

Cuisez
au four et micro-ondes



Zen

avec les Ultra Pro 2 l et 3,5 l

Tupperware®

Tupperware[®]

Cuisez

au four et micro-ondes

Zen

avec les Ultra Pro 2 l et 3,5 l



*Vous avez peu de temps pour cuisiner
mais la volonté de manger sain tout en vous faisant plaisir.*

*Très peu de matières grasses pour conserver la saveur des aliments,
très peu de surveillance pour vous faciliter la vie, des plats dorés
à souhait sans salir votre four, ce sont les promesses des **Ultra Pro**.*

*Des « cocottes » qui passent du congélateur, au réfrigérateur,
au four micro-ondes ou traditionnel, sans broncher.*

Devenez des Pro pour votre bien-être au quotidien !

Patrick Bodson

Président Tupperware France

Les Ultra Pro 2 l et 3,5 l

**Une cuisson saine, sans éclaboussure et sans surveillance,
le tout dans un concentré d'efficacité et de performances !**

- Les Ultra Pro sont compatibles avec le congélateur, le réfrigérateur, le micro-ondes et le four traditionnel : ils résistent à des températures allant de - 25°C à + 250°C.
- Des recettes gratinées sans utiliser le gril : grâce à des températures pouvant aller jusqu'à 250°C et à un système de ventilation qui assure la circulation de la chaleur et la régulation de l'humidité.
- Une cuisine saine et légère : peu au pas de matières grasses, toutes les qualités nutritives des aliments sont préservées.
- Les plats restent chauds plus longtemps : la matière accumule, conserve et restitue la chaleur.
- Pas d'éclaboussure, ni d'odeur désagréable de cuisson : grâce au Couvercle qui s'adapte parfaitement sur la Base...

Un éventail incomparable de possibilités



Cuisson traditionnelle

Le Couvercle est posé sur la Base pour une cuisson au four, au micro-ondes ou combinée four traditionnel/micro-ondes.



Cuisson inversée

Le Couvercle sert de base, la Base sert de Couvercle. Idéal pour des rôtis ou des volailles de bonne taille.



Cuisson étagée : 3 possibilités

1. Le Couvercle est posé à l'envers sur la Base 2 l ou 3,5 l : 2 recettes cuisent en même temps, l'une dans la Base, l'autre dans le Couvercle.



Augmentez le volume de cuisson

La Base 3,5 l se combine avec la Base 2 l. L'une sert de base, l'autre de Couvercle : idéal pour les volailles ou grosses pièces de viande.



2. Une préparation dans la Base 3,5 l, Couvercle garni d'une préparation, posé sur la Base et recouvert de la Base 2 l.

Cuisson en bain-marie

Le Couvercle est retourné sur la Base et rempli d'eau pour des cuissons douces.



3. Une préparation dans la Base 2 l, Couvercle garni d'une préparation, posé sur la Base et recouvert de la Base 3,5 l.

Rangement super compact

Les Couvercles et les Bases s'emboîtent pour un gain de place optimal.





Précautions d'utilisation

- Attendez toujours la fin du préchauffage avant d'enfourner l'Ultra Pro.
- Assurez-vous que les programmes automatiques que vous utilisez sur votre four n'activent pas la fonction grill (notamment les modes de préchauffage rapide). Cela pourrait endommager l'Ultra Pro.
- Placez l'Ultra Pro dans le four de manière à ce qu'il soit à une distance minimale de 5 cm des parois intérieures sur les côtés, au niveau de la sole et de la voûte.
- Pendant la cuisson, évitez tout contact entre le Produit et les os de viande.
- Lorsque vous retirez le récipient du four traditionnel ou du micro-ondes, utilisez les 2 mains et des maniques.
- Ne pas utiliser de pince à plat.
- Lorsque vous soulevez le Couvreclle, prenez soin de l'éloigner de vous et de diriger la vapeur dans la direction opposée.
- Utilisez les Ustensiles Tupperware avec l'Ultra Pro : n'utilisez pas d'ustensiles tranchants et en métal.
- L'Ultra Pro n'est pas compatible avec les mini-four, les fours cycloniques halogènes et les fours à quartz, les plaques de cuisson, les brûleurs à gaz, la sole et le grill du four.



Entretien des Ultra Pro

- Lavez l'Ultra Pro avant la 1^{ère} utilisation.
- Après utilisation, plongez le produit dans de l'eau chaude savonneuse.
- Lavez le récipient avant de réchauffer des aliments au four traditionnel, pour éviter que des résidus ne recuisent.
- En cas de taches ou de résidus collés, laissez tremper l'Ultra Pro dans de l'eau chaude additionnée de produit de lavage pour lave-vaisselle (liquide ou poudre). Comptez 4 cuillerées à soupe de produit pour 5 l d'eau chaude. Vous pouvez également le faire tremper dans de l'eau javellisée : dans ce cas, comptez 100 ml d'eau de Javel pour 5 l d'eau tiède.
- Évitez les poudres ou tampons abrasifs directement sur le récipient : utilisez la Duo Net, conçue spécialement pour nettoyer les Ultra Pro.
- L'Ultra Pro est compatible avec le lave-vaisselle.

Garantie

Les Ultra Pro sont fabriqués à partir de matières premières soigneusement sélectionnées et soumis à des contrôles qualité extrêmement stricts. Ils bénéficient de la garantie Tupperware de 10 ans contre tout défaut de fabrication et bénéficient en outre de la garantie légale relative aux vices cachés. Tout Produit présentant un défaut de fabrication peut être remplacé. D'une façon générale, la garantie Tupperware s'applique uniquement sur les Produits ayant subi des conditions normales d'utilisation et d'entretien.

La Base et le Couvreclle des Ultra Pro résistent à la chaleur et au froid et supportent toute utilisation domestique normale lorsqu'ils sont manipulés avec soin et utilisés selon les instructions.

Lorsqu'ils sont soumis à des températures extrêmes (non comprises entre - 25°C à + 250°C) et/ou à un choc brutal ou une chute, le produit peut s'ébrécher ou se casser, dans ce cas, la garantie ne s'applique pas. Il convient de contacter votre Conseiller/Conseillère Culinaire pour remplacer le produit abîmé par l'achat d'un produit neuf.



Pizza alsacienne **MAX** 60mn



7

- 1 Pâte : dans le **Pichet mesures 1 l**, mélangez à l'aide du **Fouet plat métallique** la levure de boulanger, l'eau tiède, l'huile d'olive et le sucre.
- 2 Dans le **Bol batteur 3 l**, disposez la farine et le sel, faites un puit et ajoutez le mélange du Pichet. A l'aide de la **Cuiller à mélange**, mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus au Bol (si besoin, ajoutez un peu de farine et finissez à la main).
- 3 Garniture : avec le **Cône à trancher AdaptaChef**, émincez les oignons épluchés. Mettez-les dans le **MicroCook rond 1,5 l**, ajoutez les allumettes de lardons, l'huile d'olive, mélangez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et mélangez.
- 4 Etalez la pâte pour qu'elle soit plus grande que le Couvercle de l'**Ultra Pro 2 l**. Farinez légèrement le fond du Couvercle et déposez la pâte en repliant légèrement les côtés pour former un rebord.
- 5 A l'aide de la **Spatule silicone**, étalez sur la pâte le fromage blanc et le contenu du MicroCook rond bien égoutté.
- 6 Couvrez avec la Base de l'Ultra Pro et faites cuire 15 mn dans le four préchauffé, Th 8 ou 250°C, puis baissez la température, Th 6/7 ou 190°C et finissez la cuisson 10 à 15 mn après avoir retiré la Base.
- 7 Dégustez avec une salade verte.

Préparation	20 mn
Cuissons	10 mn à 600 watts 15 mn - Th 8 ou 250°C 10 à 15 mn - Th 6/7 ou 190°C

Ingrédients pour 6 personnes

Pâte à pizza

Levure de boulanger déshydratée (ou levure de boulanger fraîche)	1 sachet (20 g)
Eau tiède 30°C	125 ml
Huile d'olive	25 ml
Sucre	1 ml
Farine	400 ml (± 200 g)
Sel	3 ml

Garniture

Oignons	300 g
Allumettes de lardons fumés	200 g
Huile d'olive	15 ml
Fromage blanc	150 g

Coût : 0,70€ par personne





Terrine de campagne aux cèpes

- 1 Placez les cèpes dans 300 ml d'eau bouillante et laissez-les réhydrater pendant 30 mn.
- 2 Dans l'**Extra Chef**, hachez les oignons épluchés et coupés en morceaux. Débarrassez les oignons hachés dans un **Grand Ravier 600 ml**. Hachez les gousses d'ail épluchées et dégermées avec les cèpes égouttés*.
- 3 Coupez la viande en petits morceaux et à l'aide du **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille large, hachez-la au-dessus du **Bol Pouce 4,5 l**. Ajoutez tous les ingrédients, sauf les feuilles de laurier, et mélangez bien pour obtenir une préparation parfaitement homogène (2 à 3 mn).
- 4 Répartissez la préparation dans l'**Ultra Pro 3,5 l** et posez les 2 feuilles de laurier sur le dessus. Couvrez et faites cuire 20 mn dans le four préchauffé, Th 7/8 ou 230°C. Baissez la température, Th 5/6 ou 170°C et finissez la cuisson 1 h 30.
- 5 Sortez l'Ultra Pro, ôtez le Couvercle et laissez refroidir.
- 6 Placez au réfrigérateur 24 h minimum (si possible 48 h, elle sera meilleure).

* **Astuce** : congelez l'eau parfumée aux cèpes pour l'utiliser dans une base de sauce ou pour parfumer une viande mijotée.

Préparation	20 mn
Cuissons	20 mn - Th 7/8 ou 230°C 1 h 30 - Th 5/6 ou 170°C
Réfrigérateur	24 h minimum
Ingrédients pour 14 à 18 personnes	
Cèpes déshydratés	50 g
Oignons	300 g
Ail	3 gousses
Echine de porc	800 g
Poitrine de porc désossée découennée	800 g
Oufs moyens	3
Cognac	30 ml
Thym	5 ml
Sel fin	15 ml
Poivre du moulin	à volonté
Laurier	2 feuilles

Coût : 1,40€ par personne



Cake chypriote



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Dans le **Bol batteur 3 l**, fouettez les œufs en omelette avec le **Fouet mélangeur**. Ajoutez la farine, la levure, le sel, le poivre et fouettez encore. Incorporez petit à petit l'huile, puis le lait.
- 3 Ajoutez le thon et la feta émiettés grossièrement, les tomates séchées coupées en morceaux, les olives et mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 4 Versez la pâte dans l'**Ultra Pro 2 l** beurré et fariné.
- 5 Couvrez et faites cuire 45 mn, dans le four préchauffé. Otez le Couvercle et finissez la cuisson 15 mn.
- 6 Se déguste tiède ou froid, à l'apéritif ou en entrée avec une salade verte.

Préparation	15 mn
Cuisson	1 h - Th 6 ou 180°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Œufs	6
Farine	250 g
Levure chimique	1 sachet
Sel et poivre	à volonté
Huile d'olive	80 ml
Lait	100 ml
Thon au naturel égoutté	300 g
Feta	100 g
Tomates séchées égouttées	100 g
Olives vertes dénoyautées et égouttées	100 g
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre	10 g
Farine	15 ml

Coût : 1,40€ par personne



Brandade **MAX** 60mn



13

- 1 Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans l'**Ultra Pro 3,5 l** avec 250 ml d'eau froide et faites cuire couvert, 25 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 à 10 mn.
- 2 A l'aide du **Presse-purée**, écrasez les pommes de terre en ajoutant la noix de muscade râpée.
- 3 Dans le **MicroCook rond 2,25 l**, mettez la morue décongelée, égouttée et coupée en morceaux, le lait, le fumet de poisson, les gousses d'ail épluchées et dégermées, et faites cuire 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
- 4 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 230°C.
- 5 Dans l'**Extra Chef**, hachez grossièrement la morue égouttée et désarêtée, les gousses d'ail cuites, 50 ml de lait de cuisson, l'huile et le jus de citron.
- 6 Dans l'**Ultra Pro**, ajoutez la morue hachée à la purée, salez si besoin, poivrez et mélangez bien à l'aide de la **Spatule silicone**. Saupoudrez le fromage râpé et faites gratiner, sans Couvercle, 15 à 20 mn dans le four préchauffé.

Préparation	20 mn
Cuissons	30 mn à 600 watts 15 à 20 mn - Th 7/8 ou 230°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Pommes de terre à purée	2 kg
Noix de muscade râpée	à volonté
Morue dessalée surgelée	1 kg
Lait	400 ml
Fumet de poisson	5 ml
Ail	3 gousses
Huile d'olive	50 ml
Le jus d'un citron	± 50 ml
Sel et poivre	à volonté
Fromage râpé	150 g

Coût : 2,50€ par personne



Encornets farcis à la tomate **MAX**



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Rincez bien les encornets vidés et séchez-les.
- 3 Dans le **TurboMAX**, hachez les gousses d'ail épluchées et dégermées avec le persil effeuillé.
- 4 Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez la chair à saucisse, le bœuf haché, le cumin, les œufs, le contenu du TurboMAX et le cognac. Remplissez les encornets avec cette farce et fermez avec un pique-olive en bois. S'il vous reste de la farce (selon la taille des encornets), mettez la farce dans l'Ultra Pro.
- 5 Mettez les encornets dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, ajoutez les allumettes de lardons, la pulpe de tomates mixée avec la Maïzena dans le TurboMAX, le bouquet garni, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Fermez et faites cuire 30 mn dans le four préchauffé.
- 6 Servez avec du riz blanc cuit dans le **Cuiseur à riz micro-ondes** et de la rouille.

Rouille

Dans le **Speedy Chef**, fouettez légèrement 2 jaunes d'œufs, 50 ml de moutarde, ½ dose de safran, une pincée de piment d'Espelette et 50 ml d'huile. Versez petit à petit 250 ml d'huile par l'**Entonnoir** en fouettant. Salez, poivrez, ajoutez 2 gousses d'ail épluchées, dégermées et finement hachées au TurboMAX, 10 ml de concentré de tomates et mélangez légèrement.

Préparation	20 mn
Cuisson	30 mn - Th 6/7 ou 200°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Encornets entiers vidés (petits ou moyens)	500 g
Ail	2 gousses
Persil	5 branches
Chair à saucisse	400 g
Bœuf haché	400 g
Graines de cumin	5 ml
Œufs	2
Cognac	15 ml
Allumettes de lardons fumés	100 g
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Maïzena	15 ml
Bouquet garni	1
Huile d'olive	25 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 3,80€ par personne



Maquereaux sur fenouil confit

MAX 60mn



17

- 1 Supprimez les parties sèches et abimées des fenouils et la partie dure située à la base. Coupez les fenouils en 8 ou 12 selon la taille. Mettez-les à plat dans l'Ultra Pro 2 I, ajoutez 30 ml d'huile d'olive, salez et poivrez. Fermez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 2 Faites préchauffer le four, Th 5/6 ou 160°C.
- 3 Mixez dans le TurboMAX les herbes lavées et effeuillées, l'anis vert, le sel et le poivre.
- 4 Otez les premières feuilles dures des bâtons de citronnelle, coupez les extrémités, puis coupez les bâtons en 2 dans la longueur.
- 5 Rincez et séchez les maquereaux. Glissez à l'intérieur de chaque maquereau, 1/2 bâton de citronnelle et un peu de mélange du TurboMAX.
- 6 Posez les maquereaux dans le Couvercle de l'Ultra Pro essuyé et retourné sur la Base, arrosez avec le jus de citron vert, le reste d'huile, salez, poivrez et faites cuire dans le four préchauffé, 15 à 20 mn selon la taille des maquereaux.
- 7 Otez la citronnelle et servez les maquereaux avec le fenouil.

Version four : comme dans la recette ci-dessus, préparez vos fenouils et faites-les cuire couvert 30 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C. Puis baissez le four en chaleur traditionnelle, Th 5/6 ou 160°C et finissez la recette comme indiquée.

Préparation	15 mn
Cuissons	10 mn à 600 watts 15 à 20 mn - Th 5/6 ou 160°C
Ingrédients pour 4 personnes	
Fenouil	4 petits bulbes (± 1 kg)
Huile d'olive	50 ml
Sel et poivre	à volonté
Basilic	1/2 bouquet
Estragon	1/2 bouquet
Graines d'anis vert	3 ml
Citronnelle	2 bâtons
Maquereaux entiers, lavés et vidés	4 (1,2 kg)
Jus de citron vert	30 ml

Coût : 3,90€ par personne



Dorade farcie au cresson **MAX** 60 MN

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 5/6 ou 160°C.
- 2 Rincez les dorades et essuyez-les. Rincez le cresson, équeutez-le et essorez-le.
- 3 Epluchez les poireaux, lavez-les et coupez-les en sifflets. Etalez-les dans le fond de l'Ultra Pro 2 l. Faites cuire couvert 5 mn à 600 watts.
- 4 Posez les dorades dessus et assaisonnez l'intérieur de chaque dorade avec du sel, du poivre et 5 ml de vinaigre balsamique. Farcissez-les de cresson en tassant bien.
- 5 Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive, couvrez et faites cuire environ 25 mn dans le four préchauffé, en découvrant 5 mn avant la fin.
- 6 Dans l'Extra Chef, mixez le cresson restant avec le reste d'huile d'olive et de vinaigre, le sel, le poivre et le jus de cuisson des dorades.
- 7 Servez les dorades avec les poireaux et un cordon de vinaigrette de cresson.

Préparation

10 mn

Cuissons

5 mn à 600 watts
25 mn - Th 5/6
ou 160°C

Ingrédients pour 4 personnes

Dorades grattées et vidées	2 (± 400 g chacune)
Cresson	1 belle botte
Poireaux	500 g
Sel et poivre	à volonté
Vinaigre balsamique blanc	20 ml
Huile d'olive	80 ml

Coût : 3,30€ par personne



Chili con crevettes **MAX**



- 1 Epluchez l'oignon et les gousses d'ail.
- 2 Dans le **TurboMAX**, hachez l'oignon coupé en morceaux et l'ail dégermé. Mettez-les dans l'**Ultra Pro 3,5 l** avec l'huile d'olive, couvrez et faites cuire 4 mn à 600 watts.
- 3 Ajoutez les haricots rincés et égouttés, la pulpe de tomates, le coulis de tomates, le piment et le sel. Couvrez et faites cuire 15 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 4 Ajoutez les crevettes, mélangez, couvrez et faites cuire encore 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et ajoutez le persil haché dans le TurboMAX.
- 5 Servez avec du riz cuit dans le **Cuiseur à riz micro-ondes**.

Préparation	5 mn
Cuisson	24 mn à 600 watts
Ingrédients pour 4 à 6 personnes	
Oignon	1
Ail	2 gousses
Huile d'olive	30 ml
Haricots rouges	2 grosses boîtes (± 1 kg net égoutté)
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Coulis de tomates	400 ml
Piment moulu	2 ml
Sel	à volonté
Queues de crevettes crues décortiquées	500 g
Persil	Quelques brins

Coût : 4€ par personne





Roulé de bar aux olives et légumes méridionaux



- 1 Epluchez l'oignon et la gousse d'ail. Dans le **TurboMAX**, hachez l'oignon coupé en morceaux et la gousse d'ail dégermée.
- 2 Epluchez les poivrons et les tomates, et épépinez-les. Lavez l'aubergine et éboutez les courgettes lavées. Coupez tous les légumes en morceaux.
- 3 Mettez l'oignon et l'ail hachés dans l'**Ultra Pro 3,5 l** avec 50 ml d'huile d'olive, couvrez et faites cuire 3 mn à 600 watts.
- 4 Ajoutez les légumes, le concentré de tomates et le thym. Mélangez, couvrez et faites cuire 20 mn à 600 watts. Ajoutez le basilic haché dans le TurboMAX, salez, poivrez et mélangez.
- 5 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 6 Dans le TurboMAX, hachez très finement les olives égouttées, ajoutez l'huile restante et mixez.
- 7 Sur les filets de bar salés et poivrés, étalez les olives mixées à l'aide de la **Spatule silicone fine**.
- 8 Roulez chaque filet et piquez-les avec un pique-olive en bois pour les maintenir.
- 9 Posez le Couvercle essuyé et retourné sur la Base de l'Ultra Pro, placez dessus les filets de bar roulés et faites cuire environ 15 mn dans le four préchauffé.

Version four : préparez les légumes comme indiqué dans la recette. Dans l'Ultra Pro, mélangez les légumes avec l'oignon et l'ail haché, 50 ml d'huile d'olive, le concentré de tomates, le thym, couvrez et faites cuire 1 h dans le four préchauffé, Th 6 ou 180°C. Mélangez et poursuivez la recette comme indiqué.

Préparation :	30 mn
Cuissons	23 mn à 600 watts ± 15 mn - Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Oignon	1 (± 100 g)
Ail	1 gousse
Poivrons rouges	3 (± 600 g)
Tomates	4 (± 600 g)
Aubergine	1 (± 300 g)
Courgettes	3 (± 600 g)
Huile d'olive	80 ml
Concentré de tomates	50 ml
Thym	5 ml
Basilic	± 10 feuilles
Olives noires dénoyautées et égouttées	80 g
Filets de bar	6 (± 150 g chacun)
Sel et poivre	à volonté

Coût : 4,35€ par personne





Lasagnes au saumon et fromage frais

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 2 Epluchez le céleri, coupez-le en morceaux et hachez-le dans l'**Extra Chef**.
- 3 Dans le **MicroCook rond 1,5 l**, mélangez le céleri haché, l'huile d'olive et faites cuire 5 mn à 600 watts. Ajoutez la sauce tomate, salez, poivrez et faites cuire 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez le basilic haché au **TurboTip** et mélangez.
- 4 Coupez le saumon en fines tranches.
- 5 Dans le fond de l'**Ultra Pro 2 l**, versez un peu de sauce tomate du MicroCook rond et alternez des feuilles de lasagnes, du fromage frais, des tranches de saumon, de la sauce et continuez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de lasagnes et de la sauce.
- 6 Répartissez sur le dessus le parmesan râpé à l'aide du **Cône à poudre AdaptaChef**, couvrez et faites cuire 20 mn dans le four préchauffé. Retirez le Couvercle et finissez la cuisson 20 mn. Laissez reposer 10 mn avant de servir.

Préparation	20 mn
Cuissons	12 mn à 600 watts 40 mn - Th 7 ou 210°C
Ingrédients pour 4 personnes	
Branches de céleri	300 g
Huile d'olive	30 ml
Sauce tomate cuisinée	700 g
Sel et poivre	à volonté
Basilic	10 feuilles
Filet de saumon sans peau, ni arêtes	500 g
Feuilles de lasagnes sèches	180 g
Fromage frais (St-Môret, carré frais...)	250 g
Parmesan frais	80 g

Coût : 3,80€ par personne



Cabillaud gratiné au roquefort et endives à la moutarde



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
- 2 Lavez et séchez les endives. Coupez-les en 2 et ôtez le cœur fibreux. Coupez chaque moitié en 4 dans la longueur.
- 3 Mélangez les endives, le sucre, le jus de citron et l'eau dans l'Ultra Pro 3,5 l.
- 4 Couvrez et faites cuire 15 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson.
- 5 Dans le TurboTop, mixez le roquefort, le beurre, la chapelure et le poivre. A l'aide de la Spatule silicone, étalez une couche de cette préparation sur chaque pavé de cabillaud.
- 6 Egouttez soigneusement les endives, remettez-les dans la Base de l'Ultra Pro. Ajoutez la moutarde, salez, mélangez et placez les pavés de cabillaud dans le Couvercle retourné, essuyé et posé sur la Base de l'Ultra Pro. Faites cuire environ 10 mn dans le four préchauffé (selon la taille des pavés de cabillaud).

Version four : procédez comme indiqué dans la recette, en cuisant les endives 30 mn dans le four préchauffé. Mélangez et finissez la recette.

Préparation	20 mn
Cuissons	15 mn à 600 watts ±10 mn - Th 7/8 ou 220°C
Ingrédients pour 4 personnes	
Endives	1,5 kg
Sucre	10 ml (± 10 g)
Jus de citron	10 ml
Eau	75 ml
Roquefort	40 g
Beurre mou	60 g
Chapelure	30 ml
Sel et poivre	à volonté
Pavés de cabillaud	4 (± 130 g chacun)
Moutarde à l'ancienne	50 ml

Coût : 3,90€ par personne



Saumon au lard fumé et blé printanier

MAX  **600W**



- 1 Epluchez les oignons nouveaux, ciselez finement le vert et coupez les bulbes en 2.
- 2 Dans l'Ultra Pro 3,5 l, mélangez les bulbes d'oignons nouveaux, le blé, l'eau et les cubes de bouillon émiettés. Couvrez et faites cuire 17 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn.
- 3 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 8 ou 240°C.
- 4 Lavez les radis, ôtez les fanes et coupez les radis lavés en 2.
- 5 Poivrez chaque pavé de saumon, puis enroulez-les individuellement avec 4 tranches de poitrine de porc fumé.
- 6 Ajoutez les radis et l'huile d'olive dans l'Ultra Pro et mélangez. Placez les pavés de saumon dans le Couvercle retourné, essuyé et posé sur la Base. Faites cuire environ 15 mn dans le four préchauffé.
- 7 Ajoutez le vert d'oignon dans le blé, rectifiez l'assaisonnement et servez.

Version four : procédez comme indiqué dans la recette en faisant cuire les bulbes d'oignons nouveaux, le blé, l'eau et les cubes de bouillon émiettés, 30 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C. Mélangez, puis finissez la recette.

Astuce : vous pouvez conserver les fanes de radis pour faire un potage.

Préparation :	20 mn
Cuissons	17 mn à 600 watts ± 15 mn - Th 8 ou 240°C

Ingrédients pour 4 personnes

Oignons nouveaux	1 botte
Blé (Ebly)	400 g
Eau	1 l
Bouillon de volaille	2 cubes
Radis roses	1 botte
Sel et poivre	à volonté
Pavés de saumon sans peau	4 (± 125 g chacun)
Poitrine de porc fumé	16 fines tranches
Huile d'olive	25 ml

Coût : 4,40€ par personne



Risotto aux crevettes et asperges vertes **MAX**



- 1 Mettez les crevettes à décongeler dans de l'eau froide (\pm 30 mn).
- 2 Faites préchauffer le four, Th 7/8 ou 220°C.
- 3 Dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, mettez les échalotes épluchées et hachées au **TurboMAX**, le riz, l'eau, le vin blanc et les bouillons de volaille émiettés. Mélangez, couvrez et faites cuire 17 mn à 600 watts.
- 4 Décortiquez les crevettes sans enlever le dernier anneau et la queue. Mélangez-les avec l'huile d'olive et le piment d'Espelette.
- 5 Epluchez les asperges puis ôtez la partie fibreuse du pied (2 ou 3 cm). Coupez les asperges en sifflet après avoir gardé environ 5 cm au niveau des pointes.
- 6 Ajoutez sans attendre dans le riz précuit, la crème, les asperges (pointes et sifflets) et mélangez délicatement avec la **Spatule silicone**. Posez le Couvercle retourné et essuyé sur la Base de l'Ultra Pro et étalez les crevettes dedans. Finissez la cuisson, 10 mn dans le four préchauffé.
- 7 Ajoutez au risotto le beurre coupé en morceaux et le parmesan râpé à l'aide du **Cône à poudre AdaptaChef**. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le beurre et le parmesan soient complètement fondus.
- 8 Salez, poivrez et servez rapidement.

Préparation : 20 mn

Cuissons 17 mn à 600 watts
10 mn - Th 7/8 ou 220°C

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Grosses crevettes crues non décortiquées (surgelées)	800 g
Échalotes	3 (\pm 80 g)
Riz à risotto (Arborio)	450 ml (\pm 400 g)
Eau	800 ml
Vin blanc	150 ml
Cubes de bouillon de volaille déshydraté	2
Huile d'olive	10 ml
Piment d'Espelette	2 ml
Asperges vertes	1 botte (\pm 400 g)
Crème liquide entière	250 ml
Beurre	60 g
Parmesan frais	80 g
Sel et poivre	à volonté

Coût : 5,20€ par personne



Rougail de saucisses



- 1 Epluchez les oignons, l'ail dégermé et le gingembre. Hachez-les finement dans l'**Extra Chef**.
- 2 Mettez-les dans l'**Ultra Pro 3,5 l** avec le curcuma, le piment, l'huile et mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 3 Epluchez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en cubes. Mettez-les dans l'Ultra Pro, ajoutez les tomates pelées, le sel, le poivre, mélangez et faites cuire couvert, 15 mn à 600 watts.
- 4 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 5 Ajoutez dans l'Ultra Pro les saucisses coupées en 6 ou 7 morceaux et faites cuire avec le **Couvercle 1 h**, dans le four préchauffé.

Version four : procédez comme indiqué en faisant cuire les pommes de terre avec les tomates, le sel et le poivre, 40 mn dans le four préchauffé, puis finissez la recette comme indiqué.

Préparation	20 mn
Cuissons	15 mn à 600 watts 1 h - Th 7 ou 210°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Oignons	2
Ail	3 gousses
Gingembre frais épluché	2 cm
Curcuma	7 ml
Piment doux ou fort	1 ml
Huile	25 ml
Pommes de terre à chair ferme	1 kg
Tomates pelées	1 grosse boîte (± 800 g)
Sel et poivre	à volonté
Merguez	6
Chipolatas	6

Coût : 2,35€ par personne



Boeuf braisé à la Guinness

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Epluchez les carottes, les oignons et l'ail. Hachez les oignons coupés en morceaux et l'ail dégermé dans l'Extra Chef. Coupez les carottes en cubes.
- 3 Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites dorer la viande de tous les côtés à feu vif.
- 4 Versez la Guinness dans la sauteuse et le cube de bouillon émietté. Portez à ébullition.
- 5 Placez la viande dans l'Ultra Pro 3,5 l, ajoutez les carottes et le contenu de l'Extra Chef. Salez, poivrez et arrosez avec le contenu bouillant de la sauteuse.
- 6 Couvrez et faites cuire environ 2 h 30 dans le four préchauffé, en retournant la viande 45 mn avant la fin. Laissez le boeuf reposer 30 mn dans le four éteint avant de le découper.

Astuce : n'hésitez pas à préparer le boeuf braisé la veille et à le laisser reposer une nuit dans la sauce au réfrigérateur. Il n'en sera que meilleur.

Préparation	15 mn
Cuissons	± 15 mn sur le feu ± 2 h 30 - Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

Carottes	2 (± 300 g)
Oignons	2 (± 250 g)
Ail	2 gousses
Huile	15 ml
Boeuf à braiser (paleron, macreuse...)	1 morceau de 1,8 kg
Guinness	500 ml
Bouillon de boeuf déshydraté	1 cube
Sel et poivre	à volonté

Coût : 2,75€ par personne



Mijoté de bœuf



33

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Coupez la viande gros morceaux. Epluchez les carottes et l'oignon, et coupez-les en gros dés. Avec le **Coup' Vite**, coupez en quartiers les champignons lavés.
- 3 Dans le **Shaker**, mélangez le vin rouge, le fond de veau, le double concentré de tomates et la farine.
- 4 Dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, mettez tous les ingrédients, versez le contenu du Shaker et mélangez. Fermez et faites cuire 2 h 30 dans le four préchauffé.
- 5 Servez avec des pommes de terre, navets et poireaux cuits à la vapeur dans le **Micro Vap'**.

Préparation

20 mn

Cuisson

2 h 30 - Th 6
ou 180°C

Ingrédients pour 6 personnes

Sauté de bœuf (tendron, paleron, gîte ou joue)	1,2 kg
Carottes	2 (± 300 g)
Oignon	1 (± 150 g)
Champignons de paris	250 g
Vin rouge	500 ml
Fond de veau déshydraté	10 ml
Double concentré de tomates	30 ml
Farine	30 ml
Lardons fumés	200 g
Huile	25 ml
Ail	2 gousses
Bouquet garni (laurier, thym, persil)	1
Sel et poivre	à volonté

Coût : 3,55€ par personne





Rôti de bœuf feuilleté **MAX** 60mn



- 1 Faites préchauffer le four, Th 7/8 ou 230°C.
- 2 Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites dorer le rôti sur toutes les faces à feu vif en veillant à ne pas le piquer. Laissez-le reposer 10 mn et épongez-le soigneusement avec du papier absorbant.
- 3 Dans le **TurboTup**, hachez l'ail épluché et dégermé, le persil et le thym effeuillés. Étalez ce mélange sur le rôti.
- 4 Enroulez le rôti dans la pâte feuilletée. A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, badigeonnez de dorure (jaune d'oeuf mélangé à l'eau) les parties de pâte qui se superposent pour qu'elles se soudent bien ensemble, puis étalez la dorure sur la pâte.
- 5 Beurrez et farinez le fond de l'**Ultra Pro 2 l**. Posez le rôti dedans, couvrez et faites cuire 25 mn bas dans le four préchauffé.
- 6 Laissez reposer 10 à 15 mn le rôti avant de le couper et de le servir salé et poivré.

A savoir : le sel avant cuisson sur un rôti de boeuf assèche la viande.

Préparation	15 mn
Cuissons	± 15 mn sur le feu 25 mn - Th 7/8 ou 230°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Huile	15 ml
Rôti de bœuf (non bardé et non ficelé)	1 de ± 1,2 kg
Ail	1 gousse
Persil plat	4 branches
Thym frais	2 brins
Pâte feuilletée pur beurre	1
Fleur de sel et poivre du moulin	à volonté
Dorure	
Jaune d'œuf	1
Eau	15 ml
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre	5 g
Farine	5 ml

Coût : 4,50€ par personne



Boulettes de bœuf aux tomates cerise **MAX 60 MN**



- 1 Coupez la viande en petits morceaux, puis hachez-la à l'aide du **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille large au-dessus du **Bol batteur 3 l**.
- 2 Avec la **Spatule silicone**, mélangez bien la viande avec la chapelure, les œufs, le sel, le poivre et laissez reposer environ 15 mn.
- 3 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
- 4 Epluchez l'oignon et les branches de céleri, hachez-les à l'aide de l'**Extra Chef** et mélangez-les avec 50 ml d'huile dans l'**Ultra Pro 2 l**. Couvrez et faites cuire 4 mn à 600 watts.
- 5 Ajoutez la pulpe de tomates, le coulis de tomates, le sel, le poivre et faites cuire 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn.
- 6 Lavez et séchez les tomates cerise puis mélangez-les avec l'huile restante, le vinaigre, le thym, du sel et du poivre.
- 7 A l'aide de la **Cuiller mesure 25 ml**, prélevez de la viande et façonnez des boulettes (± 22 pièces) en les roulant dans vos mains.
- 8 Mélangez délicatement les boulettes à la sauce dans l'Ultra Pro, puis répartissez les tomates cerise marinées sur le dessus sans mélanger. Faites cuire 30 mn, sans Couvercle dans le four préchauffé.
- 9 Servez avec des spaghettis cuites au **Cuiseur à pâte micro-ondes**.

Préparation	20 mn
Cuissons	10 mn à 600 watts 30 mn - Th 7/8 ou 220°C
Ingrédients pour 4 à 6 personnes	
Bœuf à bourguignon maigre	600 g
Chapelure	100 ml
Œufs	2
Sel et poivre	à volonté
Oignon	1 (± 100 g)
Céleri	2 branches (± 100 g)
Huile d'olive	65 ml
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Coulis de tomates	200 g
Tomates cerise	500 g
Vinaigre balsamique	10 ml
Thym	2 ml

Coût : 2,60€ par personne



Épaule d'agneau aillée et pommes grenailles

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 2 Lavez les pommes de terre et mettez-les entières ou coupées en 2 selon la taille, dans l'Ultra Pro 3,5 l. Emiettez le thym dessus.
- 3 Dans l'Extra Chef, mixez la moitié des gousses d'ail épluchées et dégermées, le persil effeuillé, la chapelure, le sel et le poivre. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et mixez pour obtenir un beurre homogène.
- 4 Étalez ce beurre sur le rôti d'agneau. Posez le rôti sur les pommes de terre et entourez-le avec les branches de romarin. Salez, poivrez, fermez et faites cuire dans le four préchauffé, 1 h 15 à 1 h 30 (selon l'épaisseur du rôti et la cuisson souhaitée).

Préparation	20 mn
Cuisson	1 h 15 à 1 h 30 - Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 personnes

Pommes de terre grenailles	1 kg
Thym	3 branches
Ail	1 tête
Persil	1 botte
Chapelure	50 ml (± 25 g)
Sel et poivre	à volonté
Beurre	50 g
Épaule d'agneau	1 rôti (± 1,2 kg)
Romarin	4 branches

Coût : 5,45€ par personne



Rôti de dinde aux légumes nouveaux



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 2 Lavez les légumes et épluchez-les, si besoin. Coupez les poireaux et les carottes en biseaux et les navets en 6 ou 8 selon la taille. Mettez les légumes dans l'Ultra Pro 3,5 l.
- 3 Dans une sauteuse chauffée avec un peu d'huile, faites dorer le rôti de dinde de tous les côtés. Versez le sirop d'érable et laissez caraméliser légèrement. Déglacez avec le fond de veau et l'eau. Mélangez bien pour recueillir les sucs de cuisson.
- 4 Dans l'Ultra Pro, posez le rôti sur les légumes et versez la sauce. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire 1 h, dans le four préchauffé.

Préparation	20 mn
Cuissons	10 mn sur le feu 1 h - Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 personnes

Carottes nouvelles	5
Poireaux nouveaux	3 (± 300 g)
Navets nouveaux	3 (± 300 g)
Huile	25 ml
Rôti de dinde	1,5 kg
Sirop d'érable	100 ml
Fond de veau déshydraté	5 ml
Eau tiède	50 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 4,25€ par personne





Pastilla de volaille destructurée **MAX** 60 MN



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Epluchez l'oignon et l'ail et hachez-les dans l'Extra Chef. Mettez-les dans l'Ultra Pro 3,5 l avec l'huile d'olive et faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts.
- 3 Coupez les blancs de poulet en morceaux, ajoutez-les dans l'Ultra Pro, avec tous les ingrédients restants (sauf ceux du croustillant). Mélangez avec la Spatule silicone, couvrez et faites cuire 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson.
- 4 Dans le Pichet MicroCook 1 l, faites fondre le beurre coupé en morceaux, 40 s à 600 watts. Ajoutez les graines de cumin, le sel et mélangez à l'aide du Fouet mélangeur.
- 5 Dans le Bol batteur 3 l, déchiquez les feuilles de brick en morceaux, versez le contenu du Pichet MicroCook et mélangez à l'aide de la Cuiller à mélange.
- 6 Répartissez ce mélange dans l'Ultra Pro sans tasser et faites cuire 15 à 20 mn, sans Couvercle dans le four préchauffé.

Version four : procédez comme indiqué dans la recette en mettant dans l'Ultra Pro tous les ingrédients sauf ceux du croustillant. Couvrez et faites cuire 30 mn dans le four préchauffé. Mélangez. Faites fondre le beurre à la casserole et finissez la recette comme indiqué.

Préparation	15 mn
Cuissons	± 16 mn à 600 watts 15 à 20 mn - Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 6 personnes

Oignon	1 gros (± 150 g)
Ail	2 gousses
Huile d'olive	50 ml
Blancs de poulet	1 kg
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Ras el hanout	15 ml
Cumin en poudre	5 ml
Sel et poivre	à volonté
Abricots secs	Une vingtaine

Croustillant

Beurre	50 g
Graines de cumin	5 ml
Sel fin	1 ml
Feuilles de brick	6

Coût : 2,85€ par personne



Poulet au citron confit



- 1 Rincez bien les citrons confits et séparez la peau des citrons de la pulpe.
- 2 Mixez très finement dans l'Extra Chef, la pulpe des citrons confits épépinés, la coriandre effeuillée et les épices.
- 3 Glissez la préparation de l'Extra Chef entre la chair et la peau du poulet, que vous aurez préalablement décollée en vous aidant de la Spatule silicone fine. Pressez délicatement pour répartir cette préparation.
- 4 Dans le Pichet MicroCook 1 l, mettez les peaux de citrons, l'ail épluché et recouvrez d'eau. Faites cuire 6 mn à 600 watts, puis rincez à l'eau claire pour supprimer le sel de cuisson.
- 5 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 6 Dans l'Extra Chef, hachez finement les oignons épluchés avec les peaux de citrons et l'ail égouttés, et mettez-les dans l'Ultra Pro 3,5 l. Posez dessus le poulet, arrosez avec l'huile, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 1 h 15 dans le four préchauffé.
- 7 Servez avec une semoule parfumée ou des pommes de terre grenailles cuites dans un beurre safrané.

Citrons confits au sel

- 1 Rincez bien 3 citrons bio. Coupez-les en 4.
- 2 Mettez la moitié des citrons dans un bocal en les serrant bien, recouvrez de 60 g de gros sel et versez 50 ml d'huile. Finissez avec le reste des citrons en tassant bien, ajoutez 60 g de gros sel et 50 ml d'huile. Fermez hermétiquement et secouez bien.
- 3 Conservez les citrons à l'abri de la lumière et de l'humidité, pendant 2 à 3 semaines avant de les utiliser. Retournez régulièrement le pot pour homogénéiser le mélange.

Préparation	20 mn
Cuissons	6 mn à 600 watts 1 h 15 - Th 6/7 ou 200°C
Ingrédients pour 6 personnes :	
Citrons confits au sel	2
Coriandre	1 botte
Cumin en poudre	2 ml
Safran	½ dose
Poivre noir	5 ml
Poulet fermier (attention la peau ne doit pas être percée)	1 (± 1,8 kg)
Ail	1 petite tête
Oignons	4 (± 400 g)
Huile	50 ml
Sel	à volonté

Coût : 2,55€ par personne



Poulet cocotte grand-mère

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Nettoyez les champignons et coupez-les en 2 ou en quartiers.
- 3 Epluchez les échalotes et hachez-les avec le bouillon de volaille dans le **TurboTop**.
- 4 Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites dorer les morceaux de poulet. Saupoudrez la farine et mélangez bien. Déglacez avec le vin blanc.
- 5 Mettez les échalotes hachées dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, ajoutez le contenu de la sauteuse, la crème liquide, le sel et le poivre. Mélangez, fermez et faites cuire environ 50 mn dans le four préchauffé.
- 6 Servez bien chaud, saupoudré de persil.

Préparation

20 mn

Cuissons

10 mn sur le feu
± 50 mn - Th 6/7
ou 200°C

Ingrédients pour 6 personnes

Champignons de Paris	250 g
Echalotes	3
Bouillon de volaille déshydraté	1 cube
Huile	30 ml
Poulet coupé en morceaux	1 (± 1,7 kg)
Farine	15 ml
Vin blanc sec	50 ml
Crème liquide	250 ml
Sel et poivre	à volonté
Persil haché	5 branches

Coût : 2,40€ par personne



Poulet à l'espagnole



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Mixez le chorizo sans peau et coupé en morceaux dans le TurboMAX. Otez les lames, ajoutez le fromage frais et mélangez avec la Spatule silicone fine. Remplissez l'intérieur du poulet avec cette préparation.
- 3 Posez le poulet dans l'Ultra Pro 3,5 l, versez l'huile, saupoudrez le romarin, salez, poivrez, fermez et faites cuire 1 h 15 dans le four préchauffé.
- 4 Servez avec des pâtes fraîches.

Variante : vous pouvez utiliser cette préparation pour contiser votre poulet. Passez la Spatule silicone fine entre la chair et la peau du poulet sans la percer. Glissez la farce sous la peau et pressez légèrement avec la main pour la répartir uniformément. Faites cuire comme indiqué ci-dessus.

Préparation	20 mn
Cuisson	1 h 15 - Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 6 personnes

Chorizo (pas trop sec)	100 g
Fromage frais (Fromage Fouetté nature Madame Loïk, Carré frais, St Môret...)	150 g
Poulet fermier	1 (± 1,8 kg)
Huile d'olive	25 ml
Romarin ou thym	5 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 2,25€ par personne







Rôti de veau aux parfums de la garrigue

- 1 Sortez le rôti de veau du réfrigérateur 1 h avant de le préparer.
- 2 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 190°C.
- 3 Chauffez l'huile dans une poêle et dès qu'elle est bien chaude, saisissez le rôti de chaque côté. Retirez-le du feu, salez et poivrez.
- 4 Étalez sur une planche 3 à 4 compresses de gaze, posez dessus au centre le rôti et emmaillotez-le avec les compresses de gaze restantes.
- 5 Dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, étalez une couche de foin, la moitié des herbes, la gousse d'ail épluchée et coupée en 2, déposez le rôti enroulé dans les compresses de gaze, recouvrez-le avec les herbes restantes et le foin.
- 6 Fermez et faites cuire 1 h 15 à 1 h 30 (selon l'épaisseur du rôti) dans le four préchauffé. Laissez reposer la viande 15 mn dans l'**Ultra Pro**, avant de la sortir et d'ôter les compresses de gaze.
- 7 Servez le rôti avec des pommes de terre ou des légumes nouveaux cuits dans le **Micro Vap'** et la crème au foin.

Crème au foin

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mélangez tous les ingrédients et faites chauffer 1 mn 30 à 2 mn à 600 watts. Laissez infuser minimum 30 mn. Passez la crème au **Chinois** et réchauffez-la 2 mn à 600 watts avant de la servir.

Préparation	20 mn
Cuissons	10 mn sur le feu 1 h 15 à 1 h 30 - Th 6/7 ou 190°C.
Ingrédients pour 8 personnes	
Rôti de veau pas trop épais	± 1,2 kg
Huile	15 ml
Sel et poivre	à volonté
Compresses de gaze hydrophile (rayon hygiène santé)	6 à 8
Foin de Crau AOC (ou du foin bio spécial cuisson)	100 g
Thym frais	1 beau bouquet
Romarin frais	6 belles branches
Sauge fraîche ou séchée	50 ml
Ail	1 gousse
Crème au foin	
Foin de Crau AOC	1 petite poignée
Crème liquide	200 ml
Fond de veau en poudre	5 ml
Eau	50 ml
Thym	5 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 4,85€ par personne





Tendron de veau à la provençale **MAX 60 MN**

- 1 Dans le **Shaker**, mélangez bien le vin blanc, le fond de veau, la farine, l'eau, le ketchup, le sel et le poivre.
- 2 Dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, mettez tous les ingrédients restants, versez le contenu du Shaker et mélangez.
- 3 Couvrez et faites cuire 30 mn à 600 watts.
- 4 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 5 A l'aide de la **Spatule silicone**, mélangez le contenu de l'Ultra Pro, couvrez et finissez la cuisson 20 mn dans le four préchauffé.
- 6 Servez avec des pâtes fraîches ou des petites pommes de terre cuites à la vapeur dans le **Micro Vap'**.

Version four : procédez comme indiqué dans la recette. Fermez et faites cuire couvert 1 h 10 à 1 h 20 dans le four préchauffé, en mélangeant à mi-cuisson.

Préparation : 10 mn

Cuissons

30 mn à 600 watts
20 mn - Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 personnes

Vin blanc	100 ml
Fond de veau	10 ml
Farine	25 ml
Eau	50 ml
Ketchup	30 ml
Sel et poivre	à volonté
Tendron de veau en tranches	1,5 kg
Olives dénoyautées et égouttées	1 boîte (± 300 g)
Origan	10 ml
Huile d'olive	15 ml
Ail	3 gousses
Sauce tomate à la provençale	400 g

Coût : 4,80€ par personne



Ossobuco à la milanaise



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Mettez la viande dans l'Ultra Pro 3,5 l, farinez et mélangez bien avec la Spatule silicone pour que les morceaux soient uniformément farinés.
- 3 Coupez les carottes épluchées.
- 4 Dans l'Extra Chef, hachez finement les oignons épluchés et coupés en morceaux avec l'ail dégermé.
- 5 Ajoutez dans l'Ultra Pro, les carottes, le contenu de l'Extra Chef, la pulpe de tomates, le zeste et le jus des oranges, le bouquet garni émietté, le sel et le poivre. Fermez et faites cuire 1 h 30 dans le four préchauffé.
- 6 Servez saupoudré de gremolata avec des tagliatelles et du parmesan râpé.

Gremolata

Dans l'Extra Chef, hachez finement 1 gousse d'ail épluchée et dégermée, ½ bouquet de persil plat lavé et équeuté, et le zeste d'une orange non traitée.

Préparation	20 mn
Cuisson	1 h 30 - Th 6/7 ou 200°C.
Ingrédients (pour 6 personnes)	
Jarret de veau coupé en 6 tranches	1,5 kg
Farine	30 ml (± 15 g)
Carottes	200 g
Oignons	250 g
Ail	3 gousses
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Oranges (non traitées)	2 (± 350 g)
Bouquet garni	1 cube
Sel et poivre	à volonté
Gremolata	
Ail épluché et dégermé	1 gousse
Persil plat lavé et équeuté	½ bouquet
Orange (non traitée)	1 (zeste)

Coût : 5,40€ par personne



Goulash de veau



53

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Dans le **Bol puce 4,5 l**, mettez la viande coupée en morceaux, la farine et le paprika. Fermez le Bol et secouez pour bien enrober les morceaux de viande.
- 3 A l'aide de l'**Extra Chef**, hachez les gousses d'ail épluchées et dégermées, et les oignons épluchés et coupés en morceaux. Mettez-les dans l'**Ultra Pro 3,5 l** avec l'huile, couvrez et faites cuire 4 mn à 600 watts.
- 4 Epluchez les pommes de terre et les carottes, puis coupez-les en gros cubes.
- 5 Ajoutez dans l'Ultra Pro, les cubes de bouillon émietté, le vin blanc, la pulpe de tomates, le sel, le poivre et mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 6 Ajoutez la viande, les carottes, les pommes de terre, le thym, le laurier et mélangez délicatement. Fermez et faites cuire 2 h 15 dans le four préchauffé.

Préparation	20 mn
Cuissons	4 mn à 600 watts 2 h 15 mn - Th 6/7 ou 200°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Veau à blanquette	1,2 kg
Farine	30 ml
Paprika doux	15 ml
Ail	3 gousses
Oignons	2 (± 250 g)
Huile	25 ml
Pommes de terre à chair ferme	800 g
Carottes	400 g
Bouillon de bœuf déshydraté	2 cubes
Vin blanc	150 ml
Pulpe de tomates en dés	2 boîtes (± 800 g)
Sel et poivre	à volonté
Thym	1 brin
Laurier	1 feuille

Coût : 5,05€ par personne



Colombo de porc



55

- 1 Dans un **Bol 2 l**, mélangez le jus de citron vert, les gousses d'ail épluchées, dégermées et hachées au **TurboTup**, le sel et le poivre. Ajoutez la viande coupée en morceaux, mélangez bien, fermez et laissez mariner 30 mn dans le réfrigérateur.
- 2 Faites préchauffer le four, Th 7/8 ou 220°C.
- 3 Dans un **Ravier 300 ml**, mélangez les graines de cumin, la poudre à colombo, le piment épépiné et finement émincé, le double concentré de tomates et l'eau tiède.
- 4 Lavez les pommes de terre épluchées et les aubergines. Coupez en cubes les pommes de terre et les aubergines éboutées.
- 5 Avec le **Cône à trancher AdaptaChef**, émincez l'oignon épluché au-dessus de l'**Ultra Pro 3,5 l**. Ajoutez la viande marinée, les légumes, le contenu du Ravier et mélangez bien. Couvrez et faites cuire 1 h 30 dans le four préchauffé, en mélangeant en cours de cuisson.
- 6 Servez avec du riz cuit dans le **Cuiseur à riz micro-ondes**.

Préparation	25 mn
Cuisson	1 h 30 - Th 7/8 ou 220°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Jus de citron vert	50 ml
Ail	3 gousses
Sel et poivre	à volonté
Echine de porc coupée en cubes	1,2 kg (± 3x3 cm)
Graines de cumin	5 ml
Poudre à colombo	15 ml
Piment antillais (facultatif)	¼
Double concentré de tomates	70 g
Eau tiède	100 ml
Pommes de terre	300 g
Aubergines	2 (± 700 g)
Oignon	1

Coût : 2,70€ par personne



Jarret de porc au céleri confit

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 2 Dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, disposez les jarrets. A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, badigeonnez-les d'huile (\pm 15 ml).
- 3 Epluchez le céleri, l'échalote et l'ail dégermé. Hachez l'échalote et l'ail à l'aide du **TurboTup** et coupez le céleri en gros cubes.
- 4 Dans le **Bol pouce 4,5 l**, rassemblez le céleri, le contenu du TurboTup, l'huile restante et la moutarde. Salez, poivrez, fermez le Bol et secouez pour bien mélanger. Disposez le contenu du Bol autour des jarrets dans l'Ultra Pro.
- 5 Couvrez l'Ultra Pro et faites cuire 2 h dans le four préchauffé. Laissez reposer 30 mn dans le four éteint encore chaud avant de servir.

Préparation	15 mn
Cuisson	2 h - Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 4 personnes

Jarrets de porc (pas trop longs)	2 (\pm 1 kg chaque)
Huile	75 ml
Céleri rave	1 (\pm 1,2 kg)
Echalote	1
Ail	1 gousse
Moutarde à l'ancienne	25 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 3,85€ par personne



Rôti de porc à l'asiatique



57

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
- 2 Epluchez et coupez le gingembre en morceaux. Ciselez la citronnelle après avoir ôté les feuilles dures. Epluchez l'ail et dégermez-le. Hachez le gingembre, la citronnelle et l'ail au TurboTop. Ajoutez le miel, la sauce soja, le piment, le sel, le poivre et mixez.
- 3 Placez le rôti dans l'Ultra Pro 2 | et arrosez avec le mélange du TurboTop.
- 4 Couvrez et faites cuire environ 1 h 15 dans le four préchauffé, en arrosant de temps en temps le rôti avec le jus de cuisson. Laissez reposer 15 mn avant de servir.

Préparation

5 mn

Cuisson

± 1 h 15 - Th 7/8
ou 220°C

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

Gingembre	1 morceau de de 25 g
Citronnelle	1 branche
Ail	2 gousses
Miel	50 ml
Sauce soja	15 ml
Piment moulu	1 ml
Sel et poivre	à volonté
Rôti de porc dans l'échine	1,5 kg

Coût : 2,45€ par personne





Parmentier de canard et patates douces

MAX 60 MN



- 1 Mettez de côté 75 ml de graisse de confit de canard. Dégraissez les cuisses de canard et mettez-les dans l'Ultra Pro 3,5 l. Faites tiédir couvert, 3 à 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn. Egouttez le canard, ôtez la peau et le gras, et effilochez la chair dans l'Ultra Pro.
- 2 Epluchez les patates douces et coupez-les avec le Cône à trancher AdaptaChef au-dessus du Bol batteur 3 l. Salez, poivrez, ajoutez la graisse de confit de canard, fermez et secouez pour bien mélanger.
- 3 Répartissez les patates douces sur l'effiloché de canard dans l'Ultra Pro, couvrez et faites cuire 15 à 18 mn à 600 watts.
- 4 Faites préchauffer le four, Th 7/8 ou 230°C.
- 5 Râpez les noisettes avec le Cône à râper gros AdaptaChef et mélangez-les avec la chapelure dans un Ravier 300 ml.
- 6 Saupoudrez ce mélange sur les patates douces et faites dorer sans Couvercle, 10 à 15 mn dans le four préchauffé.

Bon à savoir : le temps de cuisson des patates douces varie selon la variété, la taille et la conservation. N'hésitez pas à prolonger le temps de cuisson si nécessaire.

Préparation	20 mn
Cuissons	18 à 22 mn à 600 watts 10 à 15 mn - Th 7/8 ou 230°C.
Ingrédients pour 6 personnes	
Confit de canard	1 boîte de 4 cuisses
Patates douces	1,5 kg
Sel et poivre	à volonté
Noisettes	20 g
Chapelure	10 g

Coût : 3,10€ par personne



Roulés de dinde et tomates confites

MAX 60mn



61

- 1 Faites préchauffer le four, Th 8/9 ou 250°C.
- 2 Epluchez les oignons en conservant du vert. Lavez et épluchez les champignons si besoin. Dans l'Extra Chef, mettez les oignons, les champignons coupés en morceaux, les épinards frais lavés et séchés, et mixez grossièrement.
- 3 Dans le Pichet MicroCook 1 l, versez le contenu de l'Extra Chef, salez, poivrez, ajoutez 15 ml d'huile, mélangez et faites cuire en position égouttage, 6 mn à 600 watts. Egouttez, avant d'ajouter la tapenade et de mélanger.
- 4 Répartissez sur chaque escalope la préparation du Pichet MicroCook, roulez-les et fermez chaque escalope avec un pique-olive.
- 5 Posez les escalopes roulées dans la Base de l'Ultra Pro 2 l et versez le reste du Pichet MicroCook autour.
- 6 Rincez les tomates sans les retirer de la grappe. Posez-les dans le Couvercle de l'Ultra Pro, saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez et arrosez avec le reste d'huile d'olive.
- 7 Posez le Couvercle sur la Base (tomates au-dessus) et faites cuire 15 à 20 mn dans le four préchauffé. Otez le Couvercle avec les tomates et poursuivez 5 mn la cuisson des escalopes de dinde.
- 8 Servez les roulés de dinde avec les tomates confites, des tagliatelles et un peu de sauce de cuisson.

Tapenade verte

Mettez dans le TurboMAX, 1 gousse d'ail épluchée et dégermée, 160 g d'olives vertes dénoyautées et égouttées, 5 filets d'anchois au sel rincés et 5 ml de câpres égouttées et mixez finement. Ajoutez 50 ml d'huile d'olive, finissez de mixer et rectifiez l'assaisonnement.

Préparation	10 mn
Cuissons	6 mn à 600 watts 20 à 25 mn - Th 8/9 ou 250°C

Ingrédients pour 6 personnes

Oignons nouveaux	3
Champignons de Paris	100 g
Epinards frais	100 g
Sel et poivre	à volonté
Huile d'olive	50 ml
Tapenade verte	150 g
Dinde	6 fines escalopes (± 120 g chacune)
Tomates cocktail	6 grappes de 4 tomates
Sucre	25 ml (± 25 g)

Coût : 3,75€ par personne



Magrets caramélisés **MAX** 60mn



63

- 1 Faites préchauffer le four, Th 4/5 ou 130°C.
- 2 Si besoin, dénervéz les magrets, enlevez l'excédent de graisse sur les côtés et quadrillez légèrement la peau avec un couteau sans toucher la chair.
- 3 Mélangez dans un **Ravier 300 ml**, le mélange 4 épices avec la fleur de sel et le poivre. Badigeonnez la chair des magrets avec la moitié de cette préparation.
- 4 Saisissez les magrets côté peau dans une sauteuse bien chaude. Otez l'excédent de gras de la sauteuse et saisissez rapidement les magrets côté chair.
- 5 Déposez les magrets dans l'**Ultra Pro 2 l**. Couvrez et faites cuire 40 à 45 mn dans le four préchauffé.
- 6 Sur feu doux, déglacez la sauteuse avec le miel, dès qu'il frémit ajoutez les vinaigres, le reste du mélange du Ravier, le jus d'orange et laissez réduire 5 mn pour obtenir une sauce sirupeuse, ajoutez le jus des magrets et fouettez.
- 7 Sur des assiettes chaudes, servez les magrets tranchés, nappés de sauce et accompagnés d'une purée maison ou de petits légumes nouveaux légèrement caramélisés avec la sauce préparée.

A savoir : la cuisson à faible température permet d'avoir un magret tendre.

Préparation	15 mn
Cuissons	10 mn sur feu 40 à 45 mn - Th 4/5 ou 130°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Canard	3 beaux magrets (± 1,2 kg)
Mélange 4 épices	5 ml
Fleur de sel	à volonté
Poivre	à volonté
Miel	30 ml
Vinaigre de xérès	75 ml
Vinaigre balsamique	1 trait
Orange	100 ml de jus

Coût : 3,07€ par personne



Paupiettes de canard aux légumes croquants



MAX 60 MN

- 1 Faites préchauffer le four, Th 8 ou 250°C.
- 2 Dans un **Ravier 300 ml**, mélangez le miel, la sauce soja et l'huile.
- 3 Epluchez les carottes et éboutez la courgette sans l'éplucher. A l'aide du **MandoChef** (☉/☐) muni de la **Râpe à julienne fine**, taillez la courgette et les carottes en longue julienne. Formez 6 fagots de taille identique et arrosez-les avec la moitié du mélange du Ravier.
- 4 Retirez le gras des magrets, puis coupez-les en 2 dans l'épaisseur pour former des escalopes.
- 5 Sur chaque escalope de canard bien à plat, posez un fagot de légumes, poivrez et roulez délicatement.
- 6 Placez les escalopes ainsi farcies dans l'**Ultra Pro 2 l**. Arrosez avec le reste du mélange du Ravier et faites cuire 10 mn sans Couvercle dans le four préchauffé. Terminez la cuisson avec le Couvercle, 5 à 10 mn selon la cuisson désirée. Laissez reposer 5 mn hors du four sans découvrir.
- 7 Servez avec des nouilles asiatiques.

Préparation	15 mn
Cuisson	15 à 20 mn - Th 8 ou 250°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Miel	15 ml
Sauce soja	50 ml
Huile	30 ml
Carottes	2 petites (± 200 g)
Courgette	1 petite (± 200 g)
Canard	3 magrets (± 1,2 kg)
Sel et poivre du Moulin	à volonté

Coût : 3,10€ par personne



Gratin de boulgour aux lardons **MAX**

- 1 Dans une casserole, mettez 1,5 l d'eau à bouillir avec le cube de bouillon. Dès que l'eau bout, versez le boulgour et laissez cuire 10 mn à feu doux. Egouttez-le bien.
- 2 A l'aide du **Coup' Vite**, coupez en lamelles les champignons lavés et mettez-les dans l'**Ultra Pro 2 l**, ajoutez les blancs de poireaux émincés et les lardons. Mélangez, couvrez et faites cuire 10 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Egouttez bien.
- 3 Faites préchauffer le four, Th 7 ou 210°C.
- 4 Dans le **Speedy Chef**, fouettez les œufs, la crème, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 5 Dans l'**Ultra Pro**, ajoutez le boulgour égoutté, versez le contenu du **Speedy Chef**, mélangez et parsemez le fromage râpé. Faites cuire 20 mn, sans Couverture, dans le four préchauffé.
- 6 Dégustez avec une salade.

Préparation

20 mn

Cuissons

10 mn à la casserole
10 mn à 600 watts
20 mn - Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 personnes

Bouillon de légumes	1 cube
Boulgour	200 g
Champignons de Paris	250 g
Blancs de poireaux	300 g
Lardons fumés	200 g
Œufs	3
Crème liquide entière	250 ml
Huile d'olive	15 ml
Sel et poivre	à volonté
Fromage râpé	50 g

Coût : 1,35€ par personne



Tourte du dimanche soir **MAX 60 MN**



67

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7 ou 210°C.
- 2 Epluchez les pommes de terre, coupez-les avec le **Cône à trancher AdaptaChef** et étalez-les dans le Couvercle de l'**Ultra Pro 2 l.**
- 3 Avec le **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille large, hachez la viande au-dessus du **Bol batteur 3 l.** Ajoutez le fromage frais, le sel, le poivre et mélangez pour obtenir une préparation bien homogène.
- 4 Étalez cette préparation sur les pommes de terre, pressez bien et recouvrez avec la pâte feuilletée en rentrant les bords dans le Couvercle.
- 5 Mélangez le jaune d'œuf avec l'eau, dorez la tourte, faites un trou au centre et posez la Base retournée dessus. Faites cuire, couvert 30 mn bas dans le four préchauffé. Otez le Couvercle à mi-cuisson.

*Vous pouvez remplacer la viande cuite par du bœuf haché 15% de MG.

Préparation	15 mn
Cuisson	30 mn Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Pommes de terre à gratin	600 g
Reste de viande cuite*	600 g
Fromage frais aux herbes	150 g
Sel et poivre	à volonté
Pâte feuilletée étalée	1
Dorure	
Jaune d'œuf	1
Eau	15 ml

Coût : 1,25€ par personne







Tian au bœuf

« comme un Parmentier »

- 1 Faites préchauffer le four, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Epluchez les oignons et émincez-les à l'aide du **MandoChef** (①/🔪). Mélangez-les avec 25 ml d'huile d'olive dans l'**Ultra Pro 2 l**, couvrez et faites cuire 3 mn à 600 watts.
- 3 Coupez la viande en petit morceaux et hachez-la à l'aide du **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille large au-dessus du **Bol batteur 3 l**. Ajoutez la pulpe de tomates, le sel, le poivre et mélangez. Etalez cette préparation sur les oignons.
- 4 Lavez les légumes et éboutez-les si besoin. A l'aide du MandoChef, coupez en rondelles les tomates (⑤/🔪), l'aubergine (②/🔪) et la courgette (②/🔪). Rangez ces 3 légumes en lignes en les alternant et en les serrant bien. Saupoudrez avec le thym et arrosez avec le reste d'huile d'olive.
- 5 Couvrez et faites cuire environ 35 mn dans le four préchauffé. Otez le Couvercle et finissez la cuisson 30 mn. Salez, poivrez et couvrez en attendant de servir.

Astuce : choisissez des légumes de même diamètre pour faciliter la réalisation de votre tian.

Préparation	30 mn
Cuissons	3 mn à 600 watts ± 1 h 05 - Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes :

Oignons	2 (± 250 g)
Huile d'olive	75 ml
Viande de bœuf à bourguignon maigre	400 g
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Sel et poivre	à volonté
Tomates	5 (± 500 g)
Aubergine	1 (± 250 g)
Courgette	1 grosse (± 300 g)
Thym	2 ml

Coût : 2,10€ par personne



Curry de légumes

MAX  **60 MN**



71

- 1 Mixez finement dans le **TurboMAX** l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre, épluchés.
- 2 Epluchez les poivrons et les patates douces. Coupez en morceaux les patates douces, les poivrons épépinés et les courgettes lavées (non épluchées).
- 3 Mettez dans l'**Ultra Pro 3,5 l** le contenu du TurboMAX, les légumes et les cacahuètes.
- 4 Dans le **Shaker**, mélangez le lait de coco, la moutarde, le curry, le cumin, la cannelle, le jus de citron, le sucre, le sel et le poivre. Versez dans l'Ultra Pro, couvrez et faites cuire 30 mn à 600 watts.
- 5 Servez saupoudré de coriandre et de basilic hachés.

Version four : procédez comme indiqué dans la recette et faites cuire 1 h dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.

Variante : pour faire un curry de poulet, ajoutez aux légumes avant cuisson 400 g de blancs de poulet coupés en lanières.

Préparation	20 mn
Cuisson	30 mn à 600 watts
Ingrédients pour 6 personnes	
Oignon	1
Ail	3 gousses
Gingembre frais	1 cm
Poivrons rouges	2
Patates douces	400 g
Courgettes	400 g
Cacahuètes décortiquées	2 poignées (± 100 g)
Lait de coco	400 ml
Moutarde	15 ml
Curry en poudre (ou 25 ml de pâte de curry verte ou rouge)	10 ml
Cumin poudre	5 ml
Cannelle en poudre	2 ml
Jus de citron vert	50 ml
Sucre	5 ml
Sel et poivre	à volonté
Coriandre et Basilic	quelques brins

Coût : 1,65€ par personne



Gratin de fusilli à l'italienne

MAX  60 MN



73

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 230°C.
- 2 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, 2 mn de moins qu'indiqué sur l'emballage.
- 3 Coupez en lanières les poivrons épluchés et épépinés.
- 4 Dans le **TurboMAX**, hachez l'oignon épluché et coupé en morceaux.
- 5 Dans l'**Ultra Pro 2 l**, mélangez les poivrons, l'oignon et l'huile d'olive. Couvrez et faites cuire 7 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson.
- 6 Dans le TurboMAX, hachez la gousse d'ail épluchée et dégermée avec le basilic et le parmesan. Ajoutez la crème liquide et mixez encore. Salez et poivrez.
- 7 Ajoutez dans l'Ultra Pro, le contenu du TurboMAX, les pâtes et les tomates cerise coupées en 2. Mélangez délicatement avec la **Spatule silicone**, puis disposez dessus la mozzarella coupée en tranches et faites cuire environ 15 mn sans Couverture.

Version four : procédez comme indiqué dans la recette, en cuisant les poivrons 20 mn dans le four préchauffé.

Préparation	15 mn
Cuissons	7 mn à 600 watts 15 mn - Th 7/8 ou 230°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Fusilli (pâtes)	300 g
Poivrons verts	2 (± 500 g)
Oignon	1
Huile d'olive	25 ml
Ail	1 gousse
Basilic	± 20 feuilles
Parmesan râpé	40 g
Crème liquide entière	200 ml
Sel et poivre	à volonté
Tomates cerise	250 g
Mozzarella	2 boules

Coût : 1,56€ par personne



Crumble de tomates



75

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Coupez les tomates lavées en 2 et disposez-les à plat dans l'Ultra Pro 2 l. Saupoudrez-les avec le sucre, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 30 mn dans le four préchauffé. Découvrez les tomates et laissez-les confire encore 15 mn dans le four.
- 3 Dans l'Extra Chef, préparez le crumble en mixant la farine, le beurre demi-sel, la chapelure, le romarin et le thym effeuillés, le parmesan et la gousse d'ail épluchée et dégermée.
- 4 Egouttez les tomates si besoin, mélangez-les et pressez-les délicatement pour les étaler uniformément. Saupoudrez le crumble du bout des doigts pour faire des miettes grossières sur les tomates et faites cuire sans Couvercle 15 à 20 mn, dans le four préchauffé.

Variante : vous pouvez remplacer les tomates cocktail par des tomates bien mûres épluchées et grossièrement épépinées.

Préparation	15 mn
Cuisson	1 h à 1 h 05 Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 6 personnes

Tomates cocktail (± 25 g)	2 kg
Sucre	25 ml
Huile d'olive	50 ml
Sel et poivre	à volonté
Farine	75 g
Beurre demi-sel	75 g
Chapelure	55 g
Romarin	1 branche
Thym	3 branches
Parmesan râpé	55 g
Ail	1 gousse

Coût : 3.30€ par personne



Pain de maïs aux poivrons



- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 190°C.
- 2 Egouttez les poivrons et coupez-les en lanières.
- 3 Râpez le Comté à l'aide du **Cône à râper AdaptaChef**.
- 4 Dans le **Bol batteur 3 l**, à l'aide du **Fouet mélangeur**, mélangez la farine, la levure, les œufs et la moitié du lait jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajoutez le reste de lait, la polenta, le sel, le poivre et mélangez.
- 5 A l'aide de la **Spatule silicone**, incorporez délicatement le maïs, le fromage râpé et les poivrons.
- 6 Versez la préparation dans l'**Ultra Pro 2 l** beurrée et farinée.
- 7 Couvrez et faites cuire 45 mn dans le four préchauffé. Otez le Couvercle et finissez la cuisson 15 mn.
- 8 Laissez reposer 15 mn puis démoulez. Coupez en tranches et servez en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Astuce : si vous préparez votre gâteau de maïs à l'avance, vous pouvez réchauffer les tranches à la poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive.

Préparation	15 mn
Cuisson	1 h - Th 6/7 ou 190°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Poivrons confits à l'huile	1 bocal (± 170 g net égouttés)
Comté	200 g
Farine	225 g
Levure chimique	1 sachet
Œufs moyens	3
Lait	500 ml
Polenta	200 g
Sel	5 ml
Poivre	à volonté
Maïs	1 boîte (± 280 g net égoutté)
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre	15 g
Farine	25 ml

Coût : 1,25€ par personne



Gratin de gnocchis aux pousses d'épinards et gorgonzola **MAX 60 MN**

- 1 Faites préchauffer le four, Th 8 ou 240°C.
- 2 Faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau bouillante salée en suivant les instructions sur le paquet.
- 3 Dans l'**Ultra Pro 2 l**, disposez les pousses d'épinards, arrosez avec la crème, couvrez et faites cuire 4 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade râpée.
- 4 A l'aide de la **Spatule silicone**, mélangez délicatement les gnocchis égouttés dans l'Ultra Pro. Recouvrez avec des morceaux de gorgonzola et faites cuire 15 mn dans le four préchauffé, sans Couvercle.

Astuce : vous pouvez remplacer le gorgonzola par 2 boules de mozzarella égouttées et coupées en tranches.

Préparation	10 mn
Cuissons	4 mn à 600 watts 15 mn - Th 8 ou 240°C
Ingrédients pour 4 à 6 personnes	
Gnocchis de pommes de terre	3 paquets (± 1 kg)
Pousses d'épinards	200 g
Crème liquide entière	200 ml
Sel et poivre	à volonté
Noix de muscade râpée	à volonté
Gorgonzola	300 g

Coût : 1,55€ par personne





Pain express à la bière

- 1 Faites préchauffer le four, Th 6/7 ou 190° C.
- 2 A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, badigeonnez l'**Ultra Pro 2 l** avec le beurre.
- 3 Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez avec le **Fouet mélangeur** la farine, la levure, le sel et le sucre.
- 4 Versez la bière et mélangez pour obtenir une préparation homogène.
- 5 Versez la pâte dans l'Ultra Pro, couvrez et faites cuire 45 mn dans le four préchauffé.
- 6 Retirez le Couvercle et finissez la cuisson environ 15 mn.
- 7 Démoulez sur la grille du four et laissez refroidir.

Vous pouvez ajouter dans la pâte :

- 70 g de graines (sésame, tournesol, courge...)
- 70 g d'olives dénoyautées, égouttées et hachées grossièrement
- 70 g de cerneaux de noix
- 70 g de tomates séchées hachées grossièrement

Préparation	5 mn
Cuisson	± 1 h - Th 6/7 ou 190°C

Ingrédients pour ± 8 personnes

Beurre très mou	20 g
Farine	350 g
Levure chimique	1 sachet
Sel	5 ml (± 5 g)
Sucre	25 ml (± 25 g)
Bière	330 ml

Coût : 0,20€ par personne

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.





Gâteau abricots et gingembre



81

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C.
- 2 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre le beurre demi-sel coupé en morceaux, 1 mn à 1 mn 30 à 600 watts.
- 3 Dans le **Speedy Chef**, fouettez les œufs et le sucre pour que la préparation devienne crémeuse et double de volume. Ajoutez le beurre fondu, le gingembre épluché et râpé, et fouettez. Finissez en ajoutant la farine et la levure.
- 4 Coupez les abricots en deux et ôtez les noyaux. Dans l'**Ultra Pro 2 l** beurré et sucré, versez une couche de pâte du Speedy Chef, déposez les abricots dessus et recouvrez du reste de pâte.
- 5 Couvrez et faites cuire environ 50 mn dans le four préchauffé. Laissez tiédir sans Couvercle. Démoulez en passant la **Spatule silicone** autour.
- 6 Servez tiède avec un sorbet noix de coco.

Astuce : si vous utilisez des abricots surgelés, faites-les décongeler avant utilisation et égouttez-les bien.

Préparation	15 mn
Cuissons	1 mn à 1 mn 30 à 600 watts ± 50 mn - Th 6 ou 180°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Beurre demi-sel	150 g
Œufs	3
Sucre	100 ml (± 100 g)
Gingembre frais	2 cm
Farine	125 g
Levure chimique	1 sachet
Abricots	500 g
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre	10 g
Sucre roux	30 ml (± 30 g)

Coût : 0,80€ par personne



Gratin d'ananas et noix de coco

MAX  **SANS GLUTEN**

- 1 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre le beurre coupé en morceaux, 1 mn à 600 watts.
- 3 Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez avec le **Fouet mélangeur** la Maïzena, les œufs, la crème, le sucre, le beurre fondu et 20 g de noix de coco en poudre.
- 4 Epluchez l'ananas et coupez-le en tranches à l'aide du MandoChef (②-③/Ⓜ).
- 5 Répartissez l'ananas dans le Couvercle de l'**Ultra Pro 2 l** beurré, versez la préparation du Bol batteur, saupoudrez le reste de noix de coco en poudre mélangé au sucre cassonade.
- 6 Couvrez avec la Base et faites cuire 45 mn dans le four préchauffé.
- 7 Servez avec un sorbet coco.

Préparation	15 mn
Cuissons	1 mn à 600 watts 45 mn - Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 8 personnes

Beurre	50 g
Maïzena	40 g
Œufs	2
Crème liquide	300 ml
Sucre	50 ml (± 50 g)
Noix de coco en poudre	40 g
Bel ananas mûr	1 (± 1,5 kg)

Pour l'Ultra Pro

Beurre	10 g
Sucre roux (cassonade)	25 ml (± 25 g)

Coût : 1,15€ par personne



Tatin de pommes **MAX 60mn**



83

- 1 Dans une grande poêle, répartissez le sucre et faites chauffer à feu moyen/vif sans mélanger. Dès que le sucre caramélise, versez immédiatement dans la Base de l'Ultra Pro 2 1 en une couche uniforme.
- 2 Faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 6/7 ou 200°C.
- 3 Avec l'Eplucheur vertical ou 2 en 1, épluchez les pommes, coupez-les en 2 et ôtez le cœur. Disposez les 1/2 pommes sur le caramel en les superposant légèrement si besoin. Saupoudrez le sucre cassonade et recouvrez avec la pâte feuilletée en rentrant bien les bords dans la Base.
- 4 Couvrez et faites cuire 30 mn dans le four préchauffé puis découvrez et finissez la cuisson 15 mn. Laissez tiédir avant de retourner la Base sur le Couvercle.
- 5 Servez tiède ou froid avec une glace vanille, une crème anglaise ou de la crème fraîche épaisse.

Préparation

10 mn

Cuissons

10 mn à la poêle
45 mn - Th 6/7
ou 200°C

Ingédients pour 6 personnes

Sucre	200 ml (± 200 g)
Belles pommes golden ou royal gala	4 (± 1 kg)
Sucre roux (cassonade)	25 ml (± 25 g)
Pâte feuilletée	1

Coût : 0.80 € par personne





Baba Suzette



85

- 1 Faites préchauffer le four, Th 6 ou 180°C.
- 2 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre le beurre coupé en morceaux, 1 mn à 600 watts.
- 3 Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans le **Bol batteur 3 l** et fouettez bien au **Fouet plat métallique** pour que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez le lait, la farine, la levure et le beurre fondu. Mélangez bien avec la **Spatule silicone**.
- 4 Montez les blancs en neige au **Speedy Chef** et incorporez-les délicatement à la préparation du Bol batteur.
- 5 Beurrez et chemisez de cassonade la Base de l'**Ultra Pro 2 l**, versez la préparation et faites cuire découvert 50 mn bas dans le four préchauffé. Si le baba dore trop, couvrez-le et terminez la cuisson. Sortez le baba du four et laissez-le tiédir couvert.
- 6 Passez la **Spatule silicone** autour du baba et retournez l'**Ultra Pro** avec le **Couvercle**. Laissez le baba refroidir dans le **Couvercle**.
- 7 Préparez le sirop : mettez le jus d'orange et le sucre dans le **Pichet MicroCook 1 l** et faites chauffer, **Couvercle** en position égouttage, 5 mn à 600 watts. Ajoutez le Cointreau et laissez refroidir.
- 8 Versez le sirop sur le baba dans le **Couvercle** et servez seul ou avec une chantilly sucrée et parfumée avec des zestes d'orange.

Préparation	20 mn
Cuissons	6 mn à 600 watts 50 mn - Th 6 ou 180°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Beurre	75 g
Oufs (jaunes et blancs séparés)	4
Sucre	200 ml (± 200 g)
Lait	60 ml
Farine	160 g
Levure chimique	1 sachet
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre	10 g
Sucre roux	30 ml (± 30 g)
Sirop	
Jus d'orange frais	400 ml
Sucre	150 ml (± 150 g)
Cointreau	200 ml

Coût : 1,15€ par personne



Banana Split

« norvégien » **SANS GLUTEN**



- 1 Sortez les glaces environ 10 mn avant de commencer pour qu'elles soient plus faciles à travailler.
- 2 Dans la Base de l'Ultra Pro 2 l, répartissez les 3 glaces en 3 couches en commençant par le chocolat. Couvrez et placez au congélateur minimum 1 h.
- 3 Juste avant de servir : faites préchauffer le four en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
- 4 Epluchez les bananes et arrosez-les avec le jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.
- 5 Dans le Speedy Chef, montez les blancs en neige, ajoutez le sucre glace et fouettez encore quelques secondes pour obtenir une meringue bien lisse et brillante.
- 6 Dans l'Ultra Pro, posez les bananes entières sur la glace puis à l'aide de la Spatule silicone, répartissez la meringue sur l'ensemble. Posez la Base de l'Ultra Pro dans le Couvercle retourné (pour diminuer la conduction de chaleur vers le fond de l'Ultra Pro contenant la glace) et mettez la meringue à dorer environ 4 mn dans le four préchauffé.
- 7 Servez immédiatement, seul ou accompagné d'une sauce au chocolat.

Sauce au chocolat

Dans le Pichet MicroCook 1 l, mélangez 100 g de chocolat noir cassé en morceaux avec 50 ml de lait et faites fondre 50 s à 600 watts. Laissez reposer 1 mn avant de mélanger avec le Fouet mélangeur.

Préparation	15 mn
Congélateur	1 h
Cuisson	4 mn - Th 7/8 ou 220°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Glace au chocolat	500 ml
Glace à la vanille	500 ml
Glace à la fraise	500 ml
Bananes	6
Jus de citron	10 ml
Blancs d'œufs	4
Sucre glace	200 ml (± 100 g)

Coût : 1,20€ par personne



Crumble poires, bananes et spéculoos



MAX 60 MN

- 1 Préchauffer le four, Th 6/7 ou 200°C.
- 2 Dans l'**Ultra Pro 2 l**, étalez les bananes épluchées et coupées en rondelles et par dessus les poires épluchées, épépinées et coupées en morceaux.
- 3 Dans l'**Extra Chef**, mixez les spéculoos cassés en morceaux. Ajoutez le beurre froid coupé en morceaux, la farine, le sucre et mixez pour obtenir une préparation homogène.
- 4 Pressez légèrement le crumble dans vos doigts pour former des miettes grossières et répartissez-le sur les fruits. Faites cuire environ 50 mn sans Couvercle, bas dans le four préchauffé.
- 5 Laissez tiédir hors du four et servez avec une ganache au chocolat.

Ganache au chocolat

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, chauffez 100 ml de crème liquide, 2 mn à 600 watts. Dans le **Bol batteur 3 l**, versez la crème très chaude sur 100 g de chocolat noir cassé en morceaux en mélangeant à l'aide du **Fouet mélangeur** pour obtenir une préparation homogène.

Préparation	10 mn
Cuisson	± 50 mn - Th 6/7 ou 200°C
Ingrédients pour 8 personnes	
Bananes	500 g
Poires (conférence, angelys, passe crassane...)	1,7 kg
Spéculoos	150 g
Beurre	70 g
Farine	50 g
Sucre	30 ml (± 30 g)
Ganache au chocolat	
Crème liquide	100 ml
Chocolat noir	100 g

Coût : 1,05€ par personne



Façon Panettone



- 1 Faites préchauffer le four, Th 2 ou 60°C.
- 2 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mélangez le miel, la vanille, le lait et l'eau et faites chauffer 30 s à 600 watts. Laissez reposer 1 mn puis versez dans le **Bol pouce 4,5 l**.
- 3 Ajoutez la levure dans le liquide tiède, mélangez et laissez reposer 10 mn.
- 4 Ajoutez le reste des ingrédients dans l'ordre, sauf les oranges confites et les raisins secs, et mélangez vigoureusement à l'aide de la **Spatule silicone** pour obtenir une pâte homogène et lisse. Versez la pâte dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, couvrez et laissez lever 40 mn dans le four préchauffé.
- 5 Reversez la pâte dans le Bol pouce et travaillez-la à l'aide de la **Spatule silicone** pour la faire retomber (environ 1 à 2 mn). Incorporez les oranges confites coupées en dés et les raisins secs.
- 6 Dans la Base de l'Ultra Pro beurrée et sucrée, remettez la pâte, couvrez et faites lever à nouveau 30 mn dans le four préchauffé.
- 7 Retirez l'Ultra Pro du four sans l'ouvrir. Montez la température du four, Th 6 ou 180°C, et dès que le four est chaud, faites cuire 40 mn. Retirez le Couvercle et poursuivez la cuisson 15 mn.
- 8 Dégustez ce « façon Panettone » le matin ou au goûter.

Préparation	15 mn
Levée	1 h 10 Th 2 ou 60°C
Cuissons	30 s à 600 watts 55 mn - Th 6 ou 180°C
Ingrédients pour 8 à 10 personnes	
Miel	60 g
Vanille en poudre	5 ml
Lait	125 ml
Eau	125 ml
Levure de boulanger déshydratée	2 sachets
Farine	500 g
Citron bio	1 (zeste)
Alchermes, Grand Marnier ou Cointreau	30 ml
Jaunes d'œufs	6
Beurre très mou	180 g
Sucre	75 ml (± 75 g)
Sel	2 ml
Ecorces d'oranges confites	75 g
Raisins secs	75 g
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Beurre mou	15 g
Sucre	15 ml (± 15 g)

Coût : 0,90€ par personne



Briochettes à la confiture



- 1 Faites préchauffer le four, Th 2 ou 60°C.
- 2 Mélangez le sachet de levure avec le lait et laissez reposer 10 mn.
- 3 Dans le **Bol pousse 4,5 l**, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez le lait mélangé à la levure, la crème et les œufs et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**. Terminez de pétrir la pâte à la main environ 5 mn (ajoutez un peu de farine, si besoin).
- 4 Formez une boule de pâte et disposez-la dans l'**Ultra Pro 2 l** légèrement fariné. Couvrez et laissez lever 40 mn dans le four préchauffé.
- 5 Pétrissez la pâte à nouveau environ 1 mn, puis divisez-la en 8 boules régulières. Disposez-les dans l'Ultra Pro beurré et fariné. Couvrez et laissez lever, à nouveau, 30 mn dans le four préchauffé.
- 6 Retirez l'Ultra Pro du four et augmentez la température du four, Th 6 ou 180°C.
- 7 Faites un trou dans chaque boule, sans les transpercer, et remplissez chaque trou de 5 ml de confiture. A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, badigeonnez chaque boule avec un peu de dorure.
- 8 Couvrez et faites cuire 40 mn. Otez le couvercle et faites cuire encore 5 à 10 mn.

Préparation	10 mn
Levée	1 h 10 mn - Th 2 ou 60°C
Cuisson	45 à 50 mn - Th 6 ou 180°C
Ingrédients pour 6 personnes	
Levure de boulanger déshydratée	1 sachet
Lait tiède (30°C)	50 ml
Farine	400 g
Sucre	100 ml (± 100 g)
Sucre vanillé	1 sachet
Sel	2 ml
Crème liquide entière	75 ml
Œufs	2
Confiture de fraises	45 ml
Pour chemiser l'Ultra Pro	
Farine	15 ml
Beurre	10 g
Dorure	
Œuf	1 jaune
Eau	15 ml

Coût : 0,55€ par personne

Table^{des} matières

Pages

Recettes

Entrées

Cake chypriote	11
Pizza alsacienne	07
Terrine de campagne aux cèpes	09

Poissons

Brandade	13
Cabillaud gratiné au roquefort et endives à la moutarde	25
Chili con crevettes	19
Dorade farcie au cresson	18
Encornets farcis à la tomate	15
Lasagnes au saumon et fromage frais	23
Maquereaux sur fenouil confit	17
Risotto aux crevettes et asperges vertes	29
Roulé de bar aux olives et légumes méridionaux	21
Saumon au lard fumé et blé printanier	27

Viandes

Bœuf braisé à la Guinness	32
Boulettes de bœuf aux tomates cerise	37
Colombo de porc	55
Epaule d'agneau aillée et pommes grenailles	38
Goulash de veau	53
Jarret de porc au céleri confit	56
Magrets caramélisés	63
Mijoté de bœuf	33
Ossobucco à la milanaise	51
Parmentier de canard et patates douces	59
Pastilla de volaille déstructurée	41
Paupiettes de canard aux légumes croquants	65
Poulet à l'espagnol	45
Poulet au citron confit	43

Pages

Poulet cocotte grand-mère	44
Rougail de saucisses	31
Rôti de bœuf feuilleté	35
Rôti de dinde aux légumes nouveaux	39
Rôti de veau aux parfums de la garrigue	47
Rôti de porc à l'asiatique	57
Roulés de dinde et tomates confites	61
Tendron de veau à la provençale	49
Plats complets	
Gratin de boulgour aux lardons	66
Gratin de fusilli à l'italienne	73
Gratin de gnocchi aux pousses d'épinards et gorgonzola	78
Tian au bœuf « comme un Parmentier »	69
Tourte du dimanche soir	67
Accompagnements	
Crumble de tomates	75
Curry de légumes	71
Pain de maïs aux poivrons	77
Pain express à la bière	79
Desserts	
Baba Suzette	85
Banana Split « norvégien »	87
Briochettes à la confiture	93
Crumble poires, bananes et spéculoos	89
Façon Panettone	91
Gâteau abricots et gingembre	81
Gratin d'ananas et noix de coco	82
Tatin de pommes	83

Tupperware France

20, rue Paul Héroult - CS40186 - 92023 Nanterre Cedex

Tél. : 01 41 39 24 24

Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France

Photos : Nathalie Carnet

Stylisme : Manuela Chantepie

Création graphique - Direction artistique : 426C

Avec la collaboration de : Françoise Maleplate et Grégoire Dettai (recettes),
Clarisse Taupin (éditions) Tupperware France

Nous voudrions particulièrement remercier :

Conran Shop, Habitat, Jars, La Trésorerie, Merci, Nordal A/S.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4855 - dépôt légal 3^{ème} trimestre
2015. 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.

Les prix indiqués sur l'ensemble de cet ouvrage ont été calculés sur la base
de prix moyens constatés en grandes et moyennes surfaces en août 2015.
Pour les recettes à base d'alcool : l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Tupperware[®]



Toujours plus vite, toujours meilleur...

Des recettes dorées à souhait,
sans ajout de matières grasses,
des plats sains et équilibrés,
des saveurs authentiques,
c'est **notre secret** qui sera bientôt le vôtre !

Les Ultra Pro vous révèlent 52 recettes
plus délicieuses les unes que les autres :
une dorade farcie au cresson, un bœuf braisé
à la Guinness, un magret en cuisson douce,
un crumble de tomates ou un gratin d'ananas
et noix de coco...

*De l'entrée au dessert
c'est **Ultra Pro** !*

Tupperware[®]



3 616460 000176