



SIEMENS

Inspirations culinaires.

Une sélection de recettes inspirantes pour le nouveau four encastrable iQ 700 avec pulseSteam et roastingSensor Plus.

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 IQ700 avec fonction vapeur et thermomètre à viande Plus. 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 iQ700 avec fonction vapeur et therm. à viande Plus.	5
--	----------

Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins..	14
--	-----------

Poisson.....	54
--------------	-----------

Volaille et viande	72
--------------------------	-----------

Desserts, soufflés et entremets	128
---------------------------------------	------------

Gâteaux et petites pâtisseries	136
--------------------------------------	------------

Pains, pizzas et gâteaux salés	200
--------------------------------------	------------

Index des recettes	226
--------------------------	------------





**Bon à savoir sur votre four iQ700
avec fonction vapeur et therm. à
viande Plus.**

Informations relatives à votre appareil

Fonction de vaporisation

Grâce à l'ajout régulier de vapeur d'eau à la méthode de cuisson traditionnelle, il devient encore plus facile de préparer des plats parfaits. L'humidité s'évapore à la surface, ce qui permet à votre plat d'être croustillant à l'extérieur, mais de rester juteux à l'intérieur. C'est le cas par exemple pour un rôti ou d'un pain.

Chaque recette du livre adaptée à la vaporisation possède un réglage spécifique. Nous avons également prévu pour vous un réglage classique sans vaporisation pour chaque recette.

Vous trouverez dans le mode d'emploi de votre four de nombreuses indications et informations dans le chapitre Vapeur.

Thermomètre à viande Plus

Obtenir les meilleurs résultats de cuisson - plus facile que jamais avec le therm. à viande Plus.

Grâce aux trois points de mesure, le thermomètre à viande, totalement novateur, est capable de calculer de manière précise et fiable la température de vos plats.

Il convient à une grande variété de plats.

Chaque recette du livre, adaptée au therm. à viande Plus, possède un réglage spécifique. Si vous ne désirez pas utiliser le thermomètre à viande, nous avons prévu pour vous un réglage spécifique.

Chaleur tournante 4D

Des résultats de cuisson optimum, quelle que soit la hauteur d'enfournement choisie : la chaleur tournante 4D.

Choisissez de manière très flexible la hauteur d'enfournement que vous souhaitez utiliser pour votre préparation. La technologie innovante du moteur du ventilateur permet une répartition idéale de la chaleur à l'intérieur du four. Ainsi, votre plat sera réussi quelle que soit la hauteur d'enfournement, et ce toujours précisément comme vous le souhaitez.

Convection naturelle

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

Gril air pulsé

Pour le rôtiage 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 cuillère

cuill. à café rase

cuill. à soupe rase

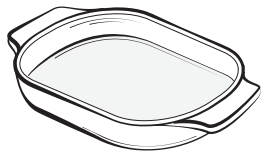
cuill. à café bombée

cuill. à soupe bombée

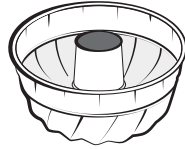
	cuill. à café rase	cuill. à soupe rase	cuill. à café bombée	cuill. à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Chapelure	2 g	8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

Ustensiles





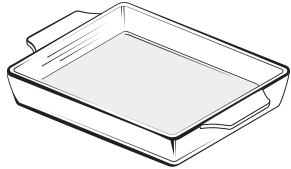
Plat à gratin ovale



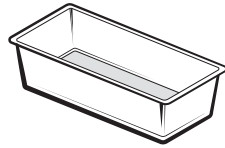
Moule à Kouglof



Moule démontable, carré



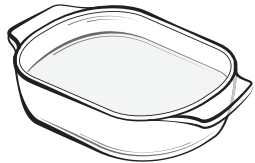
Plat à gratin, rectangulaire



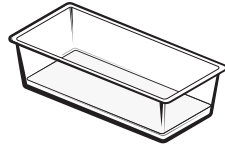
Moule à cake



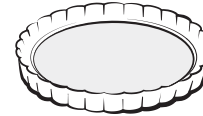
Moule démontable, rond



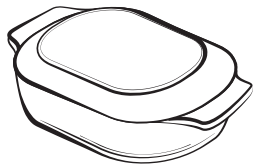
Cocotte en verre, sans couvercle



Moule à cake en verre



Moule à tarte



Cocotte avec couvercle



Moule à mini-Kouglofs



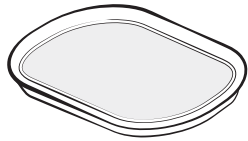
Petits moules à tartelettes



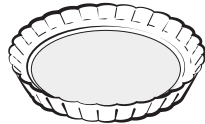
Bocaux



Moule à muffins



Plat à viande



Moule pour fond de tarte aux fruits



Ramequin

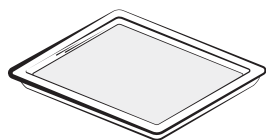


Plaque à pizza ronde

Accessoires en option

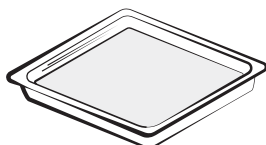


Il existe une large gamme d'accessoires en option conçus pour votre appareil. Vous retrouverez des informations à ce sujet dans nos brochures ou sur internet.



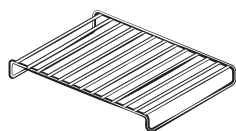
Plaque à pâtisserie, à revêtement anti-adhérent

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



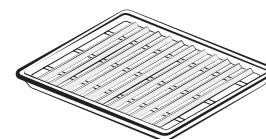
Lèche-frite, à revêtement anti-adhérent

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



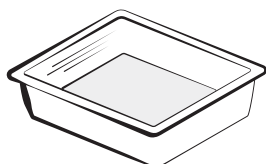
Grille d'insertion

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



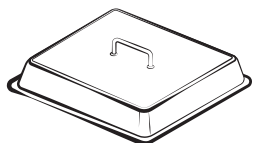
Grille anti-éclaboussures

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



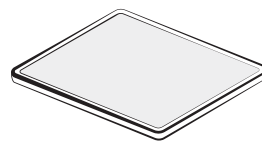
Poêle professionnelle

Idéale pour préparer de grandes quantités.



Couvercle pour poêle professionnelle

Le couvercle fait de la lèche-frite-pro une cocotte-pro.



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.





Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins



Poêlée de pommes de terre à l'orientale

Pour 6 portions

Lèche-frite

Pommes de terre :

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

Ajouter également :

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

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
190 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite
Chaleur tournante 4D
190 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Courges pimentées aux pommes

Pour 4 portions Lèche-frite

Courge :

1 kg de courge musquée

50 g de beurre

Sel pimenté

Poivre coloré du moulin

2 gousses d'ail

3 pommes aigres moyennes

Env. 180 g de céleri-branche

150 ml d'eau

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Pommes de terre au citron, aux herbes et poivrons

Pour 4 portions Lèche-frite

Pommes de terre :

900 g de petites pommes de terre fermes à la cuisson
½ botte de thym
½ botte de romarin
3 citrons bio
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel

Poivrons :

800 g de poivrons rouges
5 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre noir du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :

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

Par portion

501 kcal, 44 g G, 31 g L, 7 g P, 3,7 EFA

1. Laver soigneusement les pommes de terre et les brosser.

2. Rincer les herbes et les secouer pour les sécher. Laver les citrons à l'eau chaude et les sécher.

3. Huiler la lèche-frite. Répartir uniformément les herbes.

4. Couper les pommes de terre en deux selon leur taille. Couper les citrons en tranches. Répartir les pommes de terre et les citrons dans la lèche-frite. Arroser avec un peu d'huile et saler. Faire cuire comme indiqué.

5. Laver, couper en deux et épépiner les piments. Les découper en morceaux de 3x3 cm. Arroser avec 5 cuill. à soupe d'huile et assaisonner.

6. Après 40 minutes, répartir les morceaux de piments sur les pommes de terre, mélanger un peu et terminer la cuisson.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
190 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 60 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite
Chaleur tournante 4D
190 °C
Temps de cuisson : 60 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Légumes :

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

Sauce :

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

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
230 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille
Chaleur tournante 4D
230 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Asperges frites et sauce pimentée

Pour 4 portions

Lèche-frite

Sauce pimentée :

400 g de tomates cerises
1 cuill. à soupe d'origan frais
½ botte de basilic frais
1 petit oignon rouge
6-8 cuill. à soupe d'huile d'olive
Poivrons rouges en flocons
Sel
Poivre du moulin
Sucre

Asperges :

1,5 kg d'asperges vertes fraîches
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Sucre

Pour servir :

Crème de vinaigre balsamique

Par portion

379 kcal, 11 g G, 34 g L, 8 g P, 0,9 EFA

1. Pour la sauce pimentée, laver les tomates et les couper en petits morceaux. Hacher grossièrement les herbes. Peler les oignons et les couper en lanières. Mélanger les tomates, les herbes et l'oignon avec l'huile, puis épicer.

2. Peler le tiers inférieur des asperges et les couper en morceaux de 3 à 4 cm de long. Les ajouter dans la lèche-frite et arroser d'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du sucre et cuire selon les indications.

3. Déposer les asperges sur les assiettes et verser la sauce froide sur les asperges chaudes. Pour servir, arroser d'un peu de crème de vinaigre balsamique.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Tomates farcies aux lentilles, boulgour et fromage de chèvre frais

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Farce :

75 g de lentilles vertes
75 g de boulgour
1 échalote
20 g de beurre
300 ml de bouillon de légumes
100 g de fromage de chèvre frais ou de fromage frais
3 cuill. à soupe de persil, haché
Sel de mer
Poivre du moulin
Sucre

Tomates :

8 tomates
Sel de mer
Poivre du moulin

Ajouter également :

2 cuill. à soupe d'huile d'olive pour le plat

Par portion

246 kcal, 30 g G, 8 g L, 21 g P, 2,5 EFA

1. Laisser tremper les lentilles dans l'eau froide pendant env. 60 minutes. Enfin, les égoutter. Passer le boulgour au tamis et le laver brièvement.

2. Peler les échalotes et les couper en petits dés. Mettre le beurre et les dés d'échalotes dans une casserole et cuire à l'étuvée.

3. Ajouter les lentilles et le boulgour, couvrir et faire revenir. Laisser infuser et cuire avec le bouillon de légumes. Remuer pendant la cuisson.

4. Laisser brièvement égoutter les lentilles et le boulgour et incorporer le fromage de chèvre frais. Ajouter le persil et assaisonner la farce avec du sel, du poivre et du sucre.

5. Laver les tomates. Découper le chapeau et couper en petits dés. Retirer soigneusement la chair du fruit à l'aide d'une cuillère à café. Épicer l'intérieur des tomates et les remplir du mélange de lentilles et de boulgour.

6. Répartir l'huile d'olive dans le plat à gratin. Mettre les dés de tomate et les tomates farcies dans le plat et cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
160 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Pommes de terre farcies

Pour 4 portions Lèche-frite

Pommes de terre :

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

Fourrage :

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 poser avec la peau sur la plaque et cuire selon les indications.

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. Les remettre sur la plaque, les enfourner à hauteur 4 et les faire gratiner selon les indications.

Réglages :

Cuire les pommes de terre :

Lèche-frite, hauteur 3

Chaleur tournante 4D

160 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 55-65 minutes

Gratin :

Lèche-frite, hauteur 4

Gril, grande surface, position 3

5-8 minutes

Réglage alternatif :

Cuire les pommes de terre :

Lèche-frite

Chaleur tournante 4D

160 °C

Temps de cuisson : 55-65 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Gratin :

Lèche-frite, hauteur 4

Gril, grande surface, position 3

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.



Yorkshire Pudding

Pour 12 pièces Moule à muffins

Pâte :

200 ml de lait
100 ml d'eau
1 œuf
125 g de farine
Sel

Ajouter également :

Du saindoux pour le moule à muffin

Par part

176 kcal, 20 g G, 9 g L, 5 g P, 1,6 EFA

1. Ajouter du lait, de l'eau et l'œuf dans une terrine et fouetter. Ajouter lentement la farine et une pincée de sel, puis continuer de fouetter, jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Laisser gonfler 30 minutes.

2. Dans chaque cavité du moule à muffins, disposer env. ¼ de cuill. à café de saindoux. Enfourner le moule et préchauffer.

3. Répartir uniformément la pâte dans le moule à muffins chaud et cuire selon les indications.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 30-40 minutes



Polenta aux herbes

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Polenta :

250 ml de bouillon de légumes

250 ml de lait

150 g de semoule de maïs

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

100 ml de crème

60 g de Parmesan, frais râpé

Ajouter également :

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

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

130 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille

Chaleur tournante 4D

130 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Nid de spaghetti aux champignons

Pour 4 portions
Moule pour 12 muffins

Spaghetti :
300 g de spaghetti
2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Mélange de champignons :
5 g de cèpes déshydratés
100 g de champignons frais
1 échalote
15 g de beurre
1 gousse d'ail
2 œufs
Sel
Poivre du moulin
50 ml de crème
Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :
2 cuill. à soupe de persil, haché
Du beurre pour le moule

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :
Moule à muffins sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
140 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :
Moule à muffins sur la grille
Chaleur tournante 4D
140 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Lasagnes roulées

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Farce :

2 oignons

2 gousses d'ail

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

500 g de feuilles d'épinards fraîches

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

300 g de fromage de chèvre frais

1 œuf

Poivre du moulin

Pâtes :

300 g de pâte pour nouilles fraîche

350 ml de bouillon

Pour saupoudrer :

100 g de fromage râpé

Ajouter également :

Un peu de farine pour le torchon

De l'huile pour le plat

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Muffins anglais aux légumes

Pour 12 pièces

Moule à muffins

Pâte :

2-3 gousses d'ail

2-3 cuill. à soupe d'herbes

méditerranéennes fraîches ou surgelées

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

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

500 g de farine de blé, Type 550

2 sachets de levure de boulanger

Env. 350 ml d'eau, chaude

1 cuill. à café de sucre

100 g de Parmesan, fraîchement râpé

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :

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

Par part

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction vapeur faible

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Gratin de chou-fleur

Pour 6 portions
Grand plat à gratin

Légumes :

600 g de pommes de terre

1 petite tête de chou-fleur, env. 1 kg

Sel

20 g de beurre

1 poivron rouge ou 1 botte d'oignons de printemps

Sauce béchamel :

1 oignon

40 g de beurre

40 g de farine

300 ml de lait

300 ml de crème

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Pour saupoudrer :

100 g de bacon

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

Ajouter également :

Du beurre pour le plat

Par portion

556 kcal, 30 g G, 41 g L, 17 g P, 2,5 EFA

1. Laver les pommes de terre, les peler et les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Laver le chou-fleur, le nettoyer et le diviser en bouquets. Placer les deux légumes dans une casserole, recouvrir d'eau et saler. Ajouter le beurre et faire bouillir le tout pendant 5 minutes. Les passer à la passoire et laisser égoutter.

2. Laver les piments ou les oignons de printemps. Couper les piments en deux, les épépiner et les couper en lanières ou retirer le cœur des oignons de printemps avant de les découper en rondelles.

3. Peler et couper les oignons en petits dés pour la sauce. Faire chauffer le beurre dans une casserole et y faire revenir les oignons de printemps pendant env. 3 minutes. Ajouter et mélanger la farine. Mouiller avec du lait et de la crème, puis laisser bouillir en mélangeant. Laisser mijoter la sauce, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de Muscade.

4. Graisser le plat à gratin. Ajouter les rondelles de pommes de terre, le chou-fleur et les piments ou les oignons de printemps dans le plat et recouvrir de sauce béchamel.

5. Couper le bacon en lanières et le fromage en dés. Les répartir sur le gratin. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

La sauce béchamel est moins riche, lorsqu'elle est réalisée avec seulement 100 ml de crème et 500 ml de lait.



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 2

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.



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. Précuire selon les indications.

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 la pâte précuite et bien cuire selon les indications.

Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Adjonction vapeur faible
Précuire : 20 minutes
Finir la cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Précuire : 20 minutes
Finir la cuisson : 25-30 minutes



Lasagnes au saumon

Pour 2 portions Plat à gratin moyen

Lasagnes :

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

Ajouter également :

Du beurre pour le moule

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 faire revenir dans le beurre. Ajouter la farine et faire suer. Verser le lait et la crème. Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et du jus de citron et laisser mijoter environ 10 minutes.
2. Nettoyer, laver, peler et couper le chou-rave en deux. Le couper en biais en tranches très fines. Blanchir dans l'eau salée bouillante.
3. Beurrer le moule.

4. Rincer l'aneth. Hacher finement deux belles pointes et les mélanger à la sauce.

5. Recouvrir le fond du moule 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.

6. Une fois les lasagnes cuites, les cuire avec le reste d'aneth.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 40-50 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes



Gratin de courgettes aux olives noires

Pour 2 portions
Plat à gratin moyen

Gratin :

250 g de pâtes, Penne ou Rigatoni
30 g de pignons de pin
40 g d'échalotes
40 g d'oignons de printemps
500 g de petites courgettes
250 g de tomates cerises
30 g d'olives noires dénoyautées
5 cuill. à soupe d'huile d'olive
2 petites gousses d'ail
1 branche de romarin
1 branche de thym
Sel de mer
Poivre noir du moulin
Un peu de sucre
50 g de Parmesan

Ajouter également :
De l'huile d'olive pour le plat

Par portion

1037 kcal, 83 g G, 58 g L, 50 g P,
6,9 EFA

1. Faire bouillir une grande quantité d'eau salée et cuire les pâtes al dente. Verser dans une passoire et récupérer 200 ml de l'eau des pâtes. Refroidir les pâtes à l'eau froide. Réserver l'eau des pâtes et les pâtes.

2. Faire griller les pignons de pin à la poêle sans matière grasse, les retirer et les mettre de côté.

3. Peler et couper les échalotes en petits dés. Laver les oignons de printemps, puis les couper en fines rondelles. Laver les courgettes, les nettoyer et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les couper en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'un économiseur. Laver et couper les tomates cerises en quartiers. Hacher finement les olives.

4. Faire chauffer de l'huile d'olive dans la poêle. Ajouter les gousses d'ail et les herbes et les faire suer. Retirer de nouveau les gousses d'ail et les herbes.

5. Ajouter les rondelles de courgette, les échalotes et les oignons de printemps dans la poêle et les faire brièvement revenir. Assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

6. Ajouter les pâtes égouttées, les olives, les quartiers de tomates, les pignons de pin et l'eau des pâtes, remuer et assaisonner selon vos goûts.

7. Graisser le fond du plat à gratin et verser la préparation de pâtes. Saupoudrer de parmesan en copeaux et cuire le gratin selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Rigatoni à la sauce tomate

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Rigatoni :

250 g de pâtes, Rigatoni ou Penne
1 poivron rouge, env. 150 g
1 poivron vert, env. 150 g
250 g d'asperges vertes
1 oignon moyen
20 g de beurre ou Huile d'olive
Sel de mer
Poivre du moulin
Sucre
400 ml de sauce tomate
2 cuill. à soupe d'herbes surgelées

Pour saupoudrer :

60 g de Pecorino, fraîchement râpé

Ajouter également :

Du beurre ou de l'huile d'olive pour le plat

Par portion

455 kcal, 46 g G, 19 g L, 24 g P, 3,8 EFA

1. Cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée, les rincer à l'eau froide et bien les égoutter.

2. Laver les poivrons, les couper en deux, les épépiner et les nettoyer. Les couper en dés de 1 cm. Peler le tiers inférieur de l'asperge et la découper en morceaux de 2 cm de long. Peler les oignons et les couper en petits dés. Faire fondre le beurre et y faire revenir les oignons. Ajouter les dés de poivrons et l'asperge, et faire revenir le tout brièvement. Assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

3. Mélanger les pâtes et les légumes revenus, ainsi que la sauce. Ajouter les herbes surgelées et assaisonner de nouveau.

4. Graisser le plat à gratin, le remplir avec la moitié de la préparation de pâtes et parsemer avec la moitié du Pecorino. Répartir le reste des pâtes et parsemer avec le reste de Pecorino. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
160 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
190 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

Ce plat suffit en accompagnement pour 6 personnes. Faites la sauce tomate vous-même : couper 1 échalote en petits dés et faites-la revenir avec une gousse d'ail pendant 5 minutes dans l'huile d'olive. Laver 800 g de tomates fraîches, retirer la base du pédoncule et couper les tomates en morceaux. Laisser mijoter environ 20 minutes dans l'huile d'olive sans couvrir. Assaisonner avec du sel de mer, du poivre du moulin et du sucre. Passer au tamis, ajouter 3 cuill. à soupe d'herbes italiennes surgelées et assaisonner de nouveau.



Gratin dauphinois - Gratin de pommes de terre

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Gratin :

1 kg pommes de terre fermes à la cuisson

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

100 g d'emmental râpé

200 ml de crème

30 g de beurre

Ajouter également :

1 gousse d'ail

Du beurre pour le plat

Par portion

485 kcal, 41 g G, 30 g L, 13 g P, 3,4 EFA

1. Peler les gousses d'ail, puis les couper en deux. Frotter le plat avec l'ail puis le graisser.

2. Peler les pommes de terre, les laver et les couper en fines rondelles uniformes d'env. 3 mm d'épaisseur.

3. Former des couches de pommes de terre avec la moitié des rondelles dans le plat, épicer et parsemer avec env. 50 g de fromage. Répartir la seconde moitié, ajouter par-dessus le reste de fromage et épicer à nouveau.

4. Assaisonner la crème avec du sel et de la noix de Muscade. Recouvrir les pommes de terre de crème et ajouter des noix de beurre au-dessus. Cuire le gratin selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

170 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 60-70 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

170 °C

Temps de cuisson : 60-80 minutes

Conseil :

Le gratin ne doit pas dépasser le plat de plus de 2 cm.

Pour une plus grande quantité, utilisez plutôt la lèchefrite. Pour les gratins plus hauts, choisissez la convection naturelle au lieu du gril air pulsé.

Variez les gratins et remplacez les rondelles de courgettes ou de pommes par des pommes de terre dans le plat.





Poisson



Truites aux herbes cuites sur la plaque

Pour 4 portions

Lèche-frite

Poisson :

50 g de romarin frais

50 g de thym citron frais

50 g d'estragon frais

50 g d'origan frais

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel pimenté

1 cuill. à soupe de poivre au citron

3-4 cuill. à soupe de mélange de poivres

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

1 citron bio

Sel de mer

4 brins de persil frisé

1 cuill. à café de cacao en poudre

30 g de beurre

Par portion

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

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

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

3. Laver rapidement les truites à l'eau froide et sécher dans de l'essuie-tout. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper les zestes et le presser. Arroser les truites avec le jus de citron et assaisonner l'intérieur et l'extérieur 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 :

Avec thermomètre à viande

Lèche-frite, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

190 °C

Température à cœur 70 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite

Chaleur tournante 4D

190 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Daurades en croûte de sel et d'herbes

Pour 4 portions

Lèche-frite

Poisson :

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

Croûte :

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

Par portion

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

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

2. Mélanger le sel et le sel pimenté.

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 40-50 minutes

Conseil :

Les daurades sont également appelées dorades et appartiennent à la famille des perches.

Ces poissons peuvent aussi bien être rôtis que grillés.



Sandre au lard, pommes de terres et lentilles

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Lentilles :

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

Poisson :

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

Pommes de terre :

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

Ajouter également :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 20-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille
Chaleur tournante 4D
200 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 25-35 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Filet de saumon farci

Pour 2 portions

Plat à gratin moyen

Farce :

2 échalotes

1 orange bio

20 g de beurre, fondu

70 g de mie de pain fraîche,
ex. l'intérieur des tranches de pain de
mie

1 cuill. à soupe d'aneth frais, haché

1 cuill. à soupe de persil frais, haché

Sel

Poivre du moulin

Poisson :

2 filets de saumon, de 250 g

Poivre du moulin

Ajouter également :

20 g de beurre, fondu

De la ficelle de cuisine

Par portion

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

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

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

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

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

5. Retirer la ficelle de cuisine avant de servir.

Réglages :

Avec thermomètre à viande

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

200 °C

Température à cœur 63 °C

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille

Chaleur tournante 4D

200 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Papillotes de poisson aux côtes de bettes et sauce au vin

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

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 zestes 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 à gratin.

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

160 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

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



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 3
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 des légumes.



Gratin de poissons estival

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Gratin de poissons :

6 pommes de terre moyennes fermes à la cuisson

1 citron bio

2 tomates

80 g d'olives noires dénoyautées

1 botte de persil plat

600 g de filets de poisson, ex. colin

Sel

Poivre du moulin

3-5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Ajouter également :

Du beurre pour le plat

Par portion

512 kcal, 35 g G, 25 g L, 35 g P, 2,9 EFA

1. Laver les pommes de terre, les peler et les couper en rondelles. Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole et précuire les pommes de terre.

2. Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Laver les tomates. Couper le citron et les tomates en rondelles. Couper grossièrement les olives. Rincer le persil à l'eau froide, le secouer pour le sécher et le hacher grossièrement.

3. Graisser le plat à gratin.

4. Déposer les rondelles de pommes de terre précuites en couche. Déposer les olives et les rondelles de tomates sur les pommes de terre.

5. Laver rapidement les filets de poisson à l'eau froide, les sécher et les déposer sur les tomates. Saler, poivrer et parsemer l'ensemble de persil. Enfin, déposer les rondelles de citron.

6. Arroser généreusement le gratin avec de l'huile d'olive et cuire selon les indications.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

140 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille

Chaleur tournante 4D

140 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



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 2
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 mettre de côté.

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 peppéroni. 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.





Volaille et viande



Paupiettes de dinde aux fruits

Pour 6 portions Lêchefrite

Paupiettes :

250 g de champignons
3 oignons
4 cuill. à soupe d'huile de colza
20 g de beurre
6 fines escalopes de dinde, d'env. 120 g
Sel
Poivre noir du moulin
1½ cuill. à café de paprika
12 fines tranches de bacon

Sauce :

20 g de beurre
1 cuill. à café de sucre
200 ml de bouillon de légumes
100 ml de vin blanc
5 abricots séchés
Sel
Poivre du moulin

Ajouter également :

De la ficelle de cuisine ou des brochettes en bois

Par portion

345 kcal, 5 g G, 18 g L, 38 g P, 0,4 EFA

1. Laver les champignons à l'eau froide, les sécher et les nettoyer. Peler les oignons et couper les deux ingrédients en petits dés. Faire chauffer 1 cuill. à soupe d'huile et du beurre dans une poêle, puis saisir les champignons avec un tiers des dés d'oignons. Réserver le reste des dés d'oignon. Laisser refroidir les champignons.

2. Laver rapidement les escalopes de dinde à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Si besoin, les aplatir un peu. Pour cela, placer les escalopes entre deux feuilles de papier cuisson et les aplatir à l'aide d'un attendrisseur ou d'une casserole lourde. Badigeonner les escalopes d'huile, saler, poivrer et saupoudrer de paprika.

3. Couper le bacon en petits morceaux, les disposer sur les escalopes et y répartir la préparation de champignons. Rouler les paupiettes et les fixer avec une brochette en bois ou de la ficelle de cuisine.

4. Répartir la moitié des dés d'oignon mis de côté avec 2 cuill. à soupe d'huile dans la lêchefrite et poser les paupiettes par-dessus.

5. Cuire les paupiettes selon les indications.

6. Pendant ce temps, faire fondre 20 g de beurre pour la sauce, faire revenir le reste de dés d'oignon et laisser caraméliser avec du sucre. Diluer avec du bouillon de légumes et du vin, puis ajouter les morceaux d'abricots au bouillon. Saler et poivrer.

7. Mouiller les paupiettes après 15 minutes de cuisson à l'aide de la sauce et finir de cuire.

8. Retirer les brochettes en bois ou la ficelle de cuisine des paupiettes. Servir les paupiettes de dinde avec la sauce fruitée.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
160 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Lêchefrite
Chaleur tournante 4D
160 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Blanc de dinde et sauce aux oignons rouges

Pour 6 portions Cocotte moyenne

Viande :

Env. 1,4 kg de blancs de dinde avec la peau, sans os
Sel de mer
Poivre noir du moulin
20 g de beurre fondu

Sauce :

250 g d'oignons rouges
2 fines tranches de gingembre frais
½ orange bio
20 g de sucre glace
50 ml de vinaigre balsamique
50 ml de Porto rouge
500 ml de fond de volaille en bocal
20 g de féculé
Sel
Poivre du moulin
Un peu de sucre
2 cuill. à soupe de persil, haché

Par portion

598 kcal, 18 g G, 15 g L, 93 g P, 1,5 EFA

1. Laver rapidement les blancs de dinde à l'eau froide, les sécher dans de l'essuie-tout, saler et poivrer.

2. Réchauffer le beurre fondu à la cocotte et saisir la viande de tous les côtés.

3. Peler les oignons et les couper en quartiers. Couper le gingembre en petits dés. Laver l'orange bio à l'eau chaude, la sécher et couper en petits dés la peau de la moitié de l'orange.

4. Retirer la viande de la cocotte et la mettre de côté. Saisir les oignons, le gingembre et les zestes d'orange, saupoudrer de sucre glace et laisser caraméliser. Mouiller avec du Porto et du vinaigre balsamique. Laisser brièvement réduire et infuser avec 150 ml de fond de volaille.

5. Ajouter la viande à la sauce et braiser selon les indications.

6. À la fin de la cuisson, retirer la viande. Faire bouillir la sauce et verser le reste de fond de volaille.

7. Mélanger la féculé avec de l'eau froide et lier la sauce. Assaisonner avec du sel, du poivre, du sucre, du vinaigre balsamique et du persil. Servir la sauce avec la viande.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
170 °C
Température à cœur 85 °C

Réglage alternatif :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 65-75 minutes

Conseil :

Si le morceau de viande n'a pas de forme, vous pouvez lui en donner une dans le plat avec de la ficelle de cuisine. Tendez d'abord la ficelle de cuisine sur la longueur et nouez-la sans la couper. Enfin, attachez la viande tous les 2 cm environ en rouleau et nouez les extrémités ensemble.



Poulet grillé fourré aux herbes

Pour 4 portions Lèche-frite avec grille

Poulet :

2 poulets, de 1,2 kg

Poivre du moulin

Sel

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

2 cuill. à café de jus de citron

Pour badigeonner :

2 cuill. à soupe d'huile

Sel

Poivre du moulin

Paprika

Par portion

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

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

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

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

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

5. Griller les moitiés de poulets selon les indications.

Réglages :

Avec thermomètre à viande

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

200 °C

Température à cœur 85 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

200 °C

Temps de cuisson au gril : 45-50 minutes

Conseil :

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



Blanc de poulet farci aux légumes

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Viande :

4 blancs de poulets d'env. 200 g
Sel de mer
Poivre du moulin

Préparation aux légumes :

300 g de ciboule
200 g de poivrons rouges
10 g de beurre
Sel
Poivre du moulin
150 g de crème fraîche

Pour arroser :

250 ml fond de volaille en bocal
1 cuill. à café de miel

Pois gourmands :

250 g de pois gourmands
1 cuill. à café de beurre

Ajouter également :

Des brochettes en bois

Par portion

453 kcal, 18 g G, 17 g L, 55 g P, 1,5 EFA

1. Laver rapidement les blancs de poulet à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. À l'aide d'un couteau, faire une incision latérale le long des blancs, afin de former une pochette. Saler et poivrer.

2. Nettoyer et laver la ciboule et les poivrons pour la préparation aux légumes. Couper la ciboule en petits tronçons et les poivrons en gros dés d'env. 1 cm.

3. Faire fondre le beurre à la poêle. Ajouter les légumes et les faire revenir. Saler et poivrer. Ajouter de la crème fraîche et laisser un peu refroidir la préparation de légumes.

4. Remplir chaque blanc de poulet avec 2 cuill. à soupe de préparation aux légumes, planter une brochette en bois et disposer dans le plat à gratin. Verser la moitié du fond de volaille et cuire selon les indications.

5. Pendant ce temps, diluer le miel dans le reste de fond de volaille.

6. Laver et retirer les fils des pois gourmands. Faire fondre un peu de beurre dans la poêle et faire brièvement revenir les pois gourmands.

7. Après 40 minutes de cuisson, ajouter le reste de préparation aux légumes et les pois gourmands aux blancs de poulet. Mouiller avec le fond de volaille au miel et finir de cuire.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 75 °C

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson au gril : 50-55 minutes

Conseil :

Selon la saison, vous pouvez également ajouter des pousses fraîches à vos légumes et si nécessaire, les faire cuire avec.



Pilons de poulet à la marocaine et bâtonnets de pommes de terre

Pour 6 portions

Plaque à pâtisserie et lèche-frite

Marinade et viande :

1 échalote
1-2 gousses d'ail
1 piment rouge frais
1 citron bio
2 cuill. à soupe de coriandre verte, finement coupée
1 cuill. à soupe de feuilles de menthe poivrée, finement coupées
1 cuill. à café de cumin
1 cuill. à café de paprika
1 petite dose de safran moulu, 0,1 g
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
1-2 cuill. à café d'eau de rose
1 cuill. à café de sucre
Sel
12 pilons de poulet, d'env. 120 g

Pommes de terre :

600 g de pommes de terre bleues
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel

Ajouter également :

2 citrons verts bio
Du papier cuisson

Par portion

574 kcal, 18 g G, 35 g L, 46 g P, 1,5 EFA

1. Pour la marinade, peler les échalotes et les gousses d'ail, puis les hacher finement. Laver les piments, les nettoyer, les découper dans le sens de la longueur, les épépiner et les couper en petits morceaux. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper finement les zestes et le presser. Mélanger les zestes et les ingrédients restants pour la marinade. Laisser mariner les pilons de poulet à couvert pendant au moins 2 heures.

2. Pour les bâtonnets de pommes de terre, laver les pommes de terre, les peler et les découper en petits bâtonnets. Mélanger à l'huile d'olive et saler. Recouvrir la plaque à pâtisserie de papier cuisson et y répartir les bâtonnets de pommes de terre.

3. Répartir les pilons de poulet marinés dans la lèche-frite et les cuire selon les indications avec les bâtonnets de pommes de terre.

4. Laver les citrons verts à l'eau chaude, les sécher, les peler et les couper en quartiers. Avant de servir, décorer les pilons de poulet à l'aide des quartiers de citrons verts.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plaque à pâtisserie, hauteur 1,
Lèche-frite, hauteur 3
Gril air pulsé
210 °C
Température à cœur 90 °C

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1,
Lèche-frite, hauteur 3
Gril air pulsé
210 °C
Temps de cuisson au gril : 30-35 minutes



Blancs de poulet grillés en manteau de courgettes

Pour 4 portions Lêchefrite

Viande :

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

Manteau de courgettes :

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

Pour arroser :

1 citron
1 pincée de sucre
1 gousse d'ail

Ajouter également :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lêchefrite, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 75 °C

Réglage alternatif :

Lêchefrite, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Bouillabaisse de poulet

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Bouillabaisse :

1 poulet fermier, env. 1,3 kg
4 tomates ou 1 brique de tomates en morceaux
4 échalotes
4 gousses d'ail
1 petit piment
3 bulbes de fenouil
5 brins de persil
1 botte de thym frais
3 cuill. à soupe d'huile d'olive
100 ml d'anisette
1 pincée de safran
4 feuilles de laurier
250 ml de bouillon de poule
Sel
Poivre du moulin

Par portion

796 kcal, 11 g G, 44 g L, 77 g P, 0,9 EFA

1. La bouillabaisse doit être préparée au moins 9 heures avant la cuisson.

2. Laver d'abord le poulet à l'eau froide, le tamponner pour le sécher et le découper en 10 morceaux.

3. Retirer les pédoncules des tomates. Découper les tomates et les échalotes en petits dés. Presser les gousses d'ail. Couper les piments en petits morceaux. Couper le fenouil en gros morceaux. Rincer le thym et le persil et les secouer pour les sécher.

4. Mélanger tous les ingrédients dans un grand plat à gratin. Laisser reposer au réfrigérateur à couvert pendant au moins 8 heures.

5. Retirer le moule du réfrigérateur et laisser reposer encore 1 heure. Puis cuire la bouillabaisse sans couvercle selon les indications.

6. Avant de servir, retirer le thym et le persil.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 45-50 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille
Chaleur tournante 4D
150 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

À accompagner avec du pain blanc ou du riz. Placez le pain blanc destiné à la bouillabaisse sur la grille pendant les dernières 15 minutes et passez-le au four.



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 frire 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 :

Avec thermomètre à viande

Moule à cake en verre sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

160 °C

Température à cœur 85 °C

Réglage alternatif :

Moule à cake en verre sur la grille

Chaleur tournante 4D

160 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

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 6 portions Lèchefrite et grille

Viande :

2 canards frais et vidés, d'env. 2,4 kg
Env. 15 g de marjolaine fraîche
Sel marin
Poivre du moulin
60 g de confiture d'oranges

Fourrage aux pommes au four :

4 pommes aigres, ex. Santana ou Braeburn
20 g de raisins secs
2 dattes fraîches dénoyautées
30 g de massepain
20 g de cerneaux de noix hachés

Sauce :

500 ml de fond de canard en bocal ou de bouillon de volaille
Sel marin
Poivre du moulin
1 cuill. à soupe de confiture d'oranges
1 cuill. à soupe de fécule

En outre :

Brochettes en bois
Ficelle de cuisine

Par portion

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

1. Laver rapidement les canards à l'eau froide, les nettoyer soigneusement et les 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 des canards. Badigeonner l'intérieur des canards avec une quantité suffisante de marmelade.

3. Laver les pommes et vider grossièrement le trognon. Hacher les raisins, les dattes et le massepain et mélanger avec les cerneaux de noix. Fourrer les pommes avec le mélange de raisins.

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

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

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

7. Retirer les canards rôtis du four, les déposer dans un récipient séparé et les maintenir au chaud.

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

9. Diviser les canards en portions et servir avec la sauce.

Réglages :

Lèchefrite avec grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 70 minutes
ensuite
Gril air pulsé
170 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 30-40 minutes

Réglage alternatif :

Lèchefrite avec grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 70 minutes
ensuite
Gril air pulsé
170 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes



Magret de canard à l'asiatique

Pour 4 portions Lèchefrite avec grille

Canard :

2 magrets de canard, de 300 g
Sel
Poivre du moulin

Légumes :

300 g de carottes
1 botte d'oignons de printemps
1 cuill. à soupe d'huile
150 ml de bouillon de poule
5 cuill. à soupe de sauce soja
2 cuill. à soupe de sherry
1 noix de gingembre frais
100 g de pousses de bambou
150 g pousses de haricot mungo
2 cuill. à café de sirop d'érable
Poudre de piment

Ajouter également :

¼ de botte de coriandre fraîche
2 cuill. à soupe de noix de cajou, grillées

Par portion

524 kcal, 14 g G, 36 g L, 36 g P, 1,1 EFA

1. Laver rapidement les magrets de canard à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Inciser la couche de graisse en losange à l'aide d'un couteau tranchant. Saler et poivrer. Poser les filets en orientant la peau vers le haut sur la grille et cuire selon les indications.

2. Peler les pommes de terre et les couper en biais en rondelles. Laver les oignons de printemps, les nettoyer et les couper en quartiers.

3. Ajouter l'huile dans une poêle. Y saisir les carottes et les oignons de printemps. Ajouter le bouillon de poule, la sauce soja et le sherry. Passer le gingembre pelé au presse-ail et l'ajouter. Laisser réduire sans couvrir pendant environ 5 minutes.

4. Incorporer les pousses. Assaisonner avec du sirop d'érable, du sel, du poivre et de la poudre de piment.

5. Couper les magrets de canard en fines tranches et les déposer sur les légumes. Laver la coriandre et l'effeuiller. Garnir les magrets de feuilles de coriandre et de noix de Cajou.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèchefrite avec grille, hauteur 2
Gril air pulsé
230 °C
Température à cœur 55 °C

Réglage alternatif :

Lèchefrite avec grille, hauteur 2
Gril air pulsé
230 °C
Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes

Conseil :

La graisse qui s'égoutte peut produire de la fumée.
Pour éviter cela, versez 125 ml d'eau dans la lèchefrite.



Oie grillée et farcie au pain

Pour 6 portions Lèche-frite avec grille

Oie :

1 jeune oie, env. 3 kg, fraîche ou décongelée

Sel

Poivre du moulin

Armoise

Farce :

3 petits pains de la veille

100 ml de lait

3 œufs

Foie de l'oie

Cœur de l'oie

1 oignon

1 botte de persil plat, fraîchement haché

30 g de beurre

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Ajouter également :

Des brochettes en bois

Du beurre ou de l'eau salée à badigeonner

Par portion

757 kcal, 13 g G, 52 g L, 60 g P, 1,1 EFA

1. Retirer l'oie, ainsi que la graisse des rognons et découper la glande au croupion. Laver rapidement l'oie à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler et poivrer, puis enduire l'intérieur d'armoise.

2. Couper les petits pains en tranches fines et mouiller de lait chaud. Mélanger les œufs et les petits pains. Broyer les abats. Hacher les oignons et les faire revenir dans du beurre avec les abats et le persil, assaisonner et épicer. Mélanger avec la préparation de pain. Farcir l'oie et refermer l'ouverture à l'aide de brochettes en bois.

3. Poser l'oie en orientant la poitrine vers le bas et cuire selon les indications. Retourner l'oie après env. 90 minutes.

4. Afin de rendre la peau croustillante, badigeonner l'oie de beurre ou d'eau salée env. 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Réglages :

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

170 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 2 h - 2 h 20 min.

Réglage alternatif :

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

170 °C

Temps de cuisson : 2 h - 2 h 30 min.

Conseil :

Vous pouvez refermer la volaille grâce à des lacets.

Transpercez l'ouverture avec des cure-dents et

attachez les bords en croisant à l'aide d'une ficelle.

L'oie peut être également grillée sans farce. Cela réduit le temps de cuisson d'env. 15 minutes.



Poularde de maïs et beurre maître d'hôtel

Pour 4 portions Lêchefrite

Beurre maître d'hôtel :

60 g de beurre, ramolli
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
3 cuill. à soupe d'herbes italiennes
surgelées sans oignons
Sel
Poivre du moulin
Paprika doux

Viande :

1 poularde de maïs, 1,6 kg
Sel
Poivre du moulin

Par portion

811 kcal, 0 g G, 67 g L, 53 g P, 0 EFA

1. Mélanger le beurre avec un fouet jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter l'huile d'olive et les herbes, puis mélanger. Saler, poivrer et ajouter du paprika selon vos goûts.

2. Laver rapidement la poularde à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Séparer soigneusement la peau de la viande. Répartir le beurre maître d'hôtel entre la peau et les filets.

3. Poser la poularde en orientant la poitrine vers le bas dans la lêchefrite et cuire selon les indications.

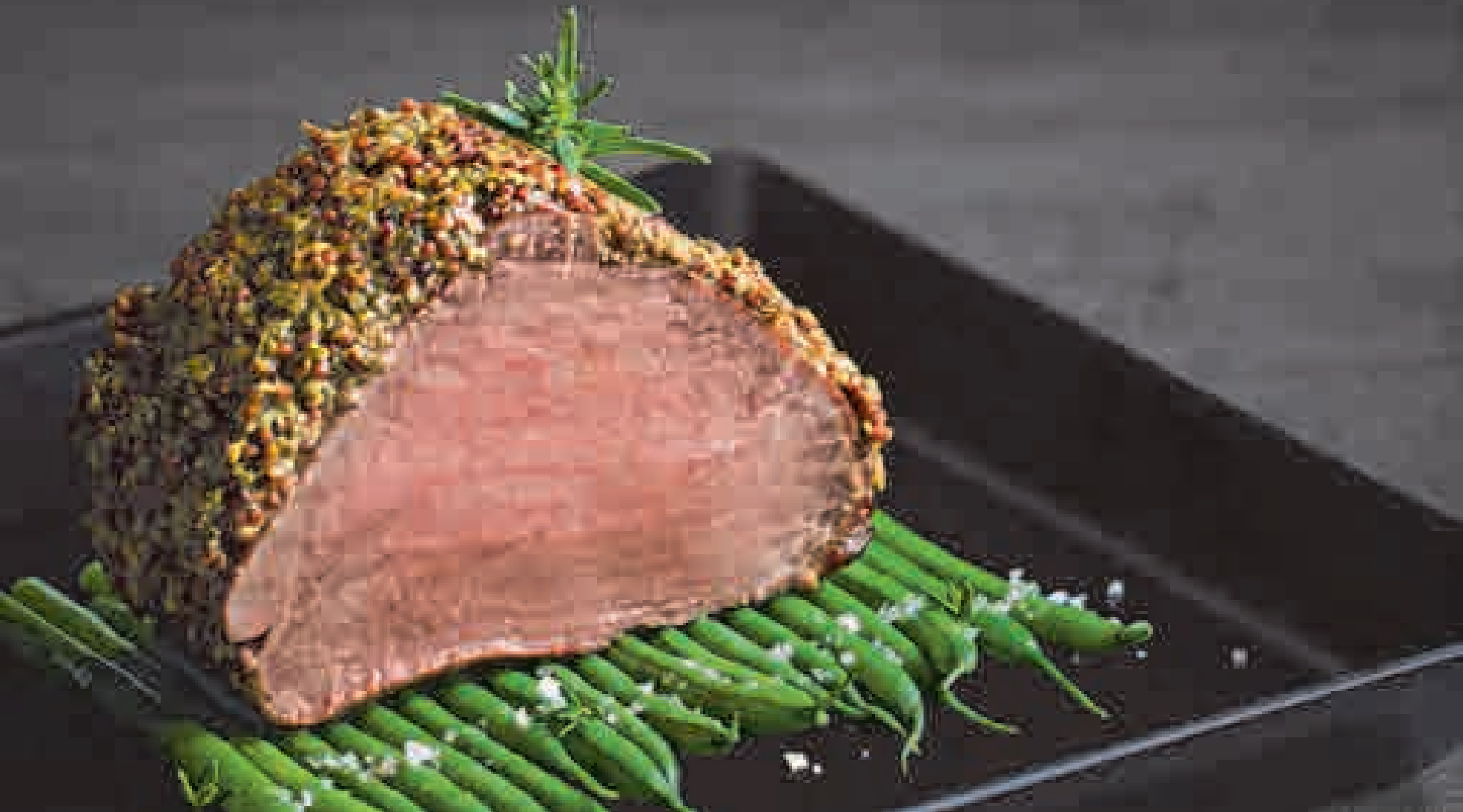
4. Retourner après env. 30 minutes et finir la cuisson.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Gril air pulsé
170 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 60-65 minutes

Réglage alternatif :

Lêchefrite, hauteur 2
Gril air pulsé
200 °C
Temps de cuisson : 1 h 10 min. - 1 h 30 min.



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. Les verser dans un petit saladier et les mélanger avec l'huile de noix, la moutarde, le sel et le poivre en une pâte d'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 épices et faire cuire selon les indications.

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur : 60 °C

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes



Entrecôte

Pour 4 portions Lèche-frite

Marinade :

60 ml d'eau
25 ml de sauce soja sombre
1 cuill. à soupe d'eau
75 ml de Whisky Bourbon
2 cuill. à soupe de sauce Worcester
2 cuill. à café de jus de citron
1 cuill. à soupe de sucre brun

Viande :

2 entrecôtes, de 500 g
2 cuill. à soupe de beurre fondu

Pour assaisonner :

Sel
Poivre noir du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée

Par portion

523 kcal, 6 g G, 26 g L, 56 g P, 0,5 EFA

1. La veille, mélanger tous les ingrédients pour la marinade.
2. Laver rapidement les steaks à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Laisser reposer dans la marinade pour au moins 24 heures. Retourner plusieurs fois.
3. Le lendemain, retirer la viande et réserver la marinade.

4. Dans une poêle, faire chauffer le beurre fondu et saisir la viande dans la graisse chaude pendant env. 3 minutes de chaque côté.

5. Poser la viande dans la lèche-frite et cuire selon les indications.

6. Pour la sauce, laisser mijoter le reste de marinade dans une petite casserole comme un sirop. Une fois la viande prête, ajouter le jus de cuisson à la sauce, assaisonner de nouveau et servir.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
140 °C
Température à cœur 57 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
140 °C
Temps de cuisson : 30-35 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 2

Convection naturelle

190 °C

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



Poitrine de veau farcie aux herbes

Pour 6 portions Lèche-frite

Viande farcie :

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

En outre :

Ficelle de cuisine
Des aiguilles

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèche-frite, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur : 80 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 70-80 minutes



Filet de veau en manteau de mélisse-citron vert

Pour 6 portions Plaque à pâtisserie

Viande :

2 citrons verts bio
½ botte de mélisse citronnelle
1 cuill. à café de poivre de Sichuan
Env. 900 g de filets de veau
Poivre noir du moulin
1 cuill. à soupe de beurre fondu

Sauce :

1 échalote
1 cuill. à soupe de beurre
100 ml de bouillon de volaille
50 ml de vin blanc sec
400 ml de crème
1 citron vert bio
Sel aux herbes
Poivre noir du moulin

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par portion

596 kcal, 5 g G, 38 g L, 52 g P, 0,4 EFA

1. Déposer une feuille de papier cuisson sur le plan de travail. Laver les citrons verts à l'eau chaude, les sécher et frotter la peau sur le papier cuisson. Rincer la mélisse citronnelle, la secouer pour la sécher, arracher env. 15 feuilles et les détailler en petits morceaux. Réserver le reste pour la sauce. Écraser le poivre de Sichuan au mortier. Répartir les feuilles écrasées et le poivre de Sichuan sur le papier cuisson.

2. Laver rapidement le filet de veau à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Retirer la graisse, la peau et les tendons, puis poivrer. Saisir dans du beurre fondu chaud, de tous les côtés, pendant env. 4 minutes.

3. Retirer la viande de la poêle et la déposer sur le papier cuisson. Enrouler le filet, torsader les côtés et laisser roulé 25 minutes sur le papier cuisson. Défaire le tout, poser la viande sur la plaque et cuire selon les indications.

4. Pour la sauce, hacher finement les échalotes. Saisir dans le beurre chaud et laisser infuser avec le bouillon et le vin. Ajouter deux branches de mélisse citronnelle et laisser réduire à env. 3 cuill. à soupe.

5. Verser dans une deuxième casserole à travers un tamis. Faire bouillir avec la crème et laisser mijoter encore 15 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce devienne légèrement crémeuse. Assaisonner avec un peu de zestes de citron vert, 1 à 2 cuill. à café de jus de citron vert, du sel aux herbes et un peu de poivre noir. Hacher finement 10 feuilles de mélisse citronnelle et les ajouter à la sauce.

6. Assaisonner le filet avec du sel aux herbes et le découper en tranches. Garnir à l'aide de quelques feuilles de mélisse citronnelle et servir avec la sauce chaude.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 65 °C

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Osso-bucco

Pour 4 portions Cocotte avec couvercle

Viande :

4 tranches de jarret de veau,
d'env. 4 cm d'épaisseur
Sel marin
Poivre du moulin
4 cuill. à soupe de farine
20 g de beurre fondu

Sauce :

2-3 petits oignons
2 carottes
2-3 gousses d'ail
1 citron bio
1 petite boîte de tomates cerises
nettoyées
200 ml de fond de veau
200 ml de vin rouge sec
1 branche de thym
1 branche de romarin
2 feuilles de laurier
2 cuill. à soupe de persil, haché

Par portion

432 kcal, 20 g G, 16 g L, 43 g P, 1,6 EFA

1. Laver rapidement les tranches de jarret de veau à l'eau froide, les sécher dans de l'essuie-tout, assaisonner et retourner dans la farine.

2. Peler les oignons, les carottes et les gousses d'ail. Couper les oignons et les carottes en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Hacher finement l'ail. Laver le citron bio à l'eau chaude, le sécher et râper les zestes.

3. Réchauffer le beurre fondu à la cocotte. Saisir les pieds. Retirer du feu et réserver.

4. Saisir les oignons, les carottes et l'ail dans la graisse de cuisson. Ajouter les tomates cerises, le fond de veau, le vin rouge, les herbes et les zestes de citron bio aux légumes.

5. Déposer la viande, la tremper dans la sauce et braiser selon les indications.

6. Assaisonner encore une fois l'osso-bucco avant de servir.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 1 h 20 min. - 1 h 30 min.



Poitrine de porc, sauce aux abricots

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Viande :

1,2 kg de poitrine de porc désossée
Sel de mer
Poivre du moulin
2 cuill. à soupe de beurre fondu
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc

Sauce aux abricots :

500 g d'échalotes
750 g d'abricots frais
5 branches de thym
100 ml de vin blanc
100 ml de fond de veau

Ajouter également :

2 oignons de printemps

Par portion

401 kcal, 13 g G, 17 g L, 46 g P, 1,1 EFA

1. Pour la sauce, peler les échalotes et les découper en morceaux. Laver les abricots, les couper en deux et les dénoyauter.

2. Laver rapidement la poitrine de porc à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Saler et poivrer.

3. Réchauffer le beurre fondu à la cocotte et saisir la viande de tous les côtés. Mouiller avec du vinaigre de vin blanc et sortir la viande.

4. Faire suer la moitié des échalotes et des abricots dans la graisse de cuisson et ajouter les branches de thym.

5. Verser le vin blanc et remettre la viande. Cuire selon les indications dans la cocotte ouverte.

6. Après env. 45 minutes de cuisson, ajouter le reste des échalotes et des abricots et verser le fond de veau.

7. Cuire la poitrine de porc. Retirer les branches de thym et assaisonner la sauce.

8. Laver les oignons de printemps, découper la partie verte en petits cercles et les verser sur la viande avant de servir.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
190 °C
Température à cœur 75 °C

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
190 °C
Temps de cuisson : 60-65 minutes



Rôti de porc en croûte de miel et de thym

Pour 6 portions Lèche-frite

Viande :

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

Légumes :

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

Pour badigeonner :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Température à cœur 85 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : env. 2 h 40 minutes



Porc rôti à la cantonaise

Pour 4 portions
Cocotte en verre moyenne

Viande :
750 g d'échine de porc, en morceau
étroit et long

Marinade :
30 g d'oignons de printemps
20 g de gingembre frais, épluché
1 cuill. à café de mélange cinq épices
1 cuill. à café de sel
1 cuill. à soupe de sucre
100 ml de sauce chinoise Char Siu ou de
sauce Hoi Sin

Pour badigeonner :
2 cuill. à soupe de miel

Par portion
468 kcal, 20 g G, 26 g L, 39 g P, 1,7 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide, la sécher dans de l'essuie-tout et la couper en deux dans le sens de la longueur.

2. Nettoyer et laver les oignons de printemps, puis les couper en morceaux d'env. 2 cm de long. Couper le gingembre en petits dés. Mélanger les épices et la sauce dans un saladier. Ajouter les oignons de printemps et le gingembre. Laisser mariner la viande dans la sauce à couvert et au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

3. Placer la viande dans une cocotte et cuire sans couvrir selon les indications.

4. Après 20 minutes de cuisson, badigeonner la viande de miel et la retourner. Répéter l'étape précédente encore une fois pendant le temps de cuisson restant.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
200 °C
Température à cœur 80 °C

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille
Chaleur tournante 4D
200 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez
enfournier l'accessoire sur n'importe quelle hauteur,
de 1 à 4.



Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail

Pour 6 portions Lèche-frite et grille

Viande :

1,2 kg de gigot d'agneau sans os

Marinade :

1 citron bio

10 brins de menthe fraîche

½ botte de persil plat

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail, finement hachées

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

En outre :

Feuille alu

Par portion

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

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

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

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

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

5. Envelopper le rôti prêt dans du papier aluminium et laisser reposer encore 10 minutes.

Réglages :

Avec thermomètre à viande

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

180 °C

Température à cœur 65 °C

Réglage alternatif :

Lèche-frite avec grille, hauteur 2

Gril air pulsé

180 °C

Temps de cuisson : 35-45 minutes

Conseil :

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

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



Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Farce :

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

Viande :

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

Ajouter également :

Des brochettes en bois

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 65 °C

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Brochettes de viande d'agneau hachée

Pour 4 portions Grille et lèche-frite

Brochettes :

1 kg de viande d'agneau hachée
1 gros oignon
3 gousses d'ail
2 cuill. à soupe d'huile
Sel
Poivre noir du moulin
1 cuill. à café rase de cumin moulu
1 cuill. à café rase de coriandre moulu
½ cuill. à café de cannelle
1 cuill. à café de Harissa ou de pâte de piment
1 œuf
3 cuill. à soupe de chapelure

Ajouter également :

De l'huile à badigeonner et pour la grille
Des brochettes en métal

Par portion

495 kcal, 13 g G, 26 g L, 54 g P, 1 EFA

1. Demander au boucher de faire passer la viande hachée deux fois dans le hachoir.

2. Peler les oignons et l'ail, puis les couper en très petits dés. Les faire brièvement revenir dans l'huile.

3. Ajouter les épices, l'œuf, la chapelure et le mélange ail-oignons à la viande, puis coudre le tout.

4. Huiler la grille. Former de petites boulettes longues de préparation, et les répartir sur les 8 brochettes en métal.

5. Badigeonner d'huile et griller selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grille, niveau 4
Gril, grande surface
Niveau 2
Temps de cuisson au gril : 25-30 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'ailles 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 suc 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 1h20 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 ailles rouges.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 3 h - 3 h 10 min.

Conseil :

Vous pouvez lier la sauce, en y mélangeant 1 cuill. à soupe de fécule diluée dans de l'eau froide, puis en fouettant rapidement la sauce chaude, avant de la laisser bouillir.



Steaks de cerf gratinés

Pour 4 portions

Grande cocotte sans couvercle

Viande :

1 petite carotte

40 g de céleri-rave

1 échalote

4 steaks de cerf, d'env. 180 g, écorchés et dénervés

2 cuill. à soupe d'huile de tournesol

Sel

Poivre du moulin

200 ml de fond de gibier ou de fond de veau en bocal

Nappage :

1 tranche de pain de mie

1 pomme aigre, ex. Braeburn ou Topaz

1 poire, ex. Williams ou Forelle

2 cuill. à soupe de crème fraîche

Sel

Poivre du moulin

1 cuill. à soupe de chapelure

1 cuill. à soupe de noisettes moulues

Par portion

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

1. Couper la croûte du pain de mie et le découper en petits morceaux pour la sauce. Dans une poêle anti-adhérente, les faire griller et les réserver.

2. Nettoyer les tubercules et les découper en fines tranches à l'aide d'un économiseur. Peler les échalotes et les couper en fines lanières.

3. Laver rapidement les steaks à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Faire chauffer l'huile dans une poêle et saisir les steaks des deux côtés. Ajouter les tubercules et les faire revenir. Saler et poivrer les steaks, les ajouter dans la cocotte avec les tubercules et cuire selon les indications.

4. Retirer les steaks cuits de la cocotte et les maintenir au chaud.

5. Laisser infuser du fond de gibier dans la préparation de la sauce, assaisonner et verser dans une casserole à travers une passoire fine. Lier à convenance et assaisonner de nouveau.

6. Pour le nappage, laver la pomme et la poire et les râper finement. Mélanger avec de la crème fraîche, ajouter les morceaux de pain de mie, saler et poivrer.

7. Remettre les steaks dans la cocotte et répartir le nappage sur les steaks. Mélanger la chapelure et les noisettes, en saupoudrer sur les steaks et gratiner à hauteur 3 selon les indications.

8. Servir les steaks de selle de cerf avec la sauce.

Réglages :

Avec thermomètre à viande

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

160 °C

Température à cœur 60 °C

Gratiner :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 3

Gril, grande surface

Niveau 3

Temps de cuisson : 10-12 minutes

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

160 °C

Temps de cuisson : 25 minutes

Gratiner :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 3

Gril, grande surface

Niveau 3

Temps de cuisson : 10-12 minutes



Rôti de sanglier sauce au sureau et pommes caramélisées

Pour 6 portions
Grande cocotte avec couvercle

Viande :

1,5 kg de rôti de sanglier dans la cuisse, sans os

Sel

Poivre du moulin

30 g de beurre fondu

Sauce :

1 oignon moyen

2 petites carottes

1 petit morceau de céleri-rave

½ tige de poireau

2 petites gousses d'ail

1 pomme aigre, ex. Braeburn ou Topaz

5 branches de thym

½ orange bio

1 cuill. à soupe de concentré de tomates

60 g de beurre

20 g de sucre

250 ml de vin rouge âpre

Quelques baies de genévrier

250 ml de fond de gibier

60 g de confiture de sureau

Pommes :

2 pommes aigres, ex. Braeburn ou Topaz

40 g de beurre

20 g de sucre

Par portion

728 kcal, 28 g G, 43 g L, 52 g P, 2,3 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. Peler les gousses d'ail. Couper les légumes en morceaux de 1 à 2 cm. Laver les pommes, les couper en quartiers, les épépiner et les couper en tranches.

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

4. Faire brièvement griller les légumes et les gousses d'ail dans la graisse de cuisson. Ajouter les branches de thym, les zestes d'une moitié d'orange et les tranches de pommes. Ajouter le concentré de tomates et faire revenir.

5. Ajouter 30 g de beurre dans la cocotte, puis le sucre et laisser caraméliser. Mouiller avec env. 100 ml de vin rouge. Écraser et ajouter les baies de genévrier. Laisser réduire la sauce et infuser avec le fond de gibier.

6. Remettre la viande dans la cocotte et badigeonner avec 30 g de beurre. Fermer le couvercle et cuire la viande selon les indications.

7. Après 1h20 minutes, retourner la viande et l'arroser plusieurs fois de jus de cuisson. À la fin du temps de cuisson, retirer la viande de la cocotte et la maintenir au chaud.

8. Passer la sauce à travers un fin tamis, ainsi que les légumes. Verser le reste du vin rouge, laisser infuser, puis saler et poivrer. Lier la sauce à convenance. Mélanger la confiture de sureau et assaisonner de nouveau la sauce.

9. Laver, couper en quartiers, épépiner et couper en tranches les pommes à faire caraméliser. Faire fondre le beurre à la poêle et saisir brièvement les pommes. Répartir le sucre et laisser caraméliser.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2

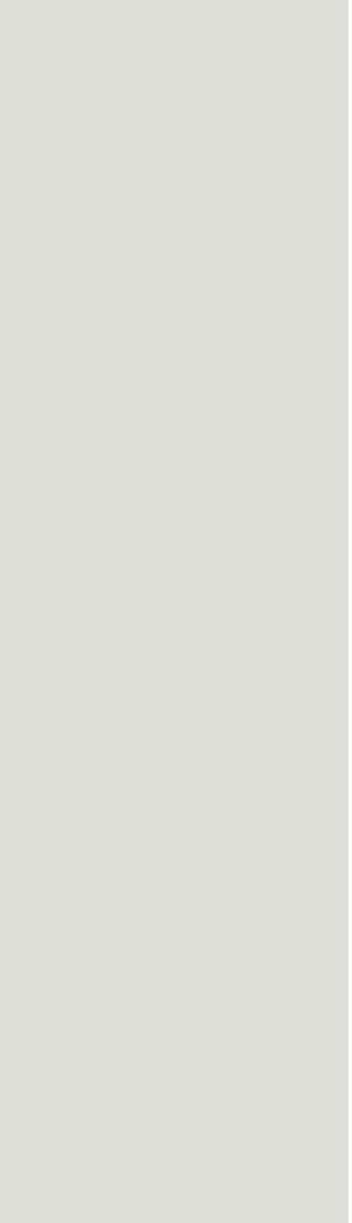
Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 2 h 40 min. - 2 h 50 min.

Conseil :

Vous pouvez lier la sauce, en y mélangeant 1 cuill. à soupe de fécule diluée dans de l'eau froide, puis en fouettant rapidement la sauce chaude, avant de la laisser bouillir.





Desserts, soufflés et entremets



Tarte au chocolat aux abricots au miel et à la lavande

Pour env. 10 parts
Moule démontable Ø 24 cm

Pâte :

160 g de chocolat noir, à 70 % de cacao
125 g de beurre
140 g de sucre
3 œufs
50 g de farine
70 g de pignons de pin, moulus
1 cuill. à café rase de piments moulus

Abricots :

200 g d'abricots frais
20 g de miel mille fleurs
75 ml de jus d'abricots
1 cuill. à café de jus de citron

En outre :

Papier de cuisson
1 cuill. à soupe de fleurs de lavande

Par part

272 kcal, 26 g G, 17 g L, 4 g P, 2,1 EFA

1. Broyer le chocolat, l'ajouter avec le beurre dans un saladier et faire fondre au bain-marie.

2. Recouvrir le fond et le bord du moule de papier cuisson.

3. Fouetter le sucre et les œufs. Verser lentement la préparation refroidie de chocolat et mélanger.

4. Préchauffer le four.

5. Passer la farine au tamis, puis mélanger avec le piment et les pignons de pin moulus. Incorporer précautionneusement à la mousse à l'aide d'un fouet. Remplir le moule démontable de pâte et cuire selon les indications.

6. Laver les abricots, les couper en deux et les couper en tranches d'env. 1 cm de large. Réchauffer le miel à la poêle. Ajouter les tranches d'abricot, le jus d'abricots et le jus de citron et laisser reposer env. 5 minutes.

7. Pour servir, couper la tarte au chocolat en parts égales, puis la garnir avec les tranches d'abricots et les fleurs de lavande.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
250 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : env. 10 minutes

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
250 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : env. 10 minutes



Meringue avec crème chocolat-mascarpone et fruits exotiques

Pour 6 portions
Plaque à pâtisserie

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

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

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

Ajouter également :
Du papier cuisson

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
90 °C

Temps de cuisson : 90-95 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Préparez toujours les meringues fraîches, pour un résultat optimal.



Dessert mauresque aux figues et sirop de Porto

Pour 6 portions
6 ramequins ininflammables

Sirop de Porto :

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

**Préparation de fromage frais et
d'œufs :**

8 graines de cardamome verte
2 œufs
60 g de sucre
200 g de double-crème
50 g de pistaches
3 boudoirs

Fruits :

6 figues fraîches

Ajouter également :

Sucre glace à saupoudrer

Par portion

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

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

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

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

4. Moudre les pistaches au mixeur et en mettre de côté 1 cuill. à soupe pour la décoration. Moudre encore une fois le reste de pistaches avec les boudoirs et les incorporer à la préparation à base d'œufs. Répartir la préparation dans 6 ramequins résistants au feu.

5. Laver et sécher les figues, puis entailler la partie supérieure en croix. Les placer au centre des ramequins et parsemer du reste de pistaches.

6. Faire cuire comme indiqué.

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

Réglages :

Ramequins sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
160 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Réglage alternatif :

Ramequins sur la grille
Chaleur tournante 4D
160 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 15-20 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.





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 3
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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



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 de pétrissage du mixeur ou du robot dans la position la plus lente, jusqu'à obtention d'une préparation fine et sablée. Verser l'eau 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. Dérouler 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. Dérouler 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 selon les indications.

Réglages :

Moule à tarte sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 60-65 minutes



Kouglof aux noix et au massepain

Pour env. 12 parts
Moule à Kouglof

Pâte :

100 g de beurre
100 g de sucre
2 jaunes d'œufs
1 œuf
500 g de farine
2 sachets de levure de boulanger
1 pincée de sel
250 ml de lait
Quelques gouttes d'huile d'amandes
amères
2 cuill. à soupe de rhum
50 g de raisins secs ou 100 g de
canneberges déshydratées
25 g d'écorce de citron confite, hachée
très finement
25 g d'écorce d'orange confite, hachée
très finement
100 g de cerneaux de noix,
grossièrement hachés
100 g de massepain, coupé en petits
morceaux

Ajouter également :

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

Par part

409 kcal, 50 g G, 19 g L, 9 g P, 4,1 EFA

1. Bien graisser le moule et saupoudrer de chapelure.
2. Fouetter le beurre et le sucre. Ajouter les jaunes d'œufs et l'œuf.
3. Mélanger la farine et la levure dans un saladier, puis ajouter 1 pincée de sel. Mélanger à tour de rôle avec du lait et de l'huile d'amandes amères dans la préparation aux œufs. Ajouter le rhum.
4. Bien pétrir la pâte, jusqu'à ce qu'elle devienne homogène et brillante. Ajouter le reste des ingrédients et pétrir encore un peu.
5. Enfin, former un rouleau sur le plan de travail recouvert de farine, le poser dans le moule préparé et laisser lever env. 50 minutes au chaud.
6. Cuire le gâteau selon les indications.
7. Démouler le Kouglof et le laisser refroidir. Parsemer d'un peu de sucre glace.

Réglages :

Moule à Kouglof sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 60-70 minutes

Réglage alternatif :

Moule à Kouglof sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 50-60 minutes

Conseil :

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



Gâteau aux quetsches

Pour env. 20 parts Lèchefrite

Pâte levée :

500 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
1 citron bio
100 g de sucre
Env. 125 ml de lait, tiède
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel
100 g de beurre
1 œuf

Garniture de fruits :

Env. 2,5 kg de quetsches
25 g de chapelure

En outre :

Du beurre pour la plaque

Par part

216 kcal, 36 g G, 6 g L, 4 g P, 3,0 EFA

1. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et râper les zestes. Ajouter aux autres ingrédients et bien pétrir la pâte.

2. Laisser lever au chaud pendant 30 minutes. Le volume de la pâte doit approximativement doubler de volume.

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

4. Graisser la lèchefrite. Étaler la pâte dans le bac et la piquer à plusieurs reprises avec une fourchette. Laisser lever de nouveau.

5. Parsemer la chapelure sur le fond de pâte. Répartir uniformément les quetsches sur la pâte et faire cuire le gâteau comme indiqué.

Réglages :

Lèchefrite

Chaleur tournante 4D

170 °C

Temps de cuisson : 40-50 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Au lieu des miettes, vous pouvez également parsemer des amandes ou des noisettes moulues sur la pâte. Si vous saupoudrez la base de la pâte, elle s'humidifiera moins.



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 2
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.



Tresse aux raisins secs

Pour env. 20 tranches Plaque à pâtisserie

Pâte levée :

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

Pour badigeonner :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par tranche

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

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Conseil :

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

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

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



Gâteau de Noël épicé au massepain

Pour env. 16 tranches
Plaque à pâtisserie

Mélange de fruits :

½ citron bio
20 ml de rhum ou de Cognac
20 ml d'eau
40 g de raisins de Corinthe
60 g de raisins secs
25 g d'écorce d'orange confite, hachée très finement
25 g d'écorce de citron confite, hachée très finement
¼ de cuill. à café de gingembre moulu
¼ de cuill. à café de cannelle
¼ de cuill. à café de cardamome
¼ de cuill. à café de noix de Muscade

Pâte levée :

40 g d'amandes en copeaux
350 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
100 ml de lait, tiède
20 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé
1 œuf
½ cuill. à café de sel
100 g de beurre
125 g de massepain

Ajouter également :

50 g de farine pour le plan de travail
Du papier cuisson
100 g de beurre
20 g de sucre extra fin

Par tranche

292 kcal, 32 g G, 15 g L, 5 g P, 2,7 EFA

1. La veille, laver la moitié de citron à l'eau chaude, la sécher et râper les zestes. Placer le mélange de fruits et le reste des ingrédients dans un bol et laisser reposer toute la nuit à couvert.

2. Faire légèrement griller les amandes en copeaux à la poêle, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Ensuite, laisser refroidir.

3. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter le lait, le sucre, le sucre vanillé, l'œuf, le sel et le beurre, puis pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couper le massepain en petits morceaux ou le pincer et le pétrir avec les amandes et le mélange de fruits. Laisser la pâte lever à couvert au chaud, jusqu'à ce que le volume de pâte ait doublé.

4. Pétrir de nouveau la pâte sur le plan de travail recouvert de farine et l'aplatir pour former un rectangle. Rabattre les côtés de la pâte, de manière à obtenir une forme classique de gâteau de Noël.

5. Poser le gâteau sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisser lever encore env. 30 minutes à température ambiante. Faire cuire comme indiqué.

6. Réchauffer le beurre et en badigeonner le gâteau de Noël encore chaud. Saupoudrer de sucre.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 50-60 minutes

Conseil :

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



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

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 26 cm

Pâte :

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

Garniture :

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

Ajouter également :

Du beurre pour le moule
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

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

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

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

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

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

5. Saupoudrer le gâteau encore chaud de sucre glace.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
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.



Tarte meringuée à la rhubarbe

Pour env. 20 parts Lêchefrite

Garniture :
1 250 g de rhubarbe
100 g de sucre

Pâte à cake :
225 g de beurre
200 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
4 œufs
500 g de farine
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel

Meringue :
6 blancs d'œufs
275 g de sucre

Ajouter également :
Du beurre pour la plaque

Par part
201 kcal, 22 g G, 11 g L, 3 g P, 1,8 EFA

1. Nettoyer la rhubarbe, la laver et la couper en morceaux de 3 cm de long avant de les verser dans un saladier. Saupoudrer de sucre.
2. Fouetter le beurre, le sucre et le sucre vanillé pour la pâte à cake. Incorporer progressivement les œufs.
3. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique et incorporer au mélange mousseux.
4. Graisser la lêchefrite. Y verser la pâte à cake et l'étaler uniformément.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 45-55 minutes

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser d'autres fruits acidulés pour ce gâteau, p.ex. groseilles à maquereau ou groseilles.

5. Sécher la rhubarbe et la répartir sur la pâte. Cuire la pâte recouverte pendant 20 minutes selon les indications.
6. Pendant ce temps, battre le blanc d'œuf en neige pour la meringue et y ajouter progressivement le sucre en pluie.
7. Étaler la préparation de blanc d'œuf sur le gâteau à la rhubarbe précuit et terminer la cuisson selon les indications.



Gâteau marbré dans un verre

Pour 4 portions
4 bocaux de 290 ml

Pâte à cake :

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

Pâte foncée :

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

Ajouter également :

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

Par verre

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

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

Réglages :

Verres sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes

Conseil :

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



Tarte épicée saveur expresso-chocolat

Pour 12 parts

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 sachets 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

Ajouter également :

Papier 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 saladier résistant à la chaleur. Ajouter le beurre et le lait et faire fondre au bain-marie. Verser l'expresso et mélanger.

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

3. Préchauffer le four.

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

5. 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.

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Préchauffer

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : env. 25 minutes

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Préchauffer

Temps de cuisson : 25-35 minutes

Conseil :

Vous pouvez également faire fondre le chocolat au micro-ondes.



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 mélanger.

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 selon les indications.
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 3
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 20-30 minutes



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 2

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

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 60-80 minutes



Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec pâte génoise

Pour 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Pâte génoise :

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

Garniture :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
150 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes, les 10 premières minutes avec adjonction de vapeur.

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille
Chaleur tournante 4D
170 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 35-40 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Forêt-noire

Pour 16 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Pour la pâte génoise :

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

Garniture :

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

Garniture :

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

En outre :

Papier de cuisson

Par part

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille

Chaleur tournante 4D

160 °C

Préchauffer

Temps de cuisson : 35-45 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner
l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Biscuit roulé aux noix et fourré au nougat

Pour env. 8 tranches Plaque à pâtisserie

Pâte génoise :

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

Fourrage :

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

Ajouter également :

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

Par tranche

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

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

2. Préchauffer le four.

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

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

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

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

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

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

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

10. Avant de servir, saupoudrer de sucre glace.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3
Convection naturelle
180 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
180 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 30-35 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Tarte en pâte à choux fourrée aux fraises - Recette de base en pâte à choux

Pour env. 12 parts

Plaques à pâtisserie et lèche-frite

Pâte à choux :

150 ml d'eau
30 g de beurre
1 pincée de sel
100 g de farine
25 g de fécule
4 œufs
½ cuill. à café rase de levure chimique

Fourrage :

500 g de fraises
8 feuilles de gélatine blanche
100 g de fromage blanc, 20 % de
matière grasse
300 g de yaourt
100 g de sucre glace
50 ml de sirop de sureau
200 ml de crème

Ajouter également :

Du papier cuisson
Du beurre pour la plaque
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

224 kcal, 24 g G, 11 g L, 7 g P, 2,0 EFA

1. Poser un fond de moule démontable Ø 26 cm sur du papier cuisson et découper 3 fonds de papier cuisson. Graisser le centre de la plaque à pâtisserie et de la lèche-frite, puis y déposer un fond de papier cuisson.

2. Mettre de l'eau, du beurre et du sel sur le feu dans une casserole. Verser la farine tamisée et la fécule en une fois dans la casserole. Éteindre le foyer. Bien remuer à l'aide d'une cuillère ou des crochets de pétrissage du mixeur. « Brûler » à la casserole encore chaude. Mélanger la préparation, jusqu'à ce qu'elle forme 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. Cuire les 3 fonds de pâte. Étaler un tiers de la pâte sur la plaque préparée et cuire selon les indications.

6. Laver et égoutter les fraises et les couper en petits morceaux. Laisser tremper la gélatine dans l'eau froide.

7. Mélanger le fromage frais et le yaourt avec du sucre glace tamisé et du sirop de fleur de sureau. Préparer la gélatine d'après les instructions figurant sur l'emballage, la mélanger à la préparation de fromage frais et la réfrigérer, jusqu'à ce que la crème commence à se gélifier. Battre la crème. Incorporer les fraises et la crème fouettée à la préparation de fromage frais.

8. Déposer un fond de pâte à choux sur un plat à tarte. Répartir par-dessus la moitié du fourrage de fromage frais. Poser le second fond par-dessus et y répartir le reste de fourrage au fromage frais. Poser le dernier fond et appuyer. Mettre la tarte pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.

9. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Réglages :

Plaques à pâtisserie, hauteur 1 et 5,
Lèche-frite, hauteur 3
Chaleur tournante 4D
190 °C
Temps de cuisson : 20-30 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 2
Convection naturelle
180 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes



Baklava

Pour 60 parts Lêchefrite

Pâte :

10-12 feuilles de brick
350 g de beurre

Mélange de noix :

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

Sirop :

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

Ajouter également :

Du beurre pour la lêchefrite

Par part

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

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

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

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

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

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

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

7. Préchauffer le four.

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

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

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 3
Convection naturelle
170 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Lêchefrite, hauteur 3
Convection naturelle
170 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Pavlova - Meringue à la crème et aux framboises

Pour 6 portions Plaque à pâtisserie

Meringue :

3 blancs d'œufs
175 g de sucre extra fin
1 sachet de sucre vanillé
2-3 gouttes d'arôme de vanille
1 cuill. à café de vinaigre blanc
1 cuill. à café de fécule

Fourrage :

250 ml de crème
300 g de framboises

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par portion

285 kcal, 37 g G, 13 g L, 4 g P, 3,0 EFA

1. Battre le blanc d'œuf en neige. Mélanger progressivement le sucre, le sucre vanillé, l'arôme de vanille et le vinaigre. Mélanger la préparation pendant 10 à 20 minutes avec le mixeur ou le robot. Incorporer brièvement la fécule.

2. Préchauffer le four, selon les indications.

3. Recouvrir la plaque avec du papier cuisson.

Accumuler la meringue au centre de la plaque, former une fontaine de 20 cm à l'aide d'une cuillère et cuire aussitôt selon les indications.

4. Laisser refroidir la meringue.

5. Peu avant de servir, battre la crème et la verser dans la fontaine de meringue. Garnir avec des framboises.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3

Convection naturelle

Préchauffage : 150 °C

Cuisson : 100 °C

Temps de cuisson : 1 h 40 min. - 2 h.



Choux avec fourrage sucré

Pour env. 12 parts
Plaque à pâtisserie

Pâte à choux :

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

Fourrage sucré :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

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

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

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

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

4. Mélanger la levure chimique à la pâte froide.

5. 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 3
Chaleur tournante 4D
210 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
200 °C
Temps de cuisson : 30-40 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

La pâte est très fragile. N'ouvrir la porte de l'appareil que quand les choux sont prêts.



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 3
Chaleur tournante 4D
210 °C
Préchauffer
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
180 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : 20-35 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

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



Biscuits aux pistaches et confiture de figues

Pour 35 parts

Plaque à pâtisserie et lèche-frite

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

Fourrage :

250 g de confiture de figues

Nappage :

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

Ajouter également :

Papier 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. Dérouler 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. Faire fondre le chocolat pâtissier. 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

Conseil :

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



Muffins au citron vert et chocolat blanc

Pour 12 pièces

Moule à muffins

Muffins :

2 citrons verts bio

125 g de beurre

75 g de chocolat blanc

3 œufs

175 g de sucre

150 g de farine

1 pincée de sel

1 cuill. à café de levure chimique

Ajouter également :

Du beurre pour le moule ou des petits moules en papier

Par part

273 kcal, 28 g G, 16 g L, 4 g P, 2,4 EFA

1. Laver les citrons verts à l'eau chaude, les sécher, les peler et les presser.

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

3. Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Fouetter les œufs et le sucre. Mélanger lentement la préparation de beurre et de chocolat et la mousse.

4. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique et incorporer et la mousse. Ajouter et incorporer les zestes de citron vert et le jus d'un citron vert. Remplir les petits moules de pâte et cuire selon les indications.

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 3

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 15-20 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
50 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 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille
Chaleur tournante 4D
170 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Mesurer préalablement tous les ingrédients, pour qu'ils soient à température ambiante au moment venu. Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.



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 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 20-30 minutes

Réglage alternatif :

Moule à mini-Kouglofs sur la grille
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.
Au lieu de la liqueur d'oranges ou de l'eau de fleur d'oranger, vous pouvez également utiliser les zestes d'une orange bio.

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



Petits gâteaux au chocolat au coeur fondant

Pour 4 portions

Ramequins de 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, l'ajouter avec le beurre dans un saladier et faire fondre au bain-marie.
2. Couper le gingembre confit en très petits dés.
3. Préchauffer le four.
4. Mélanger la farine et le sucre chimique puis passer au tamis avant de verser dans un saladier.

5. 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.
6. Graisser les ramequins et les saupoudrer de sucre.
7. Remplir les ramequins avec la pâte et placer un morceau de chocolat dans chacun d'entre eux. Cuire selon les indications.

Réglages :

Ramequins à soufflé sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : env. 20 minutes et 5 minutes de temps de repos



Croissant de lune à la vanille

Pour env. 150 parts
Plaque à pâtisserie et lèche-frite

Pâte Brisée :
280 g de farine
70 g d'amandes en poudre
70 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
210 g de beurre

Mélange sucré :
2 gousses de vanille
2-3 cuill. à soupe de sucre glace
100 g de sucre extra fin

Ajouter également :
Du papier cuisson

Par part
22 kcal, 2 g G, 1 g L, 0 g P, 0,2 EFA

1. Pour la pâte brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter 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 un rouleau, l'envelopper dans du film et réfrigérer au moins 1 heure.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1
Lèche-frite, hauteur 3
Chaleur tournante 4D
140 °C
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Conseil :

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

2. Recouvrir les plaques avec du papier cuisson. Former un rouleau avec la pâte et la couper en tranches de même format. Former des croissants à la main avec chaque morceau. Les déposer sur la plaque à pâtisserie et cuire selon les indications.

3. Inciser les gousses de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Bien mélanger le sucre glace avec le sucre et la pulpe de vanille. Rouler les croissants encore chauds dans le mélange sucré.



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.





Pains, pizzas et gâteaux salés



Pain épicé au levain de seigle

Pour 1 pain, env. 30 tranches
Lèche-frite

Prolifération du levain :

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

Pâte à pain :

350 g de farine de seigle Type 1150
300 g de farine de blé Type 405 ou Type 550

2 cuill. à café d'épices pour pain, pilées au mortier

20 g de levure de boulanger

1 cuill. à soupe de miel

250 ml d'eau, tiède

20 g de sel

Par tranche

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

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

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

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

4. Faire cuire le pain, selon les indications.

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

220 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 15 minutes

ensuite

Chaleur tournante 4D

180 °C

Temps de cuisson : 50-60 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite

Chaleur tournante 4D

210 °C

Temps de cuisson : 15 minutes

ensuite

190 °C

Temps de cuisson : 60-65 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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

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

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



Pain au lard et aux oignons

Pour env. 25 tranches, 1 miche de pain

Lèchefrite

Mélange oignons-lard :

150 g de lard entrelardé fumé

20 g de beurre

150 g d'oignons

1 cuillerée à café de graines de coriandre, fraîchement moulues

½ cuillerée à café de cumin, fraîchement moulu

Pâte levée :

1 kg de farine

2 sachets de levure de boulanger

1 pincée de sucre

Env. 500 ml d'eau, tiède

1 cuill. à café de sel

En outre :

De l'huile pour la plaque

Par tranche

186 kcal, 29 g G, 5 g L, 5 g P, 2,4 EFA

1. Couper le lard en petits dés et faire frire lentement à la poêle. Ajouter le beurre. Éplucher l'oignon et le détailler finement, l'ajouter au lard avec les épices et faire blondir. Laisser ensuite refroidir.

2. Pour la pâte levée, mélanger la farine, la levure et le sucre dans un saladier.

3. Dissoudre le sel dans l'eau chaude.

4. En alternant, ajouter le mélange lard-oignons et l'eau salée à la farine et bien mélanger la pâte. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait quasiment doublé.

5. Graisser la lèchefrite en fonction de la taille de la miche et saupoudrer de farine.

6. Former une miche, la placer sur la plaque et laisser lever à nouveau pendant 15-20 minutes en couvrant.

7. Entre-temps, préchauffer le four.

8. Faire cuire le pain, selon les indications.

Réglages :

Lèchefrite

Chaleur tournante 4D

220 °C

Préchauffer

Faire cuire à haute température, puis réduire :

10-15 minutes

ensuite

réduire à 180 °C

Temps de cuisson : 40-50 minutes

Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Pour que votre pain ait une croûte brillante : dissoudre une cuill. à café dans 250 ml d'eau et porter à ébullition. En badigeonner le pain immédiatement après la cuisson.

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



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 2
Chaleur tournante 4D
220 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Convection naturelle
250 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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



Pain croustillant à la polenta avec beurre saveur espresso

Pour 1 pain, env. 20 tranches
Plaque à pâtisserie

Pâte :

310 g de farine de blé Type 550
70 g de farine de seigle Type 1150
70 g de semoule de maïs (polenta)
2½ cuill. à café d'extrait de levain
déshydraté, env. 10 g
1 cuill. à café de levure de boulanger
1 cuill. à café de sucre
Env. 270 ml d'eau
1 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à café de jus de citron
Env. 1½ cuill. à café de sel

Beurre saveur espresso :

100 g de beurre, ramolli
3 cuill. à soupe d'espresso, fort, froid
Quelques gouttes de sauce Worcester
Quelques gouttes de Tabasco
1 pincée de cardamome moulue
1 pincée de noix de Muscade,
fraîchement râpée
1 pincée de cannelle
Poivre du moulin
Sel aux herbes

En outre :

Papier de cuisson

Par tranche

115 kcal, 15 g G, 15 g L, 2 g P, 1,3 EFA

1. Pour la pâte, mettre tous les ingrédients dans un saladier et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et douce. Former un rectangle de 20x30 cm, le déposer dans un moule badigeonné d'huile et recouvrir de film transparent. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 12 heures. Puis, laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.

2. Renverser la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine de seigle, parsemer la surface de farine et faire tourner trois fois le morceau de pâte autour de son axe longitudinal. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire selon les indications. Laisser refroidir le pain cuit.

3. Pour le beurre saveur espresso, fouetter le beurre. Mélanger tous les autres ingrédients et assaisonner avec du poivre et du sel aux herbes.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
220 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
220 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Vous pouvez également laisser la pâte lever dans le four. Pour cela, régler le mode de cuisson sur « Laisser lever la pâte » et 40 °C.
Légèrement torsadée, la croûte s'ouvrira correctement à la cuisson.



Fougasse

Pour 1 fougasse, env. 8 parts
Lèche-frite

Pâte levée :

500 g de farine

2 sachets de levure de boulanger

1 cuill. à café de sel

350 ml d'eau, tiède

Garniture :

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe de brins de romarin frais

2 cuill. à soupe de pignons de pin

Sel de mer

Ajouter également :

De l'huile pour la plaque

Par part

281 kcal, 46 g G, 7 g L, 8 g P, 3,8 EFA

1. Mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une pâte levée lisse. Laisser lever au chaud pendant 15 à 20 minutes.

2. Étaler la pâte sur la plaque graissée pour former une galette d'env. 1,5 cm de hauteur, la piquer avec une fourchette et laisser lever encore 15 minutes.

3. À l'aide de vos jointures de doigts, appuyer pour former de petits creux dans le pain et verser un filet d'huile d'olive. Parsemer de brins de romarin, de pignons de pin et de sel de mer à convenance. Cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3

Convection naturelle

230 °C

Adjonction vapeur forte

Temps de cuisson : 20-30 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 3

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.

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



Petits pains à l'oignon

Pour 30 petits pains
Moule démontable Ø 28 cm

Pâte :

1 oignon
1 cuill. à café de beurre
250-300 g de farine
1 cuill. à soupe de sucre
2 cuill. à café de levure chimique
1 cuill. à café de sel
½ cuill. à café de marjolaine déshydratée
ou livèche
Env. 200 g de levain, voir Conseil
2 cuill. à soupe de beurre fondu

Ajouter également :

Du beurre pour le moule

Par part

54 kcal, 9 g G, 2 g L, 1 g P, 0,7 EFA

1. Peler les oignons et les couper en petits dés. Faire chauffer le beurre dans une petite casserole et y faire revenir les oignons de printemps.
2. Mélanger 250 g de farine, le sucre, la levure chimique, le sel et la marjolaine dans un saladier, puis le levain.
3. Ajouter le beurre fondu et les dés d'oignon. Bien pétrir la pâte, jusqu'à ce qu'elle se détache du bord du saladier. Rajouter éventuellement un peu de farine.

4. Graisser le moule démontable. Séparer la pâte en 30 morceaux de la taille d'une noix, les rouler dans un peu de farine et former des boules lisses. Les disposer dans le moule démontable en cercle et en les séparant suffisamment. Laisser lever au chaud.
5. Enfin, cuire les petits pains selon les indications.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 15-25 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

Levain : mélanger 10 g de levure fraîche et 250 ml d'eau tiède jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Mélanger 1 cuill. à café de sucre et incorporer progressivement 125 g de farine. Laisser reposer à couvert et au chaud pendant 24 heures. On obtient un levain gluant, que vous pouvez conserver à couvert de 8 à 10 jours au réfrigérateur. La quantité (env. 390 g) suffit pour 60 petits pains aux oignons. Pour des petits pains sucrés, prendre 50 g d'abricots séchés coupés en petits morceaux à la place des oignons et de la marjolaine.

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



Petits pains aux céréales

Pour 12 petits pains Plaque à pâtisserie

Pâte :

Poudre de levain pour 500 g de farine
500 ml d'eau
50 g de farine de seigle Type 997
40 g de gruau de seigle
450 g de farine de blé Type 550
1½ cuill. à café de sel
1½ sachets de levure de boulanger
1 cuill. à soupe de miel

Pour fariner :

40 g de flocons d'avoine
25 g de graines de lin
25 g de graines de potiron
50 g de graines de tournesol

Ajouter également :

Du beurre pour la plaque

Par part

216 kcal, 36 g G, 4 g L, 8 g P, 3,0 EFA

1. Pour la poudre de levain, mélanger 350 ml d'eau, la farine de seigle et le gruau de seigle, puis laisser lever au chaud pendant 60 minutes.

2. Ajouter progressivement les ingrédients restants et transformer 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 3
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction vapeur forte
Temps de cuisson : 15-25 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pâtisserie
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 15-25 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Sus Kering - Pâtisserie en pâte à choux d'Indonésie

Pour env. 160 parts
Plaques à pâtisserie et lèche-frite

Pâte à choux :

300 ml d'eau
½ cuill. à café de sel
180 g de margarine
180 g de farine
4 œufs
75 g de fromage râpé, ex. emmental, edam ou gouda

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

16 kcal, 1 g G, 1 g L, 0 g P, 0,1 EFA

1. Verser de l'eau, du sel et de la margarine à bouillir dans une casserole.

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

3. Verser la boule dans un saladier à bords hauts. Incorporer les œufs l'un après l'autre en les battant à la vitesse maximale. Laisser refroidir la pâte env. 10 minutes. Mélanger ensuite le fromage et laisser entièrement refroidir.

4. Recouvrir les plaques à pâtisserie avec du papier cuisson. Préchauffer le four.

5. Verser la pâte à choux dans une poche équipée d'une petite douille de Ø 1 cm et former des petits tas sur la plaque. Cuire le Sus Kering selon les indications.

Réglages :

Plaques à pâtisserie, hauteur 1 et 5,
Lèche-frite, hauteur 3
Chaleur tournante 4D
170 °C
Préchauffer
Cuisson :
170 °C, 15 minutes
ensuite
150 °C, 35-40 minutes

Conseil :

L'Indonésie était autrefois une colonie des Pays-Bas. C'est pourquoi on trouve là-bas de nombreuses recettes à base de gouda ou autres fromages hollandais.
Servez le Sus Kering en apéritif, avec du vin ou de la bière.



Muffins relevés au bleu

Pour 12 pièces

Moule à muffins

Pâte :

130 g de beurre

1 oignon rouge, env. 40 g

1 cuill. à soupe d'huile

400 g de farine

2 cuill. à café de levure chimique

3 œufs

Env. 225 ml de lait

150 g de bleu, ex. Stilton

Sel

Poivre noir du moulin

Ajouter également :

Des petits moules en papier

Par part

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

1. Faire fondre le beurre dans une petite casserole et le laisser refroidir. Peler et couper les oignons en petits dés. Faire chauffer de l'huile à la poêle et faire revenir les dés d'oignon, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser refroidir.

2. Mélanger la farine et la levure chimique puis passer au tamis avant de verser dans un saladier. Ajouter le beurre fondu, les œufs et le lait, puis mélanger brièvement au batteur, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3. Couper le fromage en petits dés. Mélanger le fromage et les oignons à la pâte à l'aide d'une spatule. Le saler et poivrer.

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

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

Réglages :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 2

Chaleur tournante 4D

180 °C

Adjonction de vapeur moyenne

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 3

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.



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 2
Convection naturelle
270 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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

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.



Quiche Lorraine

Pour 12 parts

Moule à tarte Ø 30 cm

Pâte pour la quiche :

250 g de farine

125 g de beurre

75 ml d'eau

¼ cuill. à café de sel

Garniture :

200 g de lard entrelardé

4 œufs

400 g de crème fraîche

En outre :

Du beurre pour le plat

Par part

374 kcal, 18 g G, 31 g L, 7 g P, 1,5 EFA

1. Verser la farine et le beurre dans un saladier et émietter avec le crochet pétrisseur. Ajouter l'eau et le sel, puis pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer la pâte recouverte d'un linge, pendant au moins une heure dans le réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, découper le lard en petits dés.

3. Abaisser la pâte à env. 2-3 mm sur le plan de travail et chemiser le moule à tarte. Couper le surplus de pâte à l'aide d'un couteau.

4. Piquer la pâte plusieurs fois à l'aide d'une fourchette et y répartir le lard.

5. Mélanger ensemble les œufs et la crème fraîche et répartir le mélange uniformément sur les dés de lard. Faire cuire la quiche comme indiqué.

Réglages :

Moule à tarte sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

220 °C

Temps de cuisson : 35-50 minutes



Böreks turcs

Pour 20 parts Lèche-frite

Fromage :

1 botte de persil plat frais ou surgelé,
env. 30 g
500 g de fromage de brebis en saumure
ou de feta

Fourrage :

2 œufs
200 ml de lait
250 g de yaourt, 3,8 % de matière
grasse
100 g d'huile de tournesol
½ sachet de levure chimique
Sel de mer
Poivre noir du moulin

Pâte :

900 g de feuilles de brick fraîches ou
surgelées ou de pâte à Yufka,
env. 20 feuilles

Ajouter également :

De l'huile pour la lèche-frite

Par part

287 kcal, 29 g G, 15 g L, 9 g P, 2,4 EFA

1. Rincer le persil frais et le secouer pour le sécher. Retirer les pédoncules et hacher finement les feuilles. Émietter le fromage de brebis et mélanger avec du persil.
2. Mélanger tous les ingrédients du fourrage jusqu'à obtenir une pâte lisse. Saler et poivrer.

3. Graisser la lèche-frite. Déposer une feuille de pâte dans la lèche-frite, rabattre les côtés et badigeonner une fine couche de fourrage. Poser une autre feuille de pâte par-dessus, rabattre les côtés, badigeonner de fourrage et saupoudrer de fromage de brebis.
4. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 feuilles de pâte. Badigeonner les feuilles de pâte de fourrage, répartir le reste par-dessus et cuire les Böreks selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3
Chaleur tournante 4D
180 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 35-45 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 3
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.

Index des recettes

- A**
Apple pie, **141**
Asperges frites et sauce pimentée, **25**
- B**
Baguettes aux olives, **207**
Baklava, **177**
Biscuit roulé aux noix et fourré au nougat, **171**
Biscuits aux pistaches et confiture de figes, **187**
Blanc de dinde et sauce aux oignons rouges, **77**
Blanc de poulet farci aux légumes, **81**
Blancs de poulet grillés en manteau de courgettes, **85**
Böreks turcs, **225**
Bouchées de poulet aux pistaches, **89**
Bouillabaisse de poulet, **87**
Brioche à l'orange et à la coriandre, **191**
Brochettes de viande d'agneau hachée, **121**
- C**
Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four, **91**
Choux avec fourrage sucré, **181**
Courges pimentées aux pommes, **19**
Croissant de lune à la vanille, **197**
Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées, **119**
Curry de vivaneau, **71**
- D**
Daurades en croûte de sel et d'herbes, **59**
Dessert aux pommes (tourte), **147**
Dessert mauresque aux figes et sirop de Porto, **135**
- E**
Entrecôte, **101**
Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons, **103**
- F**
Filet de bœuf en croûte d'herbes, **99**
Filet de saumon farci, **63**
Filet de veau en manteau de mélisse-citron vert, **107**
Fond de tarte, pâte à cake, **161**
Forêt-noire, **169**
Fougasse, **211**
- G**
Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée, **139**
Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille, **165**
Gâteau aux groseilles et nappage aux amandes - Recette de base de pâte à cake, **153**
Gâteau aux quetsches, **145**
Gâteau de Noël épicé au massepain, **151**
Gâteau marbré dans un verre, **157**
Gâteaux au chocolat au coeur fondant, petits, **195**
Gratin dauphinois - Gratin de pommes de terre, **53**
Gratin de chou-fleur, **41**
Gratin de courgettes aux olives noires, **49**
Gratin de poissons estival, **69**
- K**
Kouglof aux noix et au massepain, **143**
Kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, petits, **193**
- L**
Lasagnes au saumon, **47**
Lasagnes roulées, **37**
Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique, **23**
- M**
Macarons, **199**
Magret de canard à l'asiatique, **93**
Meringue à la crème et aux framboises, pavlova, **179**
Meringue avec crème chocolat-mascarpone et fruits exotiques, **133**
Muffins anglais aux légumes, **39**
Muffins au citron vert et chocolat blanc, **189**
Muffins relevés au bleu, **219**
- N**
Navettes aux abricots, **183**
Nid de spaghetti aux champignons, **35**
- O**
Oie grillée et farcie au pain, **95**
Osso-bucco, **109**
- P**
Pain au lard et aux oignons, **205**
Pain croustillant à la polenta avec beurre saveur expresso, **209**
Pain épicé au levain de seigle, **203**
Papillotes de poisson aux côtes de bettes et sauce au vin, **65**
Pâtisserie en pâte à choux d'Indonésie, Sus Kering, **217**
Paupiettes de dinde aux fruits, **75**
Pavlova, meringue à la crème et aux framboises, **179**
Petits gâteaux au chocolat au coeur fondant, **195**
Petits kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, **193**
Petits pains à l'oignon, **213**
Petits pains aux céréales, **215**
Pilons de poulet à la marocaine et bâtonnets de pommes de terre, **83**
Pizza Margherita, **221**
Poêlée de pommes de terre à l'orientale, **17**
Poisson frit aux légumes d'Asie aigres-doux, **67**

Poitrine de porc, sauce aux abricots, **111**
Poitrine de veau farcie aux herbes, **105**
Polenta aux herbes, **33**
Pommes de terre au citron, aux herbes et poivrons, **21**
Pommes de terre farcies, **29**
Porc rôti à la cantonaise, **115**
Poularde de maïs et beurre maître d'hôtel, **97**
Poulet grillé fourré aux herbes, **79**

Q

Quiche Lorraine, **223**

R

Recette de base avec pâte brisée - Tarte aux fruits, **163**
Recette de base avec pâte génoise - Tarte fruitée aux framboises, **167**
Recette de base avec pâte levée, gâteau au beurre, **139**
Recette de base de pâte à cake, gâteau aux groseilles et nappage aux amandes, **153**
Recette de base en pâte à choux - Tarte en pâte à choux fourrée aux fraises, **173**
Revani turc, **175**
Rigatoni à la sauce tomate, **51**
Rôti d'agneau à la menthe et à l'ail, **117**
Rôti de cerf, sauce au vin rouge et genévrier, **123**
Rôti de porc en croûte de miel et de thym, **113**
Rôti de sanglier sauce au sureau et pommes caramélisées, **127**

S

Sandre au lard, pommes de terres et lentilles, **61**
Steaks de cerf gratinés, **125**
Sus Kering - Pâtisserie en pâte à choux d'Indonésie, **217**

T

Tarte au chocolat aux abricots au miel et à la lavande, **131**
Tarte aux fruits - Recette de base avec pâte brisée, **163**
Tarte en pâte à choux fourrée aux fraises - Recette de base en pâte à choux, **173**
Tarte épicée saveur expresso-chocolat, **159**
Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec pâte génoise, **167**
Tartelettes aux baies avec nappage de crème aigre, **185**
Tarte meringuée à la rhubarbe, **155**
Tomates farcies aux lentilles, boulgour et fromage de chèvre frais, **27**
Tortilla aux asperges, **43**
Tourte aux pommes, **147**
Tourtes aux légumes et pommes de terre, **45**
Tresse aux raisins secs, **149**
Truites aux herbes cuites sur la plaque, **57**

Y

Yorkshire Pudding, **31**

Notes

Notes

Notes



9001079550
SE60BOASMMP
950204 fr

9001079550

