

# MICROPRO GRILL



**Tupperware®**





# DORER, GRILLER OU GRATINER AU MICRO-ONDES !

---

**Grâce à une technologie révolutionnaire, le MicroPro Grill cuit au micro-ondes en garantissant une cuisson croustillante et dorée.**

Le MicroPro Grill est composé de 2 plaques métalliques (une dans la base, une dans le couvercle) qui vont chauffer à haute température (max. 220 °C). Ces plaques sont encapsulées entre du silicone et un revêtement antiadhésif.

Pour obtenir un effet doré, grillé ou gratiné, choisissez la position du couvercle en fonction du résultat souhaité :



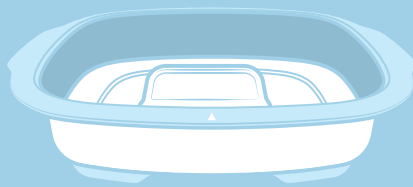
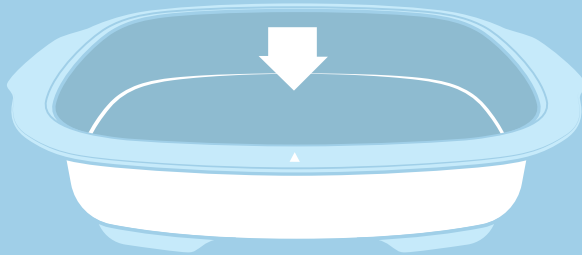
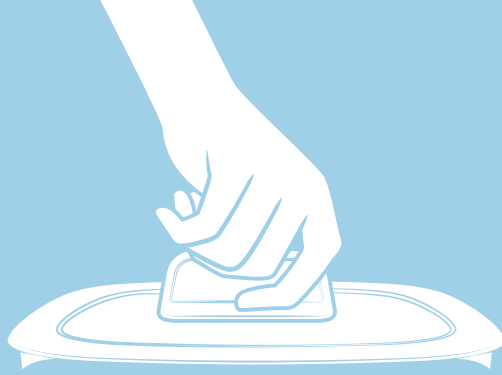
La position gratin appelée "**position gratin**" est parfaite pour la cuisson des légumes, des pâtes, des crumbles, des pizzas, des quiches... et même des desserts. Placez le couvercle en alignant le pictogramme "position gratin" du couvercle avec la flèche située sur le rebord de la base.



La position grill appelée "**position grill**" est particulièrement adaptée pour griller au contact les légumes, les pommes de terre, la viande, les filets de poisson, les croque-monsieur... Placez le couvercle en alignant le pictogramme "position grill" du couvercle avec la flèche située sur le rebord de la base.

Des pieds en silicone sous la base du MicroPro Grill permettent d'assurer une bonne stabilité et de le poser après cuisson sur le plan de travail sans aucun risque.

La forme du couvercle et son revêtement en silicone permettent de le poser après cuisson sur le plan de travail sans le retourner pour éviter ainsi les risques de brûlures.





Tupperware®

# CONSEILS

---

- Utilisez un wattage de maximum **1 000 watts** pour une **durée maximale de 20 minutes consécutives**.
- Si vous voulez cuire plus que le maximum de 20 minutes, laissez votre micro-ondes refroidir 5 à 10 minutes.
- Le temps de **cuisson total** ne doit jamais excéder **30 minutes**.
- En fonction de la technologie de votre micro-ondes, l'effet « grill » peut être plus prononcé sur le dessus ou sur le dessous des aliments. Pour un résultat parfaitement homogène sur les deux faces, retournez si possible les aliments à mi-cuisson.
- Les résultats peuvent varier en fonction de la puissance de votre micro-ondes. Adaptez les temps de cuisson en conséquence.
- Pour intensifier l'effet de brunissement lorsque vous grillez de la viande, vous pouvez préchauffer le MicroPro Grill (pendant 2 mn 30 maximum), en veillant à TOUJOURS mettre à l'intérieur une tranche de pain ou des légumes.
- Pour obtenir une grillade de viande optimale, sortez la viande du réfrigérateur 15 à 30 mn avant d'entamer la recette.
- En fonction de la qualité de la viande et de sa teneur en eau, le résultat de cuisson peut être variable.
- Vous obtiendrez de meilleurs résultats avec une viande de bonne qualité et arrivée à maturité, que vous retrouverez en général chez un bon boucher. La viande conservée dans un emballage industriel est généralement très fraîche et possède une teneur en eau très élevée.
- Après le temps de cuisson, si vous laissez reposer vos aliments dans le MicroPro Grill, sachez qu'il y a un processus de « poursuite » de cuisson : **vos aliments continueront à cuire grâce à la chaleur accumulée**.
- Si un temps de repos est spécifié dans la recette, laissez le MicroPro Grill dans le micro-ondes.
- Si vous souhaitez utiliser de l'huile, nous vous recommandons d'en badigeonner sur les aliments avec avant de les placer dans le MicroPro Grill.
- Coupez les aliments en morceaux de taille et forme régulières pour une cuisson rapide et uniforme.
- Piquez les aliments dotés d'une peau (tomates, saucisses...) pour éviter qu'ils n'éclatent.





# TARTINES DE LÉGUMES GRILLÉS



**Préparation**  
**15 mn**



**± 25 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tranches de pain de campagne (± 70 g)
- 1 courgette (± 350 g)
- 2 poivrons rouges (± 400 g)
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- 2 ml de thym ou d'origan
- fleur de sel
- poivre du moulin
- 80 g de ricotta ou fromage de chèvre frais
- ½ citron non traité (zeste et jus)

## PRÉPARATION

1. Placez les tranches de pain au centre du **MicroPro Grill** et faites-les dorer 6 à 8 mn à 900 watts, couvercle position grill, en les retournant à mi-cuisson si besoin. Réservez-les.
2. Pendant ce temps, à l'aide du **Click Series** muni de la lame large, faites de belles languettes plates dans la courgette éboutée et non épluchée (ne gardez pas la 1<sup>re</sup> tranche de peau). Avec le **Couteau à Éplucher**, coupez en fines lanières les poivrons rouges épluchés et épépinés.
3. Dans un **Bol Espace 300 ml**, mélangez 30 ml (2 c. à s.) d'huile, le thym, la fleur de sel et le poivre.
4. Dans le MicroPro Grill chaud, mettez les poivrons, recouvrez avec les courgettes, versez la moitié de l'huile et faites cuire 15 à 17 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
5. Avec la **Spatule en Silicone**, mélangez délicatement la ricotta avec le reste d'huile parfumée.
6. Étalez la ricotta sur les tranches de pain grillées, ajoutez des légumes grillés et saupoudrez le zeste de citron.
7. Servez en apéritif ou en entrée avec le reste des légumes grillés arrosés du reste d'huile d'olive et de jus de citron.

# CROTTINS PANÉS AUX NOISETTES



**Préparation  
10 mn**



**± 8 mn  
900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 6 rondelles de baguette de ± 1 cm d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à s.) de miel liquide
- sel et poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 crottins de Chavignol
- 10 g de noisettes grossièrement hachées (ou éclats de pistaches)

## PRÉPARATION

1. Placez les rondelles de baguette au centre du **MicroPro Grill** et faites cuire 3 mn à 900 watts, couvercle position grill.
2. Mélangez le miel avec le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
3. Coupez les crottins en 3 dans l'épaisseur, étalez le miel sur une face avec le **Pinceau Silicone** et saupoudrez avec les noisettes. Posez-les sur les rondelles de baguette dans le MicroPro Grill et faites cuire 3 à 5 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
4. Servez les crottins panés avec une salade de roquette.



# SAUMON AUX PISTACHES CITRONNÉES



**Préparation**  
**5 mn**



**± 7 mn**  
**900 watts**

---

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 citron
- 50 g de pistaches
- 2 beaux pavés de saumon (± 150 g chacun)
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Avec le mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**, prélevez le zeste de citron (sans peau blanche) et les suprêmes (segments de citron sans peau).
2. Hachez dans le **TurboChef**, les pistaches et le zeste de citron en morceaux.
3. Dans le **MicroPro Grill**, placez les filets de saumon salés et poivrés, peau vers le bas. Saupoudrez le contenu du TurboChef et faites cuire 5 à 7 mn à 900 watts, couvercle position grill.
4. Servez le saumon avec les suprêmes de citron et des légumes grillés, du riz, une purée ou une salade.





# ROULÉ DE CABILLAUD AU FENOUIL



**Préparation**  
**20 mn**



**± 26 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 500 g de champignons de Paris
- 2 petits bulbes de fenouil (± 400 g)
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 150 g de mascarpone
- 1 citron non traité (zeste et jus)
- 2 branches d'estragon
- 2 tranches fines de jambon cru
- 2 morceaux épais de dos de cabillaud (± 150 g chacun)

## PRÉPARATION

1. Émincez les champignons lavés et faites-les cuire 10 mn à 900 watts dans le **MicroPro Grill**, couvercle position grill. Égouttez-les bien, en vous aidant du couvercle.
2. Répartissez les champignons sur les côtés et mettez au centre du MicroPro Grill chaud les fenouils épluchés, lavés et coupés en 8, l'huile, le sel et le poivre. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
3. Mélangez dans un **Bol Espace 300 ml** le mascarpone avec le zeste de citron et la moitié de l'estragon ciselé. Étalez un peu de mascarpone sur les tranches de jambon et roulez-les autour de chaque morceau de cabillaud.
4. Répartissez les légumes sur les côtés et posez au centre du MicroPro Grill chaud les morceaux de cabillaud, salez, poivrez, ajoutez le reste de mascarpone sur les légumes, arrosez avec le jus de citron et finissez la cuisson 6 à 8 mn à 900 watts, couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez saupoudré d'estragon effeuillé et ciselé.





# POULET SATAY



**Préparation**  
10 mn



**Marinade**  
15 mn



**± 10 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 400 g de poitrines de poulet (sans peau)
- 45 ml (3 c. à s.) de sauce soja sucrée
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- ± 20 piques en bois coupées à la taille du MicroPro Grill

### Sauce aux cacahuètes

- 100 g de cacahuètes grillées
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de piment oiseau épépiné (facultatif)
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 15 ml (1 c. à s.) de sucre roux ou cassonade
- sel
- 100 ml d'eau

## PRÉPARATION

1. Coupez le poulet en morceaux de 1 cm sur 2 cm. Dans le **Bol Mélangeur 3 L**, mélangez la sauce soja et l'huile, mettez les morceaux de poulet, fermez, secouez et laissez-les mariner 15 mn au réfrigérateur.
2. Dans le **TurboChef**, mixez finement les cacahuètes, l'ail épluché et le piment.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez le contenu du TurboChef, le sucre, le sel et mélangez. Dès que les aliments sont dorés, versez l'eau et laissez mijoter pour que la sauce s'épaississe.
4. Préparez les brochettes avec les morceaux de poulet égouttés. Placez-les dans le **MicroPro Grill**, posez le couvercle position grill et faites cuire 4 mn à 900 watts. Attendez que la viande ne grésille plus avant de retourner les brochettes et de prolonger la cuisson 2 mn à 900 watts, couvercle position grill.
5. Faites de même avec les brochettes restantes en réduisant le temps de cuisson de 1 à 2 mn, le MicroPro Grill étant déjà chaud. Servez avec la sauce aux cacahuètes.

# BOËUF GRILLÉ



**Préparation  
5 mn**



**± 6 mn  
900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 2 entrecôtes de 1,5 cm d'épaisseur (± 700 g)
- poivre noir en grains
- fleur de sel
- 2 tranches de pain
- 1 petite gousse d'ail
- 1 tomate mûre (Roma)
- 15 ml (1 c. à s.) de bonne huile d'olive

## PRÉPARATION

1. À l'aide du **Pinceau Silicone**, badigeonnez l'huile sur la viande et assaisonnez-la avec le poivre et la fleur de sel.
2. Placez les 2 tranches de pain au centre du **MicroPro Grill** et faites cuire 3 mn à 900 watts, couvercle position grill.
3. Retirez les tranches de pain, déposez immédiatement la viande dans le MicroPro Grill chaud et posez le couvercle position grill. Faites cuire 2 à 3 mn selon la cuisson souhaitée (saignante ou bien cuite). Si besoin, retournez la viande et finissez la cuisson 1 mn à 900 watts.
4. Frottez la gousse d'ail épluchée sur le pain grillé et déposez-y la tomate préalablement épluchée, coupée en petits dés et mélangée avec l'huile d'olive et la fleur de sel.
5. Servez la viande avec le pain à la tomate.



# POMMES DE TERRE GRILLÉES



**Préparation**  
5 mn



**± 22 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de pommes de terre de même calibre (vapeur ou gratin)
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile
- fleur de sel
- poivre du moulin
- 4 ou 5 gousses d'ail
- quelques feuilles de sauge (branches de thym ou de romarin)

## PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les pommes de terre sans les éplucher. Coupez-les en 2 dans la longueur.
2. Mettez-les dans le **Bol Mélangeur 3 l**, versez-y l'huile, saupoudrez avec la fleur de sel, le poivre, fermez et secouez pour bien enrober les pommes de terre.
3. Dans le **MicroPro Grill**, mettez les pommes de terre, les gousses d'ail, les feuilles de sauge et faites cuire 12 mn à 900 watts, couvercle position grill. Mélangez le tout avec la **Spatule en Silicone** et finissez la cuisson 8 à 10 mn à 900 watts, couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn avant de servir.



# GRATIN DE COURGETTES AU COMTÉ



**Préparation**  
10 mn



**± 31 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de courgettes
- 2 œufs
- 300 ml de crème liquide
- 15 ml (1 c. à s.) de Maïzena
- sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 100 g de comté râpé

## PRÉPARATION

1. Avec le **Cône à Trancher AdaptaChef**, émincez les courgettes lavées, éboutées et non épluchées.
2. Placez-les dans le **MicroPro Grill** et faites-les cuire 15 mn à 900 watts, couvercle en position gratin. Égouttez-les bien.
3. Dans le **Shaker 600 ml**, mélangez les œufs, la crème, la Maïzena, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez le comté, fermez et secouez.
4. Versez le tout sur les courgettes égouttées, répartissez bien avec la **Spatule en Silicone** et finissez la cuisson 14 à 16 mn à 900 watts, couvercle position gratin. Laissez reposer 5 mn avant de servir.



# GALETTE INDONÉSIENNE



**Préparation  
30 mn**



**± 15 mn  
600 watts**



**± 28 mn  
900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 900 g de pommes de terre à purée
- 60 ml (4 c. à s.) de lait en poudre
- 2 jaunes d'œuf
- sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 125 g de gruyère râpé

### Garniture

- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 200 g de blancs de poulet
- 150 g de légumes mélangés surgelés (carotte, petits pois, maïs...)
- sel et poivre
- 1 ml de sucre
- 25 g de vermicelles de riz

### Dorure

- 1 jaune d'œuf
- 15 ml (1 c. à s.) d'eau

## PRÉPARATION

1. Avec le **Coup'AdaptaChef 10 mm**, coupez en cubes les pommes de terre épluchées et lavées. Mettez-les dans le **MicroCook Rond 2,25 l** avec 100 ml d'eau froide et faites-les cuire, 12 à 15 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Écrasez les pommes de terre à l'aide du **Presse-Purée**.
2. Dans le **Bol Mélangeur 3 l**, mélangez bien la purée, le lait en poudre, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade et le gruyère à l'aide de la **Spatule en Silicone**.
3. Dans le **TurboChef**, hachez l'oignon et l'ail épluchés. Mettez-les dans le **MicroPro Grill**, ajoutez l'huile et le poulet en cubes. Mélangez et faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
4. Mettez cette préparation dans un bol, ajoutez les légumes surgelés, le sel, le poivre, le sucre et mélangez. Ajoutez les vermicelles de riz cuits comme indiqué sur le paquet, bien égouttés et coupés. Mélangez bien.
5. Dans le MicroPro Grill, étalez la moitié de la purée, répartissez la garniture du bol et recouvrez avec le reste de purée. À l'aide du **Pinceau Silicone**, étalez la dorure et faites cuire 15 à 20 mn à 900 watts, couvercle position grill.



# GRATIN DE GNOCCHETTI ARRABBIATA



**Préparation**  
20 mn



**Cuisson pâtes**  
800 watts



**± 18 mn**  
900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'aubergines
- sel
- 200 g de petites pâtes (gnocchetti, ditalini, coquillettes...)
- 100 g de chorizo traiteur piquant
- 100 ml de sauce tomate maison (ou coulis de tomate)
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella égouttée (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- poivre
- quelques gouttes de tabasco®
- 100 g de parmesan

## PRÉPARATION

1. Avec le **Coup'AdaptaChef 15 mm**, coupez l'aubergine en cubes, salez-les et laissez-les dégorger 20 mn dans la **Passoire Double**.
2. Placez vos pâtes dans le **Micro Urban**, versez de l'eau jusqu'au niveau indiqué et faites cuire sans couvercle le temps indiqué sur le paquet à 800 watts. Laissez reposer 3 mn avant de les égoutter.
3. Coupez le chorizo en cubes, mettez-le avec les aubergines égouttées dans le **MicroPro Grill** et faites cuire 10 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
4. Égouttez si besoin, ajoutez la sauce tomate, l'huile d'olive, la mozzarella hachée, l'ail épluché, le sel, le poivre, le tabasco® et mélangez bien avec la **Spatule en Silicone**. Ajoutez les pâtes bien égouttées, mélangez et saupoudrez le parmesan râpé avec le **Cône à Poudre AdaptaChef**. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, couvercle position gratin.





# PIZZA ESCARGOT



**Préparation**  
**20 mn**



**Levée**  
**30 mn**



**10 à 11 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 5 ml (1 c. à c.) de levure sèche active
- 125 ml d'eau tiède ( $\pm 30$  °C)
- 200 g de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 3 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à c.) de sucre
- 3 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à c.) de sel
- 20 g de tomates séchées
- 20 g d'olives dénoyautées
- 20 g de parmesan

## PRÉPARATION

1. Dans un **Bol Espace 300 ml**, mélangez la levure et l'eau tiède. Laissez reposer 10 mn.
2. Dans le **Bol Mélangeur 3 l**, mélangez la farine, l'huile d'olive, le sucre, le sel et ajoutez le mélange de levure et d'eau. Mélangez le tout en utilisant la **Spatule en Silicone** et finissez de pétrir à la main jusqu'à ce que la pâte ne colle plus au Bol. Fermez le couvercle et laissez lever pendant environ 30 mn.
3. Sur un plan de travail propre, formez un long « serpent » fin avec la pâte en la roulant et en l'étirant jusqu'à ce qu'elle atteigne une longueur de  $\pm 1,5$  m. Placez-le ensuite dans le **MicroPro Grill**, en l'enroulant sur lui-même pour former une coquille d'escargot. Essayez de totalement recouvrir la partie centrale surélevée et d'obtenir une épaisseur uniforme.
4. Coupez les tomates séchées, les olives et le parmesan dans le **TurboMax**. Saupoudrez-les sur la pâte en les poussant délicatement dans les espaces entre les rouleaux.
5. Placez le couvercle en position gratin et faites cuire au micro-ondes pendant 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 3 mn sans ouvrir le micro-ondes, puis remettez à chauffer pendant 5 à 6 mn et laissez de nouveau reposer 3 mn.
6. Servez en apéritif.





# WRAPS CROUSTILLANTS AU FROMAGE DE CHÈVRE ET SAUMON FUMÉ



**Préparation**  
**15 mn**



**900 watts**  
**6 à 7 mn**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 rouleau de fromage de chèvre (± 180 g)
- 50 g de saumon fumé
- 8 feuilles de basilic
- 4 feuilles de brick
- 30 à 45 ml (2-3 c. à s.) d'huile d'olive
- 1 tranche de pain (pour préchauffer)

## PRÉPARATION

1. Coupez le fromage de chèvre en huit rondelles égales et coupez le saumon fumé en fines lamelles.
2. Découpez finement les feuilles de basilic en utilisant les **Ciseaux Multi-Usage**.
3. Placez un peu de saumon fumé et de basilic sur chaque rondelle de fromage de chèvre.
4. Coupez les feuilles de brick en deux et badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide du **Pinceau Silicone**.
5. Enveloppez chaque morceau de fromage de chèvre avec la feuille de brick.
6. Mettez la tranche de pain dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position grill et faites préchauffer au micro-ondes pendant 2 mn 30 à 900 watts.
7. Retirez la tranche de pain et placez immédiatement les morceaux de fromage de chèvre enveloppés de brick dans le **MicroPro Grill**. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 5 mn à 900 watts.  
Retournez les wraps de fromage de chèvre, remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 1 à 2 mn à 900 watts.
8. Servez avec une belle salade verte.

# FILET DE PORC EN CROÛTE DE MOUTARDE



**Préparation**  
**10 mn**



**10 à 11 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 1 filet de porc de ± 450 g
- sel et poivre
- 2 brins de persil
- 40 g de chapelure
- 50 g de beurre ramolli
- 30 ml (2 c. à s.) de moutarde de Dijon
- 1 tranche de pain (pour préchauffer)

## PRÉPARATION

1. Sortez le filet de porc du réfrigérateur 15 à 20 mn avant de commencer à préparer la recette.
2. Coupez le filet de porc en deux, puis assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
3. En utilisant le **TurboChef**, hachez les brins de persil. Ajoutez la chapelure et mixez à nouveau. Ajoutez le beurre ramolli, la moutarde, le sel et le poivre et mixez une dernière fois.
4. À l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**, couvrez le porc du contenu du TurboChef.
5. Mettez la tranche de pain dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position grill et faites préchauffer au micro-ondes pendant 2 mn 30 à 900 watts.
6. Retirez la tranche de pain et placez immédiatement le porc dans le MicroPro Grill. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 8 à 9 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
7. Servez avec de la purée de pommes de terre ou des pâtes fraîches.







# BOULETTES ASIATIQUES SAUCE AIGRE-DOUCE



**Préparation**  
**20 mn**



**19 à 20 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 200 g de bœuf (steak maigre pour carbonnades)
- 200 g d'épaule de porc
- 40 g de chapelure
- 1 œuf (de taille moyenne)
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 1 pincée de poivre moulu
- 2 poivrons (rouge et vert)
- 2 jeunes oignons
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 45 ml (3 c. à s.) de sauce soja
- 75 ml (5 c. à s.) d'eau
- 15 ml (1 c. à s.) de miel
- 60 ml (4 c. à c.) de ketchup
- 1 ml (¼ c. à c.) de pâte de piment fort
- 10 ml (2 c. à c.) de fécule de maïs
- 10 ml (2 c. à c.) de vinaigre de riz

## PRÉPARATION

1. Coupez le bœuf et le porc en petits morceaux, puis hachez-les à l'aide du **Hachoir AdaptaChef** équipé de la grille large.
2. En utilisant la **Spatule en Silicone**, mélangez la viande avec la chapelure, l'œuf, du sel et du poivre jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Laissez reposer pendant 15 mn.
3. Utilisez le mélange de viande pour préparer des boulettes de 25 g en les roulant dans vos mains.
4. Épluchez les poivrons et coupez-les en dés. Épluchez les jeunes oignons et coupez-les en quatre. Épluchez l'ail et le gingembre et hachez-les en utilisant le **TurboChef**. Dans le **Bol Espace 1,5 l**, mélangez les poivrons, les oignons, l'ail, le gingembre et l'huile. Fermez le Bol et secouez-le bien.
5. Versez le contenu du bol dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 10 mn à 900 watts.
6. Mélangez les légumes dans le MicroPro Grill puis poussez-les sur les côtés. Ajoutez les boulettes de viande au milieu, placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 7 à 8 mn à 900 watts.
7. À l'aide du **Shaker 350 ml**, mélangez la sauce soja, l'eau, le miel, le ketchup, la pâte de piment fort, la fécule de maïs et le vinaigre de riz.
8. Versez le contenu du Shaker sur la viande. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 2 mn à 900 watts. Mélangez et laissez reposer pendant 5 mn à couvert.
9. Servez avec du riz.

# POULET À LA CRÈME DE PAPRIKA



**Préparation**  
**15 mn**



**13 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

- 75 g d'oignons
- 600 g de poitrine de poulet
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile
- 1 tranche de pain (pour préchauffer)
- 200 ml de crème épaisse
- 5 ml (1 c. à c.) de fécule de maïs
- 10 ml (2 c. à c.) de paprika moulu
- sel et poivre
- ½ cube de bouillon de poulet

## PRÉPARATION

1. Épluchez l'oignon puis coupez-le en tranches fines avec le **Mando Junior** (épaisseur II).
2. Coupez la poitrine de poulet en morceaux de ± 50 g.
3. Mélangez le poulet, les oignons émincés et l'huile dans le **Bol Espace 1,5 l**, fermez le bol et secouez-le bien.
4. Mettez la tranche de pain dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position grill et préchauffez au micro-ondes pendant 2 mn 30 à 900 watts.
5. Retirez la tranche de pain et placez immédiatement le poulet et les oignons dans le **MicroPro Grill**. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 7 mn à 900 watts. Mélangez puis égouttez (réservez le jus pour plus tard). Remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 3 mn de plus à 900 watts.
6. Dans le **Shaker 350 ml**, mélangez la crème, la fécule de maïs, le paprika, le sel, le poivre et le cube de bouillon de poulet émietté.
7. Versez le contenu du Shaker dans le **MicroPro Grill** et mélangez. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 3 mn à 900 watts. Laissez reposer 3 mn.
8. Si la sauce devient trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu de l'eau de cuisson que vous avez récupérée à l'étape 5 pour obtenir la texture désirée.
9. Servez avec du riz.





# CABILLAUD GRILLÉ AU SERRANO ET À LA SAUGE



**Préparation**  
**5 mn**



**5 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 gros morceaux de cabillaud de ± 100 g chacun\*
- poivre moulu
- 4 feuilles de sauge (ou de basilic)
- 4 fines tranches de jambon serrano
- 1 tranche de pain (pour préchauffer)

## PRÉPARATION

1. Assaisonnez les morceaux de cabillaud avec du poivre et placez une feuille de sauge sur chacun d'eux.
2. Enveloppez chaque morceau de cabillaud dans une tranche de jambon serrano.
3. Mettez la tranche de pain dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position grill et préchauffez au micro-ondes pendant 2 mn 30 à 900 watts.
4. Retirez la tranche de pain et placez immédiatement les morceaux de cabillaud enveloppés de jambon dans le MicroPro Grill chaud. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 5 mn à 900 watts.
5. Servez avec des pâtes fraîches ou des légumes vapeur.

\*Si vous avez des filets de cabillaud fins, pliez chacun d'eux afin d'obtenir un morceau plus épais. Les quatre portions doivent tenir dans la zone centrale surélevée du MicroPro Grill.

# CAKES AU CRABE



**Préparation**  
**15 mn**



**11 à 12 mn**  
**900 watts**

## **INGRÉDIENTS POUR 4 CAKES AU CRABE**

- 200 g de viande de crabe cuite (en conserve) ou de surimi en morceaux
- 1 échalote
- 2 brins de persil
- 2 œufs (de taille moyenne)
- 40 g de chapelure
- 15 ml (1 c. à s.) de moutarde de Dijon
- 10 ml (2 c. à c.) d'huile
- 1 ml (¼ c. à c.) de pâte de piment fort
- sel

## **PRÉPARATION**

1. À l'aide du **Chinois**, égouttez la viande de crabe et pressez-la avec la **Spatule en Silicone**.
2. Épluchez l'échalote et hachez-la avec les brins de persil dans le **TurboChef**.
3. Dans le **Pichet Gradué 2 l**, mélangez tous les ingrédients à l'aide de la **Spatule en Silicone**. Laissez reposer pendant 15 mn.
4. Formez 4 cakes au crabe ronds en utilisant la base du **Décotour Rond**, puis démoulez-les dans le **MicroPro Grill**.
5. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 8 mn à 900 watts. Laissez reposer pendant 2 mn. Retournez les cakes au crabe, remettez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 3 à 4 mn à 900 watts.
6. Servez avec une salade verte et un peu de mayonnaise aux herbes.







# COUSCOUS AUX CREVETTES



**Préparation**  
**15 mn**



**14 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 poivron rouge
- 200 g de courgettes
- 2 jeunes oignons
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- 200 g de crevettes crues épluchées
- 150 ml de couscous moyen (± 110 g)
- 50 g de tomates séchées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 5 ml (1 c. à c.) de mélange d'épices couscous Ras el hanout
- sel et poivre
- 150 ml d'eau bouillante

## PRÉPARATION

1. Épluchez le poivron et coupez-le en dés en utilisant le **Coup'AdaptaChef 15 mm**. Coupez la courgette en tranches de ± 1,5 cm puis coupez celles-ci en dés avec le Coup'AdaptaChef.
2. Épluchez les jeunes oignons puis coupez-les en deux.
3. Dans le **Bol Espace 1,5 L**, mélangez le poivron, la courgette, les jeunes oignons et 15 ml d'huile. Fermez le bol et secouez-le bien.
4. Versez le contenu du Bol dans le **MicroPro Grill**. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 10 mn à 900 watts.
5. Dans le Bol Espace 1,5 L, mélangez les crevettes au reste d'huile.
6. Mélangez les légumes dans le MicroPro Grill puis poussez-les sur les côtés. Ajoutez les crevettes au milieu, remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 4 mn à 900 watts.
7. Ajoutez le couscous, les tomates séchées, le cube de bouillon de légumes émiétté, le mélange d'épices, le sel, le poivre et l'eau bouillante. Mélangez puis placez le couvercle en position gratin et laissez reposer pendant 5 mn. Remuez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite** pour faire gonfler les grains.

# POULET GRILLÉ À L'ITALIENNE



**Préparation**  
**10 mn**



**12 à 14 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 40 g de tomates séchées
- 20 g de parmesan râpé
- 25 g de fromage frais
- 2 grandes poitrines de poulet de ± 220 g chacune
- 2 cure-dents
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile
- sel et poivre
- 1 tranche de pain (pour préchauffer)

## PRÉPARATION

1. En utilisant le **TurboChef**, hachez les tomates séchées. Ajoutez le parmesan et le fromage frais.
2. Faites une incision profonde dans les poitrines de poulet et remplissez-les avec le contenu du TurboChef. Refermez-les avec un cure-dent.
3. Avec le **Pinceau Silicone**, badigeonnez les poitrines de poulet d'huile. Saupoudrez de sel et de poivre.
4. Mettez la tranche de pain dans le **MicroPro Grill**, placez le couvercle en position grill et préchauffez au micro-ondes pendant 2 mn 30 à 900 watts.
5. Retirez immédiatement le pain et placez les poitrines de poulet dans le MicroPro Grill.
6. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 6 mn à 900 watts. Retournez les poitrines de poulet à l'aide de la **Pince Double**, égouttez si nécessaire, remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 4 à 6 mn supplémentaires à 900 watts.
7. Coupez chaque poitrine de poulet en trois et servez avec des pâtes.





# GRATIN DE COURGETTES



**Préparation**  
**10 mn**



**22 à 25 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 700 g de courgettes
- 2 œufs (de taille moyenne)
- 300 ml de crème épaisse
- sel et poivre
- 15 ml (1 c. à s.) de fécule de maïs
- 100 g de fromage râpé

## PRÉPARATION

1. À l'aide du **Cône à Trancher AdaptaChef**, coupez les courgettes en tranches directement au-dessus du **MicroPro Grill**.
2. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 15 mn à 900 watts.
3. Dans le **Pichet Gradué 2 L**, mélangez les œufs, la crème épaisse, le sel, le poivre et la fécule de maïs à l'aide du **Batteur**. Ajoutez le fromage râpé et mélangez de nouveau.
4. Égouttez les courgettes puis, toujours dans le MicroPro Grill, versez le contenu du Pichet Gradué sur les courgettes. Aplatissez avec la **Spatule en Silicone**.
5. Essuyez le couvercle, placez-le en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 7 à 10 mn à 900 watts.
6. Ce gratin est parfait pour accompagner un poisson ou une viande blanche.

# PAINS PLATS



**Préparation**  
10 mn



**Levée**  
40 mn



**10 à 12 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PAINS PLATS

- 5 ml (1 c. à c.) de levure sèche de boulangerie
- 100 ml d'eau
- 225 g de farine tout usage
- 2 ml (½ c. à c.) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à c.) de sucre
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile
- 50 g de yaourt

## PRÉPARATION

1. Dans le **Bol Espace 300 ml**, mélangez la levure sèche à l'eau et laissez reposer pendant 10 mn.
2. Dans le **Bol Mélangeur 3 l**, mélangez la farine, le bicarbonate de soude, le sucre et le sel. Ajoutez-y le mélange d'eau et de levure, l'huile et le yaourt. Mélangez le tout en utilisant la **Spatule en Silicone** et finissez de pétrir à la main jusqu'à ce que la pâte ne colle plus au Bol. Couvrez et laissez lever pendant 30 mn.
3. Versez un peu de farine sur la **Feuille Pâtissière**. Divisez la pâte en deux boules, puis roulez chaque boule avec le **Roul-O-Magic Réglable** rempli d'eau froide jusqu'à obtenir un pain plat d'environ 15 cm ; saupoudrez également le dessus de la pâte avec un peu de farine pour qu'elle ne colle pas au Roul-O-Magic.
4. Placez le premier pain plat dans le **MicroPro Grill**, mettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 5 mn à 900 watts. Retournez le pain, remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 1 à 2 mn de plus à 900 watts.
5. Faites cuire le second pain plat de la même manière. Comme le MicroPro Grill est déjà chaud, mettez-le à chauffer au micro-ondes pendant seulement 3 mn à 900 watts, puis retournez le pain et remettez à cuire pendant 1 à 2 mn de plus à 900 watts.







# GRATIN DE POMMES DE TERRE



**Préparation**  
**15 mn**



**22 à 23 mn**  
**900 watts**

## **INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES**

- 750 g de pommes de terre
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- poivre moulu
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 400 ml de crème épaisse
- 75 g de fromage râpé

## **PRÉPARATION**

1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches à l'aide de la **Mando Junior** (épaisseur III), directement au-dessus du **MicroPro Grill**. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
2. Versez la crème par-dessus. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 10 mn à 900 watts. Laissez reposer pendant 2 mn puis mélangez en utilisant la **Spatule en Silicone**.
3. Couvrez le tout avec le fromage râpé, remettez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 12 à 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn.
4. Ce gratin est parfait pour accompagner un plat principal.

# TIAN DE TOMATES ET DE COURGETTES



**Préparation**  
**15 mn**



**17 à 20 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 oignon
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 1 courgette (± 250 g)
- 3 petites tomates (± 100 g chacune)
- 2 ml (½ c. à c.) de mélange d'herbes aromatiques séchées (thym, origan, marjolaine...)
- 1 ml (¼ c. à c.) de poudre d'ail séché
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en tranches à l'aide du **MandoChef** (1/1). Mélangez les tranches d'oignon à 5 ml d'huile dans le **Bol Espace 600 ml**. Fermez le bol et secouez-le bien.
2. Répartissez les oignons dans le **MicroPro Grill**.
3. Coupez la courgette et les tomates avec le MandoChef (3/1). Dans le Bol Espace, mélangez la courgette à 10 ml d'huile. Fermez le bol et secouez-le bien.
4. Alternez des tranches de tomate et de courgette sur l'oignon pour couvrir toute la surface du MicroPro Grill.
5. Saupoudrez d'herbes aromatiques et de poudre d'ail séchés, de sel et de poivre. Placez le couvercle en position gratin et faites chauffer au micro-ondes pendant 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Faites chauffer de nouveau au micro-ondes pendant 7 à 10 mn à 900 watts et laissez reposer 10 mn.





# PAIN PERDU CARAMÉLISÉ



**Préparation**  
**5 mn**



**7 à 8 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 50 ml de lait
- 50 ml de crème épaisse
- 1 œuf (de taille moyenne)
- 30 ml (2 c. à s.) de sucre
- 5 ml (1 c. à c.) d'extrait de vanille
- 2 tranches de pain de ± 50 g chacune
- 5 ml (1 c. à c.) de sucre vanillé
- crème fouettée pour la garniture

## PRÉPARATION

1. Dans le **Shaker 350 ml**, mélangez le lait, la crème, l'œuf, le sucre et l'extrait de vanille.
2. Placez les deux tranches de pain dans la **Boite Igloo 1 l** et versez le contenu du Shaker par-dessus. Laissez reposer pendant 30 mn minimum, en retournant le pain de temps en temps.
3. À l'aide de la **Pince Double**, retirez les tranches de pain du mélange d'œuf et de crème puis placez-les dans le **MicroPro Grill**.
4. Placez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 5 mn à 900 watts.
5. Retournez le pain et saupoudrez-le de sucre vanillé. Remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 2 à 3 mn à 900 watts.
6. Servez avec de la crème fouettée.

# ANANAS GRILLÉ



**Préparation**  
**10 mn**



**14 mn**  
**900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 20 g de miel
- 25 g de beurre mou
- 5 ml (1 c. à c.) de rhum
- 3 tranches d'ananas de ± 1,5 cm
- 40 g de poudre de noix de coco séchée
- glace vanille pour la garniture

## PRÉPARATION

1. Dans le **Bol Espace 300 ml**, mélangez le miel au beurre ramolli et au rhum à l'aide du **Mini fouet Click Series**.
2. Évidez les tranches d'ananas puis coupez-les en deux. Enrobez-les de poudre de noix de coco sur les deux côtés.
3. Placez les tranches d'ananas dans le **MicroPro Grill**, versez par-dessus la moitié du contenu du Bol Espace et mettez le couvercle en position grill.
4. Faites chauffer au micro-ondes pendant 7 mn à 900 watts. Retournez les tranches d'ananas et répartissez le reste du mélange du Bol Espace par-dessus.
5. Remettez le couvercle en position grill et faites chauffer au micro-ondes pendant 7 mn à 900 watts.
6. Servez avec de la glace vanille.







# CRUMBLE D'HIVER



**Préparation  
20 mn**



**20 mn  
900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de pommes
- 125 g de framboises

### **Crumble**

- 50 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes
- 25 g de noix de coco râpée
- 50 ml de sucre ( $\pm$  50 g)
- 50 g de beurre froid

## PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en morceaux de taille égale.
2. Répartissez-les dans le **MicroPro Grill** et faites-les cuire 5 mn à 900 watts, couvercle position gratin. Égouttez-les en vous aidant du couvercle.
3. Dans l'**ExtraChef**, mettez dans l'ordre la farine, la poudre d'amandes, la noix de coco, le sucre, le beurre froid coupé en morceaux et hachez. Ôtez les lames et finissez à la main pour obtenir des miettes grossières.
4. Dans le MicroPro Grill, ajoutez sur les pommes les framboises et saupoudrez le crumble en grosses miettes à 2 cm des bords (pour un croustillant optimum). Faites cuire 15 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
5. Sortez le MicroPro Grill du micro-ondes, placez le couvercle en position grill pour finir la cuisson du crumble. Servez tiède.

# BRIOCHE PERDUE PRALINÉE



**Préparation  
10 mn**



**10 mn  
900 watts**

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 150 g de brioche
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème liquide entière
- 1 ml de vanille liquide
- 30 ml de sucre ( $\pm$  30 g)
- 30 g de pralins

## PRÉPARATION

1. À l'aide du **Couteau à Pain**, coupez la brioche en tranches pour recouvrir totalement le **MicroPro Grill**.
2. Dans le **Shaker 600 ml**, mélangez les œufs, le lait, la crème liquide, la vanille et le sucre. Mettez la brioche coupée en tranches dans la **Boite Igloo 1 l**, versez le contenu du Shaker et laissez imbiber 5 mn.
3. Saupoudrez le pralin dans le fond du MicroPro Grill, répartissez les tranches de brioche bien imbibées dessus, versez le reste de la préparation de la Boite Igloo et faites cuire 10 mn à 900 watts, couvercle position gratin.
4. Saupoudrez de sucre ou servez avec un caramel au beurre salé.





# CONTENU

---

ANANAS GRILLÉ	52
BŒUF GRILLÉ	16
BOULETTES ASIATIQUES SAUCE AIGRE-DOUCE	31
BRIOCHE PERDUE PRALINÉE	56
CABILLAUD GRILLÉ AU SERRANO ET À LA SAUGE	35
CAKES AU CRABE	36
COUSCOUS AUX CREVETTES	39
CROTTINS PANÉS AUX NOISETTES	8
CRUMBLE D'HIVER	55
FILET DE PORC EN CROÛTE DE MOUTARDE	28
GALETTE INDONÉSIENNE	20
GRATIN DE COURGETTES	43
GRATIN DE COURGETTES AU COMTÉ	19
GRATIN DE GNOCCHETTI ARRABBIATA	22
GRATIN DE POMMES DE TERRE	47
PAIN PERDU CARAMÉLISÉ	51
PAINS PLATS	44
PIZZA ESCARGOT	24
POMMES DE TERRE GRILLÉES	18
POULET À LA CRÈME DE PAPRIKA	32
POULET GRILLÉ À L'ITALIENNE	40
POULET SATAY	15
ROULÉ DE CABILLAUD AU FENOUIL	13
SAUMON AUX PISTACHES CITRONNÉES	10
TARTINES DE LÉGUMES GRILLÉS	7
TIAN DE TOMATES ET DE COURGETTES	48
WRAPS CROUSTILLANTS AU FROMAGE DE CHÈVRE ET SAUMON FUMÉ	27







Tupperware

MicroPro Series

**Tupperware®**

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

© 2020 Tupperware. Tous droits réservés.