

A close-up photograph of a white ceramic plate with a subtle concentric ring pattern. The plate is filled with a gourmet dish: a roasted duck breast, sliced into several pieces, showing a golden-brown, crispy skin and succulent meat. Beside the duck is a portion of finely shredded purple cabbage, and next to that are three round, golden-brown potato dumplings. The background is a dark, textured surface.

SIEMENS

Inspirations culinaires.

Une sélection de recettes inspirantes pour le nouveau four encastrable iQ 700 avec fonction fullSteam 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 cuisson 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	5
---	----------

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

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

Poisson.....	86
--------------	-----------

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

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

Gâteaux et petites pâtisseries	162
--------------------------------------	------------

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

Confitures et conserves	214
-------------------------------	------------

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





**Bon à savoir sur votre four iQ700
avec fonction cuiseur vapeur
et thermomètre à viande Plus**

Informations relatives à votre appareil

Fonction Cuisson vapeur

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

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

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

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

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.	rased
bomb.	bombée
surg.	surgelée
p.ex.	par exemple

Min.	minutes
h	heures
min.	minimum
env.	environ
pin.	pincée
Ø	diamètre

sachet

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

Valeurs nutritives

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

Poids, mesures

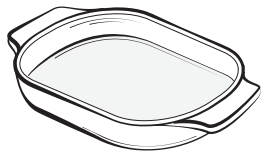
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lg
1 l	1 000 ml	100 cl	10 dl

Mesures à la cuiller

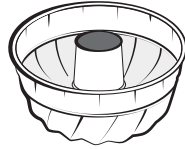
	cuill. à café rase	cuill. à soupe rase	cuill. à café bombée	cuill. à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Chapelure	2 g	8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

Ustensiles





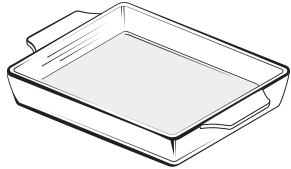
Plat à gratin ovale



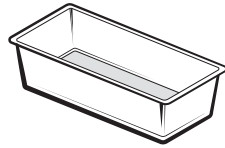
Moule à Kouglof



Moule démontable, carré



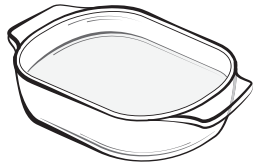
Plat à gratin, rectangulaire



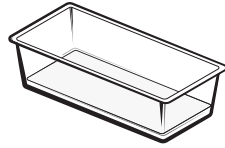
Moule à cake



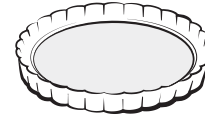
Moule démontable, rond



Cocotte en verre, sans couvercle



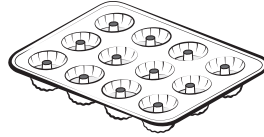
Moule à cake en verre



Moule à tarte



Cocotte avec couvercle



Moule à mini-Kouglofs



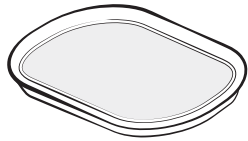
Petits moules à tartelettes



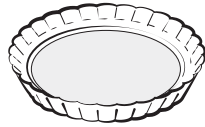
Bocaux



Moule à muffins



Plat à viande



Moule pour fond de tarte aux fruits



Ramequin

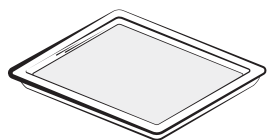


Plaque à pizza ronde

Accessoires en option

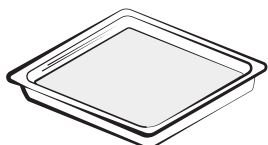


Il existe une large gamme d'accessoires en option conçus pour votre appareil. Vous retrouverez des informations à ce sujet dans nos brochures ou sur internet.



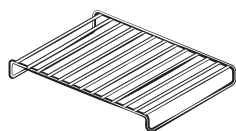
Plaque à pâtisserie, à revêtement anti-adhérent

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.



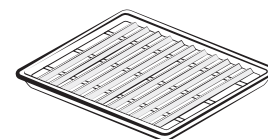
Lèche-frite, à revêtement anti-adhérent

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.



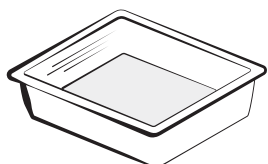
Grille d'insertion

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.



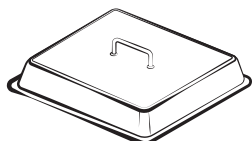
Grille anti-éclaboussures

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



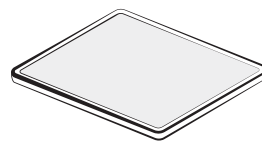
Poêle professionnelle

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.



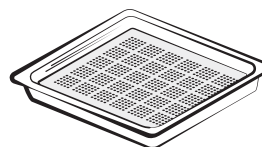
Lèche-frite en verre

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



Plaque à pizza

Pour les pizzas et grands gâteaux ronds.



Grand panier à vapeur perforé

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





Entrées, soupes et salades



Figues cuites au fromage de chèvre et au jambon

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Marinade :

100 ml de Porto rouge
2 cuill. à soupe de miel
6 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
2 feuilles de laurier
1 bâton de cannelle
1 anis étoilé
2 clous de girofle
½ gousse de vanille

Figues :

8 petites figues
200 g de fromage de chèvre frais
75 g de jambon cru,
par ex. jambon de Parme
2 cuill. à soupe de pignons de pin

Par portion

279 kcal, 22 g G, 12 g L, 12 g P, 1,8 EFA

1. Pour la marinade, mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole et porter à ébullition une seule fois. Laisser mariner pendant au moins 3 heures. Retirer ensuite les aromates.

2. Entailler les figues en croix jusqu'au centre et appuyer. Arroser largement le cœur de chaque figue avec la marinade et y insérer un morceau de fromage de chèvre.

3. Placer les figues dans le petit panier vapeur non perforé et faire cuire à la vapeur suivant les indications.

4. Lorsque le fromage commence à fondre, retirer les figues et enrouler chacune d'un morceau de jambon. Servir les figues saupoudrées de pignons de pin.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
170 °C
Adjonction de vapeur moyenne
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Conseil :

Servir les figues avec de la baguette.



Aumônières de volaille relevées

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

Aumônières de volaille :

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

16 belles feuilles d'épinards

150 g de blanc de poulet

2 cuill. à café d'huile de sésame

1-2 cuill. à café de sauce soja claire

Sel

Poivre noir du moulin

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

1 gousse d'ail

1 piment déshydraté

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 6-8 minutes

Conseil :

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



Terrine de saumon délicate aux crevettes

Pour 8 portions

Moule à cake en verre, 30 cm

Terrine de poisson :

600 g de filet de saumon frais

Sel marin

400 ml de crème

½ citron bio

½ orange bio

Poivre blanc du moulin

2 cuill. à café de moutarde au miel

100 g de crevettes fraîches décortiquées

2 cuill. à café de poivre noir en conserve

En outre :

4 cuill. à soupe d'herbes, hachées

2 cuill. à soupe de grains de poivre rose

Du beurre pour le plat

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule à cake en verre sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur

80 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes



Soupe relevée à la courge et à la noix de coco

Pour 4 portions

Grand plat à gratin, plat

Soupe :

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

Par portion

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

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

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

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

4. Saler et servir avec les herbes hachées.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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



Salade de haricots avec crème de tomates et fromage de brebis

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Haricots :
700 g de haricots nains verts
3 branches de sarriette

Crème de tomates :
150 g de tomates
1-2 gousses d'ail
2 tomates séchées
1-2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre noir du moulin

En outre :
100 g de fromage de brebis

Par portion
199 kcal, 13 g G, 13 g L, 8 g P, 1,1 EFA

1. Laver et retirer les fils des haricots. Répartir dans le panier vapeur perforé et ajouter la sarriette. Faire cuire les haricots à la vapeur comme indiqué.

2. Pendant ce temps, laver les tomates fraîches, les couper en diagonale jusqu'au pédoncule, les épépiner et couper les tomates en morceaux.

3. Peler l'ail. Mouliner les morceaux de tomates, les tomates séchées, l'ail, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer.

4. Déposer les haricots sur un saladier plat ou sur un plateau et les badigeonner encore chauds avec la crème de tomate. Laisser macérer 10 minutes au moins.

5. Détailler le fromage de brebis en petits dés. Avant de servir, mélanger la moitié sous la salade et répartir l'autre moitié sur le dessus.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 18-25 minutes

Conseil :

La crème de tomates est également parfaite pour agrémenter les salades de légumes méditerranéens ou de pâtes. Si vous voulez obtenir une crème plus liquide, ajoutez plus d'huile d'olive.



Salade de riz des Pouilles

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Salade :

2 carottes

1 petit poireau

50 ml d'eau

4-5 cuill. à soupe de vinaigre balsamique blanc

1 cuill. à café de sucre

1 poivron jaune

100 g de petits pois surgelés

200 g de riz long grain précuit

300 ml d'eau ou Bouillon

Sel

40 g d'olives vertes et noires dénoyautées

1 boîte de thon au naturel, poids égoutté 150 g

1 cuill. à soupe de jus de citron

2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Feuilles de persil

25 g de câpres, égouttés

Par portion

397 kcal, 54 g G, 13 g L, 16 g P, 4,4 EFA

1. Éplucher les carottes et les couper en petits dés. Nettoyer le poireau et le couper en tranches fines. Mélanger l'eau, le vinaigre et le sucre dans un petit panier vapeur non perforé. Verser les carottes et le poireau et faire cuire selon les indications.

2. Pendant ce temps nettoyer le poivron et le couper en fines lanières. Verser les légumes précuits avec le fond au vinaigre dans un saladier. Mélanger doucement les lanières de poivron et les petits pois et laisser refroidir le tout.

3. Verser le riz dans le petit panier vapeur non perforé. Ajouter de l'eau salée ou du bouillon. Cuire le riz à la vapeur selon les indications jusqu'à ce qu'il soit à point et que le liquide se soit évaporé.

4. Laisser le riz reposer pendant cinq minutes, puis l'égrainer à la fourchette.

5. Hacher finement les olives. Verser le thon et l'émietter.

6. Verser les légumes, en récupérant le jus de cuisson. Mélanger le jus de cuisson avec le jus de citron et du sel et incorporer l'huile d'olive.

7. Rincer le persil et l'émincer. Mélanger le tout avec des câpres et la sauce au citron et laisser mariner une heure.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Légumes : 7 minutes

Riz : 15-20 minutes

Conseil :

Vous pouvez remplacer le thon par un œuf haché, des petites crevettes, des moules, des fruits de mer, de la mortadelle ou du salami coupés en petits morceaux.



Salade de lentilles thaï

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Salade :

1 oignon rouge, env. 60 g
1 gousse d'ail
1 noix de gingembre frais, env. 2 cm
1 petit piment rouge
1 cuill. à soupe d'huile
1 cuill. à soupe de pâte de curry rouge
1 cuill. à soupe de sauce de poisson
1 cuill. à café de bouillon de légumes en poudre
250 ml d'eau
200 g de lentilles corail
250 g de chair d'ananas
1 poivron jaune
½ bouquet de ciboulette
5 cuill. à soupe de dés de tomates
Sel

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 12-14 minutes





Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins



Potée poivrée aux patates douces et au paprika

Pour 4 portions

Cocotte en verre moyenne avec couvercle

Potée :

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

Par portion

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

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

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

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

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

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 50-55 minutes



Légumes verts asiatiques à la crème de coriandre

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Légumes :
8 petits Bok Choy

Crème à la coriandre :
1 bouquet de coriandre
50 g de noix de cajou
100 ml d'huile d'olive
60 g de Parmesan, frais râpé
Sel
Poivre noir du moulin

Par portion
374 kcal, 7 g G, 35 g L, 10 g P, 0,5 EFA

1. Nettoyer le Bok Choy, le laver et l'égoutter. Répartir dans le panier vapeur perforé et cuire selon les indications.
2. Rincer la coriandre, la secouer pour la sécher et l'effeuiller.
3. Faire griller les noix de cajou dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur arôme. Retirer de la poêle et laisser refroidir.

4. Mouliner les noix de cajou avec la coriandre, l'huile d'olive et le parmesan. Saler et poivrer.

5. Égoutter le Bok Choy préparé et dresser sur une assiette. Arroser de crème à la coriandre et servir aussitôt.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1,
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 5-8 minutes

Conseil :

Le reste de crème pourra très bien agrémenter des crevettes ou des pâtes chaudes.



Salsifis à la sauce moutarde

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

Légumes :

3 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 kg de salsifis

Sauce de moutarde à la crème :

1 oignon
30 g de beurre
2 cuill. à soupe de graines de moutarde
3 cuill. à soupe de moutarde
125 ml de bouillon de légumes
250 ml de crème
Sel
Poivre blanc du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée
1-2 cuill. à soupe de liant pour sauce

Par portion

309 kcal, 17 g G, 24 g L, 8 g P, 1,4 EFA

1. Mélanger le vinaigre avec 1 l d'eau.

2. Peler les salsifis sous un filet d'eau, les laver à nouveau et les placer aussitôt dans l'eau vinaigrée. Retirer les différentes tiges et couper en morceaux d'env. 3 cm de long. Les mettre de nouveau dans l'eau vinaigrée pour qu'ils ne se décolorent pas.

3. Placer les salsifis dans le panier vapeur perforé et les cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Pour la sauce, éplucher l'oignon, le détailler finement et le faire suer dans le beurre. Ajouter les graines de moutarde, la moutarde et le bouillon et laisser macérer 5 minutes.

5. Verser la crème et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade fraîchement râpée. Faire épaisir avec le liant pour sauces.

6. Ajouter les salsifis à la sauce.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 1,
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 10-15 minutes

Conseil :

Les pommes de terre à l'anglaise et les saucisses grillées accompagnent très bien ce plat.



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



Épinards aux raisins et aux pignons de pin

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Épinards :

40 g de raisins secs

Vin sucré, par ex. Vin Santo

750 g d'épinards

Sel

1 cuill. à café d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de pignons de pin

Par portion

124 kcal, 10 g G, 4 g L, 6 g P, 0,8 EFA

1. Laisser les raisins secs mariner dans le vin pendant au moins 2 heures.

2. Nettoyer les épinards, retirer les tiges et les laver. Répartir dans le panier vapeur perforé, saler légèrement et arroser d'huile d'olive. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

3. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager leur arôme. Retirer de la poêle.

4. Retirer les épinards avec une pince, les presser légèrement et verser dans un saladier préchauffé. Incorporer les raisins secs égouttés et les pignons de pin.

5. Servir les épinards tièdes ou froids.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 2-5 minutes

Conseil :

Les épinards accompagnent très bien le rosbif.



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



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



Variation de légumes à la crème de fromage frais au citron

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 7-10 minutes

Conseil :

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

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



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
enfournier l'accessoire sur n'importe quelle hauteur,
de 1 à 4.



Polenta

Pour 6 portions
Plat à gratin moyen

Polenta:

1 cuill. à café de sel
250 g de polenta gros grain
50 g d'emmental râpé
200 ml de crème
Sel marin
Poivre du moulin
30 g de beurre
60 g de pignons de pin ou
d'amandes effilées

En outre :
Du beurre pour le plat

Par portion
383 kcal, 33 g G, 24 g L, 9 g P, 2,7 EFA

1. Porter à ébullition 1 litre d'eau avec une cuillerée à café de sel. Y verser la polenta en pluie en remuant.
2. Faire cuire 5 minutes à feu doux en remuant. Placer pour cela un torchon sur la casserole (risque de projections).
3. Ajouter le fromage et la crème, bien mélanger, saler et poivrer.
4. Laisser gonfler la polenta pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps. Ensuite, laisser refroidir.

5. Graisser légèrement le plat à gratin. Avec une cuiller à soupe, former des boules avec la polenta et les placer dans le moule à soufflé.

6. Chauffer le beurre dans une poêle. Faire griller les pignons de pin ou les amandes effilées jusqu'à ce qu'ils soient dorés et les répartir par-dessus la polenta. Faire cuire la polenta comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3
Convection naturelle
200 °C
Adjonction vapeur faible
Temps de cuisson : 35-45 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes

Conseil :

Servir la polenta en accompagnement d'une ratatouille ou d'un plat méditerranéen à base de poisson.



Tagliatelles aux betteraves rouges

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex

Betteraves rouges :

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

Pâtes :

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

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex rond sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes



Quenelles d'épinards au torchon

Pour 20 tranches

Panier à vapeur perforé

Quenelles :

150 g d'épinards en branches surgelés

150 g d'oignons

100 g de beurre

10-12 petits pains de la veille

5 œufs

250 ml de lait

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

1 bouquet de persil, haché

En outre :

Papier de cuisson

Par tranche

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

grand panier à vapeur perforé, hauteur 3

Cuisson vapeur

95 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Quenelles de pommes de terre

Pour 12 parts
Grand panier à vapeur perforé

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Pommes de terre :
Cuisson vapeur, 100 °C
Temps de cuisson : 35-40 minutes
Quenelles :
Cuisson vapeur, 95 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Purée de pommes de terre au panais

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Purée :

750 g de pommes de terre moyennes

120 g de panais

½ oignon

3 cuill. à soupe de beurre

250 ml de lait

Sel

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Par portion

258 kcal, 29 g G, 12 g L, 8 g P, 2,3 EFA

1. Peler les pommes de terre, les découper en petits dés et les répartir dans un moule plat.

2. Éplucher les panais et les oignons, détailler les deux finement et faire rapidement revenir dans du beurre chaud. Ajouter aux pommes de terre et verser le lait. Faire cuire selon les indications.

3. Ensuite, écraser dans un saladier les pommes de terre et les panais encore chauds à l'aide d'un presse-purée et mélanger avec le fouet pour obtenir un mélange lisse. Assaisonner de sel et de noix de muscade fraîchement râpée puis servir.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Gnocchi au beurre de sauge

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Gnocchis :
800 g de pommes de terre à chair farineuse
120 g de farine
2 œufs
Sel
Poivre blanc du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée

Beurre à la sauge :
50 g de beurre
12 feuilles de sauge

En outre :
1 cuill. à café d'huile pour le panier vapeur
30 g de parmesan, fraîchement râpé

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Pommes de terre à l'eau :
Temps de cuisson : 20-25 minutes
Gnocchis :
Temps de cuisson : 6-8 minutes

Conseil :

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

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



Risotto à la citronnelle

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Risotto :

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

Par portion

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

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

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

3. A mi-cuisson mélanger une fois.

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Conseil :

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



Flan d'automne aux champignons

Pour 4 portions
Ramequins dans le grand panier
vapeur perforé

Flan :

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

En outre :

Du beurre pour les ramequins
De la chapelure à saupoudrer

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Ramequins dans le grand panier vapeur perforé,
hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 15-18 minutes

Conseil :

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



Légumes en cuisson pilaf

Pour 4 portions

Lèchefrite

Mélange de riz :

50 g de pois chiches

1 oignon

2 gousses d'ail

350 g de riz long nature

1 cuill. à soupe d'huile

1 l de bouillon de légumes

Légumes :

1 aubergine

1 courgette

1 grosse carotte

4 cuill. à soupe d'huile

Sel aux herbes

Poivre noir du moulin

En outre :

2 cuill. à soupe de persil, haché

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Mélange de riz :

Temps de cuisson : 45-50 minutes

Mélange de riz avec ses légumes :

Temps de cuisson : env. 5 minutes



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

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Pâte levée :

250 g de farine

10 g de levure

¼ cuill. à café de sucre

½ cuill. à café de sel

env. 80 ml de lait, tiède

1 œuf

50 g de beurre

Garniture :

20 g de cerneaux de noix

2 échalotes

1 cuill. à soupe de beurre

20 g de lard, coupé en petits dés

Feuilles d'un ½ bouquet de thym

Sel

Poivre du moulin

Champignons :

300 g de chanterelles

1 échalote

1 gousse d'ail

1 botte de persil plat

1 cuill. à soupe d'huile

150 ml de bouillon de légumes

2-3 cuill. à soupe de crème fraîche

1 cuill. à café de paprika doux en poudre

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Conseil :

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



Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips

Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

Pommes de terre :

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

Sauce au bacon :

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

Sauce à l'avocat :

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

Par portion

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

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

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

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

4. Servir les sauces avec les pommes de terre.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 35-45 minutes



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 pièce

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

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

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

3. Mélanger la farine et la levure. Ajouter de l'eau tiède et du sucre. Bien 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
enfournier 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 .



Fromage cuit dans de l'aluminium

Pour 4 portions Lèche-frite

Mélange de légumes à l'huile :

2 poivrons rouges

2 gousses d'ail

½ citron bio

1 cuill. à soupe de brins de romarin frais

1 cuill. à soupe de feuilles de thym

fraîches

2 cuill. à café de câpres

20 olives noires avec noyaux

8 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir du moulin

Fromage :

500 g de fêta ou Halloumi

En outre :

4 filets d'anchois à convenance

Feuille alu

Par portion

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

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

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



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



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 :

Faire la sauce tomate vous-même : couper 1 échalote en petits dés et la faire 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.
Ce plat suffit en accompagnement pour 6 personnes.



Lasagnes tomates-aubergines

Pour 4 portions

Lèche-frite, grand plat à gratin

Lasagnes :

1 kg de tomates fraîches

1 petit oignon

1 gousse d'ail

4-6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Sucre

Poivre noir du moulin

800 g d'aubergines

1 bouquet de basilic

125 g de mozzarella

100 g de Parmesan, fraîchement râpé

Par portion

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

1. Laver les tomates et les couper en morceaux.

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

2. Pour la sauce tomate faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les dés d'oignon. Ajouter l'ail, les tomates, le sel, le sucre, le poivre et un peu d'eau. Laisser réduire, à puissance réduite, pendant env. 20 minutes jusqu'à obtenir une sauce épaisse.

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

4. Répartir un peu d'huile d'olive dans la lèche-frite et y déposer la moitié des rondelles d'aubergine. Badigeonner la face supérieur des aubergines avec un peu d'huile d'olive et les faire griller comme indiqué.

5. Procéder de même avec l'autre moitié.

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

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

Réglages :

Aubergines :

Lèche-frite, hauteur 4

Gril, grande surface, position 2

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

Lasagnes :

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 :

Aubergines :

Lèche-frite, hauteur 4

Gril, grande surface, position 2

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

Lasagnes :

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.



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.



Poisson à la vapeur à l'asiatique

Pour 4 portions

Petit panier vapeur perforé, lèche-frite

Poisson :

8 oignons de printemps

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

1 morceau de gingembre frais, d'environ 4 cm

3 gousses d'ail

2 paquets de vermicelles chinois, cuits

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

2 cuill. à soupe d'huile d'arachide

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

1-2 cuill. à café de sucre

4 cuill. à soupe de saké ou de Sherry sec

Par portion

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

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

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

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

4. Répartir les pâtes et les champignons dans la lèche-frite.

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

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

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

Réglages :

Ciboules :

Lèche-frite, hauteur 1

Petit panier vapeur perforé sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 1-2 minutes

Poisson :

Lèche-frite, hauteur 2

Cuisson vapeur, 80 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Rouget de mer sur lit de légumes

Pour 4 portions Lèche-frite

Poisson :

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

Légumes :

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

En outre :

Feuille alu
Huile d'olive

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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

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

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



Filet de sandre gratiné avec sauce au raifort

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Poisson :

4 filets de sandre, d'env. 180 g
½ citron
Sel marin
Poivre au citron

Sauce :

15 g de beurre
15 g de farine
50 ml de vin blanc sec
200 ml de fumet de poisson dans un bocal
200 ml de crème
2-3 cuill. à soupe de raifort, fraîchement râpé ou 1 cuill. à café de pâte de wasabi
Sel
Poivre du moulin

En outre :

1 cuill. à soupe de chapelure
1 cuill. à café de paprika doux en poudre

Par portion

389 kcal, 9 g G, 21 g L, 38 g P, 0,8 EFA

1. Laver rapidement le filet de sandre à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Presser le citron. Arroser les filets avec le jus de citron et assaisonner de sel et de poivre.

2. Pour la sauce, faire chauffer le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et faire suer brièvement. Déglacer au vin blanc et mouiller avec le fumet de poisson. Laisser la sauce mijoter 5 minutes. Ajouter la crème et le raifort. Saler et poivrer et bien relever.

3. Verser la sauce dans un moule à soufflé et déposer les filets, côté peau vers le haut. Mélanger la chapelure avec le paprika en poudre, répartir sur le sandre et cuire le poisson selon les indications.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur : 65 °C

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 25-30 minutes



Filet de saumon aux épinards et tomates

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Épinards :

2 échalotes
20 g de beurre
500 g d'épinards en branche surgelés
Sel marin
100 g de Gorgonzola
Poivre du moulin

Tomates :

500 g de tomates en grappes
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin
1 pincée de sucre

Poisson :

400 g de filet de saumon sans peau

Pour saupoudrer :

20 g de pignons de pin
3 cuill. à soupe de parmesan,
fraîchement râpé

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

428 kcal, 5 g G, 29 g L, 35 g P, 0,4 EFA

1. Peler, couper les échalotes en petits dés et les faire suer dans le beurre. Ajouter les épinards en branches et cuire à l'étuvée à couvert pendant env. 10 minutes. Ensuite, saler.

2. Détailler le gorgonzola en dés, l'incorporer aux épinards en branches et poivrer.

3. Laver les tomates, retirer les pédoncules et les couper en deux. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Verser les tomates dans l'huile et assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

4. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout et le couper en morceaux de 3 cm de large.

5. Faire dorer les pignons de pin sans graisse dans une poêle.

6. Répartir les épinards en branches dans le plat à gratin graissé. Déposer les tranches de saumon puis saler et poivrer. Répartir les moitiés de tomates sur le saumon. Saupoudrer de pignons de pin et de parmesan, puis faire griller selon les indications.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 65 °C

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson au gril : 30-35 minutes



Poisson frit aux légumes d'Asie aigres-doux

Pour 4 portions Plaque à pâtisserie

Poisson frit :

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

Légumes :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par portion

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

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

2. Préchauffer le four.

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 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.



Papillotes de poisson aux asperges

Pour 6 portions Lèche-frite

Asperges :

500 g d'asperges blanches

500 g d'asperges vertes

Sel

Sucre

2 cuill. à soupe de jus de citron

1 cuill. à soupe de basilic, haché

1 cuill. à soupe de cerfeuil, haché

1 cuill. à soupe d'estragon, haché

1 cuill. à soupe de vinaigre d'estragon

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de moutarde de Dijon

Sel marin

Poivre blanc du moulin

Poisson :

6 filets de loche de rivière, de 100 g

Sel

Poivre du moulin

2 cuill. à soupe de jus de citron

100 g de crevettes, fraîches ou surgelées

En outre :

Papier de cuisson

Ficelle de cuisine

Petites coupelles

Par portion

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

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

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

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

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

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

6. Placer les aumônières dans la lèche-frite et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Rouleaux de sole farcis de saumon au basilic

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Garniture :

125 ml de crème
½ bouquet basilic
150 g de filet de saumon ou
Filet de truite arc-en-ciel
Sel
Poivre blanc du moulin

Poisson :

8 filets de sole, d'env. 600 g
Sel
100 ml de vin blanc sec

Pour la sauce :

150 ml de crème
1 cuill. à café de beurre
Sel
Poivre du moulin

En outre :

Du beurre pour le plat
des brochettes en bois

Par portion

426 kcal, 3 g G, 28 g L, 36 g P, 0,2 EFA

1. Pour la farce, réduire de moitié la crème. Rincer le basilic rapidement à l'eau froide et le secouer pour le sécher. Retirer les feuilles et réserver quelques feuilles pour le décor. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Mouliner le plus finement possible les feuilles de basilic avec le filet de saumon et la crème. Saler, poivrer et garder au frais.

2. Laver rapidement les filets de sole à l'eau froide, les tamponner pour les sécher, les étaler et les saler légèrement. Badigeonner chaque filet avec la farce au basilic et les rouler. Les fixer à l'aide d'une brochette.

3. Graisser le plat à gratin et le saler légèrement. Déposer les rouleaux de poisson et arroser de vin. Cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Pendant ce temps, pour la sauce, réduire de moitié la crème.

5. Après la cuisson à la vapeur, retirer les filets et ajouter le fumet de poisson à la crème. Ajouter le beurre, saler et poivrer. Dresser les rouleaux de sole avec la sauce et servir aussitôt.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
80 °C
Temps de cuisson : 12-14 minutes

Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de riz, de pommes de terre à l'anglaise, de fenouil ou de salade.



Aumônières de chou frisé farcies

Pour 4 portions
Grand panier à vapeur perforé

Aumônières de chou frisé farcies :

500 g de filet de loup de mer,
de filet de sole ou de filet de limande
150 g de filet de saumon
2-3 cuill. à soupe de vermouth
8 grandes feuilles tendres de chou frisé
ou 16 petites feuilles de chou frisé
Sel
Poivre blanc du moulin
400 ml de crème, très froide
1 blanc d'œuf

Sauce :

250 ml de fumet de poisson en bocal
2 cl de vermouth
200 ml de crème
1 pointe de couteau de poudre de safran
Sel
Poivre blanc du moulin
Coriandre

En outre :

huile pour graisser le plat

Par portion

666 kcal, 9 g G, 50 g L, 41 g P, 0,8 EFA

1. Rincer les filets de poisson rapidement sous l'eau froide, les nettoyer et les éponger avec du papier absorbant. Rincer également le saumon à l'eau froide et l'éponger soigneusement. Le découper en petits dés, arroser de vermouth, mélanger soigneusement et répartir sur une assiette. Placer les dés de saumon et les filets de poisson dans le congélateur pendant 15 minutes et les laisser légèrement congeler.

2. Trancher la partie saillante de la nervure centrale des feuilles de chou frisé. Faire blanchir les feuilles dans le panier vapeur perforé selon les indications.

3. Étaler sur un torchon de cuisine et laisser sécher.

4. Mouliner finement le filet de loup de mer à l'aide du robot. Incorporer progressivement la crème. Battre les œufs en neige ferme et les incorporer aux dés de saumon dans le mélange de poissons. Le saler et poivrer.

5. Chemiser une tasse avec une grande feuille de chou frisé ou deux petites feuilles. Verser un peu du mélange de poisson, replier la feuille en haut et bien appuyer. Renverser la petite aumônière créée dans le panier vapeur perforé légèrement huilé. Cuire les petites aumônières comme indiqué.

6. Pour la sauce, laisser réduire le fumet de poisson, le vermouth, la crème et le safran. Saler, poivrer et ajouter un peu de coriandre. Verser la sauce en miroir sur les assiettes et y dresser les aumônières de chou frisé.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1
Grand panier à vapeur perforé, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Chou frisé :
Temps de cuisson : 8 minutes
Boulettes :
Temps de cuisson : 8-10 minutes

Conseil :

Vous pouvez utiliser cette recette comme hors-d'œuvre pour 8 personnes.



Roulés de plie sur lit de ratatouille

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Poisson :

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

Ratatouille :

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

En outre :

8 brochettes en bois

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Adjonction vapeur faible
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



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.



Crevettes marinées aux légumes colorés

Pour 4 portions Lèche-frite

Crevettes /

400 g de crevettes crues, nettoyées
2 grandes courgettes
150 g de carottes
1 poivron rouge
1 piment rouge
2 tomates
1 morceau de gingembre frais,
d'env. 3 cm
1-2 gousses d'ail
1 citron vert bio
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuill. à café rase de curcuma
1 cuill. à café rase de coriandre moulue
1 cuill. à café rase de carvi moulu
75 ml de lait de coco
1-2 cuill. à soupe de sauce soja
Sel
250 g de nouilles aux œufs chinoises
½ bouquet de coriandre fraîche

Par portion

453 kcal, 54 g G, 12 g L, 32 g P, 4,5 EFA

1. Laver rapidement les crevettes à l'eau froide, les nettoyer et sécher dans de l'essuie-tout.

2. Nettoyer la courgette, les carottes et le poivron et couper en fines lanières. Hacher très finement le piment. Épipiner les tomates et les couper en petits dés.

3. Peler le gingembre et le râper. Hacher finement les gousses d'ail. Laver le citron vert à l'eau chaude, le sécher et prélever le zeste. Presser le jus. Mélanger l'huile, le gingembre, l'ail, le zeste et le jus du citron vert, les épices, le lait de coco et la sauce soja. Saler la marinade et mélanger avec les crevettes et les légumes. Laisser mariner à couvert dans le réfrigérateur pendant au moins une heure. Remuer plusieurs fois.

4. Répartir les crevettes et les légumes dans la lèche-frite.

5. Faire ensuite cuire comme indiqué.

6. Pendant ce temps, faire cuire al dente les nouilles suivant les indications du paquet. Ensuite les égoutter et les répartir dans des assiettes ou des coupelles préchauffées. Dresser le mélange de crevettes sur les nouilles. Décorer de coriandre et Servir aussitôt.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 8-10 minutes





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.



Brochettes de poulet marinées

Pour 4 portions Lèche-frite

Poulet :

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

Sauce à salade :

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

En outre :

1 bouquet de roquette
Cure-dents

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 15 minutes



Poulet à la sicilienne

Pour 4 portions

Cocotte avec couvercle

Viande :

1 poulet rôti, env. 1,4 kg

Sel

Poivre du moulin

De l'huile pour la cuisson

Sauce :

150 g de lard entrelardé ou de la coppa

1 gousse d'ail

Huile

100 g de concentré de tomates

500 ml de vin rouge

800 g de purée de tomates aux herbes

Romarin

Thym

Sauge

2 feuilles de laurier

1 morceau d'écorce de citron bio

500 ml de fond de volaille

Par portion

979 kcal, 14 g G, 64 g L, 68 g P, 1,2 EFA

1. Rincer brièvement le poulet sous l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. Couper en 8 morceaux, et couper le blanc en 4.

2. Couper les morceaux de poulet en dés. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y saisir les morceaux de poulet de tous les côtés, puis réserver sur une assiette.

3. Couper le lard en petits dés, le placer dans une cocotte avec les gousses d'ail pressées, et saisir dans l'huile. Ajouter le concentré de tomate et faire griller brièvement. Déglacer avec un peu de vin rouge.

4. Ajouter les tomates, les herbes et l'écorce de citron à la sauce. Ajouter les morceaux de poulet. Mouiller avec le vin rouge et le fond de volaille. Couvrir et laisser braiser les morceaux de poulet en suivant les indications.

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Temps de cuisson : 1 h 10-1 h 20 min.



Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four

Pour 6 portions Lèche-frite 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 lèche-frite. Délier 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 :

Lèche-frite 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 :

Lèche-frite 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 la sauce balsamique au miel

Pour 4 portions
Grille, grande cocotte

Canard :
750 g de magret de canard, 4 petits ou
2 gros magrets
Sel
Poivre du moulin

Sauce :
200 ml de fond de canard en bocal
200 ml de crème
100 g de crème fraîche
2-3 cuill. à soupe de miel
2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
blanc
Sel
Poivre du moulin

Par portion
685 kcal, 5 g G, 57 g L, 39 g P, 0,4 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. Saupoudrer de sel et de poivre. Placer les magrets sur la grille, en orientant la peau vers le haut sur la grille et cuire selon les indications. Retourner après env. 10 minutes et terminer la cuisson encore 5 minutes.

2. Ajouter en mélangeant le fond de canard, la crème, la crème fraîche le miel et le vinaigre balsamique. Laisser mijoter dans une casserole sur le foyer pendant environ 10 minutes, puis verser dans un plat à gratin plat.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèche-frite, hauteur 1
Grille, hauteur 3
Gril air pulsé
200 °C
Température à cœur 57 °C
Après 15 minutes, placer dans un plat à rôti plat et terminer la cuisson à la hauteur 1.

3. Après environ 15 minutes de temps de cuisson, sortir les magrets de canard du four, les placer dans la sauce avec la peau vers le haut et terminer la cuisson.

4. Réserver les magrets de canard au chaud après la cuisson. Assaisonner à nouveau la sauce. Découper les magrets de canard et les servir avec la sauce.

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1,
Grille, hauteur 3
Gril air pulsé
200 °C
Temps de cuisson : 25 minutes
Après 15 minutes de temps de cuisson, placer dans un plat à rôti plat et terminer la cuisson à la hauteur 1.



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 féculé

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 féculé 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.



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.



Délicate selle de veau en manteau de chou frisé

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Viande :

1 crépine de porc, à faire préparer par le boucher

Sel

1 cuill. à café de levure chimique

8-10 feuilles de chou frisé

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

30 g de beurre fondu

2 branches de romarin

1 gousse d'ail

Poivre du moulin

100 g de jambon de Parme

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Avec thermomètre à viande

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

190 °C

Température à cœur 65 °C

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

190 °C

Temps de cuisson : 50-55 minutes



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.

Réglages :

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

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.

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.



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



Carrés d'agneau à la marinade de miel et de lavande

Pour 4 portions Lèchefrite avec grille

Viande :

600-700 g de carré d'agneau
manchonné
2 branches de thym frais
1½ cuill. à café de fleurs de lavande
2 gousses d'ail
½ citron
3 cuill. à soupe de fleurs de lavande
Sel
Poivre noir du moulin

Beurre au thym citronné :

1 citron bio
40 g de sucre
40 ml de jus de citron
2-3 cuill. à soupe de feuilles de thym
fraîches
70 g de beurre

Par portion

452 kcal, 25 g G, 31 g L, 219 g P, 2 EFA

1. Laver rapidement les carrés d'agneau à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Rincer le thym, le secouer pour le sécher et retirer les feuilles. Mélanger avec les fleurs de lavande. Éplucher l'ail et le couper finement. Presser le demi-citron et mélanger le jus avec le miel, les herbes, l'ail, le sel et une belle pincée de poivre. Badigeonner les carrés avec ce mélange et laisser mariner une heure au réfrigérateur.

2. Poser la viande sur la grille et cuire selon les indications.

3. Pour le beurre au thym citronné laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Le couper en quartier et en rondelles de 1 cm.

4. Faire caraméliser le sucre dans une casserole. Réduire la puissance. Ajouter les tranches de citron, le jus de citron, 50 ml d'eau, les feuilles de thym et le beurre et laisser frémir env. 3 minutes.

5. Servir le beurre au thym citronné avec le carré d'agneau.

Réglages :

Avec thermomètre à viande
Lèchefrite avec grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Température à cœur 57 °C

Réglage alternatif :

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



Lapin aux poivrons - Coniglio in peperonata

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Lapin :

1,5 kg de morceaux de lapin,
prêts à cuire
4 échalotes
1-2 gousses d'ail
2 poivrons rouges, d'env. 200 g
2 poivrons jaunes, d'env. 200 g
3-4 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de graines de fenouil

Sel

Poivre blanc du moulin

3 branches de romarin

100 ml de vin blanc sec

100 ml de bouillon de légumes

Par portion

739 kcal, 6 g G, 42 g L, 81 g P, 0,5 EFA

1. Rincer brièvement les morceaux de lapin à l'eau froide et les sécher soigneusement avec du papier absorbant. Éplucher les échalotes et l'ail. Couper les échalotes en quatre et émincer l'ail. Laver et éplucher les poivrons puis les couper en fines lanières.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et bien saisir la viande de tous les côtés à feu moyen. Faire revenir les échalotes et l'ail brièvement avec la viande. Piler légèrement les graines de fenouil et les ajouter à la viande, ainsi que les lanières de poivron. Saler et poivrer.

3. Placer les morceaux de lapin avec les poivrons et le romarin dans le panier vapeur non perforé. Déglacer le fond avec le vin et le bouillon de légumes en mélangeant. Assaisonner de sel et de poivre et verser la sauce sur la viande, en la passant au chinois. Faire cuire la viande à la vapeur comme indiqué.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 3

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 50-55 minutes

Conseil :

Faites revenir en plus 80 g de lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et les disposer sur le lapin avant de servir.



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





Desserts, soufflés et entremets



Boulettes sucrées au fromage blanc et leur ananas caramélisé

Pour 4 portions

Petit panier vapeur non perforé

Boulettes sucrées au fromage frais :

170 g de pain blanc
30 g de beurre
30 g de sucre glace
2 œufs
½ citron bio
1 gousse de vanille
250 g de fromage blanc

Ananas caramélisé :

600 g d'ananas
1 cuill. à soupe de beurre
2 cuill. à soupe de sucre
2 cl de liqueur d'oranges,
par ex. Cointreau
1 cuill. à soupe de miel
100 g de framboises

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

478 kcal, 64 g G, 15 g L, 17 g P, 5,3 EFA

1. Retirer la croûte du pain blanc, le couper en petits dés et faire griller à la poêle sans matière grasse. Laisser refroidir.

2. Battre le beurre et le sucre glace au fouet jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter les œufs un par un et continuer à battre.

3. Laver le demi-citron à l'eau chaude et râper le zeste. Inciser la moitié de la gousse de vanille sur la longueur et en retirer la pulpe. Bien mélanger les dés de pain blanc, la préparation à base d'œufs, la pulpe de vanille et le zeste de citron.

4. Presser le fromage blanc dans un tissu et mélanger avec la préparation. Recouvrir et laisser 30 minutes au frais.

5. Former de petites boulettes d'env. 60 g. Beurrer légèrement le petit panier vapeur non perforé et faire cuire à la vapeur les boulettes suivant les indications.

6. Peler l'ananas, le couper en quartiers et retirer le centre. Couper en morceaux. Faire chauffer le beurre avec le sucre dans une poêle. Le sucre doit légèrement caraméliser. Verser l'ananas dans la poêle et saisir à feu vif. Assaisonner de liqueur d'orange et de miel. Garnir de framboises et servir avec les boulettes sucrées.

Réglages :

Petit panier vapeur non perforé sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
95 °C
Temps de cuisson : 10-15 minutes



Flan espagnol et sa compote de poires

Pour 6 portions

Ramequins et moule plat de taille moyenne

Flan :

100 g de sucre
250 ml de crème
200 ml de lait
1 gousse de vanille
4 jaunes d'œuf
1 orange bio
50 ml de crème de sherry

Compote :

½ citron bio
800 g de poires bien mûres
500 ml de vin blanc
100 g de sucre

En outre :

Film plastique fraîcheur
30 g de pignons de pin

Par portion

504 kcal, 54 g G, 22 g L, 7 g P, 4,5 EFA

1. Faire chauffer 80 g de sucre dans une casserole sans revêtement à fond épais, à température moyenne, jusqu'à ce que le sucre commence à fondre sur le bord. A l'aide d'une cuiller en bois remuer doucement à partir du bord, pour que le sucre devienne liquide et caramélise. Répartir le caramel dans 6 ramequins. Faire tourner les ramequins dans les deux sens pour qu'ils soient uniformément recouverts de caramel.

2. Faire lentement bouillir la crème et le lait. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, gratter l'intérieur et ajouter avec la gousse. Laisser macérer 5 minutes. Mélanger le jaune d'œuf et le reste de sucre dans un saladier. Faire de nouveau bouillir la préparation à base de crème et, le mélanger, peu à peu, encore bouillant, à la préparation des jaunes d'œuf.

3. Laver l'orange à l'eau chaude, la sécher et la peler. Ajouter le sherry et le zeste d'orange et verser dans les ramequins en les passant au tamis fin. Placer les ramequins directement dans le panier vapeur perforé et recouvrir de film plastique fraîcheur.

4. Laver le citron bio à l'eau chaude et le sécher. Éplucher les poires, les couper en deux et les épépiner. Découper en tranches, et les répartir dans le moule plat et arroser avec le jus de demi-citron. Ajouter le vin, le sucre et un peu de zeste de citron et enfourner au-dessus du flan. Faire cuire à la vapeur le flan et les poires ensemble suivant les indications.

5. Retirer les fruits du jus de cuisson. Faire réduire le liquide pour obtenir un sirop, verser sur les fruits et mettre la compote au frais.

6. Laisser le flan refroidir toute la nuit de préférence. Placer les ramequins brièvement dans l'eau chaude et renverser le flan sur une assiette. Faire dorer les pignons de pin sans graisse dans une poêle et servir avec le flan.

Réglages :

Ramequins dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 1,
Moule plat sur la grille, hauteur 3
Cuisson vapeur
95 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Compote pommes-rhubarbe

Pour 4 portions
Moule plat de taille moyenne

Compote :
800 g de rhubarbe
150 g de sucre
2 petites pommes, de 100 g
1 bâton de cannelle

Par portion
208 kcal, 47 g G, 0 g L, 1 g P, 3,9 EFA

1. Laver la rhubarbe, la peler et en couper les deux extrémités. Couper les tiges épaisses dans le sens de la longueur, ensuite les couper en morceaux.

2. Déposer la rhubarbe dans un moule, saupoudrer de sucre et le secouer pour bien répartir le sucre.

3. Laver et épilucher les pommes. Juste avant la préparation, couper les pommes en quartier, retirer le trognon et les couper en rondelles. Ajouter le bâton de cannelle à la rhubarbe.

4. Si du jus s'est formé, faire cuire à la vapeur le mélange rhubarbe-pomme comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 10-15 minutes

Conseil :

A la place du bâton de cannelle, ajouter à la rhubarbe un morceau de gousse de vanille incisée. Pour adoucir et pour remplacer les pommes, une banane découpée en rondelles ou 300 g de fraises pourront faire l'affaire.



Soufflé aux myrtilles

Pour 6 portions Ramequins à soufflé

Soufflé :

3 œufs
250 g de fromage blanc allégé
50 g de farine
1 cuill. à café de jus de citron
1 pincée de sel
50 g de sucre
100 g de myrtilles fraîches, ou bien,
à défaut, surgelées
25 g de sucre glace

En outre :

Du beurre pour les ramequins
Sucre à saupoudrer

Par portion

176 kcal, 23 g G, 5 g L, 10 g P, 1,9 EFA

1. Préchauffer le four.

2. Beurrer les ramequins à soufflé et saupoudrer de sucre.

3. Séparer les œufs. Mélanger le jaune d'œuf avec le fromage blanc et la farine jusqu'à obtention d'une préparation lisse et ajouter le jus de citron. Battre le blanc d'œuf en neige ferme, en ajoutant le sucre en pluie. Incorporer les blancs en neige à la préparation au fromage blanc et incorporer doucement les myrtilles.

4. Répartir la préparation pour soufflé dans les ramequins, saupoudrer généreusement et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Ramequins sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Préchauffer
Temps de cuisson : env. 14 minutes

Conseil :

Ne jamais ouvrir jamais la porte de l'appareil pendant la cuisson d'un soufflé. Les soufflés vont retomber.
Servir les soufflés aussitôt après cuisson.



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



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.



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.





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
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Conseil :

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



Tresse aux raisins secs

Pour env. 20 tranches Plaque à pâtisserie

Pâte levée :

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

Pour badigeonner :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par tranche

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

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 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.



Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Caramel :

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

Pâte à cake :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson
Du beurre pour le bord du moule

Par part

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

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

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

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

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

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

6. Cuire le gâteau selon les indications.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 50-55 minutes



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 bocal

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 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



Gâteau au chocolat fondant fourré aux poires

Pour env. 15 tranches
Moule à cake 30 cm

Pâte à cake :

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

Pour le nappage :

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

En outre :

Du beurre pour le plat
De la farine à saupoudrer

Par tranche

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

1. Casser le chocolat pâtissier en petits morceaux et le verser dans un saladier. Verser le lait et faire fondre la préparation au chocolat au bain-marie. Ajouter le beurre mou et mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation crémeuse.

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

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

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

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

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

7. Broyer le chocolat pâtissier, le verser avec la crème et le beurre dans un saladier et faire fondre au bain-marie. Mélanger le sirop et la préparation au chocolat et laisser refroidir.

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

Réglages :

Moule à cake sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 50-55 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.



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 féculé
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 féculé 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



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 féculé

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 féculé.

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.



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



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 pièce

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



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.



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 aux quatre céréales complètes

Pour 1 miche, env. 25 tranches
Lèchefrite

Pâte levée :

200 g de farine de seigle complet
500 g de farine de blé complet
2 sachets de levure de boulanger
1 cuill. à soupe de miel
Env. 250 ml d'eau, tiède
Env. 250 ml de babeurre, tiède
2-3 cuill. à soupe de graines de lin
2-3 cuill. à soupe de graines de sésame
2-3 cuill. à soupe graines de tournesol décortiquées
1-2 cuill. à soupe graines de potiron décortiquées
½-1 cuill. à soupe de sel
1-2 cuill. à soupe d'épices pour pain

Ajouter également :

De l'huile pour la plaque
De la farine à saupoudrer

Par tranche

113 kcal, 19 g G, 2 g L, 5 g P, 1,6 EFA

1. Mélanger les deux types de farine avec la levure dans un grand saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte. Laisser lever au chaud, jusqu'à ce que le volume de la pâte ait doublé.
2. Graisser la lèchefrite en fonction de la taille de la miche et saupoudrer de farine. Placer la miche dans la lèchefrite et laisser encore lever à couvert 15 à 20 minutes.

3. Préchauffer le four, selon les indications.

4. Découper la pâte levée en losange à l'aide d'un couteau tranchant et la piquer plusieurs fois à l'aide d'une baguette en bois. Badigeonner avec un peu d'eau et faire cuire selon les indications.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 2
Chaleur tournante 4D
220 °C
Faire cuire à haute température, puis réduire : 8 minutes avec adjonction de vapeur forte ensuite
180 °C sans adjonction de vapeur
Temps de cuisson : 35-45 minutes

Réglage alternatif :

Lèchefrite, hauteur 2
Convection naturelle
240 °C
Préchauffer
Faire cuire à haute température, puis réduire : 10 minutes ensuite
200 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes

Conseil :

Si vous utilisez de la farine complète, vous devez toujours ajouter un peu plus de liquide et la pâte doit lever plus longtemps.
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.
Griller au préalable les graines à la poêle sans matières grasses.



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 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
250 °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 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 pain

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

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

2. Ajouter progressivement les ingrédients restants et 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.



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.





Confitures et conserves



Potiron aigre-doux

Pour 4 verres d'un litre
Grand panier à vapeur perforé

Potiron :

2 kg de potiron, par ex. potiron musqué de Provence, pelé et épépiné
650 ml de vinaigre de vin blanc
650 g de sucre
1 gousse de vanille
2 citrons bio

Par verre

832 kcal, 188 g G, 1 g L, 7 g P, 15,7 EFA

1. La veille, couper la chair du potiron en bouchées de même taille. Mélanger les dés de potiron avec le vinaigre de vin blanc et ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir entièrement les morceaux de potiron. Laisser mariner, 24 heures, de préférence dans le réfrigérateur.

2. Égoutter le potiron dans un égouttoir, en récupérer le fond. Faire cuire l'ensemble du sucre avec un peu de fond, jusqu'à ce qu'il file.

3. Inciser la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter la pulpe et couper la gousse en 4. Laver les citrons, les peler finement, les couper en quartiers et presser le jus.

4. Nettoyer soigneusement les bocaux et bien les sécher. Faire bouillir les élastiques en caoutchouc dans l'eau quelques minutes et les plonger ensuite dans l'eau froide.

5. Ajouter le reste de fond, la pulpe de vanille, la gousse de vanille, le jus et le zeste de citron au mélange fond et sucre. Déposer des portions de potiron dans le fond et porter à ébullition jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient transparents. Retirer à l'aide d'une écumoire. Répartir dans les bocaux et remplir avec du jus de cuisson. Stériliser comme indiqué.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes



Chutney mangue-ananas au piment

Pour 6 bocaux, de 190 ml
Grand panier à vapeur perforé

Chutney :

500 g ananas, pesé préparé
250 g morceaux de mangue, pesés préparés
50 ml de Porto
50 ml de vinaigre balsamique blanc
50 ml de jus de mangue
250 g de sucre gélifiant
5-10 fils de piment

Par bocal

266 kcal, 61 g G, 1 g L, 1 g P, 5,0 EFA

1. Nettoyer soigneusement les bocaux et bien les sécher.

2. Découper l'ananas et la mangue en petits dés d'env. 0,5 cm et les verser dans une casserole.

3. Ajouter le porto, le vinaigre balsamique, le jus de mangue et le sucre gélifiant et bien mélanger le tout.

4. Faire chauffer le chutney sur le foyer tout en mélangeant en permanence, ajouter les fils de piment et faire cuire env. 5 minutes.

5. Verser le chutney encore chaud dans les bocaux et stériliser selon les indications.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Marmelade d'oranges sanguines épicée

Pour 6 bocaux, de 250 ml
Grand panier à vapeur perforé

Confiture :

1 kg d'oranges sanguines
800 g d'oranges
500 g de sucre gélifiant 1:2
40 g de gingembre frais
2 branches de thym citronné
1 gousse de vanille
½ de cuill. à café de cannelle

Par bocal

473 kcal, 109 g G, 1 g L, 3 g P, 9,1 EFA

1. Laver les oranges à l'eau chaude, les sécher et les éplucher au-dessus d'un saladier. Enlever complètement la peau blanche. Séparer les oranges en filets, récupérer le jus et enlever les pépins. Couper les filets d'orange en deux.

2. Peser les filets d'orange et le jus. Dans un grand saladier, délayer 500 g de sucre gélifiant à proportion de 1:2 avec environ 900 g de filets d'orange y compris le jus. Éplucher le gingembre, le couper en petits bâtonnets et l'ajouter au mélange. Rincer le thym citronné et le secouer pour le sécher. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, et en extraire l'intérieur. Ajouter la cannelle, le thym citronné et la pulpe de vanille et laisser mariner le tout pendant une heure.

3. Pendant ce temps, bien laver les bocaux à l'eau chaude.

4. Verser la marmelade dans les pots propres et les fermer. Stériliser comme indiqué.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 2
Cuisson vapeur
100 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes

Conseil :

Pour que les morceaux d'oranges ne nagent pas ensuite en haut dans le pot, placer les pots, immédiatement après la stérilisation, dans l'évier rempli d'eau pendant 5-10 minutes, la tête en bas. Ensuite, retourner les pots plusieurs fois pendant qu'ils refroidissent. Les placer ensuite au réfrigérateur et laisser prendre la marmelade.



Confiture : griottes, prunes et amandes

Pour 4 petites verrines de 250 g
Grand panier à vapeur perforé

Confiture :

600 g de griottes

400 g de prunes

500 g de sucre gélifiant 2:1

3-4 gouttes d'essence d'amandes amères

Par verrine

629 kcal, 150 g G, 1 g L, 2 g P, 12,5 EFA

1. Laver les fruits et les laisser s'égoutter dans une passoire. Dénoyer tous les fruits, couper les cerises en 4 et les prunes en petits dés.

2. Les mettre dans un grand saladier, ajouter le sucre et laisser macérer pendant au moins 2 heures.

3. Ajouter les gouttes d'huile d'amandes amères et bien mélanger. Verser la confiture dans les pots propres et fermer.

4. Placer les pots dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire comme indiqué. Laisser la confiture refroidir dans l'appareil.

Réglages :

Bocaux dans le grand panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

100 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Index des recettes

- A**
Asperges frites et sauce pimentée, **45**
Aumônières de chou frisé farcies, **105**
Aumonières de volaille relevées, **19**
- B**
Baklava, **187**
Böreks turcs, **213**
Boulettes sucrées au fromage blanc et leur ananas caramélisé, **149**
Brochettes de poulet marinées, **117**
- C**
Canard croustillant fourré aux pommes cuites au four, **121**
Carrés d'agneau à la marinade de miel et de lavande, **141**
Chutney mangue-ananas au piment, **219**
Compote de poires, flan espagnol, **151**
Compote pommes-rhubarbe, **153**
Confiture : griottes, prunes et amandes, **223**
Coniglio in peperonata, Lapin aux poivrons, **143**
Courges pimentées aux pommes, **39**
Crevettes marinées aux légumes colorés, **111**
Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées, **139**
Curry de vivaneau, **109**
- D**
Délicate selle de veau en manteau de chou frisé, **131**
Dessert mauresque aux figues et sirop de Porto, **159**
- E**
Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons, **125**
Épinards aux raisins et aux pignons de pin, **41**
- F**
Figues cuites au fromage de chèvre et au jambon, **17**
Filet de sandre gratiné avec sauce au raifort, **95**
Filet de saumon aux épinards et tomates, **97**
Filet de veau en manteau de mélisse-citron vert, **127**
Flan d'automne aux champignons, **65**
Flan espagnol et sa compote de poires, **151**
Forêt-noire, **181**
Fougasse, **203**
Fromage cuit dans de l'aluminium, **77**
- G**
Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée, **165**
Gâteau au chocolat fondant fourré aux poires, **177**
Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille, **175**
Gâteau marbré dans un verre, **171**
Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées, **169**
Gnocchi au beurre de sauge, **61**
Gratin de pommes de terre, gratin dauphinois, **85**
Griottes, prunes et amandes, confiture, **223**
- K**
Kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, petits, **191**
- L**
Lapin aux poivrons - Coniglio in peperonata, **143**
Lasagnes roulées, **73**
Lasagnes tomates-aubergines, **83**
Légumes en cuisson pilaf, **67**
Légumes verts asiatiques à la crème de coriandre, **35**
- M**
Macarons, **193**
Magret de canard à la sauce balsamique au miel, **123**
Marmelade d'oranges sanguines épicée, **221**
Meringue à la crème et aux framboises, pavlova, **185**
Meringue avec crème chocolat-mascarpone et fruits exotiques, **161**
Muffins anglais aux légumes, **75**
Muffins au citron vert et chocolat blanc, **189**
- O**
Osso-bucco, **129**
- P**
Pain aux quatre céréales complètes, **197**
Pain croustillant à la polenta avec beurre saveur expresso, **201**
Pain épicé au levain de seigle, **199**
Pains soufflés à la vapeur à la farce relevée et aux chanterelles, **69**
Papillotes de poisson aux asperges, **101**
Pâtisserie en pâte à choux d'Indonésie, Sus Kering, **207**
Paupiettes de dinde aux fruits, **115**
Pavlova, meringue à la crème et aux framboises, **185**
Petits kouglofs à la crème de citron et aux baies fraîches, **191**
Petits pains aux céréales, **205**
Pizza Margherita, **209**
Poisson à la vapeur à l'asiatique, **91**
Poisson frit aux légumes d'Asie aigres-doux, **99**
Poitrine de porc, sauce aux abricots, **133**
Polenta, **51**
Pommes de terre au citron, aux herbes et poivrons, **49**
Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips, **71**
Porc rôti à la cantonnaise, **137**

Potée poivrée aux patates douces et au paprika, **33**

Potiron aigre-doux, **217**

Poulet à la sicilienne, **119**

Purée de pommes de terre au panais, **59**

Q

Quenelles d'épinards au torchon, **55**

Quenelles de pommes de terre, **57**

Quiche Lorraine, **211**

R

Recette de base avec pâte brisée -

Tarte aux fruits, **173**

Recette de base avec pâte génoise - Tarte fruitée
aux framboises, **179**

Recette de base avec pâte levée,
gâteau au beurre, **165**

Recette de base en pâte à choux -

Tarte en pâte à choux fourrée aux fraises, **183**

Rigatoni à la sauce tomate, **81**

Risotto à la citronnelle, **63**

Rôti de porc en croûte de miel et
de thym, **135**

Rouget de mer sur lit de légumes, **93**

Rouleaux de sole farcis de saumon au basilic, **103**

Roulés de plie sur lit de ratatouille, **107**

S

Salade de haricots avec crème de tomates et
fromage de brebis, **25**

Salade de lentilles thaï, **29**

Salade de riz des Pouilles, **27**

Salsifis à la sauce moutarde, **37**

Selle de veau en manteau de chou frisé,
délicate, **131**

Soufflé aux myrtilles, **155**

Soupe relevée à la courge et à la noix de coco, **23**

Steaks de cerf gratinés, **145**

Sus Kering - Pâtisserie en pâte à choux
d'Indonésie, **207**

T

Tagliatelles aux betteraves rouges, **53**

Tarte au chocolat aux abricots au miel et
à la lavande, **157**

Tarte aux fruits - Recette de base avec pâte
brisée, **173**

Tarte en pâte à choux fourrée aux fraises -
Recette de base en pâte à choux, **183**

Tarte fruitée aux framboises - Recette de base
avec pâte génoise, **179**

Terrine de saumon délicate aux crevettes, **21**

Tomates farcies aux lentilles, boulgour et
fromage de chèvre frais, **43**

Tourtes aux légumes et pommes de terre, **79**

Tresse aux raisins secs, **167**

Truites aux herbes cuites sur la plaque, **89**

V

Variations de légumes à la crème de fromage frais
au citron, **47**

Notes

Notes

Notes

Notes



9001063021
SE60BOFSMMP
950205 fr

9001063021

