TOUR-À-CROK

Tupperware®

DES CROQUETTES EN UN TOUR DE MAIN !

Amusez-vous à réaliser des croquettes, des gnocchis, des steaks de légumes ou de morue, des nems et même des préparations sucrées avec la **Tour-à-Crok**.
Grâce à ses 4 Inserts, elle permet d'obtenir des bâtonnets réguliers, grands, petits, striés ou de forme rectangulaire !

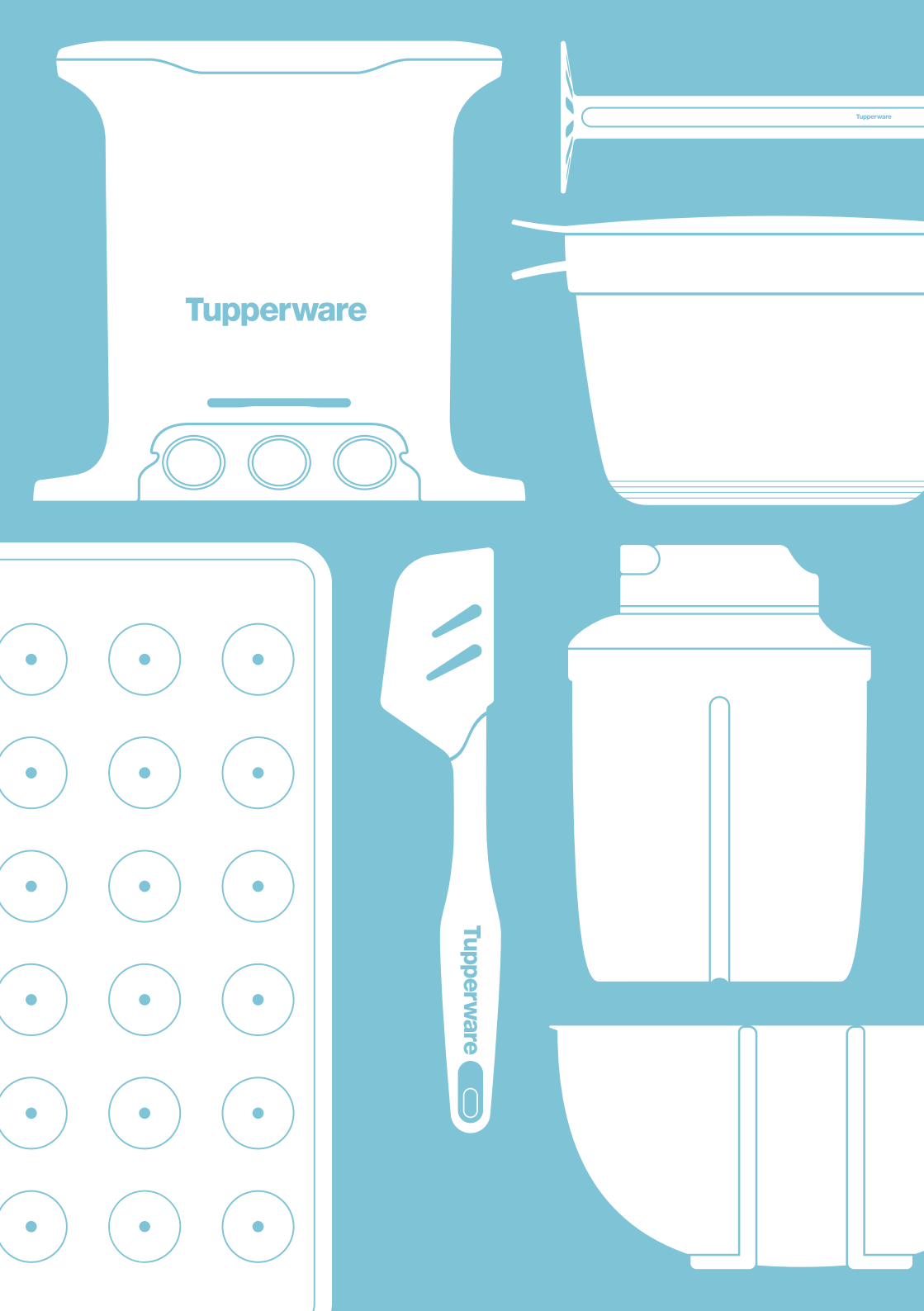
Une **Base** avec une ouverture large pour remplir aisément jusqu'à la ligne de remplissage maximum et une fente pour clipser facilement l'Insert sélectionné.
Un **Poussoir** large pour une bonne prise en main.
Une **Spatule** qui permet d'obstruer les trous de l'Insert pour faciliter le remplissage et aussi de couper et de détacher la préparation du Tapis coulissant.
Un **Tapis coulissant** qui se glisse sous la Base pour recevoir la préparation à la forme souhaitée. Il a des repères tous les 2 et 6 cm pour couper des parts égales.

Facile à utiliser :

- Positionnez l'Insert sur la Base, en positionnant la languette dans la fente et en poussant pour clipser l'Insert.
- Sur un plan de travail propre, placez le Tapis sous la Base, côté triangulaire à l'avant (cf. 1re photo). Placez la Spatule devant l'Insert dans les encoches prévues à cet effet avant de remplir.
- Remplissez la Base avec la préparation et tassez avec le Poussoir puis retirez la Spatule.
- Appuyez d'un mouvement fluide sur le Poussoir, pour faire sortir la préparation qui va entraîner le Tapis vers l'avant (cf. 2ème photo).
- Avec la Spatule, coupez la préparation à la taille souhaitée (utilisez les repères du Tapis) et transvasez la préparation.

BON À SAVOIR

- Ne pas utiliser avec des préparations chaudes.
- Rangement compact : 2 Inserts et la Spatule se rangent dans le Poussoir.
- Toutes les pièces se démontent pour un nettoyage facile au lave-vaisselle (excepté le Tapis).
- Pour le Tapis : n'utilisez pas d'ustensiles tranchants ou pointus, rangez-le à plat et lavez-le à la main à l'eau chaude savonneuse.


Tupperware
Tupperware
Tupperware

GNOCCHIS DE POLENTA

15 mn

7 mn
à 600 watts

20 mn
200 °C

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 100 g de polenta
- 30 g de parmesan râpé
- 25 g de beurre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, chauffez le lait mélangé à la noix de muscade, 5 mn à 600 watts. Versez en pluie la polenta, en mélangeant avec la **Spatule en Silicone** et faites cuire 2 mn à 600 watts. Mélangez vivement en ajoutant le parmesan râpé, le beurre, le sel et le poivre.

2. Faites préchauffer le four à 200 °C.

3. Laissez reposer 10 mn la préparation du Pichet MicroCook. Mettez la moitié de la pâte dans la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 6 ronds ou l'Insert semi-dentelé et appuyez pour former des bâtonnets (en 2 tournées).

4. À l'aide de la Spatule, découpez les gnocchis à la taille souhaitée et placez-les sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four. Faites cuire 20 mn dans le four préchauffé.

5. Dégustez bien chaud avec un filet d'huile d'olive, des pignons, des tomates séchées et des copeaux de parmesan.

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

15 mn | **± 21 mn à 600 watts**
3 mn à 360 watts | **± 20 mn**

INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 100 ml d'eau
- 50 g de parmesan râpé
- 1 jaune d'œuf
- 25 ml (5 c. à c.) de Maïzena
- Sel et poivre

Panure

- 1 œuf
- 100 ml de chapelure de biscottes

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux, rincez-les, égouttez-les et disposez-les dans le **MicroCook Rond 2,25 l**. Ajoutez l'eau et faites cuire 20 à 22 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn, puis égouttez-les avant de les écraser à l'aide du **Presse-Purée**.

2. Refaites cuire la purée dans le MicroCook sans Couvercle, 3 mn à 360 watts en remuant à mi-cuisson. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf ceux de la panure, et mélangez bien à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

3. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 3 ronds et appuyez pour obtenir 3 rangées. À l'aide de la Spatule, coupez-les et soulevez-les délicatement ensuite trempez-les dans l'œuf, puis dans la chapelure.

4. Faites-les cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile ou dans une friteuse. Faites de même avec le reste de pâte.

Variante : Croquettes au four

Préparez la purée comme indiqué dans l'étape 1, puis ajoutez le reste des ingrédients, sauf ceux de la panure, et mélangez bien. Remplissez la Tour-à-Crok muni de l'Insert 3 ronds et réalisez les croquettes (en 2 tournées). Posez-les sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex**, badigeonnez-les avec 30 g de beurre fondu et faites cuire 15 mn dans le four préchauffé à 220 °C.

CROQUETTES DE POULET ET POIS CHICHE

20 mn **± 20 mn**

INGRÉDIENTS

- 400 g de poulet cuit, désossé et sans peau
- 150 g de pois chiche en conserve
- 5 branches de persil effeuillées
- 4 petites gousses d'ail épluchées
- Sel et poivre
- 1 œuf battu
- ± 50 ml d'huile pour frire

Panure

- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à s.) de lait demi-écrémé
- 100 ml de chapelure

PRÉPARATION

1. À l'aide du **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille fine, hachez au-dessus du **Bol Mélangeur 3 l**, le poulet et les pois chiche bien rincés et égouttés, deux fois de suite pour obtenir un résultat fin et homogène.

2. Ajoutez le persil et l'ail hachés dans le **TurboChef**, le sel et le poivre. Incorporez l'œuf battu et formez une boule.

3. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 3 ronds et appuyez pour obtenir 3 rangées. À l'aide de la **Spatule en Silicone**, coupez-les pour former des croquettes. Utilisez les restes pour former des croquettes supplémentaires. Roulez les croquettes dans l'œuf mélangé au lait, puis dans la chapelure.

4. Faites chauffer l'huile dans une poêle ou une sauteuse et faites frire les croquettes environ 5 mn (4 par 4).

5. Placez-les sur un papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile et servez-les avec des crudités ou une salade.

SOUFFLÉS DE POMMES DE TERRE

20 mn

14 mn 30 à 600 watts
2 mn à 360 watts

± 20 mn
210 °C

INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes de terre à purée
- 175 ml d'eau
- 40 g de beurre
- 125 ml de farine (± 65 g)
- 1 ml de sel
- 2 œufs

PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et disposez-les dans le **MicroCook Rond 2,25 l** avec 50 ml d'eau.Faites cuire 12 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 2 mn puis écrasez-les à l'aide du **Presse-Purée**.

2. Faites dessécher la purée en la réchauffant sans Couvercle, 2 mn à 360 watts et en mélangeant à mi-cuisson.

3. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mettez le reste d'eau (125 ml), le beurre coupé en morceaux et faites chauffer, Couvercle position ouverte, 2 mn 30 à 600 watts. Ajoutez d'un seul coup la farine et le sel, puis mélangez énergiquement avec la **Spatule en Silicone** pour obtenir une pâte homogène qui se détache bien des bords. Ajoutez un œuf et continuez à mélanger pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez le 2ème œuf et finissez de mélanger.

4. Ajoutez la purée dans la pâte à choux du Pichet et mélangez bien à l'aide de la Spatule silicone.

5. Faites préchauffer le four à 210 °C.

6. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 3 ronds et appuyez pour obtenir 3 rangées. Saupoudrez légèrement de farine et à l'aide de la Spatule, coupez-les en petites boules régulières. Placez-les au fur et à mesure en les espaçant sur la **Feuille du Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four et faites cuire environ 20 mn, bas dans le four préchauffé.

CRACKERS AU FROMAGE

5 mn

± 15 mn
200 °C

INGRÉDIENTS

- 100 g de beurre mou
- 200 g de farine
- 2 ml (½ c. à c.) de sel
- 2 œufs
- 50 g de parmesan râpé (ou mimolette)

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four à 200 °C.

2. Dans l'**ExtraChef**, mixez le beurre, la farine et le sel.

3. Versez dans le **Bol Mélangeur 3 l**, ajoutez les 2 œufs et travaillez la pâte à la **Spatule en Silicone**. Ajoutez le parmesan râpé et mélangez encore (la pâte doit se détacher des bords).

4. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 6 ronds et appuyez pour obtenir 6 rangées. À l'aide de la Spatule, coupez-les et placez-les sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four. Faites cuire environ 15 mn, dans le four préchauffé.

5. Servez-les à l'apéritif.

STEAKS DE LÉGUMES

15 mn

8 mn
à 600 watts

± 20 mn
210 °C

INGRÉDIENTS

- 150 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 100 g de poireaux
- 25 ml d'eau
- 2 œufs
- 60 ml (4 c. à s.) de lait
- 60 g de purée en flocons
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Épluchez et lavez les légumes. Coupez-les et hachez-les finement dans l'**ExtraChef** en plusieurs fois.

2. Mettez-les à cuire dans le **Pichet MicroCook 1 l** avec l'eau, 8 mn à 600 watts.

3. Laissez reposer 5 mn et égouttez-les en pressant avec le **Presse-Purée** pour supprimer le maximum d'eau. Laissez-les refroidir.

4. Faites préchauffer le four à 210 °C.

5. Mélangez dans le **Bol Mélangeur 3 l**, les œufs, le lait, la purée en flocons, le sel, le poivre, puis ajoutez les légumes et mélangez bien avec la **Spatule en Silicone** pour obtenir une préparation homogène.

6. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert rectangle et appuyez pour obtenir 2 rangées. À l'aide de la Spatule, coupez-les à la taille souhaitée et placez-les délicatement sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four. Faites cuire environ 20 mn dans le four préchauffé.

7. Servez-les en accompagnement d'une viande, d'un poisson ou seuls.

BEIGNETS DE MORUE

15 mn | **20 mn à 600 watts ± 3 mn à 360 watts** | **± 20 mn**

INGRÉDIENTS POUR 18 PIÈCES

- 500 g de morue dessalée
- 400 g de pommes de terre à purée
- ± 80 ml d'eau
- 50 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de persil
- 2 œufs
- Sel et poivre
- Huile pour friture

PRÉPARATION

1. Dans le **MicroCook Rond 2,25 l**, mettez la morue émiettée, les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux, l'eau, mélangez et faites cuire 20 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn, égouttez et écrasez avec le **Presse-Purée**.

2. Faites dessécher la purée de morue, si besoin, en la réchauffant sans Couvercle, 2 à 3 mn à 360 watts, en mélangeant à mi-cuisson.

3. Dans l'**ExtraChef**, hachez finement l'oignon, les gousses d'ail épluchées et le persil effeuillé. Ajoutez cette préparation à la purée de morue, les œufs, le sel, le poivre et mélangez bien à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

4. À l'aide de la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert rectangle, faites 2 lignes rectangulaires. Avec la Spatule, coupez-les en 16 morceaux réguliers. Utilisez les restes pour faire 2 beignets supplémentaires.

5. Faites frire les beignets, sans les retourner, dans de l'huile chauffée dans une sauteuse ou une friteuse.

NEMS DE POULET

20 mn

± 30 mn
180 °C

INGRÉDIENTS POUR 8 NEMS

- 15 ml (1 c. à s.) de champignons noirs séchés (facultatif)
- 100 g de nouilles asiatiques
- 10 feuilles de menthe
- 1 oignon (± 100 g)
- 3 échalotes (± 100 g)
- 2 petites gousses d'ail
- 120 g de poulet
- Sel et poivre
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 50 ml de chapelure
- 4 feuilles de brick
- 50 ml d'huile

PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four à 180 °C.

2. Dans un **Bol Espace 300 ml**, mettez les champignons à réhydrater dans de l'eau chaude.

3. Plongez les nouilles asiatiques dans de l'eau bouillante et laissez-les gonfler 10 mn, feu éteint.

4. Dans l'**ExtraChef**, hachez la menthe, l'oignon, les échalotes et les gousses d'ail, épluchés et coupés. Ajoutez le poulet en morceaux, les nouilles et les champignons bien égouttés, le sel, le poivre et hachez-les. Ôtez les lames, ajouter l'œuf battu, l'huile d'olive, la chapelure et mélangez bien avec la **Spatule en Silicone** pour obtenir une préparation homogène. Remplissez avec la préparation la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert rectangle et appuyez pour obtenir 2 lignes. À l'aide de la Spatule, coupez-les pour avoir 8 morceaux égaux.

5. Découpez en 2 les feuilles de brick huilées, déposez sur chaque morceau un rectangle de farce, rabattez les bords et roulez pour former un nem.

6. Déposez les nems sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four et faites cuire environ 30 mn dans le four préchauffé.

7. Servez avec une petite salade.

Variante : vous pouvez également cuire les nems dans une poêle huilée chaude, à feu moyen.

BRETZELS

20 mn | **± 6 mn** | **± 28 mn**
180 °C

INGRÉDIENTS POUR 6 BRETZELS

- 325 g de farine
- 15 g de levure de boulanger fraîche
- 100 ml de lait ½ écrémé à température
- 100 ml d'eau chaude du robinet
- 30 g de beurre salé
- 15 ml (1 c. à s.) de bicarbonate alimentaire
- 15 ml (1 c. à s.) de grains de gros sel

Dorure

- 1 jaune d'œuf mélangé
  à 30 ml (2 c. à s.) de lait ½ écrémé

PRÉPARATION

1. Dans le **Bol Mélangeur 3 l**, mélangez la farine, la levure délayée dans le lait, l'eau chaude et le beurre salé pour obtenir une pâte lisse (ajoutez de la farine, si besoin).

2. Sans attendre, mettez la pâte dans la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 6 ronds, farinez légèrement le dessus de la pâte et appuyez pour faire 6 lignes. Coupez la pâte avec la Spatule légèrement humidifiée avec de l'eau froide pour éviter qu'elle ne colle et formez les bretzels, en farinant légèrement si besoin.

3. Faites préchauffer le four en chaleur tournante à 180 °C.

4. Faites bouillir 3 l d'eau dans une casserole, ajoutez le bicarbonate et pochez les bretzels au fur et à mesure dans l'eau bouillante. Retirez-les dès qu'ils remontent à la surface. Égouttez-les sur un papier absorbant, dorez-les et répartissez les grains de gros sel dessus. Faites cuire sur la **Feuille de Cuisson MutliFlex** 25 à 30 mn dans le four préchauffé.

COOKIES

7 mn

± 10 mn
180 °C

INGRÉDIENTS

- 85 g de beurre mou
- 40 ml de sucre (± 40 g)
- 40 ml de sucre roux (± 40 g)
- 1 œuf
- 100 g de farine
- 5 ml (1 c. à c.) de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Dans le **Speedy Chef**, fouettez le beurre bien mou avec les sucres, environ 30 s. Ajoutez l'œuf et fouettez encore.

2. Ajoutez les ingrédients restants et mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

3. Faites préchauffer le four à 180 °C.

4. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 3 ronds et appuyez pour former 3 lignes. Avec la Spatule, coupez-les en petits tronçons réguliers et placez-les délicatement en les espaçant sur la **Feuille de Cuisson MultiFLex** posée sur la grille froide du four. Faites cuire environ 10 mn dans le four préchauffé.

5. Laissez complètement refroidir avant de décoller les cookies.

BISCUITS À L'ORANGE

15 mn

15 mn
200 °C

INGRÉDIENTS

- 175 g de beurre mou
- 75 ml de sucre (± 75 g)
- 1 orange non traitée
- 1 jaune d'œuf
- 225 g de farine
- 75 g de Maïzena
- 5 ml (1 c. à c.) de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre glace

PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet Gradué 2 l**, avec le **Batteur**, fouettez le beurre mou et le sucre pour qu'ils blanchissent.

2. Avec l'**Aide-Gastronome**, zestez l'orange et prélevez le jus séparément.

3. Dans le Pichet Gradué, mettez les ¾ du zeste d'orange, 45 ml de jus d'orange, le jaune d'œuf et fouettez. Ajoutez les aliments secs (farine, Maïzena, levure et sel) préalablement mélangés et mélangez avec la **Cuillère à Mélange**. Mettez 10 mn au réfrigérateur.

4. Faites préchauffer le four à 220 °C.

5. Remplissez la **Tour-à-Crok** munie de l'Insert 6 ronds avec la pâte froide. Appuyez pour former des bâtonnets, saupoudrez de farine et à l'aide de la Spatule, coupez-les régulièrement puis placez-les sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four. Avec une fourchette passée dans la farine, appuyez délicatement pour aplatir légèrement les biscuits et faites cuire 15 mn dans le four préchauffé.

6. Laissez les biscuits refroidir avant de les glacer en les trempant dans le sucre glace mélangé à 10 ml de jus d'orange et au zeste restant.

INDEX

Beignets de morue 17

Biscuits à l'orange 24

Bretzels 20

Cookies 23

Crackers au fromage 13

Croquettes de pommes de terre 6

Croquettes de poulet et pois chiche 8

Gnocchis de polenta 5

Nems de poulet 18

Soufflés de pommes de terre 11

Steaks de légumes 14

Tupperware®

© 2018 Tupperware. Tous droits réservés.

www.tupperware.be