

MICRO PRO GRILL



Tupperware®

DORER, GRILLER OU GRATINER AU MICRO-ONDES !

Grâce à une technologie révolutionnaire, le Micro Pro Grill cuit au micro-ondes en garantissant une cuisson croustillante et dorée.

Le Micro Pro Grill est composé de 2 galettes métalliques (une dans la Base, une dans le Couvercle) qui vont chauffer à haute température (max. 220°C) en 2 à 3 mn à 1000 watts. Ces galettes sont encapsulées entre du silicone et un revêtement antiadhésif dans le Couvercle et la Base.

Choisissez la position du Couvercle en fonction du résultat souhaité :



La position haute appelée "**position gratin**" est parfaite pour la cuisson de préparations délicates (gratins de légumes, gratins de pâtes, plats en sauce, pizzas, quiche, desserts...). Placez le Couvercle en alignant le pictogramme "position gratin" du Couvercle avec la flèche située sur le rebord de la Base. Veillez à ce que le Couvercle ne dépasse pas de la Base.



La position basse appelée "**position grill**" est particulièrement adaptée pour griller au contact les légumes, les fruits en morceaux, les pommes de terre, la viande, les filets de poisson, les croque-monsieur... Placez le Couvercle en alignant le pictogramme "position grill" du Couvercle avec la flèche située sur le rebord de la Base.

Des pieds en silicone sous la Base du Micro Pro Grill permettent d'assurer une bonne stabilité et de le poser après cuisson sur le plan de travail sans aucun risque.

La forme du Couvercle et son revêtement en silicone permettent de le poser après cuisson sur le plan de travail sans le retourner pour éviter ainsi les risques de brûlures.

RECOMMANDATIONS

Cuisson d'affilée 20 mn max. à 1000 watts max. Entre chaque cuisson, laissez votre micro-ondes ouvert pour qu'il refroidisse.

Ne jamais préchauffer le Micro Pro Grill sans aliment.

Pour saisir plus rapidement l'aliment, telle qu'une viande rouge vous pouvez préchauffer :

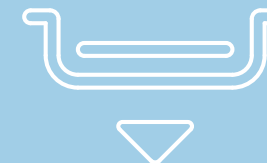
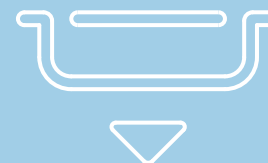
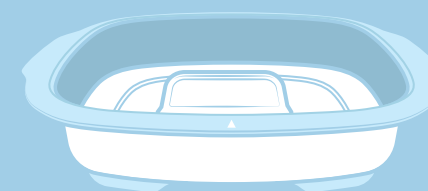
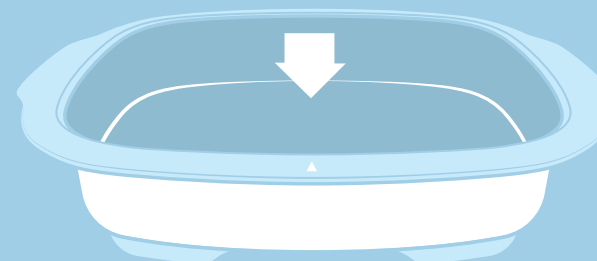
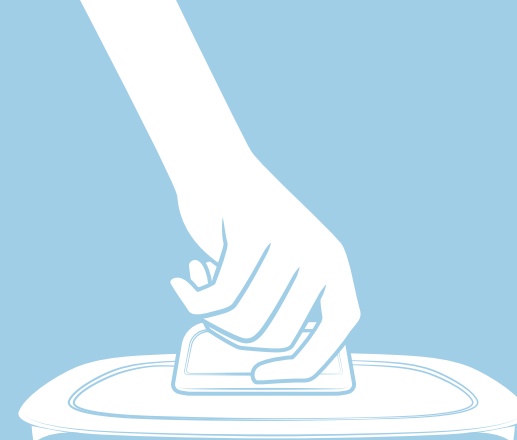
- soit avec des tranches de pain, 3 mn à 900 watts, Couvercle position gratin. Sortez immédiatement le pain et disposez la viande dans le Micro Pro Grill, Couvercle position grill et faites cuire le temps indiqué dans la recette. Utilisez le pain en accompagnement: bruschetta, toasts, tartines...
- soit en cuisinant en premier les légumes, comme les pommes de terre, puis immédiatement après la viande.

Pour griller des aliments, placez-les principalement au centre du Micro Pro Grill.

Selon votre micro-ondes, l'effet grillé peut être plus prononcé sur le dessus ou le dessous. Si besoin, pour une cuisson plus homogène, retournez vos aliments à mi-cuisson.

Coupez les aliments en morceaux de taille et forme régulières pour une cuisson rapide et uniforme.

Piquez les aliments dotés d'une peau (tomates, saucisses...) pour éviter qu'ils n'éclatent.





TARTINES DE LÉGUMES GRILLÉS



15 mn



± 25 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tranches de pain de campagne (± 70 g)
- 1 courgette (± 350 g)
- 2 poivrons rouges (± 400 g)
- 45 ml d'huile d'olive
- 2 ml de thym ou d'origan
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 80 g de ricotta ou fromage de chèvre frais
- ½ citron non traité (zeste et jus)

PRÉPARATION

1. Placez les tranches de pain au centre du **Micro Pro Grill** et faites-les dorer 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position grill, en les retournant à mi-cuisson, si besoin. Réservez-les.
2. Pendant ce temps, avec le **Click Série** Lame large, faites de belles tagliatelles dans la courgette éboutée et non épluchée (ne gardez pas la 1^{re} tagliatelle de peau). Avec le **Couteau à éplucher**, coupez en fines lanières les poivrons rouges épluchés et épépinés.
3. Dans un **Ravier 300 ml**, mélangez 30 ml d'huile, le thym, la fleur de sel et le poivre.
4. Dans le Micro Pro Grill chaud, mettez les poivrons, recouvrez avec les courgettes, versez la moitié de l'huile et faites cuire 15 à 17 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
5. Avec la **Spatule silicone**, mélangez délicatement la ricotta avec le reste d'huile parfumée.
6. Étalez la ricotta sur les tranches de pain grillées, ajoutez des légumes grillés et saupoudrez le zeste de citron.
7. Servez en apéritif ou en entrée avec le reste des légumes grillés arrosés du reste d'huile d'olive et de jus de citron.

CROTTINS PANÉS AUX NOISETTES



10mn



± 8mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 6 rondelles de baguette de ± 1 cm d'épaisseur
- 30 ml de miel liquide
- Sel et poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 crottins de Chavignol
- 10 g de noisettes grossièrement hachées (ou éclats de pistaches)

PRÉPARATION

1. Placez les rondelles de baguette au centre du **Micro Pro Grill** et faites cuire 3 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
2. Mélangez le miel avec le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
3. Coupez les crottins en 3 dans l'épaisseur, étalez le miel sur une face avec le **Pinceau silicone Pro** et saupoudrez les noisettes. Posez-les sur les rondelles de baguette dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire 3 à 5 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Servez les crottins panés avec une salade de roquette.



SAUMON AUX PISTACHES CITRONNÉES



5 mn



± 7 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 citron non traité
- 50 g de pistaches
- 2 beaux pavés de saumon (± 150 g chacun)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Avec le **Couteau à éplucher**, prélevez le zeste de citron (sans peau blanche) et les suprêmes (segments de citron sans peau).
2. Hachez dans le **TurboTup**, les pistaches et le zeste de citron en morceaux.
3. Dans le **Micro Pro Grill**, placez les filets de saumon salés et poivrés, peau vers le bas. Saupoudrez dessus le contenu du TurboTup et faites cuire 5 à 7 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
4. Servez le saumon avec les suprêmes de citron et des légumes grillés, du riz, une purée ou une salade.





ROULÉ DE CABILLAUD AU FENOUIL



20 mn



± 26 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 500 g de champignons de Paris
- 2 petits bulbes de fenouil (± 400 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 150 g de mascarpone
- 1 citron non traité (zeste et jus)
- 2 branches d'estragon
- 2 tranches fines de jambon cru
- 2 morceaux épais de dos de cabillaud (± 150 g chacun)

PRÉPARATION

1. Émincez les champignons lavés avec le **Coup' Vite** et faites-les cuire 10 mn à 900 watts dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position grill. Égouttez-les bien, en vous aidant du Couvercle.
2. Répartissez les champignons sur les côtés et mettez au centre du Micro Pro Grill chaud, les fenouils épluchés, lavés et coupés en 8, l'huile, le sel et le poivre. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
3. Mélangez dans un **Ravier 300 ml**, le mascarpone avec le zeste de citron et la moitié de l'estragon ciselé. Étalez un peu de mascarpone sur les tranches de jambon et enroulez chaque morceau de cabillaud avec.
4. Répartissez les légumes sur les côtés et posez au centre du Micro Pro Grill chaud, les morceaux de cabillaud, salez, poivrez, ajoutez le reste de mascarpone sur les légumes, arrosez avec le jus de citron et finissez la cuisson 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez saupoudré d'estragon effeuillé et ciselé.



POULET FAÇON SATAY



10 mn



± 6 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 100 g de cacahuètes grillées
- 1 gousse d'ail
- 15 ml de sucre roux ou cassonade
- Sel
- 30 ml d'huile
- 400 g de blancs de poulet (sans peau)
- ± 8 pics en bois coupés à la taille du Micro Pro Grill
- 45 ml de sauce soja sucrée
- 1 petit morceau de piment oiseau épépiné (facultatif)
- 100 ml d'eau

PRÉPARATION

1. Dans le **TurboTup**, mixez finement les cacahuètes, l'ail épluché, le sucre et le sel.
2. Coupez le poulet en morceaux de 2 x 2 cm, mettez-les dans le **Bol 1,5l**, versez 15 ml d'huile, saupoudrez le contenu du TurboTup, fermez et secouez pour bien enrober les morceaux de poulet.
3. Préparez les brochettes avec les morceaux de poulet et placez-les au centre du **Micro Pro Grill**, posez le Couvercle position grill et faites cuire 4 mn à 900 watts. Attendez que la viande ne grésille plus avant de retourner les brochettes et de prolonger la cuisson 2 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
4. Dans le **Shaker 350 ml** mélangez la sauce soja, le reste d'huile, le piment oiseau finement émincé, l'eau et servez les brochettes avec cette sauce.

Astuce : pour des brochettes encore plus parfumées, faites mariner 15 mn au réfrigérateur, les morceaux de poulet, dans 15 ml d'huile et 30 ml de sauce soja sucrée. Puis ajoutez le contenu du TurboTup (sans le sucre) et continuez la recette comme indiquée.

POMMES DE TERRE GRILLÉES



5 mn



± 22 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de pommes de terre de même calibre (vapeur ou gratin)
- 25ml d'huile
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 4 ou 5 gousses d'ail
- Quelques feuilles de sauge (branches de thym ou de romarin)

PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les pommes de terre sans les éplucher. Coupez-les en 2 dans la longueur.
2. Mettez-les dans le **Bol batteur 3l**, versez l'huile, saupoudrez la fleur de sel, le poivre, fermez et secouez pour bien enrober les pommes de terre.
3. Dans le **Micro Pro Grill**, mettez les pommes de terre, les gousses d'ail, les feuilles de sauge et faites cuire 12 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Mélangez-les avec la **Spatule silicone** et finissez la cuisson 8 à 10 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn avant de servir.



GRATIN DE COURGETTES AU COMTÉ



10 mn



± 31 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600g de courgettes
- 2 œufs
- 300ml de crème liquide
- 15 ml de Maïzena
- Sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 100g de comté râpé



PRÉPARATION

1. Avec le **Cône à trancher AdaptaChef**, émincez les courgettes lavées, éboutées et non épluchées.
2. Placez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire 15 mn à 900 watts, Couvercle en position gratin. Egouttez-les bien.
3. Dans le **Shaker 600ml**, mélangez les œufs, la crème, la Maïzena, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez le comté, fermez et secouez.
4. Versez sur les courgettes égouttées, répartissez bien avec la **Spatule silicone** et finissez la cuisson 14 à 16 mn à 900 watts, Couvercle position gratin. Laissez reposer 5 mn avant de servir.



GRATIN DE GNOCCHETTI ARRABBIATA



20 mn



Cuisson pâtes
à 800 watts



± 18 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'aubergines
- Sel
- 200 g de petites pâtes (gnocchetti, ditalini, coquillettes...)
- 100 g de chorizo traiteur piquant
- 100 ml de sauce tomate maison (ou coulis de tomate)
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella égouttée (±100 g)
- 2 gousses d'ail
- Poivre
- Quelques gouttes de tabasco
- 100 g de parmesan

PRÉPARATION

1. Avec le **Coup' AdaptaChef 15 mm**, coupez l'aubergine épluchée en cubes, salez-les et laissez-les dégorger 20 mn dans la **Passoire à bascule**.
2. Dans le **Cuiseur à pâtes micro-ondes**, mettez les pâtes, versez l'eau jusqu'au niveau indiqué et faites cuire sans Couvercle, le temps indiqué sur le paquet à 800 watts. Laissez reposer 3 mn avant de les égoutter.
3. Coupez le chorizo en cubes, mettez-le avec les aubergines égouttées dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire 10 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Égouttez si besoin, ajoutez la sauce tomate, l'huile d'olive, la mozzarella hachée, l'ail épluché, le sel, le poivre, le tabasco et mélangez bien avec la **Spatule silicone**. Ajoutez les pâtes bien égouttées, mélangez et saupoudrez le parmesan râpé avec le **Cône à poudre AdaptaChef**. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.





CRUMBLE D'HIVER



20 mn



20 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de pommes
- 125 g de framboises

Crumble

- 50 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes
- 25 g de noix de coco râpée
- 50 ml de sucre (± 50 g)
- 50 g de beurre froid

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en morceaux réguliers.
2. Répartissez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire 5 mn à 900 watts, Couvercle position gratin. Égouttez-les en vous aidant du Couvercle.
3. Dans l'**Extra Chef**, mettez dans l'ordre la farine, la poudre d'amandes, la noix de coco, le sucre, le beurre froid coupé en morceaux et hachez. Ôtez les Lames et finissez à la main pour obtenir des miettes grossières.
4. Dans le Micro Pro Grill, ajoutez sur les pommes, les framboises et saupoudrez le crumble en grosses miettes à 2 cm des bords (pour un croustillant optimum). Faites cuire 15 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
5. Sortez le Micro Pro Grill du micro-ondes, placez le Couvercle en position grill pour finir la cuisson du crumble. Servez tiède.

BRIOCHE PERDUE PRALINÉE



10 mn



10 mn
à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 150 g de brioche
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème liquide entière
- 1 ml de vanille liquide
- 30 ml de sucre (± 30 g)
- 30 g de pralins

PRÉPARATION

1. À l'aide du **Couteau à pain**, coupez la brioche en tranches pour recouvrir totalement le **Micro Pro Grill**.
2. Dans le **Shaker 600 ml**, mélangez les œufs, le lait, la crème liquide, la vanille et le sucre. Mettez la brioche coupée en tranches dans la **Boîte Igloo 1 l**, versez le contenu du Shaker et laissez imbiber 5 mn.
3. Saupoudrez le pralin dans le fond du Micro Pro Grill, répartissez les tranches de brioche bien imbibées dessus, versez le reste de la préparation de la Boîte Igloo et faites cuire 10 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Saupoudrez de sucre ou servez avec un caramel au beurre salé.



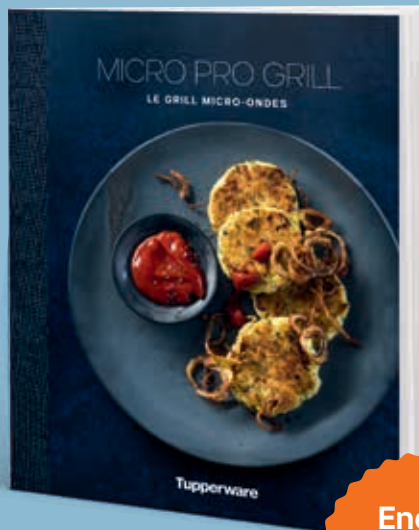
INDEX

Brioche perdue pralinée	20
Crottins panés aux noisettes	6
Crumble d'hiver	19
Gratin de courgettes au comté	15
Gratin de gnocchetti arrabbiata	16
Pommes de terre grillées	14
Poulet façon Satay	13
Roulé de cabillaud au fenouil	11
Saumon aux pistaches citronnées	8
Tartines de légumes grillés	5

Tupperware France
20 rue Paul Hérault - CS 40 186 - 92023 Nanterre Cedex - Tél. : 01 41 39 24 24

Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France.
NTX4910 - Sous réserve d'erreur d'impression.
Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses Produits
Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L 122-4 et L 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

Démultipliez les possibilités
de votre Micro Pro Grill
avec les 44 recettes à découvrir dans le
Livre "Micro Pro Grill, le grill micro-ondes".



Encore
plus
de recettes !

Tupperware®

En quelques secondes, connectez-vous à l'Animatrice(teur)
Tupperware la plus proche de chez vous !

tupperware.fr/connect

Rejoignez-nous     et sur www.tupperware.fr