



SIEMENS

# Inspirations culinaires.

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

[www.siemens-home.com/mysiemens](http://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 apprendrez également à utiliser de manière optimale toutes les innovations de votre four compact encastrable avec fonction varioSpeed 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 .....	<b>5</b>
---	----------

---

Entrées, soupes et salades .....	<b>14</b>
----------------------------------	-----------

---

Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins..	<b>32</b>
--	-----------

---

Poisson.....	<b>74</b>
--------------	-----------

---

Volaille et viande .....	<b>98</b>
--------------------------	-----------

---

Desserts, soufflés et entremets .....	<b>128</b>
---------------------------------------	------------

---

Gâteaux et petites pâtisseries .....	<b>138</b>
--------------------------------------	------------

---

Pains, pizzas et gâteaux salés .....	<b>196</b>
--------------------------------------	------------

---

Confitures et conserves .....	<b>224</b>
-------------------------------	------------

---

Index des recettes .....	<b>228</b>
--------------------------	------------

---





**Bon à savoir sur votre four compact  
iQ700 avec varioSpeed**

# Informations relatives à votre appareil

## **varioSpeed**

Il est très facile d'être deux fois plus rapide - il suffit d'appuyer sur un bouton. En effet, le four à micro-ondes intégré n'est pas seulement utile pour le mode décongélation et le réchauffage. Il réduit le temps de cuisson de tous les plats dans le four une fois qu'il est réglé selon le type de chauffage sélectionné. Et tout cela, pour une excellente qualité.

Chaque recette du livre adaptée au micro-ondes ou à l'utilisation combinée avec le micro-ondes, possède son propre réglage.

Si vous voulez préparer votre plat sans micro-ondes, vous pouvez suivre les réglages alternatifs pour four. Si nécessaire, préparez les plats sur la cuisinière comme à votre habitude.

## **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 et quantités



## 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

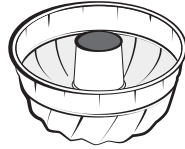
## Mesures à la cuiller

	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





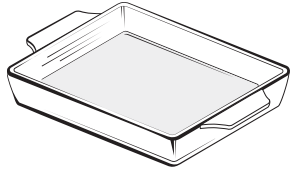
Plat à gratin ovale



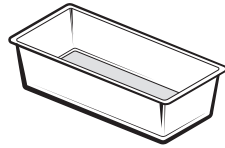
Moule à Kouglof



Moule démontable, carré



Plat à gratin, rectangulaire



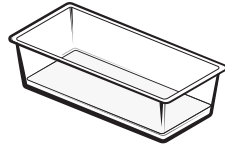
Moule à cake



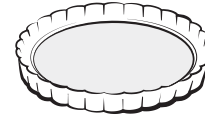
Moule démontable, rond



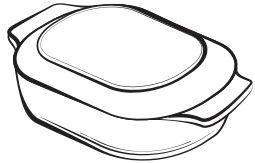
Cocotte en verre, sans couvercle



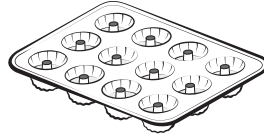
Moule à cake en verre



Moule à tarte



Cocotte avec couvercle



Moule à mini-Kouglofs



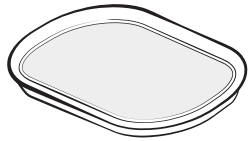
Petits moules à tartelettes



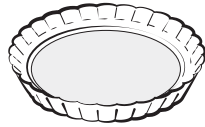
Bocaux



Moule à muffins



Plat à viande



Moule pour fond de tarte aux fruits



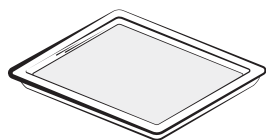
Ramequin



Plaque à pizza ronde

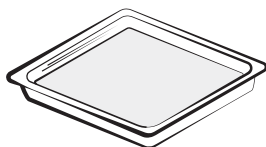


Il existe une large gamme d'accessoires en option conçus pour votre appareil. Vous retrouverez des informations à ce sujet dans nos brochures ou sur internet.



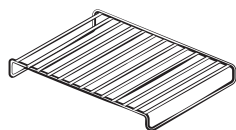
**Plaque à pâtisserie, à revêtement anti-adhérent**

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.



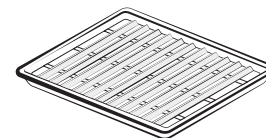
**Lèche-frite, à revêtement anti-adhérent**

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.



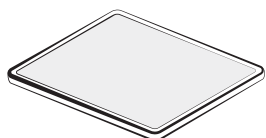
**Grille d'insertion**

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.



**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.







## Entrées, soupes et salades



# Bouillon de volaille aux légumes

**Pour 4 portions**  
**Plat en pyrex moyen à couvercle**

**Bouillon :**

1 échalote  
10 g de beurre  
20 g de poireaux  
Poivre du moulin  
200 g de blanc de poulet  
200 g de légumes surgelés  
30 g de vermicelles fins ou  
de cheveux d'ange  
800 ml de bouillon de volaille  
Sel marin

**Par portion**

260 kcal, 10 g G, 13 g L, 26 g P, 0,8 EFA

1. Peler les échalotes et les couper en petits dés. Mettre dans un plat en pyrex avec le beurre.

2. Laver le poireau et le couper en fines rondelles. Ajouter aux échalotes dans le plat et poivrer. Couvrir et faire étuver comme indiqué.

3. Rincer rapidement le blanc de poulet sous l'eau froide, l'éponger avec du papier absorbant et le couper en petits morceaux d'env. 2 cm.

4. Ajouter la viande, les légumes congelés et les vermicelles aux légumes étuvés, placer dans le moule, mélanger et mouiller avec env. 250 ml de bouillon de volaille. Couvrir et faire cuire comme indiqué.

5. Verser le reste du bouillon de volaille, couvrir et mener à nouveau le bouillon à ébullition comme indiqué.

**Réglages :**

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Échalotes, poireaux : 4 minutes  
Viande, légumes, pâtes : 10-12 minutes  
ensuite  
Micro-ondes 1000 watts  
Bouillon : 5-6 minutes



# Soupe aux haricots espagnole

## Pour 4 portions

### Grand plat en pyrex avec couvercle

#### Soupe :

1 oignon  
2 gousses d'ail  
2 branches de romarin frais  
2 branches de thym frais  
200 g de saucisse à l'ail espagnole  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 petite boîte de tomates cerises, de 400 g  
100 ml de vin blanc sec  
650 ml de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier  
400 g de haricots verts surgelés  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Sucre  
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc

#### Par portion

390 kcal, 17 g G, 26 g L, 18 g P, 1,4 EFA

1. Éplucher l'oignon et l'ail et les détailler finement. Rincer les herbes et les secouer pour les sécher. Peler la saucisse à l'ail et la couper en deux dans le sens de la longueur. Couper les moitiés en rondelles de 1 cm de large.

2. Répartir les morceaux de saucisse à l'ail dans un grand plat en pyrex avec les dés d'oignons et d'ail. Arroser d'huile d'olive, couvrir et faire blondir comme indiqué.

3. Ajouter les tomates et leur jus à la saucisse et presser légèrement avec une fourchette. Ajouter le vin, le bouillon de légumes, le romarin, le thym et la feuille de laurier. Couvrir et précuire comme indiqué.

4. Ajouter les haricots surgelés, saler et poivrer, couvrir et terminer la cuisson de la soupe comme indiqué.

5. Avant de servir, retirer les herbes et la feuille de laurier et assaisonner la soupe avec du vinaigre et du sucre.

#### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Oignons, ail, saucisse : 5 minutes

Tomates : 10 minutes

Soupe aux haricots : 10-12 minutes



# Soupe au potiron et au gingembre

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Soupe :

40 g d'oignons de printemps

10 g de beurre

400 g de potiron Hokkaïdo

½ cuill. à café de gingembre frais,  
très finement haché

Poudre de curry

Poivre du moulin

Env. 700 ml de bouillon de légumes

Sel marin

### En outre :

4 cuill. à café d'huile de pépins de  
courge

Un peu de cresson

### Par portion

113 kcal, 8 g G, 8 g L, 2 g P, 0,6 EFA

1. Laver, nettoyer et couper en fines rondelles les oignons de printemps. Mettre dans un plat en pyrex avec le beurre. Couvrir et précuire comme indiqué.

2. Peler le potiron et en retirer les pépins. Couper en gros dés d'env. 2 cm et ajouter aux oignons de printemps avec le gingembre. Poivrer et ajouter la poudre de curry. Verser 125 ml de bouillon de légumes chaud, couvrir et faire cuire comme indiqué.

3. Mouliner les légumes cuits, les saler au sel de mer et les mouiller du reste de bouillon de légumes.

4. Couvrir le plat en pyrex et terminer la cuisson de la soupe comme indiqué.

5. Servir avec de l'huile de pépins de courge et du cresson frais.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Oignons de printemps : 2 minutes

Potiron : 10 minutes

Soupe : 10-12 minutes





# Salade de chou-fleur à la crème fraîche

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Légumes :

1 chou-fleur, d'env. 1,5 kg

150 ml de bouillon de légumes en bocal

Sel

Sucre

### Marinade :

1 botte de ciboulette fraîche

250 g de crème fraîche

3-4 cuill. à soupe de miel

4 cuill. à soupe de jus de citron

4 cuill. à soupe d'huile

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

### Par portion

330 kcal, 19 g G, 25 g L, 7 g P, 0,5 EFA

1. Laver le chou-fleur, le nettoyer et le diviser en petits bouquets. Mettre dans le plat en pyrex avec 150 ml de bouillon de légumes, ajouter un peu de sel et du sucre, couvrir et faire cuire al dente comme indiqué.

2. Rincer la ciboulette, la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons fins.

3. Mélanger la crème fraîche, le miel, le jus de citron, l'huile et la ciboulette ciselée et assaisonner.

4. Égoutter le chou-fleur et laisser refroidir un peu.

5. Verser la marinade sur le chou-fleur tiède, mélanger et laisser reposer 30 minutes. Ensuite, assaisonner à nouveau.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 10-12 minutes



# Antipasti carottes-fenouil

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Légumes :

350 g de carottes

300 g de fenouil

Sel

2 branches de romarin frais

2 branches de thym frais

### Marinade :

1 citron

2-3 gousses d'ail

2 cuill. à soupe de câpres

4 filets d'anchois dans l'huile

1 cuill. à soupe d'eau de câpres

8 cuill. à soupe d'huile d'olive

3 brins de persil plat

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

### En outre :

2-4 cuill. à soupe de crème de vinaigre balsamique, au choix

### Par portion

170 kcal, 11 g G, 0 g L, 3 g P, 0,9 EFA

1. Laver les légumes, les nettoyer et les couper en fines lanières dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Placer dans un plat en pyrex, saler, ajouter le romarin et le thym, couvrir et faire cuire comme indiqué.

2. Couper les citrons avec un couteau de manière à retirer la peau blanche. Couper les citrons en quartiers et en lanières obliques. Égoutter en récupérant le jus. Peler l'ail et le couper en fines lanières. Hacher grossièrement les câpres. Hacher finement les anchois. Mélanger tous les ingrédients pour faire une marinade. Ajouter l'eau des câpres et l'huile d'olive et bien assaisonner.

3. Rincer le persil et le secouer pour le sécher. Effeuille et hacher grossièrement.

4. Si nécessaire, égoutter les lanières de légumes et les verser avec la marinade. Incorporer le persil et laisser mariner au moins une heure. Retourner et assaisonner à nouveau plusieurs fois. Garnir de crème de vinaigre balsamique.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 8-9 minutes



# Tranches d'aubergines gratinées

**Pour 4 portions**  
**Grand plat à gratin**

**Légumes :**

1 aubergine, env. 420 g  
Sel  
Poivre du moulin  
200 g de tomates cerises  
1 gousse d'ail  
2 cuill. à soupe de feuilles fraîches d'origan  
Sucre  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive  
50 g de goudami-vieux, fraîchement râpé

**Par portion**

127 kcal, 4 g G, 10 g L, 5 g P, 0,4 EFA

1. Laver l'aubergine, la sécher et la couper en rondelles de 1,5 cm, puis la piquer plusieurs fois à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer, les placer les unes à côté des autres dans le plat à gratin et précuire comme indiqué.

2. Ensuite, bien éponger avec du papier absorbant.

3. Laver les tomates et les couper en quatre. Éplucher l'ail et le couper finement. Ajouter l'ail avec les feuilles d'origan aux tomates. Saler, poivrer, sucrer et ajouter de l'huile d'olive.

4. Sur chaque rondelle d'aubergine, ajouter un peu de mélange à la tomate, saupoudrer de fromage et faire gratiner comme indiqué.

**Réglages :**

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Aubergines : 8 minutes  
Gratiner : 8-10 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 décortiquées

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

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 15 minutes

ensuite

180 watts

Temps de cuisson : 15-20 minutes





# Crème au saumon fumé

## Pour 4 portions

### Ramequins de soufflé

#### Crème :

400 g de saumon fumé en tranches

3-4 tiges d'aneth

200 g de crème double

2-3 cuill. à soupe de miel

1 cuill. à soupe de moutarde de Dijon

mi-forte

2 œufs

1 citron bio

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

#### Par portion

364 kcal, 9 g G, 25 g L, 26 g P, 0,7 EFA

1. Chemiser les bords de 4 petits moules à soufflés d'une fine moitié de tranche de saumon fumé. Couper très finement le reste du saumon.

2. Rincer l'aneth, le secouer pour le sécher, le détacher de la tige et le hacher finement.

3. Ajouter le miel, la moutarde, l'aneth et le saumon fumé finement découpé à la crème double. Ajouter les œufs. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper le zeste. Assaisonner la crème avec les épices et le zeste de citron râpé.

4. Répartir uniformément la crème dans les petits moules et faire cuire comme indiqué.

#### Réglages :

Ramequins à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 18 minutes  
ensuite

180 watts

Temps de cuisson : 12-14 minutes





## Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins



# Polenta au mascarpone et à l'huile de truffe

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Polenta:

600 ml de bouillon de légumes

Sucre

100 g de polenta instantanée

100 g de mascarpone

2 cuill. à café d'huile de truffe

Sel

Poivre noir du moulin

### Par portion

206 kcal, 8 g G, 18 g L, 3 g P, 0,7 EFA

1. Verser le bouillon de légumes avec une bonne pincée de sucre dans le plat en pyrex, couvrir et mener à ébullition comme indiqué.

2. Mélanger la polenta, bien lisser, fermer le plat en pyrex avec le couvercle et faire cuire comme indiqué.

3. Mélanger le mascarpone et l'huile de truffe à la polenta et assaisonner à l'aide de sel, de poivre et de sucre. La polenta doit être crémeuse. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau et mélanger pour obtenir une préparation lisse.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Bouillon de légumes : 10 minutes

Polenta : 10-12 minutes



# Knödels aux champignons au four

## Pour 4 portions Plaque à pâtisserie

### Pâte à knödels :

400 g de champignons frais selon la saison, par ex. champignons de Paris, shiitake, cèpes

1 botte de persil plat

1 oignon

1 gousse d'ail

40 g de beurre

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Env. 300 ml de lait

8 petit pain de la veille

5 œufs

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

50 g de canneberges déshydratées

### En outre :

Feuille alu

Du beurre pour le papier d'aluminium

### Par portion

511 kcal, 63 g G, 21 g L, 16 g P, 5,2 EFA

1. Recouvrir les champignons de papier cuisson ou les nettoyer avec une brosse spéciale à champignons et les couper en tranches de 1 cm de large.

2. Rincer le persil, le secouer pour le sécher et le hacher grossièrement. Éplucher l'oignon et l'ail et les détailler.

3. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une casserole. Ajouter les oignons, les champignons et l'ail et faire blondir. Ajouter le persil et faire revenir 2 minutes. Retirer la casserole du feu et mouiller avec du lait. Laisser refroidir.

4. Découper les petits pains en dés d'env. 1-2 cm. Ajouter le mélange de lait tiède et les œufs, mélanger doucement et assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de noix de muscade.

5. Couper les canneberges en petits dés et les incorporer à la pâte à petits pains, puis laisser reposer env. 20 minutes.

6. Badigeonner une bande de papier alu d'un peu de beurre. Y répartir la pâte à petit pain et former des rouleaux de 4-5 cm d'épaisseur. Bien fermer sur les côtés. Cuire selon les indications.

### Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1

Convection naturelle

160 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

### Conseil :

En automne et au printemps, vous pouvez aussi trouver des canneberges fraîches. Elles sont un peu plus amères.





# Pommes de terre farcies

## Pour 4 portions

Plat en pyrex avec couvercle,  
lèche-frite

## Pommes de terre :

4 pommes de terre à chair farineuse,  
de même taille, de 200 g

## Garniture :

20 g de beurre

125 g d'emmental râpé ou de bleu

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Persil, haché

## Par portion

364 kcal, 31 g G, 21 g L, 13 g P, 2,6 EFA

1. Laver les pommes de terre, les brosser et les piquer plusieurs fois à l'aide d'une fourchette. Les mettre dans un grand plat en pyrex avec la peau, couvrir et faire cuire comme indiqué.

2. Puis couper les pommes de terre en deux et les évider. Mélanger dans un saladier la préparation de pommes de terre avec le beurre, le fromage, les épices et le persil. Enfin, remplir à nouveau les pommes de terre évidées.

3. Répartir les pommes de terre farcies sur la lèche-frite à la hauteur 3 et faire cuire comme indiqué.

## Réglages :

Cuire les pommes de terre :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 12-14 minutes

Gratiner les pommes de terre :

Lèche-frite, hauteur 3

Micro-ondes combinées

Gril, grande surface, position 3

360 watts

Temps de cuisson au gril : 5-8 minutes

## Réglage alternatif :

Cuire les pommes de terre :

Lèche-frite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

160 °C

Temps de cuisson : 55-65 minutes

Gratiner les pommes de terre :

Lèche-frite, hauteur 3

Gril, grande surface, position 3

Temps de cuisson au gril : 5-8 minutes

## Conseil :

Autres farces : 125 g de thon, 1 cuill. à café de beurre et de ciboulette hachée ou 150 g de crème fraîche et une gousse d'ail pressée ou 75 g de jambon blanc en dés et 25 g de fromage râpé.



# 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 dans 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 dans 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

Temps de cuisson : 30-35 minutes



# Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique

**Pour 4 portions**  
**Plat à gratin moyen,**  
**plat en pyrex avec couvercle**

**Légumes :**

200 g de patates douces  
1 pomme de terre  
2 carottes  
1 navet  
400 g de potiron, ex. Hokkaïdo  
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 moule à soufflé, arroser d'huile d'olive, saler et cuire selon les indications.

2. Pour la sauce, émincer très finement les oignons et l'ail. Mettre l'oignon et 2 cuill. à soupe d'huile d'olive dans un plat en pyrex, couvrir et faire suer comme indiqué.

3. Assaisonner avec du vinaigre balsamique, du miel, de la crème, de la sauge et des épices, couvrir et faire cuire la sauce comme indiqué. A la fin, ajoutez l'ail.

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

**Réglages :**

Légumes :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé, 180 °C  
360 watts  
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Sauce :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Oignons : 3 minutes  
Sauce : 3-4 minutes

**Réglage alternatif :**

Légumes :

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



# Letcho

**Pour 2 portions**  
**Grand plat en pyrex avec couvercle**

**Letcho :**

1 petit oignon doux  
3 gousses d'ail  
1 petit poivron rouge  
1 petit poivron jaune  
1 petit poivron vert  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 boîte de tomates cerises, 400 g  
1 cuill. à soupe de concentré de tomates  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Sucre

**Par portion**

306 kcal, 23 g G, 20 g L, 8 g P, 1,9 EFA

1. Éplucher l'oignon doux et l'ail. Détailler finement l'ail. Couper l'oignon en dés de 1 cm.

2. Couper les poivrons en deux, les laver et les épépiner. Couper la chair en dés d'1 cm et saler. Mélanger avec l'oignon, l'ail et 3 cuill. à soupe d'huile d'olive dans un plat en pyrex. Saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre. Couvrir et faire cuire les légumes comme indiqué. Remuez plusieurs fois.

**Réglages :**

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 1000 watts  
Paprika :10 minutes  
Letcho : 8 minutes

**Conseil :**

Servez le letcho accompagné d'une baguette fraîche. La quantité est suffisante pour un accompagnement pour 4 personnes.

3. Pendant ce temps, mélanger les tomates et le concentré de tomates. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Ajouter les tomates aux légumes, couvrir et faire cuire le letcho comme indiqué.





# Champignons et sauce à la crème

## Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

### Champignons en sauce :

750 g de champignons blancs ou

bruns frais ou girolles fraîches

2 gousses d'ail

200 ml de crème

200 g de crème de fromage

Sel

Poivre blanc du moulin

Sucre

1-2 cuill. à café de jus de citron

1 botte de ciboulette

### Par portion

361 kcal, 4 g G, 32 g L, 16 g P, 0,2 EFA

1. Nettoyer les champignons avec un pinceau ou une brosse et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.

2. Éplucher l'ail et le couper en dés fins. Verser la crème avec le fromage fondu et l'ail dans le plat en pyrex, couvrir et faire chauffer comme indiqué. Remuer pendant la cuisson.

3. Ajouter les champignons à la sauce couvrir et faire cuire comme indiqué.

4. Enfin, saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre et le jus de citron.

5. Rincer la ciboulette, la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons.

6. Servir les champignons généreusement parsemés de ciboulette.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Sauce : 10 minutes

Champignons en sauce : 10-15 minutes



# Oignons doux aigres-doux

## Pour 4 portions

### Grand plat en pyrex avec couvercle

#### Légumes :

3 grands oignons doux, de 250 g

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

3 branches de thym frais

1 cuill. à soupe de moutarde de Dijon

2 cuill. à soupe de graines de moutarde

4 cuill. à soupe de sucre

2 cuill. à soupe de jus de citron

Sel

Poivre noir du moulin

#### Par portion

206 kcal, 29 g G, 8 g L, 4 g P, 2,4 EFA

1. Éplucher les oignons doux et les couper en gros morceaux de 2 cm. Mettre dans un grand plat en pyrex et laisser mariner dans l'huile d'olive.

2. Effeuille le thym, le secouer pour le sécher et l'ajouter aux légumes avec la moutarde, les graines de moutarde, le sucre et le jus de citron. Mélanger le tout, saler et poivrer.

3. Couvrir le moule en pyrex avec le couvercle et faire cuire comme indiqué. Remuer plusieurs fois.

#### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes



# Champignons farcis

## Pour 2 portions

Plat en pyrex à couvercle et moule à soufflé moyen

## Champignons :

6-8 grands champignons  
1 cuill. à soupe de jus de citron

## Garniture :

1 oignon  
50 g de jambon cru  
10 g de beurre  
100 g de crème de gorgonzola  
1 cuill. à soupe de persil, haché  
1 cuill. à soupe de crème fraîche  
Poivre du moulin

## En outre :

Du beurre pour le plat

## Par portion

284 kcal, 3 g G, 21 g L, 20 g P, 0,2 EFA

1. Nettoyer et équeuter les champignons. En retirer éventuellement les lamelles. Brosser les champignons. En badigeonner la tête avec du jus de citron.

2. Peler les oignons. Couper les oignons, les pieds de champignons et le jambon en petits dés. Mettre dans un plat en pyrex avec le beurre, couvrir et faire cuire selon les indications.

3. Incorporer le fromage et ajouter le persil haché. Agrémenter avec la crème fraîche et assaisonner de poivre.

4. Remplir les têtes de champignons avec la préparation au fromage. Graisser un plat à gratin plat et y ajouter les champignons.

5. Faire gratiner les champignons comme indiqué.

## Réglages :

Oignons, pieds de champignons, jambon :  
Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Temps de cuisson : 3-4 minutes  
Champignons farcis :  
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Gril, grande surface, position 3  
360 watts  
Temps de cuisson : 10-15 minutes

## Conseil :

Vous pouvez également utiliser du fromage frais à la place de la crème de gorgonzola.



# Strudels aux pommes de terre et au chou frisé

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen avec couvercle, lèchefrite

## Strudel :

750 g de pommes de terre

300 g de chou frisé

2 cuill. à café de levure chimique

250 g de crème fraîche

3 jaune d'œuf

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Poivre noir du moulin

50 g de beurre

3 feuilles de pâte à yufka, 250 g

150 g de fromage râpé,

ex. gouda à l'ancienne

## En outre :

Papier de cuisson

## Par portion

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

1. Bien laver les pommes de terre et piquer la peau avec une fourchette. Dans un plat en pyrex, ajouter de l'eau, couvrir et faire cuire comme indiqué. Éplucher les pommes de terre cuites légèrement 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. Précuire brièvement les feuilles dans l'eau salée et la levure chimique. Refroidir dans l'eau froide et laisser égoutter.

3. Mélanger le jaune d'œuf et 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 pâte dans le sens de la longueur. Avec la jointure en-dessous, placer sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. Badigeonner avec le reste du beurre et faire cuire en suivant les indications.

## Réglages :

Pommes de terre :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 10-13 minutes

Strudel :

Lèchefrite, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D, 170 °C

180 watts

Temps de cuisson : 22-25 minutes

## Réglage alternatif :

Strudel :

Lèchefrite, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

170 °C

Temps de cuisson : 55-60 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  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé, 180 °C  
360 watts  
Temps de cuisson : 14-16 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.



# Potée poivrée aux patates douces et au paprika

## Pour 4 portions

Cocotte en verre moyenne avec  
couvercle

### Potée :

1 kg de patates douces  
2 poivrons rouges  
1 gousse d'ail  
3 échalotes  
40 g de beurre  
Sel marin  
Sel pimenté  
Poivre du moulin  
2 feuilles de laurier  
500 ml de bouillon de légumes  
4 cuill. à soupe de persil, haché  
1 cuill. à café de poivre vert en conserve

### Par portion

404 kcal, 65 g G, 12 g L, 7 g P, 5,4 EFA

1. Laver les patates douces, les peler, et les couper en petits dés d'env. 2 cm. Laver les poivrons, les épépiner et les couper en dés. Éplucher les gousses d'ail et les échalotes. Couper les échalotes en petites dés et laisser les gousses d'ail entières.

2. Mettre la moitié du beurre dans la cocotte. Y faire revenir rapidement l'ail et les échalotes. Ajouter les dés de poivron et de patate douce, faire revenir brièvement et assaisonner avec le sel marin, le sel pimenté et le poivre. Ajouter les feuilles de laurier et faire cuire le tout dans la cocotte fermée, comme indiqué.

3. Après env. 20 minutes, verser le bouillon de légumes. Ajouter le reste du beurre, couvrir et terminer la cuisson de la potée.

4. Avant de servir, retirer les gousses d'ail et les feuilles de laurier. Ajouter le persil et le poivre vert et bien assaisonner à nouveau.

### Réglages :

Cocotte en verre avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
200 °C  
Temps de cuisson : 50-55 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 pièce

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 mélanger 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

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

180 °C

90 watts

Temps de cuisson : 25-30 minutes

#### Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes



# Lasagnes tomates-aubergines

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle,  
lèche-frite, grand moule à soufflé

## Lasagnes :

1 kg de tomates fraîches

1 petit oignon

1 gousse d'ail

4-6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Sucre

Poivre noir du moulin

800 g d'aubergines

1 bouquet de basilic

125 g de mozzarella

100 g de parmesan, fraîchement râpé

## Par portion

399 kcal, 13 g G, 30 g L, 19 g P, 1,1 EFA

1. Laver les tomates et les couper en morceaux.

Éplucher l'oignon et l'ail et les couper en petits dés.

2. Pour la sauce tomate, verser un peu d'huile d'olive dans un plat en pyrex, couvrir et y faire étuver les dés d'oignon comme indiqué.

3. Ajouter l'ail, les tomates, le sel, le sucre, le poivre et un peu d'eau. Dans le plat en pyrex fermé, laisser mijoter jusqu'à obtenir une sauce épaisse comme indiqué.

4. Laver les aubergines, les couper dans le sens de la longueur en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, saler et laisser mariner pendant env. 20 minutes. Ensuite les sécher avec de l'essuie-tout.

5. Répartir un peu d'huile d'olive dans la lèche-frite et y déposer la moitié des rondelles d'aubergine.

Badigeonner la face supérieure des aubergines avec un peu d'huile d'olive et les faire griller comme indiqué.

6. Procéder de même avec l'autre moitié.

7. Rincer le basilic et le secouer pour le sécher. Couper la mozzarella en fines rondelles.

8. Verser un peu de sauce dans un moule à gratin. Ajouter une couche de rondelles d'aubergines et saupoudrer de parmesan et de feuilles entières de basilic. Ensuite, toujours alterner une couche de sauce tomate, aubergines, parmesan et basilic, jusqu'à épuisement de tous les ingrédients. Pour finir, recouvrir les lasagnes de mozzarella et cuire comme indiqué.

## Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Oignons : 3-4 minutes

Sauce tomate : 13-15 minutes

Aubergines :

Lèche-frite, hauteur 2

Gril, grande surface, position 2

Temps de cuisson au gril : 5-7 minutes par plaque

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 15-20 minutes

## Réglage alternatif :

Aubergines :

Lèche-frite, hauteur 2

Gril, grande surface, position 2

Temps de cuisson au gril : 5-7 minutes par plaque

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D, 180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes





# Tourtes aux légumes et pommes de terre

## Pour 4 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

### Préparation aux légumes et pommes de terre :

650 g de pommes de terre  
2 oignons  
3-4 cuill. à soupe de farine  
4 œufs  
2 cuill. à soupe de jus de citron  
300 g de brocolis  
200 g de courgettes  
150 g de poivrons rouges  
1 petit piment rouge  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Noix de Muscade, fraîchement râpée  
Sucre

### Pour le nappage :

1 botte de ciboulette fraîche  
300 g de crème fraîche  
1 œuf  
150 g de fromage râpé, ex. gouda à l'ancienne

### En outre :

Du beurre pour la plaque

### Par portion

670 kcal, 50 g G, 39 g L, 30 g P, 4,1 EFA

1. Peler les pommes de terre et les oignons, puis les râper finement. Incorporer la farine et les œufs. Ajouter le jus de citron et laisser gonfler la préparation env. 15 minutes.

2. Pendant ce temps, nettoyer et laver les légumes, couper les poivrons et piments en deux et les épépiner. Couper les légumes en petits morceaux, les mélanger à la préparation de pommes de terre et bien assaisonner.

3. Déposer la préparation de pommes de terre et de légumes sur la plaque à pizza graissée et la lisser.

4. Rincer la ciboulette à l'eau froide, la secouer pour la sécher, la découper en rondelles, puis mélanger avec la crème fraîche, l'œuf et le fromage. Verser la préparation sur le gâteau et cuire selon les indications.

### Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D, 180 °C  
360 watts  
Temps de cuisson : 25-30 minutes

### Réglage alternatif :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
200 °C  
Précuire la préparation pommes de terre-légumes :  
20 minutes  
Finir la cuisson du gâteau : 25-30 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 en pyrex à couvercle,  
moule à soufflé 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. Éplucher les oignons, les couper en dés et les mettre dans un plat en pyrex avec 20 g de beurre, couvrir et faire suer comme indiqué.

2. Ajouter les feuilles d'épinards et faire cuire à l'étuvée comme indiqué dans le plat en pyrex fermé. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade. Presser légèrement les épinards et réserver.

3. Pour la sauce, placer le reste du beurre dans le plat en pyrex et laisser écumer, ajouter la farine et faire cuire à l'étuvée comme indiqué.

4. Verser le bouillon de légumes et la crème en une seule fois et les faire chauffer comme indiqué dans le plat en pyrex fermé. Remuer pendant la cuisson. Ensuite, saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade.

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

6. Graisser le plat à gratin.

7. Remplir le moule avec environ un quart 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.

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

9. 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 en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Oignons et beurre : 4 minutes

Épinards en branches : 10-12 minutes

Beurre : 2 minutes

Beurre et farine : 2 minutes

Sauce : 8 minutes

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes

### Réglage alternatif :

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 35-40 minutes



# Gratin de pâtes au filet mignon de porc avec ragoût de légumes

## Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle,  
grand moule à soufflé

## Gratin :

1 aubergine, env. 250 g

1-2 courgettes

3 gousses d'ail

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

500 g de dés de tomates

3 cuill. à soupe de feuilles de thym  
fraîches

100 g d'olives noires dénoyautées

500 g de filet mignon de porc

200 g de pâte pour nouilles fraîche

200 g de crème fraîche ou de crème  
double

100 g de parmesan, grossièrement râpé

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

## En outre :

De l'huile pour le plat

## Par portion

770 kcal, 42 g G, 45 g L, 49 g P, 3,5 EFA

1. Nettoyer l'aubergine et la courgette, les laver et les couper en dés d'env. 1 cm.

2. Peler l'ail et le couper en fines tranches.

3. Placer les légumes dans un saladier et mélanger avec 4 cuill. à soupe d'huile. Couvrir et faire cuire comme indiqué. Assaisonner.

4. Ajouter les tomates en dés, les tranches d'ail, les feuilles de thym et les olives. Ensuite, faire cuire comme indiqué dans le plat en pyrex fermé.

5. Rincer la viande à l'eau froide, sécher avec du papier absorbant et la couper en tranches de 2 cm.

6. Beurrer un moule. Alternier les couches de ragoût de légumes, les couches de nouilles, 2-3 cuill. à soupe de crème fraîche et la viande.

7. Parsemer de parmesan et verser l'huile en un mince filet. Faites cuire le soufflé comme indiqué.

## Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Légumes : 5 minutes

Ragoût de légumes : 12 minutes

Gratin :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé

170 °C

360 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes

## Réglage alternatif :

Gratin :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Gril air pulsé

170 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

## Conseil :

Si vous utilisez les réglages alternatifs, faites griller les tranches de filet au préalable sur la table de cuisson.





# Lasagnes au saumon

## Pour 2 portions

**Plat en pyrex avec couvercle, plat à gratin moyen**

### Sauce béchamel :

1 oignon  
20 g de beurre  
1 cuill. à soupe bombée de farine  
300 ml de lait, froid  
150 ml de crème, froide  
Sel  
Poivre du moulin  
2 cuill. à soupe de jus de citron

### Lasagnes :

1 gros chou-rave  
½ botte d'aneth  
200 g de saumon fumé en tranches  
6-8 feuilles de lasagne  
50 g d'emmental, finement râpé

### En outre :

Du beurre pour le plat

### Par portion

797 kcal, 63 g G, 35 g L, 56 g P, 5,2 EFA

1. Pour la sauce béchamel, couper les oignons en petits dés et les mettre dans le plat en pyrex avec du beurre. Couvrir et faire cuire à l'étuvée comme indiqué.

2. Verser la farine, le lait et la crème et remuer. Bien assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et jus de citron. Faire cuire comme indiqué dans le plat en pyrex fermé. Remuer pendant la cuisson.

3. Nettoyer, laver, peler et couper le chou-rave en deux. Le couper en biais en tranches très fines.

4. Graisser un plat à gratin.

5. Rincer l'aneth et le secouer pour le sécher. Hacher finement deux belles pointes et les mélanger à la sauce.

6. Couvrir le fond du moule à soufflé de sauce béchamel. Superposer ensuite les tranches de chou-rave, de saumon fumé et les feuilles de lasagne en alternant. Verser la sauce béchamel entre chaque couche. Verser sur le dessus le reste de sauce, parsemer d'emmental et cuire les lasagnes selon les indications.

7. Garnir les lasagnes prêtes avec le reste d'aneth.

### Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Oignons : 4 minutes  
Sauce : 8-10 minutes  
Lasagnes :  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé, 170 °C  
360 watts  
Temps de cuisson : 20-25 minutes

### Réglage alternatif :

Lasagnes :  
Plat à gratin sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
190 °C  
Temps de cuisson : 40-50 minutes



# Soufflé pain-fromage

## Pour 4 portions

### Lèche-frite, ramequins

#### Soufflé :

150 g de pain noir, par ex. du pain bis  
ou du pain de seigle au levain

150 g de fromage de montagne fort

2 cuill. à soupe de persil plat, haché

100 ml de crème

100 ml de lait

4 œufs

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Poivre noir du moulin

Sucre

2-3 cuill. à soupe de vin blanc à  
convenance

#### En outre :

Du beurre pour les ramequins

#### Par portion

424 kcal, 20 g G, 28 g L, 22 g P, 1,6 EFA

1. Couper le pain avec la croûte en dés de 0,5 cm et faire cuire au four selon les indications.

2. Couper le fromage en gros dés de 0,5 cm. Mélanger les œufs avec le lait, bien assaisonner et ajouter du vin blanc à convenance.

3. Bien graisser les ramequins. Mélanger les dés de pains avec le fromage et le persil haché et remplir les ramequins de manière uniforme.

4. Mouiller avec le mélange œufs-crème et cuire comme indiqué jusqu'à obtenir une couleur dorée.

#### Réglages :

Dés de pain :

Lèche-frite, hauteur 2

Gril, grande surface

Niveau 3

Temps de cuisson au gril : 5-6 minutes

Soufflé :

Ramequins sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 15-18 minutes

#### Réglage alternatif :

Dés de pain :

Lèche-frite, hauteur 2

Gril, grande surface

Niveau 3

Temps de grillade : env. 5 minutes

Soufflé :

Ramequins sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 20-25 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 les sécher délicatement avec du papier absorbant. 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 au sel de mer. 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  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D  
190 °C  
360 watts  
Temps de cuisson : 18-20 minutes

### Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1  
Chaleur tournante 4D  
190 °C  
Temps de cuisson : 35-40 minutes

### Conseil :

Grâce aux zestes de citron, vous apportez au poisson une note fraîche sans acidité.





# Poisson sous une coiffe de pain et de tomates

## Pour 4 portions Grand plat à gratin

### Coiffe de pain et de tomates :

150 g de tomates cerises  
2 tranches de pain à sandwich  
50 g de parmesan, fraîchement râpé  
2 cuill. à soupe de mélange d'herbes italiennes congelées  
2 gousses d'ail  
50 ml d'huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin  
Sucre

### Poisson :

4 filets de poisson épais, cabillaud ou sébaste, de 170 g  
½ citron  
Sel  
Poivre noir du moulin

### En outre :

20 ml d'huile d'olive pour le plat

### Par portion

146 kcal, 5 g G, 8 g L, 13 g P, 0,4 EFA

1. Laver les tomates. Couper le pain et les tomates en dés de 1 cm. Mélanger avec le parmesan et les herbes. Hacher finement l'ail et incorporer l'huile d'olive avec précaution au mélange à base de pain. Assaisonner avec du sel, du poivre noir et du sucre.

2. Laver rapidement le poisson à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Arroser avec le jus du demi-citron et placer dans un moule à soufflé huilé. Saler et poivrer. Répartir la coiffe uniformément sur le poisson. Cuire selon les indications.

### Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé  
180 °C  
360 watts  
Temps de cuisson au gril : 18-20 minutes



# Cabillaud sur lit de pommes de terre à la sauce moutarde-estragon

## Pour 4 personnes

Plat en pyrex avec couvercle,  
grand moule à soufflé

### Sauce :

40 g de beurre

30 g de farine

500 ml de lait

200 ml d'eau

Env. 80 g de moutarde de Dijon

2 cuill. à soupe d'estragon frais, haché

Sel marin

Poivre blanc du moulin

1 pincée de sucre

### Pommes de terre :

800 g de pommes de terre à chair  
farineuse

Sel marin

Poivre du moulin

### Poisson :

4 filets de cabillaud, d'env 170 g

½ citron

Sel marin

Poivre au citron

1 cuill. à soupe de chapelure

### En outre :

Du beurre pour le plat

### Par portion

535 kcal, 47 g G, 20 g L, 41 g P, 3,9 EFA

1. Faire chauffer le beurre dans un moule en pyrex comme indiqué.

2. Mélanger la farine et le beurre et faire suer encore une fois comme indiqué.

3. Ensuite, déglacer avec un peu de lait froid. Ensuite, mouiller avec le reste du lait et l'eau et remuer. Laisser mijoter la sauce comme indiqué dans le plat en pyrex fermé. Remuer pendant la cuisson.

4. Incorporer la moutarde à la sauce. Ajouter l'estragon et saler et poivrer généreusement. Parfaire la sauce avec du sucre.

5. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en fines rondelles uniformes d'env. 3 mm d'épaisseur. Saler, poivrer et recouvrir par couches le moule à soufflé beurré. Verser environ un tiers de la sauce sur les pommes de terre et précuire comme indiqué.

6. Laver rapidement les filets de cabillaud à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Presser les demi-citrons. Arroser les poissons avec du jus de citron, saler et poivrer.

7. Placer les filets sur les pommes de terre précuites et verser le reste de la sauce. Saupoudrer de chapelure et faire cuire le poisson comme indiqué.

### Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Beurre : 2 minutes

Beurre et farine : 3 minutes

Sauce :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Temps de cuisson : 8-10 minutes

Pommes de terre :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 10 minutes

Pommes de terre et poisson :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Convection naturelle, 200 °C

360 watts

Temps de cuisson : 25-30 minutes



# Poisson frit aux légumes d'Asie aigres-doux

## Pour 4 portions Plaque à pâtisserie

### Poisson frit :

4 filets de cabillaud, de 160 g  
½ citron  
Sel de mer, poivre au citron  
4 feuilles de brick ou de pâte à Yufka,  
env. 160 g, surgelée ou fraîche  
1 jaune d'œuf  
1 cuill. à soupe de lait  
100 g de beurre  
Quelques feuilles de coriandre

### Légumes :

1 petite gousse d'ail  
2 tranches de gingembre frais  
2 tiges de citronnelle  
2 oignons de printemps  
2 brins de céleri-branche  
200 g de Bok Choy ou chou chinois  
1 poivron rouge, 1 poivron jaune  
400 g d'ananas frais  
2 cuill. à soupe d'huile d'arachide  
1 cuill. à soupe d'huile de sésame grillé  
10 g de féculé  
100 ml de jus d'ananas  
100 ml bouillon de légumes tiède  
Sel, poivre du moulin  
2-3 cuill. à soupe de jus de citron vert  
Sucre

### Ajouter également :

Du papier cuisson

### Par portion

631 kcal, 43 g G, 35 g L, 35 g P, 3,6 EFA

1. Laver rapidement les filets de cabillaud à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Presser le citron et arroser le poisson avec le jus. Assaisonner avec du sel et du poivre citron.

2. Préchauffer le four.

3. Laisser décongeler les feuilles de brick selon les indications de l'emballage. Batre le lait et le jaune d'œuf. Faire fondre le beurre. Étaler une feuille, la badigeonner de beurre et la plier sur env. 30x20 cm. Couvrir un filet de poisson avec une feuille de coriandre, l'envelopper avec la feuille de brick, replier les côtés, badigeonner de beurre et former un petit paquet. Envelopper chaque filet de poisson dans une feuille de brick et badigeonner avec le mélange de jaune d'œuf. Déposer les papillotes sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire selon les indications.

### Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1  
Convection naturelle  
210 °C  
Préchauffer  
Temps de cuisson : 15-20 minutes

### Conseil :

La citronnelle ne cuit pas et ne blanchit pas non plus. Elle apporte simplement du goût pour une note typiquement asiatique.

4. Pour les légumes, peler la gousse d'ail et le gingembre. Écraser la citronnelle avec le dos d'un couteau et la couper en deux dans le sens de la longueur. Nettoyer les oignons de printemps, le céleri-branche, le Bok Choy, les poivrons et l'ananas puis les couper en gros morceaux d'env. 2 cm.

5. Faire chauffer 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide et d'huile de sésame à la cocotte. Saisir l'ail, le gingembre et la citronnelle. Ajouter progressivement les légumes et les saisir rapidement. Ajouter enfin l'ananas et braiser le tout pendant 10 minutes.

6. Saupoudrer les légumes de féculé. Ajouter 1 cuill. à soupe d'huile d'arachide, de jus d'ananas et de bouillon de légumes, saler, poivrer puis assaisonner avec du jus de citron vert et du sucre. Retirer la citronnelle des légumes. Servir les papillotes de poisson avec les légumes.



# Sébaste aux légumes

## Pour 4 portions

**Grand plat en pyrex avec couvercle, moule à soufflé**

### Légumes :

150 g de carottes

150 g de poireaux

150 g de céleri-rave

½botte d'herbes mélangées

40 g de beurre

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

4 cuill. à soupe de chapelure

Sel

Poivre du moulin

Sucre

### Poisson :

750 g de filet de sébaste

Sel

Poivre du moulin

### Par portion

421 kcal, 11 g G, 26 g L, 37 g P, 0,9 EFA

1. Laver et nettoyer les légumes. Éplucher les carottes et le céleri. Couper le tout en lanières de 2 mm de large et 5 cm de long. Rincer les herbes et les secouer pour les sécher. Effeuillez et hacher finement.

2. Mélanger les légumes avec le beurre et l'huile d'olive dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué. Ajouter les herbes et la chapelure. Saler, poivrer et ajouter une pincée de sel.

3. Rincer rapidement le poisson à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et couper les filets 4 portions.

4. Placer le poisson dans un moule à soufflé large, assaisonner et recouvrir proportionnellement avec le mélange aux légumes.

5. Cuire selon les indications.

### Réglages :

Légumes :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Temps de cuisson : 5 minutes

Poisson aux légumes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Temps de cuisson : 10-12 minutes





# 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-brancher  
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-brancher, 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-brancher 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 de 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  
Temps de cuisson : 30-35 minutes



# Escalope de saumon sur légumes au citron

## Pour 4 portions

Plat en pyrex avec couvercle,  
grand moule à soufflé

## Légumes au citron :

400 g de mélange de légumes, comme  
du céleri, de la carotte, du poireau

20 g de beurre

Sel

Poivre du moulin

2 citrons bio

## Poisson :

4 escalopes de saumon, de 150 g

## Nappage :

1 gousse d'ail

4 cuill. à soupe de moutarde de Dijon au  
miel

80 ml d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

2 cuill. à soupe de ciboulette ciselée

## Par portion

423 kcal, 8 g G, 28 g L, 33 g P, 0,7 EFA

1. Laver les légumes, les nettoyer et les couper en tranches larges d'env. 4 mm.

2. Mettre le beurre dans le plat en pyrex et faire chauffer comme indiqué.

3. Ajouter les légumes, couvrir et précuire comme indiqué.

4. Laver les citrons à l'eau chaude, les sécher et les couper en rondelles. Placer 3-4 tranches de citron superposées sur chaque portion dans un moule à soufflé et répartir les légumes par-dessus.

5. Laver rapidement l'escalope de saumon à l'eau froide et la sécher délicatement. Placer une tranche de saumon sur chaque portion de légumes au citron.

6. Éplucher l'ail et le presser. Mouliner la moutarde au miel avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre.

7. Incorporer la ciboulette.

8. Répartir uniformément la préparation à la moutarde au miel sur le saumon et faire cuire comme indiqué.

## Réglages :

Beurre :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Légumes :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 W

Temps de cuisson : 5-7 minutes

Poisson :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combiné

Chaleur tournante 4D, 170 °C

360 watts

Temps de cuisson : 17-20 minutes



# Bouillabaisse

## Pour 4 portions

### Grand plat en pyrex avec couvercle

#### Soupe de poisson :

1 petit bulbe de fenouil  
1 gousse d'ail  
2 échalotes  
600 ml de fumet de poisson en bocal  
100 ml de vin blanc  
1 petite enveloppe de brins de safran  
200 g de rougets  
200 g de Red Snapper  
200 g de saint-pierre  
200 g de lotte  
150 g de petites tomates cerises  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Du persil plat frais

#### Par portion

273 kcal, 4 g G, 5 g L, 45 g P, 0,4 EFA

1. Laver le bulbe de fenouil. Éplucher les échalotes et l'ail et les couper en fines tranches avec le fenouil.

2. Verser le fumet de poisson dans un saladier en verre et le mélanger avec le vin blanc. Ajouter le mélange de fenouil et le safran, couvrir et faire cuire al dente comme indiqué. Assaisonner les légumes.

3. Rincer rapidement le poisson à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et couper les filets en morceaux de 2 cm.

4. Laver les tomates et les couper en deux. Ajouter le poisson et les tomates à la soupe et les faire cuire dans un plat en pyrex fermé. Ensuite, saler et poivrer.

5. Rincer le persil et le secouer pour le sécher. Effeuillez les feuilles, les hacher et les parsemer sur la soupe terminée.

#### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 1000 watts  
Fumet de poisson au mélange de fenouil : 12 minutes  
Micro-ondes 600 watts  
Bouillabaisse : 5 minutes



# Papillotes de poisson aux côtes de bettes et sauce au vin

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Papillotes de poisson :

400 g de filet de saumon, frais ou décongelé

4 coquilles St-Jacques, d'env. 30 g

8 grandes côtes de bettes

1 cuill. à café de levure chimique

1 citron bio

1 cuill. à café de sel de mer

250 ml de crème, bien froide

Un peu de poivre de Cayenne

1 cuill. à soupe de persil, haché

### Sauce :

100 ml de vin blanc sec

100 ml de fond de poisson

100 g de double-crème

2 pointes de couteau de safran en poudre

1 pointe de couteau de piment

1 pointe de couteau de noix de

Muscade, fraîchement râpée

### Par portion

465 kcal, 5 g G, 34 g L, 31 g P, 0,4 EFA

1. Laver rapidement le filet de saumon et les coquilles St-Jacques à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Couper le filet de saumon en lanières et mettre au congélateur env. 30 minutes.

2. Laver soigneusement les côtes de bettes et si nécessaire, en retirer l'épaisse tige. Précuire brièvement les côtes dans l'eau salée et la levure chimique. Refroidir dans l'eau froide et laisser égoutter.

3. Laver le citron bio à l'eau chaude et le sécher. Râper une partie de la peau et presser 1 cuill. à soupe de jus de citron. Écraser du sel de mer sur le filet de saumon. Verser lentement la crème et assaisonner la préparation au saumon avec du sel, du poivre de Cayenne, du jus de citron et un peu de zeste de citron.

4. Superposer les côtes de bettes par 2. Assaisonner les coquilles de St-Jacques et les rouler dans le persil haché. Envelopper chaque coquille St-Jacques avec un quart de préparation au saumon et rouler l'ensemble dans les côtes de bettes. Déposer les papillotes de poisson dans le plat.

5. Mélanger le vin blanc, le fond de poisson et la double-crème. Assaisonner la sauce, la verser sur les papillotes de poisson et cuire selon les indications dans le plat en pyrex fermé.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 15 minutes

ensuite

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 5-7 minutes

### Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

### Conseil :

Si vous choisissez les réglages alternatifs, placez les papillotes de poisson dans un moule à soufflé et versez la sauce par-dessus.

Ajoutez un peu de levure chimique dans l'eau de blanchiment, afin que la couleur du légume vert reste lumineuse et intense.





# 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.



# Ragoût de bar au fenouil et aux filets d'orange

## Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

### Ragoût :

2 petits fenouils, d'env. 200 g  
150 ml de bouillon de légumes  
60 g de beurre  
2 oranges  
750 g de filet de bar

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

2 cuill. à soupe de sauge, fraîchement hachée

### Par portion

286 kcal, 9 g G, 11 g L, 37 g P, 0,7 EFA

1. Laver le fenouil. Couper la partie verte et la réserver. Couper le fenouil en fines lanières. Mettre dans un plat en pyrex avec le bouillon de légumes, le beurre, le sel, le poivre et le sucre, couvrir et faire cuire comme indiqué.

2. Couper les oranges avec un couteau de manière à retirer la peau blanche. Couper les fruits en quartiers et en tranches obliques.

3. Rincer rapidement le poisson à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et couper les filets en morceaux de 3 cm.

4. Ajouter le poisson au fenouil dans le moule, couvrir et faire cuire comme indiqué.

5. Ajouter les oranges, l'aneth et la partie verte hachée du fenouil, les mélanger avec précaution et assaisonner à nouveau le ragoût.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Fenouil : 8-9 minutes

Poisson : 10-12 minutes





## Volaille et viande



# Poulet grillé fourré aux herbes

## Pour 4 portions Lèche-frite

### 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 demi-poulets sur la lèche-frite 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, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 210 °C

360 watts

Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes

### Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1

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  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé  
190 °C  
360 watts  
30-35 minutes

### Réglage alternatif :

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



# Bouchées de poulet aux pistaches

## Pour 6 portions

Moule à cake en verre, 30 cm

### Bouchée :

500 g de blancs de poulet, de poulets fermiers

250 g de jambon de dinde, non fumé

25 g de pistaches écalées

2 œufs

50 ml de crème

5 ml de Cognac

½ cuill. à café de sel de mer

Un peu de mélange de poivres

200 g de fines tranches de poitrine fumée

Quelques petites feuilles d'herbes aromatiques, ex. mélisse citronnelle

### Ajouter également :

Du beurre pour le moule

### Par portion

397 kcal, 1 g G, 24 g L, 44 g P, 0,1 EFA

1. Demander au boucher de hacher menu les blancs ou les faire légèrement congeler puis les broyer au hacheur. Couper le jambon de dinde en petits morceaux et les mélanger à la préparation de blancs.

2. Hacher grossièrement les pistaches et en réserver 1 cuill. à soupe. Ajouter les pistaches à la préparation de poulet. Ajouter les œufs, la crème, le Cognac, le sel et le poivre moulu et mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

3. Graisser légèrement le moule à cake et y semer les pistaches préalablement mises de côté. Répartir les feuilles d'herbes aromatiques au fond du moule. Recouvrir le moule de tranches de lard. Les tranches doivent se chevaucher et dépasser de moitié sur le bord du moule.

4. Verser la préparation de poulet, rabattre les tranches de lard qui dépassent et bien serrer les côtés. Glisser les extrémités de lard entre le moule et la farce à l'aide d'une cuillère.

5. Cuire les bouchées fermées à l'aide des tranches de lard selon les indications.

6. Laisser reposer les bouchées cuites et les réserver au réfrigérateur toute une nuit. Retirer ensuite du moule et découper.

### Réglages :

Moule à cake en verre sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

160 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes

### Conseil :

Servez les bouchées froides ou chaudes avec de la compote de pommes, du jus de volaille ou de la salade.



# Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four

**Pour 3 portions**  
**Grande cocotte en verre**

**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 confiture d'oranges

**Fourrage aux pommes au four :**

2 pommes aigres, 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  
De la 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 vider 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. Placer le canard dans la cocotte, côté poitrine vers le bas, et faire rôtir comme indiqué.

6. Le retourner après env. 40 minutes. 10 minutes avant la fin de cuisson, badigeonner de jus de cuisson et finir la cuisson comme indiqué.

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 cocotte en verre et délier la sauce avec un pinceau de cuisine. Verser dans une casserole et faire chauffer sur le foyer. Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et de la marmelade. Mélanger la fécule avec de l'eau froide et lier la sauce.

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

**Réglages :**

Cocotte en verre fermée sur la grille, hauteur 1  
Chaleur tournante 4D  
170 °C  
Temps de cuisson : 70 minutes  
puis gril air pulsé  
170 °C  
Temps de cuisson : 40-50 minutes



# 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  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Sucre  
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

### 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





# Délicate selle de veau en manteau de chou frisé

**Pour 4 portions**  
**Cocotte moyenne**

**Viande :**

1 crépine de porc, à faire préparer par le boucher

Sel

1 cuill. à café de levure chimique

8-10 feuilles de chou frisé

1 kg de selle de veau désossée en morceaux, pelée et dénervée

30 g de beurre fondu

2 branches de romarin

1 gousse d'ail

Poivre du moulin

100 g de jambon de Parme

**Par portion**

694 kcal, 3 g G, 49 g L, 61 g P, 0,2 EFA

1. Rincer soigneusement la crépine de porc à l'eau tiède et laisser tremper.

2. Faire bouillir de l'eau salée et de la levure chimique. Y faire rapidement blanchir les feuilles de chou frisé et égoutter.

3. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Dans une cocotte, faire chauffer le beurre fondu et saisir la viande de tous les côtés. Faire revenir les branches de romarin et les gousses d'ail pelées. Retirer la viande, assaisonner de sel et de poivre et envelopper avec le jambon de Parme.

4. Couper un peu les feuilles de chou frisé au niveau du cœur et les étaler sur le plan de travail en les superposant aussi largement que la taille de la selle d'agneau. Déposer la viande et refermer avec les feuilles de chou frisé restantes

5. Rincer à nouveau la crépine de porc et l'étaler sur le plan de travail. Y placer la selle de veau et l'enrouler. Découper la crépine de porc qui dépasse avec des ciseaux de cuisine.

6. Déposer la selle de veau dans la cocotte et faire cuire selon les indications.

**Réglages :**

Cocotte ouverte sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combiné

Gril air pulsé

200 °C

180 watts

Temps de cuisson : 30-35 minutes

**Réglage alternatif :**

Cocotte ouverte sur la grille, hauteur 1

Gril air pulsé

190 °C

Temps de cuisson : 50-55 minutes



# Brochettes au saté

## Pour 6 portions

### Lêchefrite

#### 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 brun  
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.

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.

#### Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1

Gril, grande surface

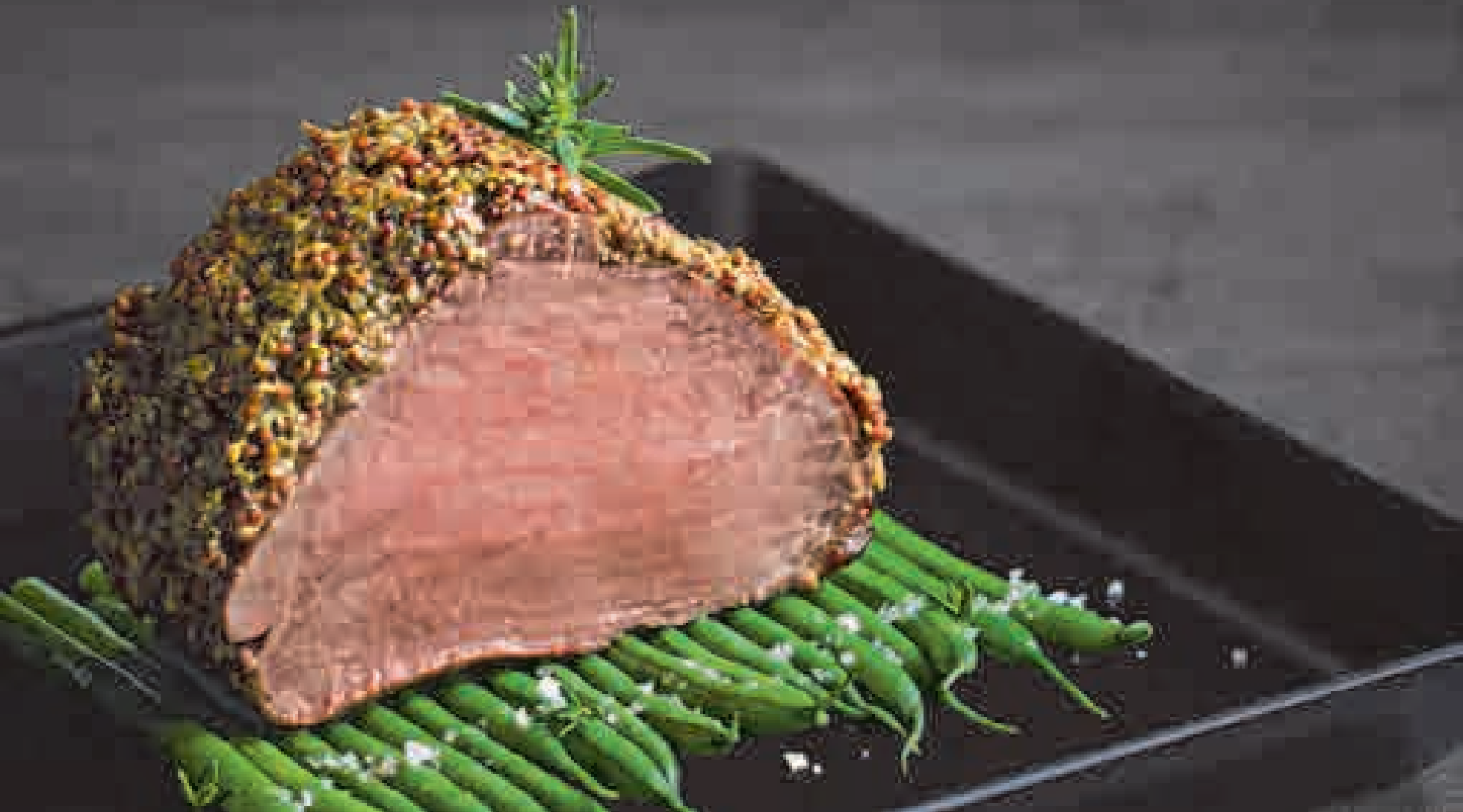
Niveau 2

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.



# Filet de bœuf en croûte d'herbes

## Pour 6 portions Plaque à pâtisserie

### Pâte aux herbes :

½ botte de persil plat  
1 branche de romarin  
½ botte de thym  
½ branche de marjolaine  
1 gousse d'ail  
2-3 cuill. à soupe d'huile de noix  
3 cuill. à soupe de grains de moutarde  
Sel  
Poivre noir du moulin

### Viande :

1 kg de filet de bœuf pièce moyenne  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive

### En outre :

Feuille alu

### Par portion

306 kcal, 2 g G, 17 g L, 37 g P, 0,1 EFA

1. Rincer les herbes à l'eau froide et les secouer pour les sécher. Détacher les feuilles des branches. Peler les gousses d'ail et les hacher finement avec les herbes.

2. Dans un petit saladier, les verser et les mélanger avec l'huile de noix, la moutarde, le sel et le poivre en une pâte aux herbes.

3. Rincer le filet de bœuf brièvement sous l'eau froide et sécher délicatement avec du papier absorbant. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et saisir la viande brièvement des deux côtés.

4. Placer la viande sur la plaque à pâtisserie, la badigeonner de pâte aux herbes et faire cuire selon les indications.

5. Après la cuisson, envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer environ 10 minutes.

### Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1  
Gril air pulsé  
180 °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.





# Rôti d'échine de porc aux pommes et aux poireaux

## Pour 4 portions

### Cocotte en verre moyenne

#### Rôti :

1 kg d'échine de porc sans os

Sel

Poivre du moulin

2 pommes, de 150 g

1 pied de poireau

5 échalotes

200 ml de bouillon de viande

1 cuill. à soupe de fécule

50 ml de crème

#### Par portion

653 kcal, 17 g G, 43 g L, 50 g P, 1,4 EFA

1. Rincer la viande à l'eau froide et la sécher délicatement avec du papier absorbant. Saler, poivrer et mettre dans une cocotte en verre.

2. Éplucher les pommes, les évider et les couper en gros morceaux. Nettoyer le poireau, le laver et le couper en fines rondelles. Éplucher les échalotes et les couper en rondelles.

3. Répartir les pommes et les échalotes sur la viande. Faites cuire.

4. Retourner la viande au bout de 40 minutes, et mélanger les pommes et les échalotes. Ajouter le poireau, verser le bouillon de boeuf et terminer la cuisson.

5. Sortir la viande du moule, l'envelopper de papier aluminium et la garder au chaud.

6. Mélanger la fécule avec 3 cuill. à soupe d'eau. Incorporer à la sauce du rôti avec la crème. Porter la sauce à ébullition comme indiqué. Remuer une fois pendant la cuisson.

7. Servir la sauce avec la viande.

#### Réglages :

Cocotte en verre fermée sur la grille, hauteur 1

Viande :

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé

180 °C

180 watts

Temps de cuisson : 1 h 15 min. - 1 h 25 min.

Sauce :

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 3-4 minutes

#### Conseil :

Vous pouvez également mouliner les légumes avec la sauce de rôti.



# Filet mignon en croûte d'herbes

**Pour 4 portions**  
**Plat en pyrex moyen à couvercle**

**Préparation aux herbes :**

1 botte de persil plat  
1 botte de ciboulette  
50 ml de crème  
30 g de chapelure  
1 cuill. à café de moutarde de Dijon  
Piment de Cayenne  
Poivre du moulin  
400 g de farce de veau

**Viande :**

300-350 g de filet de porc  
3 tranches de jambon blanc  
Sel  
Poivre du moulin

**En outre :**

1 crépine de porc, à commander chez le boucher

**Par portion**

254 kcal, 2,7 g G, 22 g L, 13 g P, 0,2 EFA

1. Faire tremper la crépine dans de l'eau tiède.
2. Rincer les herbes et les sécher. Hacher finement les feuilles de persil et la ciboulette. Mélanger la crème fraîche, la chapelure, la moutarde et les épices avec les herbes. Ajouter la farce de veau et mélanger.
3. Rincer le filet sous l'eau froide et le sécher dans du papier absorbant, l'assaisonner et le barder de jambon.
4. Laisser égoutter la crépine et l'étirer en un rectangle sur un plan de travail. Étaler dessus la préparation aux herbes en un rectangle aussi long et deux fois plus large que le filet.
5. Poser le filet au milieu et refermer la crépine. La préparation aux herbes doit entièrement recouvrir le filet. Rabattre les extrémités et placer le tout dans une cocotte, joint vers le bas. Ajouter 125 ml d'eau et couvrir. Faites cuire.
6. Enlever le couvercle 15 minutes avant la fin du temps de rôti. Laisser reposer encore 5 minutes avant de découper.

**Réglages :**

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Gril air pulsé  
220 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 25-30 minutes

**Réglage alternatif :**

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Gril air pulsé  
220 °C  
Temps de cuisson : 40-50 minutes



# Selle d'agneau avec croûte aux herbes

## Pour 4 portions Lèche-frite et grille

### Viande :

800 g de selle d'agneau  
Sel  
Poivre du moulin

### Pâte aux herbes :

1 petite gousse d'ail  
3 branches de thym  
3 feuilles de sauge  
1 cuill. à soupe de romarin  
2 cuill. à soupe de moutarde mi-forte  
1 cuill. à soupe d'huile d'olive

### Par portion

284 kcal, 1 g G, 13 g L, 42 g P, 0,1 EFA

1. Rincer brièvement le filet sous l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. Ensuite, retirer complètement la couche de graisse et le péricarde. Le saler et poivrer.

2. Peler l'ail. Rincer la branche de thym, la secouer pour la sécher et retirer les feuilles. Hacher finement les herbes et l'ail et les mélanger avec la moutarde et l'huile.

3. Préchauffer le four.

4. Badigeonner la selle d'agneau avec la pâte et faire cuire selon les indications.

5. Avant de servir, couper la viande en tranches égales.

### Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1  
Grille, hauteur 2  
Préchauffage  
Convection naturelle  
220 °C  
Micro-ondes combiné  
Convection naturelle  
220 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 10-12 minutes

### Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1  
Grille, hauteur 2  
Convection naturelle  
220 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : 15-25 minutes

### Conseil :

Avec ce réglage, l'intérieur de la viande sera rosé. Si vous préférez que la selle d'agneau soit bien cuite à l'intérieur, prolongez le temps de cuisson de 5 à 10 minutes.



# Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail

## Pour 6 portions Lêchefrite

### 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.

### Réglages :

Lêchefrite, 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.

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.





# Rôti de cerf, sauce au vin rouge et genévrier

**Pour 8 portions**  
**Grande cocotte avec couvercle**

**Viande :**

1,5-2 kg de rôti de cerf dans la cuisse,  
sans os  
Sel  
Poivre du moulin  
30 g de beurre fondu  
30 g de beurre

**Sauce :**

1 oignon moyen  
2 petites carottes  
1 petit morceau de céleri-rave  
½ tige de poireau  
2 petites gousses d'ail  
Quelques baies de genévrier  
30 g de beurre  
20 g de sucre  
5 branches de thym  
1 cuill. à soupe de concentré de tomates  
250 ml de vin rouge âpre  
2-3 clous de girofle  
1 feuille de laurier sauce  
1 bâton de cannelle  
250 ml de fond de gibier en bocal  
1 pointe de couteau de moutarde forte  
Sucre  
2 cuill. à soupe d'airelles rouges en bocal

**Par portion**

494 kcal, 12 g G, 23 g L, 54 g P, 1,0 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler et poivrer.

2. Nettoyer les tubercules et les peler. Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur et bien les laver. Couper les légumes en morceaux de 1 à 2 cm.

3. Dans une cocotte, faire chauffer le beurre fondu et bien saisir la viande de tous les côtés.

4. Retirer la viande de la cocotte et la mettre de côté.

5. Faire brièvement griller les légumes, les gousses d'ail et les baies de genévrier dans le jus de cuisson.

6. Ajouter 30 g de beurre dans la cocotte, puis le sucre et laisser caraméliser. Ajouter le thym et assaisonner la sauce. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir et mouiller avec env. 100 ml de vin rouge. Ajouter les clous de girofle, les feuilles de laurier sauce et le bâton de cannelle, puis laisser la sauce réduire. Laisser infuser avec le fond de gibier.

7. Remettre la viande dans la cocotte et badigeonner avec 30 g de beurre. Fermer le couvercle et cuire la viande selon les indications. Après 1 h 20 minutes, retourner la viande et l'arroser plusieurs fois de jus de cuisson.

8. À la fin du temps de cuisson, retirer la viande de la cocotte et la maintenir au chaud. Passer la sauce à travers un fin tamis, ainsi que les légumes. Verser le reste du vin rouge, saler et poivrer. Lier la sauce à convenance et assaisonner avec de la moutarde, du sucre et des airelles rouges.

**Réglages :**

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
170 °C  
Temps de cuisson : 3 h-3 h 10 min.





## Desserts, soufflés et entremets



# Soufflé de panettone

## Pour 4 portions

### Plaque à pâtisserie, 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 1  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
180 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 12-15 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



# Amandes grillées

## Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

### Noix :

300 g d'amandes non pelées

50 g de sucre

50 g de sucre brun

4 gouttes d'essence d'amandes amères

¼ de cuill. à soupe de cannelle moulue

### En outre :

Huile

### Par portion

355 kcal, 28 g G, 23 g L, 9 g P, 2,3 EFA

1. Verser les amandes, les deux types de sucres, l'essence d'amandes amère et la cannelle dans un plat en pyrex et mélanger.

2. Ajouter 2-3 cuill. à soupe d'eau, couvrir et faire cuire comme indiqué. Remuer plusieurs fois.

3. Répartir immédiatement sur une plaque huilée et laisser refroidir.

### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Temps de cuisson : 10-12 minutes





# Soufflé au fromage blanc et à la crème fraîche

## Pour 4 portions

### Ramequins

#### Soufflé :

60 g de pain de mie frais sans croûte

25 g de beurre

50 g de sucre glace

1 sachet de sucre vanillé

½ citron bio

½ orange bio

1 pincée de sel

1 jaune d'œuf

1 œuf

100 g de fromage blanc allégé

100 g de crème fraîche

#### En outre :

2 cuill. à café de beurre pour le moule

#### Par portion

275 kcal, 26 g G, 15 g L, 8 g P, 2,2 EFA

1. Couper le pain de mie en très petits dés.

2. Laver les agrumes bio à l'eau chaude et les sécher.

Râper le zeste d'une moitié de citron et d'orange.

3. Fouetter le beurre et le sucre en poudre jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Ajouter la vanille, le zeste de citron, le zeste d'orange et le sel. Bien mélanger le tout. Ajouter le jaune d'œuf, puis l'œuf, et bien mélanger.

4. Battre le fromage blanc et la crème fraîche et incorporer les dés de pain. Laisser reposer la préparation une demi-heure.

5. Graisser les ramequins avec du beurre. Remplir avec la préparation et faire cuire comme indiqué.

#### Réglages :

Ramequins sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 15-18 minutes



# Sauce aux fruits

## Pour 4 portions

### Grand plat en pyrex avec couvercle

#### Sauce :

250 g de framboises  
125 g de mûres  
125 g de groseilles ou de cassis  
1 citron vert bio  
200 ml de jus de groseille ou de cassis  
100 g de sucre  
2-3 cuill. à soupe de féculé  
2-3 cuill. à soupe d'eau

#### En outre :

Quelques feuilles de citronnelle

#### Par portion

203 kcal, 41 g G, 1 g L, 2 g P, 3,4 EFA

1. Laver les baies, les nettoyer et retirer les groseilles de leurs branches. Laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher, râper les zestes et le presser. Mettre les baies dans le saladier en verre. Mélanger avec le jus de groseille, le jus de citron vert, le zeste de citron vert et le sucre.

#### Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 600 watts  
Temps de cuisson : 8-12 minutes

#### Conseil :

Vous pouvez filtrer cette sauce avant de servir si vous le souhaitez.

Si vous utilisez des baies congelées, il faut 5 minutes de plus pour faire la sauce.

2. Mélanger la féculé et l'eau et mélanger avec les baies. Porter à ébullition la sauce comme indiqué dans le plat en pyrex fermé. Remuer pendant la cuisson.

3. Avant de servir, garnir de quelques feuilles de citronnelle.





## 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  
Temps de cuisson : 20-25 minutes





# Gâteau rosace

**Pour env. 12 parts**

**Moule démontable Ø 26 cm**

**Pâte levée :**

500 g de farine

2 paquets de levure de boulanger

80 g de sucre

1 pincée de sel

150 ml de lait

1 œuf

100 g de beurre

**Garniture :**

100 g de sucre brun

80 g de pâte d'amandes crue,  
coupée en dés

3 cuill. à soupe de lait

150 g de poudre de noisettes

100 g de raisins sultanines

200 g d'abricots secs, coupés en  
petits dés

2 blanc d'œuf

50 g de beurre, fondu

**En outre :**

Du beurre pour le plat

**Par part**

470 kcal, 61 g G, 21 g L, 9 g P, 5,1 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 dans un endroit chaud pendant 15 minutes.

2. Pendant ce temps, réduire en purée le sucre, la pâte d'amandes et le lait. Ajouter les noix, les fruits secs et le blanc d'œuf et remuer.

3. Étaler la pâte en un rectangle de 0,5-1 cm d'épaisseur d'env. 30 x 80 cm et la badigeonner de beurre.

4. Répartir le fourrage sur la pâte. Enrouler la pâte dans le sens le plus long et la couper en morceaux d'env. 5 cm de long.

5. Placer les morceaux de pâte avec la découpe vers le bas dans le moule graissé et laisser lever env. 30 minutes en couvrant.

6. Faites ensuite cuire comme indiqué.

**Réglages :**

Moule démontable sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D

160 °C

90 watts

Temps de cuisson : 30-35 minutes



# 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 jusqu'à consistance mousseuse. 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 délicatement 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  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D  
160 °C  
180 watts  
Temps de cuisson : 30-35 minutes

**Réglage alternatif :**

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.



# Fond de tarte, pâte à cake

**Pour 12 parts**  
**Moule à tarte Ø 30 cm**

**Pâte à cake :**  
1 Orange bio ou Citron bio  
100 g de beurre  
100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
2 œufs  
250 g de farine  
3 cuill. à café rases de levure chimique  
70 ml de lait  
1 pincée de sel

**Ajouter également :**  
Du beurre pour le moule  
De la chapelure à saupoudrer

**Par part**  
119 kcal, 10 g G, 8 g L, 1 g P, 0,9 EFA

1. Graisser un moule à tarte sombre et le saupoudrer de chapelure.
2. Laver l'orange ou le citron à l'eau chaude, le/la sécher et râper 1 cuill. à café de zestes.
3. Fouetter le beurre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et les œufs et continuer de battre.

4. Mélanger la farine et la levure chimique. Mélanger le lait, le sel et 1 cuill. à café de zestes d'orange ou de citron râpés avec la préparation.
5. Étaler uniformément la pâte dans le moule. Faire cuire comme indiqué.
6. Renverser le fond de tarte sur une grille à gâteaux après la cuisson et laisser refroidir.

## Réglages :

Moule pour fond de tarte aux fruits sur la grille,  
hauteur 1  
Convection naturelle  
170 °C  
Temps de cuisson : 20-30 minutes



# Quatre-quart fin

**Pour env. 15 parts**  
**Moule à cake 30 cm**

**Pâte à cake :**

250 g de beurre, ramolli  
250 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
4 œufs  
2 cuill. à soupe de rhum  
125 g de farine  
125 g de fécule  
½ cuill. à café de levure chimique

**Ajouter également :**

Du beurre pour le moule  
De la chapelure à saupoudrer

**Par part**

279 kcal, 31 g G, 16 g L, 3 g P, 2,6 EFA

1. Graisser le moule et saupoudrer de chapelure.

2. Fouetter le beurre avec le sucre et le sucre vanillé.  
Incorporer progressivement les œufs et le rhum.

3. Mélanger la farine, la fécule et la levure chimique,  
passer le tout au tamis et incorporer rapidement.

4. Remplir le moule de pâte et cuire selon les  
indications.

**Réglages :**

Moule à cake sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
160 °C  
Temps de cuisson : 60-80 minutes

**Conseil :**

Mélangez la pâte seulement brièvement après avoir  
ajouté les œufs, afin que le gâteau ne s'affaisse pas.  
Vous pouvez remplacer le rhum par de l'extrait de  
citron ou d'orange.

Vous pouvez placer deux gâteaux sablés avec des  
arômes différents côte à côte sur la grille et les faire  
cuire en même temps. Cela vous permet d'économiser  
de l'énergie.





# 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 économe, 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 jusqu'à consistance mousseuse. 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  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
180 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 30-35 minutes

**Réglage alternatif :**

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



# Gâteau au chocolat fondant fourré aux poires

**Pour env. 15 tranches**  
**Plat en pyrex, moule à cake 30 cm**

**Pâte à cake :**

150 g de chocolat noir amer pâtissier  
50 ml de lait  
200 g de beurre, ramolli  
350 g de farine  
1 pincée de sel  
3 cuill. à café de levure chimique  
30 g de cacao, tamisé  
100 g de sucre  
4 œufs  
50 g de yaourt  
100 ml de jus de poire  
2 poires mûres, d'env. 160 g

**Pour le nappage :**

60 g de sucre  
3 cuill. à soupe d'eau  
100 g de chocolat noir amer pâtissier  
50 ml de crème  
20 g de beurre  
2 cuillerées à café de fleurs de lavande

**En outre :**

Du beurre pour le plat  
De la farine à saupoudrer

**Par tranche**

363 kcal, 44 g G, 18 g L, 7 g P, 3,7 EFA

1. Casser le chocolat pâtissier en petits morceaux et le verser dans un plat en pyrex. Ajouter le lait et faire fondre le chocolat pâtissier comme indiqué. Remuer pendant la cuisson. Ajouter le beurre mou et mélanger le tout jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse.

2. Verser la farine, le sel, la levure chimique, le cacao et le sucre dans un bol. Ajouter la préparation au chocolat, les œufs et le jus de poire. Mélanger les ingrédients à l'aide du mixeur ou du robot, d'abord à faible vitesse, puis à haute vitesse, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Graisser le moule à cake et le saupoudrer d'une fine couche de farine.

4. Éplucher les poires, les couper en deux et en retirer le trognon. Couper les poires en quartiers.

5. Placer la moitié de la pâte dans le moule, répartir les poires en quartier au milieu et verser le reste de la pâte et cuire le gâteau selon les indications.

6. Pour le nappage, faire chauffer le sucre avec 3 cuill. à soupe d'eau dans une casserole et faire bouillir jusqu'à obtenir un sirop.

7. Broyer le chocolat pâtissier pour le nappage, le verser dans un plat en pyrex avec la crème et le beurre et faire fondre comme indiqué. Remuer pendant la cuisson. Mélanger le sirop avec le chocolat pâtissier et laisser refroidir.

8. Verser le sirop au chocolat sur le gâteau refroidi et saupoudrer de fleurs de lavande.

**Réglages :**

Préparation au chocolat :  
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 360 watts  
3-4 minutes

Gâteau :  
Moule à cake sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D  
160 °C  
90 watts

Temps de cuisson : 35-40 minutes  
Chocolat pâtissier pour le nappage :  
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 360 watts  
3-4 minutes

**Réglage alternatif :**

Gâteau :  
Moule à cake sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
170 °C  
Temps de cuisson : 50-55 minutes



# Gâteau aux quetsches et crumble de noix

## Pour env. 20 parts Lêchefrite

**Garniture :**  
Env. 1,5 kg de quetsches fraîches

**Crumble :**  
250 g de farine  
150 g de sucre  
180 g de beurre, froid  
1 pincée de sel  
1 cuill. à café de cannelle  
50 g de cerneaux de noix,  
grossièrement hachés

**Pâte à cake :**  
200 g de beurre, ramolli  
250 g de sucre  
5 œufs  
100 g de fromage blanc  
350 g de farine  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure chimique

**Ajouter également :**  
Du beurre pour la plaque

**Par part**  
424 kcal, 49 g G, 22 g L, 6 g P, 4 EFA

1. Laver les quetsches, les couper en deux et les dénoyauter.

2. Mélanger la farine, le sucre, le beurre, le sel et la cannelle pour former le crumble. Ajouter en dernier les noix hachées.

3. Fouetter le beurre et le sucre pour la pâte à cake. Ajouter progressivement les œufs. Mélanger lentement le fromage blanc et la mousse.

4. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique, passer le tout au tamis et incorporer rapidement.

5. Graisser la lêchefrite avec le beurre et répartir uniformément la pâte.

6. Recouvrir à l'aide des quetsches, répartir le crumble par-dessus et cuire le gâteau selon les indications.

### Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
180 °C  
180 watts  
Temps de cuisson : 35-40 minutes

### Réglage alternatif :

Lêchefrite, hauteur 1  
Convection naturelle  
180 °C  
Temps de cuisson : 50-60 minutes



# Tourte aux pommes

**Pour env. 12 parts**  
**Moule démontable Ø 26 cm**

**Pâte Brisée :**  
300 g de farine  
½ cuill. à café de levure chimique  
70 g de sucre  
1 œuf  
40 g de crème fraîche  
160 g de beurre

**Garniture :**  
1,5 kg de pommes  
40 g de sucre  
50 g d'amandes en poudre  
1-2 cuillerées à soupe d'arak  
1 cuill. à soupe de citron

**En outre :**  
1 œuf pour badigeonner  
Du beurre pour le plat

**Par part**  
342 kcal, 43 g G, 16 g L, 5 g P, 3,0 EFA

1. Pour la pâte brisée, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'œuf, la crème fraîche et le beurre en petits morceaux et le répartir. À l'aide des crochets de pétrissage du mixeur ou du robot, pétrir en position d'abord lente puis rapide. Former une boule et l'aplatir. L'envelopper de film et réfrigérer au moins 30 minutes.

2. Pour le fourrage, éplucher les pommes, en retirer le trognon, les couper en tranches fines de 3 mm et les mélanger avec le reste des ingrédients.

3. Beurrer le moule. Couvrir le fond du moule avec deux tiers de la pâte et former un bord d'une hauteur d'environ 4 cm. Piquer le fond de plusieurs coups de fourchette.

4. Répartir le fourrage de manière égale sur la pâte. Avec le reste de la pâte, étaler pour faire un chapeau. En recouvrir le mélange de pommes et bien appuyer sur les bords.

5. Battre l'œuf et en badigeonner la partie supérieure. Dessiner des lignes avec une fourchette et piquer plusieurs fois le chapeau en pâte avec une brochette en bois.

6. Cuire le gâteau selon les indications.

## Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
200 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 35-40 minutes

## Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
190 °C  
Temps de cuisson : 60-70 minutes

## Conseil :

Le gâteau est également délicieux si l'on ajoute au fourrage aux pommes 150 g de raisins secs.





# 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. Préchauffer le four.

3. 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.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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  
170 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : 35-40 minutes



# Biscuit roulé

## Pour env. 8 parts Plaque à pâtisserie

### Pour la pâte génoise :

4 œufs  
6-8 cuill. à soupe d'eau, tiède  
200 g de sucre  
1½ sachet de sucre vanillé  
130 g de farine  
70 g de féculé  
1 cuill. à café de levure chimique

### Garniture :

500 ml de crème  
50 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 sachet de chantifix  
250 g de fraises ou Framboises  
30 g d'amandes effilées

### En outre :

Papier de cuisson

### Par part

464 kcal, 52 g G, 25 g L, 8 g P, 4,4 EFA

1. Recouvrir la plaque avec du papier cuisson.  
Préchauffer le four.

2. Battre les œufs avec l'eau tiède jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Mélanger le sucre et le sucre vanillé et verser en pluie. Battre la préparation jusqu'à ce que le sucre se soit dissous.

3. Mélanger la farine, la féculé et la levure, puis tamiser le mélange sur la préparation. Incorporez brièvement.

4. À l'aide d'une spatule, étaler la pâte de manière uniforme sur la plaque à pâtisserie et faire cuire comme indiqué.

5. 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. Saupoudrer la plaque de génoise uniformément de sucre et enrouler à l'aide du torchon.

6. Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit mi-ferme. Ajoutez le sucre, le sucre vanillé et le crémefix et battez la préparation en chantilly ferme. Remplir une poche à douille de 1½ tasse de chantilly.

7. Écraser 200 g de fraises ou de framboises avec une fourchette. Mélanger la chantilly restante avec les fruits écrasés.

8. Dérouler la génoise refroidie sur le torchon. Badigeonner de la chantilly aux fruits et enrouler de nouveau.

9. Appliquer des pointes de chantilly et décorer le biscuit roulé avec les fruits restants et les amandes effilées.

### Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1  
Convection naturelle  
200 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : 10-15 minutes



# Gâteau aux carottes

**Pour env. 16 parts**  
**Moule démontable Ø 28 cm**

**Tarte :**

300 g de carottes  
1 citron bio  
6 œufs  
300 g de sucre brun  
2 cuill. à soupe de kirsch  
200 g de poudre de noisettes  
150 g de farine

**En outre :**

Papier de cuisson  
Du sucre glace à saupoudrer

**Par part**

155 kcal, 9 g G, 10 g L, 6 g P, 0,8 EFA

1. Recouvrir le fond du moule de papier cuisson.
2. Nettoyer les carottes et les râper finement. Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Râper la peau et presser 2 cuill. à café de jus de citron.
3. Séparer les œufs. Mélanger les jaunes d'œufs et la moitié du sucre. Ajouter le zeste de citron et le kirsch. Mélanger les carottes, les noisettes, la farine et la préparation de jaunes d'œuf.
4. Battre le blanc d'œuf en neige ferme, ajouter le reste du sucre et continuer à battre 5 minutes. Ajouter le jus de citron et incorporer les blancs en neige à la préparation à base de carottes.
5. Verser la pâte dans le moule et faire cuire comme indiqué.
6. Saupoudrer le gâteau refroidi de sucre glace.

**Réglages :**

Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D  
170 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 35-40 minutes

**Réglage alternatif :**

Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
190 °C  
Temps de cuisson : 85-90 minutes

**Conseil :**

Vous pouvez également recouvrir le gâteau d'un glaçage au sucre et au citron et le décorer de petites carottes en massepain.



# Tarte aux fruits - Recette de base avec pâte Brisée

**Pour env. 12 parts**  
**Moule démontable Ø 26 cm**

**Pâte Brisée :**

250 g de farine  
1 pointe de couteau de levure chimique  
80-100 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 œuf  
125 g de beurre

**Garniture :**

2-3 cuill. à soupe d'amandes en poudre  
ou de chapelure  
Env. 750 g de fruits  
Glaçage  
2 cuill. à soupe de sucre

**Ajouter également :**

Du beurre pour le moule  
Du papier cuisson  
Des fruits secs à blanchir

**Par part**

259 kcal, 35 g G, 11 g L, 4 g P, 2,9 EFA

1. Pour la pâte Brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'œuf, le beurre froid en petits morceaux et répartir. À l'aide des crochets de pétrissage du mixeur ou du robot en position d'abord lente puis rapide, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

2. Graisser le moule et étaler les deux tiers de la pâte sur le fond du moule. Former un rouleau avec le reste de pâte et l'utiliser le long du bord du moule sur env. 2 cm de hauteur. Réfrigérer la pâte pendant 30 à 60 minutes.

**Réglages :**

Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
180 °C  
Temps de cuisson : 30-40 minutes

**Conseil :**

Utilisez si possible du sucre fin qui se dissout rapidement dans la pâte.

3. Piquer plusieurs fois le fond de pâte avec une fourchette. Recouvrir le fond de pâte et le bord avec du papier cuisson et verser les fruits secs. Faire cuire la tarte comme indiqué.

4. Retirer les fruits secs et le papier, puis laisser le fond de tarte refroidir. Ensuite, parsemer d'amandes et recouvrir de fruits frais ou égouttés en bocal. Préparer le glaçage avec 2 cuill. à soupe de sucre, conformément aux instructions du fabricant. Recouvrir les fruits avec ce glaçage.





# 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. Couvrir 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  
Micro-ondes combinées  
Chaleur tournante 4D, 160 °C  
180 watts  
Temps de cuisson : 40 minutes  
ensuite  
Chaleur tournante 4D, 100 °C  
Temps de cuisson : 20 minutes

**Réglage alternatif :**

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



# Tarte de Linz

**Pour env. 12 parts**

**Moule démontable Ø 26 cm**

**Pâte brisée :**

200 g de farine

1 cuill. à café rase de levure chimique

1 pincée de sel

125 g de poudre de noisettes ou d'amandes

125 g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 pointe de couteau de clous de girofle moulus

1 cuill. à café rase de cannelle

1 œuf

125 g de beurre, froid

**Garniture :**

250 g de confiture ou de gelée, par ex. de framboises ou de groseilles

**En outre :**

Du beurre pour le plat

**Par part**

316 kcal, 39 g G, 16 g L, 4 g P, 3,3 EFA

1. Pour la pâte brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'œuf, le beurre froid en petits morceaux et répartir. Pétrir avec les crochets pétrisseurs du batteur électrique ou avec le robot, d'abord à petite puis à grande vitesse, jusqu'à obtenir une boule. Envelopper dans du film plastique fraîcheur et garder au frais.

2. Beurrer le moule.

3. Dérouler environ les deux tiers de la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, verser dans le moule et faire un petit bord. Piquer plusieurs fois le fond de pâte avec une fourchette.

4. Répartir uniformément la confiture ou la gelée.

5. Dérouler le reste de pâte, le couper en bandes de même largeur et les disposer sur le gâteau pour former une grille. Faire cuire comme indiqué.

**Réglages :**

Moule démontable sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 25-35 minutes

**Conseil :**

La tarte de Linz se prépare facilement à l'avance.

Laissez-la reposer pendant deux jours au moins avant de la déguster. Elle n'en sera que meilleure.

En période de Noël, vous pouvez découper des étoiles, des sapins ou des croissants de lune et en décorer la tarte.



# 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 épicée saveur expresso-chocolat

**Pour 12 parts**  
**Plat en pyrex,**  
**moule démontable Ø 26 cm**

**Pâte :**

200 g de chocolat noir  
125 g de beurre  
1 cuill. à soupe de lait  
75 ml d'expresso  
40 g de cacao  
1 pincée de sel  
1 cuill. à café bombée d'épices moulues,  
comme la cardamome, la cannelle,  
les clous de girofle, le piment  
2 sachet de sucre vanillé  
5 œufs  
150 g de sucre extra fin  
100 g d'amandes en poudre

**Garniture :**

400 ml de crème  
2 cuill. à soupe de sucre  
Épices moulues, comme la cardamome,  
la cannelle, les clous de girofle,  
le piment à parsemer

**En outre :**

Papier de cuisson

**Par part**

406 kcal, 23 g G, 32 g L, 8 g P, 1,9 EFA

1. Broyer le chocolat noir et le verser dans un plat en pyrex. Ajouter du beurre et du lait et faire fondre comme indiqué. Remuer pendant la cuisson. Verser l'expresso et mélanger.

2. Passer le cacao au tamis fin. Ajouter les épices moulues et le sucre vanillé.

3. Fouetter les œufs et le sucre. Mélanger précautionneusement la préparation au chocolat. Incorporer les amandes au mélange de cacao.

4. Recouvrir le fond du moule démontable de papier cuisson. Verser la pâte et cuire selon les indications. Laisser refroidir la tarte dans le moule, démouler et laisser entièrement refroidir.

5. Battre la crème et en badigeonner la tarte. Mélanger le sucre et les épices moulues et saupoudrer le tout sur la crème.

**Réglages :**

Préparation au chocolat :  
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 360 watts  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Tarte :  
Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
210 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : 22-25 minutes

**Réglage alternatif :**

Tarte :  
Moule démontable sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
210 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : 25-35 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 cuill. à soupe 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

Temps de cuisson : 30-35 minutes



# Petits gâteaux au chocolat au coeur fondant

## Pour 4 portions

Plat en pyrex, ramequins à soufflé

### Pâte :

130 g de chocolat noir amer  
50 g de beurre  
10 g de gingembre confit  
30 g de farine  
100 g de sucre extra-fin  
3 œufs

### En outre :

Du beurre pour les ramequins  
Du sucre à saupoudrer

### Par portion

477 kcal, 60 g G, 24 g L, 5 g P, 5,0 EFA

1. Réserver 4 morceaux de chocolat noir. Broyer le reste et le mettre dans un plat avec le beurre. Faire fondre selon les indications.

2. Couper le gingembre confit en très petits dés.

3. Mélanger la farine et le sucre chimique puis passer au tamis avant de verser dans un saladier.

4. Battre les oeufs jusqu'à obtenir un mélange mousseux et verser en pluie le mélange farine-sucre. À l'aide du fouet, ajouter et mélanger la préparation au chocolat et le gingembre coupé en morceaux.

5. Graisser les ramequins et les saupoudrer de sucre.

6. Remplir les ramequins avec la pâte et placer un morceau de chocolat dans chacun d'entre eux. Cuire selon les indications.

### Réglages :

Préparation au chocolat :  
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 360 watts  
Temps de cuisson : 3 minutes  
Petits gâteaux :  
Ramequins à soufflé sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes combinées  
Convection naturelle  
170 °C  
90 watts  
Temps de cuisson : env. 15-17 minutes

### Réglage alternatif :

Petits gâteaux :  
Ramequins à soufflé sur la grille, hauteur 1  
Convection naturelle  
170 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : env. 20 minutes et 5 minutes de temps de repos



# Brownies aux pistaches et noix de cajou

## Pour 20 parts

Plat en pyrex,  
moule démontable carré, 24 x 24 cm

## Pâte :

250 g de chocolat noir amer  
180 g de beurre  
50 g de pistaches  
50 g de noix de cajou  
4 œufs  
300 g de sucre  
180 g de farine  
1 cuill. à café rase de levure chimique  
1 pincée de sel

## En outre :

Du beurre pour le plat  
De la farine à saupoudrer

## Par part

266 kcal, 28 g G, 15 g L, 5 g P, 2,4 EFA

1. Graisser le moule démontable et le saupoudrer d'une fine couche de farine.

2. Broyer le chocolat et le faire fondre comme indiqué avec le beurre. Remuer pendant la cuisson.

3. Hacher finement les pistaches et les noix de Cajou.

4. Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux. Incorporer lentement la préparation de beurre et de chocolat au mélange mousseux.

5. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique et incorporer au mélange mousseux.

6. Ajouter les noix de Cajou et les pistaches finement hachées, verser la pâte dans le moule et cuire selon les indications.

## Réglages :

Préparation au chocolat :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 6-7 minutes

Brownies :

Moule démontable carré sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D

170 °C

90 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes

## Réglage alternatif :

Brownies :

Moule démontable carré sur la grille, hauteur 1

Chaleur tournante 4D

170 °C

Temps de cuisson : 35-40 minutes



# Muffins au chocolat, aux cerises et au piment

## Pour 12 parts

Plat en pyrex, moule pour 12 muffins

## Pâte :

12 cerises fraîches, à défaut des cerises  
en bocal

125 g de beurre

75 g de chocolat noir amer

3 œufs

175 g de sucre

150 g de farine

1 pincée de sel

1 cuill. à café de levure chimique

Poudre de piment à convenance

## En outre :

Du beurre pour le moule à muffin ou

Des petits moules en papier

## Par part

240 kcal, 27 g G, 13 g L, 4 g P, 2,3 EFA

1. Laver les cerises, les dénoyauter et égoutter.

2. Graisser le moule à muffins ou chemiser avec des petits moules en papier.

3. Verser le beurre et le chocolat en morceaux dans un saladier et faire fondre comme indiqué. Remuer pendant la cuisson.

4. Battre les œufs avec l'eau et le sucre jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer lentement la préparation de beurre et de chocolat au mélange mousseux.

5. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique et incorporer à la mousse. Ajouter la poudre de piment à convenance en prenant garde au dosage.

6. Remplir des ramequins avec la moitié de la pâte, y déposer une cerise et répartir par dessus la pâte restante. Faire cuire les muffins selon les indications.

## Réglages :

Faire fondre du chocolat :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

190 °C

90 watts

Temps de cuisson : 15-16 minutes

## Réglage alternatif :

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 20-30 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  
180 °C  
Temps de cuisson : 20-25 minutes



# Brioche à l'orange et à la coriandre

## Pour 12 parts

### Moule à muffins

#### Pâte :

1 orange bio  
1 cuill. à café de graines de coriandre  
500 g de farine  
1 sachet de levure de boulanger  
1 pincée de sel  
125 ml de lait, tiède  
90 g de sucre  
2 œufs, battus  
90 g de beurre

#### En outre :

Du beurre pour le plat  
Beurre, fondu, à badigeonner

#### Par part

315 kcal, 4 g G, 15 g L, 38 g P, 0,3 EFA

1. Laver l'orange à l'eau chaude, la sécher et la peler. Écraser les grains de coriandre dans un mortier.

2. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait quasiment doublé.

3. Graisser le moule à muffins avec du beurre. Séparer un quart de la pâte. Dans le morceau de pâte le plus grand, modeler 12 grandes billes de même taille. Dans le reste de pâte, modeler 12 billes en forme de gouttes. Placer les billes plus grandes dans le moule à muffins. Dans chaque bille de pâte, former un petit puits et insérer la petite bille. Badigeonner de beurre fondu et laisser de nouveau lever au chaud.

4. Ensuite faire dorer comme indiqué.

#### Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1  
Chaleur tournante 4D  
170 °C  
Temps de cuisson : 25-30 minutes

#### Conseil :

Mesurez préalablement tous les ingrédients, pour qu'ils soient à température ambiante au moment venu.



# 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 pétrisseurs 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. 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.

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

7. 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  
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.



# Navettes aux abricots

## Pour 8 parts Plaque à pâtisserie

### Pâte :

8 tranches de pâte feuilletée surgelée,  
env. 600 g  
Un peu de farine

### Fourrage :

1 boîte d'abricots,  
poids net égoutté env. 500 g  
50 g d'amandes en poudre  
100 g de massepain  
1 œuf  
Un peu de lait

### Ajouter également :

Du papier cuisson

### Par part

444 kcal, 35 g G, 31 g L, 7 g P, 2,9 EFA

1. Décongeler la pâte feuilletée d'après les instructions figurant sur l'emballage.

2. Bien égoutter les abricots.

3. Recouvrir la plaque à pâtisserie avec du papier cuisson. Abaisser les pâtes feuilletées sur le plan de travail préalablement recouvert de farine et former des pièces d'env. 12 x 10 cm.

4. Étaler les amandes en diagonale sur chaque pâte feuilletée. Découper le massepain en tranches très fines. Répartir les tranches par 2 sur les amandes. Déposer les moitiés d'abricots par 2 en diagonale sur les tranches de massepain.

5. Préchauffer le four.

6. Séparer l'œuf. Badigeonner de blanc d'œuf les deux coins de pâte opposés, les replier l'un sur l'autre et appuyer fermement.

7. Mélanger le lait et le jaune d'œuf, badigeonner la navette et cuire aussitôt, selon les indications.

### Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

180 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 20-35 minutes

### Conseil :

Essayez avec un autre fruit ou de la confiture. Vous pouvez également les remplir d'une farce salée, p.ex. de fromage ou de jambon blanc.





# Tartelettes aux baies avec nappage de crème aigre

## Pour 8 parts

### Petits moules à tartelettes

#### Pâte brisée :

300 g de farine  
1 pincée de sel  
100 g de sucre glace  
200 g de beurre

#### Garniture :

125 g de myrtilles fraîches  
125 g de groseilles fraîches

#### Nappage :

½ gousse de vanille  
200 g de crème aigre  
1 œuf  
100 g de sucre

#### Ajouter également :

Du beurre pour les ramequins

#### Par part

483 kcal, 55 g G, 27 g L, 5 g P, 4,6 EFA

1. Bien graisser les ramequins.

2. Pour la pâte brisée, verser la farine, le sel et le sucre glace sur le plan de travail. Couper le beurre froid en petits morceaux et les répartir sur le bord. Avec les mains froides, pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.

3. Séparer la pâte en 8 morceaux de même taille, dérouler chacun d'eux sur un peu de farine et en chemiser les ramequins. Piquer plusieurs fois les fonds de pâte avec une fourchette et mettre au réfrigérateur pendant env. 45 minutes.

4. Éplucher les baies, les rincer brièvement et les laisser s'égoutter sur du papier cuisson. Séparer les groseilles de leurs tiges.

5. Inciser la moitié de la gousse de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Mélanger avec les autres ingrédients du nappage.

6. Répartir les baies dans les ramequins, verser le nappage par-dessus et cuire les tartelettes, selon les indications.

#### Réglages :

Petits moules à tartelettes sur la grille, hauteur 2  
Convection naturelle  
210 °C  
Temps de cuisson : env. 25 minutes



# Macarons

**Pour env. 20 parts**

**Plaque à pâtisserie et lèchefrite**

**Meringue aux amandes :**

70 g de blanc d'œuf

80 g de farine d'amandes au rayon spécialisé

80 g de sucre glace

40 g de sucre extra fin

1½ sachets de colorant alimentaire rouge en poudre

**Fourrage :**

250 g de mascarpone

2 cuill. à soupe de sirop de framboise

1 cuill. à café de jus de citron

**Ajouter également :**

Du papier cuisson

**Par part**

108 kcal, 9 g G, 7 g L, 2 g P, 0,7 EFA

1. La veille, séparer les œufs et conserver les blancs au réfrigérateur.

2. Le jour-même, recouvrir la plaque de papier cuisson.

3. Mélanger la farine d'amandes et le sucre glace, puis passer au tamis fin.

4. Battre le blanc d'œuf en neige, ajouter le sucre en pluie et battre jusqu'à obtenir une préparation ferme. Ajouter le colorant alimentaire et bien mélanger.

5. Incorporer le mélange d'amandes et de sucre glace aux œufs en neige à l'aide d'une spatule. La préparation doit être lisse et compacte.

6. Verser la préparation dans une poche équipée d'une petite douille et former 40 boules d'env. 2 cm sur la plaque. Laisser reposer au moins 30 minutes. Préchauffer le four.

7. Faire cuire les macarons selon les indications.

8. Laisser refroidir sur les plaques.

9. Mélanger les ingrédients pour le fourrage. Juste avant de servir, déposer une boule de fourrage sur le dessous de chacun des deux macarons.

**Réglages :**

Plaque à pâtisserie, hauteur 1,

Lèchefrite, hauteur 3

Chaleur tournante 4D

130 °C

Préchauffer

Temps de cuisson : env. 15 minutes

**Conseil :**

Découpez le papier cuisson au format de la plaque. Le papier qui dépasse influence le brunissage.



# Biscuits aux pistaches et confiture de figues

## Pour 35 parts

Plaque à pâtisserie et lèche-frite,  
moule en pyrex

## Pâte brisée :

150 g de pistaches vertes  
½ citron bio  
200 g de farine  
1 cuill. à café rase de levure chimique  
150 g de sucre  
1 œuf  
100 g de beurre

## Garniture :

250 g de confiture de figues

## Nappage :

75 g de pistaches, finement hachées  
50 g de chocolat noir pâtissier  
35 pistaches entières

## En outre :

Papier de cuisson

## Par part

130 kcal, 15 g G, 7 g L, 3 g P, 1,3 EFA

1. Pour la pâte brisée, hacher très finement les pistaches. Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Râper les zestes d'une moitié de citron.

2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'œuf, le beurre froid en petits morceaux et répartir. À l'aide des crochets de pétrissage du mixeur ou du robot, pétrir en position d'abord lente puis rapide. Former une boule et l'aplatir. L'envelopper de film et réfrigérer env. 45 minutes.

3. Recouvrir les plaques avec du papier cuisson.

4. Abaisser la pâte sur env. 0,5 cm d'épaisseur et y découper des petits gâteaux d'env. 3 cm de diamètre. Les répartir sur les plaques et cuire selon les indications.

5. Badigeonner un petit gâteau encore chaud de confiture et en poser un second par-dessus.

Badigeonner également le bord de confiture et rouler les petits gâteaux dans des pistaches finement hachées.

6. Mettre le chocolat pâtissier dans le plat en pyrex et faire cuire comme indiqué. Remuer pendant la cuisson. Déposer au centre de chaque petit gâteau une noisette de chocolat pâtissier et garnir avec une pistache entière.

## Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1,  
Lèche-frite, hauteur 3  
Chaleur tournante 4D  
140 °C  
Temps de cuisson : env. 25 minutes  
Chocolat pâtissier :  
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1  
Micro-ondes 360 watts  
Temps de cuisson : 2-3 minutes

## Conseil :

Découpez le papier cuisson au format de la plaque. Le papier qui dépasse influence le brunissage.





## 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.

## Réglages :

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.

Version pain aux noix : après la première levée, pétrir pour incorporer le sel et les 250 g de cerneaux de noix ou de noisettes entières.

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.



# 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  
270 °C  
Temps de cuisson : 20-30 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.



# Baguettes aux olives

**Pour 2 baguettes, de 10 tranches**  
**Plaque à pâtisserie**

**Pâte :**

500 g de farine  
1 sachet de levure de boulanger  
1 pincée de sucre  
2 cuill. à café de sel de mer  
6 cuill. à soupe d'huile d'olive  
Env. 250 ml d'eau, chaude  
70 g d'olives noires, dénoyautées

**Ajouter également :**

Du papier cuisson

**Par tranche**

125 kcal, 18 g G, 5 g L, 3 g P, 1,5 EFA

1. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients (à l'exception des olives) et pétrir vigoureusement la pâte. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.
2. Couper les olives en quatre.
3. Bien pétrir la pâte encore une fois et pétrir de nouveau après avoir ajouté les olives coupées en petits morceaux.

4. Séparer la pâte en 2 et former deux longues baguettes. Avec un couteau, faire des entailles en biais et saupoudrer de farine.
5. Recouvrir la plaque à pâtisserie avec du papier cuisson. Y déposer les baguettes et laisser lever encore 20 minutes environ.
6. Faire cuire comme indiqué.

**Réglages :**

Plaque à pâtisserie, hauteur 1  
Convection naturelle  
250 °C  
Temps de cuisson : 20-25 minutes



# 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 petit pain

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 des crochets à pétrir 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  
Temps de cuisson : 15-25 minutes



# 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  
270 °C  
Temps de cuisson : 20-25 minutes

#### Conseil :

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.



# Tarte flambée

## Pour 6 portions Lèche-frite

### Pâte levée :

200 g de farine  
½ sachet de levure de boulanger  
Un peu de sel  
125 ml d'eau

### Garniture :

1 gros oignon  
100 g de lard entrelardé  
20 g de beurre  
250 g de fromage blanc  
100 ml de crème  
1 œuf  
1 cuill. à café de fécule  
Sel  
Poivre du moulin  
De la coriandre moulue

### En outre :

Ciboulette ciselée  
De l'huile pour la plaque

### Par portion

416 kcal, 52 g G, 16 g L, 16 g P, 4,3 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.

2. Éplucher les oignons et les émincer finement. Couper le lard en très fines tranches. Faire étuver l'oignon et le lard dans une poêle avec un peu de beurre.

3. Huiler la plaque. Diviser la pâte levée en 6 parts et les étaler en formant des plaques de pâte ovales et fines. Répartissez-les sur la plaque.

4. Préchauffer le four.

5. Mélanger le fromage blanc, la crème, l'œuf, la fécule et les épices et étaler ce mélange sur la pâte.

6. Verser le mélange d'oignons et de lardons sur la préparation au fromage blanc et faire cuire les tartes flambées comme indiqué.

7. Servir saupoudrer de ciboulette.

### Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1  
Convection naturelle  
270 °C  
Préchauffage  
Temps de cuisson : 10-15 minutes

### Conseil :

Si le fond est trop foncé, enfourner la lèche-frite la fois suivante à une hauteur supérieure.



# Quiche aux poivrons

## Pour 6 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

### Pâte brisée :

200 g de farine

2 pincées de sel

1 œuf

100 g de beurre, froid

### Garniture :

150 g de poivrons verts

150 g de poivrons jaunes

150 g de poivrons rouges

1 oignon rouge, env. 100 g

200 g de courgettes

30 g de beurre

Sel

Poivre noir du moulin

### Pour le nappage :

200 ml de crème

4 œufs

150 g de gruyère, fraîchement râpé

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

### En outre :

De l'huile pour la plaque

### Par portion

577 kcal, 30 g G, 43 g L, 19 g P, 2,5 EFA

1. Pour la pâte brisée, ajouter de la farine et du sel sur le plan de travail et former une fontaine au centre.

Battre l'œuf avec une fourchette et le verser dans la fontaine. Couper le beurre froid en petits morceaux et les répartir sur le bord fariné. Avec les mains froides, pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Former une boule de pâte, l'aplatir, l'enrouler dans du film et la mettre au frais pendant env. 30 minutes.

2. Pendant ce temps, laver, couper en deux, épépiner et retirer les parties blanches des poivrons. Peler les oignons. Couper les poivrons et les oignons en morceaux d'env. 1 cm. Laver les courgettes et les couper en biais en rondelles fines.

3. Faire chauffer le beurre à la poêle et saisir d'abord les dés de poivrons et d'oignons. Saler et poivrer les légumes, les retirer de la poêle et les mettre de côté. Saisir rapidement les rondelles de courgettes, les saler et les poivrer également.

4. Graisser la plaque à pizza. Abaisser la pâte en cercle et la déposer sur la plaque. Rabattre le bord sur env. 3 cm et bien appuyer pour le fixer. Piquer le fond de plusieurs coups de fourchette.

5. Répartir les rondelles de courgettes et ajouter le reste des légumes.

6. Mélanger la crème, les œufs et le fromage, puis assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de Muscade. Répartir uniformément la garniture sur les légumes et cuire la quiche selon les indications.

### Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 60-70 minutes





# Tarte à l'oignon et aux pommes

## Pour 6 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

### Pâte Brisée :

200 g de farine

Un peu de sel

1 œuf

1 cuill. à soupe d'eau

100 g de beurre, froid

### Garniture :

150 g de lard entrelardé

700 g d'oignons

Sel

Poivre du moulin

1 pomme acidulée

200 g de crème fraîche

30 g de fromage râpé

### En outre :

4 cuill. à soupe d'huile d'olive pour la plaque

### Par portion

581 kcal, 36 g G, 44 g L, 11 g P, 3,0 EFA

1. Pour la pâte brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter l'œuf et l'eau, couper le beurre froid en petits morceaux et répartir. À l'aide des crochets pétrisseurs du mixeur ou du robot en position d'abord lente puis rapide, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Graisser la plaque à pizza, la recouvrir de pâte et former un rebord. Piquer plusieurs fois le fond avec une fourchette et mettre la pâte au frais pendant au moins 30 minutes.

2. Pour la garniture, couper le lard en dés. Éplucher l'oignon, le couper en deux, puis le découper en tranches fines.

3. Faire fondre le lard dans une poêle. Ajouter l'oignon et le faire blondir. Saler et poivrer généreusement.

4. Éplucher la pomme, la râper grossièrement et l'ajouter aux oignons. Ajouter la crème fraîche et le fromage et mélanger le tout.

5. Répartir la préparation aux oignons sur le fond de pâte et faire cuire le gâteau comme indiqué.

### Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

190 °C

90 watts

Temps de cuisson : 35-40 minutes

### Réglage alternatif :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

### Conseil :

Servir la tarte à l'oignon comme plat principal pour 4 ou en entrée pour 8 personnes. Délicieux avec une salade verte fraîche et un vin blanc jeune.



# Böreks turcs

## Pour 20 parts

### Lêchefrite

### 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 lêchefrite

### 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 lêchefrite. Déposer une feuille de pâte dans la lêchefrite, 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 :

Lêchefrite, 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.



# Bouchées aux oignons de printemps

## Pour 6 portions

Plat en pyrex avec couvercle,  
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. Mettre le beurre, le lard et les oignons de printemps dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué. 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 :

Oignons de printemps et lard :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 6 minutes

Bouchées :

Lèche-frite, hauteur 1

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D, 190 °C

180 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes

## Réglage alternatif :

Bouchées :

Lèche-frite, hauteur 1

Convection naturelle

210 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



# Muffins relevés au bleu

## Pour 12 parts

Plat en pyrex avec couvercle,  
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

## En outre :

Des petits moules en papier

## Par part

284 kcal, 26 g G, 16 g L, 9 g P, 2,2 EFA

1. Mettre le beurre dans le plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué. Laisser refroidir.

2. Peler et couper les oignons en petits dés. Verser de l'huile dans un plat en pyrex et faire cuire les dés d'oignon à l'étuvée comme indiqué jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser refroidir.

3. 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.

4. 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.

5. Déposer les petits moules en papier dans les emplacements des muffins et les remplir de pâte. Faire cuire les muffins selon les indications.

6. Une fois les muffins cuits, les laisser refroidir pendant 10 minutes sur une grille à gâteaux, puis les démouler.

## Réglages :

Beurre :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 5 minutes

Oignons :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes : 600 watts

Temps de cuisson : 4 minutes

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

## Réglage alternatif :

Muffins :

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.





# Crostinis aux anchois et à la mozzarella

**Pour 12 parts**  
**Plaque à pâtisserie**

**Pain :**  
6 mini-baguettes congelées

**Garniture :**  
200 g de tomates cerises  
1 petit bouquet de basilic  
Sel marin  
Sucre  
Poivre du moulin  
Env. 40 ml d'huile d'olive  
1 petite gousse d'ail  
12 filets d'anchois en bocal  
100 g de mozzarella

**En outre :**  
Papier de cuisson

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

1. Faire cuire les mini-baguettes comme indiqué et laisser refroidir.

2. Laver les tomates, retirer le pédoncule et couper les tomates en dés d'env. 1 cm. Rincer le basilic, le secouer pour le sécher et réserver 12 petites feuilles. Hacher finement le reste du basilic.

3. Agrémenter les tomates avec du sel, du sucre, du poivre, de l'huile d'olive et du basilic haché et bien assaisonner.

4. Couper les baguettes dans le sens de la longueur et les arroser d'un peu d'huile d'olive. Couper la gousse d'ail en deux. Frotter légèrement la surface plate des baguettes avec l'ail.

5. Répartir les dés de tomates sur les baguettes et placer un filet d'anchois sur chacune.

6. Couper la mozzarella en 12 petits morceaux, les placer sur les tomates et faire cuire les baguettes comme indiqué.

7. Garnir les crostinis de feuilles de basilic.

## Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2

Réchauffer :

Chaleur tournante 4D, 160 °C

Temps de cuisson : env. 13 minutes

Gratin :

Gril air pulsé, 200 °C

Temps de cuisson : env. 7 minutes





## Confitures et conserves



# Chutney mangue-ananas au piment

**Pour 6 bocaux, de 190 ml**  
**Plat en pyrex avec couvercle**

**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 bocal**

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 plat en pyrex.

3. Ajouter tous les ingrédients jusqu'aux fils de piment, bien mélanger, couvrir et faire chauffer comme indiqué.

4. Ajouter les fils de piment et porter à ébullition le chutney dans le plat en pyrex fermé.

5. Verser le chutney encore chaud dans les bocaux et fermer immédiatement.

**Réglages :**

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 1

Micro-ondes 1000 watts

Faire chauffer le chutney : 10 minutes

Porter à ébullition le chutney : 5 minutes

# Index des recettes

- A**  
Amandes grillées, **133**  
Antipasti carottes-fenouil, **25**  
Apple pie, **171**
- B**  
Baguettes aux olives, **203**  
Biscuit roulé, **161**  
Biscuits aux pistaches et confiture de figes, **195**  
Blanc de dinde à l'orientale, **109**  
Böreks turcs, **217**  
Bouchées aux oignons de printemps, **219**  
Bouchées de poulet aux pistaches, **105**  
Bouillabaisse, **91**  
Bouillon de volaille aux légumes, **17**  
Brioches à l'orange et à la coriandre, **185**  
Brochettes au saté, **113**  
Brownies aux pistaches et noix de cajou, **179**
- C**  
Cabillaud sur lit de pommes de terre à la sauce moutarde-estragon, **81**  
Canard farci aux pommes cuites au four, croustillant, **107**  
Champignons et sauce à la crème, **47**  
Champignons farcis, **51**  
Chouquettes avec fourrage sucré, recette de base de la pâte à choux, **187**  
Chutney mangue-ananas au piment, **227**  
Courges pimentées aux pommes, **41**  
Crème au saumon fumé, **31**  
Crostinis aux anchois et à la mozzarella, **223**  
Cuisses de poulet à l'asiatique, **103**  
Curry de vivaneau, **95**
- D**  
Délicate selle de veau en manteau de chou frisé, **111**  
Dessert aux pommes (tourte), **157**  
Double panini au olives et aux tomates, **205**
- E**  
Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons, **117**  
Escalope de saumon sur légumes au citron, **89**
- F**  
Filet de bœuf en croûte d'herbes, **115**  
Filet mignon en croûte d'herbes, **121**  
Fond de tarte, pâte à cake, **147**  
Fougasse, **201**
- G**  
Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée, **141**  
Gâteau au chocolat fondant fourré aux poires, **153**  
Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille, **167**  
Gâteau aux carottes, **163**  
Gâteau aux groseilles et nappage aux amandes - Recette de base de pâte à cake, **145**  
Gâteau aux quetsches et crumble de noix, **155**  
Gâteau rosace, **143**  
Gâteaux au chocolat au coeur fondant, petits, **177**  
Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées, **151**  
Gratin de pâtes au filet mignon de porc avec ragoût de légumes, **69**
- K**  
Knödels aux champignons au four, **37**  
Kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, petits, **183**
- L**  
Lasagnes au saumon, **71**  
Lasagnes tomates-aubergines, **61**  
Lasagne tricolore, **67**  
Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique, **43**  
Letcho, **45**
- M**  
Macarons, **193**  
Muffins anglais aux légumes, **59**  
Muffins au chocolat, aux cerises et au piment, **181**  
Muffins relevés au bleu, **221**
- N**  
Navettes aux abricots, **189**
- O**  
Oignons doux aigres-doux, **49**
- P**  
Pain épicé au levain de seigle, **199**  
Panini, double aux olives et aux tomates, **205**  
Papillotes de poisson aux côtes de bettes et sauce au vin, **93**  
Petits gâteaux au chocolat au coeur fondant, **177**  
Petits kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, **183**  
Petits pains aux céréales, **207**  
Pizza Margherita, **209**  
Poisson frit aux légumes d'Asie aigres-doux, **83**  
Poisson sous une coiffe de pain et de tomates, **79**  
Polenta au mascarpone et à l'huile de truffe, **35**  
Pommes de terre farcies, **39**  
Potée poivrée aux patates douces et au paprika, **57**  
Poulet grillé fourré aux herbes, **101**  
Pudding de pain au raifort, **55**

## Q

Quatre-quart fin, **149**  
Quiche aux poivrons, **213**

## R

Ragoût de bar au fenouil et aux filets d'orange, **97**  
Recette de base avec pâte brisée -  
Tarte aux fruits, **165**  
Recette de base avec pâte génoise - Tarte fruitée  
aux framboises, **159**  
Recette de base avec pâte levée,  
gâteau au beurre, **141**  
Recette de base de la pâte à choux, chouquettes  
avec fourrage sucré, **187**  
Recette de base de pâte à cake, gâteau aux  
groseilles et nappage aux amandes, **145**  
Revani turc, **175**  
Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail, **125**  
Rôti d'échine de porc aux pommes et aux  
poireaux, **119**  
Rôti de cerf, sauce au vin rouge et genévrier, **127**  
Roulés de plie sur lit de ratatouille, **87**

## S

Salade de chou-fleur à la crème fraîche, **23**  
Sauce aux fruits, **137**  
Sébaste aux légumes, **85**  
Selle d'agneau avec croûte aux herbes, **123**  
Selle de veau en manteau de chou frisé,  
délicate, **111**  
Soufflé au fromage blanc et à la crème  
fraîche, **135**  
Soufflé de panettone :, **131**  
Soufflé pain-fromage, **73**  
Soupe au potiron et au gingembre, **21**  
Soupe aux haricots espagnole, **19**  
Strudels aux pommes de terre et au chou frisé, **53**

## T

Tarte à l'oignon et aux pommes, **215**  
Tarte aux framboises, fruitée - Recette de base  
avec pâte génoise, **159**  
Tarte aux fruits - Recette de base avec  
pâte brisée, **165**  
Tarte de Linz, **169**  
Tarte épicée saveur expresso-chocolat, **173**  
Tarte flambée, **211**  
Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec  
pâte génoise, **159**  
Tartelettes aux baies avec nappage de  
crème aigre, **191**  
Tarte saveur expresso-chocolat, épicée, **173**  
Terrine de saumon délicate aux crevettes, **29**  
Tortilla aux asperges, **65**  
Tourte aux pommes, **157**  
Tourtes aux légumes et pommes de terre, **63**  
Tranches d'aubergines gratinées, **27**  
Truites aux herbes cuites sur la plaque, **77**

## Notes





## Notes



9001094163  
SE45BOMW  
950519 fr



9001094163

