longueur. Réserver quelques feuilles du fenouil.

3. Verser le fumet de poisson, le vin et ¼ de cuill. à café de sel dans le moule à soufflé. Ajouter le fenouil et faire cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Faire chauffer la crème et le liant pour la sauce dans une petite casserole en remuant, ajouter le jus de cuisson du fenouil et mélanger le tout pour obtenir une préparation uniforme. Saler, poivrer et relever avec un peu de jus de citron.

5. Ajouter la sauce et les filets de poisson au fenouil, puis faire cuire le ragoût à la vapeur, comme indiqué.

6. Hacher finement les feuilles de fenouil mises de côté et parsemer sur le ragoût avant de servir.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Fenouil :

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 13-16 minutes

Ragoût :

Cuisson vapeur

85 °C

Temps de cuisson : 6-10 minutes

Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de tagliatelles vertes ou d'un mélange de riz sauvages.



Roulés de plie sur lit de ratatouille

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Poisson :

8 filets de plie, d'env. 80 g
2 cuill. à soupe de jus de citron
Sel marin

Ratatouille :

120 g d'oignons nouveaux
120 g de céleri-branche
1 oignon rouge
env. 300 g d'aubergine
env. 300 g de courgettes
100 g de tomates fraîches
40 g d'herbes fraîches, par ex. cerfeuil, estragon, origan, basilic, thym
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
500 g de coulis de tomates
Sel marin
Poivre noir du moulin
1 pincée de sucre
1 feuille de laurier

En outre :

8 brochettes en bois

Par portion

254 kcal, 10 g G, 10 g L, 31 g P, 0,8 EFA

1. Laver rapidement filets de plie à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Arroser de jus de citron et saler.

2. Laver et nettoyer les oignons de printemps et le céleri-branche, puis les couper en fines rondelles. Éplucher l'oignon et le hacher finement.

3. Laver et nettoyer l'aubergine et la courgette. Couper l'aubergine en dés d'env. 1 cm. À l'aide d'un économiseur, éplucher 8 tranches très fines de courgette et les réserver pour les rouleaux de poisson. Détailler également en dés le reste de courgette.

4. Laver les tomates et les couper en petits morceaux. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement.

5. Faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les oignons de printemps, le céleri-branche les herbes et les dés d'oignons. Ajouter le reste de légumes et le coulis de tomates. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Ajouter la feuille de laurier et laisser frémir la ratatouille à découvert pendant env. 10 minutes. Ensuite, verser dans un moule à soufflé.

6. Farcir les filets de plie avec une rondelle courgette, les rouler et les fermer avec un cure-dents. Disposer les petits rouleaux de poisson sur la ratatouille et cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes



Terrine de saumon délicate aux crevettes

Pour 8 portions

Moule à cake en verre, 30 cm

Terrine de poisson :

600 g de filet de saumon frais

Sel marin

400 ml de crème

½ citron bio

½ orange bio

Poivre blanc du moulin

2 cuill. à café de moutarde au miel

100 g de crevettes fraîches

2 cuill. à café de poivre noir en conserve

En outre :

4 cuill. à soupe d'herbes, hachées

2 cuill. à soupe de grains de poivre rose

Du beurre pour le plat

Par portion

255 kcal, 3 g G, 19 g L, 19 g P, 0,2 EFA

1. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et le couper en gros dés d'env. 2 cm. Laisser refroidir pendant env. 45 min dans le compartiment de congélation.

2. Ensuite, réduire en purée le filet de saumon avec ½ cuillerée à café de sel marin et faire couler la crème lentement. Laver l'orange et le citron à l'eau chaude et les sécher. Prélever le zeste du citron et de l'orange. Presser le citron. Ajouter le citron et l'orange à la préparation au saumon et assaisonner à l'aide de poivre, d'une cuillerée à café de jus de citron et de moutarde au miel.

3. Graisser le moule à cake. Placer la moitié de la préparation au saumon dans le moule. Disposer une couche de crevettes au milieu, dans le sens de la longueur. Répartir le poivre vert à droite et à gauche de celle-ci. Ajouter le reste de la préparation au saumon et faire cuire la terrine de saumon selon les indications.

4. Laisser un peu refroidir après la cuisson. Sortir du moule en retournant, parsemer d'herbes hachées de tous les côtés et laisser refroidir complètement.

5. Parsemer de grains de poivre rose avant de servir.

Réglages :

Moule à cake en verre sur la grille, hauteur 1

Cuisson vapeur

80 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes



Moules au court-bouillon de vin blanc

Pour 4 portions
Lèchefrite

Moules :
1,5 kg de moules

Mélange vin-légumes :

2 oignons

1-2 gousses d'ail

120 g de carottes

60 g de racines de persil

100 g de céleri-branche

1 citron bio

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

200 ml de vin blanc sec

2 cuill. à soupe d'herbes, (persil, céleri à côtes) hachées

Sel

Poivre noir du moulin

Par portion

420 kcal, 16 g G, 17 g L, 41 g P, 1,3 EFA

1. Nettoyer les moules abondamment sous l'eau froide du robinet. Gratter si nécessaire pour éliminer les restes de sables et de calcaire. Ébarber avec les doigts. Ne pas utiliser les moules ouvertes, dont la coquille ne se referme pas, même lorsqu'on toque dessus. Elles risquent d'être avariées. Secouer les moules dans une passoire, les laver à nouveau minutieusement et laisser bien égoutter.

2. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Laver et éplucher les carottes, les racines de persil et le céleri-branche, les couper en morceaux d'env. 1 cm. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper finement les zestes et presser le jus.

3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail, ils doivent devenir translucides. Ajouter les morceaux de légumes et faire revenir pendant 4-5 minutes en remuant. Verser le vin blanc et le jus de citron, parsemer de fines herbes, saler et poivrer.

4. Répartir les moules dans la lèchefrite. Ajouter par-dessus le mélange légumes-vin avec le zeste de citron. Cuire selon les indications.

5. Après 6 minutes de cuisson, mélanger les moules une fois avec une grande spatule ou sortir brièvement la lèchefrite pour le secouer et de cette façon, le mélanger. Ensuite faire cuire.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 1

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 10-12 minutes





Volaille et viande



Blanc de dinde à l'orientale

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Blanc de dinde :

250 g de yaourt au lait entier
2 cuill. à soupe de Ras el Hanout ou de Curry
1 cuill. à soupe de jus de citron
40 g de raisins secs
700 g de blancs de dinde
500 g de petites tomates
100 g de couscous à cuisson rapide
2-3 cuill. à soupe d'huile
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

434 kcal, 32 g G, 11 g L, 49 g P, 2,7 EFA

1. Mélanger le yaourt, le Ras el Hanout, le jus de citron et les raisins secs pour faire une marinade. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre.

2. Rincer le blanc de dinde sous l'eau froide, le sécher avec du papier absorbant et le coupe en morceaux de 3-4 cm. Ajouter la viande à la marinade et laisser macérer 30 minutes.

3. Beurrer le moule.

4. Laver les tomates et les couper en morceaux grossièrement. Placer dans le moule et relever de sel et de sucre. Parsemer le couscous par-dessus et arroser d'huile. Répartir par-dessus la viande avec la marinade et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Gril air pulsé
190 °C
Temps de cuisson au gril : 30-35 minutes



Poulet grillé fourré aux herbes

Pour 4 portions Lèche-frite avec grille

Poulet :

2 poulets, de 1,2 kg

Poivre du moulin

Sel

2 petites bottes d'herbes fraîches, ex. romarin, sauge, thym, marjolaine

2 cuill. à café de jus de citron

Pour badigeonner :

2 cuill. à soupe d'huile

Sel

Poivre du moulin

Paprika

Par portion

555 kcal, 1 g G, 32 g L, 65 g P, 0,1 EFA

1. Laver rapidement les poulets à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Les couper en deux moitiés de même taille, afin de retirer la colonne vertébrale.

2. Assaisonner l'intérieur des moitiés de poulets au sel et au poivre. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher et les répartir dans les moitiés de poulets. Verser un filet de jus de citron.

3. Poser les moitiés de poulets sur la grille en orientant la peau vers le bas.

4. Mélanger l'huile et les épices et badigeonner l'extérieur des moitiés de poulets avec le mélange.

5. Griller les moitiés de poulets selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite avec grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

200 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 15 minutes

puis gril air pulsé

200 °C

Temps de cuisson au gril : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

200 °C

Temps de cuisson au gril : 45-50 minutes

Conseil :

Si vous coupez les poulets en deux avant de les griller, vous n'avez pas besoin de les retourner.



Cuisses de poulet à l'asiatique

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Poulet :
900 g de courgettes
2 morceaux de gingembre frais de la taille d'une noix
400 ml de lait de coco non sucré
2 cuill. à café de pâte de curry rouge
2 cuill. à soupe de jus de citron
1 piment rouge
4 cuisses de poulet, de 200 g
Sel
Poivre noir du moulin

En outre :
Du beurre pour le plat

Par portion
415 kcal, 8 g G, 23 g L, 42 g P, 0,7 EFA

1. Laver une courgette et la couper en petits morceaux. Peler le gingembre. Réduire en purée la courgette, le lait de coco, le gingembre la pâte de curry et le jus de citron. Laver le piment, le couper en deux, l'épépiner et le couper en petits morceaux. Ajouter au mélange et tout assaisonner.

2. Laver les courgettes restantes, les couper dans le sens de la longueur et les couper en tranches. Graisser le plat à gratin et placer les rondelles de courgette.

3. Laver les pilons de poulets rapidement sous l'eau froide et les sécher dans du papier absorbant. Assaisonner les pilons, les placer sur les courgettes et verser le lait de coco. Cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 55-60 minutes



Brochettes de poulet marinées

Pour 4 portions Lèche-frite

Poulet :

350 g de blanc de poulet
1 échalote
50 ml d'huile de pépins de courge ou d'huile de noisette
1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique blanc
½ orange
1 cuill. à soupe de miel
½ bouquet de basilic
Sel
Poivre noir du moulin
1 poivron jaune
12 champignons
12 petites tomates cerises

Sauce à salade :

2 cuill. à soupe d'huile de pépins de courge ou d'huile de noisette
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuill. à café de moutarde
1 cuill. à soupe de miel
½ orange, pressée
Sel
Poivre noir du moulin

En outre :

1 bouquet de roquette
Cure-dents

Par portion

318 kcal, 14 g G, 18 g L, 23 g P, 1,2 EFA

1. Rincer rapidement le blanc de poulet sous l'eau froide, retirer la peau et l'éponger avec du papier absorbant. Les couper en dés d'env. 3 cm et déposer dans un moule plat.

2. Éplucher et détailler finement l'échalote. Mélanger l'huile de pépins de courge, le vinaigre balsamique, le jus de la moitié d'orange, le miel, quelques feuilles de basilic et les dés d'échalote pour faire la marinade. Saler et poivrer et verser sur la viande. Laisser mariner les dés de poulet à couvert dans le réfrigérateur pendant au moins une heure, les retourner plusieurs fois.

3. Nettoyer le poivron, le couper en deux, l'épépiner et le couper en dés. Frotter les champignons et retirer les pieds. Laver les tomates cerises.

4. Retirer les dés de poulet de la marinade et les envelopper dans une feuille de basilic. Les piquer sur 4 grands pics à brochettes avec les dés de poivron, les champignons et les tomates cerises et les déposer dans la lèche-frite. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Pendant ce temps, faire réchauffer les ingrédients pour la sauce de la salade dans une petite casserole en remuant.

6. Rincer la roquette et la secouer pour la sécher. Dresser sur une assiette et déposer les pics à brochettes. Verser la sauce à salade tiède sur les pics à brochettes. Servir après avoir saupoudré de poivre noir moulu.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 15-20 minutes



Blancs de poulet grillés en manteau de courgettes

Pour 4 portions Lêchefrite

Viande :

4 blancs de poulets d'env. 200 g
Sel de mer fin
Poivre du moulin
50 g de Pecorino à l'ancienne,
fraîchement râpé

Manteau de courgettes :

50 ml d'huile d'olive
Gros sel de mer
2 grandes courgettes

Pour arroser :

1 citron
1 pincée de sucre
1 gousse d'ail

Ajouter également :

De l'huile d'olive
Du gros sel de mer
Des branches de romarin fraîches

Par portion

361 kcal, 3 g G, 15 g L, 54 g P, 0,2 EFA

1. Badigeonner la lêchefrite avec une quantité suffisante d'huile d'olive, puis parsemer de gros sel. Arracher les aiguilles des branches de romarin et les répartir sur la lêchefrite.

2. Laver rapidement les blancs de poulet à l'eau froide, les sécher dans de l'essuie-tout et les découper chacun en 3 morceaux. Saler, poivrer et retourner dans du Pecorino.

3. Mélanger 50 ml d'huile d'olive avec du gros sel.

4. Laver les courgettes et les couper en tranches oblongues, très fines.

5. Disposer trois tranches de courgettes les unes à côté des autres dans le sens de la longueur et badigeonner chaque tranche d'huile d'olive salée. Les tranches de courgettes doivent se chevaucher. Poser un morceau de poulet sur le côté le plus court de la courgette, l'envelopper et le déposer dans la lêchefrite. Préparer également les autres morceaux de blancs de poulet et les griller selon les indications.

6. Pour servir, mélanger le jus d'un citron avec une bonne pincée de sucre et une gousse d'ail écrasée. Arroser les blancs de poulet grillés.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1
Gril air pulsé
230 °C
Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes



Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four

Pour 3 portions Lèchefrite avec grille

Viande :

1 de canard frais, 2,4 kg sans les abats
Env. 10 g de marjolaine fraîche
Sel marin
Poivre du moulin
30 g de marmelade

Fourrage aux pommes au four :

2 pommes aigres, par ex. Santana ou Braeburn
10 g de raisins secs
1 datte fraîche dénoyautée
15 g de massepain
10 g de cerneaux de noix hachés

Sauce :

250 ml de fond de canard en bocal ou de bouillon de volaille
Sel marin
Poivre du moulin
1 cuill. à soupe de marmelade
1 cuill. à soupe de fécule

En outre :

des brochettes en bois
Ficelle de cuisine

Par portion

1123 kcal, 31 g G, 77 g L, 28 g P,
2,6 EFA

1. Laver rapidement le canard à l'eau froide, le nettoyer soigneusement et le sécher dans de l'essuie-tout.

2. Rincer la marjolaine, la secouer pour la sécher et l'effeuiller. Ajouter du sel, du poivre et de la marjolaine à l'intérieur et à l'extérieur du canard. Badigeonner l'intérieur du canard avec une quantité suffisante de confiture d'oranges.

3. Laver les pommes et retirer grossièrement le trognon. Écraser les raisins, la datte et le massepain et mélanger avec les cerneaux de noix. Fourrer les pommes avec le mélange de raisins.

4. Farcir le canard avec 2 pommes, perforer l'entrée à l'aide de cure-dents et lacer en croisant pour fermer avec de la ficelle de cuisine.

5. Poser le canard en orientant la poitrine vers le bas et cuire selon les indications pendant 70 minutes. Le retourner après env. 40 minutes.

6. Après 70 minutes, continuer la cuisson en changeant de réglage. 10 minutes avant la fin de cuisson, badigeonner de jus de cuisson et finir la cuisson.

7. Retirer le canard rôti du four, le déposer dans un récipient séparé et le maintenir au chaud.

8. Dégraisser la sauce et retirer l'excédent de graisse. Verser le fond de canard dans la lèchefrite. Déliaer la sauce avec un pinceau de cuisine, la verser dans une casserole et faire chauffer sur le foyer. Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et de la confiture d'oranges. Mélanger la fécule avec de l'eau froide et lier la sauce.

9. Diviser le canard en portions et servir avec la sauce.

Réglages :

Lèchefrite avec grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 70 minutes
puis gril air pulsé
170 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 30-40 minutes

Réglage alternatif :

Lèchefrite avec grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 70 minutes
ensuite
Gril air pulsé
170 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes



Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons

Pour 6 portions

Grande cocotte avec couvercle

Viande :

2 kg d'épaule de bœuf, dénervée et écorchée

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à soupe de farine

50 g de beurre fondu

Sauce :

50 g de sucre

4 cuill. à soupe de vinaigre d'estragon

200 g d'échalotes

80 g de beurre

340 g de petits oignons blancs en bocal

20 g de fécule

Sel

Poivre du moulin

Par portion

787 kcal, 22 g G, 48 g L, 67 g P, 1,8 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler, poivrer et saupoudrer de farine. Dans une cocotte, faire chauffer le beurre fondu et saisir la viande de tous les côtés pour qu'elle soit croustillante. Retirer de la cocotte.

2. Faire caraméliser le sucre dans la graisse de cuisson, mélanger vigoureusement et mouiller avec du vinaigre d'estragon. Peler les échalotes. Ajouter le beurre, les échalotes et les petits oignons blancs au coulis d'oignon. Placer la viande par-dessus, fermer la cocotte et cuire selon les indications.

3. Après env. 40 minutes, retirer les petits oignons blancs et les mettre de côté. Arroser la viande plusieurs fois avec le jus de cuisson et la retourner. Si nécessaire, laisser infuser avec un peu d'eau.

4. À la fin du temps de cuisson, retirer la viande de la cocotte et la maintenir au chaud. À l'aide d'un pinceau de cuisine, délier le suc de cuisson du bord, laisser infuser avec env. 500 ml d'eau et faire bouillir.

5. Diluer la fécule dans un peu d'eau, mélanger à la sauce et laisser mijoter.

6. Passer la sauce au tamis fin et l'assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre d'estragon. Ajouter les petits oignons blancs à la sauce et faire chauffer le tout encore une fois. Servir la sauce avec la viande.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 3 h - 3 h 10 min.



Filet de bœuf aux légumes méditerranéens

Pour 6 portions Lèche-frite

Viande :

1 kg de filet de bœuf, pièce moyenne
6-8 branches de romarin frais
4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Légumes :

2 poivrons rouges, env. 400 g
1-2 courgettes, env. 220 g
1 aubergine, env. 250 g
Sel
Poivre noir du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée
Sucre
300 g de tomates cerises
1 gousse d'ail

Par portion

572 kcal, 8 g G, 35 g L, 57 g P, 0,7 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. À l'aide d'une broche, placer le romarin en diagonale à travers la viande. Il est également possible d'utiliser une brochette en métal ou à barbecue.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y saisir la viande.

3. Laver et nettoyer les légumes sauf les tomates cerises, épépiner le poivron et couper le tout grossièrement. Ajouter à la viande, assaisonner et saisir 5 minutes.

4. Transférer les légumes et la viande à la lèche-frite. Peler les gousses d'ail. Laver les tomates cerises. Ajouter les tomates cerises et la gousse d'ail à la viande et cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Gril air pulsé

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Poitrine de veau farcie aux herbes

Pour 6 portions Lèche-frite

Viande farcie :

1,2 kg de poitrine de veau en portefeuille (à faire préparer par le boucher)
200 g d'os de veau, finement hachés
Sel
Poivre du moulin
½ botte de mélange d'herbes pour la sauce de Francfort (cerfeuil, bourrache, mélisse citronnelle, pimprenelle, persil, oseille et ciboulette en parts égales, env. 100 g)
4 tranches de pain de mie
125 ml de lait, chaud
½ citron bio
3 échalotes
3 jaunes d'œufs
25 g de beurre fondu
1 botte de bouquet garni
600 ml de bouillon de viande
150 ml de crème

En outre :

Ficelle de cuisine
Des aiguilles

Par portion

286 kcal, 1,4 g G, 13 g L, 40 g P, 0,1 EFA

1. Laver rapidement la poitrine de veau à l'eau froide et la tamponner pour la sécher. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur.

2. Rincer le mélange d'herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement. Couper le pain de mie en morceaux et les faire tremper dans le lait. Laver le demi-citron à l'eau chaude et le peler.

3. Peler les échalotes et les découper en très petits dés. Écraser le pain trempé et le mélanger aux herbes hachées, aux dés d'échalotes, au jaune d'œuf et aux zestes de citron. Saler et poivrer. Farcir la poitrine de veau à l'aide du mélange et la couvrir. Saisir la viande et les os dans du beurre fondu chaud, de tous les côtés.

4. Nettoyer le bouquet garni et le découper en morceaux d'env. 2 cm. Poser les dés de légumes dans la lèche-frite, ajouter la viande et les os par-dessus, puis arroser avec le reste de graisse de cuisson. Verser la moitié du bouillon et cuire selon les indications.

5. Retirer le rôti cuit et le laisser reposer à couvert pendant 5 minutes. Pendant ce temps, séparer le jus de cuisson des légumes à l'aide d'une passoire dans un faitout, verser le reste de bouillon et laisser mijoter avec la crème. Couper la viande en tranches et servir avec la sauce.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Gril air pulsé
180 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson au gril : 70-80 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson au gril : 70-80 minutes



Brochettes au saté

Pour 6 portions Lèche-frite et grille

Sauce :

200 g de cacahuètes salées
1 cuill. à café de sel pimenté
1 cuill. à café de miel
30 g de pâte Hoi Sin
30 g de sucre roux
60 ml de sauce soja
50 ml de jus de citron
200 ml de fond de veau

Viande :

900 g de filets de veau

En outre :

Des brochettes en métal ou en bois

Par portion

392 kcal, 8 g G, 22 g L, 42 g P, 0,7 EFA

1. A l'aide du mixeur ou du robot, mélanger les ingrédients pour la sauce et les réduire en purée.

2. Rincer brièvement la viande de veau à l'eau froide et la sécher délicatement avec du papier absorbant. Couper en dés d'env. 3 cm d'épaisseur ; il devrait y avoir 6 morceaux de viande par brochette. Faire mariner la viande dans un peu de sauce et réserver au frais au moins 2 heures.

Réglages :

Lèche-frite avec grille, hauteur 1
Gril, grande surface
Niveau 2
Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes

Conseil :

Vous pouvez utiliser aussi d'autres viandes, p.ex. du porc ou du blanc de dinde.

Brochettes de bois : faites-les gonfler dans l'eau au moins 1 heure. Pour cela, mettez les brochettes de bois dans un grand récipient contenant de l'eau. Placez un objet lourd sur les brochettes, p.ex. un saladier.

3. Piquer les dés de viande sur une brochette en métal, poser sur la grille et faire griller selon les indications.

4. Pendant ce temps, faire chauffer le reste de la sauce sur le foyer et laisser frémir env. 10 minutes.

5. Servir les brochettes au saté avec la sauce.



Spare ribs rôtis au sirop d'érable et aux pommes de terre croustillantes

Pour 4 portions

Lèche-frite et grand panier vapeur perforé, panier vapeur

Spare ribs :

2 cuill. à soupe d'huile

1 oignon

1 gousse d'ail

100 ml de sirop d'érable

1 cuill. à soupe de sauce soja

1 cuill. à soupe de ketchup

1 cuill. à soupe de sauce Worcester

1 cuill. à café de poudre de gingembre

1 cuill. à café de paprika

1 cuill. à café de poudre de moutarde

1 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge

1 cuill. à café de sauce tabasco

1-1,2 kg de spare ribs

Pommes de terre croustillantes :

750 g de pommes de terre à chair ferme

1 cuill. à soupe d'huile

1 cuill. à café de paprika doux en poudre

1 cuill. à café de curry

1 cuill. à soupe de chapelure

En outre :

Papier de cuisson

Par portion

747 kcal, 52 g G, 34 g L, 57 g P, 4,3 EFA

1. Chauffer l'huile dans une casserole. Éplucher l'oignon et le couper en tranches fines. Faire suer les tranches d'oignon et l'ail pressé dans l'huile jusqu'à ce que l'ensemble soit ramolli. Ajouter le sirop d'érable, la sauce de soja, le ketchup, la sauce Worcester, le gingembre, le paprika, la poudre de moutarde, le vinaigre et le tabasco. Porter à ébullition et laisser cuire 2 minutes à feu doux.

2. Laver rapidement les spare ribs à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Poser sur la lèche-frite et l'arroser de sauce. Faire cuire comme indiqué en arrosant de temps en temps de sauce.

3. Brosser soigneusement les pommes de terre avec la peau sous l'eau du robinet et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Mélanger l'huile, le paprika, le curry et la chapelure. Enduire uniformément les pommes de terre de ce mélange à l'huile. Saler et poivrer.

4. Tapisser le panier vapeur perforé de papier cuisson et y répartir les pommes de terre. Au bout de 30 minutes, ajouter les pommes de terre aux spare ribs.

5. Après 45 minutes en tout, terminer la cuisson des spare ribs et des pommes de terre sans ajout de vapeur comme indiqué.

Conseil :

Servir avec un dip aux cornichons aigre-doux : couper 150 g de cornichons aigres-doux en petits dés et les mélanger avec 5 cuill. à soupe de mayonnaise et 2 cuill. à soupe de moutarde de Dijon. Saler et poivrer, puis incorporer ½ bouquet de persil plat finement haché.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1,

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3

Spare ribs :

Chaleur tournante 4D, 170 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 45 minutes

Les 15 dernières minutes, faire cuire les pommes de terre en même temps à la hauteur 3

ensuite

Spare ribs et pommes de terre :

terminer la cuisson pendant 15-20 minutes sans

adjonction de vapeur.



Rôti de porc en croûte de miel et de thym

Pour 6 portions Lèche-frite

Viande :

2,2 kg de rôti d'épaule de porc avec la couenne, couenne à faire inciser par le boucher
Sel marin
Poivre noir du moulin
3 gousses d'ail
100 ml d'eau

Légumes :

250 g d'échalotes
200 g de céleri-rave
300 g de carottes
200 g de panais
200 g de céleri-branche
250 g de poireaux
50 ml de vinaigre balsamique
250 ml d'eau
Env. 30 g de thym frais
10 piments de Jamaïque

Pour badigeonner :

1 citron
3 cuill. à soupe de miel
Branches de thym frais

Par portion

967 kcal, 24 g G, 68 g L, 66 g P, 2,0 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler et poivrer. La poser sur la lèche-frite en orientant la couenne vers le bas. Éplucher les gousses d'ail. Ajouter de l'eau et des gousses d'ail à la viande et cuire selon les indications.

2. Peler les échalotes, le céleri-rave, les carottes et les panais, les nettoyer et les couper en morceaux d'env. 3 cm de long. Rincer le céleri et le poireau et bien les nettoyer, puis les couper en morceaux de 3 cm de long, puis réserver.

3. Retourner et retirer la viande après env. 40 minutes de cuisson à l'aide d'une spatule.

4. Répartir les légumes (sauf le poireau et le céleri-branche) autour de la viande, mouiller avec du vinaigre balsamique et laisser infuser dans de l'eau. Rincer le thym et le secouer pour le sécher. L'ajouter avec les piments aux légumes et cuire encore env. 60 minutes.

5. Ajouter le poireau et le céleri-branche. Si nécessaire, laisser infuser avec un peu d'eau et cuire encore 40 minutes.

6. Pendant ce temps, presser le citron et mélanger le jus avec du miel et 1 cuill. à café de feuilles de thym.

7. Badigeonner la viande de miel au citron et finir la cuisson.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
190 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 2 h 30 min.

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 2 h 40 min.



Filet mignon de porc à la croûte de sel

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Viande :

Env. 600 g de filet mignon de porc
10 feuilles de sauge fraîche
Poivre du moulin

Croûte de sel :

2 blancs d'œuf
1 kg de sel marin
Env. 30 ml d'eau

Sauce :

½ petite échalote
20 g de beurre
1 cuill. à soupe de sucre extra-fin
½ cuill. à café de concentré de tomates
400 ml de fond de veau
Poivre du moulin
1 cuill. à café de fécule
1 cuill. à soupe de moutarde au miel
1 pincée de sucre

En outre :

1 cuill. à soupe de grains de poivre rose
Herbes fraîches

Par portion

231 kcal, 7 g G, 8 g L, 34 g P, 0,5 EFA

1. Rincer la viande à l'eau froide et la sécher délicatement avec du papier absorbant.

2. Rincer la sauge, la secouer pour la sécher et la hacher finement. Poivrer le filet mignon de porc et le retourner dans la sauge.

3. Préchauffer le four.

4. Battre légèrement les blancs d'œufs. En remuant constamment, ajouter progressivement le sel et l'eau pour obtenir une préparation ressemblant à une pâte.

5. Verser un peu de mélange à base de sel dans le moule. Y placer le filet mignon et l'envelopper dans le reste du mélange au sel. Cuire selon les indications.

6. Pendant ce temps, éplucher l'échalote, la hacher finement et la faire blondir dans du beurre chaud. Ajouter le sucre et laisser caraméliser sans cesser de remuer. Ajouter le concentré de tomates et faire réduire pour obtenir un mélange foncé. Déglacer avec env. 100 ml de fond de veau et laisser cuire en frémissant. Réduire la sauce au minimum pour obtenir une couleur encore plus sombre. Verser le reste du fond de veau et assaisonner avec du poivre.

7. Mélanger la fécule avec de l'eau froide. Porter la sauce à ébullition et la lier avec la fécule. Incorporer la moutarde au miel et assaisonner la sauce avec du sucre.

8. Retirer la viande de son lit de sauge, retirer le sel collé et servir avec la sauce, le poivre rose et les herbes fraîches.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
250 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail

Pour 6 portions Lèche-frite et grille

Viande :

1,2 kg de gigot d'agneau sans os

Marinade :

1 citron bio

10 brins de menthe fraîche

½ botte de persil plat

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail, finement hachées

½ cuill. à café de grains de poivre noir, concassés

En outre :

Feuille alu

Par portion

286 kcal, 1 g G, 13 g L, 40 g P, 0,1 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. La couper en un gros morceau ouvert. Entailler plusieurs fois l'intérieur du gigot d'agneau à environ 5 mm de profondeur. Cela permet à la marinade de bien pénétrer.

2. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper les zestes. Laver les feuilles de menthe et le persil plat, les secouer pour les sécher et les couper en petits morceaux. Pour la marinade, mélanger l'huile, l'ail, la menthe, le persil, les zestes de citron et le poivre.

3. Répartir la moitié de la marinade sur le côté entaillé de la viande. Enduire l'autre côté de la viande avec le reste de marinade. Placer dans un grand saladier et couvrir avant de réserver env. 2 heures au réfrigérateur.

4. Cuire le gigot d'agneau selon les indications.

5. Une fois cuit, envelopper le rôti dans du papier aluminium et laisser reposer encore 10 minutes.

Réglages :

Lèche-frite avec grille, hauteur 1

Gril air pulsé

180 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 35-45 min.

Réglage alternatif :

Lèche-frite avec grille, hauteur 1

Gril air pulsé

180 °C

Temps de cuisson : 35-45 min.

Conseil :

Avec ce réglage, l'intérieur de la viande sera rosé.

Servez la viande avec de la salade, des légumes grillés et de la fougasse.



Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Farce :

1-2 gousses d'ail
½ botte de persil plat
2 poires, ex. Williams ou Abate, d'env. 180 g
1 piment frais
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
1-2 cuill. à soupe de pignons de pin
60 g de Pecorino, fraîchement râpé

Viande :

4 culottes d'agneau d'env. 220 g, à faire préparer par le boucher
Sel
Poivre du moulin
3 oignons rouges
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
20 g de sucre
100 ml de vin blanc
200 ml de fond d'agneau en bocal

Ajouter également :

Des brochettes en bois

Par portion

757 kcal, 14 g G, 57 g L, 45 g P, 1,1 EFA

1. Peler l'ail. Rincer le persil et le secouer pour le sécher. Hacher finement l'ail et le persil.

2. Peler les poires, les couper en deux, les épépiner et les couper en petits dés. Laver, couper en deux et épépiner les piments, puis les couper finement.

3. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire brièvement revenir l'ail, le persil, les poires et le piment. Ajouter les pignons de pin. Verser dans un saladier et laisser refroidir. Mélanger le Pecorino.

4. Laver rapidement la viande à l'eau froide, la sécher dans de l'essuie-tout et éventuellement, trancher une partie de l'épaisse couche de graisse. Découper une petite pochette et assaisonner avec du sel et du poivre. Ajouter 1 à 2 cuill. à soupe de farce aux poires et refermer la pochette avec des cure-dents.

5. Peler les oignons et les découper en tranches. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, saisir la viande brièvement des deux côtés et la placer dans une cocotte. Saisir rapidement les oignons à la poêle et les faire caraméliser avec du sucre. Mouiller avec du vin et du fond d'agneau.

6. Verser la sauce sur la viande et cuire la culotte d'agneau selon les indications.

7. Servir la culotte d'agneau avec le fond de cuisson.

Réglages :

Cocotte ouverte sur la grille, hauteur 1
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes



Steaks de cerf gratinés

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Viande :

1 petite carotte
40 g de céleri-rave
1 échalote
4 steaks de cerf, d'env. 180 g, écorchés et dénervés
2 cuill. à soupe d'huile de tournesol
Sel
Poivre du moulin
200 ml de fond de gibier ou de fond de veau en bocal

Nappage :

1 tranche de pain de mie
1 pomme aigre, ex. Braeburn ou Topaz
1 poire, ex. Williams ou Forelle
2 cuill. à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre du moulin
1 cuill. à soupe de chapelure
1 cuill. à soupe de noisettes moulues

Par portion

397 kcal, 22 g G, 16 g L, 41 g P, 1,9 EFA

1. Couper la croûte du pain de mie et le découper en petits morceaux pour la sauce. Dans une poêle anti-adhérente, les faire griller et les réserver.
2. Nettoyer les tubercules et les découper en fines tranches à l'aide d'un économiseur. Peler les échalotes et les couper en fines lanières.
3. Laver rapidement les steaks à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Faire chauffer l'huile dans une poêle et saisir les steaks des deux côtés. Ajouter les tubercules et les faire revenir. Saler et poivrer les steaks, les ajouter dans le moule à soufflé avec les tubercules et cuire selon les indications.
4. Retirer les steaks cuits du moule à soufflé et les maintenir au chaud.
5. Laisser infuser du fond de gibier dans la préparation de la sauce, assaisonner et verser dans une casserole à travers une passoire fine. Lier à convenance et assaisonner de nouveau.
6. Pour le nappage, laver la pomme et la poire et les râper finement. Mélanger avec de la crème fraîche, ajouter les morceaux de pain de mie, saler et poivrer.
7. Remettre les steaks dans le moule à soufflé et répartir le nappage sur les steaks. Mélanger la chapelure et les noisettes, en saupoudrer sur les steaks et gratiner à hauteur 2 selon les indications.
8. Servir les steaks de selle de cerf avec la sauce.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
160 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25 minutes
Gratiner :
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril, grande surface
Niveau 3
Temps de cuisson : 10-12 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 25 minutes
Gratiner :
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril, grande surface
Niveau 3
Temps de cuisson : 10-12 minutes





Desserts, soufflés et entremets



Meringue avec crème chocolat-mascarpone et fruits exotiques

Pour 6 portions
Plaque à pâtisserie

Meringue :
1 blanc d'œuf
1 pincée de sel
50 g de sucre extra fin

Crème :
20 g de chocolat noir, 70 % de cacao
2 cuill. à soupe de lait
40 g de mascarpone

Garniture :
1 mangue mûre
50 g de kumquats
50 g de baies fraîches
Sucre glace à saupoudrer

Ajouter également :
Du papier cuisson

Par portion
106 kcal, 15 g G, 4 g L, 2 g P, 1,3 EFA

1. Battre le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel. Ajouter la moitié du sucre en pluie. Lorsque le blanc d'œuf devient brillant, ajouter le reste de sucre.

2. Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson. Verser la préparation pour meringue dans une poche à douille et former 6 boules de même taille. Renfler les bords latéraux de manière à ce que la meringue prenne une forme de couronne. Faire cuire comme indiqué.

3. Pour la crème, broyer le chocolat. Le faire fondre dans une petite casserole avec du lait. Faire mousser le mascarpone au fouet et incorporer la crème au chocolat.

4. Laver la mangue, la couper en deux et retirer le noyau. À l'aide d'une cuillère parisienne, creuser de petites boules de mangue. Laver les kumquats et les couper en tranches. Rincer également les baies et les sécher dans de l'essuie-tout.

5. Verser la crème de mascarpone dans les meringues refroidies, recouvrir de fruits et saupoudrer de sucre glace.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
90 °C
Temps de cuisson : 90-95 minutes

Conseil :

Préparez toujours les meringues fraîches, pour un résultat optimal.



Poires au vin rouge

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Mélange au vin rouge :

1 orange bio

150 ml de vin rouge

80 g de sucre roux

2 cuill. à soupe de confiture de mûres ou de cerises

½ de cuill. à café de cannelle

Poires :

4 poires de taille moyenne, env. 550 g

Par portion

204 kcal, 44 g G, 0 g L, 1 g P, 3,7 EFA

1. Laver l'orange à l'eau chaude et la peler. Faire chauffer le vin rouge, le sucre, la confiture, la cannelle et le zeste de l'orange dans une casserole, le sucre et la confiture doivent devenir liquides.

2. Éplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur et retirer le cœur avec une cuillère parisienne ou un couteau.

3. Placer les fruits dans un moule, verser immédiatement le mélange à base de vin rouge et retourner délicatement les demi-poires. Faire cuire comme indiqué, les poires doivent être tendres mais rester entières.

4. Sortir les poires et les disposer sur les assiettes. Faire réduire le mélange à base de vin rouge dans une casserole à feu doux.

5. Arroser les poires de la sauce au vin rouge et servir chaud.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 15-18 minutes



Dessert mauresque aux figues et sirop de Porto

Pour 6 portions
6 ramequins ininflammables

Sirop de Porto :
1 orange bio
1 citron bio
6 cuill. à soupe de Porto rouge
1 sachet de sucre vanillé

Préparation de fromage frais et d'œufs :
8 graines de cardamome verte
2 œufs
60 g de sucre
200 g de double-crème
50 g de pistaches
3 boudoirs

Fruits :
6 figues fraîches

Ajouter également :
Sucre glace à saupoudrer

Par portion
421 kcal, 33 g G, 26 g L, 11 g P, 2,7 EFA

1. Pour le sirop, laver le citron et l'orange à l'eau chaude, les sécher, râper les zestes et les presser. Mettre de côté 2 à 3 cuill. à soupe de jus d'orange et de zestes d'orange pour la préparation à base d'œuf et de fromage frais. Laisser mijoter le reste de jus d'orange avec le jus de citron, le vin et le sucre vanillé dans une petite casserole jusqu'à obtenir un sirop. Assaisonner avec quelques zestes de citron râpés. Laisser refroidir le sirop.

2. Ouvrir la cardamome et piler les graines au mortier.

3. Fouetter les œufs dans un saladier avec le sucre, les zestes d'orange râpés et la cardamome jusqu'à obtenir une mousse. Mélanger le fromage frais et le jus d'orange réservé puis incorporer le mélange à la cuillère dans la préparation à base d'œufs.

4. Préchauffer le four.

5. Moudre les pistaches au mixeur et en réserver 1 cuill. à soupe pour la décoration. Moudre encore une fois le reste de pistaches avec les boudoirs et les incorporer à la préparation à base d'œufs. Répartir la préparation dans 6 ramequins résistants au feu. Laver et sécher les figues, puis entailler la partie supérieure en croix. Les placer au centre des ramequins et parsemer du reste de pistaches. Cuire selon les indications.

6. Napper le dessert de sirop, saupoudrer à convenance de sucre glace et servir de suite.

Réglages :

Ramequins sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
160 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Réglage alternatif :

Ramequins sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
160 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 15-20 minutes



Flan à l'expresso

Pour 4 portions

Ramequin

Flan :

3 œufs

2 cuill. à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

250 ml de lait

100 ml d'expresso

1 pointe de cannelle

½ cuill. à café de chocolat en poudre

En outre :

Baies à convenance

Feuilles de menthe

Par portion

145 kcal, 14 g G, 7 g L, 8 g P, 1,1 EFA

1. Mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un saladier et filtrer dans une passoire.

2. Répartir la préparation dans 4 ramequins ou tasses thermostables (de 150 ml). Couvrir d'une feuille thermostable.

3. Placer les ramequins dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire le flan comme indiqué. Le dessert est prêt lorsque la surface devient souple au toucher.

4. Servir avec des baies et des feuilles de menthe, à convenance.

Réglages :

Ramequins dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 1

Cuisson vapeur, 85 °C

Temps de cuisson : 20-22 minutes



Yaourt maison avec du sirop d'érable, des poires et des noisettes

Pour 4 tasses
Grand panier à vapeur perforé

Yaourt :
1 l de lait entier
100 g de yaourt aux ferments lactiques
(même teneur en matières grasses que le lait)

Yaourt aux fruits, par pot :
½ poire fondante
1-2 cuill. à soupe de sirop d'érable
1 cuill. à soupe de noisettes moulues
200 g de yaourt maison

Par portion
313 kcal, 28 g G, 17 g L, 11 g P, 2,4 EFA

1. Faire chauffer le lait entier dans une casserole à 90 °C. Le lait ne doit pas bouillir. Ensuite, laisser refroidir à 38-45 °C. Utiliser un thermomètre de cuisson pour mesurer la température. Hors de cette plage de température, les bactéries demeurent inactives.

2. Mélanger le lait et le yaourt et en remplir les pots bien rincés. Couvrir avec une feuille thermostable et enfourner dans le panier vapeur perforé.

3. Laisser murer dans le compartiment de cuisson comme indiqué.

4. Laisser refroidir les yaourts et les placer au réfrigérateur. Le yaourt obtient sa consistance finale uniquement lorsqu'il est bien refroidi.

5. Pour les yaourts aux fruits, éplucher les demi-poires, enlever le cœur et les couper en petits dés. Arroser ensuite de sirop d'érable, et parsemer de noisettes. Mélanger ces ingrédients aux yaourts et servir dans des coupes en verre.

Réglages :

Tasses dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 1
Laisser lever la pâte
40 °C
Temps de cuisson : 5 heures



Soufflé de panettone

Pour 4 portions

Ramequins

Soufflé :

150 g de panettone ou de brioche tressée

2-3 cuill. à soupe de sucre glace

1 gousse de vanille

3 œufs

100 g de massepain

50 g de sucre

200 ml de crème

2 cuill. à soupe de confiture de fraises

En outre :

Du beurre pour les ramequins

Par portion

598 kcal, 54 g G, 37 g L, 13 g P, 4,5 EFA

1. Découper le panettone ou la brioche tressée en morceaux de 2 cm, les placer sur une plaque à pâtisserie, saupoudrer de sucre glace et laisser caraméliser comme indiqué. Retourner plusieurs fois.

2. Inciser la gousse de vanille dans le sens de la longueur et en retirer la pulpe avec un couteau.

3. Mélanger l'œuf avec le massepain, la gousse de vanille et le sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajouter la crème.

4. Graisser les ramequins. et les remplir de panettone jusqu'à la moitié. Répartir uniformément la confiture par-dessus et ajouter le reste des panettone. Ajouter le mélange œufs-crème et faire cuire les soufflés comme indiqué.

Réglages :

Caraméliser :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1

Gril air pulsé

200 °C

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Cuisson :

Ramequins sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Caraméliser :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1

Gril air pulsé

200 °C

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Cuisson :

Ramequins sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes





Gâteaux et petites pâtisseries



Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée

Pour env.16 parts

Plaque à pâtisserie

Pâte levée :

375 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
75 g de sucre
1 pincée de sel
150 ml de lait, tiède
75 g de beurre, ramolli
1 œuf

Garniture :

100 g de beurre
4 cuill. à soupe de sirop de sureau ou de sirop de citron vert
100 g de sucre
100 g d'amandes hachées ou d'amandes effilées

En outre :

Du beurre pour la plaque

Par part

271 kcal, 30 g G, 14 g L, 5 g P, 2,5 EFA

1. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte pendant env. 10 minutes à l'aide des crochets du mixeur ou du robot. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

2. Graisser la plaque à pâtisserie et y étaler la pâte. Piquer plusieurs fois à l'aide d'une fourchette et laisser lever encore un peu à couvert.

3. Pour la garniture, mélanger le beurre et le sirop. Répartir le mélange par portions à l'aide d'une petite cuillère sur la pâte déroulée. Ajouter la moitié du sucre puis parsemer le reste du sucre sur les amandes.

4. Cuire le gâteau au beurre selon les indications.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.



Tresse aux raisins secs

Pour env. 20 tranches Plaque à pâtisserie

Pâte levée :

500 g de farine
1½ sachet de levure de boulanger
100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
100 g de beurre
2 œufs
Env. 125 ml de lait, tiède
100 g de raisins secs

Pour badigeonner :

1 jaune d'œuf
2 cuill. à soupe de lait

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par tranche

182 kcal, 28 g G, 6 g L, 4 g P, 2,3 EFA

1. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte. Laisser lever au chaud pendant 20 à 30 minutes.

2. Pétrir encore une fois la pâte et la séparer en 3 morceaux de même taille. Former un rouleau avec chaque morceau et former une tresse lâche avec les 3 rouleaux.

3. Recouvrir la plaque de papier cuisson. Y déposer la tresse et laisser lever encore 20 minutes. La tresse doit être bien ferme et son volume doit avoir doublé.

4. Battre le jaune d'œuf et le lait. Badigeonner la tresse et faire cuire selon les indications.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.

La tresse brunira à l'extérieur si vous la badigeonnez d'un mélange de lait et de jaune d'œuf.

Vous pouvez ajouter des morceaux de chocolat dans la pâte à la place des raisins secs.



Gâteau aux groseilles et nappage aux amandes - Recette de base de pâte à cake

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 26 cm

Pâte :

200 g de beurre, ramolli
200 g de sucre
4 œufs
200 g de farine
1 cuill. à café de levure chimique

Garniture :

400 g de groseilles
50 g d'amandes effilées
30 g de sucre

Ajouter également :

Du beurre pour le moule
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

336 kcal, 36 g G, 19 g L, 6 g P, 3,0 EFA

1. Fouetter le beurre et le sucre. Incorporer progressivement les œufs.

2. Mélanger la farine et la levure chimique et incorporer le tout à la mousse.

3. Verser la pâte dans un moule démontable graissé. Rincer brièvement les groseilles, les sécher et les répartir sur la pâte.

4. Saupoudrer d'amandes et de sucre, puis cuire le gâteau selon les indications.

5. Saupoudrer le gâteau encore chaud de sucre glace.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 50-60 minutes

Conseil :

Vous pouvez remplacer les groseilles par de la rhubarbe, du cassis, des pommes ou des abricots.



Gâteau marbré dans un verre

Pour 4 portions
4 bocaux de 290 ml

Pâte à cake :

125 g de farine
40 g de féculé
1 cuill. à café de levure chimique
50 g de sucre
1 pincée de sel
80 g de beurre
2 œufs
Env. 100 ml de lait
½ citron bio

Pâte foncée :

40 g de sucre
10 g de cacao
20 g d'amandes en poudre
Env. 2 cuill. à soupe de lait
Env. 10 g de chocolat noir à 70 % de cacao

Ajouter également :

Du beurre pour les verres
1-2 cuill. à soupe de chapelure à saupoudrer

Par verre

496 kcal, 58 g G, 25 g L, 10 g P, 4,9 EFA

1. Graisser les verres et saupoudrer de chapelure.
2. Pour la pâte à cake, mélanger la farine, la féculé et la levure chimique, puis passer au tamis dans une terrine.
3. Ajouter le sucre, le sel, le beurre ramolli, les œufs et le lait. Mélanger les ingrédients à l'aide du mixeur ou du robot à faible vitesse, puis à haute vitesse, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ne pas travailler la pâte trop longtemps.
4. Laver le citron à l'eau chaude et râper les zestes. Aromatiser la moitié de la pâte à l'aide des zestes de citron et remplir les verres.
5. Mélanger le reste de pâte avec le sucre, le cacao, les amandes et le lait, puis le verser sur la pâte plus claire. Couper le chocolat noir en petits morceaux et les enfoncer dans la pâte foncée. Marbrer les deux pâtes en spirale à l'aide d'une fourchette.
6. Poser les verres sur la grille et cuire les marbrés selon les indications.

Réglages :

Verres sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes

Conseil :

Pour un gâteau marbré dans un moule à cake de 30 cm, utiliser le double de pâte. Placer le moule à cake sur la grille et régler comme suit : chaleur tournante, 4D, 170 °C, temps de cuisson 60-65 minutes.



Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Caramel :

1 orange bio
300 g de cerneaux de noix
30 g de sucre

Pâte à cake :

4 pommes aigres, env. 800 g
200 g de beurre
200 g de sucre
4 œufs
40 g de marmelade
200 g de farine
1 cuill. à café rase de levure chimique

Ajouter également :

Du papier cuisson
Du beurre pour le bord du moule

Par part

516 kcal, 43 g G, 35 g L, 9 g P, 3,6 EFA

1. Laver l'orange à l'eau chaude et la sécher. À l'aide d'un zesteur ou d'un économé, râper finement la peau et la découper en bandes très fines. Ne pas râper la peau blanche.

2. Hacher grossièrement les cerneaux de noix et les faire griller sans matière grasse dans une poêle anti-adhérente, avec les lanières d'orange. Saupoudrer de sucre et laisser les ingrédients caraméliser.

3. Recouvrir le fond du moule démontable de papier cuisson et graisser le bord du moule. Répartir les cerneaux de noix caramélisés.

4. Laver les pommes, les peler, les épépiner et les couper en petits dés d'env. 2 cm.

5. Fouetter le beurre et le sucre. Incorporer les œufs un par un et ajouter la confiture d'oranges. Mélanger la farine et la levure chimique, passer au tamis et incorporer le tout à la mousse. Ajouter les pommes à la pâte, mélanger et répartir la pâte sur les cerneaux de noix.

6. Cuire le gâteau selon les indications.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 50-55 minutes



Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 26 cm

Pâte Brisée :

200 g de farine
1 pincée de sel
75 g de sucre
1 cuill. à café de levure chimique
75 g de beurre
1 gousse de vanille
1 œuf

Préparation au fromage blanc :

1 citron bio
1 gousse de vanille
3 œufs
100 g de sucre
500 g de crème aigre
250 g de fromage blanc
½ sachet de poudre pour pudding à la vanille
100 ml de crème

Ajouter également :

Du beurre pour le moule

Par part

324 kcal, 31 g G, 19 g L, 8 g P, 2,6 EFA

1. Graisser le fond du moule démontable uniquement.

2. Pour la pâte Brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter le beurre froid en petits morceaux et répartir. Pétrir à l'aide des crochets de pétrissage du mixeur ou du robot en position lente, jusqu'à obtention d'une fine préparation sablée.

3. Inciser la gousse de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Casser l'œuf avec une fourchette, l'ajouter avec la pulpe de vanille au crumble et pétrir rapidement pour obtenir une pâte lisse.

4. Chemiser le fond du moule avec deux tiers de la pâte. Former un rouleau avec le reste de pâte et l'utiliser le long du bord du moule sur env. 2 à 3 cm de hauteur. Piquer plusieurs fois le fond de pâte avec une fourchette et mettre la pâte au frais pendant env. 40 minutes.

5. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper les zestes. Inciser la gousse de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Mélanger les zestes de citron, la pulpe de vanille et tous les autres ingrédients de la préparation au fromage blanc. Verser dans le moule et cuire la tarte selon les indications.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 60-80 minutes



Apple pie

Pour env. 12 parts
Moule à tarte Ø 27 cm

Pâte Brisée :
350 g de farine
½ cuill. à café de sel
150 g de beurre
Env. 75 ml d'eau, glacée

Fourrage :
1 citron bio
750 g de pommes aigres
4 abricots séchés
1 petit morceau de gingembre confit
1 pincée de cannelle
50 g de sucre

Ajouter également :
1 œuf à badigeonner
Du beurre pour le moule

Par part
246 kcal, 32 g G, 11 g L, 4 g P, 2,7 EFA

1. Verser la farine et le sel dans un saladier. Couper le beurre froid en petits morceaux et les ajouter à la farine. Pétrir à l'aide des crochets pétrisseurs du mixeur ou du robot dans la position la plus lente, jusqu'à obtention d'une préparation fine et sablée. Verser l'eau glacée dans le mélange de farine et pétrir brièvement. Former une boule de pâte, l'aplatir, l'enrouler dans du film et la mettre au frais pendant env. 30 minutes.

2. Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Râper les zestes et les mettre de côté. Peler les pommes et retirer les pépins. Râper grossièrement les pommes et les arroser avec un peu de jus de citron.

3. Couper les abricots et le gingembre en très petits morceaux, les ajouter aux pommes et mélanger avec de la cannelle, du sucre et les zestes de citron râpés.

4. Bien graisser le plat. Abaisser environ les deux tiers de la pâte sur le plan de travail recouvert de farine, recouvrir le moule et tapisser les bords. Piquer le fond plusieurs fois avec une fourchette et répartir uniformément le mélange aux pommes. Abaisser le reste de pâte, le couper en bandes de même largeur et les disposer sur les pommes pour former une grille.

5. Battre l'œuf avec une fourchette et en badigeonner la grille de pâte. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Moule à tarte sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 60-65 minutes



Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec pâte génoise

Pour 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Pâte génoise :

3 œufs
3 cuill. à soupe d'eau, chaude
150 g de sucre
150 g de farine
1 cuill. à café de levure chimique

Garniture :

900 g de framboises surgelées
100 g de sucre
200 ml de crème
4 feuilles de gélatine
200 g de yaourt, 3,5 %
½ gousse de vanille
3 sachets de glaçage rouge

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

240 kcal, 36 g G, 8 g L, 5 g P, 3,0 EFA

1. Recouvrir le fond du moule démontable de papier cuisson. Décongeler un tiers des framboises avec 50 g de sucre.

2. Séparer les œufs. Battre le blanc d'œuf en neige avec 3 cuill. à soupe d'eau chaude. Ajouter progressivement le sucre en pluie. Continuer de battre la préparation jusqu'à ce qu'elle soit crémeuse et lisse. Mélanger le jaune d'œuf avec une fourchette et l'incorporer au blanc d'œuf battu en neige. Mélanger la farine et la levure chimique, passer le tout au tamis et incorporer rapidement à la préparation. Remplir le moule de pâte et cuire selon les indications.

3. Une fois cuit, renverser le gâteau terminé sur une grille à gâteaux et retirer soigneusement le papier cuisson. Laisser le gâteau refroidir entièrement.

4. Pour la garniture, passer les framboises décongelées et sucrées au tamis. Battre la crème. Faire tremper la gélatine, la presser et la dissoudre. Mélanger le yaourt avec le reste de sucre et la pulpe d'une moitié de gousse de vanille. Mélanger rapidement la gélatine dissoute. Ajouter la préparation de framboises et incorporer la crème.

5. Couper une fois le gâteau en deux et poser le fond du gâteau sur un plat adapté. Disposer un cercle à tarte autour du fond du gâteau. Badigeonner avec la moitié de la crème de framboises et poser la partie supérieure du gâteau au-dessus. Étaler le reste de crème de framboises par-dessus.

6. Répartir uniformément le reste de framboises surgelées sur le gâteau. Préparer la garniture de la tarte selon les indications de l'emballage, laisser brièvement refroidir et verser sur les framboises.

7. Laisser la tarte refroidir au moins 3 à 4 heures avant de la découper.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes, les 10 premières minutes avec adjonction de vapeur.

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Forêt-noire

Pour 16 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Pour la pâte génoise :

5 œufs
5 cuill. à soupe d'eau, tiède
240 g de sucre
200 g de farine
40 g de cacao
1 cuill. à café rase de levure chimique

Garniture :

2 verres de griottes, poids net égoutté
par verre 370 g
3 sachets de glaçage rouge
Kirsch
4 feuilles de gélatine blanche
400 ml de crème
2 cuill. à soupe de sucre

Garniture :

4 feuilles de gélatine blanche
400 ml de crème
2 cuill. à soupe de sucre
Chocolat à râper

En outre :

Papier de cuisson

Par part

329 kcal, 45 g G, 12 g L, 7 g P, 3,8 EFA

1. Recouvrir le fond du moule de papier cuisson.
Préchauffer le four.

2. Mélanger les œufs avec de l'eau et du sucre jusqu'à
obtenir un mélange mousseux. Mélanger la farine, le
cacao et la levure chimique et incorporer le tout à la
préparation. Remplir le moule de pâte et cuire selon les
indications.

3. Laisser égoutter les griottes et en récupérer le jus.
Mélanger la garniture de la tarte avec du jus de cerises.
Ajouter les deux tiers des cerises à la garniture et
laisser refroidir. Réserver le reste pour le décor.

4. Trancher deux fois la génoise refroidie. Mettre le
chapeau de côté et arroser les fonds de kirsch.

5. Laisser tremper la gélatine dans l'eau froide et la
dissoudre à température moyenne. Battre la crème
avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange ferme et
incorporer soigneusement la gélatine.

6. Badigeonner le premier fond de tarte avec la moitié
de la préparation aux cerises et y répartir la moitié de
la crème. Poser le second fond par-dessus et répéter
l'action. Poser le chapeau de génoise au-dessus.

7. Préparer la crème de la garniture comme décrit ci-
dessus et en badigeonner la tarte. Répartir le reste des
cerises sur la crème et décorer la tarte avec du chocolat
râpé.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
160 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 35-45 minutes



Biscuit roulé aux noix et fourré au nougat

Pour env. 8 tranches
Plaque à pâtisserie

Pâte génoise :

6 œufs
125 g de sucre
1 pincée de sel
50 g de farine
½ cuill. à café de levure chimique
125 g de cerneaux de noix,
grossièrement hachés

Fourrage :

100 g de nougat aux noix
500 ml de crème
2 sachets de chantifix

Ajouter également :

Du papier cuisson
Du sucre glace à saupoudrer
Du sucre pour le torchon

Par tranche

532 kcal, 34 g G, 39 g L, 11 g P, 2,9 EFA

1. Recouvrir la plaque à pâtisserie avec du papier cuisson.

2. Préchauffer le four.

3. Fouetter les œufs jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter le sucre et le sel en pluie.

4. Mélanger la farine et la levure chimique, puis incorporer aux œufs fouettés à l'aide d'un fouet. Incorporer également les cerneaux de noix.

5. Disposer la pâte sur la plaque, l'étaler pour qu'elle soit uniforme et cuire selon les indications.

6. Renverser le fond de génoise sur un torchon saupoudré de sucre juste après la cuisson. Badigeonner le papier cuisson avec un peu d'eau, puis le retirer rapidement mais avec précaution. Rouler le fond de génoise à l'aide d'un torchon et laisser refroidir.

7. Faire fondre le nougat aux noix au bain-marie ou au micro-ondes et le mélanger avec env. 100 ml de crème.

8. Battre le reste de crème jusqu'à ce qu'elle soit presque ferme. Ajouter la crème fouettée et la préparation de nougat, puis battre vigoureusement.

9. Dérouler la génoise refroidie sur le torchon. Badigeonner de crème de nougat et rouler de nouveau.

10. Avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
180 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 30-35 minutes



Revani turc

Pour env. 32 parts
Grand plat à gratin

Sirop :

600 ml d'eau
600 g de sucre
1 citron vert bio
½ botte de menthe fraîche, à convenance

Pâte :

4 œufs
170 g de sucre
50 ml d'huile de tournesol
100 g de semoule de blé dur
200 g de yaourt
250 g de farine
2 sachets de levure chimique

Ajouter également :

Du beurre pour le plat

Par part

165 kcal, 33 g G, 3 g L, 2 g P, 2,7 EFA

1. Pour le sirop, mettre de l'eau et du sucre dans une casserole et faire bouillir. À feu doux, laisser mijoter env. 20 minutes jusqu'à obtenir un mélange sirupeux.

2. Laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper la peau et la mettre de côté. Rincer la menthe et la secouer pour la sécher. Ajouter 1 c. à s. de jus de citron vert et la menthe au sirop, mélanger et laisser refroidir.

3. Pour la pâte, battre les œufs en neige avec le sucre, jusqu'à dissolution complète du sucre. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

4. Graisser le moule à soufflé, verser la pâte, l'étaler pour la lisser et cuire selon les indications.

5. Retirer la menthe du sirop. Imprégner le Revani chaud de sirop et le parsemer de zestes de citron vert râpés.

6. Laisser refroidir le Revani et le découper en morceaux.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes



Baklava

Pour 60 parts Lêchefrite

Pâte :

10-12 feuilles de brick
350 g de beurre

Mélange de noix :

150 g d'amandes
150 g de cerneaux de noix
150 g de pistaches
½ cuill. à café de cannelle moulue
1 pointe de couteau de clous de girofle moulus

Sirop :

675 g de sucre
175 g de miel
500 ml d'eau

Ajouter également :

Du beurre pour la lêchefrite

Par part

171 kcal, 19 g G, 10 g L, 2 g P, 1,5 EFA

1. Laisser décongeler les feuilles de brick surgelées selon les indications de l'emballage.

2. Faire chauffer le beurre dans une casserole, puis écumer la mousse blanche.

3. Hacher très finement les amandes, les cerneaux de noix et les pistaches. Mélanger les amandes, les cerneaux de noix et les moitiés de pistaches avec les épices.

4. Découper les feuilles de pâte selon le format de la lêchefrite et les couvrir avec un torchon humide. Réserver quatre feuilles de pâte pour la dernière couche de pâte. Le reste de pâte sera utilisé pour les différentes couches.

5. Préchauffer le four.

6. Graisser la lêchefrite. Déposer une feuille de pâte dans la lêchefrite et la badigeonner de beurre liquide. Répéter trois fois cette étape. Parsemer la quatrième couche avec env. 80 g de mélange de noix.

7. Déposer une feuille de pâte sur le mélange de noix, badigeonner de beurre, puis déposer la feuille de pâte suivante, la badigeonner également de beurre et la recouvrir de mélange de noix. Répéter cette opération env. quatre fois. Utiliser pour cela le reste de pâte. Pour finir, badigeonner également de beurre les feuilles de pâte réservées et les ajouter sur le dessus.

8. Découper le Baklava en bandes d'env. 3x5 cm de long à l'aide d'un couteau tranchant, l'asperger d'eau et cuire selon les indications.

9. Pour le sirop, mettre le sucre, le miel et l'eau dans une grande casserole et faire chauffer en remuant. Laisser mijoter le sirop environ 20 minutes. Écumer la mousse blanche. Verser uniformément le sirop sur le Baklava chaud et saupoudrer avec le reste de pistaches.

10. Laisser reposer le Baklava au moins une heure, jusqu'à totale absorption du sirop. Le Baklava se conserve plusieurs jours hors du réfrigérateur.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Lêchefrite, hauteur 1
Convection naturelle
170 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Petits kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches

Pour 12 parts
Moule pour 12 mini-kouglofs

Pâte levée :

100 ml de lait
80 g de beurre
250 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
35 g de sucre
2 pincées de sel
1 œuf
2 cuill. à soupe de liqueur d'oranges ou d'eau de fleur d'oranger

Crème au citron :

1 gros citron bio, env. 200 g
180 g de sucre
2 œufs
100 g de beurre
1 pincée de sel

Baies :

125 g de mélange de baies fraîches

Ajouter également :

Du beurre pour le moule
De la chapelure à saupoudrer
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

358 kcal, 37 g G, 20 g L, 5 g P, 3,1 EFA

1. Pour la pâte levée, réchauffer le lait, ajouter le beurre et laisser fondre. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle soit tiède. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte à l'aide des crochets du mixeur ou du robot. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

2. Pour la crème de citron, laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper les zestes. Veiller à ne pas râper la peau blanche. Presser le citron pour en récolter le jus. Ajouter les zestes de citron et le jus aux autres ingrédients dans une casserole et faire chauffer. Mélanger au fouet pendant env. 20 minutes jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse.

3. Séparer la pâte levée en 12 morceaux, former de petits rouleaux et les déposer dans le moule à mini-Kouglofs saupoudré de chapelure et graissés. Laisser lever de nouveau.

4. Avec les doigts, niveler la surface de la pâte pour que les nonnettes soient régulières. Laisser reposer encore 10 minutes, puis cuire selon les indications.

5. Laisser refroidir le moule, retirer les Kouglofs du moule avec précaution et les laisser refroidir sur une grille à gâteaux.

6. Saupoudrer de sucre glace et servir avec de la crème de citron et des baies fraîches.

Réglages :

Moule à mini-Kouglofs sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 20-30 minutes

Réglage alternatif :

Moule à mini-Kouglofs sur la grille, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.

Au lieu de la liqueur d'oranges ou de l'eau de fleur d'oranger, vous pouvez également utiliser les zestes d'une orange bio.

Verser la crème de citron dans un récipient propre. Fermer hermétiquement et le réserver 10 jours au réfrigérateur.



Mille-feuilles à la crème de mascarpone et rhubarbe

Pour 15 parts
Plaque à pâtisserie

Pâte feuilletée :
2 plaques de pâte feuilletée
50 ml d'eau
15 g de sucre

Garniture :
100 g de rhubarbe
40 g de sucre-glace
100 g de mascarpone
100 g de yaourt
3 feuilles de gélatine

En outre :
Sucre glace pour saupoudrer

Par part
85 kcal, 8 g G, 5 g L, 1 g P, 0,6 EFA

1. Décongeler les plaques de pâte feuilletée.
2. Faire chauffer l'eau, saupoudrer de sucre et faire bouillir pour faire épaissir. Badigeonner une plaque de pâte feuilletée avec un peu d'eau et poser la deuxième plaque. Dérouler sur une surface légèrement farinée d'env. 30x30 cm et découper 15 carrés de même taille.
3. Préchauffer le four.
4. Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson, déposer les carrés de pâte feuilletée, badigeonner avec le mélange sucré et cuire suivant les indications.
5. Laver la rhubarbe, la peler et la couper en tout petits dés. Mélanger avec 20 g de sucre glace et laisser macérer env. 10 minutes. Porter brièvement à ébullition dans un faitout et laisser refroidir.
6. Mélanger ensemble du mascarpone, du yaourt et 20 g de sucre glace.
7. Laisser tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes, la presser et la dissoudre à température moyenne dans une casserole. Mélanger rapidement avec la préparation au mascarpone. Ajouter la rhubarbe et mélanger. Placer brièvement la préparation dans le réfrigérateur.
8. Couper en deux les carrés de pâte feuilletée dans le sens de la longueur, farcir avec la préparation au mascarpone et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Convection naturelle
220 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : env. 12 minutes

Conseil :

À la place de la rhubarbe, vous pouvez également utiliser des pêches en tranches ou des morceaux d'abricot.



Chouquettes avec fourrage sucré - Recette de base de la pâte à choux

Pour env. 12 parts
Plaque à pâtisserie

Pâte à choux :

250 ml d'eau
1 pincée de sel
50 g de beurre
150 g de farine
4 œufs
1 cuill. à café rase de levure chimique

Fourrage sucré :

500 ml de crème
2-4 cuill. à café de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de chantifix
1 boîte de mandarines, poids net égoutté 190 g

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

231 kcal, 17 g G, 16 g L, 5 g P, 1,4 EFA

1. Mettre de l'eau, du sel et du beurre à bouillir dans une casserole.

2. Verser la farine tamisée en une fois dans la casserole. Éteindre le foyer. Bien remuer à l'aide d'une cuillère ou des crochets de pétrissage du mixeur. « Brûler » à la casserole encore chaude. Mélanger la préparation, jusqu'à former une boule et que le fond de la casserole se teinte de blanc.

3. Verser la boule dans un saladier à bords hauts. Incorporer les œufs l'un après l'autre en les battant à la vitesse maximale. Laisser refroidir la pâte.

4. Mélanger la levure chimique à la pâte froide.

5. Préchauffer le four.

6. Recouvrir la plaque avec du papier cuisson. À l'aide de deux cuillères à café, déposer des petits tas de pâte de même taille sur la plaque. Laisser suffisamment de place entre chaque tas, pour que la pâte puisse doubler de volume. Faire cuire comme indiqué.

7. Juste après la cuisson, couper à l'aide de ciseaux de cuisine et laisser refroidir.

8. Pour le fourrage sucré, battre la crème avec le sucre, le sucre vanillé et la crème fouettée. Bien égoutter les mandarines et les fourrer avec la crème dans les choux, puis servir.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
210 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
200 °C
Temps de cuisson : 30-40 minutes

Conseil :

La pâte retombe facilement. Ouvrez la porte de l'appareil seulement après la cuisson complète des choux.



Gâteaux à l'amaretto

Pour env. 180 parts
Plaque à pâtisserie et lèchefrite

Pâte :

40 g d'amandes hachées
125 g de sucre extra-fin
3 blancs d'œuf
125 g de sucre glace
1 pincée de sel
1 cuill. à café de jus de citron
1 cuill. à soupe d'amaretto

En outre :

Papier de cuisson

Par part

8 kcal, 1,5 g G, 0 g L, 0 g P, 0,1 EFA

1. Recouvrir la lèchefrite et la plaque à pâtisserie de papier cuisson.

2. Hacher les amandes très finement et bien les faire griller dans une poêle anti-adhérente jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage. Saupoudrer les amandes d'une c. à c. de sucre et chauffer brièvement. Ensuite, laisser refroidir.

3. Batta les blancs d'œuf en neige ferme, ajouter le sucre glace et verser le reste du sucre en pluie. Continuer à battre 5 minutes. Ajouter le sel, le jus de citron et l'amaretto et continuer à battre brièvement.

4. Préchauffer le four.

5. Incorporer les amandes refroidies. Remplir une poche à douille avec la préparation. Faire des points sur la plaque à pâtisserie à l'aide de la poche à douille, et faire cuire les amarettos comme indiqué.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 3
Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
130 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : env. 15 minutes

Conseil :

Même les amandes déjà hachées doivent être hachées à nouveau afin que vous puissiez bien manipuler la pâte. Les amandes ne doivent cependant pas être moulues.





Pains, pizzas et gâteaux salés



Pain épicé au levain de seigle

Pour 1 pain, env. 30 tranches
Lèche-frite

Prolifération du levain :
50 g de levain, du boulanger ou levain préparé
375 g de farine de seigle Type 1150
375 ml d'eau, tiède

Pâte à pain :
350 g de farine de seigle Type 1150
300 g de farine de blé Type 405 ou Type 550
2 cuill. à café d'épices pour pain, pilées au mortier
20 g de levure de boulanger
1 cuill. à soupe de miel
250 ml d'eau, tiède
20 g de sel

Par tranche
122 kcal, 26 g G, 1 g L, 3 g P, 2,2 EFA

1. Pour la prolifération du levain, la veille, mettre le levain, la farine de seigle et l'eau tiède dans un saladier et remuer. Laisser reposer à couvert et au chaud pendant 24 heures.

2. Le lendemain, retirer 50 g de préparation au levain et la conserver pour un autre pain. Verser la préparation restante dans un saladier. Pétrir la farine de seigle, la farine de blé, les épices pour pain, la levure chimique et le miel avec de l'eau. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser lever la pâte à couvert dans un endroit chaud pendant env. 40 minutes.

3. Pétrir le sel dans la pâte levée, former un pain et le déposer sur la lèche-frite légèrement farinée. Laisser lever encore 30 minutes environ.

4. Faire cuire le pain, selon les indications.

5. Laisser refroidir le pain cuit sur une grille à gâteaux.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
220 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 15 minutes
ensuite
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 50-60 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
210 °C
Temps de cuisson : 15 minutes
ensuite
190 °C
Temps de cuisson : 60-65 minutes

Conseil :

Vous pouvez conserver le levain dans un récipient en verre fermé au réfrigérateur pendant maximum 2 semaines.

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.

Version pain aux noix : après la première levée, pétrir pour incorporer le sel et les 250 g de moitiés de noix ou de noisettes entières.



Pain croustillant à la polenta avec beurre saveur espresso

Pour 1 pain, env. 20 tranches
Plaque à pâtisserie

Pâte :

310 g de farine de blé Type 550
70 g de farine de seigle Type 1150
70 g de semoule de maïs (polenta)
2½ cuill. à café d'extrait de levain déshydraté, env. 10 g
1 cuill. à café de levure de boulanger
1 cuill. à café de sucre
Env. 270 ml d'eau
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à café de jus de citron
Env. 1½ cuill. à café de sel

Beurre saveur espresso :

100 g de beurre, ramolli
3 cuill. à soupe d'espresso, fort, froid
Quelques gouttes de sauce Worcester
Quelques gouttes de Tabasco
1 pincée de cardamome moulue
1 pincée de noix de Muscade, fraîchement râpée
1 pincée de cannelle
Poivre du moulin
Sel aux herbes

En outre :

Papier de cuisson

Par tranche

115 kcal, 15 g G, 15 g L, 2 g P, 1,3 EFA

1. Pour la pâte, mettre tous les ingrédients dans un saladier et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et douce. Former un rectangle de 20x30 cm, le déposer dans un moule badigeonné d'huile et recouvrir de film transparent. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 12 heures. Puis, laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

2. Renverser la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine de seigle, parsemer la surface de farine et faire tourner trois fois le morceau de pâte autour de son axe longitudinal. Déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et cuire selon les indications. Laisser refroidir le pain cuit.

3. Pour le beurre saveur espresso, fouetter le beurre. Mélanger tous les autres ingrédients et assaisonner avec du poivre et du sel aux herbes.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
220 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
220 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C. Légèrement torsadée, la croûte s'ouvrira correctement à la cuisson.



Fougasse

Pour 1 fougasse, env. 8 parts Lèche-frite

Pâte levée :

500 g de farine
2 sachets de levure de boulanger
1 cuill. à café de sel
350 ml d'eau, tiède

Garniture :

3 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à soupe de brins de romarin frais
2 cuill. à soupe de pignons de pin
Sel de mer

Ajouter également :

De l'huile pour la plaque

Par part

281 kcal, 46 g G, 7 g L, 8 g P, 3,8 EFA

1. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une pâte levée lisse. Laisser lever au chaud pendant 15 à 20 minutes.

2. Étaler la pâte sur la plaque graissée pour former une galette d'env. 1,5 cm de hauteur, la piquer avec une fourchette et laisser lever encore 15 minutes.

3. À l'aide de vos jointures de doigts, appuyer pour former de petits creux dans le pain et verser un filet d'huile d'olive. Parsemer de brins de romarin, de pignons de pin et de sel de mer à convenance. Cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
240 °C
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Conseil :

Varié les saveurs : il est possible de mélanger à la pâte 3 cuill. à soupe de parmesan ou de tomates séchées et coupées en petits morceaux.

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.



Double panini au olives et aux tomates

Pour 18 parts

Plaque à pâtisserie et lèche-frite

Saumure :

50 ml d'eau

1 cuill. à café de bicarbonate de soude

Pâte :

250 g de farine

1 sachet de levure de boulanger

1 cuill. à café de sel de mer

200 ml d'eau, tiède

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

50 g de pecorino, fraîchement râpé

50 g d'olives noires, dénoyautées

50 g de tomates séchées, marinées dans l'huile, bien égouttées

En outre :

Papier de cuisson

Par part

71 kcal, 11 g G, 2 g L, 3 g P, 0,9 EFA

1. Pour le bain lessiviel, faire chauffer l'eau, ajouter en remuant avec précaution le bicarbonate de soude, réserver et laisser refroidir.

2. Verser la farine, la levure sèche, le sel marin, l'eau, l'huile d'olive et le Pecorino râpé dans un saladier et bien pétrir. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait quasiment doublé.

3. Couper les olives en petits morceaux. Couper les tomates en petits dés. Séparer la pâte en deux moitiés. Recouvrir une partie de la pâte d'olives et l'autre de tomates, puis laisser reposer les deux pâtes à nouveau pendant 10 minutes.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1,

Lèche-frite, hauteur 3

Chaleur tournante 4D

160 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Les paninis sont encore plus délicieux si vous effeuillez 1-2 branches de thym et les ajoutez à la pâte.

4. Former 9 petits paninis avec chaque pâte et les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laisser lever les paninis pendant encore 10 minutes environ.

5. Ensuite, badigeonner finement de saumure et cuire selon les indications.



Petits pains aux céréales

Pour 12 petits pains Plaque à pâtisserie

Pâte :

Poudre de levain pour 500 g de farine
500 ml d'eau
50 g de farine de seigle Type 997
40 g de gruau de seigle
450 g de farine de blé Type 550
1½ cuill. à café de sel
1½ sachets de levure de boulanger
1 cuill. à soupe de miel

Pour fariner :

40 g de flocons d'avoine
25 g de graines de lin
25 g de graines de potiron
50 g de graines de tournesol

Ajouter également :

Du beurre pour la plaque

Par part

216 kcal, 36 g G, 4 g L, 8 g P, 3,0 EFA

1. Pour la poudre de levain, mélanger 350 ml d'eau, la farine de seigle et le gruau de seigle, puis laisser lever au chaud pendant 60 minutes.

2. Ajouter progressivement les ingrédients restants et travailler le mélange à l'aide du crochet pétrisseur du robot pendant environ 7 minutes jusqu'à obtention d'une pâte souple.

3. Pétrir encore un peu la pâte et former des petits pains de poids similaire, entre 70 et 100 g, sur le plan de travail fariné.

4. Mélanger les flocons d'avoine, les graines de lin et les autres graines. Humecter les petits pains et les presser doucement dans le mélange.

5. Graisser la plaque à pâtisserie et y répartir les petits pains. Laisser lever encore 60 minutes. Faire quelques entailles à convenance dans les petits pains, 10 minutes avant la fin.

6. Cuire les petits pains selon les indications et les laisser refroidir sur une grille.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 15-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 15-25 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.



Pizza Margherita

Pour 2 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

Pâte levée :

150 g de farine

½ sachet de levure de boulanger

1 pincée de sel de mer

Env. 100 ml d'eau, tiède

Garniture :

150 g de tomates cerises

125 g de mozzarella

150 g de sauce tomate

Sel de mer

Poivre du moulin

½ cuill. à café de sucre

3 cuill. à soupe de basilic, haché

½ cuill. à café de sel

2 cuill. à soupe d'huile

Ajouter également :

1 cuill. à soupe d'huile pour la plaque

Par portion

466 kcal, 62 g G, 16 g L, 17 g P, 5,2 EFA

1. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte. Laisser lever au chaud pendant 30 minutes.

2. Pendant ce temps, laver et couper les tomates cerises en deux. Couper la mozzarella en dés.

3. Graisser la plaque à pizza avec de l'huile. Dérouler la pâte de manière uniforme et la piquer plusieurs fois avec une fourchette.

4. Assaisonner le coulis de tomates avec du sel, du poivre et du sucre. Mélanger la moitié du basilic.

5. Répartir la préparation de tomates sur la pâte. Décorer la pizza avec les tomates cerises. Répartir uniformément la mozzarella sur les tomates cerises. Parsemer le reste de basilic, saler et arroser d'huile d'olive.

6. Faire cuire la pizza selon les indications.

Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

250 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.

Pizza Romana : à la place du basilic, recouvrir la pizza de 4 anchois en salaison, lavés, sans arêtes et coupés. Ajouter du sel et 2 cuill. à café d'origan, puis arroser d'huile.

Pizza al Prosciutto : au lieu du basilic, utiliser 100 g de jambon cuit pas trop maigre.



Böreks turcs

Pour 20 parts Lèche-frite

Fromage :

1 botte de persil plat frais ou surgelé,
env. 30 g
500 g de fromage de brebis en saumure
ou de feta

Fourrage :

2 œufs
200 ml de lait
250 g de yaourt, 3,8 % de matière
grasse
100 g d'huile de tournesol
½ sachet de levure chimique
Sel de mer
Poivre noir du moulin

Pâte :

900 g de feuilles de brick fraîches ou
surgelées ou de pâte à Yufka,
env. 20 feuilles

Ajouter également :

De l'huile pour la lèche-frite

Par part

287 kcal, 29 g G, 15 g L, 9 g P, 2,4 EFA

1. Rincer le persil frais et le secouer pour le sécher. Retirer les pédoncules et hacher finement les feuilles. Émietter le fromage de brebis et mélanger avec du persil.
2. Mélanger tous les ingrédients du fourrage jusqu'à obtenir une pâte lisse. Saler et poivrer.

3. Graisser la lèche-frite. Déposer une feuille de pâte dans la lèche-frite, rabattre les côtés et badigeonner une fine couche de fourrage. Poser une autre feuille de pâte par-dessus, rabattre les côtés, badigeonner de fourrage et saupoudrer de fromage de brebis.
4. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 feuilles de pâte. Badigeonner les feuilles de pâte de fourrage, répartir le reste par-dessus et cuire les Böreks selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 35-45 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 30-40 minutes

Conseil :

Ajoutez ½ botte de menthe fraîche finement hachée à la préparation de fromage. La pâtisserie en prendra l'arôme tout particulier.



Quiche Lorraine

Pour 12 parts

Moule à tarte Ø 30 cm

Pâte pour la quiche :

250 g de farine

125 g de beurre

75 ml d'eau

¼ cuill. à café de sel

Garniture :

200 g de lard entrelardé

4 œufs

400 g de crème fraîche

En outre :

Du beurre pour le plat

Par part

374 kcal, 18 g G, 31 g L, 7 g P, 1,5 EFA

1. Verser la farine et le beurre dans un saladier et émietter avec le crochet pétrisseur. Ajouter l'eau et le sel, puis pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer la pâte recouverte d'un linge, pendant au moins une heure dans le réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, découper le lard en petits dés.

3. Abaisser la pâte à env. 2-3 mm sur le plan de travail et chemiser le moule à tarte. Couper le surplus de pâte à l'aide d'un couteau.

4. Piquer la pâte plusieurs fois à l'aide d'une fourchette et y répartir le lard

5. Mélanger ensemble les œufs et la crème fraîche et répartir le mélange uniformément sur les dés de lard. Faire cuire la quiche comme indiqué.

Réglages :

Moule à tarte sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 40-60 minutes



Bouchées aux oignons de printemps

Pour 6 portions Lèche-frite

Bouchées :

450 g de pâte feuilletée congelée
500 g d'oignons de printemps
100 g de lard de poitrine maigre
20 g de beurre
Sel marin
Poivre du moulin
50 g de bleu
50 g de Pecorino, fraîchement râpé

En outre :

Papier de cuisson
1 œuf pour badigeonner

Par portion

464 kcal, 29 g G, 34 g L, 12 g P, 2,4 EFA

1. Décongeler la pâte feuilletée.

2. Nettoyer les oignons de printemps, les couper en fines rondelles, les laver et les égoutter. Découper le lard et le bleu en petits dés.

3. Faire fondre le beurre à la poêle et saisir brièvement le lard. Ajouter les oignons de printemps et faire étuver. Saler et poivrer. Laisser refroidir la préparation et y mélanger le bleu.

4. Recouvrir la lèche-frite de papier cuisson.

5. Badigeonner le côté supérieur des plaques de pâte feuilletée avec de l'eau et les placer les unes par-dessus les autres. Saupoudrer la surface de travail d'un peu de farine, étaler la pâte feuilletée sur env. 35 x 35 cm et la placer dans la lèche-frite. Enrouler un peu la pâte feuilletée sur les côtés afin qu'une large bande se trouve au milieu. Piquer la bande plusieurs fois avec une fourchette. Remplir avec la préparation aux oignons de printemps et parsemer de Pecorino.

6. Battre l'œuf et en badigeonner les bords de la pâte. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Convection naturelle

210 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Tourte à la viande hachée et aux haricots rouges

Pour 12 parts

Moule à tourte Ø 26 cm

Pâte :

350 g de farine

½ cuill. à café de sel

150 g de beurre, froid

Env. 75 ml d'eau, glacée

Garniture :

1 pomme de terre, d'env. 250 g

50 ml de bouillon de légumes

2 oignons

1 gousse d'ail

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte d'haricots rouges, poids

égoutté 125 g

750 g de viande hachée mélangée

Sel marin

Poivre noir du moulin

2 petites branches de romarin

2 tiges d'origan

1 petit bouquet de persil plat

En outre :

Du beurre pour le plat

Du jaune d'œuf pour badigeonner

Par part

410 kcal, 27 g G, 26 g L, 17 g P, 2,2 EFA

1. Verser la farine et le sel dans un saladier. Couper le beurre froid en petits morceaux et les ajouter à la farine. Pétrir à l'aide des crochets de pétrissage du mixeur ou du robot dans la position la plus lente, jusqu'à obtention d'une préparation fine et sablée. Verser l'eau froide dans le mélange de farine et pétrir brièvement. Former une boule de pâte, l'aplatir, et la mettre au frais pendant env. 30 minutes.

2. Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Verser dans une casserole, ajouter le bouillon de légumes et précuire les dés de pommes de terre. Ensuite les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée.

3. Peler les oignons et les gousses d'ail, puis les hacher finement. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle, et faire suer brièvement les oignons et l'ail. Verser les haricots rouges dans une passoire. Les rincer rapidement à l'eau froide et les laisser s'égoutter. Ajouter la viande hachée aux oignons et les saisir. Le saler et poivrer. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement.

4. Verser les pommes de terre dans un grand saladier. Ajouter et mélanger la préparation de viande hachée, les haricots rouges et les herbes. Le saler et poivrer.

5. Graisser le moule à tourte. Diviser la pâte en deux, l'abaisser sur le plan de travail légèrement fariné de manière à ce qu'elle soit un peu plus grande que le moule à tourte. Verser la pâte dans le moule. La pâte doit dépasser du bord. La piquer plusieurs fois avec une fourchette et y répartir uniformément le fourrage.

6. Abaisser le reste de pâte. Badigeonner d'eau la pâte dans le moule, uniquement sur le bord supérieur. Déposer le couvercle de pâte et sceller ensemble les bords de la pâte.

7. Fouetter le jaune d'œuf et en badigeonner le couvercle de pâte. A l'aide d'une fourchette, dessiner un motif sur le couvercle et piquer plusieurs trous à l'aide d'un pic à brochette en bois. Faire cuire la tourte comme indiqué.

Réglages :

Moule à tourte sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes



Muffins relevés au bleu

Pour 12 pièces

Moule à muffins

Pâte :

130 g de beurre

1 oignon rouge, env. 40 g

1 cuill. à soupe d'huile

400 g de farine

2 cuill. à café de levure chimique

3 œufs

Env. 225 ml de lait

150 g de bleu, ex. Stilton

Sel

Poivre noir du moulin

Ajouter également :

Des petits moules en papier

Par part

284 kcal, 26 g G, 16 g L, 9 g P, 2,2 EFA

1. Faire fondre le beurre dans une petite casserole et le laisser refroidir. Peler et couper les oignons en petits dés. Faire chauffer de l'huile à la poêle et faire revenir les dés d'oignon, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser refroidir.

2. Mélanger la farine et la levure chimique puis passer au tamis avant de verser dans un saladier. Ajouter le beurre fondu, les œufs et le lait, puis mélanger brièvement au batteur, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3. Couper le fromage en petits dés. Mélanger le fromage et les oignons à la pâte à l'aide d'une spatule. Le saler et poivrer.

4. Déposer les petits moules en papier dans les emplacements des muffins et les remplir de pâte. Faire cuire les muffins selon les indications.

5. Une fois les muffins cuits, les laisser refroidir pendant 10 minutes sur une grille à gâteaux, puis les démouler.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Les muffins se dégustent froids et chauds.

Accompagnez-les d'une salade de saison.





Confitures et conserves



Chutney mangue-ananas au piment

Pour 6 bocaux, de 190 ml
Grand panier à vapeur perforé

Chutney :

500 g ananas, pesé préparé
250 g morceaux de mangue, pesés préparés
50 ml de Porto
50 ml de vinaigre balsamique blanc
50 ml de jus de mangue
250 g de sucre gélifiant
5-10 fils de piment

Par verre

266 kcal, 61 g G, 1 g L, 1 g P, 5,0 EFA

1. Nettoyer soigneusement les bocaux et bien les sécher.
2. Découper l'ananas et la mangue en petits dés d'env. 0,5 cm et les verser dans un saladier.
3. Ajouter le porto, le vinaigre balsamique, le jus de mangue et le sucre gélifiant et bien mélanger le tout.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes

4. Faire chauffer le chutney sur le foyer tout en mélangeant en permanence, ajouter les fils de piment et faire cuire env. 5 minutes.
5. Verser le chutney encore chaud dans les bocaux et stériliser selon les indications.



Marmelade d'oranges sanguines épicée

Pour 6 bocaux, de 250 ml
Grand panier à vapeur perforé

Confiture :

1 kg d'oranges sanguines
800 g d'oranges
500 g de sucre gélifiant 1:2
40 g de gingembre frais
2 branches de thym citronné
1 gousse de vanille
½ de cuill. à café de cannelle

Par verre

473 kcal, 109 g G, 1 g L, 3 g P, 9,1 EFA

1. Laver les oranges à l'eau chaude, les sécher et les éplucher au-dessus d'un saladier. Enlever complètement la peau blanche. Séparer les oranges en filets, récupérer le jus et enlever les pépins. Couper les filets d'orange en deux.

2. Peser les filets d'orange et le jus. Dans un grand saladier, délayer 500 g de sucre gélifiant 1:2 avec environ 900 g de filets d'orange y compris le jus. Éplucher le gingembre, le couper en petits bâtonnets et l'ajouter au mélange. Rincer le thym citronné et le secouer pour le sécher. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, et en extraire l'intérieur. Ajouter la cannelle, le thym citronné et la pulpe de vanille et laisser mariner le tout pendant une heure.

3. Pendant ce temps, bien laver les bocaux à l'eau chaude.

4. Verser la marmelade dans les pots propres et les fermer. Mettre en conserves comme indiqué.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 1
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes

Conseil :

Pour que les morceaux d'oranges ne nagent pas ensuite en haut dans le pot, placer les pots, immédiatement après la stérilisation, dans l'évier rempli d'eau pendant 5-10 minutes, la tête en bas. Ensuite, retourner les pots plusieurs fois pendant qu'ils refroidissent. Les placer ensuite au réfrigérateur et laisser prendre la marmelade.

Index des recettes

- A**
Apple pie, **175**
Aumonières de volaille relevées, **19**
- B**
Baklava, **185**
Biscuit roulé aux noix et fourré au nougat, **181**
Blanc de dinde à l'orientale, **115**
Blancs de poulet en manteau de courgettes, grillés, **123**
Böreks turcs, **209**
Bouchées aux oignons de printemps, **213**
Brochettes au saté, **133**
Brochettes de poisson à la citronnelle et au boulgour, **101**
Brochettes de poulet marinées, **121**
- C**
Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four, **125**
Chouquettes avec fourrage sucré, recette de base de la pâte à choux, **191**
Choux de Bruxelles rôtis aux pommes de terre, **61**
Choux-raves farcis, **41**
Chutney mangue-ananas au piment, **221**
Courges pimentées aux pommes, **39**
Cuisses de poulet à l'asiatique, **119**
Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées, **143**
Curry de lentilles exotique, **59**
Curry de vivaneau, **99**
- D**
Daurades en croûte de sel et d'herbes, **89**
Dessert mauresque aux figues et sirop de Porto, **153**
Double panini au olives et aux tomates, **203**
- E**
Endives à la mozzarella gratinée, **17**
Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons, **127**
- F**
Filet de bœuf aux légumes méditerranéens, **129**
Filet de saumon farci, **97**
Filet mignon de porc à la croûte de sel, **139**
Flan à l'expresso, **155**
Flan d'automne aux champignons, **53**
Forêt-noire, **179**
Fougasse, **201**
Fromage cuit dans de l'aluminium, **75**
- G**
Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée, **163**
Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille, **173**
Gâteau aux groseilles et nappage aux amandes - Recette de base de pâte à cake, **167**
Gâteau marbré dans un verre, **169**
Gâteaux à l'amaretto, **193**
Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées, **171**
Gnocchi au beurre de sauge, **49**
- K**
Kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, petits, **187**
- L**
Lasagnes roulées, **71**
Lasagne tricolore, **83**
Légumes en cuisson pilaf, **63**
Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique, **35**
- M**
Marmelade d'oranges sanguines épicée, **223**
Meringue avec crème chocolat-mascarpone et fruits exotiques, **149**
Mille-feuilles à la crème de mascarpone et rhubarbe, **189**
Moules au court-bouillon de vin blanc, **111**
Muffins anglais aux légumes, **77**
Muffins relevés au bleu, **217**
- N**
Nid de spaghetti aux champignons, **73**
- P**
Pain croustillant à la polenta avec beurre saveur expresso, **199**
Pain épicé au levain de seigle, **197**
Pains soufflés à la vapeur à la farce relevée et aux chanterelles, **69**
Panini, double aux olives et aux tomates, **203**
Papillotes de poisson aux asperges, **103**
Petits kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, **187**
Petits pains aux céréales, **205**
Pizza Margherita, **207**
Poêlée de pommes de terre à l'orientale, **37**
Poules au vin rouge, **151**
Poisson à la vapeur à l'asiatique, **91**
Poitrine de veau farcie aux herbes, **131**
Polenta aux herbes, **47**
Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips, **65**
Poulet grillé fourré aux herbes, **117**
Pudding de pain au raifort, **67**
- Q**
Quenelles d'épinards au torchon, **45**
Quenelles de pommes de terre, **43**
Quiche Lorraine, **211**

R

Ragoût de poisson au fenouil, **105**
Recette de base avec pâte génoise - Tarte fruitée aux framboises, **177**
Recette de base avec pâte levée, gâteau au beurre, **163**
Recette de base de la pâte à choux, chouquettes avec fourrage sucré, **191**
Recette de base de pâte à cake, gâteau aux groseilles et nappage aux amandes, **167**
Revani turc, **183**
Risotto à la citronnelle, **51**
Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail, **141**
Rôti de porc en croûte de miel et de thym, **137**
Rouget de mer sur lit de légumes, **95**
Roulés de plie sur lit de ratatouille, **107**

S

Salade d'asperges, **25**
Salade de chou-fleur et de brocolis avec sauce aux anchois, **23**
Salade de lentilles thaï, **29**
Salade de roquette et de pommes de terre au four, **27**
Sandre au lard, pommes de terres et lentilles, **93**
Soufflé de panettone, **159**
Soupe relevée à la courge et à la noix de coco, **21**
Spare ribs rôtis au sirop d'érable et aux pommes de terre croustillantes, **135**
Steaks de cerf gratinés, **145**
Strudels aux pommes de terre et au chou frisé, **79**

T

Tagliatelles aux betteraves rouges, **55**
Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec pâte génoise, **177**
Terrine de saumon délicate aux crevettes, **109**
Tortilla aux asperges, **81**
Tourelles d'aubergine, **57**
Tourte à la viande hachée et aux haricots rouges, **215**

Tresse aux raisins secs, **165**
Truites aux herbes cuites sur la plaque, **87**

V

Variations de légumes à la crème de fromage frais au citron, **33**

Y

Yaourt maison avec du sirop d'érable, des poires et des noisettes, **157**

Notes

Notes

Notes

Notes



9001058148
SE45BOFS
950319 fr

9001058148

