

# MAXI CUISEUR À RIZ

COLLECTION  
**1000&1**  
ASTUCES



**Tupperware®**

# LE MAXI CUISEUR À RIZ

PERMET DE CUIRE JUSQU'À 500 G DE RIZ  
OU DE GRAINES AU MICRO-ONDES!

**Astuce**  
Utilisez l'Insert  
comme passoire pour  
égoutter le riz ou  
les graines après  
rinçage.

Couvercle

Étudié pour récupérer l'excédent  
d'écume et évacuer la vapeur  
Poignées pour une ouverture et  
fermeture faciles

Insert

Indispensable  
pendant la cuisson,  
il « brise » l'écume  
et évite les  
débordements



Base 3 l

Larges poignées pour des  
manipulations faciles  
Fenêtre pour une  
visualisation rapide  
Indication de remplissage  
maximal «MAX»

## 100% SANS CONTRAINTE

Cuisinez du riz et une grande variété de graines, sans surveillance, pour toute la famille.

RIZ: blanc, complet, parfumé (thaï, basmati), rond, long, à sushi, à risotto.

GRAINES: graines de couscous, polenta, quinoa, lentilles corail, boulgour, blé précuit (type « Eby »).

## CONSEILS

N'ajoutez AUCUNE MATIÈRE GRASSE. Elle sera ajoutée après la cuisson. Dans le cas contraire, le produit risquerait d'être endommagé de façon irrémédiable.

Respectez la ligne de remplissage maximal. Pour le riz à forte teneur en amidon, nous vous recommandons de réduire les quantités et de bien le rincer.

Le Maxi Cuisneur à riz est compatible avec un nettoyage à la main ou au lave-vaisselle.

## MODE D'EMPLOI



1. Rincez le riz ou les graines à l'eau froide. Versez-les dans le Maxi Cuisneur à riz et ajoutez l'eau froide. Veillez à ne pas dépasser la ligne de remplissage maximal (MAX).
2. Positionnez l'Insert avec les 2 petites poignées orientées vers le haut.
3. Fermez le Couvercle en vous assurant que les poignées sont bien alignées et appuyer jusqu'à entendre un « clic ».
4. Faites cuire le riz ou les graines à 900 watts max. Une fois la cuisson terminée, sortez le Maxi Cuisneur à riz et attendez 5 mn (sauf graines de couscous), Couvercle fermé.
5. Ouvrez en pressant une poignée après l'autre. Soulevez le Couvercle à l'opposé de vous de manière à ne pas vous brûler avec la vapeur. Égrenez le riz ou les graines à l'aide d'un ustensile Tupperware qui ne raye pas et régalez-vous!

**Le temps de cuisson et le niveau d'eau doivent être adaptés au type d'ingrédients, à la puissance du micro-ondes et à la cuisson souhaitée.**

Ingrédients	Temps de cuisson indiqué sur l'emballage	Riz ou graines (g)	Eau froide (ml)*	Consigne	Cuisson micro-ondes temps/watts**
Riz blanc ou parfumé, riz à risotto, riz rond	de 10 à 20 mn	150 g	de 300 à 400 ml	Bien rincer	max. + 5 mn par rapport au temps indiqué sur l'emballage/ 900 watts
		300 g	de 600 ml à 750 ml		
		500 g	de 1 l à 1,2 l		
Graines de couscous	4 mn	150 g	±270 ml	Ne pas rincer	±2 mn 30 / 600 watts
		300 g	±400 ml		±3 mn 30 / 600 watts
Polenta moyenne	7 mn	150 g	±500 ml	Ne pas rincer	±4 mn à 900 watts
		300 g	de 1 l à 1,1 l		±7 mn à 900 watts
Boulgour	10 mn	150 g	±400 ml	Bien rincer	±10 mn / 900 watts
		300 g	±700 ml		
Blé précuit (Eby)	10 mn	150 g	±330 ml	Ne pas rincer	±10 mn / 900 watts
		300 g	±510 ml		
		500 g	±800 ml		
Quinoa	15 mn	150 g	±480 ml	Bien rincer	±13 mn / 900 watts
		300 g	±750 ml		±14 mn / 900 watts
		500 g	±1,1 l		±15 mn / 900 watts
Lentilles corail	10 mn	150 g	±250 ml	Bien rincer	±5 mn / 600 watts
		300 g	±500 ml		±8 mn / 600 watts

\*Si vous souhaitez ajouter du sel avant la cuisson, augmentez de 2 à 4 minutes de temps de cuisson.

\*\*Laissez reposer 5 mn après cuisson sauf pour les graines de couscous.

Dans tous les cas le temps de cuisson ne doit jamais excéder 30 minutes.

## SALADE PÉRUVIENNE

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 15 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 450 g de quinoa, 5 ml de sel, 1 l d'eau froide, 400 g de tomates cerise, 400 g de blancs de poulet cuits, ½ botte de ciboulette, 50 ml de vinaigre, sel et poivre, 100 ml d'huile, 150 g de pousses d'épinards crues

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le quinoa à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez le sel, versez l'eau, fermez et faites cuire ± 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Mélangez délicatement pour séparer les graines de quinoa et égouttez si besoin. Laissez refroidir. Coupez les tomates cerise en 2, les blancs de poulet en lanières et ciselez la ciboulette. Émulsionnez le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et servez.

## SALADE D'AUTOMNE

**Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 16 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500 g de riz blanc, 1 l d'eau froide, 130 ml d'huile, 600 g de pommes, 5 ml de jus de citron, 300 g d'emmental, 50 ml de vinaigre, sel et poivre, 5 brins de persil, 100 g de cerneaux de noix

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 16 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn, ajoutez 5 ml d'huile, mélangez et laissez refroidir. Coupez en cubes les pommes lavées et épépinées. Arrosez-les avec le jus de citron. Coupez le fromage en petits dés. Émulsionnez le vinaigre avec le sel, le poivre et l'huile restante. Servez le riz avec les dés de pommes et de fromage, le persil ciselé, les cerneaux de noix et assaisonnez.

## RIZ À LA NIÇOISE

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 16 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500 g de riz blanc, 1 l d'eau froide - **Garniture:** 400 g de tomates bien mûres, 10 feuilles de basilic, ± 15 petites olives de Provence, 30 ml de pignons de pin, ± 150 ml de vinaigrette à l'huile d'olive

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 16 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Passez le riz sous l'eau froide pour stopper la cuisson, égouttez-le bien et égrenez-le. Coupez les tomates lavées et épépinées en petits cubes. Ciselez le basilic et mélangez tous les ingrédients de la garniture dans le riz refroidi.

Variantes, remplacez la garniture par:

### RIZ PRINTANIER

1 botte de radis roses émincés, quelques brins de ciboulette ciselée et 150 ml de vinaigrette bien relevée à la moutarde.

### RIZ AMÉRICAIN

4 tranches de blanc de poulet cuit (± 160 g) coupées en lanières, 1 boîte de maïs (± 285 g) égoutté, 300 g de poivrons rouges lavés, épépinés et coupés en petits dés, 150 ml de mayonnaise, quelques brins de persil haché, du sel et du poivre.





## TABOULÉ À LA TOMATE

**Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 3 mn à 600 watts**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 300 g de graines de couscous moyens, 400 ml d'eau froide, 75 ml d'huile d'olive - **Garniture:** 500 g de tomates fermes, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de persil plat, 1 botte de coriandre, 75 ml de jus de citron, sel et poivre

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, mettez les graines de couscous, versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 3 mn à 600 watts. Égrenez immédiatement la semoule et arrosez-la avec 25 ml d'huile d'olive en mélangeant. Hachez grossièrement les tomates épluchées et épépinées, les oignons nouveaux lavés et épluchés et les herbes lavées et effeuillées. Mélangez les graines refroidies avec tous les ingrédients. Laissez reposer si possible 1 h (facultatif) et décorez avec du persil.

Variante, remplacez la garniture par :

### TABOULÉ DE BROCOLIS

Hachez finement ± 250 g de petites sommités de brocoli lavées pour obtenir une semoule grossière. Mélangez-la avec les graines de couscous cuites, 40 g d'abricots secs et 40 g de figues, coupés en morceaux, et 40 g de noix (cajou, pécan ou autre). Mélangez 5 ml de ras-el-hanout (curry, colombo ou autre), 30 ml de vinaigre, 75 ml d'huile d'olive, 2 ml de thym frais, du sel et du poivre, et assaisonnez le taboulé.

## VERRINE ASPERGE HADDOCK

**Préparation: 20 mn - Cuisson: ± 4 mn à 900 watts - Repos: 2 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 100 g de polenta, 300 ml d'eau froide, sel et poivre, 20 g de parmesan râpé, 200 g de haddock fumé, 2 bottes d'asperges vertes cuites à la vapeur, 2 œufs durs, 280 g de fromage frais (St Môret, Carré Frais...), huile d'olive

Dans le **Maxi cuisEUR à riz**, mettez la polenta, versez l'eau froide, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 4 mn à 900 watts. Laissez reposer 2 mn. Égouttez si besoin, salez, poivrez, versez l'huile d'olive et mélangez vivement. Étalez très finement la polenta chaude sur une feuille de cuisson, saupoudrez le parmesan et réservez. Mixez la moitié du haddock fumé, les queues d'asperges (réservez les pointes), les œufs écalés et le poivre. Ajoutez délicatement le fromage frais. Répartissez cette préparation dans des verrines, ajoutez les pointes d'asperges, le haddock restant et la polenta coupée et poêlée rapidement avec un peu d'huile pour la faire dorer. Servez les verrines bien fraîches décorées d'un morceau de polenta.

Variantes:

Parfumez la polenta en ajoutant immédiatement après cuisson de l'aneth, du thym, du romarin ou autre herbe effeuillée selon vos goûts et mélangez.

## SALADE DE QUINOA FRIT

**Préparation: 15 mn - Cuissons: ± 15 mn à 900 watts - ± 10 mn à feu moyen**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 450g de quinoa, 1l d'eau froide, 2cm de gingembre frais, ¼ d'oignon, 30ml d'huile d'olive (ou sésame), 150g de légumes surgelés, 30ml de sauce soja, sel et poivre

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le quinoa à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 15 mn à 900 watts. Égouttez-le. Épluchez le gingembre et l'oignon, et hachez-les finement, ajoutez 15ml d'huile et mélangez. Faites dorer cette préparation dans une poêle huilée, ajoutez le quinoa cuit, les légumes décongelés et faites cuire à feu moyen en mélangeant. Hors du feu, ajoutez la sauce de soja, le reste d'huile, le sel, le poivre et mélangez. Servez avec du poulet ou du tofu, et de la salade (facultatif).

## SALADE DE BLÉ AUX LÉGUMES

**Préparation: 20 mn - Cuisson: ± 10 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500g de blé précuit (Ebly), 5ml de sel, 800ml d'eau froide, 200g de tomates cerise (jaunes ou rouges), 1 courgette (±200g), 1 concombre (±200g), 1 avocat, 400g de blancs de poulet grillés, 50ml de vinaigre, sel et poivre, 100ml d'huile d'olive, 100g de pousses d'épinards crues

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le blé précuit à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez le sel et l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Mélangez délicatement pour séparer les grains de blé et laissez refroidir. Coupez les tomates cerise lavées en 2. Faites des tagliatelles dans la courgette et le concombre lavés et éboutés, en évitant les pépins. Épluchez l'avocat dénoyauté, coupez-le en morceaux ainsi que le poulet. Émulsionnez le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile. Mélangez tous les ingrédients délicatement.

## SALADE DE QUINOA AU FROMAGE DE CHÈVRE

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 13 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 300g de quinoa, 600ml d'eau froide, 5 carottes (±500g), 200g de chèvre frais (type Petit Billy), le jus d'½ citron, 3 brins d'aneth, sel et poivre, 2 avocats mûrs, 500g de petits pois cuits

Dans le **Maxi Cuiseur à riz** rincez le quinoa à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn et égouttez-le si besoin. Coupez en dés les carottes lavées et épluchées. Mélangez le fromage en morceaux avec le jus de citron, l'aneth effeuillé et haché, le sel et le poivre. Épluchez, dénoyotez et coupez les avocats en lamelles. Disposez séparément, le quinoa refroidi, les dés de carottes, les petits pois, les lamelles d'avocat et assaisonnez avec la sauce au fromage de chèvre.





## RISOTTO DE COURGETTE

---

**Préparation: 20 mn - Cuisson: ±20 mn à 600 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 350g de courgettes, 1 petit oignon blanc (±75g), 500g de riz à risotto, 50ml de vin blanc, 850ml d'eau froide, 50g de beurre, 40g de parmesan fraîchement râpé, sel et poivre, 50g de noisettes décortiquées

Coupez en cubes les courgettes lavées et éboulées, et l'oignon épluché. Dans le **Maxi cuiseur à riz** rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez le vin blanc, l'eau, ajoutez les cubes de courgettes et d'oignon, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Égouttez, si besoin, et ajoutez le reste des ingrédients en mélangeant.

## RISOTTO EXPRESS MORUE-HARICOT

---

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ±26 mn à 600 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 400g de morue dessalée, huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 petit oignon blanc (±100g), 500g de riz à risotto, 1l d'eau froide, 240g d'haricots rouges en conserve rincés et égouttés, 80g de beurre, 60g de parmesan râpé, sel et poivre

Mettez la morue avec un filet d'huile, 15ml d'eau, la gousse d'ail épluchée et l'oignon épluché et haché, ±8 mn à 600 watts (**MicroCook rond 2,25l**). Réservez l'eau de cuisson. Dans le **Maxi Cuiseur à riz** rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±18 mn à 600 watts. Ajoutez l'eau de cuisson de la morue, et laissez reposer 5 mn. Égouttez le riz, ajoutez le reste des ingrédients, mélangez et servez immédiatement.

## JAMBALAYA EXPRESS

---

**Préparation: 5 mn - Cuisson: ±15 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500g de riz blanc, 1l d'eau froide, 4 poivrons verts, 4 tomates, 1kg de crevettes cuites, 140g de chorizo, 2 pincées de piment moulu, sel

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Coupez en lanières, les poivrons épluchés et épépinés et les tomates épépinées. Ajoutez-les au riz, mélangez et faites cuire ±2 mn à 900 watts. Ajoutez les crevettes décortiquées, le chorizo coupé en rondelles fines, le piment, le sel et mélangez. Servez immédiatement.

## RIZ AUX LÉGUMES, SAUCE YAOURT

**Préparation: 20 mn - Cuissons: ± 10 mn à 600 watts - ± 12 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 100 g de poivron jaune épépiné, 200 g d'aubergine éboutée, 150 g de courgette éboutée, 1 ml de gingembre en poudre, 1 ml de cumin, 1 ml curcuma, 200 g de riz basmati, 450 ml d'eau froide, 150 g de tomate, 1 gousse d'ail, 15 ml de concentré de tomates - **Sauce:** 125 g de yaourt, 1 gousse d'ail, 3 brins de persil

Faites la sauce en mélangeant au yaourt, la gousse d'ail épluchée et hachée avec le persil. Coupez en gros dés, le poivron et l'aubergine, lavés. Coupez la courgette en rondelles. Assaisonnez ces légumes avec les épices mélangées et faites-les cuire avec 30 ml d'eau, ± 10 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1U**) en mélangeant à mi-cuisson. Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Mixez les tomates lavées et coupées en morceaux avec l'ail épluché et le concentré de tomates. Mélangez cette préparation avec le riz. Servez le riz avec les légumes et la sauce au yaourt.

## RIZ PROVENÇAL

**Préparation: 15 mn - Cuissons: ± 16 mn à 900 watts - ± 5 mn à 600 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500 g de riz blanc, 1 l d'eau froide - **Garniture:** 2 poivrons rouges (± 350 g), 15 ml d'huile d'olive, sel et poivre, 100 g de pignons de pin

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 16 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Coupez les poivrons lavés, épluchés et épépinés et faites-les cuire (**Pichet MicroCook 1U**) avec l'huile, ± 5 mn à 600 watts. Ajoutez-les au riz égrené, salez, poivrez, ajoutez les pignons, mélangez et servez.

Variantes, remplacez la garniture par:

### RIZ MADRAS

Mélangez au riz 200 g d'amandes effilées et 200 g de raisins secs moelleux.

### RIZ ITALIEN

Coupez en cubes 3 tomates (± 450 g) épluchées et épépinées. Mélangez-les avec le riz, 45 ml de pesto et 50 g de parmesan râpé.

### RIZ VERT

Faites cuire ± 6 mn à 600 watts, 3 oignons nouveaux hachés, 300 g de petits pois et 150 ml d'eau froide. Égouttez-les et mélangez-les avec le riz.

### RIZ ORANGE

Hachez grossièrement 300 g de carottes épluchées. Faites-les cuire avec 70 ml d'eau froide, ± 6 mn à 600 watts. Égouttez-les et mélangez-les au riz avec 50 g de graines de sésame.

### RIZ CHAMPIGNONS ET AIL

Hachez 250 g de champignons de Paris lavés et 3 gousses d'ail épluchées. Faites-les cuire ± 4 mn à 600 watts. Égouttez-les et mélangez-les au riz.





## BOULGOUR À L'INDIENNE

**Préparation: 5 mn - Cuisson: ±22 mn à 600 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 250 g de boulgour, 2 cm de gingembre frais, 100 g d'oignon, 650 ml d'eau froide, 15 ml d'huile, 200 ml de lait de coco, 250 ml de coulis de tomates, 5 ml de garam masala (ou curry), sel et poivre, 5 brins de coriandre (ou persil)

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le boulgour à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez le gingembre et l'oignon épluchés et hachés puis versez l'eau. Mélangez, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±16 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Faites cuire (**Pichet MicroCook 1l**) le lait de coco, le coulis de tomates, le garam masala ±6 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Mélangez cette sauce au boulgour, salez, poivrez et parsemez de coriandre effeuillée.

Variantes, remplacez le boulgour et l'eau par:

### DAL DE LENTILLES CORAIL

250 g de lentilles corail, 420 ml d'eau froide et faites cuire ±7 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn avant d'égoutter et de finir la recette.

### QUINOA INDIEN

225 g de quinoa, 500 ml d'eau froide et faites cuire ±13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Finissez la recette et ajoutez à la garniture 20 g de raisins secs.

### RIZ À L'INDIENNE

250 g de riz basmati, 500 ml d'eau froide et faites cuire ±14 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Finissez la recette et ajoutez à la garniture 20 g de noix de cajou.

## RIZ ORIENTAL

**Préparation: 15 mn - Cuissons: ±15 mn à 600 watts - ±10 mn à 900 watts - ±5 mn, Th 6 ou 180°C - Repos: 10 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 4 gousses d'ail, 40 g de gingembre frais, 250 g d'oignons, 700 g de blancs de poulet, 10 ml de ras el hanout, 400 g de concassées de tomates, sel, 250 g de yaourt, poivre, 500 g de riz basmati, 1 l d'eau froide, 100 g d'oignons frits, 4 feuilles de menthe, 1 brin de coriandre

Hachez l'ail, le gingembre et l'oignon, épluchés. Mettez dans un saladier, les blancs de poulet coupés en cubes et mélangez-les avec la préparation précédente, les épices, la concassée de tomates et le sel. Faites cuire (**MicroCook rond 2,25 l**), ±15 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez le yaourt, le poivre et mélangez. Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn, salez, poivrez et ajoutez les oignons frits. Hachez la menthe et la coriandre effeuillée, ajoutez-les au poulet, mélangez et laissez reposer 5 mn. Mélangez tous les ingrédients. Mettez ce riz dans un plat allant au four et faites cuire ±5 mn dans le four préchauffé, Th 6 ou 180°C.



## BLÉ CANTONNAIS

**Préparation: 15 mn - Cuissons: ± 10 mn à 900 watts - ± 4 mn à 360 watts - Repos: 7 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 400 g de blé précuit (Ebly), 200 g de petits pois surgelés, 700 ml d'eau froide, 3 œufs moyens, sel et poivre, 150 g de jambon blanc coupé en dés, 1 petit oignon nouveau, ±25 ml d'huile

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le blé et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez les petits pois, l'eau et le sel, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Égouttez le blé. Mélangez les œufs, le sel, le poivre et faites cuire ± 4 mn à 360 watts (**Cuiseur Solo micro-ondes**). Laissez reposer 2 mn. Coupez le jambon et l'omelette en morceaux. Mélangez tous les ingrédients. Rectifiez l'assaisonnement et parsemez l'oignon finement émincé.

Variante, remplacez le blé et l'eau par:

### RIZ CANTONNAIS

400 g de riz et 800 ml d'eau froide. Faites cuire ± 16 mn à 900 watts.

## GALETTES DE LENTILLES CORAIL

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 13 mn à 600 watts - Repos: ± 15 mn - Poêle: ± 10 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 250 g de lentilles corail, 450 ml d'eau froide, 3 brins de thym ou de romarin, 1 blanc d'œuf, ±30 g de chapelure, sel, farine, huile, 200 g de yaourt à la grecque

Dans le **Maxi Cuiseur à riz** rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les à l'aide de l'Insert. Ajoutez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 13 mn à 600 watts. Égouttez-les bien puis mélangez-les avec le thym effeuillé et le blanc d'œuf. Ajoutez la chapelure, salez et laissez reposer ± 15 mn pour permettre à la chapelure d'absorber l'humidité. Si nécessaire, rajoutez de la chapelure. Faites 12 galettes et farinez-les légèrement des deux côtés, puis faites-les dorer dans une poêle huilée chaude. Dégustez-les avec du yaourt à la grecque.

## QUINOA ESTIVAL

**Préparation: 15 mn - Cuisson: ± 23 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 2 gousses d'ail, 60 g de parmesan, 40 g de pignons de pin, 100 g de tomates séchées à l'huile, sel et poivre, 100 ml d'huile des tomates séchées, 800 g de poivrons, 2 blancs de poulet (±400 g), 225 g de quinoa (±250 ml), 500 ml d'eau froide, 250 g de tomates cerise

Mixez les gousses d'ail épluchées, 40 g de parmesan en morceaux, les pignons, les tomates égouttées, le sel et le poivre. Ajoutez l'huile des tomates et finissez de mixer. Coupez en lanières les poivrons épluchés et épépinés, et les blancs de poulet. Mélangez-les avec la préparation à la tomate et faites cuire ± 10 mn à 900 watts en mélangeant à mi-cuisson (**MicroCook rond 2,25 l**). Dans le **Maxi cuiseur à riz** rincez le quinoa et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn, égouttez si besoin et mettez le quinoa dans un saladier. Ajoutez la préparation à la tomate, les tomates cerise coupées en 2, le reste de parmesan, rectifiez l'assaisonnement et mélangez.



## SALADE DE LENTILLES CORAIL ET SAUCISSE FUMÉE

**Préparation: 5 mn - Cuisson: ±8 mn à 600 watts - Repos: ±10 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 300 g de lentilles corail, 500 ml d'eau froide, 2 oignons nouveaux, 4 saucisses de Montbéliard (±600 g), 30 ml de moutarde forte, 30 ml de vinaigre de vin, 75 ml d'huile, 2 ml de curry, sel et poivre, 2 brins de cerfeuil

Dans le **Maxi Cuiseur à riz** rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les à l'aide de l'Insert. Ajoutez l'eau, les oignons nouveaux lavés et coupés en deux, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±8 mn à 600 watts. Laissez reposer ±10 mn. Rincez les lentilles pour stopper la cuisson et les refroidir. Faites cuire les saucisses comme indiqué sur l'emballage. Hachez les oignons cuits avec la moutarde, le vinaigre, l'huile, le curry, le sel et le poivre. Mélangez tous les ingrédients et décorez avec du cerfeuil effeuillé (facultatif).

## AUBERGINES ITALIENNES

**Préparation: 5 mn - Cuissons: ±10 mn, Th 6/7 ou 200°C - ±10 mn à 900 watts**

**Repos: ±5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 140 g de mozzarella, 200 g de tomates à chair ferme, 300 g d'aubergines grillées surgelées, 16 feuilles de basilic, 16 pique-olives, 375 g de boulgour, 800 ml d'eau froide, sel et poivre, 25 ml d'huile d'olive

Coupez la mozzarella en morceaux. Coupez les tomates en autant de rondelles que de tranches d'aubergine. Laissez décongeler les aubergines comme indiqué sur l'emballage. Posez sur la partie la plus large des lamelles d'aubergine égouttées, une rondelle de tomate, des morceaux de mozzarella et une feuille de basilic. Roulez les aubergines, fixez-les avec un pique-olives si besoin, puis chauffez-les ±10 mn dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C. Dans le **Maxi cuiseur à riz**, mettez le boulgour, l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Égouttez, si besoin. Assaisonnez avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et servez avec les rouleaux d'aubergine tièdes.

Variante:

**SALADE ITALIENNE:** Préparez le boulgour comme indiqué dans la recette précédente. Laissez-le refroidir et ajoutez la mozzarella, les tomates, les aubergines décongelées et égouttées, le tout coupé en petits morceaux. Assaisonnez avec de la vinaigrette et du basilic ciselé.

## QUINOA AUX ASPERGES

**Préparation: 10 mn - Cuisson: ±15 mn à 900 watts - Repos: 5 mn - Poêle: ±10 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 450 g de quinoa, 1 l d'eau froide, 50 ml d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 10 pointes d'asperges vertes, sel et poivre, 60 ml de jus de citron, 60 g de parmesan râpé, ½ bouquet de persil

Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, rincez le quinoa à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Ajoutez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ±15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Dans une poêle faites chauffer l'huile, ajoutez les gousses d'ail épluchées, les pointes d'asperge et faites cuire ±10 mn à feu moyen. Hors du feu, ajoutez le quinoa, le sel, le poivre, le jus de citron, le parmesan râpé, mélangez et servez parsemé de persil haché.



## PETITS FARCIS FIGUES ET NOIX

**Préparation: 20 mn - Cuisson: ± 11 mn à 900 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 75 g de riz basmati, 200 ml d'eau froide, 6 tranches de viande de grison, 150 g de fromage frais figue et noix, sel, poivre, 8 gros champignons de Paris à farcir, 2 courgettes (± 400 g), quelques brins de ciboulette, huile d'olive

Dans le **Maxi cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 11 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn et égouttez-le riz. Ajoutez la viande de grison mixée grossièrement, le fromage frais, le sel, le poivre et mélangez délicatement. Lavez les champignons, ôtez le pied et grattez les lamelles délicatement. Lavez les courgettes, éboutez-les et coupez chaque courgette en 4 tronçons. Creusez délicatement l'intérieur des tronçons sans percer le fond. Garnissez les légumes de la préparation froide, saupoudrez la ciboulette finement ciselée, arrosez d'un filet d'huile et servez.

## POIVRONS FARCIS

**Préparation: 15 mn - Cuissons : ± 12 mn à 900 watts - ± 35 mn, Th 6/7 ou 200°C**  
**Repos : 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 500 g de riz basmati, 1 l d'eau froide, 8 tranches de pain de mie sans croûte, 100 ml de lait, 160 g de jambon blanc, 80 g de parmesan râpé, 100 g de ricotta, origan sec, 2 jaunes d'œufs, 8 poivrons (max. 150 g chacun), 30 ml d'huile d'olive

Dans le **Maxi Cuiseur à riz** rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Coupez le pain de mie en petits dés et mettez-le dans le lait. Ajoutez au riz le jambon coupé en petits dés, le parmesan, la ricotta, l'origan, les jaunes d'œufs et le pain bien pressé pour ôter l'excédent de lait. Coupez les chapeaux des poivrons et épépinez-les. Farcissez-les avec la préparation précédente et couvrez-les avec leur chapeau. Placez-les dans un plat allant au four, badigeonnez-les d'huile et faites cuire ± 35 mn dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C.

## TOMATES FARCIES À L'ESPAGNOLE

**Préparation: 20 mn - Repos: 15 mn - Cuissons: ± 10 mn à 900 watts - ± 20 mn, Th 6/7 ou 200°C**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 6 tomates moyennes, sel, 150 g de riz basmati, 300 ml d'eau froide, ± 120 g d'emmental en tranches fines, 5 feuilles de basilic, 50 g de jambon blanc, 30 ml d'huile d'olive, poivre

Lavez les tomates, coupez-leur un chapeau et évidez-les. Salez l'intérieur des tomates et mettez-les à l'envers pendant 10 mn pour qu'elles s'égouttent. Dans le **Maxi cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez-le et faites cuire ± 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn puis égouttez, si besoin. Réservez 6 tranches d'emmental et hachez le reste avec les feuilles de basilic et le jambon blanc. Ajoutez-les au riz, salez, versez 20 ml d'huile et mélangez. Remplissez les tomates avec cette préparation, couvrez avec une tranche de fromage et faites-les cuire ± 20 mn, dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C. Poivrez, assaisonnez avec un filet d'huile d'olive et servez.





## RIZ AU LAIT AUX POIRES

**Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 17 mn à 600 watts - Repos: 15 mn**

**Ingrédients pour 6 personnes:** 180g de riz rond dessert, 400ml d'eau froide, 40g de poudre à flan (±40ml), 100g de sucre (±100ml), 5ml de vanille en poudre, 500ml de lait, 6 demi poires au sirop, sirop de caramel (facultatif)

Dans le **Maxi cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn. Mélangez la poudre à flan, le sucre, la vanille et le lait (**Pichet MicroCook 1L**) puis laissez gonfler 10 mn. Mélangez et faites cuire ± 5 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. La crème doit épaissir (comme un fromage blanc). Versez cette préparation sur le riz cuit et mélangez bien. Laissez reposer 5 mn. Répartissez dans des verrines, le riz et les poires égouttées et coupées en morceaux. Servez bien frais arrosé de sirop de caramel.

Variantes:

Remplacez les poires par 6 demi pêches au sirop, 6 tranches d'ananas au sirop ou 1 mangue épluchée et coupée en dés.

## RIZ AUX FRUITS ROUGES

**Préparation: 10 mn - Cuisson: ± 15 mn à 600 watts**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 360g de riz rond dessert, 760ml d'eau froide, 400ml de crème liquide entière bien froide, 100ml de sucre glace, ±500g de fruits rouges

Dans le **Maxi cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 15 mn à 600 watts. Égrenez le riz puis laissez-le refroidir complètement. Montez la crème liquide en chantilly et finissez de fouetter en ajoutant le sucre glace. Incorporez délicatement la crème chantilly et les fruits rouges dans le riz cuit et refroidi. Servez en verrine.

Variantes:

Remplacez la chantilly par de la crème anglaise et les framboises par un autre fruit frais (mangue, pêche, ananas...).

## GÂTEAU DE RIZ AUX AMANDES

**Préparation: 10 mn - Cuissons: ± 19 mn à 600 watts - ± 45 mn, Th 6 ou 180°C - Repos: 4 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 250 g de riz rond dessert, 500 ml d'eau froide, 500 ml de lait, 50 g de beurre, 130 g de sucre (± 130 ml), 1 citron, 3 œufs, 2 jaunes d'œufs, 70 g d'amandes emondées, caramel liquide

Dans le **Maxi cuiseur à riz**, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le à l'aide de l'Insert. Versez l'eau, posez l'Insert, fermez et faites cuire ± 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 4 mn. Chauffez ± 4 mn à 600 watts (**Pichet MicroCook 1L**), 300 ml de lait, le beurre, 50 g de sucre et les zestes du citron. Mélangez et laissez tiédir avant d'ajouter 1 œuf battu. Versez sur le riz, mélangez et répartissez ce mélange uniformément dans un moule rond (Ø 26 cm) posé sur la grille froide du four. Fouettez les œufs et les jaunes d'œufs avec le reste de sucre. Ajoutez le lait restant et mélangez. Versez cette préparation sur le riz et faites cuire dans le four préchauffé, ± 45 mn, Th 6 ou 180°C. Émincez les amandes et faites-les toaster dans une poêle. Répartissez-les sur le gâteau cuit puis recouvrez avec du caramel liquide. Laissez refroidir avant de servir.

## DOUCEUR DE GRAINES

**Préparation: 15 mn - Cuissons: 1 mn à 360 watts - ± 5 mn à 600 watts - Repos: 5 mn**

**Ingrédients pour 8 personnes:** 75 g de raisins secs, 25 ml de rhum (ou eau), 200 g de graines de couscous fin, 765 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)

Mélangez les raisins avec le rhum et faites-les gonfler 1 mn à 360 watts (**Pichet MicroCook 1L**). Dans le **Maxi Cuiseur à riz**, mettez les raisins égouttés, les graines de couscous, 750 ml de lait, la demi-gousse de vanille fendue et mélangez. Faites cuire environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Fouettez les jaunes d'œufs, le reste de lait, le sucre et la cannelle, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne très mousseux. Retirez la gousse de vanille des graines de couscous et versez la préparation mousseuse en mélangeant. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et mélangez pour qu'il fonde. Dégustez tiède ou froid avec des pistaches concassées, du pralin, des raisins ou des suprêmes d'agrumes.



# LES INDISPENSABLES

## Modulaires Pop

Des placards impeccables, une cuisine toujours propre et bien organisée. Translucides et modulaires pour optimiser l'espace, les Modulaires Pop sont parfaites pour la conservation d'aliments secs : riz, graines, sucre, farine, fruits secs... Elles sont idéales pour l'achat en vrac, grâce à leurs différentes capacités!



## Cuiller de service et Spatule silicone

La Cuiller de service est idéale pour servir toutes les préparations, plats mijotés, légumes, sauces, riz, desserts... La Spatule silicone est parfaitement adaptée pour ramasser vos préparations sans en laisser une miette.



## Pichet MicroCook 1 l et MicroCook rond 2,25 l

Idéaux pour préparer et cuire au micro-ondes toute sorte de préparations.



## TurboTup, TurboMAX et Extra Chef

Ils hachent, émulsionnent, mélangent ou réduisent en poudre les ingrédients, sans électricité et sans effort!



## Cuillers mesures petites et grandes

Difficile de peser des petites quantités? Avec Les Cuillers mesures, mesurez, versez, c'est pesé!



# TABLE DES MATIÈRES

---

Aubergines italiennes	18	Riz cantonnais	16
Blé cantonnais	16	Riz italien	12
Boulgour à l'indienne	15	Riz madras	12
Dal de lentilles corail	15	Riz orange	12
Douceur de graines	24	Riz oriental	15
Galettes de lentilles corail	16	Riz printanier	4
Gâteau de riz aux amandes	24	Riz provençal	12
Jambalaya express	11	Riz vert	12
Petits farcis figues et noix	20	Salade d'automne	4
Poivrons farcis	20	Salade de blé aux légumes	8
Quinoa aux asperges	18	Salade de lentilles corail et saucisse fumée	18
Quinoa estival	16	Salade de quinoa frit	8
Quinoa indien	15	Salade de quinoa au fromage de chèvre	8
Risotto de courgette	11	Salade italienne	18
Risotto express morue-haricot	11	Salade péruvienne	4
Riz américain	4	Taboulé à la tomate	7
Riz à l'indienne	15	Taboulé de brocolis	7
Riz à la niçoise	4	Tomates farcies à l'espagnole	20
Riz aux fruits rouges (et variantes)	23	Verrine asperge haddock (et variantes)	7
Riz au lait aux poires (et variantes)	23		
Riz aux légumes, sauce yaourt	12		
Riz champignons et ail	12		

## Tupperware®

En quelques secondes, connectez-vous à l'Animatrice(teur) Tupperware la plus proche de chez vous!

**tupperware.fr/connect**

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