

# La cuisson

au micro-ondes



# Sous pression

une révolution

**Tupperware®**

**Tupperware<sup>®</sup>**

La cuisson  
au micro-ondes  
Sous pression  
une révolution



En 2009, Tupperware invente le *Micro Vap'* qui permet de transformer votre micro-ondes en four vapeur.

En 2014, Tupperware invente le *Micro Minute™*, la cocotte micro-ondes qui cuit sous pression et permet de préparer de délicieux plats familiaux sans surveillance, sans difficulté et en un temps record.

Tupperware, la 1<sup>ère</sup> marque au monde de vente directe, continue d'innover sans cesse pour vous offrir des produits révolutionnaires qui vous facilitent la vie de tous les jours.

**Denis Gruet**  
Président-Directeur Général  
Tupperware France

# Le Micro Minute™

## Utilisation du Micro Minute™

Le temps de cuisson peut varier d'un micro-ondes à l'autre. Adaptez-le en conséquence.

Avant chaque utilisation :

- Retirez le Joint d'étanchéité et vérifiez qu'il soit propre.
- Remplacez le Joint d'étanchéité sous les ergots du Couvercle<sup>(1)</sup>.
- Vérifiez que rien ne bloque les Valves et qu'elles soient bien mises en place.
- Retirez le Loquet : soulevez-le à 90° et tirez. Vérifiez que rien n'obstrue la Valve de sécurité ni le Loquet et remettez-le en place<sup>(2)</sup>.

Pour ouvrir le Micro Minute™ :

- Vérifiez que la Valve d'indication de pression soit totalement baissée<sup>(3)</sup>.

Pour déverrouiller :

- Soulevez complètement le Loquet.

Pour retirer le Couvercle :

- Tournez-le vers la gauche jusqu'à ce que les 2 ▲ du Couvercle et de la poignée soient alignés et soulevez le Couvercle à l'aide des poignées.

Pour fermer le Micro Minute™ :

- Posez le Couvercle en alignant les 2 ▲<sup>(4)</sup> du Couvercle et de la poignée.
- Tournez le Couvercle vers la droite à l'aide des poignées.

Pour verrouiller :

- Baissez complètement le Loquet.



**Valve d'indication de pression**

- levée : sous pression
- baissée : pas de pression



**Valve régulatrice de pression**

**Valve de sécurité**

**Loquet de sécurité et d'ouverture**

- baissez pour verrouiller et permettre la cuisson sous pression
- soulevez après repos pour ouvrir
- 2 pictogrammes pour indiquer l'ouverture et la fermeture

**Base**

- capacité utile : 2 l
- surélevée pour permettre la circulation des ondes pour une cuisson optimale

**Couvercle**

- à baïonnette
- Joint d'étanchéité amovible
- pictogrammes de recommandations à l'intérieur du Couvercle

**Poignées sur la Base et le Couvercle**

bonne prise en main



## Précautions d'utilisation

- Il est impératif de mettre 150 ml de liquide minimum par tranche de 10 mn de cuisson.
- Respectez le remplissage maximum au 2/3, soit jusqu'au marquage intérieur 2 l afin de permettre à la pression de se faire.
- Utilisez le Micro Minute™ à une puissance de 900 watts maximum.
- Ne dépassez pas un temps de cuisson de 30 mn.
- Ajoutez le sucre ou les matières grasses après cuisson.
- Laissez reposer le Micro Minute™ dans le micro-ondes, le temps indiqué dans la recette.
- Mettez des maniques pour sortir le Micro Minute™ du micro-ondes.
- N'ouvrez jamais le Micro Minute™ tant que la Valve d'indication de pression n'est pas totalement baissée. Ne forcez jamais l'ouverture du Couvercle.
- Ne placez jamais le produit sous l'eau du robinet pour faire baisser la pression.
- Soulevez le Loquet en plaçant le produit loin de vous. Faites attention, la vapeur peut s'évacuer par la Valve de sécurité.

**Important : référez-vous à la notice d'utilisation complète du produit avant chaque utilisation.**



## Rangement

- Laissez le Micro Minute™ ouvert pour éviter la formation d'odeurs.
- Rangement compact : placez le Couvercle sous la Base en laissant les Valves en place.

## Entretien du Micro Minute™

- Lavez et séchez le Micro Minute™ après chaque utilisation.
- Toutes les pièces conviennent au lave-vaisselle. Retirez les Valves et lavez-les séparément à la main pour éviter de les perdre dans le lave-vaisselle.
- Pour le nettoyage à la main, rincez d'abord à l'eau froide, puis lavez à l'eau chaude savonneuse.
- Retirez le Joint d'étanchéité pour un nettoyage optimal.
- Si les aliments attachent au fond, laissez tremper avec du produit vaisselle.
- N'utilisez jamais de tampon ou de produit détergent, abrasifs.





## Lohikeitto ou marmite nordique

- 1 Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes avec le **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm.
- 2 Mettez dans le **Micro Minute™**, la feuille de laurier, les cubes de pommes de terre et les bulbes d'oignons nouveaux épluchés et lavés (gardez le vert). Dans le **Shaker**, mélangez l'eau et le fumet de poisson, et versez dans le **Micro Minute™**.
- 3 Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende.
- 4 Ouvrez le **Micro Minute™**, ajoutez le saumon coupé en cubes, la crème liquide, mélangez délicatement à l'aide de la **Spatule silicone**, fermez et finissez la cuisson 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn avant d'ouvrir.
- 5 Rectifiez l'assaisonnement et servez la soupe parsemée avec le vert d'oignons nouveaux ciselé finement.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Pommes de terre à purée	400 g
Laurier	1 feuille
Oignons nouveaux	1 botte
Eau	300 ml
Fumet de poisson	30 ml
Saumon (sans arête, ni peau)	500 g
Crème liquide	100 ml
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 3,45€ par personne**



## Courgettes aux amandes et chorizo

- 1 Lavez, séchez et coupez les courgettes en dés à l'aide du **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm.
- 2 Epluchez et hachez l'ail dans le **TurboTip**. Coupez le chorizo sans peau en petits dés.
- 3 Mettez tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans le **Micro Minute™** et mélangez.
- 4 Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression retombe.
- 5 Ouvrez, égouttez, ajoutez l'huile d'olive, mélangez et dégustez.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	10 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Courgettes	900 g
Ail	1 gousse
Chorizo fort	100 g
Amandes entières	125 g
Curry	5 ml
Sel et poivre	à volonté
Eau	150 ml
Huile d'olive	25 ml

Coût : 1,60€ par personne

## Pommes boulangères

- 1 Epluchez les pommes de terre et les oignons. Emincez-les à l'aide du **MandoChef** (2/🔒) posé sur le **Bol batteur 3 l**.
- 2 Dans le **Shaker**, mélangez les cubes de bouillon émiettés, la noix de muscade, l'eau, le sel et le poivre.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, mettez les pommes de terre et les oignons, mélangez et versez le contenu du Shaker.
- 4 Fermez et faites cuire 20 à 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et que la pression retombe.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 à 25 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Pomme de terre à gratin	1 kg
Oignons	2 (± 200 g)
Bouillon de poule dégraissé	2 cubes
Noix de muscade	1 ml
Eau	450 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 0,75€ par personne





## Risotto à la milanaise

- 1 Dans le **Micro Minute™**, mélangez le riz, l'eau, le vin blanc, les échalotes épluchées et hachées au **TurboTup**, le bouillon de volaille émietté et le safran.
- 2 Fermez et faites cuire 12 mn à 900 watts pour un riz légèrement "al dente" ou 13 mn pour un riz plus cuit. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 3 Salez, poivrez puis ajoutez le beurre en morceaux, le parmesan râpé au **Moulin universel** et mélangez à la **Spatule silicone** jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement fondu. Dégustez immédiatement.

**Astuce :** vous pouvez également ajouter après cuisson au choix, des champignons, des morceaux de poulet cuits, des lanières de jambon sec, de la roquette...

<b>Préparation</b>	5 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	12 à 13 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Riz à risotto arborio	400 ml (± 350 g)
Eau	800 ml
Vin blanc	100 ml
Echalotes	2
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Safran en poudre	1 dose
Sel et poivre	à volonté
Beurre	60 g
Parmesan	80 g

Coût : 1,15€ par personne



## Chou rouge aux châtaignes

- 1 Lavez le chou rouge et émincez-le avec le **MandoChef** (2/🔒). Epluchez l'oignon et hachez-le au **TurboTup**.
- 2 Mettez tous les ingrédients, sauf le sirop d'érable, dans le **Micro Minute™** et mélangez.
- 3 Fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression retombe.
- 4 Egouttez le chou, ajoutez le sirop d'érable, salez, poivrez et mélangez. Dégustez en accompagnement d'une volaille ou d'une viande blanche.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Chou rouge	¼ (± 300 g)
Oignon	1 (± 100 g)
Châtaignes cuites	400 g
Gingembre en poudre	5 ml
Muscade en poudre	2 ml
Cumin en poudre	5 ml
Vin rouge	100 ml
Eau	250 ml
Sirop d'érable	50 ml
Sel et poivre	à volonté

Coût : 1,40€ par personne

## Blé à la parisienne

- 1 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites cuire les lardons 2 mn 30 à 600 watts. Laissez reposer 1 mn et égouttez.
- 2 Dans le **TurboTup**, hachez les échalotes épluchées.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, mélangez à l'aide de la **Spatule silicone** tous les ingrédients, sauf les cœurs de laitue.
- 4 Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire 16 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Emincez les cœurs de laitue en fines lanières et ajoutez-les au moment de servir.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	2 mn 30
<b>Cuisson à 900 watts</b>	16 mn
<b>Repos</b>	11 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Lardons allumettes fumés	100 g
Echalotes	2
Blé à cuisiner	250 g
Petits pois surgelés	500 g
Eau	600 ml
Sel et poivre	à volonté
Cœur de laitue ou sucrine	200 g

Coût : 1,10€ par personne





## Purée express

- 1 Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre. Rincez-les, égouttez-les et déposez-les dans le **Micro Minute™** avec les 250 ml d'eau.
- 2 Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 14 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 3 Egouttez, puis pressez à l'aide du **Presse-purée**.
- 4 Ajoutez le beurre, le sel, le poivre, la noix de muscade râpée et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**.

<b>Préparation</b>	5 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	14 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingédients pour 4 à 6 personnes</b>	
Pommes de terre à purée	1 kg
Eau	250 ml
Beurre mou	50 à 100 g (selon vos goûts)
Sel et poivre	à volonté
Noix de muscade	à volonté

**Coût : 0,40€ par personne**

**Astuce :** Vous pouvez varier les saveurs de votre purée, en remplaçant la moitié des pommes de terre, avec au choix : 500 g de patates douces, de chou-fleur, de céleri-rave ou de courgettes.

**Exemple :** 500 g de pommes de terre + 500 g de chou-fleur.



## Aubergines à la napolitaine

- 1 Otez le pédoncule des aubergines, épluchez-les et coupez-les dans la longueur en 4 tranches épaisses. Étalez-les sur la **Feuille à Pâtisserie**, saupoudrez-les des deux côtés avec le sel et laissez-les dégorger 30 mn.
- 2 Epongez les tranches d'aubergines avec du papier absorbant.
- 3 Dans le **TurboMAX**, hachez l'ail épluché et dégermé, l'oignon épluché et les feuilles de basilic.
- 4 Dans le **Shaker**, mélangez énergiquement le vin blanc, la Maïzena et le poivre.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, mettez dans l'ordre les aubergines, le contenu du TurboMAX, les tomates et versez le contenu du Shaker.
- 6 Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 22 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 7 Servez avec quelques pignons et des olives noires coupées en rondelles, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

**Préparation** 15 mn

**Repos avant cuisson** 30 mn

**Cuisson à 900 watts** 22 mn

**Repos** 15 mn

### Ingrédients pour 4 à 6 personnes

Aubergines	1 kg (3 petites)
Sel	5 ml
Ail	2 gousses
Oignon	1 (± 150 g)
Basilic	3 ou 4 branches
Vin blanc	100 ml
Maïzena	15 ml
Poivre	à volonté
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Pignons de pin	25 ml
Olives noires dénoyautées	1 dizaine

**Coût : 1,45€ par personne**



## Couscous de la mer

- 1 Laissez les fruits de mer décongeler 1 nuit au réfrigérateur dans la **Boîte VentilOfrais basse 1,8 l**, puis égouttez-les soigneusement.
- 2 Egouttez et rincez les pois chiche. Lavez les légumes. Epluchez la carotte, le navet, le céleri et coupez-les en cubes. Coupez la courgette non épluchée en cubes.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, à l'aide de la **Spatule silicone**, mélangez tous les ingrédients, sauf les graines de couscous.
- 4 Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Prélevez 200 ml de bouillon très chaud et mélangez-le avec les graines de couscous dans le **Pichet MicroCook 1,5 l**. Faites chauffer 1 mn à 600 watts. Laissez reposer 1 mn et égrainez immédiatement à l'aide de la **Spatule Silicone fine**. Couvrez et laissez gonfler encore quelques minutes.
- 6 Servez avec les légumes aux fruits de mer.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 25 mn

**Cuisson à 600 watts** 1 mn

**Repos** 16 mn

**Ingrédients pour 4 personnes**

Cocktail de fruits de mer surgelés	400 g
Pois chiche cuits	1 petite boîte (± 150 g)
Carotte	1 (± 150 g)
Navet	1 (± 100 g)
Céleri-rave	100 g
Courgette	1 (± 250 g)
Eau	200 ml
Pulpe de tomates en dés	1 petite boîte (± 400 g)
Harissa	1 ml
Ras el hanout	5 ml
Fumet de poisson	5 ml
Sel	à volonté
Graines moyennes de couscous	200 ml

**Coût : 2€ par personne**



# Paëlla

- 1 Coupez les blancs de poulet en dés et le chorizo en grosses rondelles.
- 2 Epluchez l'oignon, les gousses d'ail et épépinez le poivron. Hachez-les en plusieurs fois dans l'Extra Chef et mettez-les dans le Micro Minute™.
- 3 Ajoutez le riz, le cube de bouillon émietté, l'eau, la pulpe de tomates, les dés de poulet, les rondelles de chorizo et le safran.
- 4 Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende avant d'ouvrir.
- 5 Ajoutez les petits pois, les crevettes, le sel, le poivre et mélangez bien avec la Spatule silicone. Mettez les moules en les plantant à moitié dans le riz, ouverture vers le haut.
- 6 Fermez et faites cuire 6 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la pression descende avant d'ouvrir et servez bien chaud.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	16 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Blancs de poulet	250 g
Chorizo	150 g
Oignon	1 (± 150 g)
Ail	3 petites gousses (± 15 g)
Poivron rouge	1
Riz long	250 ml (± 200 g)
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Eau	250 ml
Pulpe de tomates en dés	½ boîte (± 200 g)
Safran en filaments	5 ml (ou 1 dose en poudre)
Petits pois surgelés	200 g
Crevettes décortiquées	100 g
Sel et poivre	à volonté
Moules (prêtes à cuisiner)	24

**Coût : 4,05€ par personne**



## Fenouil aux crevettes

- 1 Faites décongeler les crevettes dans de l'eau froide (environ 30 mn).
- 2 Supprimez les parties sèches et abimées des fenouils et la partie dure située à la base. Emincez les fenouils à l'aide du **MandoChef** (1/🔒).
- 3 Lavez les oignons nouveaux, mettez de côté la partie verte et hachez les bulbes (parties blanches) au **TurboMAX**.
- 4 Dans le **Shaker**, mélangez le Noilly, la Maïzena, le piment, le fumet de poisson, le sel et le poivre.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, mélangez le fenouil et les oignons hachés, puis versez le contenu du Shaker.
- 6 Fermez et faites cuire 9 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 7 Ouvrez le **Micro Minute™**, ajoutez les crevettes décortiquées (sauf le dernier anneau et la queue) et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**. Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire à nouveau 2 à 3 mn à 900 watts. Laissez reposer 2 mn.
- 8 Au moment de servir, ajoutez le vert d'oignon nouveau ciselé finement.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	11 à 12 mn
<b>Repos</b>	12 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Grosses crevettes crues (surgelés)	800 g
Fenouils	800 g
Oignons nouveaux	3
Noilly Prat (ou autre vin blanc)	200 ml
Maïzena	15 ml
Piment de Cayenne	2 ml
Fumet de poisson déshydraté	10 ml
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 5,10€ par personne**



## Saumon et écrasée de céleri

- 1 Epluchez et lavez les pommes de terre et le céleri. Coupez-les en morceaux.
- 2 Mettez-les dans le **Micro Minute™**, ajoutez le lait et poivrez.
- 3 Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Ouvrez, salez et écrasez les légumes à l'aide du **Presse-purée**.
- 5 Posez les pavés de saumon coupés en 2 sur la purée.
- 6 Fermez et faites cuire 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingédients pour 4 personnes</b>	
Pommes de terre à purée	650 g
Céleri-rave	900 g
Lait entier	150 ml
Poivre et sel	à volonté
Pavés de saumon (sans peau ni arête)	4 de ± 125 g chacun

**Coût : 2,30€ par personne**

## Parmentier de haddock

- 1 Epluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- 2 Mettez-les dans le **Micro Minute™** avec le haddock coupé en petits morceaux, ajoutez l'eau, poivrez et mélangez.
- 3 Fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn avant d'ouvrir pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Otez le maximum d'eau de cuisson. Ecrasez l'ensemble à l'aide du **Presse-purée** avec la crème et rectifiez l'assaisonnement.
- 5 Mélangez la chapelure avec le persil haché dans le **TurboTop** et servez le parmentier saupoudré de chapelure au persil.

<b>Préparation</b>	5 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingédients pour 4 personnes</b>	
Pommes de terre à purée	1 kg
Haddock (sans peau ni arête)	250 g
Eau	400 ml
Sel et poivre	à volonté
Crème épaisse entière	100 ml
Chapelure	50 ml
Persil	5 brins

**Coût : 2,25€ par personne**





## Roulade de merlan à l'américaine

- 1 Epluchez l'ail, les échalotes et hachez-les à l'aide du **TurboTip**.
- 2 Dans le **Ravier 300 ml**, mélangez le Cognac et la Maïzena.
- 3 Roulez les filets de merlan et disposez-les dans le **Micro Minute™**. Salez, poivrez, ajoutez le fumet déshydraté, le thym, le laurier, la pulpe de tomates, la bisque et le contenu du Ravier.
- 4 Fermez et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Retirez les filets de poisson, ajoutez la crème à la sauce et mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 6 Servez les filets de poisson nappés de sauce avec du riz.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	15 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingédients pour 6 personnes</b>	
Ail	2 gousses
Echalotes	2
Cognac	25 ml
Maïzena	15 ml
Filets de merlan (sans peau)	6 de ± 120 g chacun
Sel et poivre	à volonté
Fumet de poisson déshydraté	15 ml
Thym	1 branche
Laurier	1 feuille
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Bisque de homard	1 boîte (± 300 g)
Crème épaisse entière	50 g

**Coût : 3,40€ par personne**



## Thon à l'orientale

- 1 Supprimez les parties abîmées des fenouils et la partie dure située à la base. Emincez les fenouils à l'aide du **MandoChef** (1/🔒).
- 2 Epluchez les tomates, coupez-les en quartiers et épépinez-les.
- 3 Coupez les olives en rondelles, les filets d'anchois en 4 et le citron confit en dés.
- 4 Dans le **TurboTup**, hachez l'ail épluché, ajoutez les épices, l'eau et mélangez.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, mettez le fenouil, les tomates, les olives, les anchois, le contenu du TurboTup et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**. Posez les morceaux de thon sur les légumes et parsemez les dés de citron confit, sans mélanger.
- 6 Fermez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 7 Parsemez de coriandre ciselée et servez avec une semoule aux épices.

**Préparation** 30 mn

**Cuisson à 900 watts** 12 mn

**Repos** 10 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Fenouils	400 g
Tomates	500 g
Olives noires dénoyautées	10
Filets d'anchois au sel	12
Citron confit au sel	1
Ail	4 gousses
Ras el hanout	25 ml
4 épices	5 ml
Poivre	à volonté
Eau	200 ml
Thon frais (4 morceaux)	600 g
Coriandre	quelques brins

**Coût : 5,90€ par personne**

## Lotte à la provençale

- 1 Dans le **Shaker**, mélangez la Maïzena, le fumet de poisson et l'eau.
- 2 Rincez la lotte, séchez-la et coupez-la en tronçons.
- 3 Epluchez et hachez l'ail dans le **TurboTop**.
- 4 Epluchez, épépinez et coupez les poivrons en fines lanières au **MandoChef** (2/🔒). Mettez-les dans le **Micro Minute™**, ajoutez la pulpe de tomates, les olives, les graines de fenouil, l'ail, le laurier, le poivre et le mélange du Shaker. Mélangez bien à l'aide de la **Spatule silicone** et posez les tronçons de lotte dessus.
- 5 Fermez et faites cuire 15 à 18 mn (selon la taille des morceaux de lotte) à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Ouvrez, salez et mélangez.

**Préparation** 10 mn

**Cuisson à 900 watts** 15 à 18 mn

**Repos** 10 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Maïzena	15 ml
Fumet de poisson en poudre	15 ml
Eau froide	100 ml
Lotte sans peau	500 g
Ail	2 gousses
Poivrons rouges	2
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Olives noires dénoyautées	200 g net
Graines de fenouil	5 ml
Laurier	1 feuille
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 4,40€ par personne**





## Calamars à la carbonara

- 1 Rincez les calamars dans la **Passoire double**.
- 2 Epluchez les oignons, la gousse d'ail et coupez-les en morceaux. Hachez-les finement au **TurboMAX**.
- 3 Mélangez dans le **Shaker**, le vin blanc et la Maïzena.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, mettez tous les ingrédients sauf la crème, mélangez avec la **Spatule silicone**, fermez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Ouvrez, ajoutez la crème, mélangez, fermez et finissez la cuisson 3 à 5 mn (selon la taille des rondelles de calamars) à 600 watts. Laissez reposer 2 à 3 mn avant d'ouvrir pour que la cuisson finisse.
- 6 Dégustez avec des pâtes fraîches.

<b>Préparation</b>	5 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	13 à 15 mn
<b>Repos</b>	7 à 8 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Blancs de calamars en rondelles	1 kg
Blancs d'oignons nouveaux	3 (± 100 g)
Ail	1 gousse
Vin blanc	150 ml
Maïzena	25 ml
Lardons fumés	100 g
Crème épaisse entière	100 g

**Coût : 3,25€ par personne**

## Petit salé aux lentilles

- 1 Dessalez la viande minimum 1 h dans de l'eau froide en changeant l'eau 1 à 2 fois. Coupez la viande dessalée en 8 morceaux.
  - 2 A l'aide de la **Passoire à bascule**, rincez soigneusement les lentilles et égouttez-les.
  - 3 Epluchez l'oignon, coupez-le en morceaux et hachez-le au **TurboTip**. Coupez en rondelles les carottes épluchées.
  - 4 Mélangez tous les ingrédients dans le **Micro Minute™**, versez l'eau et faites cuire 27 mn à 900 watts. Laissez reposer 20 mn pour que les lentilles et la viande finissent de cuire et que la pression descende.
  - 5 Rectifiez l'assaisonnement après cuisson.
- Astuce :** vous pouvez remplacer le porc demi-sel par 2 saucisses de Morteau entières (± 800 g). Ne salez pas.

<b>Dessalage</b>	1 h
<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	27 mn
<b>Repos</b>	20 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Porc demi-sel désossé (jarret ou palette)	800 g
Lentilles vertes	250 g
Oignon	1 (± 150 g)
Carottes	200 g
Eau	600 ml
Poivre	à volonté

**Coût : 2,10€ par personne**





## Poulet terre-mer

- 1 Epluchez, dégermez et hachez les gousses d'ail à l'aide du **TurboTip**.
- 2 Dans le **Micro Minute™**, disposez les crevettes puis les cuisses de poulet en orientant les os vers le centre.
- 3 Dans le **Bol batteur 1,5 l**, mélangez à l'aide du **Fouet souple**, l'ail haché, la bisque, le Cognac, le coulis de tomates, le paprika et le vin blanc. Salez, poivrez et versez ce mélange dans le **Micro Minute™**.
- 4 Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Retirez les cuisses de poulet et les crevettes de la sauce. Mélangez la sauce à l'aide du **Fouet souple** pour la rendre homogène.
- 6 Servez le poulet aux crevettes nappé de sauce avec des tagliatelles.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 25 mn

**Repos** 15 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Ail	2 gousses
Crevettes crues ou écrevisses	4
Poulet	4 cuisses
Bisque de homard	1 boîte (± 300 g)
Cognac	25 ml
Coulis de tomates	200 ml
Paprika	2 ml
Vin blanc	50 ml
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 3,20€ par personne**



## Sours d'agneau au curry rouge

- 1 Mélangez dans le **Shaker**, le curry rouge, la moutarde, l'eau, le sel et le poivre.
- 2 Epluchez et coupez les patates douces en cubes à l'aide du **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm. Mettez-les dans le **Micro Minute™** avec la noix de coco en poudre, le gingembre frais épluché et râpé, et les raisins secs. Mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 3 Déposez les sours d'agneau dessus et versez la préparation du Shaker.
- 4 Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Servez avec un riz parfumé, une polenta au curry ou des légumes poêlés.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	15 mn

### Ingrédients pour 3 personnes

Pâte de curry rouge (rayon produits du monde)	30 ml
Moutarde	25 ml
Eau	450 ml
Sel et poivre	à volonté
Patates douces	500 g
Noix de coco en poudre	30 ml
Gingembre frais	1 morceau de 1 cm
Raisins secs	50 g
Sours d'agneau	3

Coût : 7,90€ par personne



## Osso bucco à la milanaise

- 1 Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez les morceaux de viande dans la farine pour bien les enrober.
- 2 Epluchez et coupez les carottes au **Coup' Chef** muni de la **Lame 15 mm**. Epluchez l'oignon, l'ail et hachez-les dans le **TurboMAX**.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, disposez dans l'ordre et sans mélanger, le contenu du TurboMAX, les morceaux de viande, le reste de la farine du Bol batteur, le bouillon émiété, les cubes de carottes, le sel, le poivre, la pulpe de tomates, le zeste et le jus de l'orange, et l'eau.
- 4 Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Servez avec des pâtes ou des pommes de terre vapeur.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Jarret de veau	4 tranches de ± 200 g
Farine	50 ml
Carottes	2 (± 250 g)
Oignon	1 (± 150 g)
Ail	3 gousses
Bouillon de bœuf dégraissé	1 cube
Sel et poivre	à volonté
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Orange non traitée	1 (zeste et jus)
Eau	100 ml

**Coût : 5,75€ par personne**



## Boulettes indiennes

- 1 Coupez en morceaux la viande, les échalotes épluchées, le pain de mie et mettez-les dans le **Bol 2 l**.
- 2 Ajoutez la coriandre effeuillée, mélangez avec la **Cuiller à mélange** et hachez le contenu du Bol avec le **Hachoir AdaptaChef** muni de la Grille large, au-dessus du **Bol batteur 3 l**.
- 3 Dans le **Shaker**, mélangez le lait avec le sel, le poivre, 5 ml de curcuma et versez dans le Bol batteur. Mélangez bien l'ensemble et, à l'aide de la **Cuiller mesure 15 ml**, façonnez des boulettes.
- 4 Dans un **Grand Ravier 600 ml**, mélangez la farine avec 5 ml de curcuma et roulez les boulettes dedans. Posez les boulettes farinées dans le **Micro Minute™**.
- 5 Coupez en quartiers à l'aide du **Coup' Vite**, les champignons de Paris lavés et mettez-les dans le **Micro Minute™**. Hachez grossièrement, dans l'**Extra Chef**, les carottes épluchées et mettez-les sur les champignons.
- 6 Dans le Ravier, sur la farine restante, émiettez le bouillon, versez le vin blanc, l'eau et fouettez au **Fouet plat métallique**.
- 7 Versez le contenu du Ravier dans le **Micro Minute™**, fermez et faites cuire 10 à 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn que la cuisson finisse et la pression descende.
- 8 Dégustez avec un riz basmati.

<b>Préparation</b>	20 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	10 à 12 min
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Bœuf à bourguignon maigre	700 g
Echalotes	2 (± 100 g)
Pain de mie	100 g
Coriandre	1 bouquet
Lait	100 ml
Sel et poivre	à volonté
Curcuma	10 ml
Farine	50 ml
Champignons de Paris	250 g
Carottes	200 g
Bouillon de bœuf dégraissé	1 cube
Vin blanc	100 ml
Eau	100 ml

Coût : 2,50€ par personne



## Poulet aux oignons et aux raisins

- 1 Coupez les blancs de poulets en morceaux et mettez-les dans le **Micro Minute™**.
- 2 Ajoutez les oignons épluchés et hachés grossièrement dans l'**Extra Chef** en plusieurs fois.
- 3 Salez, poivrez, saupoudrez le safran, ajoutez la cannelle, les raisins secs, l'eau et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 4 Fermez et faites cuire 17 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Mélangez et faites cuire encore 3 mn si besoin.
- 5 Servez avec des pâtes, du riz, de la semoule ou un gratin dauphinois.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	17 à 20 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Blancs de poulet	1 kg
Oignons	600 g
Sel et poivre	à volonté
Safran	1 dose
Cannelle en poudre	5 ml
Raisins secs	200 g
Eau	250 ml

**Coût : 5,25€ par personne**



## Courgettes rondes farcies

- 1 Dans le **TurboMAX**, hachez finement les filets d'anchois égouttés, la gousse d'ail épluchée et les olives noires égouttées.
- 2 Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez bien la chair à saucisse, le steak haché, le mélange du TurboMAX, le coulis de tomates, le sel et le poivre.
- 3 Lavez les courgettes, coupez un chapeau à chaque courgette et retirez les pépins des courgettes à l'aide d'une cuiller.
- 4 Remplissez les courgettes de la préparation du Bol batteur en tassant bien et posez le chapeau dessus.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, étalez le riz, posez les courgettes farcies, versez l'eau, fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Servez les courgettes et le riz parsemés de pignons et arrosés d'un trait d'huile d'olive.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	10 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingédients pour 6 personnes</b>	
Filets d'anchois frais marinés à l'huile ou à l'ail (non salé)	100 g
Ail	1 gousse
Olives noires dénoyautées	70 g
Chair à saucisse	100 g
Steak haché 15 % de matières grasses	150 g
Coulis de tomates	75 ml
Sel et poivre	à volonté
Courgettes rondes	6 petites (± 900 g)
Riz blanc	100 g
Eau	150 ml
Pignons de pin	25 ml
Huile d'olive	25 ml

**Coût : 1,70€ par personne**



## Lapin à l'ancienne

- 1 Disposez les 4 morceaux de râbles dans le **Micro Minute™**. Ajoutez la farine et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone** pour bien enrober les morceaux.
- 2 Epluchez les carottes, l'oignon et les échalotes, puis coupez-les en morceaux à l'aide du **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm et ajoutez l'ensemble dans le **Micro Minute™**.
- 3 Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites cuire les lardons 2 mn à 600 watts, Couvercle en position égouttage. Laissez reposer 1 mn et égouttez.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, ajoutez le thym, le laurier, la moutarde à l'ancienne, les lardons, le fond de veau, l'estragon, le sel et le poivre.
- 5 Arrosez avec le vin blanc et l'eau sans mélanger. Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire 27 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Mélangez, ajoutez la crème et mélangez à nouveau. Fermez et faites cuire encore 3 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la cuisson finisse.

**Préparation** 20 mn

**Cuisson à 600 watts** 2 mn

**Cuisson à 900 watts** 30 mn

**Repos** 21 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Râbles de lapin	4 (± 700 g)
Farine	50 ml
Carottes	150 g
Oignon	1 (± 150 g)
Echalotes	4 (± 120 g)
Lardons fumés	100 g
Thym	1 branche
Laurier	2 feuilles
Moutarde à l'ancienne	50 ml
Fond de veau déshydraté	15 ml
Estragon déshydraté	15 ml
Sel et poivre	à volonté
Vin blanc	250 ml
Eau	200 ml
Crème épaisse entière	200 g

**Coût : 3,95€ par personne**



## Agneau printanier à la provençale

- 1 Epluchez les gousses d'ail et l'oignon, coupez-les en morceaux et hachez-les grossièrement dans le TurboMAX.
- 2 Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux.
- 3 Mettez tous les ingrédients dans le Micro Minute™, sauf le sel et le poivre, et mélangez bien avec la Spatule silicone.
- 4 Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Salez, poivrez et servez avec un filet d'huile d'olive.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4/6 personnes</b>	
Ail	4 gousses
Oignon	1 (± 150 g)
Pommes de terre (nouvelles ou à purée)	600 g
Bouillon de bœuf dégraissé émietté	1 cube
Agneau en cubes (épaule ou gigot)	600 g
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Olives vertes dénoyautées et égouttées	150 g
Eau	200 ml
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 3,80€ par personne**

## Chili express

- 1 Epluchez l'oignon, les gousses d'ail et hachez-les finement dans le TurboMAX.
- 2 Mettez dans le Micro Minute™, le contenu du TurboMAX, la viande, les haricots rouges rincés et égouttés, la pulpe de tomates, le piment en poudre et mélangez avec la Spatule silicone.
- 3 Fermez et faites cuire 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Ouvrez, salez, poivrez, ajoutez le chocolat noir en morceaux et mélangez. Servez avec du riz blanc.

**A savoir :** le chocolat permet de lier la sauce sans apporter de note sucrée. Sa légère amertume révélera les saveurs de votre chili.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	13 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4/6 personnes</b>	
Oignon blanc	1 (± 150 g)
Ail	2 gousses
Viande de bœuf hachée	500 g
Haricots rouges	1 grosse boîte (± 800 g)
Pulpe de tomates en dés	2 boîtes (± 800 g au total)
Piment en poudre	2 ml
Sel et poivre	à volonté
Chocolat noir corsé (facultatif)	25 g

**Coût : 2,20€ par personne**





## Saltimbocca de dinde et coppa

- 1 Coupez l'Ossau-Iraty en 4 bâtonnets de la largeur des escalopes.
- 2 Posez les 4 escalopes bien à plat, l'une à côté de l'autre, sur la **Planche Découp' Chef**. Sur chaque escalope, étalez 3 tranches de coppa, posez un bâtonnet de fromage sur une extrémité, roulez l'escalope et fermez-la avec un pique-olive.
- 3 Posez les escalopes roulées dans le **Micro Minute™** et ajoutez les abricots secs coupés en 2.
- 4 Dans le **Shaker**, mélangez le vin blanc, l'eau, la Maïzena, le cube de bouillon émietté et versez dans le **Micro Minute™**.
- 5 Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Retirez les escalopes de la sauce, ajoutez la crème et mélangez à l'aide du **Fouet souple** pour donner une consistance homogène.
- 7 Nappez la viande avec la sauce et servez avec des spaghettis cuits au **Cuiseur à pâtes micro-ondes**.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 15 mn

**Repos** 10 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Ossau-Iraty (ou Comté, Cantal...)	80 g
Escalopes de dindes (fines)	4 (± 120 g chaque)
Coppa	12 tranches fines
Abricots secs moelleux	100 g
Vin blanc	100 ml
Eau	150 ml
Maïzena	25 ml
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Crème épaisse entière	50 g

**Coût : 3,50€ par personne**



## Poulet au Porto et champignons

- 1 Coupez les blancs de poulet en morceaux, mettez-les dans le **Micro Minute™**, saupoudrez la Maïzena et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 2 Emincez finement l'oignon épluché et coupez les champignons de Paris lavés, en lamelles à l'aide du **Coup' Vite**. Mettez-les dans le **Micro Minute™**, versez le Porto, l'eau, émiettez le bouillon de volaille, salez, poivrez et mélangez.
- 3 Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende.
- 4 Ouvrez le **Micro Minute™**, versez la crème liquide, mélangez bien, fermez et finissez la cuisson 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 20 mn

**Repos** 20 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Blancs de poulet	500 g
Maïzena	25 ml
Oignon	1 (± 100 g)
Champignons de Paris	500 g
Porto rouge	100 ml
Eau	150 ml
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Sel et poivre	à volonté
Crème liquide entière	200 ml

**Coût : 3,15€ par personne**



## Joues de porc aux 2 tomates

- 1 Egouttez soigneusement les tomates séchées sur du papier absorbant pour retirer le maximum d'huile, puis coupez-les en 2.
- 2 Coupez les joues de porc en 2 et mélangez-les avec la farine dans le **Bol batteur 1,5 l**.
- 3 Epluchez l'oignon et l'ail, et hachez-les au **TurboMAX**.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, disposez dans l'ordre et sans mélanger, le contenu du TurboMAX, les tomates séchées, le contenu du Bol batteur, le bouillon émietté, la pulpe de tomates, le sel, le poivre, le vin blanc et l'eau.
- 5 Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Servez avec une purée de pommes de terre maison.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 30 mn

**Repos** 15 mn

**Ingrédients pour 4 personnes**

Tomates séchées à l'huile	75 g
Joues de porc	800 g
Farine	50 ml
Oignon	1 (± 150 g)
Ail	2 gousses
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)
Sel et poivre	à volonté
Vin blanc	100 ml
Eau	100 ml

**Coût : 5,10€ par personne**



## Pintade à l'orange

- 1 Hachez l'échalote épluchée au **TurboTip**.
- 2 Zestez une orange et pressez le jus des oranges.
- 3 Dans le **Shaker**, mélangez vivement le zeste, le jus des oranges, l'eau, le cube de bouillon émietté, la Maïzena, les épices, le sel et le poivre.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, déposez les cuisses de pintade, les raisins secs et versez le contenu du Shaker.
- 5 Fermez et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Servez avec des tagliatelles ou du riz et décorez avec de fines lanières de zeste d'orange.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 600 watts** 25 mn

**Repos** 15 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Echalote	1
Oranges non traitées	3
Eau	200 ml
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Maïzena	25 ml
Cumin	1 ml
Coriandre moulu	2 ml
Cannelle	1 ml
Sel et poivre	à volonté
Cuisses de pintade	4
Raisins secs	100 ml

**Coût : 3,60€ par personne**



## Curry de porc aux patates douces

- 1 Coupez l'échine de porc en cubes. Epluchez les patates douces et coupez-les en cubes à l'aide du **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm.
- 2 Epluchez l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre, et hachez-les dans le **TurboMAX**.
- 3 Mélangez énergiquement dans le **Shaker**, la moutarde, la pâte de curry rouge, l'eau, la Maïzena, le bouillon émiété, le sel et le poivre.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, mettez les patates douces, le porc, les raisins, le contenu du TurboMAX, versez la préparation du Shaker et mélangez à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 5 Fermez et faites cuire 20 à 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Ouvrez, ajoutez la noix de coco en poudre, la coriandre effeuillée et hachée à l'aide du TurboMAX. Mélangez et laissez reposer 5 mn.

**Astuce :** si vous préférez une sauce plus épaisse, mélangez les morceaux de porc avec 25 ml de farine, pour qu'ils soient bien enrobés. Puis procédez comme indiqué dans la recette.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 à 25 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Echine de porc	800 g
Patates douces	800 g
Oignon	1 (± 100 g)
Ail	2 gousses
Gingembre frais	20 g
Moutarde	30 ml
Pâte de curry rouge (ou curry madras en poudre)	15 ml
Eau	300 ml
Maïzena	25 ml
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Sel et poivre	à volonté
Raisins secs	50 ml
Noix de coco en poudre	50 ml
Coriandre	1 bouquet

**Coût : 3,40€ par personne**



## Choucroute express

- 1 Epluchez l'oignon et piquez-le avec le clou de girofle. Coupez la poitrine fumée en cubes moyens.
- 2 Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes à l'aide du Coup' Chef muni de la lame 15 mm.
- 3 Dans le Micro Minute™, mettez dans l'ordre sans mélanger, la choucroute cuite, les cubes de pommes de terre, l'oignon, les baies de genièvre, la poitrine, la saucisse de Morteau entière et versez les liquides (vin, bière et eau).
- 4 Fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression retombe.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	20 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Oignon	½
Clou de girofle	1
Poitrine fumée	1 morceau (± 250 g)
Pommes de terre	300 g
Choucroute cuite	500 g
Baies de genièvre	3
Saucisse de Morteau	1
Vin Blanc	50 ml
Bière	200 ml
Eau	100 ml

Coût : 2,75€ par personne

## Carbonade flamande

- 1 Déposez dans le Micro Minute™ la viande coupée en gros cubes, saupoudrez avec la farine et mélangez à l'aide de la Spatule silicone.
- 2 Epluchez les oignons, coupez-les en morceaux et hachez-les dans l'Extra Chef. Ajoutez-les dans le Micro Minute™ et posez les tranches de pain d'épices.
- 3 A l'aide de la Spatule silicone fine, tartinez les tranches de pain de campagne avec la moutarde et posez-les, face tartinée vers le bas, dans le Micro Minute™. Salez, poivrez, arrosez avec la limonade et la bière, sans mélanger.
- 4 Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Mélangez, laissez reposer quelques minutes et servez avec des frites.

<b>Préparation</b>	20 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Basse côte de bœuf	800 g
Farine	25 ml
Oignons	2 (± 200 g)
Pain d'épices	2 tranches (± 40 g)
Pain de campagne	2 petites tranches (± 50 g)
Moutarde	50 ml
Sel et poivre	à volonté
Limonade	150 ml
Bière blonde cuivrée ou rousse	350 ml

Coût : 3,95€ par personne





## Potée au chou

- 1 Supprimez les côtes dures du chou et coupez le chou en fines lanières.
- 2 Epluchez l'oignon, coupez-le en 2 et piquez le clou de girofle dans une moitié. Coupez en morceaux les autres légumes épluchés. Coupez la viande de porc en 4.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, déposez dans l'ordre sans mélanger, les lanières de chou, l'oignon, le bouquet garni, les saucisses entières, les navets, les pommes de terre, les morceaux de porc, les carottes et en dernier les tranches de poitrine fumée. Poivrez, versez le vin blanc et l'eau.
- 4 Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 25 minutes à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson se termine et la pression descende.

**Préparation** 20 mn

**Cuisson à 900 watts** 25 mn

**Repos** 15 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Chou frisé vert	150 g
Oignon	1 (± 100 g)
Clou de girofle	1
Petites pommes de terre	2 (± 200 g)
Navets	2 (± 150 g)
Carottes	2 (± 200 g)
Jarret ou palette de porc demi-sel	200 g
Bouquet garni	1
Saucisses à cuire fumées (type Montbéliard)	2
Poitrine de porc fumée en tranches épaisses	200 g
Poivre	à volonté
Vin blanc	100 ml
Eau	350 ml

**Coût : 2,60€ par personne**



## Rôti de porc à l'espagnole

- 1 A l'aide du **Couteau d'office**, transpercez le rôti de porc en enfonçant la lame du couteau dans la longueur et au milieu du rôti (incisez des 2 côtés pour que l'ouverture traverse complètement le rôti), puis glissez le chorizo sans peau dans l'incision.
- 2 Epluchez l'oignon et les poivrons. Hachez l'oignon coupé au **TurboMAX** et coupez les poivrons épluchés et épépinés en lanières à l'aide du **MandoChef** (2/🔒).
- 3 Déposez le rôti dans le **Micro Minute™**, disposez les lanières de poivrons et l'oignon haché autour.
- 4 Dans le **Shaker**, mélangez le cube de bouillon émietté, le vin blanc, la Maïzena, le sel, le poivre et secouez.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, versez le contenu du Shaker, puis la pulpe de tomates, sans mélanger. Fermez et faites cuire 25 minutes à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Servez avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre vapeur.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	25 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Rôti de porc (filet)	800 g
Chorizo long	1 morceau de la longueur du rôti (± 100 g)
Oignon	1 (± 150 g)
Poivrons rouges	2
Poivrons jaunes	2
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Vin blanc	50 ml
Maïzena	25 ml
Sel et poivre	à volonté
Pulpe de tomates en dés	1 boîte (± 400 g)

Coût : 2,90€ par personne



## Blanquette de veau

- 1 Dégraissez le veau et coupez-le en morceaux réguliers. Lavez et épluchez les légumes.
- 2 Dans le **Micro Minute™**, mélangez le veau avec la farine à l'aide de la **Spatule silicone** pour que les morceaux soient bien enrobés.
- 3 Ajoutez les carottes coupées en dés ou en rondelles, les oignons nouveaux entiers ou coupés en 2, les champignons coupés en quartiers à l'aide du **Coup' Vite** et le cube de bouillon émiété. Arrosez avec le vin blanc et l'eau sans mélanger.
- 4 Faites cuire 27 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Ouvrez, ajoutez la crème, salez, poivrez et mélangez. Fermez faites cuire 3 mn à 900 watts et laissez reposer 5 mn.
- 6 Servez avec du riz.

**Astuce :** vous pouvez remplacer le veau par 700 g de joes de porc coupées en 2.

<b>Préparation</b>	20 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	20 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Veau à blanquette	700 g
Farine	50 ml (± 25 g)
Carottes	200 g
Oignons nouveaux	6 bulbes
Champignons de Paris	250 g
Bouillon de boeuf dégraissé	1 cube
Vin blanc	200 ml
Eau	100 ml
Crème épaisse entière	100 g
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 4,75€ par personne**



## Poule au pot

- 1 Mettez la poule dans le **Bol batteur 3 l** et recouvrez-la d'eau très chaude. Laissez en attente pendant que vous préparez les légumes.
- 2 Epluchez l'oignon, les navets et les carottes. Piquez le demi-oignon avec le clou de girofle. Coupez les navets en 4 ou 8 selon la taille, les carottes en bâtonnets et le blanc de poireau en tronçons.
- 3 Mettez la poule dans le **Micro Minute™**, ajoutez les légumes, le bouillon émiétté, le bouquet garni, versez l'eau bouillante, salez, poivrez, fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Ouvrez, sortez la poule, ajoutez la crème épaisse au bouillon et mélangez.
- 5 Servez immédiatement la poule coupée en morceaux avec les **Ciseaux à volaille**, le bouillon et du riz pilaf.

<b>Préparation</b>	20 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	25 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Poule	1 de ± 1,5 kg
Oignon	½
Navets	150 g
Carottes	150 g
Clou de girofle	1
Blanc de poireaux	100 g
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Bouquet garni	1
Eau bouillante	450 ml
Sel et poivre	à volonté
Crème épaisse entière	200 g

Coût : 1,75€ par personne



## Lapin tapenade et aubergines

- 1 Coupez les cuisses du lapin en 2. Epluchez l'ail et hachez-le au TurboTup.
- 2 Dans le Shaker, mélangez la Maïzena avec le vin blanc, l'eau et le poivre.
- 3 Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles à l'aide du MandoChef (2/🔒).
- 4 Déposez la moitié des aubergines dans le Micro Minute™, étalez la moitié de la tapenade, déposez les morceaux de lapin coupés, étalez le reste de tapenade, ajoutez le reste d'aubergines, la pulpe de tomates, l'ail haché et versez le contenu du Shaker sans mélanger.
- 5 Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression retombe.
- 6 Servez avec des tagliatelles.

**Astuce :** si vous souhaitez une sauce plus épaisse, saupoudrez les tranches d'aubergines des deux côtés avec du sel fin et laissez-les dégorger 30 mn. Epongez-les avec du papier absorbant et utilisez-les comme indiqué dans la recette.

<b>Préparation</b>	15 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	30 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Lapin coupé en morceaux	1 de ± 1,2 kg
Ail	1 gousse
Maïzena	25 ml
Vin blanc	150 ml
Eau	200 ml
Poivre	à volonté
Aubergines petites et fermes	600 g
Tapenade noire	190 g
Pulpe de tomates en dés	½ boîte (± 200 g)

**Coût : 2,85€ par personne**



## Rôti de bœuf à la vietnamienne

- 1 Préparez la marinade : épluchez et hachez les gousses d'ail dans le **TurboTup**. Mélangez dans le **Shaker** tous les ingrédients de la marinade.
- 2 Mettez le rôti de bœuf dans la **Boite Grand Froid 1,3 l**, versez la marinade, fermez et laissez mariner dans le réfrigérateur 30 mn minimum.
- 3 A l'aide du **MandoChef (2/6)**, émincez en julienne les carottes épluchées et la courgette lavée. Coupez si besoin les pois gourmands en 2.
- 4 Préparez la sauce : dans le **TurboTup**, hachez la coriandre effeuillée et l'échalote épluchée. Ciselez la ciboulette avec les **Ciseaux ergonomiques**. Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans le **Shaker** propre et conservez au réfrigérateur.
- 5 Dans le **Micro Minute™**, mettez les légumes, posez le rôti de bœuf, versez la marinade, fermez et faites cuire 12 à 15 mn à 900 watts. Laissez reposer pendant 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression descende.
- 6 Servez la viande égouttée et tranchée, accompagnée de la sauce et des légumes.

**A savoir :** le temps de cuisson du rôti dépend de son épaisseur et de la cuisson désirée.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Marinade</b>	30 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	12 à 15 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Rôti de bœuf (rumsteak ou tende de tranche)	1 kg
Carottes	2 (± 200 g)
Courgette	1 (± 200 g)
Pois gourmands	250 g
<b>Marinade</b>	
Ail	2 gousses
Sauce huître	75 ml
Sauce soja	40 ml
Cognac	40 ml
Poivre	5 ml
Eau	50 ml
<b>Sauce</b>	
Coriandre	1 bouquet
Echalote	1
Ciboulette	1 bouquet
Sauce aux piments pour volaille (rayon asiatique)	100 ml
Jus de citron vert	100 ml
Sauce nuoc-mâm	20 ml
Sucre	20 ml
Eau	50 ml

Coût : 4,95€ par personne



## Pintade pêches vinaigre balsamique

- 1 Egouttez les pêches au sirop. Dans le **TurboTup**, hachez les échalotes épluchées et coupées.
- 2 Dans le **Shaker**, mélangez énergiquement la Maïzena avec l'eau, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, mettez les morceaux de pintade, les pêches, les échalotes hachées et versez le contenu du Shaker.
- 4 Fermez et faites cuire 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression retombe.
- 5 Ouvrez, ajoutez la crème épaisse, mélangez et servez avec des tagliatelles fraîches.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	25 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Pêches au sirop	1 grosse boîte
Echalotes	3
Maïzena	40 ml
Eau	300 ml
Vinaigre balsamique	25 ml
Sel et poivre	à volonté
Pintade coupée en 4 morceaux	1 (± 1,5 kg)
Crème épaisse entière	100 g

Coût : 3,90€ par personne

## Poulet basquaise

- 1 Epluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Coupez l'oignon épluché en lanières au **MandoChef** (2/🔒) et faites de même avec le poivron lavé et épépiné.
- 2 Dans le **Shaker**, mélangez le vin blanc, l'eau, la Maïzena et le cube de bouillon émietté.
- 3 Mettez les oignons et l'ail dans le **Micro Minute™**, ajoutez dans l'ordre : les pilons de poulet, les lanières de poivron, les lardons, la pulpe de tomates, le thym et le contenu du Shaker.
- 4 Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Salez, poivrez, mélangez et servez.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	25 mn
<b>Repos</b>	15 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Ail	2 gousses
Oignon	1 (± 150 g)
Poivron rouge	1
Vin blanc	50 ml
Eau	100 ml
Maïzena	25 ml
Bouillon de légumes	1 cube
Pilons de poulet	8 (± 800 g)
Lardons fumés	100 g
Pulpe de tomates	1 boîte (± 400 g)
Thym	1 brin
Sel et poivre	à volonté

Coût : 2,75€ par personne





## Cuisses de lapin au cidre

- 1 Dans le **Bol batteur 3 l**, farinez les cuisses de lapin, déposez-les dans le **Micro Minute™** et saupoudrez-les avec l'excédent de farine.
- 2 Hachez au **TurboMAX**, l'oignon épluché et coupé en morceaux, et ajoutez-le sur le lapin.
- 3 A l'aide du **Coup' Chef** muni de la **Lame 15 mm**, coupez en cubes les pommes de terre épluchées et les champignons de Paris lavés.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, ajoutez dans l'ordre et sans mélanger, les pommes de terre, les lardons, le cube de bouillon émietté, les champignons, le sel, le poivre et le cidre.
- 5 Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Mélangez, ajoutez la crème épaisse et mélangez à nouveau. Posez le **Couvercle** sur le **Micro Minute™** et laissez reposer 5 mn pour que la sauce termine d'épaissir.

**Préparation** 20 mn

**Cuisson à 900 watts** 25 mn

**Repos** 20 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Cuisses de lapin	4
Farine	50 ml
Oignon	1 (± 150 g)
Pommes de terre (spécial vapeur ou gratin)	600 g
Champignons de Paris	200 g
Lardons fumés	200 g
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Sel et poivre	à volonté
Cidre	400 ml
Crème fraîche épaisse	100 g

**Coût : 3,90€ par personne**



## Lentilles corail et confit de canard

- 1 Lavez les oignons nouveaux, conservez la partie verte et hachez les bulbes au **TurboMAX**.
- 2 A l'aide de la **Passoire à bascule**, rincez soigneusement les lentilles et égouttez-les.
- 3 Egouttez le confit de canard pour retirer le maximum de gras.
- 4 Dans le **Micro Minute™**, mélangez les oignons hachés, les lentilles, le poivre et le cube de bouillon émietté. Ajoutez l'eau bouillante et posez dessus les cuisses de canard.
- 5 Fermez le **Micro Minute™** et faites cuire immédiatement 9 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Au moment de servir, ajoutez le vert des oignons nouveaux, ciselé.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	9 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Oignons nouveaux (avec le vert)	3
Lentilles corail	300 g
Confit de canard	4 cuisses
Poivre	à volonté
Bouillon de volaille dégraissé	1 cube
Eau bouillante	550 ml

**Coût : 3.30€ par personne**



## Paupiettes de chou

- 1 Rincez les feuilles de chou, posez-les dans le **Micro Minute™**, versez dessus 200 ml d'eau, fermez et faites cuire 4 à 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn, rafraîchissez les feuilles de chou en les plongeant dans de l'eau très froide et posez-les sur du papier absorbant.
- 2 Coupez en petits dés la saucisse. Dans l'**Extra Chef**, hachez finement les carottes et l'oignon, épluchés.
- 3 Dans le **Bol batteur 3 l**, mettez les dés de saucisse, la chair à saucisse, le contenu de l'Extra Chef, l'œuf, salez, poivrez et mélangez bien à la **Spatule silicone**.
- 4 Répartissez la farce sur les feuilles de chou et roulez-les pour former des paupiettes.
- 5 Disposez les paupiettes de chou dans le **Micro Minute™**, arrosez avec le vin blanc et le reste d'eau, fermez et faites cuire 20 à 22 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.

<b>Préparation</b>	20 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	24 à 27 mn
<b>Repos</b>	20 mn
<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Chou frisé	8 belles feuilles
Eau	400 ml
Saucisse de Morteau	1
Carottes	2 (± 150 g)
Oignon	1 (± 100 g)
Chair à saucisse	150 g
Oeuf	1
Sel et poivre	à volonté
Vin blanc	200 ml

Coût : 2,20€ par personne



## Joues de bœuf à la bourguignonne

- 1 Coupez les joues de bœuf en morceaux. A l'aide de la **Spatule silicone**, mélangez-les avec la farine dans le **Micro Minute™**.
- 2 Epluchez les carottes, l'oignon et coupez-les en cubes à l'aide du **Coup' Chef** muni de la lame 15 mm.
- 3 Déposez dans l'ordre sur la viande : le laurier, les carottes, l'oignon, la gousse d'ail épluchée et dégermée, le clou de girofle et le cube de bouillon de bœuf émietté.
- 4 Versez le vin rouge et l'eau chaude sans mélanger, couvrez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer 20 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Salez, poivrez et servez avec des pâtes.

**Astuce** : si vous souhaitez une sauce plus épaisse, ajoutez 25 ml de farine.

**Préparation** 10 mn

**Cuisson à 900 watts** 30 mn

**Repos** 20 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Joues de bœuf	800 g
Farine	50 ml (± 25 g)
Carottes	200 g
Oignon	1 (± 150 g)
Laurier	1 feuille
Ail	1 gousse
Clou de girofle	1
Bouillon de bœuf dégraissé	1 cube
Vin rouge	200 ml
Eau chaude	250 ml
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 3,50€ par personne**



## Tajine de poulet

- 1 Lavez les tomates, épluchez-les, coupez-les en 8 et épépinez-les. Epluchez l'oignon et coupez-le en gros morceaux.
- 2 Epluchez les gousses d'ail, le gingembre et hachez-les grossièrement dans le **TurboTup**.
- 3 Dans le **Micro Minute™**, mettez les blancs de poulet coupés en gros morceaux, les épices (sauf la cannelle), la farine et mélangez avec la **Spatule silicone** pour bien enrober les morceaux de poulet.
- 4 Ajoutez les tomates, l'oignon, le mélange du TurboTup, le bâton de cannelle, la pulpe de tomates, mélangez et fermez.
- 5 Faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 6 Salez, poivrez et servez avec de la semoule cuite dans le **Cuiseur à riz micro-ondes**.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 900 watts** 12 mn

**Repos** 10 mn

### Ingrédients pour 4 personnes

Tomates	200 g
Oignon	1 (± 150 g)
Ail	3 gousses
Gingembre frais	15 g
Blancs de poulet	500 g
Cumin en poudre	30 ml
Coriandre en poudre	15 ml
Safran	1 dose
Farine	30 ml (± 15 g)
Cannelle	1 bâton
Pulpe de tomates en dés	½ boîte (± 200 g)
Sel et poivre	à volonté

**Coût : 2,30€ par personne**



## Poires au vin

- 1 Epluchez les poires avec l'**Eplucheur 2 en 1** en gardant la queue.
- 2 Dans le **Micro Minute™**, versez le vin, les épices, le zeste d'orange, mélangez, fermez et faites chauffer 5 mn à 600 watts. Si besoin, laissez reposer pour que la soupape descende.
- 3 Ouvrez, posez les poires dans le vin chaud, fermez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Retirez les poires du **Micro Minute™**, ajoutez la gelée de framboise dans le vin chaud et mélangez à l'aide du **Fouet souple** pour que la préparation soit bien homogène. Versez sur les poires et conservez au réfrigérateur.
- 5 Dégustez les poires froides avec la sauce au vin et une boule de glace.

**Préparation** 10 mn

**Cuisson à 600 watts** 15 mn

**Repos** 10 mn

### Ingrédients pour 6 personnes

Poires conférences fermes	6
Vin rouge (Bordeaux)	400 ml
Poivre noir en grains	4 grains
Vanille	1 petite gousse
Cannelle	¼ bâton
Orange non traitée	½ (zeste)
Gelée de framboise ou cassis	200 g
Glace	à volonté

**Coût : 1,50€ par personne**



## Pommes au cidre et à la vanille

- 1 Epluchez, videz les pommes avec un vide-pomme et disposez-les dans le **Micro Minute™**.
- 2 Ajoutez le cidre et la gousse de vanille fendue et grattée. Fermez et faites cuire 12 à 13 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende.
- 3 Dans le **Pichet MicroCook 1,5 l**, à l'aide du **Fouet plat métallique**, fouettez les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena et fouettez encore.
- 4 Retirez les pommes du **Micro Minute™** et versez le cidre très chaud dans le **Pichet MicroCook 1,5 l** tout en fouettant vivement. Faites chauffer 30 s à 600 watts pour que la sauce épaississe légèrement, fouettez et faites à nouveau chauffer encore 1 ou 2 fois par tranche de 30 secondes, en fouettant entre chaque cuisson.
- 5 Passez la sauce dans un chinois ou dans une passoire étamine et servez avec les pommes encore tièdes.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	13 à 14 mn
<b>Repos</b>	10 mn
<b>Ingrédients pour 6 personnes</b>	
Petites pommes golden	6 (± 125 g chacune)
Cidre	350 ml
Vanille	1 gousse
Jaunes d'œufs	3
Sucre	50 ml
Maïzena	15 ml

Coût : 0,95€ par personne



## Pudding de pommes

- 1 Coupez la brioche en fines tranches. Epluchez les pommes, videz les pommes avec un vide-pomme et émincez-les avec le **MandoChef** (3/🔒).
- 2 Dans le **Micro Minute™**, déposez la moitié des pommes émincées, recouvrez d'une couche de brioche, étalez les pommes restantes, finissez avec le reste de brioche et tassez bien avec le **Presse-purée**.
- 3 Dans le **Shaker**, mélangez le rhum, le lait, la vanille et versez dans le **Micro Minute™**. Fermez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende.
- 4 Préparez la crème pâtissière : dans le **Pichet MicroCook 1,5 l**, mettez le lait, le sucre, la Maïzena, la vanille, les jaunes d'œufs et fouettez avec le **Fouet souple** pour obtenir une préparation bien homogène. Faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts. Fouettez vivement pour obtenir une préparation homogène.
- 5 Ouvrez le **Micro Minute™**, versez la crème pâtissière, fermez et faites cuire 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Ouvrez et laissez refroidir.
- 6 Mettez le pudding une nuit au réfrigérateur avant de le démouler et de le déguster avec un sirop de caramel ou une confiture de lait.

**Préparation** 15 mn

**Cuisson à 600 watts** 18 mn

**Repos** 15 mn

### Ingrédients pour 8 personnes

Brioche	200 g
Pommes golden	1 kg
Rhum	25 ml
Lait	125 ml
Vanille en poudre	2 ml

### Crème pâtissière

Lait à température ambiante	250 ml
Sucre	50 ml (± 50 g)
Maïzena	25 ml
Vanille en poudre	2 ml
Jaunes d'œufs	2

**Coût : 0,55€ par personne**



## Riz au lait

- 1 A l'aide de la **Passoire à bascule**, rincez soigneusement le riz jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire.
- 2 Dans le **Micro Minute™**, mettez le riz, la gousse de vanille grattée, le lait et l'eau.
- 3 Fermez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Dans le **Speedy Chef**, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- 5 A l'aide du **Fouet souple**, incorporez cette préparation dans le riz au lait très chaud, puis ajoutez le beurre en morceaux en mélangeant pour qu'il fonde.
- 6 Se déguste tiède ou froid avec des éclats de pistaches, noisettes, noix... et des fruits rouges.

<b>Préparation</b>	10 mn
<b>Cuisson à 600 watts</b>	12 mn
<b>Repos</b>	15 mn

<b>Ingrédients pour 4 personnes</b>	
Riz à risotto arborio	225 ml (± 200 g)
Vanille grattée	1 gousse
Lait	200 ml
Eau	300 ml
Jaunes d'œufs	2
Sucre	100 ml (± 100 g)
Beurre	50 g

Coût : 0,90€ par personne

## Cappuccino de fruits d'hiver aux épices

- 1 Rassemblez tous les ingrédients, sauf ceux de la mousse de marrons, dans le **Micro Minute™**.
- 2 Fermez et faites cuire 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 3 Préparez la mousse de marrons dans le **Speedy Chef** : fouettez en chantilly la crème liquide entière très froide puis ajoutez délicatement à la **Spatule silicone** la crème de marrons.
- 4 Servez les fruits d'hiver refroidis avec de la mousse de marrons.

<b>Préparation</b>	5 mn
<b>Cuisson à 900 watts</b>	13 mn
<b>Repos</b>	10 mn

### Ingrédients pour 8 personnes

Pruneaux dénoyautés	250 g
Abricots secs moelleux	250 g
Figues séchées moelleuses	250 g
Raisins secs	100 g
Vin blanc moelleux (Monbazillac, Sauternes, Loupiac...)	75 cl
Cannelle	1 bâton
Badiane (anis étoilé)	1 étoile
Clou de girofle	1 clou

### Mousse de marrons

Crème liquide entière	250 ml
Crème de marrons	100 g

Coût : 2€ par personne



# Table des matières

## Pages

### Recettes

#### Légumes

Aubergines à la napolitaine	17
Blé à la parisienne	13
Chou rouge aux châtaignes	12
Courgettes aux amandes et chorizo	09
Pommes boulangères	08
Purée express	15
Risotto à la milanaise	11

#### Poissons

Calamars à la carbonara	32
Couscous de la mer	19
Fenouil aux crevettes	23
Lohikeitto ou marmite nordique	07
Lotte à la provençale	31
Paëlla	21
Parmentier de haddock	25
Roulade de merlan à l'américaine	27
Saumon et écrasée de céleri	24
Thon à l'orientale	29

#### Viandes

Agneau printanier à la provençale	48
Blanquette de veau	67
Boulettes indiennes	41
Carbonade flamande	61
Chili express	49
Choucroute express	60
Courgettes rondes farcies	45
Cuisses de lapin au cidre	77
Curry de porc aux patates douces	59

## Pages

Joues de bœuf à la bourguignonne	83
Joues de porc aux 2 tomates	55
Lapin à l'ancienne	47
Lapin tapenade et aubergines	71
Lentilles corail et confit de canard	79
Osso bucco à la milanaise	39
Paupiettes de chou	81
Petit salé aux lentilles	33
Pintade à l'orange	57
Pintade pêches vinaigre balsamique	74
Potée au chou	63
Poule au pot	69
Poulet aux oignons et aux raisins	43
Poulet au Porto et champignons	53
Poulet basquaise	75
Poulet terre-mer	35
Rôti de bœuf à la vietnamienne	73
Rôti de porc à l'espagnole	65
Saltimbocca de dinde et coppa	51
Souris d'agneau au curry rouge	37
Tajine de poulet	85

#### Desserts

Capuccino de fruits d'hiver aux épices	92
Poires au vin	87
Pommes au cidre et à la vanille	89
Pudding de pommes	91
Riz au lait	93

Tupperware France  
20, rue Paul Héroult - CS40 186 - 92023 Nanterre Cedex  
Tél. : 01 41 39 24 24  
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France  
Photos : Nathalie Carnet  
Stylisme : Audrey Cosson  
Création graphique - Direction artistique : 426C  
Impression : CPE

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

Nous remercions particulièrement notre force de vente pour sa contribution.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4852 - Dépôt légal 3<sup>ème</sup> trimestre 2014.  
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 2014.  
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...

Facilitez-vous la vie en gagnant du temps grâce à l'unique cocotte sous pression au micro-ondes, le **Micro Minute™**.

Retrouvez les saveurs des plats mijotés et familiaux, en deux temps trois mouvements et sans surveillance.

*Avec Tupperware,  
l'impossible au micro-ondes  
est rendu possible  
grâce au **Micro Minute™**.*

**Tupperware®**