

# Cuiseur Solo micro-ondes

La papillote individuelle !

Le secret de recettes faciles, rapides et vitaminées...

Des plats sains et savoureux  
en moins de 10 mn au micro-ondes !




Cuisinez des papillotes individuelles de viande, poisson, légume, fruit, des omelettes, des plats complets... Pour les repas en solo ou sur le pouce, pour les étudiants, pour le repas des enfants... tout le monde l'adopte ! Ne dépassez pas un temps de cuisson de 10 mn à 400 watts ou de 5 mn à 800 watts.

## Recettes

### OMELETTE AUX CHAMPIGNONS

 Préparation : 3 mn

 Cuissons : 3 mn 30 à 600 watts  
+ 3 mn 30 à 4 mn à 360 watts



#### Ingrédients pour 1 personne :


250 g de champignons de Paris lavés • 10 ml de jus de citron • Sel et poivre • 2 œufs • 1 ml de curry (facultatif) • 50 ml de crème liquide

- 1 A l'aide du **Coup' Vite**, coupez les champignons en lamelles. Dans le **Cuiseur solo micro-ondes**, mélangez-les avec le jus de citron, le sel, le poivre et étalez-les.
- 2 Fermez et faites-les cuire 3 mn 30 à 600 watts.
- 3 Dans le **TurboTop**, mélangez le reste des ingrédients. Versez sur les champignons égouttés, mélangez à l'aide de la **Spatule silicone fine**, fermez et faites cuire 3 mn 30 à 4 mn à 360 watts.
- 4 Dégustez avec une salade.

# Recettes

## BŒUF ASIATIQUE

 Préparation : 5 mn

 Cuissons : 3 mn à 600 watts  
+ 2 à 3 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :

40 g de vermicelles de riz (rayon asiatique) • 50 g de petits pois • 150 ml d'eau • 25 ml de sauce soja • 100 g de rumsteck • 30 g de pousses de soja • 15 ml de vinaigre de riz • 10 g de cacahuètes (facultatif) • 3 brins de coriandre (facultatif)

- 1 Cassez les vermicelles de riz et posez-les au fond du **Cuiseur solo micro-ondes**. Etalez dessus les petits pois, versez l'eau mélangée à la sauce soja, fermez et faites cuire 3 mn à 600 watts.
- 2 Ajoutez le rumsteck finement émincé, les pousses de soja, fermez et faites cuire 2 à 3 mn à 360 watts.
- 3 Versez le vinaigre de riz, mélangez et servez saupoudré de cacahuètes et de coriandre hachées au **TurboTup**.

Vous pouvez ajouter à ce bœuf, des carottes râpées, des champignons de Paris, un petit oignon nouveau émincé...

## PARMENTIER DE CANARD

 Préparation : 7 mn

 Cuissons : 7 mn à 600 watts  
+ 3 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :

300 g de pommes de terre à purée • 100 ml d'eau • 1 cuisse de confit de canard • Sel et poivre • Chapelure (facultative)

- 1 Epluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes à l'aide du **Coup' Chef** muni de la Lame 15 mm, étalez-les dans le **Cuiseur solo micro-ondes**, versez l'eau, fermez et faites cuire 7 mn à 600 watts.
- 2 Ecrasez les pommes de terre à l'aide du **Presse-purée**, ajoutez le confit de canard dégraissé et émiétté (sans peau ni os), salez, poivrez et mélangez. Fermez et chauffez 3 mn à 360 watts.
- 3 Saupoudrez de chapelure et dégustez avec une salade verte.

## ESTOUFFADE DE COURGETTES AUX CREVETTES

 Préparation : 2 mn

 Cuissons : 5 mn à 600 watts  
+ 1 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :


1 courgette (± 250 g) • 50 ml d'eau • 5 ou 6 crevettes décortiquées • Sel et poivre • 10 ml d'huile d'olive • 15 ml de pignons de pin (facultatif) • Quelques brins de ciboulette (facultatif)

- 1 Etalez la courgette coupée en cubes dans le **Cuiseur Solo micro-ondes** et versez l'eau. Fermez et faites cuire 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 1 mn.
- 2 Ajoutez les crevettes et faites cuire encore 1 mn à 360 watts.
- 3 Egouttez, ajoutez les ingrédients restants et mélangez.

# Recettes

## VOLAILLE ET SEMOULE À L'ORIENTALE

 Préparation : 2 mn

 Cuissons : 2 mn à 600 watts  
+ 2 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :

1 petit blanc de poulet (± 150 g) • 25 ml de raisins secs • ½ cube de bouillon de volaille • 100 ml d'eau • 100 ml de semoule à couscous moyenne (± 80 g) • 2 ml de curry • 5 ml d'huile d'olive • 25 ml d'amandes effilées

- 1 Coupez le poulet en fines lanières.
- 2 Dans le **Cuiseur Solo micro-ondes**, mélangez bien le poulet avec les raisins secs, le bouillon émiétté et 100 ml d'eau, en veillant à ce que les morceaux de viande soient bien séparés et bien immergés sous l'eau.
- 3 Fermez et faites cuire 2 mn à 600 watts. Ajoutez la semoule et mélangez. Faites cuire encore 2 mn à 360 watts. Laissez reposer 1 mn.
- 4 Ajoutez le curry, l'huile d'olive, mélangez bien et servez l'ensemble saupoudré d'amandes effilées.

## CHILI EXPRESS

 Préparation : 5 mn

 Cuissons : 3 mn à 600 watts  
+ 2 à 3 mn à 360 watts




### Ingrédients pour 1 personne :

1 tomate (± 100 g) • 1 steak haché (± 125 g) • 1 petite boîte de haricots rouges cuits égouttés (± 250 g net) • 50 ml de sauce tomate • Sel • Quelques gouttes de Tabasco ou poivre

- 1 Epluchez, épépinez et coupez en cubes la tomate. Emiettez le steak haché.
- 2 Dans le **Bol batteur 1.5 l**, mélangez tous les ingrédients à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 3 Versez dans le **Cuiseur Solo micro-ondes**, fermez et faites cuire 3 mn à 600 watts.
- 4 Mélangez et faites cuire encore 2 à 3 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn.

## SAUMON À LA PROVENÇALE

 Préparation : 5 mn

 Cuissons : 5 mn à 600 watts  
+ 3 à 4 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :

1 poivron rouge (± 200 g) • 1 tomate (± 100 g) • 1 ml d'ail déshydraté • Sel et poivre • 10 olives noires dénoyautées • 1 pavé de saumon sans peau (± 125 g)

- 1 Epluchez et épépinez le poivron et la tomate. Coupez-les en lanières et mélangez-les dans le **Cuiseur Solo micro-ondes** avec l'ail, le sel et le poivre. Fermez et faites cuire 5 mn à 600 watts.
- 2 Ajoutez les olives coupées en rondelles, mélangez et posez le pavé de saumon sur les légumes. Salez, poivrez et faites cuire encore 3 à 4 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn.

# Recettes

## MILLEFEUILLE À LA COURGETTE

 Préparation : 5 mn

 Cuisson : 7 à 8 mn à 360 watts



### Ingrédients pour 1 personne :

1 courgette (± 180 g) • 2 ml d'ail déshydraté • 2 œufs moyens • 50 ml de crème liquide entière • Sel et poivre • 15 ml de chapelure (facultatif)

- 1 Coupez la courgette en rondelles fines et étalez-les dans le **Cuiseur Solo micro-ondes**.
- 2 Dans le **Shaker**, mélangez tous les ingrédients restants, sauf la chapelure. Versez sur les courgettes, fermez et faites cuire 7 à 8 mn à 360 watts. Laissez reposer 3 mn.
- 3 Démoulez et saupoudrez de chapelure.

Vous pouvez cuire les légumes ou les fruits pour 1 ou 2 personnes.

Toutes les cuissons se font à **600 watts** avec un temps de **repos de 2 à 3 mn**. Le poids est un **poids net** sans déchet.

Ingrédients	Principe	Temps de cuissons à 600 watts
<b>Brocolis</b> ..... 200 g	Séparés en petits bouquets, cuits avec 50 ml d'eau. ....	5 mn 30
<b>Céleris</b> ..... 200 g	Coupés en petits cubes, cuits avec 50 ml d'eau. ....	7 mn
<b>Champignons</b> ..... 200 g	Emincés, cuits avec 50 ml d'eau. ....	3 mn 30
<b>Courgettes</b> ..... 250 g	Coupées en rondelles, cuites avec 50 ml d'eau. ....	5 mn
<b>Endives</b> ..... 200 g	Cœur retiré, coupées en lanières dans le sens de la longueur, cuites avec 50 ml d'eau. ....	7 mn 30
<b>Fenouils</b> ..... 200 g	Coupés en lamelles, cuits avec 50 ml d'eau. ....	7 mn
<b>Poivrons rouges</b> ..... 200 g	Épépinés et coupés en lanières, cuits avec 25 ml d'eau. ....	6 mn
<b>Pommes de terre</b> ..... 300 g	Bien lavées après épluchage, cuites avec 75 ml d'eau. ....	7 mn 30
<b>Bananes / Kiwis</b> ..... 300 g	Moitié banane, moitié kiwi, coupés en rondelles, cuits avec 10 ml de sucre. ....	2 mn
<b>Pommes</b> ..... 250 g	Coupées en lamelles, cuites avec 10 ml de sucre vanillé. ....	2 mn
<b>Poires</b> ..... 250 g	Bien mûres, coupées en lamelles, cuites avec 10 ml de sucre vanillé. ....	3 mn
<b>Poires / Framboises</b> ..... 200 g	Poires coupées en quartiers, cuites 3 mn. .... Ajoutez 50 g de framboises surgelées, décongelées, mélangez et terminez la cuisson 30 s.	3 mn 30

Après cuisson, accommodez vos légumes en fonction de vos envies soit de crème liquide, de beurre ou d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez en fin de cuisson. Dégustez les légumes en morceaux ou écrasés en purée.

Pour les fruits consommez-les en morceaux ou écrasés en compote ou en coulis. Vous pouvez les accompagner de chantilly, de glace, de biscuits...