



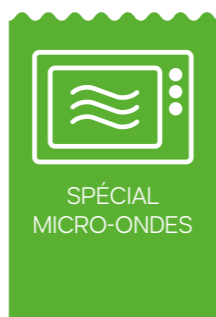
**AVEC LE MICRO MINUTE™,  
LIBÉREZ LA PRESSION!**

Avec cette cocotte micro-ondes qui cuit sous pression, facilitez-vous la vie en cuisinant des soupes, des entrées, des desserts et surtout de délicieux plats familiaux mijotés, sans surveillance, sans difficulté et en un temps record, maximum 30 minutes.

Avec Tupperware, l'impossible au micro-ondes devient possible grâce au Micro Minute™!

**Tupperware®**

Rejoignez-nous     et sur [www.tupperware.fr](http://www.tupperware.fr)



SPÉCIAL  
MICRO-ONDES

**Tupperware**

MICRO MINUTE™

# MICRO MINUTE™

## LE CUISEUR SOUS PRESSION MICRO-ONDES

TOME 2



**Tupperware®**



MICRO MINUTE™

**LE CUISEUR SOUS PRESSION MICRO-ONDES**

TOME 2



# LE MICRO MINUTE™

Une cuisson sous pression pour préparer de délicieux plats familiaux sans surveillance, facilement et en un temps record.



## Utilisation du Micro Minute™

Révolutionnaire et parfaitement sécurisé grâce aux 3 Valves et au système de Loquet de verrouillage.

Avant chaque utilisation vérifiez que rien ne bloque les Valves et qu'elles sont bien mises en place ainsi que le Joint d'étanchéité.

Il est impératif de mettre 150ml de liquide minimum par tranche de 10mn de cuisson à 900 watts.

Respectez le remplissage maximum au  $\frac{2}{3}$ , soit jusqu'au marquage intérieur 2l afin de permettre à la pression de se faire.

Utilisez le Micro Minute™ à une puissance de 900 watts maximum et ne dépassez pas 30mn de temps cuisson.

Laissez reposer le Micro Minute™ dans le micro-ondes, le temps indiqué dans la recette et mettez des maniques pour le sortir 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 et 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.

Ajoutez le sucre ou les matières grasses après cuisson.



## Entretien et rangement

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. Retirez le Joint d'étanchéité pour un nettoyage optimal.

Pour le nettoyage à la main, rincez d'abord à l'eau froide, puis lavez à l'eau chaude savonneuse.

Si les aliments attachent au fond, laissez tremper avec du produit vaisselle.

N'utilisez jamais de tampon ou de produit détergent, abrasifs.

Rangement compact: placez le Couvercle sous la Base en laissant les Valves en place. Conservez le Micro Minute™ propre ouvert.



# SALADE BETTERAVE ET ORANGE



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 betteraves crues (±800 g)
- 2 oranges à jus
- Sel
- 100 g de mesclun
- 50 g de cerneaux de noix
- 100 g de fromage de chèvre frais ou de feta
- 1 orange à dessert

### Sauce

- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Épluchez les betteraves (**Éplucheur vertical**) et émincez-les (**MandoChef 7/8**) directement dans le **Micro Minute™**.
2. Pressez les oranges (**Set-en-1**), versez environ 150 ml de jus d'orange sur les betteraves et salez.
3. Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Laissez refroidir et servez les tranches de betterave avec le mesclun, les cerneaux de noix naturels ou grillés, le fromage émiétté et l'orange à dessert épluchée et coupée en fines tranches.
5. Mélangez vivement 50 ml de jus de cuisson de betterave avec l'huile d'olive, le sel et le poivre (**Shaker 350 ml**). Assaisonnez la salade et servez.

**Conseil:** ôtez le fromage pour une recette sans lactose.



SANS  
GLUTEN





# SALADE POP

  
Préparation  
15 mn

  
14 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g de poivron vert
- 100 g de poivron rouge
- 100 g de poivron jaune
- 3 tomates (± 400 g)
- 100 g de pomme de terre
- 2 oignons nouveaux
- 250 g de petites courgettes
- 200 g d'aubergine
- 1 gousse d'ail
- 150 ml d'eau
- Sel et poivre

## Sauce

- 20 ml d'huile d'olive
- 5 ml de miel
- 10 ml de vinaigre de Xérès

1. Lavez les légumes. Épluchez (**Éplucheur 2 en 1 Click Série**) les poivrons, les tomates et la pomme de terre. Épluchez les oignons nouveaux.
2. Coupez les oignons nouveaux en 4, les poivrons éépépinés en lanières, les courgettes en rondelles (**MandoJunior – 3**) ainsi que l'aubergine, et les tomates et la pomme de terre en cubes.
3. Mettez les légumes dans le **Micro Minute™** avec la gousse d'ail épluchée et écrasée (**Presse-ail malin**). Versez l'eau, le sel, le poivre et mélangez (**Spatule silicone**).
4. Fermez et faites cuire 14 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Mélangez les ingrédients de la sauce (**Mélangeur Click Série**) et assaisonnez avec, les légumes cuits et égouttés.



SANS  
GLUTEN

SANS  
LACTOSE



# SALADE DE LENTILLES

  
Préparation  
20 mn

  
18 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de lentilles vertes du Puy
- 750 ml d'eau
- 5 ml de sel
- 300 g de tomates cerise
- 1 branche de céleri
- 3 oignons nouveaux

## Sauce

- 30 ml de jus de citron
- 75 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 5 ml de cumin

1. Rincez les lentilles et mettez-les avec l'eau dans le **Micro Minute™**.
2. Fermez et faites cuire 18 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Ouvrez et égouttez (**Passoire double**).
3. Émulsionnez (**Shaker 350 ml**) le jus de citron avec l'huile d'olive, la gousse d'ail épluchée et pressée (**Presse-ail malin**), le sel, le poivre et le cumin.
4. Versez cette sauce sur les lentilles encore chaudes, mélangez puis laissez refroidir.
5. Rajoutez le reste des ingrédients coupés en morceaux, mélangez et servez.



# SOUPE DE POIS

  
Préparation  
15 mn

  
20 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 300 g de pommes de terre
- 120 g d'oignon
- 100 g de carotte
- 200 g de pois cassés verts
- 200 g de poulet fumé
- Sel et poivre
- 1L d'eau
- Quelques branches de persil

1. Épluchez les légumes (**Éplucheur 2 en 1**) et coupez-les en dés (**Couteau à éplucher**). Coupez le poulet en morceaux.
2. Dans le **Micro Minute™** mettez les pois rincés, ajoutez les légumes, les morceaux de poulet (réservez quelques morceaux), salez, poivrez et mélangez.
3. Couvrez avec l'eau, fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Mixez avec un mixeur plongeant, rectifiez l'assaisonnement et décorez avec le poulet réservé et le persil effeuillé.







# SOUPE DE CHAMPIGNONS

  
Préparation  
10 mn

  
25 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g d'épeautre
- 600 ml de bouillon de légumes ou de volaille dégraissé
- 200 g de petits champignons de Paris bruns
- 1 oignon nouveau (± 80 g)
- 100 ml de vin blanc
- 18 g de farine (± 30 ml)
- 1 gousse d'ail
- 150 g de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre
- Persil plat

1. Faites cuire l'épeautre avec 200 ml de bouillon dans le **Micro Minute™**, 10 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la pression descende.
2. Émincez les champignons lavés (**MandoJunior** – 2) et coupez l'oignon nouveau, épluché et lavé, en morceaux de 2 cm (réservez le vert). Mélangez le vin blanc et la farine (**Mélangeur Click Série**).
3. Ajoutez dans le Micro Minute™ sur l'épeautre, les champignons, l'oignon et le vin blanc mélangé à la farine. Versez le reste de bouillon, mélangez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre, mélangez et saupoudrez de persil effeuillé et de vert d'oignon.

# SOUPE DE CRESSON



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 botte de cresson
- 5 petites pommes de terre nouvelles (±500 g)
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 600 ml de bouillon de légumes
- Sel et poivre

1. Dans le **Micro Minute™** mettez le cresson équeuté, lavé et essoré (**Essoreuse express**) avec les pommes de terre bien lavées et coupées en 2.
2. Ajoutez le poireau lavé et coupé en rondelles, l'oignon, l'échalote et la gousse d'ail hachées (**TurboTup**).
3. Versez le bouillon, fermez et faites cuire 22 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

### Variante: velouté de cresson

Préparez la soupe comme indiqué ci-dessus. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant, ajoutez 100 ml de crème liquide et mixez à nouveau avant de servir.







# SOUPE DE POTIRON

  
Préparation  
10 mn

  
22 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 400 g de chair de potiron
- 250 g de pommes de terre à purée
- 750 ml de bouillon de légumes
- 50 g de crème liquide très froide
- 2 ml de graines de cumin
- Sel et poivre
- Persil (ou coriandre)

1. Coupez en gros morceaux le potiron et les pommes de terre, épluchés (**Éplucheur vertical**). Mettez-les dans le **Micro Minute™** et versez le bouillon de légumes.
2. Fermez et faites cuire 22 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Écrasez les légumes cuits (**Presse-purée**) ou mixez avec un mixeur plongeant, ajoutez la crème fouettée (**Speedy Chef**), les épices et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du persil effeuillé (ou de la coriandre).



# SOUPE ITALIENNE DE POISSON

 **Préparation**  
10 mn

 **8 mn**  
à 900 watts

 **9 mn**  
à 600 watts

 **Repos**  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1L d'eau
- ½ sachet de court bouillon en poudre
- 100 g de céleri branche
- 140 g de carottes
- 120 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 450 g de filets de poisson blanc (merlan ou cabillaud)
- 200 g de petites pâtes en forme de riz (orzo, risetti...)
- 50 ml de jus de citron
- Sel et poivre
- 2 ml de piment

1. Dans le **Micro Minute™** mélangez l'eau et le court bouillon (**Fouet mélangeur**).
2. Épluchez la branche de céleri, les carottes et l'oignon. Hachez les carottes et l'oignon (**Extra Chef**) et coupez la branche de céleri en petits morceaux.
3. Ajoutez dans le Micro Minute™ les légumes et la gousse d'ail épluchée.
4. Fermez et faites cuire 8 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la pression descende.
5. Ouvrez, mélangez, ajoutez le poisson, les pâtes, le jus de citron, le sel et le poivre.
6. Fermez et faites cuire 9 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
7. Ajoutez le piment et mélangez délicatement. Servez immédiatement.





# MINISTRONE

  
Préparation  
10 mn

  
22 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 150 g de carottes
- 120 g de poireaux
- 120 g de céleri branche
- 1 gousse d'ail
- 1 l de bouillon de légumes
- 150 g de courgettes
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de tomates cerise
- 125 g d'haricots blancs en boîte
- 80 g de riz long grain (16-18 mn de cuisson)
- Sel et poivre
- 60 ml de pesto
- Parmesan

1. Coupez les carottes épluchées (**Éplucheur vertical**) et les poireaux bien lavés, en rondelles d'environ 2 cm. Coupez le céleri en dés d'environ 1 cm.
2. Dans le **Micro Minute™** mélangez les carottes, les poireaux et le céleri avec la gousse d'ail épluchée écrasée (**Presse-ail malin**) et le bouillon de légumes.
3. Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la pression descende.
4. Lavez et éboutez les courgettes. Coupez-les en 2 puis en tronçons d'environ 3 cm.
5. Lavez les pois gourmands et équeutez-les. Lavez les tomates cerise.
6. Ajoutez dans le Micro Minute™ les légumes restants, les haricots blancs rincés et égouttés, puis le riz.
7. Fermez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
8. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le pesto. Mélangez et servez avec des copeaux de parmesan (**Éplucheur vertical**).

**Astuce:** variez les légumes selon les saisons, vos goûts et adaptez le temps de cuisson, si besoin.





# HARICOTS BLANCS AU CHORIZO

  
Préparation  
10 mn

  
15 mn  
à 600 watts

  
Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- ±850 g d'haricots blancs cuits
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon (±190 g)
- 300 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- ½ citron
- 50 g de chorizo
- Persil
- Huile d'olive

1. Mettez les haricots blancs rincés et égouttés (**Chinois**) dans le **Micro Minute™**. Ajoutez la gousse d'ail épluchée et l'oignon épluché et coupé en rondelles (**MandoJunior – 1**).
2. Versez l'eau et ajoutez le cube de bouillon émietté. Fermez et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Salez, poivrez, ajoutez le jus du ½ citron, le chorizo coupé en tranches, le persil finement ciselé (**Ciseaux ergonomiques**) et mélangez. Servez avec un filet d'huile d'olive.







# ARTICHAUTS À LA BARIGOULE

  
Préparation  
20 mn

  
20 mn  
à 600 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 petit oignon (±125 g)
- 1 carotte (±200 g)
- 1 citron non traité
- 125 g d'allumettes de lardons fumés
- 1 étoile de badiane (ou anis étoilé - facultatif)
- 2 ml de graines de coriandre
- 2 artichauts de Bretagne ou 6 artichauts poivrades (±900 g)
- 100 ml de vin blanc
- Sel et poivre
- 50 ml de crème liquide

1. Coupez l'oignon épluché en 4, la carotte épluchée et la moitié du citron en rondelles (**MandoChef 2/1**) directement dans le **Micro Minute™**. Ajoutez les allumettes de lardons, l'étoile de badiane et les graines de coriandre.
2. Ôtez les queues et les premières feuilles dures des artichauts. Coupez le tiers supérieur des feuilles, puis les artichauts en 8 (ou 4 pour les artichauts poivrade) et ôtez le foin à l'aide d'un couteau (**Couteau à éplucher**). Mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau mélangée avec le jus du ½ citron restant pour éviter qu'ils noircissent.
3. Mettez les artichauts préparés et égouttés dans le **Micro Minute™**, versez le vin et recouvrez d'eau.
4. Fermez et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Dans un bol (**Bol 2l**), fouettez (**Fouet plat métallique**) 130 ml de jus de cuisson avec la crème liquide pour obtenir une sauce mousseuse.
6. Égouttez la préparation du **Micro Minute™** et servez avec la sauce, en entrée ou en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche.



# GRATIN DE CHOU-FLEUR

 Préparation  
15 mn

 23 mn  
à 900 watts

 Repos  
±20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 g de steak haché
- 300 g de pulpe de tomates en dés
- 250 g de riz
- Sel et poivre
- 600 g de sommités de chou-fleur
- 300 ml d'eau
- ½ botte de persil
- ±45 ml de parmesan râpé
- ±45 ml de chapelure

1. Épluchez le ½ oignon et la gousse d'ail, coupez-les en morceaux et hachez-les (**TurboTup**).
2. Dans le **Micro Minute™**, mélangez l'ail et l'oignon hachés avec le steak haché, la pulpe de tomates, le riz lavé, rincé et bien égoutté, le sel et le poivre (**Spatule silicone**). Placez les sommités de chou-fleur lavées dessus, salez et versez l'eau sans mélanger.
3. Fermez et faites cuire 23 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 20 mn, pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Hachez le persil effeuillé (**TurboTup**), ajoutez le parmesan, la chapelure, le sel et mélangez.
5. Servez le gratin saupoudré avec la chapelure au persil.





# FENOUIL ORIENTAL

  
Préparation  
15 mn

  
7 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 6 petits fenouils (±600 g)
- 100 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 5 ml de graines de moutarde
- 15 ml de graines de coriandre (facultatif)
- Sel et poivre
- 30 ml de sauce tomates cuisinée
- 15 ml de miel

1. Lavez les fenouils et préparez-les (ôtez si besoin la 1<sup>ère</sup> couche, le cœur et les filaments).
2. Coupez-les en 2 ou 4, selon la taille et placez-les dans le **Micro Minute™** avec les parties centrales vers le haut.
3. Versez le bouillon, le vin et assaisonnez avec les graines, le sel et le poivre.
4. Fermez et faites cuire 7 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Mélangez la sauce tomates avec le miel. Versez dans le Micro Minute™, mélangez et servez chaud ou froid.





# RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

  
Préparation  
15 mn

  
15 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 350 g de riz à risotto
- 550 ml d'eau
- 100 ml de vin blanc
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille dégraissé
- 60 g de beurre
- 80 g de parmesan
- Sel et poivre
- 75 g de tomates séchées à l'huile
- 75 g de jeunes pousses d'épinard

- 1 Coupez en petits morceaux, les champignons lavés et bien séchés (**Coup' AdaptaChef 10 mm**).
- 2 Hachez les échalotes épluchées et coupées en morceaux (**TurboTup**). Placez-les dans le **Micro Minute™** avec les champignons.
- 3 Ajoutez le riz lavé et rincé, l'eau, le vin blanc, le cube de bouillon émietté et mélangez (**Spatule silicone**).
- 4 Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 5 Ajoutez le beurre, 60 g de parmesan râpé (**Cône à poudre AdaptaChef**), le sel, le poivre et mélangez.
- 6 Au moment de servir, ajoutez les tomates séchées égouttées et coupées en morceaux, les pousses d'épinard et le reste de parmesan en copeaux (**Éplucheur vertical**).







# CAROTTES VICHY



Préparation  
10 mn



14 mn  
à 900 watts



Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ±800 g de carottes moyennes
- 450 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes ou de volaille dégraissé
- 15 g de sucre (± 15 ml)
- 50 g de beurre
- Persil (facultatif)
- Sel et poivre

1. Épluchez et coupez en rondelles les carottes (**MandoJunior – 2**) directement dans le **Micro Minute™**.
2. Versez l'eau, émiettez le cube de bouillon, fermez et faites cuire 14 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Égouttez les carottes, ajoutez le sucre, le beurre coupé en morceaux et mélangez délicatement (**Spatule silicone**).
4. Parsemez le persil ciselé (**Ciseaux ergonomiques**), salez, poivrez et servez bien chaud.



# RISOTTO AUX ASPERGES

  
Préparation  
10 mn

  
± 15 mn  
à 900 watts

  
Repos  
15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ½ oignon (± 50 g)
- 500 g d'asperges vertes
- 300 g de riz à risotto
- 500 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de vin blanc
- 15 g de beurre
- 30 g de parmesan râpé

- 1 Hachez l'oignon épluché (**TurboTup**), coupez en morceaux les asperges épluchées et lavées, rincez et égouttez le riz.
- 2 Dans le **Micro Minute™** mettez l'oignon haché, les morceaux d'asperges, le riz, le bouillon de légumes émietté, le vin et mélangez.
- 3 Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
- 4 Ajoutez le beurre, mélangez et dégustez immédiatement saupoudré de parmesan râpé.





# POULPE À LA CATALANE

  
Préparation  
10 mn

  
15 mn  
à 900 watts

  
Repos  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 6 à 8 petits poulpes vidés (± 800 g)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 branches de céleri
- 1 feuille de laurier
- 2 oignons nouveaux
- 20 tomates cerise

## Sauce

- 1 citron
- 30 ml de vinaigre de cidre (ou vinaigre doux)
- 25 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Lavez et séchez les poulpes vidés.
2. Coupez en morceaux l'oignon, la carotte et une branche de céleri, épluchés. Mettez-les avec la feuille de laurier et les poulpes dans le **Micro Minute™**. Recouvrez d'eau jusqu'au remplissage maximum.
3. Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Salez et laissez tiédir dans l'eau avec le Couvercle.
4. Émincez les oignons nouveaux (**SpeedyMando**), coupez en 2 les tomates cerise et la branche de céleri restante en tronçons.
5. Mélangez vivement (**Shaker 350 ml**) les ingrédients de la sauce et assaisonnez les poulpes bien égouttés et mélangés aux légumes. Servez tiède ou froid en salade.







# POT AU FEU DE POISSON

  
**Préparation**  
15 mn

  
**20 mn**  
à 600 watts

  
**Repos**  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ±450 g de légumes (carotte, poireau, oignon, fenouil)
- 400 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 150 g d'oignon
- 1 clou de girofle
- 5 ml de curry (ou curcuma)
- 600 g de poissons sans arête (sébaste, rouget grondin, rascasse, saumon, lotte..)
- 250 ml de fumet de poisson corsé (250 ml d'eau + 15 ml de fumet de poisson en poudre)
- Sel et poivre
- Aneth (facultatif)

1. Coupez en gros morceaux, les légumes et les pommes de terre, épluchés et lavés.
2. Mettez les légumes dans le **Micro Minute™**, ajoutez la gousse d'ail épluchée et dégermée, l'oignon épluché et coupé en 4, le clou de girofle et saupoudrez le curry.
3. Ajoutez dessus le poisson coupé en morceaux, versez le fumet de poisson, salez et poivrez. Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 20 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Servez avec des pluches de fenouil ou de l'aneth effeuillé.



# WATERZOI DE SAUMON



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de carottes
- 400 g de pommes de terre
- 3 oignons nouveaux
- 100 g de céleri branche
- 1 feuille de laurier
- ±30 ml de fumet de poisson en poudre
- 100 ml de vin blanc
- 300 ml d'eau
- 500 g de saumon (sans arête, ni peau)
- Sel et poivre
- 100 ml de crème liquide

1. Épluchez les carottes, les pommes de terre (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**) et les oignons nouveaux. Réservez la partie verte des oignons nouveaux.
2. Coupez les carottes, les pommes de terre et le céleri branche en petits morceaux et placez-les dans le **Micro Minute™**.
3. Ajoutez le blanc des oignons nouveaux, la feuille de laurier, le fumet de poisson, le vin blanc et l'eau. Mélangez et fermez le Micro Minute™.
4. Faites cuire 17 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Coupez le saumon en morceaux d'environ 50 g et ajoutez-les dans le Micro Minute™. Salez, poivrez et mélangez délicatement (**Spatule silicone**).
6. Fermez et faites cuire 4 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
7. Versez la crème liquide, mélangez et servez avec le vert des oignons finement émincé.





# CALAMARS À L'ESPAGNOLE

  
Préparation  
10 mn

  
12 mn  
à 600 watts

  
Repos  
± 8 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de petits calamars
- 1 oignon coupé en lamelles (± 175 g)
- 125 ml d'eau
- 2 gousses d'ail
- ± 1 ml de poudre de piment oiseau (ou Pili Pili)
- 2 tomates (± 275 g)
- Sel
- 15 ml de paprika
- 25 ml de concentré de tomates
- 30 g de câpres
- 50 ml de jus de citron
- Huile d'olive
- 2 brins de basilic

1. Lavez et rincez les calamars à l'eau froide et mettez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Émincez l'oignon épluché (**MandoJunior – 3**) directement dans le Micro Minute™.
3. Épépinez les tomates. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les (**SpeedyMando**). Mettez tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive et le basilic, dans le Micro Minute™.
4. Fermez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 8 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Servez les calamars, en entrée ou avec des pâtes, assaisonnés avec un filet d'huile et le basilic.







# VEAU AU CHORIZO

---



Préparation  
15 mn



30 mn  
à 900 watts



Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 700 g de rôti de veau
- 30 ml de moutarde de Dijon
- 30 ml de farine
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 petit piment rouge (facultatif)
- 150 g de chorizo
- 150 ml de vin blanc
- 150 ml de sauce tomate
- Sel et poivre

1. Coupez le veau en morceaux réguliers et mettez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Mélangez la moutarde et la farine (**Mélangeur Click Série**), et versez sur le veau.
3. Ajoutez l'oignon haché (**TurboTup**), la branche de céleri lavée, le piment lavé et émincé, et le chorizo coupé en morceaux.
4. Ajoutez le reste des ingrédients dans le Micro Minute™, fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Mélangez et servez avec une purée ou des pâtes fraîches.



# CURRY THAÏ DE PORC

  
Préparation  
15 mn

  
20 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 poivron rouge (±200 g)
- 1 poivron jaune (±200 g)
- 15 ml de Maïzena
- 30 ml de sauce soja
- 15 ml de pâte de curry rouge
- 30 ml de sauce nuoc-mam
- 300 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 600 g d'échine de porc
- Sel et poivre
- 2 oignons nouveaux (±100 g)
- 150 ml de crème de noix de coco

1. Épluchez les poivrons et épépinez-les (**Éplucheur 2 en 1 Click Série**). Émincez-les et réservez-les.
2. Mélangez (**Extra Chef** propre muni de la Pâle) la Maïzena et la sauce soja, puis ajoutez la pâte de curry, la sauce nuoc-mam, le bouillon de volaille et mélangez pour obtenir une sauce homogène.
3. Versez la sauce dans le **Micro Minute™**, ajoutez le porc coupé en morceaux, le sel, le poivre, les oignons épluchés et coupés en 2 ou 4, et les poivrons. Fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Mélangez la crème de noix de coco à la sauce et servez avec du riz.





# POULET PIMENTÉ



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de carottes
- ½ oignon (± 75 g)
- 1 gousse d'ail
- 500 g de blancs de poulet
- 1 bocal de haricots blancs cuits (500 g poids net)
- 75 ml de vin blanc
- 150 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 15 ml de Maïzena
- Sel et poivre
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de pili pili (piment fort)

1. Épluchez les carottes, l'oignon et la gousse d'ail.
2. Coupez les blancs de poulet et mettez-les dans le **Micro Minute™** avec les carottes coupées en grosses rondelles, l'oignon et la gousse d'ail hachés (**TurboTup**), et les haricots blancs rincés et égouttés (**Passoire double**).
3. Mélangez le vin blanc, l'eau, le cube de bouillon émietté, la Maïzena, le sel et le poivre (**Shaker 350 ml**).
4. Versez dans le Micro Minute™, mélangez (**Spatule silicone**), fermez et faites cuire 18 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche, le pili pili et mélangez délicatement. Saupoudrez de coriandre ciselée et servez avec du riz et de l'avocat.





# AGNEAU AU ROMARIN

  
Préparation  
20 mn

  
30 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de gigot d'agneau désossé (ou épaule)
- 25 ml de Maïzena
- 2 gousses d'ail
- 1,2 kg de poivrons rouges
- 1 oignon (±100 g)
- 400 g de pulpe de tomates en dés
- 2 branches de romarin
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

1. Coupez l'agneau en morceaux de 3 cm et enrobez-les bien de Maïzena.
2. Épluchez et coupez les gousses d'ail en 2 et dégermez-les. Coupez en dés, les poivrons épluchés et épépinés, puis l'oignon épluché (**Coup' AdaptaChef 15 mm**). Égouttez (**Chinois**) la pulpe de tomates.
3. Placez l'agneau, le romarin, la feuille de laurier, les poivrons, l'ail, l'oignon et la pulpe de tomates dans le **Micro Minute™**.
4. Fermez le Micro Minute™ et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Salez, poivrez, mélangez bien (**Cuiller à mélange**) et servez.





# POULET À LA MOUTARDE

  
Préparation  
15 mn

  
Marinade  
±1h

  
Repos  
±30 mn

  
25 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de poulet en morceaux
- 3 gousses d'ail
- 6 oignons nouveaux
- 100 ml de mayonnaise allégée
- 100 ml de crème liquide allégée
- 30 ml de moutarde forte de Dijon
- 2 ml de gingembre en poudre
- 300 ml de bouillon de volaille dégraissé
- Sel et poivre

1. Répartissez dans le **Micro Minute™**, le poulet en morceaux en évitant que les os touchent le contour intérieur du Micro Minute™.
2. Hachez les gousses d'ail épluchées (**TurboTup**). Ajoutez-les dans le Micro Minute™ avec les oignons nouveaux épluchés et lavés.
3. Mélangez la mayonnaise, la crème, la moutarde, le gingembre et le bouillon de volaille pour obtenir une texture homogène (**Fouet mélangeur**).
4. Versez sur le poulet, fermez et mettez au réfrigérateur à mariner environ 1h en retournant les morceaux de poulet après 30 mn.
5. Sortez le poulet du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante environ 15 mn, puis faites-le cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn que la cuisson finisse et la pression descende. Salez, poivrez, mélangez et servez.





# EFFILOCHÉ DE POULET EN HAMBURGER



## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 900 g de poulet en morceaux
- Sel et poivre
- 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 200 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 200 g de pulpe de tomates en dés
- 150 ml de sauce barbecue (hamburger ou ketchup)
- 300 g de salade coleslaw
- 4 ou 6 pains à hamburger

1. Ôtez la peau du poulet, salez et poivrez les morceaux. Hachez les gousses d'ail et l'oignon, épluchés (**TurboTup**).
2. Mettez le poulet et le hachis ail-oignon dans le **Micro Minute™**, ajoutez le bouillon de volaille, la pulpe de tomates, fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Récupérez 30 ml de jus de cuisson et mélangez-le avec la sauce barbecue. Mélangez le poulet cuit et effiloché avec cette sauce.
4. Sur les pains toastés, mettez la viande effilochée et assaisonnée, et la salade coleslaw.

## SALADE COLESLAW

Râpez 120 g de chou violet et/ou blanc (**MandoChef 0-1/6**), 120 g de carottes épluchées (**MandoChef 0-1/6**) et réservez-les. Mélangez dans l'ordre dans un bol (**Grand Ravier 600 ml**) 30 ml de mayonnaise, 30 ml de yaourt nature, 3 ml de moutarde de Dijon, 5 ml de vinaigre, le sel et le poivre. Versez cette préparation sur les légumes râpés et mélangez.





# RAGOÛT AFRICAIN

  
Préparation  
15 mn

  
23 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 g de gingembre frais
- 1 petit piment rouge
- 2 blancs de dinde (±600 g)
- 400 g de pulpe de tomates
- Sel et poivre
- 600 g de patates douces
- 5 ml de coriandre en poudre
- 75 g de beurre de cacahuètes
- 3 branches de coriandre
- 50 g de cacahuètes

1. Épluchez les gousses d'ail, l'oignon et le gingembre (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**). Coupez-les en morceaux et hachez-les avec le piment rouge lavé, épépiné et coupé en morceaux (**TurboMAX**).
2. Dans le **Micro Minute™** placez les blancs de dinde, la préparation précédente, 1/3 de pulpe de tomates, le sel, le poivre et mélangez (**Spatule silicone**).
3. Épluchez les patates douces et coupez-les en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**). Ajoutez-les dans le Micro Minute™, salez, poivrez et versez le reste de pulpe de tomates.
4. Fermez et faites cuire 23 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Ajoutez la coriandre en poudre, le beurre de cacahuètes, la coriandre hachée grossièrement (**TurboTup**) et mélangez.
6. Saupoudrez les cacahuètes grossièrement hachées et servez avec du riz.





# POULET MÉDITERRANÉEN

  
Préparation  
10 mn

  
25 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 8 cuisses de poulet (±800 g total)
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé et émietté
- 100 g de lardons fumés
- 400 g de pulpe de tomates
- 1 branche de thym effeuillée
- 5 ml de paprika en poudre
- Sel et poivre
- 50 ml de vin blanc

1. Hachez (**TurboTup**) les gousses d'ail et l'oignon, épluchés et coupés en morceaux. Épépinez le poivron et coupez-le en rondelles.
2. Mettez le hachis ail-oignon et les rondelles de poivron dans le **Micro Minute™**. Ajoutez les cuisses de poulet, en évitant que les os touchent le contour intérieur du Micro Minute™.
3. Mélangez les ingrédients restants dans un bol (**Grand Ravier 600 ml**) et versez dans le Micro Minute™.
4. Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Servez bien chaud.







# PAUPIETTES DE DINDE

  
Préparation  
5 mn

  
15 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 4 à 6 paupiettes de dinde
- 400 g de pulpe de tomates en dés
- 100 g d'olives vertes entières
- Thym et laurier

1. Mettez tous les ingrédients dans le **Micro Minute™** et mélangez délicatement (**Spatule silicone**).
2. Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Servez avec du quinoa, de la semoule ou d'autres graines.

**Variante:** vous pouvez remplacer les paupiettes de dinde par des paupiettes de veau.



# TORTILLAS SAVOUREUSES



Préparation  
15mn



Marinade  
±15mn



20mn  
à 900 watts



Repos  
±15mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de blancs de poulet ou escalopes de dinde
- 2 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 5 ml d'origan
- 2 ml de cumin
- 30 ml de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre
- 1 citron (50 ml de jus de citron)
- 1 orange (150 ml de jus d'orange)
- 1 bâton de cannelle
- 1 courgette (±200 g)
- 4 tortillas de blé

1. Coupez les blancs de poulet et placez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Hachez (**TurboTup**) les gousses d'ail et les échalotes épluchées avec l'origan et le cumin. Ajoutez le vinaigre, le sel, le poivre, le jus du citron et de l'orange (**Set-en-1**). Mélangez et versez sur le poulet. Ajoutez le bâton de cannelle et faites mariner environ 15 mn.
3. Coupez en dés la courgette lavée et éboutée, et mettez-la dans le Micro Minute™. Mélangez, fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Pliez les tortillas chauffées comme indiqué sur l'emballage et garnissez-les avec la préparation et des morceaux d'avocat et de concombre (facultatif).





# PORC DU SUD



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de porc à mijoter (échine, rouelle...)
- 30 ml de farine
- 1 oignon (± 150 g)
- 150 g de chorizo
- 75 g d'olives noires dénoyautées
- 20 g de câpres (facultatif)
- 20 g de concentré de tomates
- 15 ml de paprika
- 200 ml de Porto rouge
- 150 ml d'eau chaude
- Sel et poivre

1. Coupez la viande en cubes d'environ 2 cm et mettez-les dans le **Micro Minute™**. Ajoutez la farine et mélangez pour que les morceaux de viande soient bien enrobés (**Spatule silicone**).
2. Hachez l'oignon (**TurboTup**) et coupez le chorizo en morceaux.
3. Mettez dans le Micro Minute™ l'oignon haché, les morceaux de chorizo, les olives noires, les câpres, le concentré de tomates, le paprika, le Porto et l'eau chaude.
4. Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Salez, poivrez et servez avec des pâtes ou des pommes de terre cuites à la vapeur (**Micro Urban family**).







# COLOMBO DE PORC AUX AUBERGINES



Préparation  
15 mn



25 mn  
à 900 watts



Repos  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 800 g d'échine de porc
- 400 g d'aubergines
- 50 ml de sauce soja
- 5 ml de poudre de gingembre
- 25 ml de colombo
- 300 ml d'eau
- 50 ml de coulis de tomates
- 30 ml de miel liquide

1. Épluchez les oignons et la gousse d'ail, coupez-les en morceaux et hachez-les (**TurboMAX**). Coupez l'échine de porc en morceaux et les aubergines lavées en cubes.
2. Mélangez dans un bol (**Grand Ravier 600 ml**), la sauce soja, les épices et l'eau.
3. Mettez dans le **Micro Minute™**, le hachis oignon-ail, les morceaux de viande, le contenu du bol et le coulis de tomates. Mélangez puis ajoutez les aubergines.
4. Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer pendant 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Ajoutez le miel, mélangez et servez avec du riz.



# POULET AU LAIT DE COCO

  
Préparation  
10 mn

  
Marinade  
±10 mn

  
15 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de blancs de poulet
- 300 ml de bouillon de légumes
- 15 ml de Maïzena
- 100 ml de lait de coco
- 25 g de noix de coco en poudre (±30 ml)

## Sauce

- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 yaourt (125 g)
- ½ citron vert non traité (jus et zestes)
- 15 ml de curcuma
- 15 ml de coriandre en poudre
- 5 ml de cumin en poudre
- 5 ml de piment
- 5 ml de sel

1. Hachez (**Extra Chef**) l'oignon et les gousses d'ail, épluchés et coupés en morceaux. Ajoutez les ingrédients restants de la sauce et mixez.
2. Mettez les blancs de poulet dans le **Micro Minute™**, versez la sauce, mélangez, fermez et laissez mariner environ 10 mn.
3. Ajoutez le bouillon mélangé à la Maïzena.
4. Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Coupez les blancs de poulet et placez-les dans une assiette de service.
6. Mélangez la sauce de cuisson avec le lait de coco, la noix de coco en poudre et nappez-en le poulet. Servez.





# POT AU FEU DE CANARD

  
Préparation  
20 mn

  
30 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 carottes (± 160 g)
- 1 patate douce (± 400 g)
- 1 navet (± 80 g)
- 4 cuisses de canard
- 1 oignon rouge (± 100 g)
- 1 clou de girofle
- 1 pétale d'étoile de badiane
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 450 ml d'eau
- 4 brins de persil

1. Lavez les légumes, épluchez-les (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**) et coupez-les en gros cubes. Mettez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Retirez la peau des cuisses de canard (**Couteau d'office**). Coupez les cuisses de canard en deux à la jointure (**Couteau du chef**) et placez-les dans le Micro Minute™ sur les légumes.
3. Épluchez l'oignon et piquez-le avec le clou de girofle et l'étoile de badiane.
4. Hachez la gousse d'ail épluchée et le cube de bouillon émietté (**TurboTup**) et mettez-les dans le Micro Minute™.
5. Ajoutez l'oignon, versez l'eau, mélangez, fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
6. Saupoudrez le persil haché (TurboTup) et servez bien chaud avec le bouillon dans des assiettes creuses.





# RAGOÛT DE PORC

  
Préparation  
15 mn

  
27 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 200 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- 150 g de céleri branche
- 800 g de rouelle de porc
- 30 ml de farine (± 18 g)
- 400 ml de bière brune
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 70 g de concentré de tomates
- Sel et poivre
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de persil

1. Épluchez l'oignon, les carottes, les gousses d'ail et coupez-les en morceaux ainsi que le céleri branche. Coupez la viande en gros morceaux.
2. Faites saisir la viande des 2 côtés dans une sauteuse, saupoudrez de farine et mélangez bien pour enrober les morceaux de viande. Hors du feu, ajoutez la bière, le cube de bouillon émietté, le concentré de tomates, le sel, le poivre et les feuilles de laurier.
3. Versez cette préparation dans le **Micro Minute™**, mélangez, fermez et faites cuire 27 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Hachez le persil (**TurboTup**), saupoudrez-le sur la préparation au moment de servir et dégustez avec des pâtes ou une purée de pommes de terre.





# COUSCOUS



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 carotte (±200 g)
- 1 courgette (±200 g)
- 400 g d'agneau (poitrine et épaule)
- 4 pilons de poulet (±400 g)
- 4 merguez
- 50 ml de raisins secs
- 100 g de pois chiches cuits
- 15 ml de ras-el-hanout
- 2 ml de cannelle en poudre
- 5 ml de cumin en poudre
- 300 ml d'eau
- 30 ml de sauce tomates
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre

1. Coupez en dés (**Coup' AdaptaChef 15 mm**) la carotte épluchée (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**) et la courgette lavée et émondée. Coupez l'agneau en morceaux réguliers.
2. Dans le **Micro Minute™** mettez les ingrédients dans l'ordre : les morceaux d'agneau, le poulet (en évitant que les os touchent le contour intérieur du Micro Minute™), les merguez, les raisins, les pois chiches puis les dés de légumes.
3. Dans un shaker (**Shaker 600 ml**), mélangez les épices, l'eau, la sauce tomates, le cube de bouillon émietté, le sel et le poivre.
4. Versez sur la viande, fermez sans mélanger et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Dégustez avec de la semoule.





# MIJOTÉ DE BŒUF AUX OLIVES



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de bœuf (tende de tranche)
- 25 ml moutarde de Dijon
- 25 ml de farine (± 15 g)
- Sel et poivre
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon (± 50 g)
- 400 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 400 g de petites pommes de terre
- 10 olives vertes dénoyautées
- 15 ml de concentré de tomates
- Thym

1. Coupez la viande en morceaux d'environ 5 cm et placez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Enrobez les morceaux avec la moutarde, puis la farine, le sel et le poivre.
3. Ajoutez les gousses d'ail et l'oignon, épluchés et hachés (**TurboTup**).
4. Versez le bouillon de volaille chaud, les pommes de terre lavées et épluchées (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**), les olives, le concentré de tomates et mélangez. Assurez-vous que les morceaux de viande sont recouverts par le liquide. Rajoutez de l'eau, si besoin.
5. Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
6. Saupoudrez de thym et servez.







# GYROS EXPRESS



Préparation  
10 mn



20 mn  
à 900 watts



Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 oignons
- 800 g d'échine de porc
- 30 ml de farine (±18 g)
- 150 ml d'eau
- 200 ml de bouillon de volaille dégraissé
- 150 g de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre

## Accompagnement

- 300 g de tomates
- 1 échalote
- Pain à pita
- 45 ml d'huile
- 45 ml de vinaigre blanc
- Sel et poivre

1. Épluchez les oignons et émincez-les (**MandoJunior** – 2).
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) mélangez la viande émincée, les lamelles d'oignons et la farine.
3. Mettez-les dans le **Micro Minute™**, ajoutez l'eau et le bouillon émietté.
4. Fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Coupez les tomates lavées en 4 ou en 8.
6. Dans un shaker (**Shaker 350 ml**) mélangez l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et versez sur les tomates mélangées à l'échalote épluchée et hachée (**TurboTup**).
7. Ajoutez la crème dans le **Micro Minute™**, mélangez et rectifiez l'assaisonnement de la viande. Servez avec du pain à pita et la salade de tomates.



# POULARDE AU VIN ROUGE



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 130 g de lardons fumés
- 200 g de carottes
- 500 g pommes de terre à gratin
- 2 échalotes (±50 g)
- 1 poularde coupée en morceaux (±2 kg)
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 600 ml de vin rouge corsé (Cote du Rhône)
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 30 g de Maïzena (±50 ml)
- Sel et poivre
- 30 g de chocolat dessert noir corsé

1. Faites blanchir les lardons recouverts d'eau 4 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1l**) et égouttez-les.
2. Épluchez les carottes, les pommes de terre (**Éplucheur 2 en 1** ou **vertical**) et les échalotes. Coupez-les en rondelles (**MandoJunior** – 2).
3. Dans le **Micro Minute™**, mettez dans l'ordre les morceaux de poularde, les lardons blanchis, les gousses d'ail épluchées et dégermées, les feuilles de laurier, les légumes, le vin mélangé avec le cube de bouillon émietté, la Maïzena, le sel et le poivre.
4. Fermez et faites cuire 30 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 20 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Ouvrez, ajoutez le chocolat noir dans la sauce et mélangez (**Cuiller à mélange**). Servez bien chaud.

**Astuce:** pour une viande moelleuse et parfumée, mettez-la à mariner avec le vin et les lardons pendant une nuit au réfrigérateur.







# FRUITS D'HIVER AUX CRANBERRIES

  
Préparation  
15 mn

  
11 mn  
à 600 watts

  
Repos  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de pommes
- 250 g de poires
- 60 g de cranberries
- 200 ml de jus de pommes
- 1 à 2 étoiles de badiane (ou anis étoilé)
- ½ bâton de cannelle

1. Coupez en morceaux les pommes et les poires épluchées (**Éplucheur 2 en 1**) et épépinées. Mettez-les dans le **Micro Minute™**.
2. Ajoutez le reste des ingrédients, fermez et faites cuire 11 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Servez les fruits froids seuls ou avec une crème dessert à la vanille.



# PÊCHES AU VIN BLANC

  
Préparation  
20 mn

  
9 mn  
à 600 watts

  
Repos  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ± 600 g de pêches
- 300 ml de vin blanc (ou cidre)
- 10 ml de poudre à flan vanillé (poudre à crème pâtissière)
- 1 orange non traitée
- Zestes d'½ citron non traité
- 30 g de sucre (± 30 ml)

1. Coupez les pêches lavées en 4 et ôtez les noyaux. Mettez-les dans le **Micro Minute™**, versez le vin mélangé avec la poudre à flan (**Mélangeur Click Série**).
2. Épluchez l'orange et prélevez les suprêmes (**Couteau à éplucher**). Mettez les suprêmes d'orange et le zeste du ½ citron sur les pêches, fermez le Micro Minute™ et faites cuire 9 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Ajoutez le sucre et mélangez délicatement. Laissez refroidir.
3. Servez les pêches froides avec le jus de cuisson, nature ou avec un riz au lait.

## RIZ AU LAIT

Rincez soigneusement 225 ml de riz à risotto arborio (± 200 g) jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire. Mettez-le dans le **Micro Minute™** avec 1 gousse de vanille grattée, 200 ml de lait écrémé et 300 ml d'eau. Fermez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la pression descende et que la cuisson finisse. Pendant ce temps, fouettez (**Speedy Chef**) 2 jaunes d'oeufs avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne très crémeux. Incorporez délicatement cette préparation dans le riz au lait chaud, puis ajoutez 50 g de beurre en morceaux en mélangeant pour qu'il fonde.







# CHEESECAKE DE PRUNES

  
Préparation  
20 mn

  
5 mn  
à 600 watts

  
Repos  
3 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 700 g de prunes
- 75 ml de Muscat (ou vin blanc liquoreux)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de fromage frais (St Môret, Philadelphia ou Carré frais)
- 75 g de sucre (± 75 ml)
- ½ citron non traité (zestes et jus)
- 150 ml de crème liquide entière très froide
- 6 biscuits Bastogne (Spéculoos ou sablés)

1. Coupez les prunes lavées en 4 et ôtez les noyaux. Mettez les prunes dans le **Micro Minute™** et versez le Muscat mélangé au sucre vanillé (**Mélangeur Click Série**). Fermez et faites cuire 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et mettez les prunes à égoutter pour récupérer le jus (**Passoire double**).
2. Fouettez vivement (**Fouet plat métallique**) le fromage frais, le sucre, le zeste et le jus de citron (± 25 ml), pour obtenir une préparation bien crémeuse.
3. Montez la crème liquide très froide en chantilly bien ferme (**Speedy Chef**) et ajoutez-la délicatement (**Spatule silicone**) au fromage frais fouetté.
4. Répartissez au fond des verres, une couche de compote de prunes, recouvrez avec la préparation au fromage frais et déposez dessus un biscuit trempé dans le jus de cuisson des prunes.
5. Réservez au réfrigérateur et servez bien froid.



# DOUCEUR TROPICALE

  
Préparation  
10 mn

  
8 mn  
à 900 watts

  
Repos  
±10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

- 1 œuf
- 15 ml de Cointreau ou rhum (facultatif)
- 50 ml de lait de coco
- 75 ml d'eau
- 2 boîtes d'ananas en morceaux (340 g nets)
- 110 g de biscuits sablés
- 20 g de noix de coco en poudre (± 100 ml)

1. Mélangez (**Shaker 350 ml**) l'œuf, le Cointreau, le lait de coco et l'eau.
2. Égouttez l'ananas et pressez-le légèrement (**Presse-purée**) pour ôter l'excédent de jus.
3. Hachez grossièrement les sablés (**Extra Chef**).
4. Mélangez tous les ingrédients dans le **Micro Minute™**. Pressez délicatement (Presse-purée) pour tasser et lisser la préparation.
5. Fermez et faites cuire 8 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse, ouvrez et laissez tiédir.
6. À déguster tiède seule ou avec une boule de sorbet coco et saupoudrez avec de la noix de coco en copeaux (facultatif).





# SEMOULE CRÉMEUSE ET PARFUMÉE



## INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES

- 75 g de raisins secs
- 25 ml de rhum (ou eau)
- 200 g de graines de couscous fin
- 750 ml de lait écrémé
- ½ gousse de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre (± 100 ml)
- 2 ml de cannelle
- 50 g de beurre
- Pistaches concassées, pralin, raisins, suprêmes d'agrumes... (facultatif)

1. Mélangez les raisins avec le rhum et faites-les gonfler 1 mn à 360 watts (**Pichet MicroCook 1l**).
2. Mettez dans le **Micro Minute™** les raisins égouttés, les graines de couscous, le lait, la demi-gousse de vanille et mélangez (**Spatule silicone**).
3. Fermez et faites cuire 9 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 10 mn pour que la cuisson finisse.
4. Fouettez (**Speedy Chef**) environ 2 mn, les jaunes d'œufs, le sucre et la cannelle, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne très mousseux.
5. Retirez la gousse de vanille du Micro Minute™ puis versez la préparation mousseuse dans le Micro Minute™ en mélangeant.
6. Ajoutez le beurre en morceaux en mélangeant pour qu'il fonde.
7. Dégustez tiède ou froid avec des pistaches concassées, du pralin, des raisins ou des suprêmes d'agrumes (pamplemousse, orange ou clémentines).



SANS  
GLUTEN





# POIRES CŒUR FONDANT CHOCOLAT



Préparation  
15 mn



± 14 mn  
à 600 watts



Repos  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 50 g de chocolat dessert noir
- 25 g de beurre
- 25 g de sucre (± 25 ml)
- 1 œuf
- 10 g de farine (± 17 ml)
- 10 g de noisettes
- 6 poires Conférence (± 180 g chaque)
- 100 ml d'eau
- 12 cure-dents

1. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux avec le beurre environ 50 s à 600 watts (**Pichet MicroCook 1l**). Laissez reposer 1 mn. Ajoutez le sucre, l'œuf, la farine, les noisettes hachées grossièrement (**TurboTup**) et mélangez (**Fouet mélangeur**).
2. Lavez les poires, coupez-les au  $\frac{2}{3}$  pour faire des chapeaux. Évidez les poires sans les percer.
3. Versez l'eau dans le **Micro Minute™**. Remplissez les poires avec la préparation au chocolat au  $\frac{3}{4}$ , placez-les dans le **Micro Minute™**, couvrez-les avec leur chapeau fixé avec deux cure-dents.
4. Fermez et faites cuire 13 mn à 600 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Dégustez seules ou avec une crème anglaise.

**Astuce:** remplacez les poires par 2 ou 3 pêches ou nectarines ou une dizaine d'abricots, coupés en 2 et dénoyautés.



# TABLE DES MATIÈRES

## Recettes Pages

### Soupes

Soupe de champignons	13
Soupe de cresson	14
Soupe de pois	10
Soupe italienne de poisson	18
Soupe de potiron	17

### Entrées

Haricots blancs au chorizo	23
Minestrone	20
Salade betterave et orange	04
Salade coleslaw	54
Salade de lentilles	09
Salade pop	06

### Légumes

Artichauts à la barigoule	25
Carottes vichy	33
Fenouil oriental	28
Gratin de chou-fleur	26
Risotto aux asperges	34
Risotto aux champignons	30

### Poissons

Calamars à l'espagnole	42
Pot au feu de poisson	39
Poulpe à la catalane	37
Waterzoi de saumon	40

## Recettes Pages

### Viandes

Agneau au romarin	51
Colombo de porc aux aubergines	67
Couscous	74
Curry thaï de porc	46
Effiloché de poulet en hamburger	54
Gyros express	79
Mijoté de bœuf aux olives	76
Paupiettes de dinde	61
Poularde au vin rouge	80
Poulet à la moutarde	52
Poulet au lait de coco	69
Poulet méditerranéen	58
Poulet pimenté	48
Porc du sud	64
Pot au feu de canard	70
Ragoût africain	56
Ragoût de porc	72
Tortillas savoureuses	62
Veau au chorizo	45

### Desserts

Cheesecake de prunes	87
Douceur tropicale	88
Fruits d'hiver aux cranberries	83
Pêches au vin blanc	84
Poires cœur fondant chocolat	93
Riz au lait	84
Semoule crémeuse et parfumée	90





**SNAPEZ ET DÉCOUVREZ  
LE TEMPS DE CUISSON  
DES LÉGUMES ET FRUITS**



Tupperware France  
20, rue Paul Héroult - 92023 Nanterre Cedex  
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France.

Avec la collaboration de : Alexandra Merino Montero et Françoise Springer (recettes),  
Clarisse Taupin (éditions) Tupperware France.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4862 - dépôt légal 4<sup>ème</sup> trimestre 2018.  
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.

Pour les recettes à base d'alcool: l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
A consommer avec modération.