



SIEMENS

Inspirations culinaires.

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

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 encastrable avec fonction varioSpeed IQ700. En toute simplicité et avec grand plaisir, vous préparerez à vos invités un menu parfait qui sera réussi à tous les coups. Toutes les données des recettes sont testées plusieurs fois et adaptées précisément à votre four. Ainsi, vous prendrez plaisir à préparer une soirée inoubliable pour vous et vos invités.

Bon appétit !

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

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

Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins	32
---	-----------

Poisson.....	76
--------------	-----------

Volaille et viande	100
--------------------------	------------

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

Gâteaux et petites pâtisseries	140
--------------------------------------	------------

Pains, pizzas et gâteaux salés	198
--------------------------------------	------------

Confitures et conserves	224
-------------------------------	------------

Index des recettes	230
--------------------------	------------





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

Informations relatives à votre appareil

varioSpeed

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

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

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

Chaleur tournante 4D

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

Gril air pulsé

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

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



SIEMENS

Abréviations et quantités



Abréviations

ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
cuill. à soupe	cuillerée à soupe
cuill. à café	cuillerée à café
Pdc	pointe
ra.	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

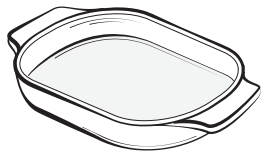
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lg
1 l	1 000 ml	100 cl	10 dl

Mesures à la cuiller

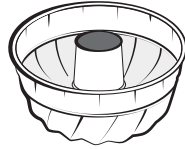
	cuill. à café rase	cuill. à soupe rase	cuill. à café bombée	cuill. à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Chapelure	2 g	8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





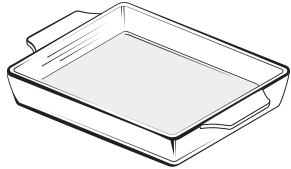
Plat à gratin ovale



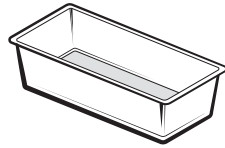
Moule à Kouglof



Moule démontable, carré



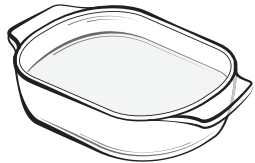
Plat à gratin, rectangulaire



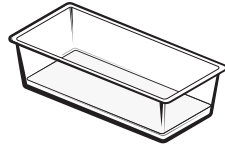
Moule à cake



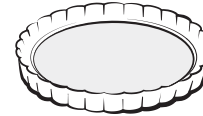
Moule démontable, rond



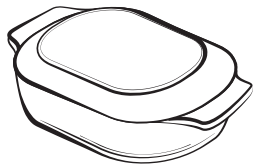
Cocotte en verre, sans couvercle



Moule à cake en verre



Moule à tarte



Cocotte avec couvercle



Moule à mini-Kouglofs



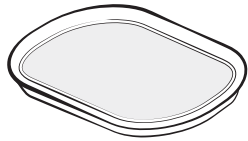
Petits moules à tartelettes



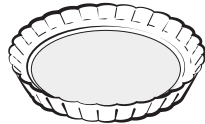
Bocaux



Moule à muffins



Plat à viande



Moule pour fond de tarte aux fruits



Ramequin

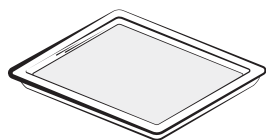


Plaque à pizza ronde

Accessoires en option

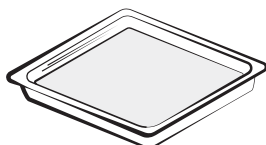


Il existe une large gamme d'accessoires en option conçus pour votre appareil. Vous retrouverez des informations à ce sujet dans nos brochures ou sur internet.



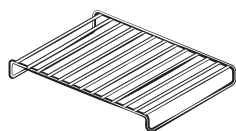
Plaque à pâtisserie, à revêtement anti-adhérent

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.



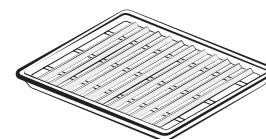
Lèche-frite, à revêtement anti-adhérent

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.



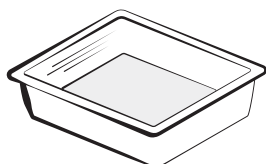
Grille d'insertion

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.



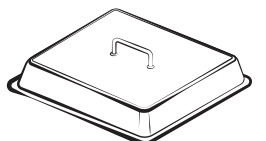
Grille anti-éclaboussures

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



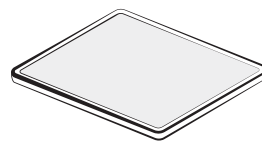
Poêle professionnelle

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.





Entrées, soupes et salades



Essence de tomate claire

Pour 2 portions
Grand plat en pyrex avec couvercle

Essence :

1 oignon
2 gousses d'ail
1 carotte
40 g de céleri-rave
40 g de poireaux
1 grand bouquet de basilic
2 blancs d'œufs
1 feuille de laurier
1 boîte de tomates épluchées, 850 g
250 ml de bouillon de légumes
1 cuill. à café de poivre noir en grains
1 petite boîte de brins de safran
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre

Garniture :

50 g de mozzarella, coupée en petits dés
5 tomates cerises, coupées en petits dés
Quelques petites feuilles de basilic

Par portion

175 kcal, 21 g G, 4 g L, 13 g P, 1,7 EFA

1. Éplucher l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri. Laver et nettoyer le poireau. Couper le tout en dés d'env. 0,5 cm. Rincer le basilic et le secouer pour le sécher. Battre le blanc d'œuf en neige.

2. Mélanger tous les ingrédients dans le plat en pyrex. Saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre. Bien mélanger à nouveau, couvrir et faire cuire selon les indications. Remuer plusieurs fois pendant les 5 premières minutes. Ne plus remuer par la suite.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 900 watts
Temps de cuisson : 15-18 minutes

3. Ensuite, faire passer à travers un torchon et saler et poivrer l'essence.

4. Servir accompagné de mozzarella et de tomates cerises et parsemé de feuilles de basilic.



Soupe au potiron et au gingembre

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

Soupe :

40 g d'oignons de printemps

10 g de beurre

400 g de potiron Hokkaïdo

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

Poudre de curry

Poivre du moulin

Env. 700 ml de bouillon de légumes

Sel marin

En outre :

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

Un peu de cresson

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Oignons de printemps : 2 minutes

Potiron : 10 minutes

Soupe : 10-12 minutes



Soupe aux haricots espagnole

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Soupe :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Oignons, ail, saucisse : 5 minutes

Tomates : 10 minutes

Soupe aux haricots : 10-12 minutes



Salade de saison avec croquant au parmesan et chips de bacon

Pour 4 portions
Assiettes plates

Salade :

300 g de mélange, de jeunes pousses fines

75 g de parmesan, fraîchement râpé

4-8 tranches de jambon cru

Sauce :

1 cuill. à café de moutarde de Dijon

½ cuill. à café de sucre

½ cuill. à café de sel

Poivre noir du moulin

6 cuill. à soupe de vinaigre balsamique

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

Par portion

290 kcal, 6 g G, 25 g L, 11 g P, 0,5 EFA

1. Laver le mélange de salade, nettoyer et sécher en essorant dans l'essoreuse à salade.

2. Répartir le parmesan râpé sur une épaisseur d'environ 0,5 cm sur une assiette plate. En surveillant constamment, faire chauffer comme indiqué jusqu'à obtenir une couleur dorée. Renverser immédiatement l'assiette de fromage sur le papier absorbant et éponger la graisse.

3. Pour les chips au bacon, placer le jambon sur la même assiette, à plat selon la taille, et faire griller comme indiqué. Placer également sur du papier absorbant et éponger la graisse.

4. Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients, assaisonner et mélanger avec la salade.

5. Émietter le parmesan refroidi. Servir la salade décorée avec le croquant de parmesan et les chips de bacon.

Réglages :

Assiettes plates sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 W

Parmesan : 3-4 minutes

Jambon : 3-4 minutes



Salade tiède de magret de canard

Pour 4 portions

Plat à gratin moyen

Salade :

2 magrets de canard, d'env. 300 g
2 branches de menthe fraîche
1 brin de coriandre frais
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 botte d'oignons de printemps
1 noix de gingembre frais
1-2 gousses d'ail
5 cuill. à soupe de vinaigre de riz ou
de vinaigre de fruit
3-4 cuill. à soupe de sauce soja claire
2 cuill. à soupe d'huile de sésame grillé
3 cuill. à soupe d'huile de tournesol
30 g de noix, hachées
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre

Par portion

588 kcal, 3 g G, 49 g L, 35 g P, 0,3 EFA

1. Rincer les magrets de canard à l'eau froide, sécher et retirer la peau. Rincer les herbes et les secouer pour les sécher. Détacher les feuilles, hacher grossièrement et mélanger avec 2 cuill. à soupe d'huile d'olive. En badigeonner les magrets de canard, les placer dans le moule et faire cuire comme indiqué.

2. Laisser refroidir les magrets de canard et les couper en tranches fines d'env. 1 cm.

3. Laver les oignons de printemps, les sécher et les couper en fines tranches obliques. Éplucher le gingembre et l'ail et les hacher finement. Mélanger le tout avec le vinaigre, la sauce soja et les deux huiles et verser sur les tranches de magret de canard.

4. Assaisonner la salade et la servir saupoudrée de noix hachées.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 5-7 minutes



Demi-poivrons à la crème de feta

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Légumes :
2 poivrons rouges, d'env. 250 g

Crème de feta :
200 g de fromage feta original
1 gousse d'ail
50 g d'olives noires non dénoyautées
2 jaune d'œuf
2 cuill. à soupe d'herbes provençales
congelées
100 g de fromage frais
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre
Flocons de piment

En outre :
2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive pour
arroser

Par portion
355 kcal, 6 g G, 30 g L, 14 g P, 0,5 EFA

1. Laver les poivrons, les couper dans le sens de la longueur sans enlever le pédoncule, retirer le cœur et les parois blanches.

2. Émietter finement la feta. Peler les gousses d'ail. Hacher finement les olives et la gousse d'ail. Ajouter à la feta avec le jaune d'œuf, les herbes et le fromage frais. Saler, poivrer et bien assaisonner à l'aide de sucre et de flocons de piment.

3. Répartir la préparation dans les 4 moitiés de poivron et placer dans un moule adapté. Arroser les poivrons d'huile d'olive. Verser 4 cuill. à soupe dans le moule et faire cuire les poivrons comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 360 W
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Tranches d'aubergines gratinées

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Légumes :

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

Par portion

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

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

2. Ensuite, bien éponger avec du papier absorbant.

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 W
Aubergines : 8 minutes
Gratiner : 8-10 minutes



Terrine de saumon délicate aux crevettes

Pour 8 portions

Moule à cake en verre, 30 cm

Terrine de poisson :

600 g de filet de saumon frais

Sel marin

400 ml de crème

½ citron bio

½ orange bio

Poivre blanc du moulin

2 cuill. à café de moutarde au miel

100 g de crevettes fraîches décortiquées

2 cuill. à café de poivre noir en conserve

En outre :

4 cuill. à soupe d'herbes, hachées

2 cuill. à soupe de grains de poivre rose

Du beurre pour le plat

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule à cake en verre sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 15 minutes

ensuite

180 Watt

Temps de cuisson : 15-20 minutes





Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins



Pommes de terre en éventail

Pour 4 portions Lèche-frite

Pommes de terre :

1 kg de pommes de terre à chair ferme
de même taille

6-8 cuill. à soupe d'huile d'olive

Gros sel

Poivre noir du moulin

En outre :

De l'huile pour la plaque

Par portion

342 kcal, 39 g G, 18 g L, 5 g P, 3,3 EFA

1. Laver les pommes de terre, les éplucher et en aplatir le dessous avec un couteau pour qu'elles puissent bien tenir debout.

2. Couper les pommes de terre en éventail avec un couteau en faisant attention à ce qu'elles ne soient pas entièrement découpées.

3. Laisser reposer les pommes de terre dans l'eau pendant 20 minutes.

4. Ensuite, les placer en éventail dans la lèche-frite huilée. Les arroser d'huile d'olive et saler.

5. Faire griller les pommes de terre en éventail comme indiqué, puis les poivrer.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé

190 °C

360 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2

Gril air pulsé

180 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes



Polenta au mascarpone et à l'huile de truffe

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

Polenta:

600 ml de bouillon de légumes

Sucre

100 g de polenta instantanée

100 g de mascarpone

2 cuill. à café d'huile de truffe

Sel

Poivre noir du moulin

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Bouillon de légumes : 10 minutes

Polenta : 10-12 minutes



Couscous à la menthe

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

Couscous :

300 ml de bouillon de légumes

¼ cuill. à café de carvi ou
de Ras el Hanout

200 g de graine de couscous

2 oignons de printemps

3 brins de menthe fraîche

½ botte de persil plat

2 cuill. à soupe de pignons de pin

4 cuill. à café de jus de citron

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

Par portion

392 kcal, 39 g G, 21 g L, 13 g P, 3,2 EFA

1. Mélanger le bouillon de légumes avec le carvi ou le Ras el Hanout et le couscous et le faire chauffer comme indiqué dans un plat en pyrex fermé. Ensuite, laisser gonfler 5 minutes. Ensuite, séparer en piquant à plusieurs reprises avec une fourchette.

2. Laver les oignons de printemps, les sécher et les couper en tranches fines obliques. Rincer et secouer la menthe et le persil pour les sécher. Détacher les feuilles de persil et de menthe et les hacher grossièrement.

3. Égrener à nouveau le couscous à l'aide d'une fourchette. Ajouter les oignons de printemps, les épices, les pignons de pin, le jus de citron et l'huile d'olive. Tout assaisonner à l'aide de sel, de poivre et d'une pincée de sucre.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Temps de cuisson : 4-6 minutes



Pommes de terre au citron, aux herbes et poivrons

Pour 4 portions Lèche-frite

Pommes de terre et poivrons :
900 g de petites pommes de terre
fermes à la cuisson
800 g de poivrons rouges
½ botte de thym
½ botte de romarin

3 citrons bio
7 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre noir du moulin
Noix de Muscade, fraîchement râpée

En outre :
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. Laver les piments.
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. Couper les piments en deux, les épépiner et les couper en morceaux de 3 x 3 cm. Répartir les pommes de terre, les citrons et les piments dans la lèche-frite. Arroser d'huile, assaisonner et faire cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
190 °C
360 watts
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

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

Conseil :

Si vous choisissez l'autre réglage, faire cuire les pommes de terre et les rondelles de citron arrosées de 2 cuill. à soupe d'huile d'olive pendant 40 minutes. Répartir ensuite les poivrons et le reste de l'huile sur les pommes de terre. Faire cuire le tout encore 20 minutes.



Risotto ai funghi - Risotto aux champignons

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle, haut

Risotto :

1 petit oignon
250 g de champignons frais
150 ml de vin blanc
300 g de riz rond
400 ml de bouillon de bœuf, chaud
1 pincée de poivre
1 cuill. à café de sel aux herbes
40 g de parmesan
50 g de beurre

Par portion

470 kcal, 61 g G, 15 g L, 14 g P, 5,1 EFA

1. Éplucher les oignons et les hacher finement. Nettoyer les champignons et les hacher finement également. Ajouter à tous les autres ingrédients sauf le beurre et le fromage dans un plat à bord haut. Couvrir et porter à ébullition comme indiqué.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 7 minutes
ensuite
Micro-ondes 180 watts
Temps de cuisson : 25-30 minutes

2. Ensuite, faire cuire comme indiqué dans le plat en pyrex fermé.

3. Juste avant de servir, incorporer le beurre et le fromage râpé. Mélanger et laisser cuire encore 5 minutes.

Conseil :

Au lieu des champignons, vous pouvez utiliser des carottes ou des poivrons coupés en dés.



Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique

Pour 4 portions

Moule à soufflé moyen,
plat en pyrex avec couvercle

Légumes :

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

Sauce :

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

Par portion

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

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

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

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

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

Réglages :

Légumes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 180 °C
360 watts
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Sauce :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Oignons : 3 minutes
Sauce : 3-4 minutes

Réglage alternatif :

Légumes :

Moule à soufflé sur la grille
Chaleur tournante 4D
230 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes

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



Oignons doux aigres-doux

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Légumes :

3 grands oignons doux, de 250 g

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

3 branches de thym frais

1 cuill. à soupe de moutarde de Dijon

2 cuill. à soupe de graines de moutarde

4 cuill. à soupe de sucre

2 cuill. à soupe de jus de citron

Sel

Poivre noir du moulin

Par portion

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes



Champignons farcis

Pour 2 portions

Plat en pyrex à couvercle et moule à soufflé moyen

Champignons :

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

Garniture :

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

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

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

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

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

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

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

5. Faire gratiner les champignons comme indiqué.

Réglages :

Oignons, pieds de champignons, jambon :
Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 3 minutes
Champignons farcis :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril, grande surface, position 3
360 Watt
Temps de cuisson : 10-15 minutes

Conseil :

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



Champignons et sauce à la crème

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Champignons en sauce :

750 g de champignons blancs ou

bruns frais ou girolles fraîches

2 gousses d'ail

200 ml de crème

200 g de crème de fromage

Sel

Poivre blanc du moulin

Sucre

1-2 cuill. à café de jus de citron

1 botte de ciboulette

Par portion

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

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

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

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

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

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

6. Servir les champignons généreusement parsemés de ciboulette.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Sauce : 10 minutes

Champignons en sauce : 10-15 minutes



Flan aux brocolis

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle,
moule à soufflé moyen

Flan :

800 g de brocolis frais
200 g d'emmental râpé
200 ml de crème
150 g de crème fraîche
5 œufs
Noix de Muscade, fraîchement râpée
Sel
Poivre noir du moulin
50 g de beurre

En outre :

30 g de chapelure à saupoudrer

Par portion

337 kcal, 11 g G, 26 g L, 16 g P, 0,9 EFA

1. Laver et nettoyer le brocoli. Retirer les fleurs du trognon. Couper le trognon en dés d'environ 1 cm. Placer les fleurs et le trognon dans un plat en pyrex avec 3 cuill. à soupe d'eau, couvrir et cuire comme indiqué jusqu'à ce qu'ils soient mous.

2. Beurrer un plat à gratin avec 1 à 2 cuill. à soupe de beurre et parsemer de chapelure.

3. Réserver 4-5 cuill. à soupe de fleurs de brocoli. Mouliner le reste du brocoli. Mélanger le fromage, la crème, la crème fraîche et les œufs aux légumes moulins. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade.

4. Verser la préparation dans le plat, ajouter les fleurs de brocoli réservées et les répartir. Parsemer le beurre restant en flocons. Faire cuire le flan comme indiqué jusqu'à ce que la préparation soit figée.

Réglages :

Brocolis :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 10 minutes

Flan :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Tortilla méditerranéenne

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Légumes :

1 petite courgette
1 poivron jaune
200 g d'aubergines
1 petit oignon doux
2 gousses d'ail
250 g de tomates cerises
50 g de tomates séchées
Sel
Poivre noir du moulin
Sucre

Lait aux œufs

4 œufs
100 ml de lait
50 g de parmesan, fraîchement râpé

En outre :

3 cuill. à soupe d'huile d'olive pour le plat
Quelques feuilles d'origan frais

Par portion

296 kcal, 12 g G, 20 g L, 17 g P, 1,0 EFA

1. Laver et nettoyer les légumes. Couper la courgette, le poivron et l'aubergine en dés de 1 cm. Éplucher l'ail et l'oignon. Détailler finement l'ail et couper l'oignon en dés d'env. 1 cm. Couper les tomates cerises en deux. Couper les tomates séchées en fines tranches.

2. Mélanger les légumes sauf les tomates cerises. Saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre. Graisser un moule à soufflé plat avec l'huile d'olive et y répartir les légumes. Cuire selon les indications.

3. Si nécessaire, retirer le jus obtenu. Ajouter les tomates cerises.

4. Mélanger les œufs avec le lait et assaisonner. Verser sur les légumes, parsemer de fromage et faire cuire selon les indications.

5. Avant de servir, parsemer de feuilles d'origan frais.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Légumes :

Micro-ondes 900 watts
Temps de cuisson : 9 minutes
Tortilla :

Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 12-15 minutes



Casserole de printemps

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle

Potée :

1 petit oignon
2 oignons de printemps
2 carottes
300 g de chou-rave
30 g de beurre
1 noix de gingembre frais, d'env. 20 g
750 ml de bouillon de légumes
20 ml de sauce Teriyaki
200 g de petits pois surgelés
200 g de riz basmati, cuit
Sel
Poivre noir du moulin
1 pincée de sucre
3 cuill. à soupe d'herbes de printemps congelées

Par portion

195 kcal, 18 g G, 10 g L, 8 g P, 1,5 EFA

1. Peler et couper les oignons en petits dés. Laver les oignons de printemps, les carottes et le chou-rave. Éplucher les carottes et le chou-rave et les couper en dés de 1 cm. Laver les oignons de printemps et les couper en tranches obliques de 1 cm de large.

2. Mettre les oignons, les carottes et le chou-rave dans un plat en pyrex avec le beurre, couvrir et faire cuire en suivant les indications. Remuez plusieurs fois.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 900 watts
Légumes : 10 minutes
Ragoût : 10-12 minutes

3. Peler le gingembre, le couper en dés très fins et l'ajouter aux légumes dans le saladier en verre. Ajouter le bouillon, la sauce Teriyaki, les petits pois, le riz et les oignons de printemps.

4. Fermer le plat en pyrex et faire cuire le ragoût comme indiqué. Saler, poivrer et ajouter du sucre et des épices.



Potée poivrée aux patates douces et au paprika

Pour 4 portions

Cocotte en verre moyenne avec couvercle

Potée :

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

Par portion

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

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

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

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

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

Réglages :

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



Tourelles d'aubergine

Pour 4 portions

Plat en pyrex à couvercle,
moule à soufflé moyen

Riz :

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

Aubergines :

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

Par portion

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

1. Placer le beurre et le riz dans un plat en pyrex, couvrir et faire étuver comme indiqué. Mouiller avec l'eau.

2. Peler les oignons. Fixer la feuille de laurier à l'oignon à l'aide du clou de girofle et l'ajouter au riz. Faites cuire à couvert comme indiqué.

3. Laver les aubergines et couper la branche. Couper chaque aubergine en 4 tranches rondes de la même épaisseur. Vider les rondelles d'aubergine avec une cuillère à soupe. Laisser un rebord d'environ 1 cm d'épaisseur. Couper la chair en dés d'un demi-centimètre et saler. Entailler les rondelles d'aubergine et saler les aubergines à l'intérieur et à l'extérieur.

4. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher et les hacher finement. Détailler le fromage de brebis en petits dés et le mélanger avec les herbes. Couper en dés les tomates cerises et les ajouter.

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

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

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

Réglages :

Riz :
Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 5 minutes
ensuite
Micro-ondes 180 watts
Temps de cuisson : 15 minutes
Tourelles d'aubergine :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 190 °C
360 watts
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Tourelles d'aubergine :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 45-50 minutes



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

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé

180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 25-30 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.



Gratin de courgettes aux olives noires

Pour 2 portions

Plat en pyrex à couvercle,
moule à soufflé moyen

Gratin :

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

En outre :

De l'huile d'olive pour le plat

Par portion

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

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

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

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

4. Mélanger l'huile d'olive, les gousses d'ail et les herbes dans un plat en pyrex, couvrir et faire suer comme indiqué. Retirer de nouveau les gousses d'ail et les herbes.

5. Mettre les rondelles de courgette, les échalotes et les oignons de printemps dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué. Assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Huile et épices : 6 minutes
Légumes : 5-6 minutes
Gratin de courgettes :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 200 °C
360 watts
Temps de cuisson : 15-20 minutes

Réglage alternatif :

Gratin de courgettes :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes



Lasagne tricolore

Pour 4 portions

Moule à soufflé moyen

Lasagnes :

1 petit oignon

70 g de beurre

600 g d'épinards en branches surgelés

Sel marin

Poivre du moulin

Noix de muscade, fraîchement râpée

50 g de farine

500 ml de bouillon de légumes, froid

100 ml de crème

800 g de tomates en grappes mûres

9 feuilles de lasagne sans précuisson

100 g de Pecorino, fraîchement râpé

Du basilic frais

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

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

1. Éplucher les oignons, les couper en dés et les mettre dans un plat en pyrex avec 20 g de beurre, couvrir et faire suer comme indiqué.

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

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

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

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

6. Graisser le plat à gratin.

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Oignons et beurre : 4 minutes

Épinards en branches : 10-12 minutes

Beurre : 2 minutes

Beurre et farine : 2 minutes

Sauce : 8 minutes

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Lasagnes :

Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 35-40 minutes



Soufflé au chou et au jambon

Pour 4 portions
Grand plat à gratin

Gratin :

500 g de chou frisé
1 oignon
2 gousses d'ail
350 g de jambon cuit
1 bouquet de persil plat frais
2 cuill. à soupe de beurre
Sel
Poivre noir du moulin
Noix de muscade, fraîchement râpée
600 g de pommes de terre
200 g de fromage corsé,
par exemple de fromage de montagne,
corsé
200 ml de lait
3 œufs

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

617 kcal, 33 g G, 32 g L, 48 g P, 2,8 EFA

1. Laver le chou frisé, le nettoyer et le couper en gros morceaux. Éplucher l'oignon et l'ail et les détailler finement. Couper le jambon en dés. Rincer le persil, le secouer pour le sécher et le hacher finement.

2. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Y faire étuver le chou pendant 5 minutes. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil et le jambon et faire étuver encore 5 minutes, puis assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

3. Retirer la poêle de la cuisinière. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en rondelles. Ajouter au chou frisé avec la moitié du fromage et mélanger.

4. Graisser le plat à gratin.

5. Assaisonner la pâte et la verser dans le moule.

6. Mélanger le lait et les œufs, bien assaisonner et verser sur le mélange pommes de terre-chou. Parsemer du fromage restant et faire gratiner, comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 170 °C
360 watts
Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille
Chaleur tournante 4D
180 °C
Temps de cuisson : 30-40 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire à n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.



Rigatoni à la sauce tomate

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle,
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 marin

Poivre du moulin

Sucre

400 ml de sauce tomate

2 cuill. à soupe d'herbes surgelées

Pour saupoudrer :

60 g de Pecorino, fraîchement râpé

En outre :

Beurre ou 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. Mettre le beurre et les oignons dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué.

3. Ajouter les dés de poivron et les asperges et faire cuire à l'étuvée dans le plat en pyrex fermé. Assaisonner avec du sel, du poivre et du sucre.

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

5. 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 en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Oignons et beurre : 4 minutes

Légumes : 4-5 minutes

Rigatoni :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 190 °C

360 watts

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Réglage alternatif :

Rigatoni :

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 au saumon

Pour 2 portions

Plat à gratin moyen

Sauce béchamel :

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

Lasagnes :

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

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

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

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

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

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

4. Graisser un plat à gratin.

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Oignons : 4 minutes
Sauce : 8-10 minutes
Lasagnes :
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 170 °C
360 watts
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

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



Sauce hollandaise

Pour 4 portions

Plats en pyrex

Sauce :

200 g de beurre

3 jaune d'œuf

3 cuill. à soupe d'eau, tiède

1-2 cuill. à soupe de jus de citron

1 pincée de sucre

Sel

Poivre du moulin

Par portion

430 kcal, 1 g G, 47 g L, 3 g P, 0 EFA

1. Mettre le beurre dans le plat en pyrex et faire cuire comme indiqué. Remuer une fois pendant la cuisson.

2. Ajouter également le jaune d'œuf, l'eau et le jus de citron dans un plat en pyrex et faire chauffer comme indiqué. Bien remuer plusieurs fois pendant la cuisson.

3. Mélanger le beurre fondu cuillerée par cuillerée à la préparation au jaune d'œuf.

4. Assaisonner la sauce à l'aide de sucre, de sel et de poivre et faire chauffer comme indiqué. Remuer énergiquement plusieurs fois.

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Beurre :

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 4 minutes

Jaune d'œuf :

Micro-ondes 180 watts

Temps de cuisson : 2 minutes

Sauce :

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes





Poisson



Truites aux herbes cuites sur la plaque

Pour 4 portions Lèche-frite

Poisson :

50 g de romarin frais
50 g de thym citron frais
50 g d'estragon frais
50 g d'origan frais
5 cuill. à soupe d'huile d'olive
Sel pimenté
1 cuill. à soupe de poivre au citron
3-4 cuill. à soupe de mélange de poivres
4 truites fraîches, soit env. 300 g,
prêtes à cuire
1 citron bio
Sel de mer
4 brins de persil frisé
1 cuill. à café de cacao en poudre
30 g de beurre

Par portion

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
190 °C
360 watts
Temps de cuisson : 18-20 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite
Chaleur tournante 4D
190 °C
Temps de cuisson : 40-45 minutes
Grâce à la chaleur tournante 4D, vous pouvez enfourner l'accessoire sur n'importe quelle hauteur, de 1 à 4.

Conseil :

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



Daurades en croûte de sel et d'herbes

Pour 4 portions Lèche-frite

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

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

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

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

2. Mélanger le sel et le sel pimenté.

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 40-50 minutes

Conseil :

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

Ces poissons peuvent aussi bien être rôtis que grillés.



Filet de saumon aux épinards et tomates

Pour 4 portions

Plat en pyrex moyen à couvercle,
grand plat à gratin

Épinards :

2 échalotes
20 g de beurre
500 g d'épinards en branches 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. Éplucher les échalotes, les couper en dés fins et le faire suer avec le beurre dans le plat en pyrex fermé, comme indiqué.

2. Ajouter les feuilles d'épinard, couvrir et faire cuire à l'étuvée comme indiqué. Enfin, saler au sel de mer.

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

4. Faire dorer les pignons de pin sans matière grasse dans une poêle.

5. 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.

6. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide, le sécher délicatement avec du papier absorbant et le couper en morceaux de 3 cm de large.

7. Répartir les épinards en branches dans le moule à soufflé 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 :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Échalotes : 4 minutes
Épinards en branches : 10 minutes
Filet de saumon, épinards et tomates :
Plat à gratin sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 190 °C
360 watts
Temps de cuisson au gril : 20-22 minutes

Réglage alternatif :

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



Filet de sandre gratiné avec sauce au raifort

Pour 4 portions

**Plat en pyrex moyen à couvercle,
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 en 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 délicatement avec du papier absorbant.

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 un moule en pyrex comme indiqué.

3. Ajouter la farine et faire suer brièvement comme indiqué.

4. Déglacer au vin blanc, mouiller avec le fumet de poisson et remuer. Laisser frémir la sauce dans le saladier fermé comme indiqué pendant 5 minutes et bien mélanger.

5. Ajouter la crème et le raifort, couvrir et faire cuire la sauce comme indiqué. Remuer pendant la cuisson. Saler et poivrer et bien relever.

6. 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 gratiner le poisson selon les indications.

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Beurre : 1 minute

Beurre et farine : 2 minutes

Sauce :

Temps de cuisson : 7 minutes

Sandre :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 190 °C

360 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes

Réglage alternatif :

Sandre :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

180 °C

Temps de cuisson : 25-30 minutes



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

Pour 4 personnes

Plat en pyrex avec couvercle,
grand plat à gratin

Sauce :

40 g de beurre

30 g de farine

500 ml de lait

200 ml d'eau

Env. 80 g de moutarde de Dijon

2 cuill. à soupe d'estragon frais, haché

Sel marin

Poivre blanc du moulin

1 pincée de sucre

Pommes de terre :

800 g de pommes de terre à chair
farineuse

Sel marin

Poivre du moulin

Poisson :

4 filets de cabillaud, d'env 170 g

½ citron

Sel marin

Poivre au citron

1 cuill. à soupe de chapelure

En outre :

Du beurre pour le plat

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Beurre : 1-2 minutes

Beurre et farine : 2 minutes

Sauce :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Temps de cuisson : 8-10 minutes

Pommes de terre :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 10 minutes

Pommes de terre et poisson :

Micro-ondes combinées

Convection naturelle, 200 °C

360 watts

Temps de cuisson : 25-30 minutes



Saltimboccas de poisson

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Poisson :

700 g de filet de poisson ferme,
par ex. du colin ou de la sébaste

Gros sel

Poivre noir du moulin

6 tranches de jambon de Parme

12 feuilles de sauge fraîche

6-8 cuill. à soupe d'huile d'olive

En outre :

De l'huile pour le plat

Par portion

357 kcal, 0 g G, 23 g L, 37 g P, 0 EFA

1. Rincer brièvement le filet sous l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. Saler et poivrer et couper en 12 morceaux. Couper le jambon en deux lanières dans le sens de la longueur.

2. Couvrir chaque morceau de poisson d'une feuille de sauge et enrouler d'une lanière de jambon.

3. Graisser le moule à soufflé et placer les morceaux de poisson les uns à côté des autres dans le moule. Arroser avec l'huile.

4. Faire griller le poisson comme indiqué.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril, grande surface

Position 3

360 watts

Temps de cuisson au gril : 12-14 minutes

Réglage alternatif :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

190 °C

Temps de cuisson au gril : 18-20 minutes



Filet de saumon avec chapeau de pommes de terre et poireaux

Pour 4 portions

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

Chapeau de pommes de terre :

500 g de pommes de terre à chair
farineuse

1 pomme acide, par ex. Braeburn

20 g de beurre, ramolli

2 œufs

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

100 ml de crème

Poireau :

400 g de poireaux

1 pomme acide, par ex. Braeburn

100 ml de crème

150 g de crème fraîche

Sel

Poivre du moulin

1 cuill. à soupe de jus de citron

Poisson :

4 filets de saumon, de 200 g

Sel

Poivre du moulin

2 cuill. à soupe de jus de citron

Un peu de farine

En outre :

1 cuill. à soupe de chapelure

1 cuill. à soupe de poivre rouge

Par portion

578 kcal, 38 g G, 25 g L, 50 g P, 3,1 EFA

1. Laver les pommes de terre, les brosser, les piquer avec une fourchette et les faire cuire comme indiqué dans un récipient fermé. Ensuite, les éplucher, les passer au presse-purée et les laisser refroidir.

2. Nettoyer le poireau, le couper dans le sens de la longueur et bien le laver. Le couper en tranches d'env. 1 cm et le faire cuire précuit comme indiqué dans un récipient fermé.

3. Éplucher, épépiner et couper en petits dés les pommes pour le poireau et le chapeau de pommes de terre. En ajouter la moitié au poireau précuit. Ajouter la crème et la crème fraîche. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron. Remplir un grand moule à soufflé avec la préparation aux poireaux.

4. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. Saler et poivrer, arroser de jus de citron et saupoudrer d'un peu de farine des deux côtés. Placer le filet de saumon sur les poireaux.

5. Pour le chapeau de pommes de terre, mélanger le beurre et les œufs jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et ajouter la purée de pomme de terre égouttée. Ajouter le reste des dés de pomme. Bien assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Batta la crème fermement et la mélanger à la préparation aux pommes de terre.

6. Répartir la préparation aux pommes de terre sur le filet de saumon et dessiner des ondulations avec une fourchette.

7. Saupoudrer de chapelure et faire cuire le poisson comme indiqué.

8. Avant de servir, saupoudrer de poivre rouge.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Pommes de terre : env. 15 minutes

Poireau : env. 7 minutes

Saumon avec chapeau de pommes de terre :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 190 °C

360 watts

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Réglage alternatif :

Saumon avec chapeau de pommes de terre :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Papillotes de sébaste à la sauce aux herbes

Pour 4 portions

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

Papillotes de poisson :

4 filets de sébaste, de 150-170 g

Sel marin

½ citron

8 jeunes pousses d'épinard

1 petite carotte

Sauce :

50 g de mélange d'herbes fraîches,
par ex. estragon, persil plat, etc.

20 g de beurre

20 g de farine

500 ml de lait, froid

2 gousses d'ail

Sel

Poivre blanc du moulin

En outre :

4 tranches de Gouda mi-vieux,
finement coupées

Du beurre pour le plat

Par portion

372 kcal, 12 g G, 19 g L, 37 g P, 1,0 EFA

1. Laver rapidement le poisson à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Saler et arroser avec le jus du demi-citron. Couper les filets en deux.

2. Nettoyer les carottes et les couper en fines lanières à l'aide d'un économe. Mettre les lanières de carottes dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué.

3. Rincer les feuilles d'épinard, équeuter et réserver. Rincer les herbes, les secouer pour les sécher, les détacher des tiges et hacher finement.

4. Mettre le beurre dans le plat en pyrex et faire cuire comme indiqué.

5. Ajouter la farine et faire suer comme indiqué.

6. Mouiller avec le lait et bien mélanger. Peler l'ail, l'ajouter entier et faire mijoter la sauce comme indiqué dans le récipient fermé. Remuer pendant la cuisson. Retirer les gousses d'ail et ajouter les herbes hachées. Le saler et poivrer.

7. Couvrir une moitié du filet de poisson de feuilles d'épinard et de lanières de carottes. Placer l'autre moitié par-dessus.

8. Graisser le moule à soufflé et y placer les papillotes de poisson. Mouiller avec la sauce aux herbes.

9. Couvrir les papillotes de poisson d'une tranche de gouda et faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Carottes : 3 minutes

Beurre : 1 minute

Beurre et farine : 2 minutes

Sauce : env. 10 minutes

Papillotes de poisson :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé, 180 °C

360 watts

Temps de cuisson : 15-20 minutes

Réglage alternatif :

Papillotes de poisson :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Ragoût de bar au fenouil et aux filets d'orange

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Ragoût :

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

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

2 cuill. à soupe de sauge, fraîchement hachée

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Fenouil : 8-9 minutes

Poisson : 10-12 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.



Gratin de poissons estival

Pour 4 portions
Plat à gratin moyen

Gratin de poissons :
6 pommes de terre moyennes fermes
à la cuisson
1 citron bio
2 tomates
80 g d'olives noires dénoyautées
1 botte de persil plat
600 g de filets de poisson, ex. colin
Sel
Poivre du moulin
3-5 cuill. à soupe d'huile d'olive

Ajouter également :
Du beurre pour le plat

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

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

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

3. Graisser le plat à gratin.

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

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

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

Réglages :

Plat à gratin sur la grille
Chaleur tournante 4D
140 °C

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





Volaille et viande



Blanc de poulet farci aux légumes

Pour 4 portions
Plat en pyrex moyen, grand moule à soufflé

Viande :
4 blancs de poulets d'env. 200 g
Sel marin
Poivre du moulin

Préparation aux légumes :
300 g d'oignons blancs
200 g de poivrons rouges
10 g de beurre
Sel
Poivre du moulin
150 g de crème fraîche

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

Pois mange-tout :
250 g de pois mange-tout
1 cuill. à café de beurre

En outre :
Des brochettes en bois

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

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

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

3. Faire fondre le beurre dans un moule en pyrex comme indiqué.

4. Ajouter les légumes et les faire revenir comme indiqué. Saler et poivrer. Ajouter de la crème fraîche et laisser la préparation de légumes refroidir légèrement.

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

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

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

8. Après 15 minutes de cuisson, ajouter le reste de la préparation aux légumes aux blancs de poulet et ajouter les pois mange-tout. Mouiller avec du fond de volaille au miel et terminer la cuisson comme indiqué.

Réglages :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 900 watts
Beurre : 3 minutes
Légumes : 5 minutes
Blanc de poulet :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé, 200 °C
360 watts
Temps de cuisson : 23-25 minutes

Réglage alternatif :

Blanc de poulet :
Moule à soufflé sur la grille, hauteur 2
Gril air pulsé
180 °C
Temps de cuisson : 50-55 minutes
Au bout de 40 minutes, ajouter le reste des légumes, les pois mange-tout et le bouillon.

Conseil :

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



Pilons Hot-Cajun-Style

Pour 4 portions Lèche-frite avec grille

Poulet :

12 pilons (de poulet), de 100 g
3 cuill. à soupe d'huile de tournesol

Mélange d'épices :

½ citron bio
3 pointes de couteau de flocons de piment
10 g de sel
3 pointes de couteau d'ail en poudre
3 pointes de couteau de poivre noir
2 pointes de couteau d'aiguilles de romarin séchées
¼ de cuill. à café de paprika rose
½ de cuill. à café de gingembre moulu

Par portion

607 kcal, 1 g G, 43 g L, 55 g P, 0,1 EFA

1. Rincer brièvement les pilons à l'eau froide et les sécher avec le papier absorbant.

2. Laver le citron bio à l'eau chaude et le sécher. Râper l'écorce des demi-citrons. Mélanger les épices et les zestes de citron.

3. Placer les pilons dans un saladier, ajouter de l'huile et bien mélanger jusqu'à ce que chaque morceau soit recouvert d'huile afin que le mélange d'épices adhère mieux. Parsemer le mélange d'épices et mélanger.

4. Placer les pilons de poulet sur la grille et faire cuire selon les indications.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1, grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé
210 °C
360 watts
Temps de cuisson : 18-20 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 1, grille, hauteur 2
Gril air pulsé
210 °C
Temps de cuisson au gril : 35-40 minutes



Poularde de maïs et beurre maître d'hôtel

Pour 4 portions Lêchefrite

Beurre maître d'hôtel :

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

Viande :

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

Par portion

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

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

2. Laver rapidement la poularde à l'eau froide et la sécher délicatement avec du papier absorbant. Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur. Séparer soigneusement la peau de la viande. Répartir le beurre maître d'hôtel entre la peau et les filets.

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé
190 °C
360 watts
Temps de cuisson : 45 minutes
Retourner au bout de 20 minutes.

Réglage alternatif :

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



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. Assaisonner de sel, de poivre et de marjolaine l'intérieur et l'extérieur des canards. Badigeonner l'intérieur des canards avec une quantité suffisante de confiture d'oranges.

3. Laver les pommes et vider grossièrement le trognon. Écraser 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 le canard, en orientant la poitrine vers le bas et cuire selon les indications.

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

7. Retirer 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. Déliaer la sauce avec un pinceau de cuisine, la verser dans une casserole et faire chauffer sur le foyer. Assaisonner la sauce avec du sel, du poivre et de la marmelade. Mélanger la fécule avec de l'eau froide et lier la sauce.

9. Découper les canards et servir avec la sauce.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1, 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

Conseil :

La graisse de canard écumée peut être utilisée froide pour badigeonner ou pour agrémenter du chou rouge. Garnir les canards avec des filets d'orange et de la marjolaine fraîche. Servir du chou rouge avec des quenelles aux pommes de terre ou au pain en accompagnement.



Délicate selle de veau en manteau de chou frisé

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Viande :

1 crêpine 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 crêpine 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 crêpine de porc et l'étaler sur le plan de travail. Y placer la selle de veau et l'enrouler. Découper la crêpine de porc qui dépasse avec des ciseaux de cuisine.

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

Réglages :

Cocotte ouverte sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Gril air pulsé

180 °C

180 watts

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

Cocotte sans couvercle sur la grille, hauteur 2

Gril air pulsé

190 °C

Temps de cuisson : 50-55 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.



Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons

Pour 6 portions

Grande cocotte avec couvercle

Viande :

2 kg d'épaule de bœuf, dénervée et écorchée

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à soupe de farine

50 g de beurre fondu

Sauce :

50 g de sucre

4 cuill. à soupe de vinaigre d'estragon

200 g d'échalotes

80 g de beurre

340 g de petits oignons blancs en bocal

20 g de fécule

Sel

Poivre du moulin

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Cocotte avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

190 °C

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



Rôti de porc en croûte de miel et de thym

Pour 6 portions Lêchefrite

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 délicatement avec du papier absorbant. Saler et poivrer. La poser sur la lêchefrite en orientant la couenne vers le bas. Éplucher les gousses d'ail. Ajouter de l'eau et des gousses d'ail à la viande et cuire selon les indications.

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

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

4. Répartir les légumes (sauf le poireau et le céleri-branche) autour de la viande, mouiller avec du vinaigre balsamique et laisser infuser dans de l'eau. Rincer le thym et le secouer pour le sécher. L'ajouter avec les piments aux légumes et cuire encore env. 40 minutes.

5. Ajouter le poireau et le céleri-branche. Si nécessaire, laisser infuser avec un peu d'eau et cuire encore 35 minutes.

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

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Gril air pulsé
180 °C
180 watts
Temps de cuisson : 2 heures

Réglage alternatif :

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

Conseil :

Si vous utilisez un réglage alternatif, modifiez également les durées de cuisson. Tourner la viande au bout de 40 minutes, ajouter les légumes et continuer à griller la viande pendant 60 minutes. Ajouter le poireau et le céleri-branche et cuire encore 40 minutes. Badigeonner la viande de miel au citron et finir la cuisson.



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 :

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

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.



Brochettes de viande d'agneau hachée

Pour 4 portions Grille et lèche-frite

Brochettes :

1 kg de viande d'agneau hachée

1 gros oignon

3 gousses d'ail

2 cuill. à soupe d'huile

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à café rase de cumin moulu

1 cuill. à café rase de coriandre moulu

½ cuill. à café de cannelle

1 cuill. à café de Harissa ou

de pâte de piment

1 œuf

3 cuill. à soupe de chapelure

Ajouter également :

De l'huile à badigeonner et pour la grille

Des brochettes en métal

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 1

Grille, hauteur 4

Gril, grande surface

Niveau 2

Temps de cuisson au gril : 25-30 minutes

Conseil :

Si vous n'avez pas de brochettes sous la main, vous pouvez faire griller les petites boulettes de viande hachée directement, comme indiqué.



Selle d'agneau avec croûte aux herbes

Pour 4 portions Lèche-frite et grille

Viande :

800 g de selle d'agneau

Sel

Poivre du moulin

Pâte aux herbes :

1 petite gousse d'ail

3 branches de thym

3 feuilles de sauge

1 c.à s. de romarin

2 c.à s. de moutarde mi-forte

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Par portion

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

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

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

3. Préchauffer le four.

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 2, grille, hauteur 3

Préchauffage

Convection naturelle

220 °C

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

220 °C

90 watts

Temps de cuisson : 10-12 minutes

Réglage alternatif :

Lèche-frite, hauteur 2, grille, hauteur 3

Convection naturelle

220 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 15-25 minutes

Conseil :

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

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



Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées

Pour 4 portions
Cocotte moyenne

Farce :

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

Viande :

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

Ajouter également :

Des brochettes en bois

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

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



Rôti de cerf, sauce au vin rouge et genévrier

Pour 8 portions
Grande cocotte avec couvercle

Viande :

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

Sauce :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

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

Conseil :

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

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

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





Desserts, soufflés et entremets



Tarte au chocolat aux abricots au miel et à la lavande

Pour env. 10 parts

Plat en pyrex,
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 petit plat en pyrex et faire fondre comme indiqué. Remuer pendant la cuisson.

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 et mélanger avec le piment et les pignons de pin moulus. Incorporer doucement 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 :

Préparation au chocolat :
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 360 watts
Temps de cuisson : 2-3 minutes

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



Panna cotta blanche à l'expresso

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Préparation à la crème :

350 ml de crème

150 ml de lait

100 g de grains d'expresso

1 pointe de couteau de zeste de citron
bio râpé

1 gousse de vanille

75 g de sucre

5 feuilles de gélatine ou 1 paquet de
poudre de gélatine

Par portion

402 kcal, 30 g G, 29 g L, 6 g P, 2,5 EFA

1. Mélanger la crème et le lait avec les grains d'expresso non moulus et laisser reposer 12 heures au réfrigérateur.

2. Verser le mélange à la crème dans un plat en pyrex, à travers une passoire. Ajouter le zeste de citron râpé. Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et en extraire l'intérieur. Ajouter à la crème avec le sucre, poser le couvercle et faire chauffer comme indiqué.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Temps de cuisson : 5-6 minutes

3. Faire ramollir la feuille de gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes et l'égoutter. La dissoudre dans le mélange à la crème encore un peu chaud.

4. Placer le moule en pyrex avec le mélange dans un bain-marie froid. Une fois que la panna cotta a refroidi mais alors qu'elle est encore liquide, en remplir 4 verrines à dessert et mettre au froid pendant une heure.



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.



Compote pomme-piment

Pour 4 portions

Plat en pyrex de taille moyenne

Compote :

100 g de sucre

3 pommes acidulées,
par ex. Braeburn, d'env. 230 g

1 citron

1 petit piment frais

3 branches de thym frais

1 pincée de clous de girofle moulus

100 ml de jus de pomme, au besoin

Par portion

193 kcal, 45 g G, 25 g L, 1 g P, 3,7 EFA

1. Verser le sucre avec 2 cuill. à soupe d'eau dans un plat en pyrex. Y plonger une cuillère et faire caraméliser légèrement le sucre selon les indications. Remuer pendant la cuisson.

2. Laver et éplucher les pommes, retirer le trognon. Couper les pommes en dés de 1 cm. Presser le citron et faire mariner les dés de pomme dans le jus de citron.

3. Laver le piment, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Rincer le thym et le secouer pour le sécher. Ajouter le piment, le thym, une pincée de clous de girofle et les pommes au caramel.

4. Tout cuire selon les indications. Si les pommes ne sont pas assez juteuses, ajouter 100 ml de jus de pomme.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Sucre :

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 5 minutes

Compote :

Micro-ondes 900 watts

Temps de cuisson : 8-10 minutes



Sauce aux fruits

Pour 4 portions

Grand plat en pyrex avec couvercle

Sauce :

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

En outre :

Quelques feuilles de citronnelle

Par portion

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 8-12 minutes

Conseil :

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

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

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

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





Gâteaux et petites pâtisseries



Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée

Pour env.16 parts

Plaque à pâtisserie

Pâte levée :

375 g de farine

1 sachet de levure de boulanger

75 g de sucre

1 pincée de sel

150 ml de lait, tiède

75 g de beurre, ramolli

1 œuf

Garniture :

100 g de beurre

4 cuill. à soupe de sirop de sureau ou
de sirop de citron vert

100 g de sucre

100 g d'amandes hachées ou
d'amandes effilées

En outre :

Du beurre pour la plaque

Par part

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

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

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

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

4. Cuire le gâteau au beurre selon les indications.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3

Convection naturelle

170 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



Gâteau rosace

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 26 cm

Pâte levée :
500 g de farine
2 paquets de levure de boulanger
80 g de sucre
1 pincée de sel
150 ml de lait
1 œuf
100 g de beurre

Garniture :
100 g de sucre brun
80 g de pâte d'amandes crue,
coupée en dés
3 cuill. à soupe de lait
150 g de poudre de noisettes
100 g de raisins sultanines
200 g d'abricots secs,
coupés en petits dés
2 blanc d'œuf
50 g de beurre, fondu

En outre :
Du beurre pour le plat

Par part
470 kcal, 61 g G, 21 g L, 9 g P, 5,1 EFA

1. Pour la pâte levée, mélanger la farine et la levure dans un saladier. Ajouter tous les autres ingrédients et bien pétrir la pâte. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 15 minutes.

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

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

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

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

6. Faites ensuite cuire comme indiqué.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
160 °C
90 watts
Temps de cuisson : 30-35 minutes



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 3
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 25-35 minutes

Conseil :

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

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



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

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 26 cm

Pâte :

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

Garniture :

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

Ajouter également :

Du beurre pour le moule
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

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

1. Fouetter le beurre et le sucre jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer progressivement les œufs.

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

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

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

5. Saupoudrer le gâteau encore chaud de sucre glace.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
160 °C
180 watts
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

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

Conseil :

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



Fond de tarte, pâte à cake

Pour 12 parts
Moule à tarte Ø 30 cm

Pâte à cake :

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

Ajouter également :

Du beurre pour le moule
De la chapelure à saupoudrer

Par part

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

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

4. Mélanger la farine et la levure chimique. Mélanger le lait, le sel et 1 cuill. à café de zestes d'orange ou de citron râpés avec la préparation.

5. Étaler uniformément la pâte dans le moule. Faire cuire selon les indications.

6. Renverser le fond de tarte sur une grille à gâteaux après la cuisson et laisser refroidir.

Réglages :

Moule pour fond de tarte aux fruits sur la grille,
hauteur 3
Convection naturelle
170 °C
Temps de cuisson : 20-30 minutes



Gâteau marbré dans un verre

Pour 4 portions
4 bocaux de 290 ml

Pâte à cake :

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

Pâte foncée :

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

Ajouter également :

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

Par verre

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

1. Graisser les verres et saupoudrer de chapelure.

2. Pour la pâte à cake, mélanger la farine, la féculé et la levure chimique, puis passer au tamis dans une terrine.

3. Ajouter le sucre, le sel, le beurre ramolli, les œufs et le lait. Mélanger les ingrédients à l'aide du mixeur ou du robot à faible vitesse, puis à haute vitesse, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ne pas travailler la pâte trop longtemps.

4. Laver le citron à l'eau chaude et râper les zestes. Aromatiser la moitié de la pâte à l'aide des zestes de citron et remplir les verres.

5. Mélanger le reste de pâte avec le sucre, le cacao, les amandes et le lait, puis le verser sur la pâte plus claire. Couper le chocolat noir en petits morceaux et les enfoncer dans la pâte foncée. Marbrer les deux pâtes en spirale à l'aide d'une fourchette.

6. Poser les verres sur la grille et cuire les marbrés selon les indications.

Réglages :

Verres sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
170 °C
90 watts
Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

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 utiliser les réglages suivants : combiné micro-ondes, chaleur tournante 4D, 170°C, 90 watts, 35-40 minutes.

Ou alternativement chaleur tournante 4D et 170°C, le temps de cuisson est alors de 60-65 minutes.



Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées

Pour env. 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Caramel :

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

Pâte à cake :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson
Du beurre pour le bord du moule

Par part

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

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

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

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

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

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

6. Cuire le gâteau selon les indications.

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Convection naturelle
180 °C
90 watts
Temps de cuisson : 30-35 minutes

Réglage alternatif :

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



Gâteau au chocolat fondant fourré aux poires

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

Pâte à cake :

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

Pour le nappage :

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

En outre :

Du beurre pour le plat
De la farine à saupoudrer

Par tranche

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Préparation au chocolat :
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 360 watts
3-4 minutes

Gâteau :
Moule à cake sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
160 °C
90 watts

Temps de cuisson : 35-40 minutes
Chocolat pâtissier pour le nappage :
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 360 watts
3-4 minutes

Réglage alternatif :

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



Tarte meringuée à la rhubarbe

Pour env. 20 parts Lêchefrite

Garniture :
1 250 g de rhubarbe
100 g de sucre

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

Meringue :
6 blancs d'œufs
275 g de sucre

Ajouter également :
Du beurre pour la plaque

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

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

Réglages :

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

Conseil :

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

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



Gâteau aux quetsches et crumble de noix

Pour env.20 parts Lèchefrite

Garniture :
Env. 1,5 kg de quetsches fraîches

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

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

Ajouter également :
Du beurre pour la plaque

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 3
Micro-ondes combinées
Convection naturelle
180 °C
180 watts
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Lèchefrite, hauteur 3
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 50-60 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. Couvrir le fond du moule avec deux tiers de la pâte. Former un rouleau avec le reste de pâte et l'utiliser le long du bord du moule sur env. 2 à 3 cm de hauteur. Piquer plusieurs fois le fond de pâte avec une fourchette et mettre la pâte au frais pendant env. 40 minutes.

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D, 160 °C
180 watts
Temps de cuisson : 40 minutes
ensuite
Chaleur tournante 4D, 100 °C
Temps de cuisson : 20 minutes

Réglage alternatif :

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



Tarte fruitée aux framboises - Recette de base avec pâte génoise

Pour 12 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Pâte génoise :

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

Garniture :

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

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

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

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

2. Préchauffer le four.

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille

Chaleur tournante 4D

170 °C

Préchauffage

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.



Gâteau aux carottes

Pour env. 16 parts
Moule démontable Ø 28 cm

Tarte :

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

En outre :

Papier de cuisson
Du sucre glace à saupoudrer

Par part

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

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

Réglages :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Chaleur tournante 4D
170 °C
90 watts
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
190 °C
Temps de cuisson : 85-90 minutes

Conseil :

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



Tarte épicée saveur expresso-chocolat

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

Pâte :

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

Garniture :

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

En outre :

Papier de cuisson

Par part

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

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

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

3. Préchauffer le four.

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

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

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

Réglages :

Préparation au chocolat :
Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 360 watts
Temps de cuisson : 4-5 minutes

Tarte :
Moule démontable sur la grille, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : 25-35 minutes



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 fécule

Fourrage :

250 ml de crème
300 g de framboises

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par portion

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

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

2. Préchauffer le four, selon les indications.

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

4. Laisser refroidir la meringue.

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 3
Convection naturelle
Préchauffage : 150 °C
Cuisson : 100 °C
Temps de cuisson : 1 h 40 min. - 2 h.



Gâteau aux groseilles et aux miettes d'amande

Pour env. 20 parts Lèchefrite

Grains sablés :

300 g de farine
200 g de sucre brun
250 g de beurre, ramolli
1 pincée de sel
½ cuill. à café de piment moulu
100 g d'amandes en poudre

Pâte à l'huile et au fromage blanc :

125 g de fromage blanc allégé
75 ml de lait
50 ml d'huile de tournesol
75 g de sucre
1 cuill. à café de sucre vanillé
1 pincée de sel
300 g de farine
1 cuill. à café de levure chimique

Garniture :

30 g de sucre roux
30 g d'amandes en poudre
Env. 800 g de groseilles fraîches ou surgelées

En outre :

Du beurre pour la plaque

Par part

348 kcal, 40 g G, 18 g L, 6 g P, 3,4 EFA

1. Mélanger la farine, le sucre, le beurre, le sel, le piment et les amandes pour obtenir une pâte sableuse.
2. Mélanger le fromage blanc maigre avec le lait, l'huile de tournesol, le sucre, le sucre vanillé et le sel.
3. Tamiser la farine et la mélanger à la levure chimique. Ajouter à la préparation au fromage blanc et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse. Pétrir le moins longtemps possible.

4. Beurrer la lèchefrite. Dérouler la pâte de manière uniforme et la piquer plusieurs fois avec une fourchette.

5. Saupoudrer les amandes et le sucre sur la pâte. Recouvrir d'abord de groseilles puis de la pâte sableuse et faire cuire le gâteau comme indiqué.

Réglages :

Lèchefrite, hauteur 2
Micro-ondes combinées
Convection naturelle
190 °C
180 watts
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Lèchefrite, hauteur 2
Convection naturelle
180 °C
Temps de cuisson : 50-55 minutes



Revani turc

Pour env. 32 parts
Grand plat à gratin

Sirop :

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

Pâte :

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

Ajouter également :

Du beurre pour le plat

Par part

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

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



Baklava

Pour 60 parts Lêchefrite

Pâte :

10-12 feuilles de brick
350 g de beurre

Mélange de noix :

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

Sirop :

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

Ajouter également :

Du beurre pour la lêchefrite

Par part

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

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

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

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

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

5. Préchauffer le four.

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

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

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

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

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

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 3

Convection naturelle

170 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 35-40 minutes



Brownies aux pistaches et noix de cajou

Pour 20 parts

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

Pâte :

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

En outre :

Du beurre pour le plat
De la farine à saupoudrer

Par part

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Préparation au chocolat :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 6-7 minutes

Brownies :

Moule démontable carré sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D

170 °C

90 watts

Temps de cuisson : 18-20 minutes

Réglage alternatif :

Brownies :

Moule démontable carré sur la grille

Chaleur tournante 4D

170 °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.



Navettes aux abricots

Pour 16 parts
Plaque à pâtisserie et lèchefrite

Pâte :
16 tranches de pâte feuilletée,
env. 1,2 kg
Un peu de farine

Garniture :
2 boîtes d'abricots,
poids net égoutté d'env. 1 kg
100 g d'amandes en poudre
200 g de pâte d'amandes crue
1 œuf
Un peu de lait

En outre :
Papier de cuisson

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

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

2. Bien égoutter les abricots.

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1,
Lèchefrite, hauteur 3
Chaleur tournante 4D
180 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : 35-40 minutes

Conseil :

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



Tartelettes aux baies avec nappage de crème aigre

Pour 8 parts

Petits moules à tartelettes

Pâte brisée :

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

Garniture :

125 g de myrtilles fraîches
125 g de groseilles fraîches

Nappage :

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

Ajouter également :

Du beurre pour les ramequins

Par part

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

1. Bien graisser les ramequins.

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

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

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

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

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

Réglages :

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



Muffins au chocolat, aux cerises et au piment

Pour 12 parts

Plat en pyrex, moule pour 12 muffins

Pâte :

12 cerises fraîches, à défaut des cerises
en bocal

125 g de beurre

75 g de chocolat noir amer

3 œufs

175 g de sucre

150 g de farine

1 pincée de sel

1 cuill. à café de levure chimique

Poudre de piment à convenance

En outre :

Du beurre pour le moule à muffin ou
des petits moules en papier

Par part

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

1. Laver les cerises, les dénoyauter et égoutter.

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

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

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

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

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

Réglages :

Chocolat :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

190 °C

90 watts

Temps de cuisson : 15-16 minutes

Réglage alternatif :

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 3

Convection naturelle

190 °C

Temps de cuisson : 20-30 minutes



Muffins au citron vert et chocolat blanc

Pour 12 parts
Plat en pyrex, 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

En outre :
Du beurre pour le moule ou des petits moules en papier

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

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

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

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

4. Fouetter les œufs et le sucre. Mélanger lentement la préparation au chocolat et la mousse.

5. Mélanger la farine, le sel et la levure chimique et incorporer à 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 :

Préparation au chocolat :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Muffins :

Moule à muffins sur la grille, hauteur 3

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 15-20 minutes



Biscuits aux pistaches et confiture de figues

Pour 35 parts

Plaque à pâtisserie et lèchefrite

Pâte Brisée :

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

Fourrage :

250 g de confiture de figues

Nappage :

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

Ajouter également :

Papier cuisson

Par part

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

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

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

3. Recouvrir les plaques avec du papier cuisson.

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

Réglages :

Petits gâteaux secs :

Plaque à pâtisserie : hauteur 1,

Lèchefrite, hauteur 3

Chaleur tournante 4D

140 °C

Temps de cuisson : env. 25 minutes

Chocolat pâtissier :

Plat en pyrex sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 360 watts

Temps de cuisson : 2-3 minutes

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

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

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

Conseil :

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



Croissant de lune à la vanille

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

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

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

Ajouter également :
Du papier cuisson

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

1. Pour la pâte Brisée, mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Ajouter le beurre froid en petits morceaux et répartir. À l'aide des crochets en position pétrissage du mixeur ou du robot, pétrir en position d'abord lente puis rapide. Former un rouleau, l'envelopper dans du film et réfrigérer au moins 1 heure.

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

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

Réglages :

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

Conseil :

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



Macarons

Pour env. 20 parts

Plaque à pâtisserie et lèchefrite

Meringue aux amandes :

70 g de blanc d'œuf

80 g de farine d'amandes au rayon spécialisé

80 g de sucre glace

40 g de sucre extra fin

1½ sachets de colorant alimentaire rouge en poudre

Fourrage :

250 g de mascarpone

2 cuill. à soupe de sirop de framboise

1 cuill. à café de jus de citron

Ajouter également :

Du papier cuisson

Par part

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

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

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

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

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

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

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

7. Faire cuire les macarons selon les indications.

8. Laisser refroidir sur les plaques.

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

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 1

Lèchefrite, hauteur 3

Chaleur tournante 4D

130 °C

Préchauffer

Temps de cuisson : env. 15 minutes

Conseil :

Découpez le papier cuisson au format de la plaque.

Le papier qui dépasse influence le brunissage.





Pains, pizzas et gâteaux salés



Pain épicé au levain de seigle

Pour 1 pain, env. 30 tranches
Lèche-frite

Prolifération du levain :

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

Pâte à pain :

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

Par tranche

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

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

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

Réglages :

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.

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

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

4. Faire cuire le pain, selon les indications.

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



Fougasse

Pour 1 fougasse, env. 8 parts
Lèche-frite

Pâte levée :

500 g de farine

2 sachets de levure de boulanger

1 cuill. à café de sel

350 ml d'eau, tiède

Garniture :

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe de brins de romarin frais

2 cuill. à soupe de pignons de pin

Sel de mer

Ajouter également :

De l'huile pour la plaque

Par part

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

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

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

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

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3

Convection naturelle

270 °C

Temps de cuisson : 20-30 minutes

Conseil :

Varié les saveurs : il est possible de mélanger à la pâte 3 cuill. à soupe de parmesan ou de tomates séchées et coupées en petits morceaux.



Scones

Pour 16 parts Plaque à pâtisserie

Pâte :

450 g de farine
15 g de levure chimique
1 pincée de sel
110 g de beurre
20 g de sucre
230 ml de lait

Pour badigeonner :

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

En outre :

Du beurre pour la plaque

Par part

174 kcal, 23 g G, 8 g L, 4 g P, 1,9 EFA

1. Tamiser la farine et la levure chimique dans un saladier. Ajouter le sel. Ajouter les noix de beurre et émietter avec le mélange de farine, pour obtenir un mélange sableux.

2. Ajouter le sucre et le lait. Incorporer à l'aide de la cuillère et ensuite pétrir prudemment.

3. Graisser la plaque et préchauffer le four.

4. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à une épaisseur d'env. 1 cm. Découper des ronds de 5 cm Ø et les poser sur la plaque.

5. Mélanger le lait et le jaune d'œuf et en badigeonner les faces supérieures de la pâte. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Plaque à pâtisserie, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 15-25 minutes

Conseil :

Les scones sont plus moelleux si vous pétrissez la pâte brièvement.

Scones au fromage : ajouter 150 g de fromage râpé à la préparation en pétrissant.

Variante sucrée : incorporer 75 g de fruits secs finement hachés par ex. des pruneaux, à la pâte en pétrissant.



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 :

Pizza Romana : à la place du basilic, recouvrir la pizza de 4 anchois en salaison, lavés, sans arêtes et coupés. Ajouter du sel et 2 cuill. à café d'origan, puis arroser d'huile.

Pizza al Prosciutto : au lieu du basilic, utiliser 100 g de jambon cuit pas trop maigre.



Tarte flambée

Pour 6 portions Lèche-frite

Pâte levée :

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

Garniture :

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

En outre :

Ciboulette ciselée
De l'huile pour la plaque

Par portion

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

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

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

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

4. Préchauffer le four.

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

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

7. Servir saupoudrer de ciboulette.

Réglages :

Lèche-frite, hauteur 3
Convection naturelle
270 °C
Préchauffage
Temps de cuisson : 10-15 minutes

Conseil :

Si le fond est trop foncé, enfournez la plaque la fois suivante un niveau plus haut, s'il est trop clair, enfournez-la un niveau plus bas.



Quiche aux poivrons

Pour 6 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

Pâte brisée:

200 g de farine

2 pincées de sel

1 œuf

100 g de beurre, froid

Garniture :

150 g de poivrons verts

150 g de poivrons jaunes

150 g de poivrons rouges

1 oignon rouge, env. 100 g

200 g de courgettes

30 g de beurre

Sel

Poivre noir du moulin

Pour le nappage :

200 ml de crème

4 œufs

150 g de gruyère, fraîchement râpé

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

En outre :

De l'huile pour la plaque

Par portion

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 2

Convection naturelle

180 °C

Temps de cuisson : 60-70 minutes



Tarte à l'oignon et aux pommes

Pour 6 portions

Plaque à pizza Ø 30 cm

Pâte brisée:

200 g de farine

Un peu de sel

1 œuf

1 cuill. à soupe d'eau

100 g de beurre, froid

Garniture :

150 g de lard entrelardé

700 g d'oignons

Sel

Poivre du moulin

1 pomme acidulée

200 g de crème fraîche

30 g de fromage râpé

En outre :

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

Par portion

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

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

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

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

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

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

Réglages :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Convection naturelle

190 °C

90 watts

Temps de cuisson : 35-40 minutes

Réglage alternatif :

Plaque à pizza sur la grille, hauteur 1

Convection naturelle

200 °C

Temps de cuisson : 40-45 minutes

Conseil :

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



Böreks turcs

Pour 20 parts Lêchefrite

Fromage :

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

Fourrage :

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

Pâte :

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

Ajouter également :

De l'huile pour la lêchefrite

Par part

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

1. Rincer le persil frais et le secouer pour le sécher. Retirer les pédoncules et hacher finement les feuilles. Émietter le fromage de brebis et mélanger avec du persil.

2. Mélanger tous les ingrédients du fourrage jusqu'à obtenir une pâte lisse. Saler et poivrer.

3. Graisser la lêchefrite. Déposer une feuille de pâte dans la lêchefrite, rabattre les côtés et badigeonner une fine couche de fourrage. Poser une autre feuille de pâte par-dessus, rabattre les côtés, badigeonner de fourrage et saupoudrer de fromage de brebis.

4. Répéter cette étape jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 2 feuilles de pâte. Badigeonner les feuilles de pâte de fourrage, répartir le reste par-dessus et cuire les Böreks selon les indications.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 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.



Bouchées aux oignons de printemps

Pour 6 portions

Plat en pyrex avec couvercle,
lèche-frite

Bouchées :

450 g de pâte feuilletée congelée

500 g d'oignons de printemps

100 g de lard de poitrine maigre

20 g de beurre

Sel marin

Poivre du moulin

50 g de bleu

50 g de Pecorino, fraîchement râpé

En outre :

Papier de cuisson

1 œuf pour badigeonner

Par portion

464 kcal, 29 g G, 34 g L, 12 g P, 2,4 EFA

1. Décongeler la pâte feuilletée.

2. Nettoyer les oignons de printemps, les couper en fines rondelles, les laver et les égoutter. Découper le lard et le bleu en petits dés.

3. Mettre le beurre, le lard et les oignons de printemps dans un plat en pyrex, couvrir et faire cuire comme indiqué. Saler et poivrer. Laisser refroidir la préparation et y mélanger le bleu.

4. Recouvrir la lèche-frite de papier cuisson.

5. Badigeonner le côté supérieur des plaques de pâte feuilletée avec de l'eau et les placer les unes par-dessus les autres. Saupoudrer la surface de travail d'un peu de farine, étaler la pâte feuilletée sur env. 35 x 35 cm et la placer dans la lèche-frite. Enrouler un peu la pâte feuilletée sur les côtés afin qu'une large bande se trouve au milieu. Piquer la bande plusieurs fois avec une fourchette. Remplir avec la préparation aux oignons de printemps et parsemer de Pecorino.

6. Battre l'œuf et en badigeonner les bords de la pâte. Faire cuire comme indiqué.

Réglages :

Oignons de printemps et lard :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 600 watts

Temps de cuisson : 6 minutes

Bouchées :

Lèche-frite, hauteur 2

Micro-ondes combinées

Chaleur tournante 4D, 190 °C

180 watts

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Réglage alternatif :

Bouchées :

Lèche-frite, hauteur 2

Convection naturelle

210 °C

Temps de cuisson : 30-35 minutes



Pirojkis à la viande

Pour 4 portions Grand plat à gratin

Pâte levée :

400 g de farine
1 sachet de levure de boulanger
1 pincée de sel
1 pincée de sucre
125 ml de lait
1 œuf
80 g de beurre

Farce à la viande hachée :

1 petit pain
1 oignon
250 g de viande hachée mélangée
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
1 œuf
Sel
Poivre du moulin
Herbes de Provence

Farce à la choucroute :

3 pommes
1 oignon
250 g de choucroute
125 ml de vin blanc
2 cuill. à soupe d'huile d'olive
2 baies de genièvre
Sucre. sel

En outre :

Beurre pour badigeonner et pour le moule

Par portion

949 kcal, 96 g G, 46 g L, 31 g P, 8,0 EFA

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

2. Pour le fourrage à la viande, tremper le petit pain dans l'eau, puis l'égoutter. Éplucher l'oignon et le couper en dés.

3. Faire étuver les dés d'oignons et la viande hachée dans l'huile pendant env. 15 min. Laisser un peu refroidir. Mélanger avec le petit pain, l'œuf, le sel et le poivre et assaisonner avec les herbes.

4. Pour le fourrage à la choucroute, laver et éplucher les pommes, puis en retirer le trognon. Peler les oignons. Couper ces deux ingrédients en dés et mener à ébullition avec le reste des ingrédients, puis laisser cuire 15 minutes.

5. Beurrer le moule. Étaler la pâte et découper un chapeau de la taille du moule. Avec le reste de la pâte, couvrir le fond et les bords du moule. Piquer plusieurs fois le fond de pâte avec une fourchette.

6. Alternier les couches de fourrage à la viande hachée et de choucroute. Poser le chapeau, le badigeonner de beurre et piquer plusieurs fois avec une brochette en bois. Ainsi, l'humidité peut s'évacuer lors de la cuisson. Faire cuire comme indiqué.

7. Servir le pirojki à la viande dans le moule, encore chaud.

Réglages :

Plat à gratin sur la grille, hauteur 1
Convection naturelle
200 °C
Temps de cuisson : 40-50 minutes



Tartelettes relevées aux poires et au fromage

Pour env. 20 parts
Lêchefrite

Pâte Brisée :

125 g de farine
1 œuf
½ cuill. à café de sel
50 g de beurre
40 g de crème fraîche

Garniture :

80 g de fromage frais
1 cuill. à soupe de marsala ou de porto
Poivre du moulin
Sel
1 poire mûre, par ex. Abate
100 g d'endives
150 g de bleu
50 g de Pecorino

En outre :

Papier de cuisson
Film plastique fraîcheur

Par part

97 kcal, 6 g G, 6 g L, 4 g P, 0,5 EFA

1. Pour la pâte brisée, tamiser la farine sur le plan de travail et y créer une cuvette au milieu. Battre l'œuf avec une fourchette et le verser dans la cuvette avec le sel. Ajouter le beurre froid en petits morceaux. Répartir le beurre et la crème fraîche sur le bord fariné. De l'intérieur vers l'extérieur, travailler le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Envelopper la pâte dans du film et laisser au frais 30 minutes.

2. Mélanger le fromage frais avec l'œuf et le marsala. Saler et poivrer.

3. Laver les poires et les couper en fines tranches. Laver l'endive et la couper en lanières d'env. 1 cm de large.

4. Recouvrir la lêchefrite de papier cuisson.

5. Étaler la pâte sur la surface de travail légèrement farinée à une épaisseur d'env. 3 mm. Avec un emporte-pièce, découper des cercles d'environ 6 cm de diamètre et les placer sur la lêchefrite. Badigeonner les tartelettes de manière égale avec la préparation au fromage. Répartir les lanières d'endives par-dessus et disposer les morceaux de poire selon la forme du moule.

6. Couper le bleu en petits dés et les répartir sur les tartelettes. Saupoudrer de pecorino et faire cuire suivant les indications. Poivrer et servir immédiatement.

Réglages :

Lêchefrite, hauteur 2
Convection naturelle
210 °C
Temps de cuisson : 20-25 minutes





Confitures et conserves



Marmelade d'oranges sanguines épicée

Pour 6 bocaux, de 250 ml
Grand plat en pyrex avec couvercle

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

3. Ensuite, porter à ébullition dans le plat en pyrex fermé comme indiqué. Remuer pendant la cuisson.

4. Retirer la mousse obtenue. Remplir des petits bocaux propres de confiture encore chaude et les fermer immédiatement.

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2
Micro-ondes 600 watts
Temps de cuisson : 15-17 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.



Chutney mangue-ananas au piment

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

Chutney :

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

Par bocal

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

1. Nettoyer soigneusement les bocaux et bien les sécher.

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

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

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

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

Réglages :

Plat en pyrex avec couvercle sur la grille, hauteur 2

Micro-ondes 900 watts

Faire chauffer le chutney : 10 minutes

Porter à ébullition le chutney : 5 minutes

Index des recettes

- B**
Baklava, **181**
Biscuits aux pistaches et confiture de figues, **193**
Blanc de poulet farci aux légumes, **103**
Böreks turcs, **217**
Bouchées aux oignons de printemps, **219**
Brochettes de viande d'agneau hachée, **121**
Brownies aux pistaches et noix de cajou, **183**
- C**
Cabillaud sur lit de pommes de terre à la sauce moutarde-estragon, **87**
Canard croustillant farci aux pommes cuites au four, **109**
Casserole de printemps, **57**
Champignons et sauce à la crème, **51**
Champignons farcis, **49**
Chutney mangue-ananas au piment, **229**
Compote pomme-piment, **137**
Couscous à la menthe, **39**
Croissant de lune à la vanille, **195**
Culotte d'agneau farcie aux poires pimentées, **125**
Curry de vivaneau, **97**
- D**
Daurades en croûte de sel et d'herbes, **81**
Délicate selle de veau en manteau de chou frisé, **111**
Demi-poivrons à la crème de feta, **27**
- E**
Épaule de bœuf et sauce aux petits oignons, **115**
Essence de tomate claire, **17**
- F**
Filet de sandre gratiné avec sauce au raifort, **85**
Filet de saumon aux épinards et tomates, **83**
Filet de saumon avec chapeau de pommes de terre et poireaux, **91**
Flan aux brocolis, **53**
Fond de tarte, pâte à cake, **151**
Fougasse, **203**
- G**
Gâteau, aux carottes, **169**
Gâteau au beurre - Recette de base avec pâte levée, **143**
Gâteau au chocolat fondant farci aux poires, **157**
Gâteau au fromage blanc aromatisé à la vanille, **165**
Gâteau aux carottes, **169**
Gâteau aux groseilles et aux miettes d'amande, **177**
Gâteau aux groseilles et nappage aux amandes - Recette de base de pâte à cake, **149**
Gâteau aux quetsches et crumble de noix, **161**
Gâteau marbré dans un verre, **153**
Gâteau rosace, **145**
Gâteaux aux pommes et aux noix caramélisées, **155**
Gratin dauphinois - Gratin de pommes de terre, **63**
Gratin de courgettes aux olives noires, **65**
Gratin de poissons estival, **99**
- L**
Lasagnes au saumon, **73**
Lasagne tricolore, **67**
Légumes frits et sauce au vinaigre balsamique, **45**
- M**
Macarons, **197**
Marmelade d'oranges sanguines épicée, **227**
Meringue à la crème et aux framboises, pavlova, **175**
Muffins au chocolat, aux cerises et au piment, **189**
Muffins au citron vert et chocolat blanc, **191**
- N**
Navettes aux abricots, **185**
- O**
Oignons doux aigres-doux, **47**
Osso-bucco, **113**
- P**
Pain épicé au levain de seigle, **201**
Panna cotta blanche à l'expresso, **133**
Papillotes de sébaste à la sauce aux herbes, **93**
Pâtisserie en pâte à choux d'Indonésie, Sus Kering, **207**
Pavlova, meringue à la crème et aux framboises, **175**
Pilons Hot-Cajun-Style, **105**
Pirojkis à la viande, **221**
Pizza Margherita, **209**
Poisson, saltimboccas, **89**
Polenta au mascarpone et à l'huile de truffe, **37**
Pommes de terre au citron, aux herbes et poivrons, **41**
Pommes de terre en éventail, **35**
Porc rôti à la cantonnaise, **119**
Potée poivrée aux patates douces et au paprika, **59**
Poularde de maïs et beurre maître d'hôtel, **107**
- Q**
Quiche aux poivrons, **213**

R

Ragoût de bar au fenouil et aux filets d'orange, **95**
Recette de base avec pâte brisée -
Tarte aux fruits, **163**
Recette de base avec pâte génoise -
Tarte fruitée aux framboises, **167**
Recette de base avec pâte levée,
gâteau au beurre, **143**
Recette de base de pâte à cake, gâteau aux
groseilles et nappage aux amandes, **149**
Recette de base en pâte à chou -
Tarte en pâte à chou fourrée aux fraises, **173**
Relevées, tartelettes aux poires et au fromage, **223**
Revani turc, **179**
Rigatoni à la sauce tomate, **71**
Risotto ai funghi, risotto aux champignons, **43**
Rôti de cerf, sauce au vin rouge et genévrier, **127**
Rôti de porc en croûte de miel et de thym, **117**

S

Salade de saison avec croquant au parmesan et
chips de bacon, **23**
Salade tiède de magret de canard, **25**
Saltimboccas de poisson, **89**
Sauce aux fruits, **139**
Sauce hollandaise, **75**
Scones, **205**
Sébasté à la sauce aux herbes, papillotes, **93**
Selle d'agneau avec croûte aux herbes, **123**
Selle de veau en manteau de chou frisé,
délicate, **111**
Soufflé au chou et au jambon, **69**
Soufflé aux myrtilles, **135**
Soupe au potiron et au gingembre, **19**
Soupe aux haricots espagnole, **21**
Sus Kering - Pâtisserie en pâte à chou
d'Indonésie, **207**

T

Tarte à l'oignon et aux pommes, **215**
Tarte au chocolat aux abricots au miel et
à la lavande, **131**
Tarte aux framboises, fruitée - Recette de base
avec pâte génoise, **167**
Tarte aux fruits - Recette de base avec
pâte brisée, **163**
Tarte en pâte à chou fourrée aux fraises -
Recette de base en pâte à chou, **173**
Tarte épicée saveur expresso-chocolat, **171**
Tarte flambée, **211**
Tarte fruitée aux framboises - Recette de base
avec pâte génoise, **167**
Tartelettes aux baies avec nappage de
crème aigre, **187**
Tarte meringuée à la rhubarbe, **159**
Terrine de saumon délicate aux crevettes, **31**
Tortilla méditerranéenne, **55**
Tourelles d'aubergine, **61**
Tranches d'aubergines gratinées, **29**
Tresse aux raisins secs, **147**
Truites aux herbes cuites sur la plaque, **79**



9001092297
SE60BOMW
950507 fr

9001092297

