

ULTRA PRO 2L/3,5L



Tupperware®

ULTRA PRO 2 L/3,5 L

Une cuisson saine, sans éclaboussure et sans surveillance, le tout dans un concentré d'efficacité et de performances !



Deux Bases (**Base 2 L et Base 3,5 L**), idéales pour une cuisine variée : gratins, rôtis, plats en sauce, accompagnements, desserts...
Des recettes gratinées sans utiliser le grill.
Un cuisine saine et légère.

Pas d'odeur désagréable de cuisson grâce au **Couvercle** (capacité 800 ml). Une matière performante qui garde vos plats au chaud plus longtemps.

Des points de fixation (ergots) sur la Base pour poser le Couvercle en toute sécurité.

Un bec verseur spécialement dessiné à l'angle.



De larges poignées pour une manipulation en toute sécurité avec des maniques.

Des ouvertures sur les côtés pour réguler l'évaporation pendant la cuisson.



SnapPress

Téléchargez l'appli gratuite SnapPress et découvrez les Ultra Pro en vidéo !



Pour augmenter la capacité de cuisson, les Bases s'emboîtent parfaitement bien l'une sur l'autre. Idéale pour votre poulet.

Une cuisine à la carte

- En cuisson simple dans le four à micro-ondes et four traditionnel.
- En cuisson étagée : 2 recettes peuvent cuire simultanément, une dans le Couvercle retourné, l'autre dans la Base.
- En cuisson inversée : Le Couvercle sert de base et la Base de couvercle.
- En cuisson douce, façon bain-marie : Le Couvercle, placé à l'envers sur la Base, est rempli d'eau chaude pendant la cuisson au four.

Performant

Un matériau unique qui permet de dorer les aliments, **sans le gril**, même à couvert.

Utilisations multiples

Un matériau qui convient pour une utilisation au four traditionnel (max. 250°C) et au four micro-ondes (max. 800 watts).

Une conservation au réfrigérateur ou au congélateur (-25°C).

Important : référez-vous à la notice d'utilisation complète du Produit avant utilisation.

Conseils d'utilisation

Attendez la fin du préchauffage avant d'enfourner l'Ultra Pro. Dans certains fours, tous les éléments chauffants, dont le gril, sont utilisés pour atteindre la température voulue. Cela risquerait d'endommager irrémédiablement votre Ultra Pro.

Laissez un espace de 5 cm entre les parois du four (micro-ondes et traditionnel) et le Produit. Évitez que les os ne touchent le Produit.

Les temps de cuisson indiqués dans les recettes peuvent varier en fonction du modèle du four ou du micro-ondes.



CURRY DE LÉGUMES



20 mn



± 30 mn
à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 2 poivrons rouges
- 400 g de patates douces
- 400 g de courgettes
- 2 poignées de cacahuètes décortiquées (± 100 g)
- 400 ml de lait de coco
- 15 ml de moutarde
- 15 ml de curry en poudre (ou 35 ml de pâte de curry verte ou rouge)
- 50 ml de jus de citron vert
- 5 ml de sucre
- Sel et poivre
- Quelques brins de coriandre et basilic

PRÉPARATION

1. Mixez finement (**TurboMAX**) l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre, épluchés.
2. Épluchez les poivrons et les patates douces (**Éplucheur 2 en 1**). Coupez en morceaux les patates douces, les poivrons épépinés et les courgettes lavées (non épluchées).
3. Mettez dans l'**Ultra Pro 3,5l** le hachis d'oignon, les légumes et les cacahuètes.
4. Mélangez le lait de coco, la moutarde, le curry, le jus de citron, le sucre, le sel et le poivre (**Shaker 600 ml**). Versez dans l'**Ultra Pro**, couvrez et faites cuire environ 30 mn à 600 watts.
5. Servez saupoudré de coriandre et de basilic effeuillés.

Version four

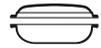
Procédez comme indiqué dans la recette et faites cuire 1 h dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th6 ou 180°C.

Variante

Curry de poulet

Ajoutez aux légumes avant cuisson 400 g de blancs de poulet coupés en lanières.

DORADES FARCIES AU FOUR



10 mn



± 5 mn
à 600 watts



± 25 mn
Th 5/6 ou 160°C

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 dorades grattées et vidées (±400g chacune)
- 1 belle botte de cresson (±200g) (ou pousse d'épinard ou oseille)
- 500g de poireaux
- Sel et poivre
- 20ml de vinaigre balsamique blanc (ou vinaigre doux)
- 80ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. Rincez les dorades et essuyez-les. Rincez le cresson, équeutez-le et essorez-le (**Essoreuse express**).
2. Épluchez les poireaux, lavez-les et coupez-les en sifflets. Étalez-les dans le fond de l'**Ultra Pro 2l** et versez 15ml d'eau. Faites cuire couvert 5mn à 600 watts.
3. Posez les dorades dessus et assaisonnez l'intérieur de chaque dorade avec du sel, du poivre et 5ml de vinaigre balsamique. Farcissez-les de cresson en tassant bien.
4. Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive, couvrez et faites cuire environ 25mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 5/6 ou 160°C, en découvrant 5mn avant la fin.
5. Mixez le cresson restant avec le reste d'huile d'olive et de vinaigre, le sel, le poivre et le jus de cuisson des dorades (**Extra Chef**).
6. Servez les dorades avec les poireaux et un cordon de vinaigrette de cresson.





RISOTTO CREVETTES ASPERGES



10 mn



± 17 mn
à 600 watts



± 10 m
Th 7/8 ou 220°C

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 800 g de grosses crevettes crues congelées
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 3 échalotes (± 80 g)
- 400 g de riz à risotto arborio
- 800 ml d'eau
- 150 ml de vin blanc
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 400 g d'asperges vertes
- 250 ml de crème liquide
- 60 g de beurre
- 80 g de parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Faites décongeler les crevettes comme indiqué sur l'emballage et décortiquez-les en conservant le dernier anneau et la queue. Mélangez l'huile, le sel, le poivre et enrobez les crevettes avec.
2. Hachez les échalotes épluchées et coupées en morceaux (**TurboMAX**). Mélangez dans l'**Ultra Pro 3,5 l** les échalotes, le riz, l'eau, le vin blanc et les cubes de bouillon émiettés. Faites cuire couvert environ 17 mn à 600 watts.
3. Épluchez les asperges (**Éplucheur 2 en 1**), supprimez le pied (partie dure) et réservez les pointes d'asperges (± 5 cm). Coupez le reste des asperges en petits morceaux.
4. Ajoutez au riz cuit, la crème, les petits morceaux d'asperge et mélangez. Répartissez les pointes d'asperges sur le riz, posez le Couvercle de l'Ultra Pro à l'envers et disposez les crevettes dedans. Faites cuire environ 10 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
5. A la fin de la cuisson, ajoutez au riz, le beurre en morceaux, le parmesan râpé, salez, poivrez et mélangez délicatement. Servez immédiatement avec les crevettes.



BOULETTES TERIYAKI



20 mn



±20 m
Th 7/8 ou 220°C

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 oignon (±100g)
- 2 gousses d'ail
- 600g de viande hachée (veau ou bœuf)
- 60ml de sauce soja
- 60ml d'huile
- 1 œuf
- 60ml de miel liquide
- Graines de sésame grillées

PRÉPARATION

1. Hachez (**Extra Chef**) l'oignon et les gousses d'ail, épluchés et coupés en morceaux.
2. Mélangez-les (**Spatule silicone**) avec la viande émietée, la moitié de la sauce soja, la moitié de l'huile et l'œuf pour obtenir une préparation bien homogène, où l'œuf est bien amalgamé.
3. Façonnez environ 20-25 boulettes de viande d'environ 25ml (**Cuiller mesure 25ml**) en les roulant dans vos mains.
4. Mélangez dans l'**Ultra Pro 2L**, le reste d'huile, de sauce soja et le miel liquide. Ajoutez les boulettes, couvrez et faites cuire environ 20mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
5. Mélangez délicatement et servez les boulettes saupoudrées de graines de sésame avec de la sauce soja.

Version Ultra Pro 3,5l

Vous pouvez réaliser cette recette dans l'**Ultra Pro 3,5l** en procédant comme indiqué dans la recette ci-dessus avec 150g d'oignons, 3 gousses d'ail, 900g de viande hachée, 100ml de sauce soja, 100ml d'huile, 2 œufs, 100ml de miel liquide. Façonnez environ 35 boulettes et faites cuire environ 30mn dans le four préchauffé, Th 7/8 ou 220°C.



POULET RÔTI CITRON ET BASILIC



15 mn



± 1 h 15
Th 7/8 ou 220°C

INGRÉDIENTS POUR

6 PERSONNES

- 1 citron non traité
- 1 poulet (± 1,8 kg)
- 5 brins de basilic
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 100 g de beurre mou

PRÉPARATION

1. Zestez le citron (**Set-en-1**) en ne prenant que la peau jaune (la partie blanche est amer).
2. Décollez délicatement la peau du poulet (**Spatule silicone fine**) et glissez dessous un peu de zestes de citron et quelques feuilles de basilic.
3. Remplissez le poulet avec le reste de zestes de citron et la moitié des feuilles de basilic restantes. Placez le poulet dans l'**Ultra Pro 3,5 l** et badigeonnez l'huile sur le poulet (**Pinceau silicone Pro**), salez, poivrez, couvrez et faites cuire environ 1 h 15 dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.
4. Pressez le citron (Set-en-1). Hachez (**TurboTup**) le reste de feuilles de basilic, ajoutez le beurre, le jus de citron, du sel, du poivre et mixez pour obtenir un beurre homogène.
5. Servez le poulet avec le beurre citron-basilic.

Variante

Poulet rôti

Placez le poulet dans l'**Ultra Pro 3,5 l**, badigeonnez-le d'huile, salez, poivrez, ajoutez un oignon épluché coupé en 4, couvrez et faites cuire environ 1 h 15 dans le four préchauffé, Th 7/8 ou 220°C.



CALZONE GÉANTE



15 mn



± 45 mn



± 25 mn
Th 8/9 ou 250°C

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pâte à pizza

- 150 ml d'eau tiède/froide
- 1 sachet de levure de boulanger sèche (ou ½ cube de levure de boulanger fraîche)
- 5 ml de sucre
- 250 g de farine
- 6 ml de sel
- 30 ml d'huile d'olive

Garniture

- 200 ml de sauce tomates
- 2 tomates (±200 g)
- 150 g de champignons de Paris
- 400 g de talon de jambon blanc
- 200 g de gruyère râpé
- Origan

PRÉPARATION

1. Mélangez l'eau, la levure et le sucre (**Shaker 350 ml**). Laissez reposer 10 mn.
2. Mélangez la farine et le sel (**Bol mélangeur 3,25 l**) versez au milieu la levure réhydratée (Shaker), l'huile et mélangez bien. Pétrissez pour obtenir une pâte homogène et légèrement collante (rajoutez de la farine, si besoin). Couvrez et laissez reposer environ 30 mn.
3. Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée (**Feuille à pâtisserie et Rouleau Modulo**) pour former un cercle d'environ 35 cm de ø.
4. Farinez légèrement la Base de l'**Ultra Pro 3,5 l** et placez la pâte pour pouvoir la rabattre.
5. Étalez la sauce tomate sur la moitié de la pâte (**Spatule silicone**), disposez les tomates épluchées, épépinées et coupées en fines lamelles (**Couteau à tomates**), ajoutez les champignons lavés et le jambon, coupés en dés. Saupoudrez le gruyère et l'origan.
6. Humidifiez avec de l'eau les bords de la pâte (**Pinceau silicone Pro**), rabattez-la et pressez les bords pour la souder. Couvrez et faites cuire environ 25 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 8/9 ou 250°C.
7. Sortez du four, démoulez délicatement sur une grille et laissez reposer 5 mn avant de servir.



ROSBIF



5 mn



±25 mn
Th 8/9 ou 250°C



± 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 rosbig de 1 kg
- 30 ml d'huile
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Sortez le rosbig du réfrigérateur et de son emballage environ 30 mn avant de le cuisiner.
2. Badigeonnez le rosbig d'huile (**Pinceau silicone Pro**) et placez-le dans l'**Ultra Pro 2l**. Couvrez et faites cuire entre 25 et 35 mn* dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 8/9 ou 250°C. Laissez reposer hors du four environ 10 mn. Assaisonnez le rosbig et servez-le tranché.

* Le temps de cuisson varie en fonction de vos goûts (saignant, rosé, à point ou bien cuit) et de l'épaisseur du rosbig.

PARMENTIER CANARD ET PATATE DOUCE



20 mn



± 20 mn
à 600 watts



± 13 mn
Th 7/8 ou 220°C



± 2 mn

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 boîte de 4 cuisses de confit de canard
- 1,5 kg de patates douces
- Sel et poivre
- 20 g de noisettes
- 10 g de chapelure

PRÉPARATION

1. Réservez 75 ml de graisse de confit de canard. Dégraissez les cuisses de canard et mettez-les dans l'**Ultra Pro 3,5l**. Faites tiédir couvert, 3 à 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
2. Égouttez le canard, ôtez la peau et le gras, et effilochez la chair dans l'Ultra Pro.
3. Épluchez les patates douces et émincez-les (Cône à trancher **AdaptaChef et Bol mélangeur 3,25l**). Salez, poivrez, ajoutez la graisse de confit de canard réservé, fermez et secouez pour bien mélanger.
4. Répartissez les patates douces sur l'effiloché de canard dans l'Ultra Pro, couvrez et faites cuire environ 16 mn à 600 watts.
5. Râpez les noisettes (Cône à râper gros AdaptaChef) et mélangez-les avec la chapelure (**Ravier 300 ml**).
6. Saupoudrez ce mélange sur les patates douces et faites dorer sans Couvercle, environ 13 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 7/8 ou 220°C.

À savoir

Le temps de cuisson des patates douces varie selon la variété, la taille et la conservation. N'hésitez pas à prolonger le temps de cuisson si nécessaire.





SALTIMBOCCA ITALIEN



15 mn



±20mn
Th 8 ou 240°C

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 boules de mozzarella (±125 g chacune)
- 6 fines escalopes de dinde (±120g chacune)
- 1 brin de basilic
- 6 fines tranches de jambon sec (Parme, Aoste, Serrano...)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Coupez chaque boule de mozzarella en 12 tranches fines.
2. Sur chaque escalope de dinde, disposez des feuilles de basilic, 3 tranches de mozzarella, une tranche de jambon et roulez les escalopes pour former une saltimbocca. Si besoin, maintenez-les avec un pique-olives.
3. Placez-les dans l'**Ultra Pro 2l**, salez, poivrez, posez une tranche de mozzarella sur chaque saltimbocca, couvrez et faites cuire environ 15 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante, Th 8 ou 240°C. Retirez le Couvercle et poursuivez la cuisson environ 5 mn. Servez immédiatement avec des pâtes fraîches et des tomates cerise.

FLAN NOIX DE COCO



15 mn



± 1 h
Th 6 ou 180°C

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 3 œufs moyens
- 400g de lait concentré sucré
- 100g de noix de coco en poudre
- 600ml de lait (demi écrémé ou entier)
- 50ml de sirop de caramel*

PRÉPARATION

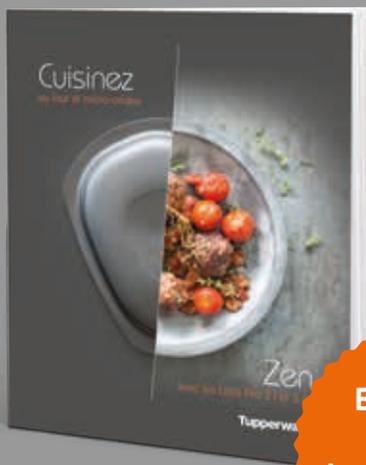
1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) les œufs et le lait concentré (**Pichet gradué 2L**). Ajoutez la noix de coco, le lait et mélangez pour avoir une préparation bien homogène.
2. Versez le caramel dans l'**Ultra Pro 2L** pour bien enrober la Base et versez délicatement la préparation à la noix de coco.
3. Posez le Couvercle retourné sur la Base, versez 300ml d'eau froide et faites cuire environ 1h dans le four préchauffé en chaleur traditionnelle, Th 6 ou 180°C.
4. Laissez refroidir complètement avant de servir.

* Sirop de caramel

Dans une sauteuse, chauffez à feu moyen sans mélanger, 500g de sucre, 15ml de vinaigre et 125ml d'eau froide. Lorsque le sucre a pris une couleur caramel, hors du feu, versez 250ml d'eau bouillant, en faisant attention aux éclaboussures potentielles. Faites bouillir 1mn en mélangeant bien (**Fouet plat métallique**) pour obtenir un caramel homogène. Laissez complètement refroidir avant utilisation. Conservez ce caramel froid au réfrigérateur.



Démultipliez les possibilités de votre Ultra Pro
avec les 52 recettes à découvrir dans le
Livre "Cuisinez zen" avec les Ultra Pro 2l et 3,5l.



Encore
plus
de recettes!

INDEX

Boulettes Teriyaki	11	Poulet rôti	13
Calzone géante	15	Poulet rôti citron et basilic	13
Curry de légumes	5	Risotto crevettes asperges	9
Curry de poulet	5	Rosbif	17
Dorades farcies au four	6	Saltimbocca italien	21
Flan noix de coco	22	Sirop de caramel	22
Parmentier canard et patate douce	18		

Tupperware France

20, rue Paul Héroult - CS 40 186 - 92023 Nanterre Cedex - Tél. : 01 41 39 24 24

Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France.

NTX4484 - Sous réserve d'erreur d'impression, 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.

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