

# MICRO URBAN FAMILY



**Tupperware®**



MICRO URBAN FAMILY

**LE CUISEUR MULTIFONCTION MICRO-ONDES**

# MICRO URBAN FAMILY

3 produits en 1 pour cuisiner un repas sain, complet et équilibré pour tout la famille.

Sa technologie permet de cuire certains aliments à la vapeur et d'autres grâce aux ondes comme les pâtes, les graines ou le riz. Le **Micro Urban Family** est modulable : les éléments s'enlèvent ou s'ajoutent selon le type d'aliments ou la cuisson souhaitée. Tous les éléments s'empilent pour un rangement compact.



## Précautions d'utilisation

- Les cuissons ne doivent pas excéder 30 mn à 900 watts max.
- Mettez systématiquement pour une cuisson vapeur, du liquide froid dans la base (eau ou eau et vin, 400 ml max). N'ajoutez aucune matière grasse dans la base.
- Laissez une distance d'au moins 5 cm entre le Micro Urban Family et les parois du micro-ondes.
- Utilisez les **Gants en Silicone** pour retirer le Micro Urban Family du micro-ondes et servez-vous du couvercle vapeur ou du couvercle à grains comme d'un bouclier pour ne pas être surpris par la vapeur.

# Utilisations

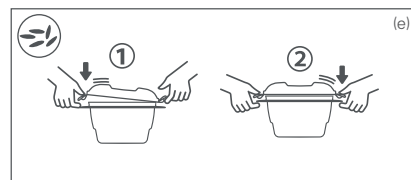
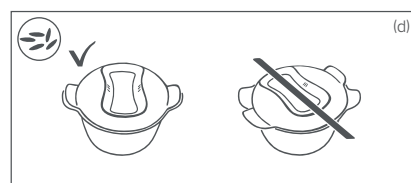
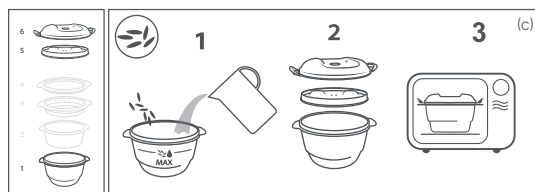
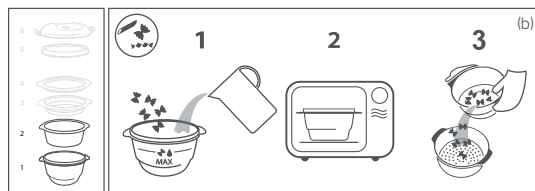
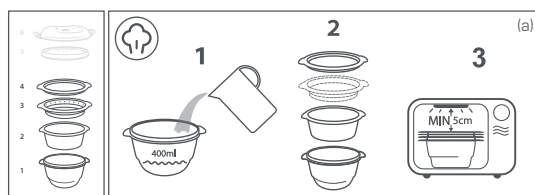
- **Cuisson micro-ondes** : cuisinez jusqu'à 500 g de riz ou autres graines, ou encore jusqu'à 500 g de pâtes (selon les pâtes).
- **Cuisson à la vapeur** : viandes, poissons, fruits de mer, légumes, fruits, flans, risottos, gâteaux...

## Cuiseur vapeur (a)

La grande passoire et le couvercle du Micro Urban Family sont complètement imperméables aux ondes. La base est la

seule partie du Micro Urban Family qui entre en contact avec les ondes. L'eau (indispensable) dans la base est chauffée par les ondes produisant ainsi très rapidement de la vapeur qui va permettre de cuire le plus naturellement et sainement possible les aliments.

- Utilisez la base, la grande passoire, la passoire basse (facultative) et le couvercle vapeur.
- Placez les ingrédients volumineux ou plus longs à cuire dans la grande passoire et, si besoin, les aliments plus rapide à cuire ou de plus faible quantité, dans la passoire basse. Couvrez avec le couvercle vapeur en vous assurant qu'il est bien posé (fermé) et ne laissez pas passer les ondes. Superposez les passoires sur la base remplie d'eau (ou l'eau mélangée avec le vin, 400 ml max) et faites cuire. Laissez reposer le temps indiqué.
- Pour les aliments riches en eau (champignons, moules...), réduisez la quantité d'eau dans la base pour éviter le débordement à la cuisson.
- Vous pouvez utiliser jusqu'à 8 Ramequins 80 ml dans la grande passoire pour réaliser des flans, crèmes, œufs cocotte, gâteaux...

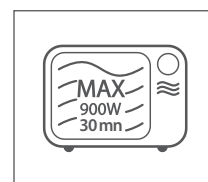


## Cuiseur à pâtes (b)

- Utilisez la base pour la cuisson. Ne mettez jamais de couvercle pour la cuisson des pâtes.
- Versez de l'eau jusqu'à la ligne maximum, sauf autre indication dans la recette.
- Faites cuire selon le temps indiqué sur la notice d'utilisation fournie avec le produit ou selon la recette.
- La grande passoire peut servir à égoutter les pâtes après cuisson (optionnel).
- Les couvercles (vapeur ou à grains) peuvent être utilisés pour conserver les pâtes au chaud après les avoir égouttées (optionnel).

## Cuiseur à grains (c)

- Utilisez la base, l'insert à grains et le couvercle à grains.
- Dans la base, placez le riz ou autres graines (couscous, polenta, boulghour, quinoa...) et l'eau (comme indiqué sur la notice fournie avec le produit ou dans la recette). Utilisez l'insert à grains pour rincer l'aliment, si besoin.
- Placez l'insert à grains et le couvercle à grains de façon à ce que les poignées soient bien alignées et fermez (d).
- Faites cuire et laissez reposer le temps indiqué dans la notice fournie avec le produit.
- Retirez le couvercle à grains en appuyant sur une poignée puis sur l'autre (e).



# TABLE DES CUISSONS\*

Aliments	Poids quantités	Cuisson à 900 watts	Repos	Conseils
<h2>Légumes</h2>				
Artichaut	800 g (2 pièces)	± 25 mn	10 mn	Retirez le pied et coupez le haut des feuilles.
Asperge	500 g	± 16 mn	5 mn	Épluchez-les et retirez le pied dur.
Aubergine	600 g	± 20 mn	5 mn	Coupez-les en 2.
Betterave (crue)	900 g	± 25 mn	10 mn	Lavez-les bien.
Blette	400 g	± 10 mn	5 mn	Épluchez et coupez-les en tronçons.
Brocoli	500 g	± 15 mn	5 mn	Prélevez les sommités.
Carotte	800 g	± 20 mn	± 5 mn	Épluchez-les et coupez-les en rondelles.
Chou-fleur	800 g	± 19 mn	5 mn	Prélevez les sommités.
Courgette	500 g	± 13 mn	5 mn	Éboutez-les et coupez-les en tronçons ou en rondelles épaisses.
Endive	900 g	± 18 mn	5 mn	Épluchez-les.
Épinard	500 g	± 8 mn	5 mn	Préparez-les.
Fenouil	800 g	± 13 mn	5 mn	Épluchez et coupez-les en tronçons.
Haricot vert	500 g	± 18 mn	5 mn	Équeutez et lavez-les.
Navet	700 g	± 13 mn	5 mn	Préparez-les et coupez-les selon la taille.
Patate douce	600 g	± 23 mn	5 mn	Préparez-les et coupez-les en morceaux.
Petit pois	600 g	± 18 mn	5 mn	Écossez et lavez-les.
Poireau	700 g	± 23 mn	5 mn	Préparez-le.
Poivron	600 g	± 13 mn	5 mn	Préparez-les.
Pomme de terre	800 g	± 22 mn	5 mn	Épluchez et lavez-les, coupez-les en morceaux réguliers en rondelles, dés, gros cubes ou entières.
Potiron	850 g	± 17 mn	5 mn	Épluchez, épépinez et coupez en cubes.

\*Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, et varient en fonction du micro-ondes. Selon la qualité d'aliments et vos goûts, adaptez les temps de cuisson.

Aliments	Poids quantités	Cuisson à 900 watts	Repos	Conseils
----------	-----------------	---------------------	-------	----------

## Fruits

Abricot Nectarine Pêche	800 g	± 18 mn	5 mn	Épluchez-les et retirez les noyaux.
Poire	1 kg	± 18 mn	5 mn	Épluchez-les et retirez le cœur.
Pomme	± 700 g	± 12 mn	5 mn	Épluchez-les et retirez le cœur.

## Viandes et Volailles

Bœuf	800 g	± 25 mn	10 mn	Coupez-les en morceaux de 2 cm environ pour des brochettes.
Saucisse	500 g	± 20 mn	10 mn	Piquez la peau.
Poulet Dinde	600 g	± 13 mn	5 mn	Coupez-les en morceaux de 2 cm environ pour des brochettes.

## Poissons et Fruits de mer

Crevette	600 g	± 10 mn	5 mn	Décortiquez-les (selon vos envies).
Darne ou pavé (± 3 pièces)	± 500 g	± 12 mn	5 mn	Placez-les séparés.
Filet de poisson	± 650 g	± 8 mn	5 mn	Prenez des filets de même taille, roulez-les.
Moule	1 kg	± 12 mn	5 mn	Préparez-les et rsez 300 ml d'eau dans la base.

## Riz et autres graines max 500 g

Couscous	500 g et ± 700 ml d'eau	Faites cuire le temps de cuisson indiqué sur le paquet	± 5 mn selon votre goût	
Blé précuit	500 g et ± 800 ml d'eau			
Boulgour	500 g et ± 1 l d'eau			
Polenta	375 g et ± 800 ml d'eau			
Quinoa	500 g et ± 1 l d'eau			Avant la cuisson, rincez à l'eau froide.
Riz	500 g et ± 1 l d'eau			Avant la cuisson, rincez à l'eau froide sauf indication sur le paquet.

# ROSE DE PAINS



**Préparation**  
15 mn



**Levée**  
30 mn



**900 watts**  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PAINS

- 6 g de levure de boulanger sèche
- 175 ml d'eau tiède-froide (30 °C)
- 2 ml (±½ c. à c.) de sucre (± 2 g)
- 300 g de farine
- 2 ml (±½ c. à c.) de sel
- saveurs : 1 ml de cannelle mélangée avec 5 g de raisins secs, 5 ml (1 c. à c.) de graines de sésame, 5 ml (1 c. à c.) de graines de lin, 5 ml (1 c. à c.) de graines de pavot, 5 ml (1 c. à c.) de graines de tournesol...
- 1 feuille de papier sulfurisé
- ± 100 g d'oignon rouge (ou 3 jeunes oignons)
- 1 poivron (± 220 g)
- 200 g de fromage frais (type Philadelphia®)
- ± 160 g de saumon cuit en conserve (ou thon)
- 50 g de roquette

## PRÉPARATION

1. Mélangez la levure avec l'eau et le sucre dans un **Bol Espace 300 ml**. Versez la farine dans un **Bol Mélangeur 3 l**, ajoutez la levure réhydratée au fur et à mesure en mélangeant avec le **Fouet Souple**.
2. Pétrissez la pâte sur la **Feuille Pâtissière** légèrement farinée et formez une boule. Laissez la pâte lever dans le Bol Mélangeur 3 l propre et fermé, environ 30 mn à température ambiante.
3. Ajoutez le sel et pétrissez bien la pâte. Faites 6 boules. Gardez une boule nature et roulez les autres dans les différentes saveurs de votre choix (variez les saveurs).
4. Coupez 2 cercles de papier sulfurisé et placez-les sur les 2 passoires du **Micro Urban Family**.
5. Dans la grande passoire, placez les 6 pains en formant une fleur en mettant la boule nature au centre et les 5 restantes autour.
6. Coupez l'oignon épluché en fines tranches. Coupez en lamelles le poivron épépiné à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** et épluché à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Placez l'oignon et le poivron dans la passoire basse sur le papier sulfurisé.
7. Versez 400 ml d'eau froide dans la base et superposez les passoires. Fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts.
8. Laissez les pains refroidir, coupez-les en deux, toastez-les, étalez du fromage frais et garnissez-les avec le poivron, l'oignon, le saumon égoutté et la roquette.





# POP'S CHOUX



Préparation  
15 mn



900 watts  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 500 g de choux de Bruxelles (± 40 pièces)
- sel
- 40 cure-dents
- 45 ml (3 c. à s.) de miel d'acacia
- 50 g de pistaches décortiquées
- 30 ml (2 c. à s.) de ricotta
- 15 ml (1 c. à s.) de mascarpone
- 40 g de noisettes décortiquées ou de noix de pécan

## PRÉPARATION

1. Lavez les choux de Bruxelles, coupez la tige et retirez les premières feuilles.
2. Placez les choux dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts (les choux doivent rester fermes). Salez-les et laissez-les tiédir.
3. Piquez chaque chou avec un cure-dents. Trempez la moitié des choux dans le miel puis dans les pistaches hachées à l'aide du **TurboChef** et placez-les sur une assiette de service.
4. Trempez l'autre moitié dans la ricotta mélangée avec le mascarpone grâce au mini-fouet du **Set Accessoires Click Series**, puis dans les noisettes hachées dans le TurboChef. Placez-les sur l'assiette de service.
5. Servez-les à l'apéritif.

**Variantes :** enrobez-les de fromage de chèvre frais fouetté et roulez-les dans d'autres fruits secs.



# VELOUTÉ DE COURGETTES ET FENOUIL



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
± 15 mn



**Repos**  
± 5 mn




**Cuisson**  
± 3 mn

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 fenouil (± 200 g)
- 1 kg de petites courgettes bien fermes
- 200 ml de crème liquide
- sel et poivre
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Émincez finement la moitié du fenouil avec le **MandoChef** (1 / ) au-dessus de la grande passoire du **Micro Urban Family**. Ajoutez les courgettes lavées, éboutées et coupées en tronçons moyens.
2. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn et laissez les courgettes égoutter.
3. Mixez les légumes, la crème liquide, le sel et le poivre, avec un mixeur plongeant.
4. Émincez finement le ½ fenouil restant et faites-le dorer dans une poêle huilée, bien chaude pendant 3 mn.
5. Servez le velouté chaud ou froid surmonté du fenouil grillé.

**Conseil :** si vous utilisez des grosses courgettes d'hiver, épépinez-les grâce au mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**.





# VERRINES D'ASPERGES À L'AIGLEFIN



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
± 17 mn



**Repos**  
2 mn



**180 °C**  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 kg d'asperges vertes
- 200 g d'aiglefin
- 2 œufs durs
- poivre
- 280 g de fromage frais (type Philadelphia®)

### Polenta

- 100 g de polenta
- sel et poivre
- 5 ml (1 c. à c.) d'huile d'olive
- 20 g de parmesan râpé

## PRÉPARATION

1. Mettez la polenta dans la base du **Micro Urban Family**, versez 250 ml d'eau froide, posez l'insert à grains, fermez avec le couvercle à grains et faites cuire environ 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 2 mn. Égouttez si besoin, salez, poivrez, versez l'huile d'olive et mélangez vivement avec la **Spatule en Silicone**. Étalez très finement la polenta chaude sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex**, saupoudrez le parmesan et réservez.
2. Épluchez les asperges avec l'**Éplucheur Universel** et coupez le pied dur. Coupez-les en deux et répartissez les pointes dans la passoire basse du Micro Urban Family et les queues dans la grande passoire. Effilochez la moitié de l'aiglefin et mélangez-le avec les queues d'asperges.
3. Superposez les passoires sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 12 mn à 900 watts. Plongez les asperges cuites dans l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Coupez 12 pointes d'asperges en 2 dans la longueur et réservez-les sur un papier absorbant au réfrigérateur.
5. Égouttez bien le reste des asperges, en les pressant si besoin. Mixez-les dans l'**ExtraChef** avec l'aiglefin cuit, les œufs durs épluchés et le poivre. Ajoutez le fromage frais et mélangez délicatement.
6. Répartissez cette préparation dans des verrines, ajoutez l'aiglefin restant effiloché et mettez au réfrigérateur.
7. Une fois la polenta refroidie et durcie, découpez-la à la forme souhaitée. Mettez les formes de polenta à dorer environ 15 mn dans le four préchauffé à 180 °C.
8. Servez les verrines bien fraîches après avoir déposé dessus les pointes d'asperges réservées et une chips de polenta.

# RAVIOLES VAPEUR AUX CREVETTES



**Préparation**  
20 mn



**600 watts**  
± 1 mn 30



**900 watts**  
± 11 mn



**Repos**  
5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 12 RAVIOLES

- 75 ml (5 c. à c.) d'eau
- 150 ml de farine
- 1 ml de sel

### Farce à la crevette

- 1 petite échalote
- 3 brins de persil
- 125 g de crevettes cuites et décortiquées
- 5 ml (1 c. à c.) de sauce soja

## PRÉPARATION

1. Faites chauffer l'eau dans le **Pichet MicroCook 1 l** environ 1 mn 30 à 600 watts. Ajoutez la farine, le sel et mélangez avec la **Spatule en Silicone**. Finissez à la main pour former une boule.
2. Divisez la pâte en 12 boules égales, puis étalez à l'aide du **Roul-O-Magic Réglable** et de la **Feuille Pâtissière** chaque boule farinée en un cercle de 10 cm de Ø.
3. Mixez dans le **TurboMax** l'échalote épluchée et le persil lavé et effeuillé. Ajoutez les crevettes, la sauce de soja et mixez grossièrement.
4. Déposez un peu de farce au centre des cercles de pâte, mouillez les bords avec le **Pinceau Silicone**, remontez-les et pincez-les pour former des petites ravioles.
5. Répartissez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 11 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
6. Servez les ravioles avec une sauce soja ou une sauce au piment.

**Variantes :** remplacez les crevettes par :

**Ravioles au porc :** 125 g de chair à saucisse fine.

**Ravioles aux légumes :** 50 g de carotte râpée, 1 champignon de Paris haché et 25 g de pousses de soja coupées en 4.







# FLANS BICOLORES



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 29 mn



Repos  
5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 8 PERSONNES

- 200 g de haricots verts
- 200 g de carottes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 200 mL de béchamel
- 25 g de parmesan râpé
- sel et poivre
- 2 petits œufs
- 10 g de beurre mou

## PRÉPARATION

1. Équeutez les haricots verts et coupez les carottes épluchées avec l'**Éplucheur Universel** en tranches avec le **Mando Junior** (II).

2. Mettez les rondelles de carottes dans la grande passoire du **Micro Urban Family** et les haricots dans la passoire basse.

3. Versez 400 ml d'eau froide dans la base avec le cube de bouillon émietté, superposez les passoires, fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts.

4. Dans le **Bol Mélangeur 3 l**, mixez avec un mixeur plongeant les haricots verts avec 50 ml d'eau de cuisson, la moitié de la béchamel et le parmesan râpé. Salez, poivrez, ajoutez un œuf fouetté et mélangez pour obtenir un résultat homogène grâce au **Fouet Souple**. Faites de même avec les carottes dans un autre Bol Mélangeur 3 l.

5. Beurrez légèrement 8 **Ramequins 80 ml**, répartissez la crème de carottes, puis la crème de haricots verts.

6. Remplissez la base du Micro Urban Family propre avec 400 ml d'eau froide. Posez la grande passoire avec les 8 Ramequins sans couvercle, fermez le Micro Urban Family et faites cuire environ 14 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn et démoulez délicatement à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.

7. Servez-les tièdes, seuls avec une sauce tomate ou un pesto, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



# FLANS D'ÉPINARDS



**Préparation**  
10 mn



**900 watts**  
± 17 mn



**Repos**  
5 mn

---

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 8 PERSONNES

- 500 g d'épinards en branche
- 1 œuf
- 250 g de ricotta
- 100 g de parmesan râpé
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Lavez, rincez et égouttez les épinards dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Posez-la sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 7 mn à 900 watts.
2. Pressez bien les épinards pour les égoutter et hachez-les dans l'**ExtraChef**. Ajoutez l'œuf, la ricotta, le parmesan, le sel, le poivre et mélangez.
3. Répartissez la préparation dans 8 **Ramequins 80 ml** et placez-les, sans couvercle, dans la grande passoire du Micro Urban Family posée sur la base rempli de la 1<sup>ère</sup> eau de cuisson chaude. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts.
4. Laissez reposer 5 mn avant de démouler délicatement à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
5. Servez-les seuls, en entrée avec une salade ou en accompagnement d'un plat.

# POMMES DE TERRE AU CRESSON ET ESCARGOTS



**Préparation**  
20 mn



**900 watts**  
± 15 mn



**Repos**  
5 mn



**Cuisson**  
± 10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 8 PERSONNES

- 8 pommes de terre nouvelles moyennes (± 700 g)
- 1 botte de cresson (ou de mâche)
- 3 gousses d'ail
- sel et poivre
- 120 g d'escargots décortiqués
- 20 g de beurre
- 125 ml de crème liquide

## PRÉPARATION

1. Répartissez les pommes de terre lavées dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts.
2. Effeuillez le cresson lavé. Mettez la moitié dans la passoire basse avec 2 gousses d'ail épluchées. Superposez les passoires et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
3. Coupez un chapeau aux pommes de terre cuites, creusez-les légèrement à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** en récupérant la chair des pommes de terre.
4. Hachez le cresson et l'ail cuit, la pulpe de pomme de terre récupérée, le sel et le poivre dans l'**ExtraChef**.
5. Poêlez rapidement les escargots dans le beurre, la gousse d'ail restante pressée à l'aide du **Presse-Ail Plus**, la crème liquide, le sel et le poivre.
6. Mélangez les escargots et la préparation au cresson. Farcissez les pommes de terre avec les  $\frac{3}{4}$  de cette préparation.
7. Servez immédiatement avec le cresson réservé en salade et le reste de préparation aux escargots.



# SALADE DE LÉGUMES NOUVEAUX À LA BURRATA



**Préparation**  
20 mn



**900 watts**  
± 14 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 2 petits artichauts poivrade
- ½ citron
- 1 petit bulbe de fenouil (± 250 g)
- 300 g de petites carottes en botte
- 1 bâton de citronnelle
- 200 g de petits pois frais (± 75 g de petits pois écosés)
- 1 burrata (ou 2 mozzarella di buffala)
- 100 g d'anchois à l'huile

### Pesto de citron

- ½ citron
- 1 gousse d'ail
- 30 g de pignons de pin
- ½ botte de basilic
- 10 g de parmesan
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Lavez et préparez les légumes. Citronnez les artichauts, après avoir supprimé les feuilles dures et coupé les extrémités. Coupez-les en 4 ou 8 selon la taille, ainsi que le fenouil.
2. Placez les artichauts, le fenouil et les carottes dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Posez-la sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide et la citronnelle coupée en morceaux. Fermez et faites cuire environ 8 mn à 900 watts.
3. Superposez la passoire basse avec les petits pois et finissez la cuisson environ 6 mn à 900 watts. Les légumes doivent être croquants. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
4. Préparez le pesto : prélevez les suprêmes du ½ citron. Hachez-les finement dans le **TurboMax** avec la gousse d'ail épluchée, les pignons, le basilic effeuillé (réservez quelque feuilles pour la décoration) et le parmesan coupé en morceaux. Ajoutez l'huile d'olive et mixez encore.
5. Servez les légumes croquants avec la burrata, les anchois égouttés et le pesto. Décorez avec des feuilles de basilic.







# TERRINE DE LÉGUMES VAPEUR



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 35 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 300 g de poireaux
- 300 g de carottes
- 3 tranches de pain de mie
- 50 g d'emmental
- 2 œufs
- 2 ml (±½ c. à c.) de noix de muscade râpée
- 4 ml de sel
- poivre

## PRÉPARATION

1. Lavez et épluchez les légumes à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Coupez-les en gros tronçons. Mettez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez votre micro-ondes ouvert pour qu'il refroidisse pendant l'étape suivante.

2. Dans le **Bol Espace 1,5 L**, mélangez les légumes bien égouttés, le pain de mie et l'emmental coupé en morceaux. Hachez-les grâce au **Hachoir AdaptaChef** muni de la grille fine au-dessus d'un autre Bol Espace 1,5 L. Ajoutez les œufs, la noix de muscade, le sel, le poivre et mélangez bien.

3. Mettez cette préparation dans la **Cocotte UltraPro 500 ml**, sans couvercle. Posez-la dans la grande passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et finissez la cuisson environ 15 mn à 900 watts.

4. Laissez la terrine refroidir découverte hors du Micro Urban Family, avant de la servir en entrée ou en accompagnement d'une viande froide.

# AUBERGINES ITALIENNES



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
11 mn + boulgour





**Repos**  
5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 8 anchois à l'huile
- 16 câpres au vinaigre
- 140 g de mozzarella
- 200 g de tomates à chair ferme
- 1 aubergine (± 250 g)
- 16 feuilles de basilic
- 16 cure-dents
- 375 g de boulgour (ou d'orge)
- sel et poivre
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile d'olive
- 150 ml de sauce tomates cuisinées

## PRÉPARATION

1. Coupez en 2 les anchois égouttés et rincez les câpres. Coupez la mozzarella en morceaux. Coupez en rondelles les tomates à l'aide du **MandoChef** (2 / ) puis coupez en lamelles (1 / ) l'aubergine lavée, non épluchée.
2. Salez légèrement les lamelles d'aubergine. Posez sur la partie la plus large des lamelles d'aubergine, une rondelle de tomate, des morceaux de mozzarella, 1/2 anchois, une câpre et une feuille de basilic. Roulez et fermez avec un cure-dents.
3. Répartissez les aubergines roulées dans les 2 passoires du **Micro Urban Family**. Superposez les passoires et posez-les sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire 11 mn à 900 watts. Réservez au chaud.
4. Rincez la base du Micro Urban Family et versez 800 ml d'eau et le boulgour. Mélangez, fermez avec l'insert à grains et le couvercle à grains. Faites cuire le temps indiqué sur le paquet et laissez reposer 5 mn. Égouttez si besoin. Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
5. Servez les rouleaux d'aubergine avec le boulgour et la sauce tomates cuisinées chaude.



# FOIE GRAS AU MAGRET FUMÉ



**Préparation**  
25 mn



**Marinade**  
1 h (facultatif)



**900 watts**  
± 13 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 1 ml de poivre
- 1 ml de 4 épices
- 1 foie gras de canard cru dénervé (± 500 g)
- 25 ml (5 c. à c.) de cognac\*
- 90 g de magret de canard tranché et fumé

## PRÉPARATION

1. Mélangez le sel, le poivre et le 4 épices dans le **Bol Espace 300 ml**, et frottez ce mélange sur le foie gras coupé en 2. Placez-le dans le **Bol Mélangeur 3 l**, versez le cognac et laissez-le mariner au réfrigérateur.
2. Otez le gras des tranches de magret de canard. Placez une couche de magret au fond de la **Cocotte UltraPro 500 ml**, recouvrez d'une moitié de foie gras égoutté en tassant bien et recommencez.
3. Fermez la terrine et posez-la dans la grande passoire du **Micro Urban Family**, sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez\*\* et faites cuire environ 13 mn à 900 watts. Ôtez la Cocotte UltraPro 500 ml du Micro Urban Family et laissez-la refroidir avant de la placer au réfrigérateur.
4. Sortez la Cocotte UltraPro 500 ml de foie gras 20 mn avant de la consommer. Coupez-la en tranches et servez-la avec du pain grillé.

**Conseils :** pour un foie gras parfumé, laissez-le mariner au minimum 1 h. Préparez votre foie gras au minimum la veille, voire 2 jours avant.

\*\*Assurez-vous que le couvercle de la Cocotte UltraPro 500 ml ne gêne pas et que le couvercle du Micro Urban Family soit bien fermé sur la passoire.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.



# GALETTES À LA ROMANA



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
± 4 mn



**600 watts**  
± 16 mn



**Repos**  
± 30 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 800 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 300 g de semoule fine
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile d'olive
- 60 g de parmesan râpé
- 2 petits jaunes d'œufs

### Sauce aux poivrons

- 150 g de jeunes oignons
- 2 poivrons (± 450 g)
- 100 ml de sauce tomate
- 5 ml (1 c. à c.) de sucre (± 5 g)
- sel et poivre
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 2 ml (± ½ c. à c.) de thym

## PRÉPARATION

1. Dans la base du **Micro Urban Family**, faites chauffer l'eau et le bouillon de légumes émietté, environ 4 mn à 900 watts.
2. Versez en pluie la semoule fine, mélangez, posez l'insert à grains et fermez avec le couvercle à grains. Faites cuire 3 mn à 600 watts.
3. Ouvrez et mélangez, ajoutez l'huile, le parmesan et les 2 jaunes d'œufs en mélangeant.
4. Versez la préparation sur le **Feuille de Cuisson MultiFlex** et laissez refroidir environ 30 mn.
5. Épluchez les oignons et les poivrons et épépinez les poivrons à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**. Coupez-les en petits morceaux et mélangez-les dans le **Pichet MicroCook 1 l** avec la sauce tomate, le sucre, le sel, le poivre, l'huile, le thym et faites cuire environ 13 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson.
6. Découpez la semoule à la forme souhaitée et servez-la avec la sauce aux poivrons (ou une ratatouille ou une sauce tomate).

**Variante :** faites dorer les formes de semoule saupoudrées de parmesan râpé ou de morceaux de roquefort et de noix de beurre, environ 10 mn dans le four préchauffé en chaleur tournante à 210 °C.





# LENTILLES CORAIL AUX LÉGUMES



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 28 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 200 g de carottes
- 250 g de courgettes
- 150 g de jeunes oignons
- 150 g de poireaux
- 150 g de petits pois
- 200 g de lentilles corail
- 80 g de raisins secs
- 400 ml d'eau
- 100 g de champignons de Paris
- 5 ml (1 c. à c.) de garam masala (colombo ou curry)
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Lavez et épluchez les légumes à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Épépinez les courgettes à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** et coupez-les ainsi que les carottes en cubes à l'aide du **Coup' AdaptaChef 15 mm**. Coupez les oignons dans la longueur et émincez les poireaux.
2. Mettez les carottes, les courgettes et les poireaux dans la grande passoire du **Micro Urban Family**, posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
3. Mettez dans la passoire basse les petits pois et les jeunes oignons. Superposez les passoires et finissez la cuisson environ 8 mn à 900 watts. Réservez les passoires couvertes sur une assiette.
4. Dans la base propre, mettez les lentilles corail, les raisins secs, l'eau et mélangez avec la **Spatule en Silicone**. Posez l'insert à grains, fermez avec le couvercle à grains et faites cuire environ 10 mn à 900 watts. Égouttez-les, si besoin.
5. Dans un plat de service, mélangez les lentilles avec les légumes, les champignons lavés et coupés en quartiers, les épices, l'huile d'olive, le sel, le poivre et servez.





# BOUCHÉES DE LÉGUMES



Préparation  
25 mn



900 watts  
± 20 mn



Repos  
5 mn



600 watts  
± 10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 poivron (± 250 g)
- 1 carotte (± 150 g)
- 2 petites pommes de terre (± 200 g)
- 200 g de pois chiches égouttés
- 4 brins de coriandre
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile d'olive
- 6 ml de sel
- 25 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 20 g de mie de pain
- 50 ml (10 c. à c.) de lait
- 40 ml (8 c. à c.) de graines de sésame
- 25 ml (5 c. à c.) de chapelure
- 100 ml de sauce tomate
- 1 pincée de chili en poudre
- 1 ml de sucre
- 2 ml (±½ c. à c.) de vinaigre

## PRÉPARATION

1. Épluchez le poivron et la carotte à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Coupez le poivron en lanières et la carotte en rondelles.
2. Répartissez les lanières de poivrons et les pommes de terre lavées, peau piquée, dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Mettez les rondelles de carotte dans la passoire basse.
3. Superposez les passoires sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
4. Hachez les pois chiches avec la coriandre lavée et effeuillée dans l'**ExtraChef**. Ajoutez 15 ml (1 c. à s.) d'huile, 4 ml de sel, le parmesan, l'œuf, la mie de pain ramollie dans le lait, et mixez.
5. Ecrasez en purée les pommes de terre épluchées et les carottes cuites avec le **Presse-Purée**. Ajoutez la préparation de pois chiches, 25 ml (5 c. à c.) de graines de sésame, la chapelure et mélangez.
6. Formez des boulettes avec les mains humides, roulez-les dans le reste de graines de sésame restantes et répartissez-les dans les 2 passoires. Superposez les passoires sur la base remplie avec la 1<sup>ère</sup> eau de cuisson chaude des légumes, fermez et faites cuire environ 7 mn à 600 watts.
7. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, mélangez la sauce tomate, le chili en poudre, le sel, l'huile, le sucre et le vinaigre. Ajoutez les lanières de poivron et faites cuire 3 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson.
8. Dégustez les bouchées de légumes avec la sauce et une salade verte.



# TABOULÉ DE BROCOLI



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 16 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 150 g de semoule moyenne
- 1 cube de bouillon de légumes
- 230 ml d'eau
- 1 brocoli (± 500 g)
- 40 g d'abricots secs
- 40 g de figues
- 40 g de noix (cajou, pécan...)

### Vinaigrette

- 5 ml (1 c. à c.) de ras-el-hanout (curry, colombo ou autre)
- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre
- 75 ml (5 c. à s.) d'huile d'olive
- 2 ml (±½ c. à c.) de thym frais
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Mettez la semoule, le cube de bouillon émietté et l'eau dans la base du **Micro Urban Family**. Posez l'insert à grains, fermez avec le couvercle à grains et faites cuire environ 3 mn à 900 watts (la semoule doit être à peine cuite). Refroidissez la semoule sous l'eau froide et égouttez-la à l'aide de l'insert à grains. Versez la semoule égouttée dans le **Bol Allegra 1,5 l**.

2. Répartissez les sommités du brocoli lavé dans la grande passoire et les fruits secs dans la passoire basse du Micro Urban Family. Superposez les passoires sur la base propre remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 13 mn à 900 watts (le brocoli doit encore être croquant). Refroidissez le brocoli sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

3. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans le **Shaker 350 ml**.

4. Hachez le brocoli bien égoutté pour obtenir une semoule grossière à l'aide de l'**ExtraChef** et mélangez-le avec la semoule, les fruits secs, les noix et la vinaigrette.

5. Servez bien frais.

# RISOTTO D'AUTOMNE



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 oignon blanc (± 150 g)
- ½ cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 petite courge (ou potimarron) (± 700 g)
- 200 ml de riz à risotto (± 175 g)
- 50 ml (10 c. à c.) de vin blanc\*
- 350 ml d'eau bouillante
- 50 g de beurre
- 40 g de parmesan fraîchement râpé
- Sel et poivre
- 2 ml (±½ c. à c.) de cannelle en poudre
- 4 ml de muscade râpée
- 50 g de noisettes décortiquées

## PRÉPARATION

1. Hachez l'oignon épluché et coupé en morceaux avec le cube de bouillon de volaille dans le **TurboMax**.
2. Épluchez la courge épépinée à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** avec de l'**Éplucheur Universel** et coupez-la en cubes avec le **Coup' AdaptaChef 15 mm**.
3. Répartissez-la dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide.
4. Posez le **Panier cuisson lente MicroGourmet** sur la grande passoire, versez le riz, l'oignon haché, le vin blanc, l'eau bouillante et mélangez. Couvrez et faites cuire environ 20 mn à 900 watts (il doit rester un peu de bouillon dans le fond de l'insert à grains).
5. Ajoutez dans le riz, le beurre, le parmesan, le sel, le poivre et mélangez avec la **Spatule en Silicone**.
6. Servez le riz mélangé avec la courge et les épices, et saupoudrez les noisettes grossièrement concassées et grillées.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.







# CONCHIGLIONI SURPRISES



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 8 mn + pâtes



Cuisson  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 2 petites courgettes (± 150 g chacune)
- 2 jeunes oignons
- 125 g de ricotta
- 60 g de parmesan râpé
- 100 g de saumon fumé
- 20 g de persil
- 190 g de pâtes conchiglioni
- 20 g de beurre
- 1 échalote (± 30 g)
- 1 poireau
- 1 carotte (± 150 g)
- 1 branche de céleri
- sel et poivre
- filet d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à c.) de graines de pavot

## PRÉPARATION

1. Coupez en dés avec le **Coup' AdaptaChef 10 mm**, les courgettes lavées et éboutées. Lavez et coupez les jeunes oignons en morceaux.
2. Mettez les jeunes oignons et la moitié des courgettes dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 8 mn à 900 watts.
3. Dans un **Bol Espace 1,5 l**, mélangez la ricotta avec le parmesan, le saumon fumé coupé en morceaux et le persil lavé, effeuillé et haché dans le **TurboChef**. Ajoutez les légumes cuits et mélangez.
4. Dans la base propre, mettez les pâtes et ajoutez l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum. Faites cuire sans couvercle à 900 watts le temps indiqué sur le paquet + 3 mn. Salez-les et laissez-les reposer quelques minutes dans l'eau chaude si besoin, selon vos goûts. Égouttez-les dans la grande passoire et laissez-les tiédir.
5. Dans une poêle chauffée avec le beurre, poêlez les dés de courgettes restants, l'échalote finement hachée, le poireau, la carotte et le céleri coupés en rondelles. Ajoutez 30 ml (2 c. à s.) d'eau, le sel, le poivre et faites cuire environ 5 mn à feu moyen en mélangeant. Les légumes doivent rester croquants.
6. Farcissez les pâtes avec la préparation du bol. Servez-les sur les légumes poêlés, assaisonnez avec un filet d'huile et saupoudrez les graines de pavot.

# FUSILLI AUX COURGETTES



**Préparation**  
20 mn



**900 watts**  
± 8 mn + pâtes



**Cuisson**  
± 5 mn



**Repos**  
4 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 courgettes (± 400 g) (1 jaune et 1 verte)
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 2 belles branches de basilic
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile d'olive
- 300 g de pâtes fusilli
- 1 jaune d'œuf
- 30 g de parmesan râpé

## PRÉPARATION

1. Coupez la courgette verte en rondelles épaisses à l'aide de la **Mando Junior** (III) et la courgette jaune en rondelles fines (I).
2. Mettez les rondelles de courgettes vertes dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 8 mn à 900 watts.
3. Dans une poêle chauffée avec l'huile, faites frire en plusieurs fois les rondelles de la courgette jaune. Essuyez-les sur du papier absorbant, salez et réservez-les.
4. Hachez les courgettes cuites à la vapeur, le basilic effeuillé (gardez quelques feuilles pour la décoration) et l'huile d'olive dans le **TurboMax**. Rectifiez la consistance, si besoin, avec un peu d'eau de cuisson.
5. Dans la base du Micro Urban Family propre, mettez les fusilli avec 600 ml d'eau et faites cuire sans couvercle à 900 watts, le temps indiqué sur le paquet + environ 4 mn (selon vos goûts). Salez et mélangez. Égouttez-les en vous aidant de la grande passoire.
6. Dans un **Bol Allegra 1,5 l**, versez les pâtes, ajoutez le jaune d'œuf et mélangez. Ajoutez les courgettes hachées, mélangez et servez avec les courgettes frites, le parmesan râpé et décorez avec des feuilles de basilic.



# DRÔLES DE PENNE



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
± 9 mn + pâtes



**Cuisson**  
± 10 mn



**Repos**  
± 3 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 asperges vertes (± 175 g)
- 250 g de petits champignons de Paris
- 40 ml (8 c. à c.) d'huile d'olive
- 200 g de chair à saucisse
- 2 échalotes
- zeste d'½ citron vert (facultatif)
- sel
- 1 pincée de noix de muscade en poudre
- 300 g de pâtes penne complètes (ou autres)
- 25 g de parmesan râpé
- 3 branches de persil

## PRÉPARATION

1. Épluchez les asperges avec l'**Éplucheur Universel** et coupez-les ensuite en morceaux. Mettez les queues d'asperges dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Mettez les pointes d'asperges et les champignons lavés et coupés en 2 ou 4 selon la taille, dans la passoire basse.
2. Superposez les passoires sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 9 mn à 900 watts.
3. Dans une sauteuse chauffée avec un peu d'huile, faites cuire la chair à saucisse avec les échalotes épluchées et hachées dans le **TurboChef**. Ajoutez les champignons et les asperges égouttés, le zeste de citron, le sel, la noix de muscade et faites cuire environ 5 mn.
4. Dans la base propre, mettez les pâtes et 600 ml d'eau. Faites cuire sans couvercle à 900 watts, le temps indiqué sur le paquet + environ 3 mn (selon vos goûts). Laissez reposer 3 mn.
5. Dans la sauteuse, ajoutez les pâtes brièvement égouttées, 25 ml (5 c. à c.) d'eau de cuisson, rectifiez l'assaisonnement et faites revenir l'ensemble.
6. Servez avec le parmesan et le persil lavé, effeuillé et haché dans le TurboChef.



# SALADE NIÇOISE REVISITÉE



**Préparation**  
20 mn



**Marinade**  
± 20 mn



**600 watts**  
7 à 9 mn



**900 watts**  
± 14 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 275 g de filet de thon frais
- 6 œufs
- 150 g de haricots verts
- 1 pomme de terre (± 150 g)
- 6 pics en bois
- 10 g de graines de sésame
- 2 feuilles de laitue
- ½ oignon rouge (± 75 g)
- 1 tomate ferme (± 150 g)
- 500 g de jeunes pousses de salade
- 2 branches de coriandre

### Marinade

- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- 30 ml (2 c. à s.) de sauce de soja
- 10 ml (2 c. à c.) de sauce de soja sucrée
- 2 g de gingembre
- 2 g de citronnelle

## PRÉPARATION

1. Dans le **Bol Espace 1 l**, mélangez les ingrédients de la marinade, le thon coupé en dés et laissez mariner au réfrigérateur environ 20 mn.

2. Placez 6 **Ramequins 80 ml** huilés dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Cassez un œuf dans chaque Ramequin. Posez la passoire sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire 7 mn (œuf mollet) ou 9 mn (œuf dur) à 600 watts. Enlevez les Ramequins de la passoire et réservez-les.

3. Lavez et équeutez les haricots verts. Épluchez la pomme de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupez-la en petits cubes. Mettez les haricots et les cubes de pommes de terre dans la grande passoire du Micro Urban Family posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts.

4. Faites des brochettes avec les morceaux de thon marinés et égouttés, puis roulez-les dans les graines de sésame pour les enrober. Placez dans la passoire basse les feuilles de laitue, posez les brochettes dessus et superposez les passoires. Finissez la cuisson environ 4 mn à 900 watts. Laissez tiédir.

5. Lavez et épluchez l'oignon et la tomate. Coupez-les en rondelles avec le **Mando Junior (II)** et réservez-les. Lavez et essorez les pousses de salade avec la coriandre effeuillée dans l'**EssorChef**.

6. Placez la salade dans une large assiette de présentation et garnissez avec les œufs, les rondelles de tomate et d'oignon, les haricots verts et enfin les brochettes de thon. Salez, poivrez et servez avec une vinaigrette aromatisée avec la coriandre effeuillée et hachée dans le **TurboChef**.







# SALADE BASQUE D'ORECCHIETTE



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 15 mn + pâtes

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- ± 500 g d'aubergines
- 2 gousses d'ail
- 250 g de Orecchiettes (ou autres pâtes)
- ± 250 g de tomates cœur de bœuf (ou tomates anciennes)
- 100 g de chorizo
- sel et poivre
- 30 g de parmesan en copeaux

### Vinaigrette

- 25 ml (5 c. à c.) de vinaigre balsamique blanc
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile d'olive
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Coupez en cubes avec le **Coup' AdaptaChef 15 mm** les aubergines épluchées à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Mettez-les avec les gousses d'ail épluchées, dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts. Laissez-les égoutter dans la passoire sans couvercle et sans la base.
2. Mettez les pâtes dans la base propre, ajoutez l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum et faites cuire sans couvercle à 900 watts le temps indiqué sur le paquet, + 4 à 6 mn selon vos goûts. Rincez-les après cuisson sous l'eau froide pour stopper la cuisson et égouttez-les bien.
3. Épluchez les tomates à l'aide de l'Éplucheur Universel et épépinez-lez à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**. Coupez les tomates et le chorizo en dés à l'aide du **Couteau à Tomates**.
4. Préparez la vinaigrette dans le **Shaker 350 ml**. Récupérez les gousses d'ail cuites, pressez-les avec le **Presse-Ail Plus** et mélangez la pulpe à la vinaigrette.
5. Dans le **Bol Allegra 1,5 l**, mélangez les pâtes avec tous les ingrédients et la vinaigrette.



# MOULES À L'ORIENTALE



**Préparation**  
15 mn



± 13 mn  
à 900 watts



**Repos**  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail
- 1,5 kg de moules lavées et rincées
- 2 tomates
- 1 petit piment vert
- 2 ml (±½ c. à c.) de cumin
- 2 ml (±½ c. à c.) de ras-el-hanout
- poivre
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- ½ botte de coriandre

## PRÉPARATION

1. Coupez en 2 les gousses d'ail épluchées. Mettez-les avec les moules dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Posez-la sur la base remplie avec 300 ml d'eau froide (les moules vont rejeter de l'eau pendant la cuisson), fermez et faites cuire environ 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que toutes les moules s'ouvrent, mélangez-les si besoin.
2. Lavez, épépinez et coupez les tomates en petits cubes à l'aide du **Couteau à Tomates**. Coupez le piment lavé et épépiné avec le mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**, en morceaux.
3. Mettez les moules dans un bol (gardez le jus de cuisson), ajoutez les dés de tomates, le piment, les épices, le poivre, l'huile d'olive, la coriandre lavée, effeuillée et grossièrement hachée dans le **TurboChef**, et du jus de cuisson. Mélangez et servez immédiatement.

# CREVETTES COCO, COURGETTES AU CITRON



**Préparation**  
15 mn



**Marinade**  
20 mn



**600 watts**  
± 10 mn



**Repos**  
3 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g de petites courgettes
- 2 citrons verts (zestes et jus)
- sel et poivre
- 800 g de grosses scampis crus
- 30 g de noix de coco râpé
- huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Coupez les courgettes lavées et éboulées, en morceaux. Arrosez-les de jus de citron vert, salez, poivrez et laissez-les mariner 20 mn dans le **Bol Mélangeur 3 l**. Mettez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
2. Décortiquez les scampis, ôtez leurs boyaux noirs, rincez-les, essuyez-les sur un papier absorbant et mélangez-les à 20 g de noix de coco et aux zestes de citron vert. Posez les crevettes dans la passoire basse.
3. Superposez les passoires sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 600 watts (selon la taille des crevettes). Laissez reposer 3 mn.
4. Servez avec un filet d'huile d'olive et saupoudrez la noix de coco restante.

**Astuce :** vous pouvez utiliser des crevettes surgelées que vous aurez préalablement décongelées.

**Conseil :** achetez de petites courgettes pour avoir le moins de pépins possible, sinon évidez-les avec le mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**. Si vos courgettes sont grosses, faites-les cuire dans la grande passoire 5 mn à 900 watts, puis superposez la passoire basse avec les crevettes et finissez la cuisson environ 7 mn à 600 watts.



# SANDRE EN ROBE DE POIREAU



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 22 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 orange (zestes et jus)
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 5 blancs de poireaux moyens (± 500 g)
- 4 filets de sandre (ou sole) (± 600 g)

## PRÉPARATION

1. Zestez l'orange dans l'huile d'olive à l'aide de l'**Aide-Gastronome**, ajoutez le sel, le poivre et mélangez. Coupez l'orange en 2. Ajoutez le jus de la 1/2 orange et coupez l'autre moitié en 4 rondelles puis chaque rondelle en 2.
2. Mettez les blancs de poireaux lavés dans la grande passoire du **Micro Urban Family**, posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
3. Refroidissez un blanc de poireau sous l'eau froide et placez les 4 blancs de poireaux précuits dans la passoire basse.
4. Coupez le blanc de poireau refroidi en 2 dans la longueur et effeuillez-le. Superposez des feuilles de poireaux pour faire 4 bandes assez longues. Enroulez chaque filet de sandre avec 2 morceaux d'orange dans une bande de poireaux et répartissez-les dans la grande passoire.
5. Superposez les passoires sur la base remplie avec la 1<sup>ère</sup> eau de cuisson chaude, fermez et finissez la cuisson environ 12 mn à 900 watts (selon la taille des roulés de sandre).
6. Servez les filets de sandre arrosés avec la vinaigrette d'orange et les poireaux.







# FILETS DE MERLAN AU VERT, CROQUANT DE NOISETTES



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 17 mn



180 °C  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de petits pois surgelés
- 200 g de pomme de terre à purée
- 6 filets de merlan
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de noisettes
- sel et poivre
- 15 ml (1 c. à s.) de noisettes décortiquées

### Tuiles

- 1 blanc d'œuf
- 50 ml (10 c. à c.) de farine (± 25 g)
- 30 ml (2 c. à s.) de noisettes décortiquées
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile
- 1 ml de sel

## PRÉPARATION

1. Faites préchauffer le four sans la grille à 180 °C.
2. Mettez les petits pois et la pomme de terre épluchée à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupée en morceaux dans la grande passoire du **Micro Urban Family**, posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 12 mn à 900 watts.
3. Posez les filets de merlan dans la passoire basse. Superposez les passoires et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts.
4. Mettez dans l'ordre les ingrédients de la tuile dans le **TurboMax** et mixez. Déposez 6 petits tas sur la **Feuille de Cuisson MultiFlex** posée sur la grille froide du four, étalez-les finement avec la **Spatule en Silicone**. Faites cuire environ 15 mn dans le four à 180 °C.
5. Pressez les petits pois et la pomme de terre à l'aide du **Presse-Purée**. Ajoutez l'huile de noisettes, le sel et le poivre.
6. Étalez un peu de purée dans l'assiette, posez un filet de merlan, une tuile et saupoudrez de noisettes hachées au **TurboChef**.

# LOTTE AUX MORILLES ET PÂTES



**Préparation**  
15 mn



**600 watts**  
± 10 mn + pâtes



**Cuisson**  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- ± 5 g de morilles séchées
- 15 ml (1 c. à s.) d'épices tandoori
- 1 kg de queues de lottes
- 1 belle échalote (± 20 g)
- 10 ml (2 c. à c.) de court-bouillon
- 150 ml de crème liquide
- 400 g de pâtes de riz (ou autres pâtes)

## PRÉPARATION

1. Mixez les morilles et 8 ml d'épices tandoori dans le **TurboChef**.
2. Coupez la lotte rincée et séchée en 6 morceaux. Roulez les morceaux dans les morilles mixées et posez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** sur l'échalote émincée.
3. Posez la grande passoire sur la base remplie avec le court-bouillon et 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 600 watts (selon l'épaisseur des morceaux de lotte). Réservez la passoire couverte sur une assiette.
4. Mettez les pâtes de riz dans la base propre, ajoutez l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum et faites cuire sans couvercle à 900 watts le temps indiqué sur le paquet. Selon vos goûts, laissez reposer quelques minutes dans l'eau chaude avant d'égoutter les pâtes.
5. Récupérez les échalotes émincées dans la grande passoire, 50 ml (10 c. à c.) de jus de cuisson, ajoutez la crème liquide, le reste d'épices de tandoori et faites épaissir à feu moyen dans une casserole. Mixez dans le **TurboChef**.
6. Servez la lotte avec les pâtes et la sauce.





# AUBERGINES FUMÉES AU MAQUEREAU



Préparation  
15 mn



900 watts  
± 15 mn



600 watts  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 petites aubergines (± 600 g)
- 25 ml (5 c. à c.) de miel liquide
- 3 branches de thym citron (ou 3 ml d'origan)
- 25 ml (5 c. à c.) d'huile d'olive
- 400 g de maquereau aux poivres (ou autre poisson fumé : truite, hareng, aiglefin...)

## PRÉPARATION

1. Coupez les aubergines lavées en 2 et faites des entailles dans la chair.
2. Dans le **Bol Espace 300 ml**, mélangez le miel, la moitié du thym citron effeuillé et l'huile d'olive. Enduisez les aubergines de cette préparation avec le **Pinceau Silicone**.
3. Mettez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts.
4. Déposez le maquereau sur les aubergines, fermez et finissez la cuisson 5 mn à 600 watts.
5. Servez les aubergines cuites avec des morceaux de maquereau et le thym citron effeuillé.

**Astuce :** vous pouvez remplacer le thym citron par du thym et le zeste d'1/2 citron.

# CABILLAUD AU THÉ ET LÉGUMES CROQUANTS



**Préparation**  
15 mn



**900 watts**  
± 12 mn



**Repos**  
5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 12 fines carottes nouvelles (± 600 g)
- 12 jeunes oignons (± 400 g)
- 1 botte de petits radis roses
- 600 g de dos de cabillaud (ou autre poisson blanc)
- 5 ml (1 c. à c.) de fleur de sel
- 12 g de thé noir fumé (ou earl grey)
- poivre noir
- 1 filet d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Lavez les légumes et épluchez-les si besoin avec l'**Éplucheur Universel**, en conservant les oignons entiers. Coupez les carottes et les oignons en 2 dans la longueur. Répartissez les légumes (sauf les radis) dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
2. Frottez le cabillaud coupé en 6 morceaux, avec la fleur de sel mélangé à 2 g de thé noir réduit en poudre. Posez-le, dans la passoire basse.
3. Superposez les passoires sur la base remplie de 400 ml d'eau froide et le reste de thé noir. Fermez et faites cuire environ 12 mn à 900 watts (selon l'épaisseur des morceaux de cabillaud). Laissez reposer 5 mn.
4. Servez le cabillaud avec les légumes cuits, les radis coupés en rondelles avec le **Speedy Mando**, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

**Variante :** vous pouvez également servir ce plat froid avec une vinaigrette.





# PIMIENTOS À LA PORTUGAISE



**Préparation**  
20 mn



**Dessalage**  
± 12 h



**900 watts**  
± 16 mn



**600 watts**  
± 26 mn



**Cuisson**  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 250 g de morue
- 250 g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- 2 ml (±½ c. à c.) de piment d'Espelette
- 30 g de crème épaisse
- 600 g de petits poivrons à croquer
- 40 g d'olives

### Sauce

- ½ oignon doux
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 1 poivron vert
- 50 ml (10 c. à c.) d'eau
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Faites dessaler la morue en la laissant tremper dans l'eau le temps indiqué sur l'emballage et en changeant l'eau régulièrement.

2. Épluchez les pommes de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel** et coupez-les ensuite en morceaux. Placez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée dans la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 16 mn à 900 watts.

3. Placez la morue dessalée dans la passoire basse. Superposez les passoires et finissez la cuisson environ 8 mn à 600 watts.

4. Hachez la gousse d'ail épluchée, le persil lavé et effeuillé, et le piment d'Espelette dans le **TurboChef**.

5. Dans le **Bol Espace 1,5 l**, écrasez en purée les pommes de terre et la morue, cuites avec le **Presse-Purée**. Ajoutez la crème, la préparation hachée et mélangez.

6. Remplissez les poivrons lavés et épinés à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** avec la purée, et fermez-les avec leurs chapeaux.

7. Superposez les passoires sur la base remplie avec 400 ml d'eau, fermez et faites cuire environ 18 mn à 600 watts.

8. Hachez le ½ oignon épluché dans le TurboChef et faites-le revenir dans une poêle chauffée avec 5 ml (1 c. à c.) d'huile. Ajoutez le poivron épluché avec l'Éplucheur Universel, épiné et haché dans le TurboChef. Mélangez et laissez cuire quelques minutes. Ajoutez le reste d'huile, 50 ml (10 c. à c.) d'eau de cuisson et mixez avec un mixeur plongeant pour émulsionner la sauce.

9. Servez les poivrons avec la sauce et les olives.





# FLANS DE POISSON ET CRÈME D'ARTICHAUTS



**Préparation**  
20 mn



**900 watts**  
± 17 mn



**600 watts**  
± 18 mn



**Repos**  
10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de petites pommes de terre
- 250 g de cabillaud (ou autre poisson blanc : dorade, bar, julienne...)
- 2 branches de persil
- 2 brins de thym
- 2 brins de marjolaine
- 1 blanc d'œuf
- 8 tranches de jambon sec (± 200 g)
- huile

### Sauce aux artichauts

- 3 cœurs d'artichauts surgelés (± 150 g)
- 10 ml (2 c. à c.) d'huile d'olive
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes de terre à l'aide de l'**Éplucheur Universel**, coupez-les ensuite en fines lamelles avec le **Mando Junior** (I), et placez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide.
2. Placez dans la passoire basse, les cœurs d'artichauts décongelés et coupés en morceaux. Superposez les passoires, fermez et faites cuire environ 9 mn à 900 watts. Réservez les artichauts.
3. Mettez le filet de poisson coupé en morceaux dans la passoire basse du **Micro Urban Family**, saupoudrez avec les herbes effeuillées et hachées dans le **TurboChef**, et superposez les passoires. Faites cuire environ 8 mn à 900 watts.
4. Dans le **Bol Espace 1,5 l**, écrasez le poisson en purée avec le **Presse-Purée**, ajoutez le blanc d'œuf et mélangez bien. Coupez les tranches de jambon en 2 dans la longueur.
5. Huilez 8 **Ramequins 80 ml** avec le **Pinceau Silicone** et placez 2 lamelles de jambon en les croisant. Remplissez-les en alternant la préparation de poisson et des rondelles de pomme de terre. Finissez par la préparation de poisson et rabattez les tranches de jambon.
6. Posez les Ramequins, sans couvercle, dans la grande passoire du **Micro Urban Family** placée sur la base propre et remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 18 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn avant de démouler.
7. Avec un mixeur plongeant, mixez avec un peu d'eau de cuisson, les artichauts salés et poivrés, et l'huile pour bien émulsionner la sauce. Servez les flans avec la sauce.

**Variante :** remplacez le jambon sec par 16 tranches fines de lard fumé ou des tagliatelles de courgettes faites avec l'**AdaptaChef Spiralizer**.



# BROCHETTES DE POULET AUX LÉGUMES ET ESTRAGON



**Préparation**  
25 mn



**900 watts**  
± 15 mn + blé



**Repos**  
5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 4 branches d'estragon
- 2 gousses d'ail
- 10 ml (2 c. à c.) de moutarde forte
- jus d'un citron (± 50 ml)
- 70 ml d'huile d'olive
- 400 g de blancs de poulet
- 1 poivron rouge (± 200 g)
- 1 poivron jaune (± 200 g)
- 1 courgette (± 200 g)
- sel et poivre
- 6 brochettes en bois
- 250 g de blé précuit (Ebly®)
- ± 400 ml d'eau

## PRÉPARATION

1. Mixez 2 branches d'estragon effeuillées et les gousses d'ail épluchées dans le **TurboChef**. Ajoutez la moutarde, 15 ml (1 c. à s.) de jus de citron, 25 ml (5 c. à c.) d'huile d'olive et mélangez.
2. Découpez les blancs de poulet en 24 gros cubes. Versez dessus la préparation à l'estragon, mélangez et réservez le poulet au réfrigérateur.
3. Épluchez les poivrons avec l'**Éplucheur Universel**, épépinez-les à l'aide du mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**, et coupez-les en 24 gros cubes. Éboutez la courgette lavée, non épluchée, et coupez-la en 12 rondelles épaisses. Mettez-les dans le **Bol Espace 600 ml**, versez 10 ml (2 c. à c.) de jus de citron, 15 ml (1 c. à s.) d'huile, salez, poivrez et mélangez.
4. Montez les brochettes (coupées à la taille de la grande passoire) en alternant entre chaque morceau de poulet des légumes au choix.
5. Superposez les brochettes dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide avec les branches d'estragon restantes. Fermez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
6. Dans la base propre, mettez le blé avec l'eau, posez l'insert à grains, fermez avec le couvercle à grains et faites cuire à 900 watts, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez, si besoin.
7. Servez les brochettes et le blé, arrosés avec l'huile mélangée au reste de jus de citron.

# TOMATES FARCIES À L'ESPAGNOLE



**Préparation**  
20 mn



**Repos**  
13 mn



**600 watts**  
± 8 mn



**900 watts**  
± 17 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- ± 800 g de tomates (moyennes et/ou grosses)
- sel
- 80 g de riz parfumé (basmati ou thaï)
- 100 g d'emmental en tranche
- 5 feuilles de basilic
- 50 g de jambon blanc
- 20 ml (4 c. à c.) d'huile d'olive
- 1 pomme de terre (± 200 g)
- ½ d'oignon blanc
- poivre
- filet d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Lavez les tomates, coupez-leur un chapeau et évidez-les avec le mini-évideur du **Set Accessoires Click Series**. Salez l'intérieur des tomates et mettez-les à l'envers pendant 10 mn pour qu'elles s'égouttent.
2. Versez le riz dans la base du **Micro Urban Family**, ajoutez 225 ml d'eau, posez l'insert à grains et fermez avec le couvercle à grains. Faites cuire environ 8 mn à 600 watts, laissez reposer 3 mn puis égouttez, si besoin. Versez dans le **Bol Espace 1,5 L**.
3. Réservez 6 tranches fines d'emmental.
4. Hachez le reste avec les feuilles de basilic et le jambon blanc dans l'**ExtraChef**. Ajoutez-les au riz, salez, versez 20 ml d'huile et mélangez. Remplissez les tomates avec cette préparation, couvrez avec une tranche de fromage et placez-les dans la grande passoire du Micro Urban Family.
5. Épluchez les pommes de terre avec l'**Éplucheur Universel** et coupez-la ainsi que le ½ oignon en rondelles fines à l'aide du **Mando Junior (I)**. Placez-les dans la passoire basse. Superposez les passoires sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 17 mn à 900 watts.
6. Servez les tomates avec les pommes de terre, les oignons, salez, poivrez et assaisonnez avec l'huile d'olive.





# MIGNON À L'ITALIENNE



**Préparation**  
10 mn



**900 watts**  
± 25 mn + Pâtes



**Cuisson**  
± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2 branches de sauge
- 2 filets mignons de porc (± 1 kg)
- 8 tranches de jambon Serrano
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 400 g de pâtes
- 250 ml de crème liquide
- sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Répartissez quelques feuilles de sauge sur les filets mignons. Enroulez les filets avec les tranches de jambon et coupez chaque filet mignon en 2.
2. Répartissez les 4 morceaux de viande dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
3. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide et du bouillon émietté. Couvrez et faites cuire environ 25 mn à 900 watts. Laissez reposer la passoire couverte sur une assiette.
4. Mettez les pâtes dans la base propre, ajoutez l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum et faites cuire sans couvercle à 900 watts le temps indiqué sur le paquet + 4 à 6 mn selon vos goûts. Égouttez-les.
5. Dans une casserole, mettez les feuilles de sauge restantes avec la crème liquide, le sel, le poivre et laissez la sauce réduire à feu moyen.
6. Servez le filet mignon tranché avec les pâtes mélangées à la sauce.





# POIVRONS À L'ORIENTALE



Préparation  
25 mn



800 watts  
± 20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tomates
- 400 g d'épaule d'agneau
- 1 merguez
- 5 ml (1 c. à c.) de 4 épices
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 1 bouquet de coriandre
- 100 g de fruits secs (abricots, figues, pruneaux...)
- 4 poivrons rouges pas trop hauts (± 800 g)
- 2 ml (±½ c. à c.) de cumin en graines

## PRÉPARATION

1. Épluchez les tomates avec l'**Éplucheur Universel**, épépinez-les avec le mini-évideur du **Set Accessoires Click Series** et coupez-les en petits dés avec le **Couteau à Tomates**.

2. Placez le **Bol Espace 1,5 l** sous le **Hachoir AdaptaChef** muni de sa grille large, et hachez l'agneau coupé en morceaux. Enlevez la peau de la merguez et mélangez la viande avec les 4 épices, 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive, le sel, le poivre, les dés de tomates, la coriandre lavée, effeuillée, hachée dans le **TurboChef** et les fruits secs coupés en morceaux dans le Bol Espace 1,5 l. Mélangez avec la **Spatule en Silicone Étroite** jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Lavez les poivrons, coupez-leur un chapeau, épépinez-les à l'aide du mini-évideur du Set Accessoires Click Series, farcissez-les avec la préparation et posez les chapeaux. Répartissez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide et des graines de cumin. Fermez et faites cuire environ 20 mn à 800 watts. Servez arrosé d'un filet d'huile d'olive.

**Conseil :** vérifiez que les poivrons dans la grande passoire ne gênent pas la fermeture du couvercle vapeur sinon posez les chapeaux des poivrons à côté.

# POULET MOJO VERDE



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 25 mn + riz

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 4 cuisses de poulet (± 1,2 kg)
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- 150 g de pistaches décortiquées
- 2 ml (±½ c. à c.) de gousses de cardamome
- 1 ml de cumin
- sel et poivre
- 1 bouquet de coriandre
- 400 g de riz parfumé (basmati ou thai)
- 1 piment rouge (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Ôtez la peau des cuisses de poulet, coupez-les en 2 au niveau de la jointure et huilez-les légèrement avec le **Pinceau Silicone**.

2. Hachez dans l'**ExtraChef** : les pistaches, les graines de cardamome récupérées à l'intérieur des gousses, le cumin, le sel, le poivre et la coriandre lavée, essorée et effeuillée.

3. Saupoudrez les morceaux de poulet avec ¼ de cette préparation et placez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 25 mn à 900 watts. Réservez la passoire avec le couvercle sur une assiette.

4. Versez une partie de l'eau de cuisson dans le reste de la préparation aux pistaches, ajoutez un filet d'huile et émulsionnez dans l'**ExtraChef** muni de la pale pour avoir une sauce homogène.

5. Versez le riz dans la base propre, ajoutez 800 ml d'eau, placez l'insert à grains et fermez avec le couvercle à grains. Faites cuire le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Laissez reposer quelques minutes selon vos goûts. Égouttez le riz, si besoin et salez.

6. Servez le poulet et le riz avec la sauce. Garnissez avec quelques rondelles de piment rouge.

**Astuce** : pour avoir une sauce plus verte, ajoutez quelques feuilles d'épinards et mixez.



# PAUPIETTE DE DINDE À LA SAUGE



Préparation  
20 mn



900 watts  
± 10 mn



800 watts  
± 8 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 belle échalote
- ± 20 feuilles de sauge
- 200 g de champignons de Paris
- sel et poivre
- ± 60 ml (4 c. à s.) de moutarde
- 50 g de semoule moyenne
- 1 œuf
- 6 escalopes de dinde fines et larges (± 900 g)
- ficelle de cuisine
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 100 ml de crème liquide

## PRÉPARATION

1. Hachez l'échalote épluchée, 10 feuilles de sauge et 100 g de champignons lavés et coupés en morceaux dans l'**ExtraChef**.

2. Dans le **Bol Espace 2 l**, versez la préparation hachée, salez, poivrez, ajoutez 30 ml (2 c. à s.) de moutarde, la semoule, l'œuf et mélangez vivement pour obtenir une préparation bien homogène avec la **Spatule en Silicone**.

3. Aplatissez les escalopes si besoin avec le **Roul-O-Magic Réglable**. Badigeonnez-les d'un côté avec la moutarde et répartissez une feuille de sauge émiettée. Déposez de la farce du bol au centre et rabattez les escalopes pour former des paupiettes. Ficelez-les et posez-les dans la passoire inférieure du **Micro Urban Family**. Répartissez autour les champignons restants. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide et du bouillon émietté. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts.

4. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mélangez 50 ml de jus de cuisson, ajoutez le reste de moutarde, les feuilles de sauge restantes et la crème liquide. Faites chauffer environ 8 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Prolongez la cuisson, si vous souhaitez une sauce plus épaisse.

5. Servez les paupiettes avec les champignons, un riz blanc ou des graines (quinoa, boulgour...) cuits dans la base propre (comme indiqué dans la notice) et la sauce.

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





# VEAU ROCK'N ROLL



**Préparation**  
20 mn



**Marinade**  
20 mn



**900 watts**  
± 23 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 5 pruneaux secs dénoyautés
- 50 ml (10 c. à c.) d'eau de vie\* (grappa\* ou autre)
- 5 brins de thym
- 150 g de viande hachée
- 30 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- sel et poivre
- 6 fines escalopes de veau (± 80 g chacune)
- 6 cure-dents
- 200 g de petites betteraves crues (ou navets, topinambours...)
- 50 ml (10 c. à c.) d'huile d'olive
- 3 cm de gingembre frais
- 30 ml (2 c. à s.) de jus d'orange

## PRÉPARATION

1. Mettez les pruneaux à réhydrater dans l'eau de vie pendant environ 20 mn.
2. Hachez le thym effeuillé avec les pruneaux égouttés et la viande hachée dans l'**ExtraChef**. Ajoutez le parmesan râpé, l'œuf, le sel, le poivre et mélangez.
3. Aplatissez les escalopes de veau si besoin avec le **Roul-O-Magic Réglable**, farcissez-les avec la préparation hachée et roulez-les pour former des paupiettes. Fermez-les avec un cure-dents et répartissez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
4. Coupez 1 cercle de papier sulfurisé et posez-le sur la passoire basse. Répartissez dessus les betteraves épluchées à l'aide de l'**Éplucheur Universel**. Superposez les passoires sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 23 mn à 900 watts.
5. Servez les paupiettes coupées en tranches, accompagnées de betteraves et arrosées d'huile mélangée avec le gingembre épluché et râpé sur le mini-râpe du **Set Accessoires Click Series**, le jus d'orange, le sel et le poivre.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.





# POULET CRÉMEUX AU CURRY



Préparation  
10 mn



900 watts  
± 16 mn + orge



600 watts  
± 5 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 hauts de cuisse de poulet
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile
- ± 7 ml (±½ c. à s.) de pâte de curry (ou curry en poudre)
- 500 g de julienne de légumes (carottes, courgettes, poireaux...)
- 400 g d'orges (ou blé précuit)

### Sauce

- 60 ml (4 c. à s.) de bouillon de volaille dégraissé
- 120 ml de crème de coco
- 45 ml (3 c. à s.) de moutarde
- ± 7 ml (±½ c. à s.) de pâte de curry (ou curry en poudre)
- sel

## PRÉPARATION

1. Hachez finement l'oignon et l'ail épluchés dans le **TurboChef**, et répartissez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
2. Badigeonnez les hauts de cuisse de poulet avec l'huile mélangée à la pâte de curry et mettez-les sur l'oignon et l'ail. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide, fermez et faites cuire environ 11 mn à 900 watts.
3. Superposez la passoire basse remplie avec la julienne de légumes, fermez et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts. Réservez au chaud.
4. Dans la base propre, mettez l'orge, versez 700 ml d'eau, posez l'insert à grains et fermez avec le couvercle à grains. Faites cuire à 900 watts, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-le, si besoin, à l'aide de l'insert à grains. Réservez-le au chaud.
5. Dans le **Pichet MicroCook 1 L**, récupérez l'oignon et l'ail émincés et cuits, ajoutez tous les ingrédients de la sauce et faites cuire environ 5 mn à 600 watts en mélangeant à mi-cuisson. Mixez la sauce avec un mixeur plongeant.
6. Servez le poulet avec les légumes, l'orge et la sauce.

# CRÈME ACIDULÉE RHUBARBE-FRAISE



Préparation  
15 mn



600 watts  
± 10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 600 g de rhubarbe
- 100 ml de sucre (± 100 g)
- ± 30 g de graines de chia
- 250 g de fromage blanc (ou yaourt brassé)
- 250 g de fraises
- 20 g de copeaux de noix de coco

## PRÉPARATION

1. Épluchez la rhubarbe lavée avec l'**Éplucheur Universel** et coupez-la en tronçons. Mettez-la à cuire dans la grande passoire du **Micro Urban Family**, posée sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 600 watts. Laissez la rhubarbe égoutter couverte dans la passoire, sans la base.
2. Dans le **Bol Espace 1 l**, écrasez la rhubarbe bien égouttée avec le **Presse-Purée**. Ajoutez le sucre, les graines de chia et mélangez avec la **Spatule en Silicone**.
3. Ajoutez en mélangeant délicatement le fromage blanc et une partie des fraises coupées en morceaux. Mettez dans des verrines et conservez au réfrigérateur.
4. Servez saupoudrée de noix de coco et les fraises restantes.



# BHAPA DOI À L'ORANGE



Préparation  
15 mn



600 watts  
± 10 mn



Réfrigérateur  
3 h



Cuisson  
± 20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 OU 8 PERSONNES

- 200 g de yaourt entier
- 235 ml de lait concentré sucré
- 235 ml de crème fraîche épaisse
- 500 ml de jus d'orange
- 50 ml (10 c. à c.) de sucre (± 50 g)

## PRÉPARATION

1. Fouettez le yaourt, le lait concentré et la crème fraîche dans le **Speedy Chef**. Remplissez 8 **Ramequins 80 ml** avec le mélange.
2. Répartissez les Ramequins sans couvercle, dans la grande passoire du **Micro Urban Family** posée sur la base remplie avec 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire environ 10 mn à 600 watts.
3. Laissez refroidir hors de la passoire et mettez les ramequins au réfrigérateur avec leur couvercle, 3 h minimum.
4. Dans une casserole à feu moyen, faites réduire de moitié, le jus d'orange mélangé au sucre. Laissez cette préparation refroidir (vous pouvez la préparer à l'avance et la conserver au réfrigérateur).
5. Versez la réduction de jus d'orange sur les crèmes et servez.

**Astuce :** servez ces verrines avec une salade de fruits exotiques (mangue, ananas, fruits de la passion).







# NECTARINES AUX AMANDES



Préparation  
5 mn



600 watts  
± 12 mn

---

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 nectarines ou pêches
- 150 g d'amandes décortiquées
- 120 ml de sucre (± 120 g)
- 30 ml (2 c. à s.) de calvados\*
- ½ gousse de vanille

## PRÉPARATION

1. Coupez les nectarines lavées en 2 et ôtez le noyau. Répartissez-les dans la grande passoire du **Micro Urban Family**.
2. Mixez les amandes, le sucre et le calvados dans le **TurboMax**.
3. Remplissez le centre des nectarines avec cette préparation. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide et de la ½ gousse de vanille fendue en 2. Fermez et faites cuire environ 12 mn à 600 watts.
4. Servez-les tièdes ou froides, natures ou avec une boule de glace.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.



# RIZ AU LAIT



**Préparation**  
5 mn



**600 watts**  
± 27 mn



**Repos**  
15 à 20 mn

---

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 350 ml de lait
- 2 ml (±½ c. à c.) de vanille en poudre
- 20 g d'écorces d'oranges confites (ou le zeste d'1 orange)
- 80 ml de sucre (± 80 g)
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 80 g de riz rond
- quelques écorces d'oranges confites

## PRÉPARATION

1. Mélangez le lait, la vanille, l'écorce d'orange confite finement coupée, le sucre, le beurre en morceaux, le sel et le riz dans le **Bol Mélangeur 3 L**.
2. Versez dans la **Cocotte UltraPro 500 ml** posée sans couvercle dans la grande passoire du **Micro Urban Family**. Posez la passoire sur la base remplie de 400 ml d'eau froide. Fermez et faites cuire 15 mn à 600 watts. Mélangez et refaites cuire environ 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 à 20 mn dans le Micro Urban Family puis sortez la Cocotte UltraPro 500 ml pour la laisser refroidir.
3. Servez tiède ou froid dans des coupelles, avec des dés d'écorces d'oranges confites.

# PETITS GÂTEAUX SURPRISES À LA RICOTTA



**Préparation**  
**20 mn**



**900 watts**  
**± 13 mn**

## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 2 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 70 ml de sucre (± 70 g)
- 150 g de ricotta
- 70 ml de crème fraîche épaisse
- 70 g de farine de riz
- 2 ml (±½ c. à c.) de levure chimique
- 2 ml (±½ c. à c.) de vanille liquide
- une pincée de sel
- 20 g de beurre
- 8 carrés de chocolat blanc (noir, praliné...)

## Coulis de fraise

- 100 g de fraises (ou autres fruits rouges)
- 50 ml (10 c. à c.) de sucre (± 50 g)

## PRÉPARATION

1. Dans le **Bol Espace 1,5 l**, fouettez les jaunes et le sucre avec le **Batteur**, pour qu'ils blanchissent et doublent de volume. Ajoutez en mélangeant, la ricotta, la crème, la farine de riz, la levure chimique, la vanille et le sel.
2. Fouettez les blancs en neige dans le **Speedy Chef** et ajoutez-les délicatement dans la préparation dans le Bol Espace 1,5 l à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
3. Beurrez 8 **Ramequins 80 ml** et répartissez-y la préparation. Placez au centre de chaque Ramequin un carré de chocolat.
4. Versez 400 ml d'eau froide dans la base du **Micro Urban Family**, superposez la grande passoire avec les Ramequins sans couvercle, fermez le Micro Urban Family et faites cuire environ 13 mn à 900 watts.
5. Lavez les fraises, équeutez-les et hachez-les dans le **TurboMax**.
6. Laissez refroidir avant de démouler les gâteaux et de les servir avec le coulis de fraises.



# TABLE DES MATIÈRES

---

## **Entrées**

Aubergines italiennes .....	26
Flans bicolores .....	16
Flans d'épinards .....	18
Foie gras au magret fumé .....	28
Galettes à la romana (et variantes) .....	30
Pommes de terre au cresson et escargots .....	20
Pop's choux .....	08
Ravioles vapeur aux crevettes .....	14
Ravioles vapeur au porc .....	14
Ravioles vapeur aux légumes .....	14
Rose de pains .....	06
Salade de légumes nouveaux à la burrata .....	22
Terrine de légumes vapeur .....	24
Velouté de courgettes et fenouil .....	10
Verrines d'asperges à l'aiglefin .....	12

## **Plats**

Aubergines fumées au maquereau .....	60
Bouchées de légumes .....	34
Brochettes de poulet aux légumes et estragon .....	68
Cabillaud au thé et légumes croquants .....	62
Conchiglioni surprises .....	40
Crevettes coco, courgettes au citron .....	52
Drôles de penne .....	44
Filets de merlan au vert, croquant de noisettes .....	56
Flans de poisson et crème d'artichauts (et variantes) .....	66
Fusilli aux courgettes .....	42
Lentilles corail aux légumes .....	32



Lotte aux morilles et pâtes .....	58
Mignon à l'italienne .....	72
Moules à l'orientale .....	50
Paupiette de dinde à la sauge .....	78
Pimientos à la portugaise .....	64
Poivrons à l'orientale .....	74
Poulet crémeux au curry .....	82
Poulet mojo verde .....	76
Risotto d'automne .....	38
Salade basque d'orecchiette .....	48
Salade niçoise revisitée .....	46
Sandre en robe de poireau .....	54
Taboulé de brocoli .....	36
Tomates farcies à l'espagnole .....	70
Veau rock'n roll .....	80

## **Desserts**

Bhapa doi à l'orange .....	86
Crème acidulée rhubarbe-fraise .....	84
Nectarines aux amandes .....	88
Petits gâteaux surprises à la ricotta .....	92
Riz au lait .....	90





**Tupperware®**

© 2020 Tupperware. Tous droits réservés.

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