

# PICHET MICROCOOK 1 L



**Tupperware®**



# RÉCHAUFFER OU CUISINER AU MICRO-ONDES

---

Idéal pour toutes vos recettes au quotidien !



UN COUVERCLE  
AVEC 3 POSITIONS :

**Fermé :** pour réchauffer  
ou cuisiner sans dessécher.  
Cette position permet  
également de conserver au  
réfrigérateur.



**Position d'égouttage :** pour  
évacuer l'excédent d'eau de  
cuisson (légumes, lardons,  
fruits...) ou verser une sauce.



**Ouvert :** pour des cuissons avec  
évaporation au micro-ondes.  
Permet également de placer  
facilement un Ustensile dans le  
bec verseur lors de mélange.

# PICHET MICROCOOK 1 L

---



## PRATIQUE

Versez sans retirer le couvercle, simplement en appuyant avec le pouce sur la languette du couvercle.

Adapté au micro-ondes, réfrigérateur et congélateur.

# PRINCIPES DE BASE ET CONSEILS

---

## UTILISATION

- Respectez toujours un temps de cuisson de maximum 30 mn à 800 watts maximum.
- Pour un résultat optimal, mélangez à mi-cuisson lorsque c'est possible.
- Lors d'une cuisson au micro-ondes, le temps de repos est important, car il permet à la chaleur de se répartir uniformément et aux aliments de finir de cuire.
- Selon le micro-ondes, la puissance restituée varie. Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif. Augmentez-les si nécessaire.

## CONSEILS

- Lorsqu'aucune spécification n'est donnée dans la recette, faites cuire avec le couvercle fermé.
- Mixez directement dans votre Pichet MicroCook grâce au fond texturé.
- Tenez toujours le Pichet par sa poignée. La base peut être chaude quand en contact avec le contenu cuit.
- Utilisez des maniques pour manipuler le Pichet MicroCook qui peut être chaud au contact de l'aliment cuit.
- Après cuisson, ouvrez le couvercle avec prudence pour ne pas vous brûler avec la vapeur.
- N'utilisez pas d'ustensile pointu en métal dans le Pichet MicroCook.
- N'utilisez pas le Pichet pour faire du caramel, du pop-corn, de la friture, des œufs à la coque ou pochés.
- N'utilisez jamais le Pichet au four traditionnel ou sur des plaques de cuisson.
- Veillez à ce que les os de vos aliments ne soient pas en contact direct avec la paroi de votre Pichet afin d'éviter tout dégât.

## ENTRETIEN

- Convient au lave-vaisselle ou lavez à la main avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle.
- N'utilisez pas de poudre ou d'éponge abrasive.
- En cas de résidus collés sur le produit, faites tremper dans de l'eau chaude savonneuse.
- En cas de tache, laissez-le tremper dans de l'eau très chaude mélangée avec un peu de liquide vaisselle.

## KETCHUP

---

🕒 **Préparation : 5 mn - 📺 ± 5 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 200 g de coulis de tomates
- 5 ml (1 c. à c.) de curry
- 5 ml (1 c. à c.) d'oignon déshydraté
- 15 ml (1 c. à s.) de pesto
- 30 ml (2 c. à s.) de sucre (± 30 g)
- 30 ml (2 c. à s.) de whisky
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à s.) de sauce soja

### PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mélangez et faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez refroidir et conservez le ketchup au réfrigérateur.

**Astuce :** servez avec une viande grillée, du riz, des pâtes, des frites...

## SAUCE BOLOGNAISE

---

🕒 **Préparation : 5 mn - 📺 ± 7 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon épluché et haché
- 1 gousse d'ail épluchée et pressée
- 20 ml (4 c. à c.) d'huile
- 150 g de bœuf haché
- 5 ml (1 c. à c.) de sucre
- 2/3 boîte de pulpe de tomates (± 260 g)
- 50 ml (10 c. à c.) de concentré de tomates
- sel et poivre
- 1 cube de bouillon concentré de bœuf émietté
- 15 ml (1 c. à s.) d'herbes de Provence

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, versez tous les ingrédients de la sauce. Mélangez bien pour obtenir une sauce homogène. Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson puis laissez reposer.

**Astuce :** utilisez-la comme base pour la préparation de lasagnes.

## SAUCE CRÈME AUX CHAMPIGNONS

---

🕒 **Préparation : 5 mn - 📺 ± 8 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 100 g de champignons émincés
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile
- ½ cube de bouillon concentré de volaille
- 400 ml de crème entière
- 10 ml (2 c. à c.) de Maïzena
- sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts, les champignons avec l'huile. Ajoutez le ½ cube de bouillon émietté, la crème, la Maïzena et mélangez.

Faites cuire couvert environ 5 mn à 600 watts. Salez modérément et poivrez.

**Astuce :** servez avec une viande blanche.



## SAUCE CRÈME À LA MOUTARDE

⌚ Préparation : 5 mn - 📺 ± 2 mn à 600 watts

### INGRÉDIENTS

- 150 ml de crème entière
- 1/2 cube de bouillon concentré de volaille
- 15 ml (1 c. à s.) de moutarde à l'ancienne
- sel et poivre

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, versez la crème, le 1/2 cube de bouillon de volaille émietté, mélangez avec le **Fouet Souple** et faites cuire couvert, environ 2 mn à 600 watts. Ajoutez la moutarde à l'ancienne, salez modérément, poivrez et mélangez bien.

**Astuce** : servez avec un poisson ou une viande grillée.

## SAUCE BÉARNAISE

⌚ Préparation : 5 mn - 📺 ± 6 mn à 600 watts

### INGRÉDIENTS

- 2 échalotes épluchées
- 5 cornichons
- 2 brins de persil
- 3 brins de cerfeuil
- 3 brins d'estragon
- sel et poivre
- 25 ml (5 c. à c.) de vinaigre blanc
- 3 jaunes d'œufs
- 30 ml (2 c. à s.) de farine fluide (± 15 g)
- 250 ml d'eau chaude
- 100 g de beurre mou (non fondu) coupé en dés

### PRÉPARATION

1. Hachez les échalotes et les cornichons dans le **TurboMax**, ajoutez les herbes effeuillées et hachez à nouveau.
2. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, versez le mélange précédent, ajoutez le sel, le poivre, le vinaigre et faites cuire couvert, 2 mn à 600 watts.
3. Dans un **Bol Espace 1 l**, mélangez les jaunes d'œufs, la farine fluide et l'eau chaude avec le **Fouet Souple**. Versez ce mélange dans le Pichet MicroCook 1 l et mélangez.
4. Faites cuire couvert, environ 3 mn 30 à 600 watts. Ouvrez et mélangez. Incorporez le beurre petit à petit à la sauce en fouettant. Servez sans attendre.

## SAUCE AU BLEU ET AUX NOIX

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 ± 6 mn à 600 watts

### INGRÉDIENTS

- 2 échalotes épluchées
- 100 g de Bleu d'Auvergne émietté
- 50 g de noix hachées grossièrement
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 250 ml de crème entière

### PRÉPARATION

1. Hachez les échalotes dans le **TurboChef**, mettez-les dans le **Pichet MicroCook 1 L**, ajoutez l'huile et faites cuire couvert, 2 mn à 600 watts.
2. Ajoutez le Bleu d'Auvergne, la crème, mélangez et poursuivez la cuisson couvert, environ 4 mn à 600 watts. Ajoutez les noix, mélangez et servez chaud. Excellent avec une viande grillée.

Variantes : vous pouvez remplacer les noix par des noisettes et le Bleu d'Auvergne par :

SAUCE AU ROQUEFORT  
100 g de roquefort.

SAUCE AU GORGONZOLA  
100 g de gorgonzola.

## BEURRE BLANC

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 ± 2 mn à 600 watts - 📺 ± 30 s à 180 watts

### INGRÉDIENTS

- 1 échalote épluchée et hachée
- sel et poivre
- 50 ml (10 c. à c.) de vin blanc sec\*
- 175 g de beurre très mou

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, placez l'échalote hachée et le vin blanc. Faites cuire environ 2 mn à 600 watts, sans couvercle. Il doit rester la quantité d'une cuillère à soupe de liquide.
2. Salez, poivrez et incorporez le beurre en fouettant avec le **Fouet Souple**. Chauffez couvert, environ 30 s à 180 watts. Fouettez à nouveau et servez. Idéal avec un poisson.

## SAUCE HOLLANDAISE

---

🕒 **Préparation : 5 mn** - 📺 ± 3 mn à 600 watts - ⏸ **Repos : 7 mn**

### INGRÉDIENTS

- 300 ml d'eau chaude
- sel et poivre
- 100 g de beurre mou coupé en dés
- 30 ml (2 c. à s.) de farine fluide (± 15 g)
- 4 jaunes d'œufs
- 15 ml (1 c. à s.) de jus de citron

### PRÉPARATION

1. Versez l'eau chaude dans le **Pichet MicroCook 1 L**, ajoutez la farine fluide, le sel, le poivre, les jaunes d'œufs préalablement battus avec le jus de citron et fouettez le tout avec le **Fouet Souple**. Faites cuire couvert, environ 3 mn à 600 watts.
2. Ouvrez, fouettez et laissez reposer 5 mn. Incorporez petit à petit le beurre mou. La sauce devrait être lisse et onctueuse. À déguster avec du poisson, des asperges, des poireaux...

Variantes :

### SAUCE MOUSSELINE

Battez 2 blancs en neige dans le **Speedy Chef**. Ajoutez-les délicatement à la sauce à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

### SAUCE À LA MOUTARDE

Remplacez le jus de citron par 15 ml (1 c. à s.) de moutarde forte.





## SAUCE TOMATE À L'ITALIENNE

⌚ Préparation : 10 mn - 📺 ± 10 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 7 mn

### INGRÉDIENTS

- 600 g de tomates allongées (Roma, Olivette...)
- 3 gousses d'ail épluchées et pressées
- 15 ml (1 c. à s.) de sucre roux (± 15 g)
- 15 ml (1 c. à s.) de vinaigre balsamique
- ± 14 feuilles de basilic fraîches hachées
- 1 pincée de piment en poudre (facultatif)

### PRÉPARATION

1. À l'aide de l'**Éplucheur Universel**, pelez les tomates et découpez-les ensuite en morceaux avec le **Couteau à Tomates**. Dans le Pichet MicroCook 1 l, mélangez tous les ingrédients ensemble. Faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn avant de mixer le tout dans l'**ExtraChef** pour rendre la sauce homogène.
2. Finissez la cuisson, environ 3 mn à 600 watts sans couvercle, puis laissez reposer 5 mn. La sauce se conserve quelques jours au réfrigérateur et se congèle très bien.

Variantes : ajoutez ces ingrédients avant la dernière cuisson :

### SAUCE TOMATE AUX COURGETTES

150 g de courgettes coupées en petits dés.

### SAUCE TOMATE AUX POIVRONS

150 g de poivrons rouges coupés en dés.

### SAUCE TOMATE AU CÉLERI

100 g de céleri branche coupés en dés.

### SAUCE TOMATE AUX POIVRONS

100 g d'olives noires ou vertes dénoyautées et coupées en 2.

# BÉCHAMEL

---

🕒 **Préparation : 5 mn** - 📺 **± 6 mn à 600 watts** - ⏸ **Repos : 5 mn**

## INGRÉDIENTS

- 40 g de beurre
- sel et poivre
- 450 ml de lait entier à température ambiante
- 60 ml (4 c. à s.) de farine
- muscade râpée

## PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre le beurre environ 30 s à 600 watts. Ajoutez la farine, le sel, le poivre, la muscade râpée et mélangez.
2. Incorporez peu à peu le lait en mélangeant avec le **Fouet Souple** et faites cuire couvert, environ 4 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson.
3. Remuez et laissez reposer 5 mn. Si la béchamel n'est pas assez épaisse, refaites-la chauffer par séquence de 1 mn.

Variantes : ajoutez ces ingrédients après la cuisson :

### BÉCHAMEL AU CURRY

10 ml (2 c. à c.) de curry.

### BÉCHAMEL AUX CHAMPIGNONS

100 g de champignons hachés et cuits dans 10 ml (2 c. à c.) d'huile, 2 mn à 600 watts.

### BÉCHAMEL AU ROQUEFORT

100 g de roquefort émietté en fouettant bien à l'aide du **Fouet Souple**.

### BÉCHAMEL À LA TOMATE

20 ml (4 c. à c.) de concentré de tomates.

# SAUCE BLANCHE

---

🕒 **Préparation : 5 mn** - 📺 **± 4 mn à 600 watts**

## INGRÉDIENTS

- 20 ml (4 c. à c.) d'huile
- 350 ml de lait à température ambiante
- 40 ml (8 c. à c.) de crème épaisse
- 40 ml (8 c. à c.) de farine (± 20 g)
- sel et poivre

## PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, versez l'huile, la farine et mélangez. Versez doucement le lait en mélangeant bien et faites cuire couvert, environ 4 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Ajoutez la crème, le sel, le poivre et mixez au mixeur plongeant.

Variantes : ajoutez au choix :

### SAUCE BLANCHE AU PAPRIKA

10 ml (2 c. à c.) de paprika.

### SAUCE BLANCHE AU GORGONZOLA

100 g de gorgonzola émietté.

### SAUCE BLANCHE AU RAIFORT

15 ml (1 c. à s.) de raifort.

### SAUCE BLANCHE À L'ESTRAGON

40 ml (8 c. à c.) d'estragon haché et 1 jaune d'œuf.

### SAUCE BLANCHE AU SAFRAN

1 dosette de safran en poudre.

### SAUCE AURORE

15 ml (1 c. à s.) de concentré de tomates.



## VELOUTÉ DE CÉLERI

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

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 200 g de céleri-rave épluché
- 1 oignon épluché
- 250 g de pommes de terre
- 15 ml (1 c. à s.) de farine
- 1,5 cubes de bouillon de volaille émiettés
- 450 ml d'eau bouillante
- 60 ml (4 c. à s.) de crème liquide
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Hachez le céleri et l'oignon dans l'**ExtraChef**. Coupez les pommes de terre en petits dés à l'aide du **Coup'AdaptaChef 10 mm** et placez tout dans le **Pichet MicroCook 1 l**. Dans un **Bol Espace 600 ml**, délayez la farine et les cubes de bouillon de volaille avec l'eau bouillante.

2. Versez dans le Pichet et faites cuire couvert, environ 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn, ajoutez la crème liquide, le sel, le poivre et mixez au mixeur plongeant.

## POTAGE AUX MOULES ET AUX CREVETTES

⌚ **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 8 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 2 oignons épluchés
- 3 brins de persil
- 1 petite branche de céleri
- 1 bocal de moules natures (± 200 g)
- 125 ml de vin blanc\*
- 1 cube de bouillon de poissons
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 200 ml de crème épaisse
- sel et poivre
- croûtons grillés (pour servir)

### PRÉPARATION

1. Hachez les oignons, le persil et le céleri dans l'**ExtraChef**. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, versez le jus du bocal de moules, le vin blanc, le cube de bouillon de poissons, les légumes hachés et faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts.

2. Ajoutez les moules, les crevettes, la crème, le sel et le poivre. Remuez et faites cuire couvert, environ 3 mn à 600 watts. Servez aussitôt avec des croûtons grillés.

## SOUPE DE POISSON

⌚ **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 13 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 5 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 1 oignon épluché
- 1 gousse d'ail épluchée
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 2/3 boîte de tomates pelées (± 250 g)
- 1 cube de bouillon de poissons
- 300 ml d'eau
- 10 ml (2 c. à c.) de curcuma
- 400 g de filets de poisson (cabillaud, saumon, rouget, merlan...)
- 100 g de crevettes roses décortiquées
- sel et poivre
- petits croûtons grillés (pour servir)
- fromage râpé (pour servir)

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, placez l'oignon et l'ail hachés dans le **TurboMax**, ajoutez l'huile, les tomates pelées, le cube de bouillon de poissons, l'eau et le curcuma. Mélangez et faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts.

2. Ouvrez, ajoutez les filets coupés en morceaux, les crevettes, le sel, le poivre et finissez la cuisson couvert, environ 3 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Servez avec des petits croûtons grillés et du fromage râpé.

**Astuce** : cette soupe peut également être mixée.



## VICHYSOISE

⌚ Préparation : 5 mn - 📺 ± 10 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 120 g de pommes de terre
- 450 ml d'eau chaude
- 60 ml (4 c. à s.) de crème liquide
- 120 g de blancs de poireaux
- sel et poivre
- feuilles de cerfeuil (pour servir)

### PRÉPARATION

1. Lavez et épluchez les pommes de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupez les poireaux en morceaux. Mettez-les avec l'eau chaude dans le **Pichet MicroCook 1 L**.
2. Faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn. Salez, poivrez, ajoutez la crème et mixez au mixeur plongeant. Laissez refroidir avant de servir et parsemez les bols de soupe de feuilles de cerfeuil.

## POTAGE RAPIDE AUX LÉGUMES

⌚ Préparation : 10 mn - 📺 ± 14 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 160 g de macédoine de légumes surgelés
- 100 g de pommes de terre coupées en petits dés
- sel et poivre
- 60 g de poireau émincé
- 60 ml (4 c. à s.) d'eau
- crème, dés de jambon, fromage râpé, croûtons (pour servir)
- 1 petit oignon émincé
- 360 ml d'eau bouillante

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mettez les légumes et les pommes de terre avec 60 ml (4 c. à s.) d'eau. Faites cuire couvert, environ 14 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
2. Ajoutez l'eau bouillante, salez, poivrez et servez avec de la crème, des dés de jambon, du fromage râpé, des croûtons si vous le souhaitez.



## PURÉE DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE

🕒 Préparation : 10 mn - 📺 ± 10 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 400 g de chou-fleur en petits bouquets
- 100 g de pommes de terre coupées en petits dés
- 60 ml (4 c. à s.) d'eau
- 25 g de beurre
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez le chou-fleur, les pommes de terre, l'eau et faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn puis égouttez dans la **Passoire Double**.
2. Écrasez les légumes avec le **Presse-Purée** et ajoutez le beurre. Salez, poivrez et servez.

## PURÉE DE POTIMARRON AUX CHÂTAIGNES

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 11 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 5 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 350 g de potimarron
- 30 ml (2 c. à s.) d'eau
- 150 g de châtaignes cuites (bocal)
- 30 ml (2 c. à s.) de crème épaisse
- 25 g de beurre
- 1 pincée de 4 épices
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, déposez le potimarron épluché à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupé en dés à la **MandoChef** (9/9), l'eau et faites cuire couvert, environ 9 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
2. Écrasez avec le **Presse-Purée**, ajoutez les châtaignes grossièrement émiettées, la crème, le beurre, la pincée de 4 épices, le sel et le poivre. Mélangez, faites chauffer couvert, 2 mn à 600 watts et servez.

## PURÉE DE BROCOLIS ET LARDONS FUMÉS

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 10 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 5 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 1 petit oignon épluché
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 100 g d'allumettes de lardons fumés
- 250 g de brocolis en petits bouquets
- 50 ml (10 c. à c.) d'eau
- 25 ml (5 c. à c.) de crème épaisse

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, déposez l'oignon haché avec le **TurboChef**, l'huile, les allumettes de lardons et faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts.
2. Ajoutez les brocolis, l'eau, faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
3. Ajoutez la crème, écrasez avec le **Presse-Purée** et servez.

## PURÉE D'AUBERGINES

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 7 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 5 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 1,5 aubergines (± 300 g)
- 50 ml (10 c. à c.) d'eau
- 2 ml (± ½ c. à c.) de 4 épices
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile
- 2 gousses d'ail épluchées
- 15 ml (1 c. à s.) de graines de sésame dorées
- sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, déposez les aubergines épluchées à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupées en dés à la **MandoChef** (9/9), l'huile d'olive, l'eau, l'ail pressé **Presse-Ail Plus** et faites cuire, couvert environ 7 mn à 600 watts.
2. Laissez reposer 5 mn et mixez au mixeur plongeant. Salez, poivrez, ajoutez les 4 épices et les graines de sésame. Mélangez et servez.

## CRÈME VANILLE

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 5 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 5 mn**

### INGRÉDIENTS

- 100 ml de sucre (± 100 g)
- 30 ml (2 c. à s.) de Maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé
- 500 ml de lait demi-écrémé (± 15 g)
- 3 jaunes d'œufs

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mettez le sucre, le lait, la Maïzena, le sucre vanillé et les jaunes d'œufs. Mélangez avec le **Fouet Souple** et faites cuire environ 5 mn en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 5 mn. La sauce épaissira en refroidissant.

Variantes : incorporez après la cuisson :

### CRÈME CHOCOLAT ET GRAND MARNIER

100 ml de cacao amer en poudre et 30 ml (2 c. à s.) de Grand Marnier\*.

### CRÈME À LA FRAISE

50 ml (10 c. à c.) de miel liquide et 100 g de fraises lavées et coupées en morceaux.

### CRÈME AU CAMEL

100 ml de caramel liquide froid et 3 blancs d'œufs battus en neige.

## CRÈME PÂTISSIÈRE

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 📺 **4 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 150 ml de lait à température ambiante
- 20 ml (4 c. à c.) de Maïzena (± 10 g)
- 1 ml de vanille en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 35 ml (7 c. à c.) de sucre (± 35 g)

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mettez le lait, le sucre, la Maïzena, la vanille, les jaunes d'œufs et fouettez avec le **Fouet Souple** pour obtenir une préparation bien homogène.
2. Faites cuire couvert, 4 mn à 600 watts, en fouettant à mi-cuisson.
3. Fouettez de temps en temps pendant le refroidissement pour éviter qu'une croûte ne se forme dessus.

**Astuce** : utilisez-la pour garnir des tartelettes aux fruits.

## CRÈME ANGLAISE

---

🕒 **Préparation : 15 mn** - 📺 **6 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 600 ml de lait à température ambiante
- 25 ml (5 c. à c.) de Maïzena (± 13 g)
- 3 jaunes d'œufs
- 5 ml (1 c. à c.) de vanille en poudre
- 100 ml de sucre (± 100 g)

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, fouettez le lait, la Maïzena et la vanille en poudre avec le **Fouet Souple**. Laissez reposer 2 mn pour que la Maïzena gonfle.
2. Fouettez et chauffez couvert, 6 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Fouettez vivement les jaunes d'œufs avec le sucre dans le **Speedy Chef**. Le mélange doit blanchir et doubler de volume. Versez directement ce mélange sur le lait très chaud tout en mélangeant. Si votre crème n'est pas assez épaisse, refaites-la chauffer environ 30 s à 1 mn à 600 watts.





## ÎLE FLOTTANTE

⌚ **Préparation : 5 mn** - 📺 **1 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 3 blancs d'œufs
- 50 ml (10 c. à c.) de sucre (± 50 g)
- crème anglaise (cf. recette ci-contre)

### PRÉPARATION

1. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme grâce au **Speedy Chef** et mélangez ensuite avec le sucre. Versez-les dans le **Pichet MicroCook 1 L**, lissez le dessus avec la **Spatule en Silicone** et faites cuire couvert, 1 mn à 600 watts.
2. Démoulez sur un papier absorbant et réservez. Servez la crème anglaise bien froide surmontée des blancs cuits.

**Astuces :** Saupoudrez sur vos blancs, de noix de coco râpée, des grains de pralinés, des brisures de pralines roses, des amandes effilées...



**ASTUCE**

Servez vos fruits pochés avec de la crème fraîche mélangée à de la confiture ou du miel ou des épices...

Parsemez d'amandes effilées grillées.

## POIRES À LA FRAMBOISE

---

● **Préparation : 10 mn** - 🕒 **± 6 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de poires
- 40 ml (8 c. à c.) de jus d'orange
- 60 g de confiture de framboises
- 25 ml (5 c. à c.) de sucre roux (± 25 g)

### PRÉPARATION

1. Épluchez les poires à l'aide de l'**Éplucheur Universel**, coupez-les en 2 ou en 4, retirez le trognon et placez-les dans le **Pichet MicroCook 1 L**.

2. Dans le **Bol Espace 600 ml**, mélangez le jus d'orange, la confiture, le sucre et versez sur les poires. Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez refroidir et conservez au frais.

## MANGUES ET BANANES AU MIEL

---

● **Préparation : 10 mn** - 🕒 **± 4 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 mangue (± 400 g)
- 2 bananes
- jus de 1,5 citrons verts
- 25 ml (5 c. à c.) de miel liquide
- 1 sachet de sucre vanillé

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, déposez la mangue épluchée à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupée en quartiers et les bananes coupées en 3. Mélangez dans un saladier le jus, le miel et le sucre vanillé.

2. Arrosez les fruits du mélange, fermez et faites cuire couvert, environ 4 mn à 600 watts. Laissez refroidir. Dégustez bien frais.

## POMMES CUITES

---

● **Préparation : 10 mn** - 🕒 **± 5 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 2 pommes (Golden)
- 50 ml (10 c. à c.) de sucre (± 50 g)
- 1 pincée de noix de muscade
- 5 ml (1 c. à c.) de vanille en poudre
- 5 ml (1 c. à c.) de cannelle
- 35 ml (7 c. à c.) de raisins blonds
- 25 g de beurre
- 35 ml (7 c. à c.) de rhum\*

### PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupez-les en 2. Dans un **Bol Espace 600 ml**, mélangez le sucre, les épices, la vanille et les raisins secs.

2. Répartissez le mélange dans le cœur évidé des ½ pommes, ajoutez une noisette de beurre et disposez-les dans le **Pichet MicroCook 1 L**. Arrosez-les de rhum, fermez et faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez reposer et servez tiède avec un peu de crème fraîche épaisse.

## PÊCHES POCHÉES

---

● **Préparation : 5 mn** - 🕒 **± 4 mn à 600 watts** - ⌚ **Repos : 3 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 350 g de pêches jaunes épluchées et coupées
- 2 ml (± ½ c. à c.) d'extrait d'amandes amères
- 35 ml (7 c. à c.) de sucre (± 35 g)
- 150 g de framboises

### PRÉPARATION

Déposez les pêches dans le **Pichet MicroCook 1 L**, ajoutez l'extrait d'amandes amères, le sucre et faites cuire couvert environ 4 mn à 600 watts. Ajoutez les framboises, mélangez et laissez reposer 3 mn. Servez tiède ou frais.

## ABRICOTS SECS AU THÉ VERT VANILLÉ

---

⌚ **Préparation : 5 mn** - 📺 **± 9 mn à 600 watts** - ⌚ **Infusion : 3 mn**

### INGRÉDIENTS

- 350 ml d'eau
- 2 sachets de thé vert
- 2 gousses de vanille fendues en 2
- 25 ml (5 c. à c.) de sucre roux (± 25 g)
- 350 g d'abricots secs

### PRÉPARATION

1. Versez l'eau dans le **Pichet MicroCook 1 l** et faites chauffer couvert, 4 mn à 600 watts.
2. Déposez les sachets de thé et laissez infuser 3 mn. Retirez le thé, ajoutez la vanille, le sucre, les abricots et faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts. Laissez refroidir.

## PRUNEaux AU VIN

---

⌚ **Préparation : 10 mn** - 📺 **± 10 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 400 g de pruneaux dénoyautés
- 500 ml de vin rouge\*
- 2 graines de cardamome
- 2 grains de poivre noir
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille fendue en 2
- 100 ml de sucre roux (± 100 g)

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez tous les ingrédients. Mélangez et faites cuire couvert, environ 10 mn à 600 watts. Laissez refroidir avant de conserver au réfrigérateur.

## MÉLANGE DE FRUITS SECS AUX ÉPICES

---

⌚ **Préparation : 5 mn** - 📺 **± 7 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS

- 100 g de figues sèches
- 100 g d'abricots secs
- 60 ml (4 c. à s.) de sucre roux (± 60 g)
- 2 étoiles de badiane
- 1 gousse de vanille fendue en 2
- 10 ml (2 c. à c.) de cannelle
- 10 ml (2 c. à c.) de gingembre en poudre
- 280 ml de vin blanc sec\*

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez tous les ingrédients, mélangez et faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts. Dégustez bien frais.

## TRUFFETTES RAPIDES

---

⌚ **Préparation : 5 mn** - 📺 **2 mn à 600 watts** - ⌚ **Réfrigérateur : ± 1 h 30**

### INGRÉDIENTS POUR 40 TRUFFETTES

- 250 g de chocolat noir dessert
- 125 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 ml de sucre glace (± 100 g)
- 60 ml (4 c. à s.) de cacao en poudre non sucré (± 30 g)

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mettez le chocolat en morceaux avec le beurre coupé en dés et faites fondre couvert, 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 1 mn et mélangez pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez les jaunes d'œufs, le sucre vanillé, le sucre glace et mélangez vivement à l'aide du **Fouet Souple**. Mettez la pâte au réfrigérateur minimum 1 h 30 afin qu'elle durcisse un peu. Sortez la pâte, formez une quarantaine de petites boules de la grosseur d'une cerise et roulez-les dans le cacao en poudre. Conservez les truffettes au réfrigérateur dans la **Boîte Igloo 2,25 l**.



## PÂTE À TARTINER

⌚ Préparation : 5 mn - 📺 ± 1 mn 30 à 600 watts

### INGRÉDIENTS

- 100 g de chocolat pâtissier à 70 % de cacao
- 150 g de margarine
- 1 boîte de lait concentré sucré (± 400 g)
- 100 g de noisettes grossièrement hachées

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mettez le chocolat en morceaux, la margarine coupée en gros cubes et faites fondre couvert, environ 1 mn 30 à 600 watts. Ajoutez le lait concentré sucré, les noisettes et mélangez. Placez au réfrigérateur pour que la pâte se raffermisse.

**Variante** : remplacez les noisettes par des amandes, des noix ou de la noix de coco râpée.

## GÂTEAU RAPIDE AU CHOCOLAT

⌚ Préparation : 10 mn - 📺 ± 6 mn 30 à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 120 g de chocolat au lait ou noir dessert
- 35 g de beurre
- 60 g de crème de marrons
- 3 oeufs
- 35 ml (7 c. à c.) de sucre (± 35 g)
- 75 ml (5 c. à s.) de poudre d'amandes (± 30 g)
- 1 pincée de sel fin
- 50 ml (10 c. à c.) de farine (± 25 g)
- 3 ml (±½ c. à c.) de levure chimique

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, faites fondre le chocolat en morceaux et le beurre, 1 mn 30 à 600 watts. À l'aide de la **Spatule en Silicone**, mélangez bien en ajoutant les ingrédients restants pour obtenir une préparation bien homogène. Enlevez la pâte de la paroi interne du Pichet à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

2. Faites cuire 5 mn à 600 watts, en plaçant le couvercle en position ouverte. Laissez reposer 5 mn avant de décoller le gâteau en passant la **Spatule en Silicone Étroite** tout autour du gâteau avant de le démouler.

## CONFITURE ABRICOT ET NECTARINE

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 🕒 **Repos : 38 mn** - 📺 **± 6 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 180 d'abricots
- 180 g de sucre à confiture
- 100 g de nectarines
- 2 ml (±½ c. à c.) d'extrait d'amandes amères

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez les abricots et les nectarines dénoyautés et coupés en morceaux avec les autres ingrédients. Mélangez avec le **Fouet Souple** et laissez macérer 30 mn pour que le sucre se dissolve bien.
2. Faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts et laissez reposer 3 mn. Poursuivez la cuisson environ 3 mn à 600 watts, sans couvercle. Laissez reposer 5 mn avant de mettre en pot.
3. Vous pouvez mixer avec un mixeur plongeant, avant de mettre en pot. Veillez à conserver la confiture au réfrigérateur.

## CONFITURE MANGUE ET CARDAMOME

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 🕒 **Repos : 1 h 05 mn** - 📺 **± 6 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 1 mangue (± 400 g)
- 2 gousses de cardamome
- 180 g de sucre à confiture

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez la mangue épluchée, dénoyautée et coupée en morceaux avec les autres ingrédients. Mélangez et laissez macérer 1 h pour que le sucre se dissolve bien.
2. Faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn. Mélangez et poursuivez la cuisson 3 mn à 600 watts, sans couvercle. Retirez les gousses de cardamome, mixez et mettez en pot. Veillez à conserver la confiture au réfrigérateur.

## CONFITURE FRAMBOISE ET PÊCHE

---

🕒 **Préparation : 10 mn** - 🕒 **Repos : 38 mn** - 📺 **± 6 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 120 g de pêches
- 90 g de framboises
- 180 g de sucre à confiture

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez les pêches épluchées et dénoyautées avec les autres ingrédients, mélangez et laissez macérer 30 mn pour que le sucre se dissolve bien. Faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts, laissez reposer 2 mn, mélangez avec le **Fouet Souple** puis prolongez la cuisson environ 3 mn à 600 watts, sans couvercle.
2. Laissez reposer 5 mn avant de mettre en pot. Vous pouvez mixer avec un mixeur plongeant, avant de mettre en pot. Veillez à conserver la confiture au réfrigérateur.

## CONFITURE RHUBARBE ET CERISE

---

⦿ **Préparation : 10 mn** - 🕒 **± 9 mn à 600 watts** - ⦿ **Repos : 8 mn**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 120 g de rhubarbe
- 70 g de cerises dénoyautées
- 15 ml (1 c. à s.) d'eau
- 180 g de sucre à confiture

### PRÉPARATION

1. Épluchez la rhubarbe à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez la rhubarbe coupée en petits dés avec l'eau et faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
2. Ajoutez les cerises dénoyautées, le sucre et faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts, remuez et poursuivez la cuisson environ 3 mn à 600 watts, sans couvercle. Laissez reposer 5 mn avant de mettre en pot. Vous pouvez mixer avec un mixeur plongeant, avant de mettre en pot. Veillez à conserver la confiture au réfrigérateur.

## CONFITURE FRAISE ET GRAND MARNIER

---

⦿ **Préparation : 10 mn** - ⦿ **Repos : 34 mn** - 🕒 **± 5 mn à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 100 g de fraises équeutées
- 180 g de sucre à confiture
- 15 ml (1 c. à s.) de Grand Marnier\*

### PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez les fraises et le sucre, mélangez et laissez macérer 30 mn pour que le sucre se dissolve bien. Faites cuire couvert, 2 mn à 600 watts et laissez reposer 2 mn.
2. Finissez la cuisson environ 3 mn à 600 watts, sans couvercle. Laissez reposer 2 mn, ajoutez le Grand Marnier et mélangez. Vous pouvez mixer avec un mixeur plongeant, avant de mettre en pot. Veillez à conserver la confiture au réfrigérateur.

## CONFITURE POIRE, VANILLE ET CITRON

---

⦿ **Préparation : 10 mn** - ⦿ **Repos : 38 mn** - 🕒 **± 5 mn 30 à 600 watts**

### INGRÉDIENTS POUR 2 POTS MOYENS

- 280 g de poires
- 10 ml (2 c. à c.) de jus de citron vert
- 1 gousse de vanille fendue en 2
- 180 g de sucre à confiture

### PRÉPARATION

1. Épluchez les poires à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, déposez les poires épépinées et coupées en morceaux avec les autres ingrédients, mélangez et laissez macérer 30 mn pour que le sucre se dissolve bien.
2. Faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts et laissez reposer 3 mn. Poursuivez la cuisson environ 2 mn 30 à 600 watts, sans couvercle. Laissez reposer 5 mn. Vous pouvez mixer avec un mixeur plongeant, avant de mettre en pot et de conserver au réfrigérateur.



## COMPOTE POMME ET KIWI

---

⌚ Préparation : 10 mn - 🕒 ± 6 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 450 g de pommes (reinettes, boskoop)
- 35 ml (7 c. à c.) de sucre (± 35 g)
- 120 g de kiwis

### PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes et les kiwis à l'aide de l'**Éplucheur universel**. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, placez les pommes coupées en quartiers, les kiwis coupés en dés, et le sucre.
2. Faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn. Écrasez à l'aide du **Presse-Purée** si vous le souhaitez.

## COMPOTE POIRE ET FRUIT DE LA PASSION

---

⌚ Préparation : 10 mn - 🕒 ± 5 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 500 g de poires
- 35 ml (7 c. à c.) de sucre (± 35 g)
- 60 g de fruits de la passion (± 2 fruits)
- ½ gousse de vanille

### PRÉPARATION

1. Épluchez les poires à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, versez les poires épépinées et coupées en quartiers, la pulpe des fruits de la passion, le sucre, la demi-gousse de vanille fendue en 2.
2. Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn. Écrasez à l'aide du **Presse-Purée** si vous le souhaitez.

## COMPOTE RHUBARBE ET CERISE

---

⌚ Préparation : 10 mn - 🕒 7 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 350 g de rhubarbe
- 1 gousse de vanille fendue en 2
- 180 g de cerises (équeutées et dénoyautées)
- 75 ml de sucre (± 75 g)

### PRÉPARATION

1. Épluchez la rhubarbe à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, versez la rhubarbe coupée en petits dés avec les autres ingrédients, mélangez avec le **Fouet Souple** et faites cuire couvert, 4 mn à 600 watts.
2. Laissez reposer 3 mn, mélangez et faites cuire 3 mn à 600 watts, sans couvercle. Laissez reposer 2 mn.

## COMPOTE PRUNE À LA CANNELLE

---

⌚ Préparation : 10 mn - 🕒 ± 5 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 300 g de prunes
- 65 ml de sucre (± 65 g)
- 1 bâton de cannelle

### PRÉPARATION

- Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mettez les prunes dénoyautées et coupées en 2, le sucre et le bâton de cannelle. Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.





## COMPOTE FRUITS ROUGES

⌚ Préparation : 5 mn - 📺 ± 5 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 5 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 450 g de fruits rouges mélangés (fraises, cassis, framboises, mûres, groseilles)
- 65 ml de sucre (± 65 g)

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, versez tous les ingrédients et faites cuire couvert, 3 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn, mélangez avec le **Fouet Souple** et finissez la cuisson environ 2 mn, sans couvercle. Laissez reposer 3 mn.

## COMPOTE ABRICOT AU GINGEMBRE

⌚ Préparation : 10 mn - 📺 ± 5 mn à 600 watts - ⌚ Repos : 3 mn

### INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 500 g d'abricots
- 1 petit morceau de gingembre (± 15 g)
- 65 ml de sucre (± 65 g)

### PRÉPARATION

Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mettez les abricots dénoyautés et coupés en 4, le gingembre épluché et coupé en morceaux, et le sucre. Faites cuire couvert, environ 5 mn à 600 watts et laissez reposer 3 mn.






# TEMPS DE CUISSON

La quantité des aliments correspond à un poids net de déchet.

Les légumes et les fruits sont épluchés, éboutés et/ou dénoyautés. Mélangez systématiquement à mi-cuisson.

	Aliments	Qté	Cuisson à 600 watts	Repos
	Aubergines	300 g	7 mn couvert	5 mn
	Brocolis (petits bouquets)	250 g	7 mn couvert	2 mn
	Carottes	400 g	10 mn couvert	5 mn
	Céleri branche	500 g	10 mn couvert	3 mn
	Céleri rave	500 g	10 mn couvert	3 mn
	Champignons	300 g	6 mn couvert	3 mn
	Courgettes	500 g	7 mn couvert	3 mn
	Endives	400 g	8 mn couvert	3 mn
	Fenouils	300 g	7 mn couvert	5 mn
	Navets	500 g	10 mn couvert	3 mn
	Patates douces	400 g	9 mn couvert	3 mn
	Poireaux	300 g	10 mn couvert	3 mn
	Poivrons éépépinés	300 g	7 mn couvert	3 mn
	Pommes de terre	400 g	10 mn couvert	5 mn
	Pommes de terre épluchées	500 g	11 mn couvert	5 mn
	Potiron	300 g	8 mn couvert	3 mn
	Tomate (sauce)	500 g	10 mn couvert	3 mn

Si vos fruits sont très mûrs, réduisez d'un tiers le temps de cuisson.

	Aliments	Qté + sucre	Cuisson à 600 watts	Repos
	Abricots	500 g + 50 ml	5 mn couvert + 5 mn découvert	5 mn
	Fruits rouges	500 g + 100 g	3 mn couvert ± 3 mn découvert	5 mn
	Pêches	500 g + 50 g	4 mn couvert ± 2 mn découvert	3 mn
	Pommes	500 g	6 à 8 mn couvert	3 mn
	Poiros	500 g	5 mn couvert + 2 mn découvert	3 mn

# TABLE DES MATIÈRES

---

Abricots secs au thé vert vanillé.....	20	Pommes cuites .....	19
Béchamel .....	10	Potage aux moules et aux crevettes .....	12
Béchamel à la tomate .....	10	Potage rapide aux légumes .....	13
Béchamel au curry .....	10	Pruneaux au vin .....	20
Béchamel au roquefort .....	10	Purée d'aubergines .....	15
Béchamel aux champignons .....	10	Purée de brocolis et lardons fumés .....	15
Beurre blanc .....	8	Purée de chou-fleur et pommes de terre ..	14
Compote abricot au gingembre .....	25	Purée de potimarron aux châtaignes .....	15
Compote fruits rouges .....	25	Sauce à la moutarde .....	8
Compote poire et fruit de la passion .....	24	Sauce au bleu et aux noix .....	8
Compote pomme et kiwi .....	24	Sauce au gorgonzola .....	8
Compote rhubarbe et cerise .....	24	Sauce au roquefort .....	8
Compote prune à la cannelle .....	24	Sauce aurore .....	11
Confiture abricot et nectarine .....	22	Sauce béarnaise .....	7
Confiture fraise et Grand Marnier .....	23	Sauce blanche .....	10
Confiture framboise et pêche .....	23	Sauce blanche à l'estragon .....	10
Confiture mangue et cardamome .....	22	Sauce blanche au gorgonzola .....	10
Confiture poire, vanille et citron .....	23	Sauce blanche au paprika .....	10
Confiture rhubarbe et cerise .....	23	Sauce blanche au raifort .....	10
Crème à la fraise .....	16	Sauce blanche au safran .....	10
Crème anglaise .....	16	Sauce bolognaise .....	6
Crème au caramel .....	16	Sauce crème à la moutarde .....	7
Crème chocolat et Grand Marnier .....	16	Sauce crème aux champignons .....	6
Crème pâtissière .....	16	Sauce hollandaise .....	8
Crème vanille .....	16	Sauce mousseline .....	8
Gâteau rapide au chocolat .....	21	Sauce tomate à l'italienne .....	9
Île flottante .....	17	Sauce tomate au céleri .....	9
Ketchup .....	6	Sauce tomate aux courgettes .....	9
Mangues et bananes au miel .....	19	Sauce tomate aux poivrons .....	9
Mélange de fruits secs aux épices .....	20	Soupe de poisson .....	12
Pâte à tartiner .....	21	Truffettes rapides .....	20
Pêches pochées .....	19	Velouté de céleri .....	12
Poires à la framboise .....	19	Vichyssoise .....	13

\* Labus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



**Tupperware<sup>®</sup>**

[www.tupperware.be](http://www.tupperware.be)

© 2019 Tupperware. Tous droits réservés.