

MANDOJUNIOR

COLLECTION
1000&1
ASTUCES



Tupperware[®]

COMPACTE ET ULTRA EFFICACE, LA MANDOLINE DU QUOTIDIEN

Tranchez rapidement vos fruits et légumes pour des plats cuisinés et de jolies présentations.



POSITIONS : 3 ÉPAISSEURS

1 POSITION DE SÉCURITÉ

(3) Mijoté - Salades

(2) Gratin - Tartes

(1) Carpaccio / Tagliatelles

FACILE À RÉGLER

Grâce au système innovant de Glissière, sélectionnez une des 3 épaisseurs, avec une seule main!



VIVE LA CRÉATIVITÉ

Avec le **MandoJunior** tranchez fruits et légumes en un clin d'œil et préparez une infinité de recettes.

Un design compact et une utilisation intuitive

POUR LES GAUCHERS OU LES DROITIERS

Utilisez-le en toute sécurité grâce au Poussoir et sa position verrouillage.



3 tiges en métal et des picots pour maintenir l'aliment

UTILISATION QUOTIDIENNE

Avec une épaisseur régulière, des recettes parfaites vite réalisées.



COMPACT

Se glisse facilement dans un tiroir pour gagner de la place.

SURFACE ANTIDÉRAPANTE

Pour offrir une bonne stabilité pendant la découpe et également se positionner directement sur un bol, un plat à gratin ou une assiette de service.



La pomme de terre

La pomme de terre est aujourd'hui considérée comme diététique, ses vertus ne sont plus à démontrer.

Malgré son grand âge, introduite en France vers 1540, elle a su se diversifier.

Ses différentes utilisations et qualités font qu'elle se retrouve sur les cartes des Grands Chefs.

Au four, rôtie, à la vapeur, râpée, tranchée... il y a de multiples manières de la cuisiner.

Conservez les pommes de terre à l'abri de la lumière et à faible température.



POMME DE TERRE BOLOGNAISE

Préparation: 20 mn - Cuisson: ± 1 h, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de viande hachée, 400 g de sauce tomates cuisinées, sel et poivre, 1 kg de pommes de terre à gratin, 100 g d'emmental râpé

Mélangez la viande hachée, la sauce tomate, le sel et le poivre. Coupez les pommes de terre épluchées en rondelles avec le **MandoJunior** (2). Alternez dans un plat à gratin, une couche de pommes de terre et une couche de viande à la tomate, jusqu'à épuisement des ingrédients.

Saupoudrez l'emmental et faites cuire ± 1 h dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.



BRANDADE FAÇON GRATIN

Remplacez la sauce tomate par de la crème liquide et la viande hachée par de la morue dessalée, effilochée et précuite 5 mn à 600 watts dans 400 ml de lait, puis égouttée.

POMMES DE TERRE DU TERROIR

Remplacez la sauce tomate par de la crème liquide et la viande hachée par 300 g d'oignons émincés avec le **MandoJunior** (1) et 300 g d'allumettes de lardons fumés.

CHIPS DE POMME DE TERRE

Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 20 mn, friteuse à 160°C

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes de terre "spéciales frites"

Coupez les pommes de terre bien lavées, épluchées ou pas, en fines lamelles avec le **MandoJunior** (1). Rincez-les plusieurs fois pour supprimer l'amidon et essuyez-les. Dans une friteuse, chauffez l'huile à 160°C, plongez les pommes de terre, épluchées ou non, par petite quantité pour éviter de faire baisser la température de la friteuse.

Remuez délicatement pour éviter que les chips ne collent entre elles. Égouttez-les sur du papier absorbant et salez-les.



CHIPS AUX HERBES

Ajoutez après cuisson 15 ml d'herbes grossièrement ciselées (persil, ciboulette, coriandre...).

CHIPS AUX ÉPICES

Ajoutez après cuisson 7 ml de paprika ou de curry ou de piment en poudre ou de cumin...

CHIPS AU FOUR

Mélangez les lamelles de pommes de terre bien séchées avec 30 ml d'huile.

Répartissez les chips sans les superposez sur la plaque du four recouverte avec une feuille de cuisson. Faites cuire ± 40 mn, dans le four préchauffé, Th 4/5 ou 140°C en les retournant à mi-cuisson. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre.

Salez-les et dégustez-les rapidement.

TARTELETTES DE POMME DE TERRE AU LARD

Préparation : 20 mn - Cuissons : ± 18 mn à 600 watts - ± 30 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 6 tartelettes

500 g de pommes de terre à gratin, 2 échalotes, 200 g de lardons fumés, 100 ml de crème liquide, 150 g de fromage frais (St Môret®, Carré frais®...), sel et poivre, 1 pâte feuilletée

Avec le **MandoJunior** (3), coupez en rondelles épaisses les pommes de terre épluchées. Faites-les cuire à la vapeur ± 18 mn à 600 watts (**Micro Vap**).

Émincez les échalotes épluchées et faites-les dorer avec les lardons. Égouttez-les. Fouettez la crème liquide, le fromage frais, le sel et le poivre.

Découpez la pâte en 6 cercles et répartissez-la dans 6 moules à tartelettes posés sur la grille froide du four. Répartissez une couche de pommes de terre, ajoutez les lardons, les échalotes et un peu de la préparation à la crème, recouvrez avec le reste de pommes de terre et versez le reste de crème.

Faites cuire dans le four préchauffé en chaleur tournante, ± 30 mn, Th 6/7 ou 200°C.



Variantes

TARTELETTES SAUMON FUMÉ

Remplacez les lardons et échalotes cuits par du saumon fumé effiloché.

TARTELETTES POMME DE TERRE ET CHÈVRE

Remplacez le fromage frais par du fromage frais de chèvre.

TARTELETTES SARLADAISES

Remplacez le fromage frais par du fromage frais ail et fines herbes.

PIZZA BLANCHE AU ROMARIN

Préparation : 20 mn - Cuissons : ± 20 mn à 600 watts - ± 30 mn, Th 8/9 ou 250°C - Repos : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de pommes de terre à vapeur, 1 pâte à pizza prête, 50 ml de crème fraîche épaisse, 1 branche de romarin, sel et poivre, 1 boule de mozzarella (± 125 g), 40 g de parmesan râpé, une dizaine d'olives dénoyautées

Lavez les pommes de terre, épluchez-les et coupez-les en rondelles avec le **MandoJunior** (2).

Faites-les cuire à la vapeur ± 20 mn à 600 watts (**Micro Vap**). Laissez reposer 10 mn.

Faites préchauffer le four, Th 8/9 ou 250°C.

Farinez légèrement un plat à gratin (Couvercle **Ultra Pro 3,3l/ 5,7l**) et placez la pâte.

Repliez légèrement les côtés pour former un rebord.

Étalez la crème fraîche sur la pâte, saupoudrez le romarin effeuillé, salez, poivrez, ajoutez les pommes de terre, la mozzarella coupée en tranches, le parmesan râpé et les olives coupées en rondelles.

Couvrez (Base Ultra Pro 3,3l) et faites cuire 30 mn dans le four, en découvrant 5 mn avant la fin de cuisson.



Variante

PIZZA BLANCHE POMMES DE TERRE ET OIGNON

Utilisez 300 g de pommes de terre. Avec le **MandoJunior** (1) coupez en rondelles un oignon de 100 g. Alternez-les aux rondelles de pommes de terre dans le plat à gratin.





La Carotte

La carotte, très répandue en Europe et en Asie, est un des légumes les plus cultivés dans le monde.

Les caroténoïdes présents dans la carotte sont les principaux pigments responsables de sa couleur orange. Cependant la carotte peut être également rouge, jaune, blanche ou pourpre.

La carotte, cuite ou crue, est indéniablement une de nos meilleures amies. Elle plait à tout le monde et même aux enfants, grâce à son goût sucré. À consommer sans modération!



TOURTE DE CAROTTES ET POULET

Préparation: 20 mn - Cuissons : ± 18 mn, poêle - ± 30 mn, Th 6/7 ou 190°C

Ingrédient pour 6 personnes

600 g de carottes, 200 g de champignons de Paris, 2 blancs de poulet, 150 g de lardons, 30 ml de crème fraîche épaisse, sel et poivre, 2 pâtes feuilletées, dorure (1 jaune d'œuf + 15 ml d'eau)

Avec le **MandoJunior** (2) coupez en rondelles les carottes lavées et épluchées. Émincez les champignons lavés. Découpez la viande en dés. Dans une poêle chauffée, faites revenir les lardons, ajoutez les carottes et laissez cuire ± 8 mn. Ajoutez les dés de poulet, mélangez et laissez cuire ± 10 mn. Ajoutez la crème hors du feu, salez, poivrez et mélangez.

Déroulez une pâte dans un moule à tarte, versez la préparation et recouvrez avec la 2^{de} pâte en pressant bien les bords. Badigeonnez la dorure. Faites une cheminée au centre de la tourte et faites cuire ± 30 mn dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 190°C.

 Variante

TOURTE DE CAROTTES ET CANARD

Remplacez le blanc de poulet, par du canard confit, dégraissé et émietté.

TORTILLA DE CAROTTES

Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 20 mn, poêle

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

600 g de carottes, 100 g d'oignon, 30 ml d'huile d'olive, 5 œufs, sel et poivre, 2 ml de cumin, ¼ de botte de cerfeuil

Épluchez les carottes et l'oignon. Coupez-les en rondelles avec le **MandoJunior** (2). Dans une poêle anti-adhésive chauffée avec l'huile d'olive, faites revenir les carottes et les oignons à couvert, à feu moyen ± 10 mn. Versez sur les légumes, les œufs battus en omelette avec le sel, le poivre, le cumin et faites cuire à couvert, à feu doux ± 10 mn.

Servez saupoudré de cerfeuil ciselé.

 Variantes

TORTILLA MIXTE

Épluchez 400 g de carottes, 200 g de pommes de terre, 100 g d'oignon et coupez-les en fines rondelles. Finissez comme dans la recette ci-dessus.

TORTILLA DE CAROTTES ARÔMATISÉES

Ajoutez aux légumes précuits, un mélange d'herbes fraîches hachées. Finissez comme dans la recette ci-dessus.

TORTILLA DE CAROTTES ET MIMOLETTE

Ajoutez aux légumes précuits, 80 g de mimolette coupée en morceaux. Finissez comme dans la recette ci-dessus.

CAROTTES VICHY

Préparation: 15 mn - Cuisson : ± 25 mn, casserole

Ingrédients pour 4 personnes

8 carottes moyennes (± 1 kg), 50 g de beurre, 5 ml de sucre (± 5 g), eau, ½ cube de bouillon de volaille, sel et poivre, ¼ de botte de persil

Avec le **MandoJunior** (3) coupez en grosses rondelles, les carottes lavées et épluchées.

Dans une casserole, faite fondre le beurre avec le sucre. Ajoutez les rondelles de carottes et remuez délicatement. Versez de l'eau aux ¾ avec le bouillon de volaille émietté.

Laissez cuire ± 25 mn à feu moyen sans couvrir. L'eau doit s'évaporer.

Salez, poivrez et saupoudrez le persil effeuillé et ciselé.



CAROTTES FORESTIÈRES

Faites revenir dans une casserole, 150 g de lardons avec 100 g d'oignon émincé. Ajoutez les carottes, le sucre et mélangez. Versez de l'eau au ¾ et finissez comme ci-dessus.

CAROTTES À L'ESTRAGON

Remplacez le persil par de l'estragon.

CAROTTES GLACÉES AU SIROP D'ÉRABLE

À la fin de la cuisson des carottes Vichy, versez ± 25 ml de sirop d'érable et laissez les carottes caraméliser légèrement en remuant.

CAROTTES FONDANTES AU MUNSTER

Préparation: 15 mn - Cuissons : ± 40 mn, casserole - ± 5 mn, gril du four

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de carottes, 80 g de beurre, 50 ml d'eau, sel et poivre, 80 g de munster

Avec le **MandoJunior** (1), émincez finement les carottes épluchées. Dans une casserole, à feu doux, faites fondre le beurre, ajoutez les carottes, l'eau, le sel et le poivre. Couvrez au contact avec un papier sulfurisé troué au milieu et laissez les carottes confire doucement dans le gril du four (elles ne doivent pas colorer).

Ajoutez le munster coupé en lamelles sur les carottes et laissez-le fondre doucement. Servez avec une salade verte.



l'Oignon

Cru, il dégage un arôme puissant et des saveurs marquées que la cuisson adoucit.

S'invitant dans un nombre impressionnant de préparations, il se prête avec autant de réussite aux plats les plus rustiques qu'aux mets les plus sophistiqués. L'oignon présente des qualités nutritionnelles qui vous invitent à conjuguer bien-être et plaisir de la table.



FLAMMEKUECHE

Préparation : 20 mn - Cuisson : ± 30 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 4 personnes

250 g d'oignons, 1 pâte à pizza rectangulaire et fine (± 385 g), 200 g de fromage blanc, 100 g de lardons fumés, poivre

Épluchez les oignons et coupez-les au **MandoJunior** (1). Déroulez la pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson, étalez le fromage blanc jusqu'aux bords, recouvrez avec les oignons, les lardons et poivrez.

Faites cuire ± 30 mn bas dans le four, Th 6/7 ou 200°C.



Variantes

FLAMMEKUECHE AU MUNSTER

Répartissez 100 g de munster coupé en morceaux avant cuisson.

FLAMMEKUECHE PARISIENNE

Remplacez les lardons par des morceaux de jambon blanc.

FLAMMEKUECHE CHÈVRE-MIEL

Remplacez le fromage blanc par 100 g de fromage blanc mélangé à 100 g de fromage de chèvre frais. Versez un filet de miel avant cuisson.

FLAMMEKUECHE SAVOYARDE

Faites cuire à la vapeur 200 g de pommes de terre épluchées et coupées en rondelles avec le **MandoJunior** (1). Ajoutez-les sur les oignons. Remplacez les lardons par des lardons de jambon sec et ajoutez 80 g de reblochon coupé en morceaux.

TARTE AUX OIGNONS ET PIGNONS

Préparation: 15 mn - Cuissons : ± 15 mn poêle - ± 45 mn, Th 6/7 ou 200°C.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 pâte brisée, 4 oignons, 15 ml d'huile, 20 g de beurre, 15 ml de miel, sel et poivre, 20 g de pignons de pin, 2 œufs, 80 g de ricotta, 30 g de parmesan râpé

Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la. Avec le **MandoJunior** (1), émincez les oignons épluchés.

Dans une poêle chauffée avec l'huile et le beurre, mettez les oignons à dorer à feu moyen en mélangeant. Ajoutez le miel, le sel, le poivre, les pignons et mélangez. Étalez-les sur la pâte et versez les œufs, la ricotta et le parmesan, fouettés.

Faites cuire ± 45 mn dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.



Variante

TARTE NORMANDE AUX OIGNONS

Remplacez la ricotta par de la crème liquide et le parmesan par 80 g de reblochon coupé en morceaux et posez-le sur la tarte avant cuisson.



PISSALADIÈRE

Préparation: 30 mn - Repos: ± 30 mn - Cuissons: ± 40 mn, sauteuse - ± 30 mn, Th 7 ou 210°C.

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

200 g de farine, 2 ml de sel, 100 g de beurre, 50 ml d'eau, 1 kg de gros oignons, 75 ml d'huile d'olive, 100 g de filets d'anchois à l'huile, 3 ml de thym, 12 petites olives Picholines

Mélangez la farine tamisée, le sel et le beurre coupé en très petits morceaux en travaillant du bout des doigts. Faites un puits au centre et versez l'eau froide. Formez une boule de pâte et laissez-la reposer au frais ± 30 mn.

Avec le **MandoJunior** (1) émincez les oignons épluchés. Dans une sauteuse chauffée avec 50 ml d'huile d'olive, faites suer les oignons à feu moyen-doux, à couvert, en mélangeant de temps en temps. Retirez le couvercle et laissez confire sans coloration.

Mixez 80 g d'anchois avec le thym et le reste d'huile d'olive. Mettez la pâte étalée dans un moule à tarte, recouvrez-la avec la préparation aux anchois puis avec les oignons confits et les olives. Faites cuire ± 30 mn dans le four préchauffé, Th 7 ou 210°C.

Servez en décorant la pissaladière avec le reste d'anchois égouttés.

Astuce : Si vous utilisez des anchois au sel, rincez-les avant de les mixer.



Variante

PIZZA PISSALADIÈRE

Remplacez la pâte maison par une pâte à pizza prête.

GRATIN D'OIGNONS DOUX ET PARMESAN

Préparation: 15 mn - Cuissons: ± 40 mn, casserole - ± 5 mn, gril du four

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'oignons doux des Cévennes, 80 g de beurre demi-sel, 50 ml d'eau, 1 pincée de fleur de sel, poivre du moulin, 80 g de parmesan

Avec le **MandoJunior** (1), émincez finement les oignons épluchés. À feu doux, faites fondre le beurre, ajoutez les oignons, l'eau, le sel et le poivre. Couvrez au contact avec un papier sulfurisé troué au milieu et laissez les oignons confire doucement (ils ne doivent pas colorer).

Étalez une fine couche d'oignons dans 4 plats à œufs et saupoudrez le poivre.

Passez-les quelques minutes sous le gril du four pour qu'ils gratinent légèrement. Servez aussitôt en ajoutant des copeaux de parmesan.



Variantes

GRATIN D'OIGNONS À LA TRUFFE

Remplacez le parmesan par des copeaux de truffe noire ou de foie gras.

GRATIN D'OIGNON D'AUTOMNE

Remplacez les copeaux de parmesan par des châtaignes grossièrement émiettées et poêlées dans un peu de beurre.

La Courgette

La courgette est un légume synonyme de soleil, qui se trouve sur les étals de mai à septembre.

Facile à préparer, la courgette se consomme crue ou cuite, râpée, sautée, poêlée, farcie... Sa richesse en vitamines contenues dans la peau, donne de l'énergie et convient à toutes les populations, même les tout-petits. Idéale pour son apport calorique minimal et sa concentration maximale en vitamines et nutriments.



TARTE FINE AUX COURGETTES ET FETA

Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 20 mn, Th 7 ou 210°C

Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte feuilletée, 60 ml de fromage blanc, 1 oignon nouveau avec sa tige, 300 g de courgettes, 100 g de feta, sel et poivre, 1 filet d'huile d'olive

Étalez la pâte feuilletée sur une feuille de cuisson sur la grille froide du four et piquez-la.

Mélangez le fromage blanc avec l'oignon nouveau épluché et mixé. Répartissez ce mélange sur la pâte.

Avec le **MandoJunior** (1), émincez en rondelles les courgettes lavées, éboutées et non épluchées. Étalez-les régulièrement sur la pâte, répartissez la feta coupée en morceaux, salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Faites cuire ± 20 mn dans le four préchauffé, Th 7 ou 210°C.

Variantes

TARTE ITALIENNE

Remplacez la feta par du parmesan râpé.

TARTE NORDIQUE

Remplacez la feta par du poisson fumé (saumon, truite, hareng).

TARTE COURGETTE ORIENTALE

Remplacez la feta par un mélange de raisins secs, pignons et pistaches décortiquées.

QUICHE COURGETTE À LA BASQUAISE

Préparation: 15 mn - Cuissons: 8 mn à 600 watts - ± 45 mn, Th 6/7 ou 200°C.

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de courgettes, 50 ml d'eau, 3 œufs, 200 ml de crème liquide entière, sel et poivre, 150 g de chorizo, 20 g de tomates séchées à l'huile, 1 pâte brisée (ou pâte minute)

Avec le **MandoJunior** (2), émincez en rondelles les courgettes lavées éboutées et non épluchées. Faites-les cuire dans l'eau, 8 mn à 600 watts.

Fouettez les œufs, la crème liquide, le sel et le poivre. Ajoutez les courgettes égouttées, le chorizo coupé en morceaux, les tomates égouttées et hachées et mélangez délicatement.

Versez cette préparation sur la pâte étalée dans un plat à quiche et faites cuire ± 45 mn, bas dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.

Variantes

QUICHE COURGETTE ET THON

Remplacez le chorizo par 200 g de miettes de thon au naturel, égoutté.

QUICHE COURGETTE ET PETITS POIS

Ajoutez aux courgettes 200 g de petits-pois surgelés et faites-les cuire avec 50 ml d'eau, ± 10 mn à 600 watts. Égouttez-les et finissez la recette comme indiquée ci-dessus.

QUICHE COURGETTE ET AGNEAU

Remplacez le chorizo par de l'agneau cuit et ajoutez 30 ml de raisins secs.

COURGETTES SURPRISES

Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 30 mn, Th 4 ou 120°C

Ingrédients pour 2 personnes

250 g de courgettes, 120 g de fromage de chèvre frais, 1 œuf, 15 ml de crème fraîche épaisse, 200 ml de lait, sel et poivre

Avec le **MandoJunior** (1), coupez en tranches les courgettes lavées et éboutées.

Dans une terrine (**Terrine Ultra Pro 500 ml**), alignez les tranches de courgettes, placez le fromage de chèvre au milieu et recouvrez avec le reste de tranches de courgettes.

Fouettez l'œuf, la crème, le lait, le sel, le poivre et versez-le sur les courgettes. Fermez le couvercle et faites cuire ± 30 mn dans le four préchauffé, Th 4 ou 120°C.

Servez froid avec un pesto, un filet d'huile d'olive et des baies roses.

SALADE DE COURGETTES RONDES, PISTACHES ET PECORINO

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

4 petites courgettes rondes bien fermes, 1 citron vert (zeste et jus), 25 ml d'huile de pistaches (ou noisettes), 1 sucrine (petite salade), 50 ml d'huile d'olive, sel et poivre, 5 feuilles de menthe ciselées, 50 ml de pistaches décortiquées, 100 g de pecorino (fromage italien)

Avec le **MandoJunior** (1), coupez en lamelles les courgettes lavées. Assaisonnez-les avec le zeste et le jus du citron, et l'huile de pistaches. Émincez la salade. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et servez avec le pecorino en copeaux.

ROULÉS DE COURGETTE AU POIVRE

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 personnes

1 courgette (± 200 g), 100 g de fromage frais au poivre, 15 g de noix, 4 tranches de jambon sec (Aoste, Parme, Bayonne...)

Faites 8 belles tagliatelles de courgette avec le **MandoJunior** (1). Mélangez le fromage et les noix grossièrement hachées. Étalez le fromage sur les tranches de courgette posées sur les tranches de jambon. Roulez-les en serrant légèrement et coupez-les en 2.

Servez les roulés bien frais.



ROULÉS DE COURGETTES ET ROQUEFORT

Remplacez le fromage frais au poivre par un mélange de 100 g de roquefort et 30 ml de crème fraîche.



La pomme

Croquante et acidulée, fondante et sucrée, la pomme est sans nul doute notre péché mignon!

Avec ses nombreuses variétés comme la Golden, la Royal Gala, la Reinette ou encore la Granny Smith, la pomme se cuisine sous diverses formes ou cuissons, pour le plaisir de tous!

Pauvre en calories et riche en fibre, c'est le fruit que l'on n'hésite pas à croquer!



ROSACE POMME VERTE ET MOUSSE DE SARDINE

Préparation: 15 mn

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

2 boîtes de filets de sardines au citron sans arête (± 200 g), le jus d'1 citron (± 50 ml), 10 brins de ciboulette, sel et poivre, 250 g de fromage frais (St Môret® ou Carré Frais®), 1 pomme verte, baies roses, 6 tranches de pain de campagne

Mixez les filets de sardines égouttés, 25 ml de jus de citron, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. Ajoutez en mélangeant délicatement, le fromage frais et conservez au réfrigérateur.

Évidez la pomme lavée avec un vide-pomme sans la couper et tranchez-la avec le **MandoJunior** (2) en rondelles. Citronnez les rondelles de pommes avec le reste de jus de citron. Repartissez dans chaque assiette des rondelles en rosaces, déposez au centre une cuillère de mousse de sardine et décorez avec les baies roses. Servez avec le pain grillé.



ROSACE POMME VERTE ET RILLETTE DE THON

Remplacez les sardines par du thon.

ROSACE DE BETTERAVE

Remplacez la pomme verte par des tranches de betterave.

CONFIT DE POMMES

Préparation: 20 mn - Cuisson: ± 15 mn à 600 watts - ± 45 mn, Th 5/6 ou 170°C

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

1,3 kg de pommes, 100 ml de sucre (± 100 g), 5 ml de cannelle (ou autre arôme), 50 g de beurre mou

Avec le **MandoJunior** (3), émincez en lamelles épaisses les pommes épluchées et évidées.

Mélangez-les avec le sucre et la cannelle. Versez les pommes sucrées dans une terrine légèrement beurrée et faites cuire couvert ± 15 mn à 600 watts. Pressez doucement les pommes, répartissez dessus le beurre restant coupé en cubes, fermez et finissez la cuisson ± 45 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 5/6 ou 170°C. Laissez refroidir et servez avec une crème anglaise ou une glace vanille.

POMMES AU FOUR CARAMÉLISÉES

Préparation: 15 mn – Cuisson : ± 45 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 4 personnes

4 pommes, 50 g de beurre demi-sel fondu, 60 ml de sucre roux ou cassonade (± 45 g), 125 g de poudre d'amandes, 2 ml de bâton de réglisse râpé (ou autre), le zeste d'½ orange, 2 Gavottes® (fines crêpes dentelle)

Épluchez les pommes, évidez-les avec un vide-pomme sans les couper et coupez-les en rondelles avec le **MandoJunior** (3). Posez les pommes reconstituées dans un plat, badigeonnez-les avec le beurre fondu mélangé au sucre, à la poudre d'amandes, à la réglisse et aux zestes d'orange.

Faites cuire ± 45 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 6 ou 180°C en arrosant les pommes de temps en temps avec le jus de cuisson. Servez-les tièdes, saupoudrées de crêpes dentelles grossièrement émiettées.



TARTE AUX POMMES ET NOUGAT

Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 25 mn, Th 6/7 ou 200°C

Ingrédients pour 6 tartelettes

6 petites pommes (± 130 g chacune), 1 pâte feuilletée rectangulaire (± 250 g), 1 jaune d'œuf, 15 ml d'eau, 50 g de nougat

Coupez les pommes épluchées en 2 et évidez-les. Tranchez-les avec le **MandoJunior** (2). Dorez la pâte feuilletée avec le jaune d'œuf mélangé à l'eau et coupez-la en 6 rectangles.

Répartissez les lamelles de pommes sur la pâte et ajoutez le nougat coupé en morceaux. Faites cuire ± 25 mn bas dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.



TARTE AUX POMMES ET CANNELLE

Remplacez le nougat par 3 ml de cannelle mélangée à 5 ml de sucre roux.

TARTE NORMANDE

Étalez 100 ml de compote de pommes sur les rectangles de pâte, répartissez les pommes et saupoudrez de sucre vanillé en remplacement du nougat.

CROUSTADE DE POMMES ET PRUNEAUX

Préparation: 25 mn - Cuisson : ± 25 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 6 personnes

8 pruneaux dénoyautés, 50 ml d'Armagnac, 600 g de pommes Golden (± 4), 50 g de beurre fondu, 12 feuilles de pâte filo, 50 ml de sucre (± 50 g), 30 ml de sucre cassonade

Avec le **MandoJunior** (2), coupez en tranches les pommes épluchées et évidées. Mettez-les à macérer avec les pruneaux dans l'Armagnac.

Beurrez les feuilles de filo en les saupoudrant au fur et à mesure de sucre. Mettez 6 feuilles au fond d'un moule à manqué en faisant bien dépasser les feuilles sur les côtés et répartissez les pruneaux et les pommes égouttées. Posez dessus 3 feuilles de filo beurrées, sucrées et rabattez les bords des feuilles de filo du fond. Parsemez dessus, les feuilles de filo restantes froissées ou déchirées.

Faites cuire ± 25 mn dans le four préchauffé, Th 6 ou 180°C. Saupoudrez de sucre cassonade et servez avec une crème anglaise ou une glace.



CROUSTADE DE POIRE ET CHOCOLAT

Remplacez les pommes et les pruneaux macérés dans l'Armagnac par des poires et des pépites de chocolat.

CROUSTADE NORMANDE

Remplacez les pruneaux et l'Armagnac par 50 ml de Calvados. Faites revenir les lamelles de pommes dans une poêle légèrement beurrée. Lorsqu'elles sont dorées, flambez-les avec le Calvados et laissez l'alcool s'évaporer de moitié. Finissez la recette comme indiqué ci-dessus.

La Poire

Disponible toute l'année, elle se décline en une dizaine de variétés.

Peu calorique, elle renferme de nombreux nutriments et des fibres.

Dégustez-la à croquer ou dévoilez toute sa douceur dans de nombreux desserts ou dans des recettes salées.

Adoptez-la, elle ne vous veut que du bien!



POIRES FONDANTES EN CRUMBLE

Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 8 mn à 600 watts - Repos: 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

3 poires (± 600 g), le jus d'½ orange, 50 g de miel

Crumble : 75 g de biscuits bretons, 20 g de noisettes, 20 g de beurre fondu

Avec le **MandoJunior** (2) coupez en lamelles les poires épluchées. Faites-les cuire à la vapeur avec le jus d'orange et le miel ± 8 mn à 600 watts (**Micro Vap**). Laissez reposer 10 mn.

Mixez les biscuits et les noisettes, ajoutez le beurre fondu et mélangez pour obtenir des miettes grossières. Saupoudrez sur les poires et servez.



POIRES PARFUMÉES EN CRUMBLE

Ajoutez des pépites de chocolat, des zestes d'agrumes (orange, citron...), des épices (cannelle, graines d'anis..).

POIRES NOIX DE COCO EN CRUMBLE

Remplacez les noisettes par la poudre de noix de coco.

POIRES BELGES EN CRUMBLE

Remplacez les biscuits bretons par des spéculoos.

TARTE FINE AUX POIRES

Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 40 mn, Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte feuilletée, 450g de poires Guyot, 40g de beurre, 45 ml de sucre (± 45g), 15 ml de cannelle

Étalez légèrement la pâte feuilletée et posez-la sur une feuille de cuisson sur la grille froide du four.

Épluchez les poires, coupez-les en 2, ôtez le cœur et coupez-les en tranches avec le **MandoJunior** (2). Répartissez-les sur la pâte en les superposant et saupoudrez le beurre mélangé au sucre et à la cannelle. Faites cuire ± 40 mn dans le four préchauffé, Th 6 ou 180°C.

POIRES AU VIN CHAUD

Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 20 mn casserole - Marinade : ± 2h

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 kg de poires Conférences fermes, 100 ml de vin rouge, 50 ml de sucre cassonade, 1 étoile de badiane, 1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle, 1 gousse de vanille fendue en 2, ± 5 g de gingembre épluché

Épluchez les poires et tranchez-les avec le **MandoJunior** (2). Chauffez à feu moyen tous les autres ingrédients ensemble jusqu'à la consistance d'un sirop. Versez le sirop sur les tranches de poires et laissez-les mariner environ 2 h.

Servez bien frais avec des tuiles aux amandes.



Les bOnus

CARPACCIO DE RADIS NOIR AUX NOISETTES

Pour 2 à 4 personnes

Avec le **MandoJunior** (1), coupez en rondelles 1 radis noir épluché. Disposez les tranches en rosace dans une assiette, saupoudrez 20 g de noisettes grossièrement hachées et versez 15 ml de vinaigre de noix émulsionné avec 30 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Parsemez de copeaux de crottin de chèvre.

CARPACCIO DE BETTERAVE AU SAUMON

Pour 4 personnes

Coupez en tranches fines avec le **MandoJunior** (1), 500 g de betteraves cuites et épluchées. Arrosez-les avec 15 ml de vinaigre balsamique. Mélangez un oignon nouveau haché avec 25 ml de jus de citron et 60 ml d'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez la vinaigrette sur 300 g de lardons de saumon fumé. Fouettez en chantilly 150 ml de crème liquide avec 5 ml de jus de citron.

Servez les tranches de betterave en rosace avec la chantilly au milieu et les lardons de saumon fumé disposés dessus. Décorez avec des pluches de cerfeuil.

ROSACE D'AVOCAT AU CRABE

Pour 6 personnes

Mélangez 100ml de lait de coco, le jus d'un citron, 5 ml de miel, du sel, du poivre et ajoutez 300g de crabe égoutté. Réservez au réfrigérateur.

Épluchez 3 avocats (pas trop mûrs), dénoyautez-les et coupez-les en fines tranches avec le **MandoJunior** (2) en les arrosant avec le jus d'½ citron.

Disposez harmonieusement dans les assiettes les lamelles d'avocat en les alternant avec le crabe égoutté. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika. Servez bien frais.

DÉLICE DE PATATE DOUCE

Pour 4 personnes

Épluchez 600g de petites patates douces, rincez-les et coupez-les en tranches fines à l'aide du **MandoJunior** (2) au dessus d'un plat à gratin. Mélangez ½ piment vert épépiné et finement émincé, 200ml de lait de coco, le sel et le poivre. Versez sur les patates douces et faites cuire ± 1h dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.

CHEESECAKE EXPRESS MANGUE ET CITRON VERT

Pour 4 personnes

Épluchez 1 mangue (pas trop mûre) et coupez-la en tranches avec le **MandoJunior** (2) en tournant autour du noyau. Arrosez les tranches avec le jus d'un citron vert (gardez le zeste).

Fouettez 250g de fromage frais, 4 jaunes d'œufs, 200ml (± 100g) de sucre glace et le zeste d'1 citron vert.

Faites fondre 2 feuilles de gélatine ramollies et légèrement égouttées 30s à 600 watts. Versez la gélatine dans le fromage fouetté et mélangez. Ajoutez délicatement 4 blancs d'œufs en neige pour faire une mousse de fromage.

Répartissez dans 4 coupelles, 150g de spéculoos émiettés, une couche de mousse de fromage et décorez avec les lamelles de mangue. Placez au réfrigérateur ± 3h.

ANANAS CARAMÉLISÉ

Pour 2 à 4 personnes

Épluchez 1 ananas Victoria et tranchez-le avec le **MandoJunior** (1). Faites un sirop avec 50ml d'eau, 50ml de sucre (± 50g) et 2ml de vanille.

Versez le sirop sur les tranches d'ananas et laissez-les mariner ± 2h au réfrigérateur.

Servez-les avec des rochers coco ou une tranche de brioche.

CHIFFONNADE DE MELON AU PORTO

Pour 4 personnes

Avec le **MandoJunior** (1), coupez le melon épluché, épépiné et coupé en 4. Arrosez les tranches avec 15ml de porto mélangé à du sel et du poivre. Servez bien frais.

Labus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

TABLE DES MATIÈRES

Ananas caramélisé	27	Poires parfumées en crumble	25
Brandade façon gratin	5	Pomme de terre bolognaise	5
Carottes à l'estragon	10	Pommes au four caramélisées	21
Carottes fondantes au munster	10	Pomme de terre terroir	5
Carottes forestières	10	Quiche courgette à la basquaise	17
Carottes glacées au sirop d'érable	10	Quiche courgette et agneau	17
Carottes Vichy	10	Quiche courgette et petits pois	17
Carpaccio de betterave au saumon	26	Quiche courgette et thon	17
Carpaccio de radis noir aux noisettes	26	Rosace d'avocat au crabe	27
Cheesecake express mangue et citron vert	27	Rosace de betterave	21
Chiffonnade de melon au porto	27	Rosace pomme verte et mousse de sardine	21
Chips au four	5	Rosace pomme verte et rilette de thon	21
Chips aux épices	5	Roulés de courgette au poivre	18
Chips aux herbes	5	Roulés de courgette et roquefort	18
Chips de pomme de terre	5	Salade de courgettes rondes, pistaches et pecorino	18
Confit de pommes	21	Tarte aux oignons et pignons	13
Courgettes surprises	18	Tarte aux pommes et cannelle	23
Croustade de poire et chocolat	23	Tarte aux pommes et nougat	23
Croustade de pommes et pruneaux	23	Tarte courgette orientale	17
Croustade normande	23	Tarte fine aux courgettes et feta	17
Délice de patate douce	27	Tarte fine aux poires	25
Flammekueche	13	Tarte italienne	17
Flammekueche au munster	13	Tarte nordique	17
Flammekueche chèvre-miel	13	Tarte normande	23
Flammekueche parisienne	13	Tarte normande aux oignons	13
Flammekueche savoyarde	13	Tartelettes de pomme de terre au lard	6
Gratin d'oignon d'automne	15	Tartelettes pomme de terre et chèvre	6
Gratin d'oignon à la truffe	15	Tartelettes sarladaises	6
Gratin d'oignons doux et parmesan	15	Tartelettes saumon fumé	6
Pissaladière	15	Tortilla de carottes	9
Pizza blanche au romarin	6	Tortilla de carottes aromatisées	9
Pizza blanche pommes de terre et oignon	6	Tortilla de carottes et mimolette	9
Pizza pissaladière	15	Tortilla mixte	9
Poires au vin chaud	25	Tourte de carottes et canard	9
Poires belges en crumble	25	Tourte de carottes et poulet	9
Poires fondantes en crumble	25		
Poires noix de coco en crumble	25		