

**CREATIVITE ET PASSION
DANS VOTRE CUISINE**



FOR THE WAY IT'S MADE.® *

SOMMAIRE

Introduction	5
La cuisson aux micro-ondes	6
Les différentes fonctions de votre four	7
Décongeler	9
Réchauffer	11
Comment convertir vos recettes traditionnelles	13
Ustensiles	14
Conseils utiles	16
Tableau de cuisson	17
Soupe de tomates fraîches	21
Sauce béchamel	22
Ratatouille	22
Brochettes de viande	23
Saumon aux herbes et au vin blanc	24
Strudel aux pommes	25
La cuisson en mode chaleur pulsée	27
Soufflé au fromage	28
Pain aux raisins	29
Meringues à la noix de coco	29
Biscuits	30
La cuisson vapeur	31
Description, mode d'emploi et conseils d'utilisation	32
Filets de poulet à l'italienne	37
Poivrons farcis	37
Carrelet en couleurs	38

Introduction

Cher Client,

Vous venez d'acheter un four micro-ondes combiné KitchenAid. Nous tenons à vous remercier pour la confiance que vous portez à notre marque.

Avec ce four, vous pourrez réaliser un grand nombre de préparations: réchauffer, décongeler, faire fondre, mais aussi cuire des rôtis, des gratins, des tartes, des gâteaux, des meringues ou même des légumes ou du poisson à la vapeur. Pour cela, nous vous suggérons de lire attentivement les pages d'introduction de ce guide. Elles vous permettront de comprendre comment utiliser cet appareil afin qu'il vous donne des résultats de cuisson dignes des fours traditionnels. Vous trouverez également ci-après des recettes faciles à réaliser avec votre micro-ondes et les différentes fonctions qu'il offre.

Un ultime conseil: soyez inventif. Ne vous limitez pas dans l'utilisation de ce four. Il est idéal lorsque vous souhaitez réaliser des recettes traditionnelles mais que vous disposez de peu de temps! Demandez-lui ce que vous demanderiez à un four traditionnel. Il y a peu de chances que vous soyez déçu(e)!

Bon appétit!

La cuisson aux micro-ondes

Que sont les micro-ondes?

Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques haute fréquence comme celles émises par une télévision ou une radio. Elles ne sont pas visibles, mais on peut voir leur effet. Tout comme la lumière traverse le verre, le plastique fin et l'air, les micro-ondes traversent les matériaux tels que le papier, le verre, la porcelaine et les matières plastiques.

Les micro-ondes sont absorbées par l'eau, l'huile et la graisse. Les molécules d'eau, d'huile et de graisse sont échauffées par les micro-ondes et se frottent les unes contre les autres, ce qui crée de la chaleur, tout comme lorsque vous vous frottez les mains rapidement. La vitesse de frottement détermine la température.

La différence avec la cuisson de type traditionnelle est que, dans cette dernière, la chaleur est transmise du récipient à l'aliment alors que, dans le cas du micro-ondes, la chaleur est produite par les aliments eux-mêmes puis dirigée vers l'extérieur.

C'est pourquoi la cuisson continue encore quelques minutes après avoir sorti l'aliment du four. Il est par conséquent important de respecter le temps de repos indiqué après la cuisson.

Les différentes fonctions de votre four

La fonction Micro-ondes

L'intensité des micro-ondes se mesure en terme de puissance ou de watts.

Plus la puissance est forte, plus la cuisson est rapide.

Le réglage de la puissance permet d'intervenir sur la cuisson, comme lorsque nous utilisons le bouton d'une plaque de cuisson ou le thermostat d'un four pour régler le niveau de chaleur.

La cuisson aux micro-ondes permet de gagner du temps pour cuire la plupart des aliments. Cet avantage passe toutefois au second plan si on le compare à la conservation de la saveur et des propriétés nutritionnelles d'aliments tels que le poisson, les légumes et les fruits.

Il devient également possible de faire des choses impensables avec un four traditionnel, par exemple :

- décongeler des aliments,
- réchauffer la nourriture directement dans le plat de service,
- préparer des sauces sans mélanger constamment,
- faire fondre le beurre et le fromage.

La fonction Gril

Le Gril placé dans la voûte de la cavité du four émet de la chaleur par radiation, et donne ainsi aux aliments un aspect doré et une consistance croustillante.

L'emploi de cette fonction est indiqué pour préparer les gratins, les côtelettes ou les côtes.

Pour griller, positionnez les aliments sur la grille sinon utilisez la fonction combinée Micro-ondes + Gril. Choisissez des récipients adaptés au type de cuisson Gril.

La fonction Chaleur pulsée

Le processus est le même que celui de la fonction ventilée d'un four traditionnel.

La chaleur est produite par la résistance qui se trouve derrière la paroi arrière du four, l'air chaud est distribué de façon uniforme par le ventilateur.

Cette fonction est recommandée pour la pâtisserie, la cuisson des meringues, les soufflés, les volailles et les rôtis.

Le Turbo Gril

Le Turbo Gril combine le Gril et la ventilation. Cette fonction est recommandée pour les gratins, le poulet et le poisson. Elle est idéale pour des aliments dont la surface est moins régulière. Avec le Turbo Gril, les aliments doreront également de façon uniforme et pas uniquement sur le dessus.

La cuisson combinée

La fonction Gril/Turbo Gril et la fonction Chaleur pulsée peuvent être combinées avec la fonction Micro-ondes. En combinant les fonctions Gril et Micro-ondes ou les fonctions Chaleur pulsée et Micro-ondes, on obtient rapidement des résultats surprenants.

La fonction Crisp

Cette fonction permet de cuisiner en combinant trois fonctions différentes et d'obtenir des résultats inattendus pour un four micro-ondes.

Lorsque l'on utilise la fonction Crisp, les micro-ondes sont absorbées et retenues par le plat Crisp dont toute la surface est ainsi chauffée.

Les aliments qui sont déposés dans le plat Crisp sont cuits par la base et sont donc bien croustillants. Grâce aux micro-ondes et au Gril, ils sont aussi rapidement cuits à point et bien dorés.

Avant de cuire avec la fonction Crisp, il est recommandé de préchauffer le plat Crisp pendant 2 à 3 minutes, ceci pour des aliments que vous feriez frire ou rissoler en utilisant un système de cuisson traditionnel (par exemple, les oeufs) ou bien pour des petites quantités qui nécessitent un temps de cuisson très court. En revanche, dans le cas d'aliments ayant un temps de cuisson plus long (pizza, quiches, gâteaux), il n'est pas nécessaire de préchauffer le plat Crisp.

Lorsque vous utilisez la fonction Crisp, le plat Crisp et le plateau tournant doivent toujours être en mouvement.

Le plat Crisp est excellent pour préparer les pizzas ou les tartes salées.

Utilisez cette fonction pour réchauffer les pizzas précuites ou d'autres plats à base de pâte, pour faire revenir le lard et les saucisses ou pour cuire la viande, les volailles, les hamburgers, les oeufs ou les produits surgelés (pommes frites, bâtonnets de poisson, etc.).

La technologie des capteurs

C'est une technologie unique conçue pour offrir des résultats de cuisson micro-ondes excellents.

Des capteurs intelligents surveillent l'intégralité du processus de cuisson, adaptant automatiquement la durée et la puissance des micro-ondes en fonction des niveaux de température et du degré d'humidité des aliments qui sont en cours de cuisson.

Décongeler

Un des avantages offerts par le four micro-ondes est la rapidité avec laquelle il permet de décongeler les aliments.

Utilisez le programme Décongélation automatique/Jet Defrost de votre four avec le type d'aliments pour lequel il a été conçu. Pour vous aider à savoir quel est le temps nécessaire pour la décongélation dans les autres cas, nous vous proposons quelques conseils utiles et un tableau récapitulatif par catégorie de nourriture.

La fonction Jet Defrost est adaptée à la viande, à la volaille, au poisson, aux légumes et au pain. Pour tous les autres aliments, servez-vous de la décongélation manuelle à 160 W.

- Les ragoûts et les viandes en sauce ou à l'étouffée décongèlent mieux si on les mélange de temps en temps.
- Pendant la décongélation, la viande et le poisson perdent de l'eau. Il convient donc de les décongeler dans un récipient.
- S'il s'agit de gros morceaux de viande, commencez la décongélation à forte puissance (750 W) pendant une courte durée et finissez avec la puissance prévue pour la décongélation dans votre four (160 W).
- Les petits morceaux de viande ou de poisson (ex. : les filets) et les légumes tels que les petits pois peuvent être cuits alors qu'ils sont encore surgelés.
- Si vous avez l'habitude de congeler les plats que vous préparez, utilisez des récipients qui peuvent convenir au four micro-ondes (verre ou plastique, etc.).
- Pour que la décongélation soit parfaite, il est toujours utile de prévoir un temps de repos. La durée varie en fonction de la quantité de nourriture.

Aliments surgelés	Quantité	Puissance	Temps (min.) (*)	Conseils
Rôti	1 kg	160 W	18-20	Retournez à mi-décongélation.
Ragoût	500 g	160 W	8-10	Retirez les morceaux déjà décongelés.
Viande hachée	500 g	160 W	8-10	En cours de décongélation, séparez avec une fourchette.
Côtes de porc	500 g	160 W	6-8	Retournez à mi-décongélation.
Saucisses	500 g	160 W	4-6	Retournez à mi-décongélation.
Boulettes de viande	500 g	500 W	5-7	Retournez à mi-décongélation.
Poulet entier	1 kg	160 W	18-20	Retournez à mi-décongélation.
Morceaux de poulet	300 g	160 W	8-10	Retournez à mi-décongélation et recouvrez d'une feuille d'aluminium.
Moitié de poulet grillée	400 g	500 W	5-6	Retournez à mi-décongélation et recouvrez d'une feuille d'aluminium.
Poisson entier (gros)	1 kg	160 W	15	Retournez à mi-décongélation et recouvrez d'une feuille d'aluminium.
Poisson entier (petit)	400 g	160 W	6-8	Retournez à mi-décongélation et recouvrez d'une feuille d'aluminium.
Filets de poisson (en bloc)	400 g	160 W	6-8	Séparez les filets à mi-décongélation.
Crevettes	200 g	160 W	3	Retirez les crevettes déjà décongelées.
Epinards	375 g	750 W	6-8	En cours de décongélation défaites avec une fourchette.
Jardinière de légumes	250 g	750 W	4-6	Séparez pendant la décongélation.
Fruits	250 g	160 W	4	Séparez pendant la décongélation.
Pain (baguette)	500 g	160 W	6-8	
Tarte sucrée	1 portion	160 W	3-5	
Brioche	5 morceaux	160 W	2	
Petit pain au lait	2 morceaux	160 W	3	

(*) Les temps de décongélation sont indicatifs

Réchauffer

Réchauffer les aliments de façon traditionnelle les assèche et leur fait perdre leur goût, leur saveur et leur aspect originels.

Avec la cuisson au micro-ondes, les aliments ne sont pas seulement réchauffés mais ravivés. En effet, le processus de réchauffement interne ramène à la surface l'ensemble des graisses et des liquides.

En une ou deux minutes votre plat aura la même saveur que la veille.

Quelques remarques importantes :

- Ne réchauffez pas trop longtemps votre plat, vous risqueriez d'obtenir le même résultat qu'un réchauffage de type traditionnel.
- Recouvrez d'un film transparent (ou d'un couvercle en plastique selon le modèle du four) tous les types d'aliments à faible teneur en eau afin de ne pas disperser celle-ci pendant le réchauffage. Inversement, ne couvrez pas les aliments à forte teneur en eau comme les sauces ou les soupes.
- Réchauffer des aliments à peine sortis du réfrigérateur implique un temps de réchauffage plus long que pour des aliments à température ambiante.
- Les meilleurs résultats sont obtenus en ne réchauffant que des petites quantités.

Aliments	Quantité	Puissance	Temps (min.) (*)	Conseils
Rôti en tranche	150 g	750 W	2	
Ragoût	300 g	750 W	3	
Hamburgers	2	750 W	2	
Boulettes de viande	250 g	750 W	11/2 - 2	Réchauffez non couvert.
Saucisses/hot-dogs	2	750 W	11/2 - 2	
Lasagnes	450 g	500 W	5-6	
Pâtes	200 g	750 W	2	
Morceaux de poulet	300 g	500 W	3-4	Réchauffez non couvert.
Légumes	250 g	750 W	11/2 - 2	Réchauffez non couvert.
Légumes en conserve	425 g	750 W	11/2 - 2	Egouttez les légumes. Réchauffez dans un plat avec couvercle.
Soupes	21/2 dl	900 W	11/2 - 2	Réchauffez non couvert.
Soupes et sauces	21/2 dl	750 W	21/2 - 3	Ne dépassez pas les 2/3 du récipient.
Lait, café	2 dl	750 W	1-2	

(*) Les temps de réchauffage sont approximatifs.

Comment convertir vos recettes traditionnelles

Si vous voulez préparer un plat dont la recette n'est pas dans ce guide, suivez ces quelques conseils :

- Réduisez la quantité de liquide d'1/3.
- Diminuez la quantité de sel, de poivre, d'herbes aromatiques et d'épices.
- N'ajoutez les condiments qu'après la cuisson.
- Réduisez la quantité de matières grasses. Vous pouvez également cuire les aliments sans adjonction de matières grasses.
- Ne programmez qu'environ la moitié, voire le tiers du temps de cuisson traditionnel.
- Cuisez les légumes sans ou avec très peu d'eau et couvrez-les d'un film alimentaire.
- N'oubliez pas que plus la quantité de nourriture à préparer est importante, plus le temps de cuisson est long.
- Les aliments riches en eau tels que le poisson, les légumes et la volaille cuisent plus rapidement et de façon plus uniforme.
- Commencez par des recettes simples et contrôlez le degré et le temps de cuisson.

Utilisez les tableaux ci-dessous pour calculer plus facilement la quantité des ingrédients nécessaire à vos recettes.

Contenance	dl	l
1/2 verre à eau	1	
1 verre à eau	2	
2 1/2 verres		1/2
5 verres		1

Poids	1/4 de tasse	1/3 de tasse	1/2 tasse	1 tasse
Farine	35 g	50 g	75 g	115 g
Sucre	45 g	55 g	85 g	170 g
Beurre	60 g	90 g	125 g	250 g
Riz	50 g	65 g	100 g	200 g
Fromage râpé	20 g	25 g	40 g	80 g
Chapelure	20 g	30 g	50 g	100 g
Noix pilées	30 g	40 g	60 g	125 g

Ustensiles

Les ustensiles et les récipients utilisés dans un four micro-ondes doivent être faits d'un matériau qui ne soit pas un écran à l'énergie micro-ondes. En général, cela signifie que vous devez utiliser des récipients en papier, plastique, verre ou porcelaine.

Pour vérifier qu'un récipient convient, effectuez le test suivant :

Placez le récipient vide et un verre d'eau à l'intérieur du four micro-ondes.

Faites fonctionner le four à pleine puissance pendant une minute. Un récipient adapté sera seulement tiède.

Avec la fonction Gril ou Chaleur pulsée, assurez vous que les ustensiles résistent aux fortes températures. N'utilisez pas de papier, de plastique ou de bois avec la fonction Gril.

Avec la fonction Crisp, n'utilisez que le plat Crisp fourni à cet effet.

- N'utilisez pas de **récipients métalliques**, par exemple saucières ou poêles à frire. Les micro-ondes ne peuvent pas traverser le métal, d'où la production d'étincelles à l'intérieur du four.
- De petites pièces de **feuille d'aluminium** peuvent servir à couvrir des morceaux d'aliments en vue d'empêcher une surcuisson (ex : les extrémités des ailes de poulet, les queues de poissons). Évitez tout contact entre la feuille d'aluminium et les parois du four.
- Vous pouvez utiliser des **plats en aluminium** mais ils doivent être placés sur le plateau tournant en verre et non sur la grille métallique prévue pour la fonction Gril. Prévoyez une distance d'au moins 1 cm entre le récipient et les parois du four. Ces récipients ne doivent pas être couverts (chaleur pulsée).

Les moules à gâteaux en aluminium peuvent être utilisés avec la chaleur pulsée, mais non combinée avec les micro-ondes.

- Les **récipients en porcelaine et céramique** conviennent parfaitement pour l'utilisation de votre four micro-ondes. Il en est de même pour la plupart des verres. Les verres en cristal de plomb risquent de se casser et ne doivent donc pas être utilisés. Évitez d'utiliser des assiettes ou de la vaisselles décorées, car les décors peuvent être métalliques et risquent par conséquent d'être abîmés.
- Les **matières plastiques et le papier** peuvent aussi être utilisés, s'ils sont prévus pour résister à la chaleur des aliments. Pour la cuisson, n'utilisez que des matières plastiques qui résisteront à une température de 120° C.

Quelques matières plastiques, comme par exemple, la mélamine, seront échauffées par les micro-ondes et endommagées. N'utilisez pas de récipients en plastique avec la fonction Gril.

Vérifiez grâce au tableau ci-dessous que les matériaux de vos ustensiles sont adaptés aux différentes fonctions de votre micro-ondes.

Matériau	Micro-ondes	Gril Chaleur pulsée	Combinée
Verre résistant à la chaleur (1)	oui	oui	oui
Verre d'usage courant (1)	oui	non	non
Céramique résistant à la chaleur (1)	oui	oui	oui
Terre cuite	oui	oui	oui
Porcelaine résistant à la chaleur	oui	oui	oui
Plastique résistant à la chaleur	oui	non	non
Feuille/plats en aluminium	oui	oui	oui
Métal	non	oui	non
Papier	oui	non	non

(1) Sans parties ou bords en métal.

Conseils utiles

- Pour une utilisation optimale des fonctions cuisson, décongélation et réchauffage, consultez les tableaux concernés.
- Comme nous l'avons déjà indiqué, le temps de repos est très important pour la cuisson aux micro-ondes. Même si les aliments sont retirés du four micro-ondes avant d'être totalement cuits, la température intérieure de l'aliment continue d'augmenter pendant le temps de repos de 5 à 10 minutes, ce qui permet de terminer la cuisson. Par conséquent, prévoyez toujours un temps de repos qui, à titre indicatif, selon les aliments, sera le suivant :
 - Viande environ : 15 minutes.
 - Légumes environ : 1-2 minutes.
 - Pommes de terre : environ 5 minutes.
 - Gâteaux : environ 5-10 minutes.
- Le sel et les aromates ne doivent parfois être ajoutés qu'en fin de cuisson.
- Sur les aliments recouverts d'une peau ou d'une membrane (poulet, pommes de terre, saucisses) faites de petits trous pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- Les petits morceaux cuisent plus rapidement que les gros. Pour obtenir une cuisson uniforme, nous vous conseillons de couper les aliments en morceaux de dimensions égales, dans la mesure du possible.
- Souvenez-vous que, dans le four micro-ondes, la cuisson s'effectue de l'extérieur vers l'intérieur. Par conséquent, placez toujours les morceaux les plus épais vers l'extérieur du plat et les plus fins vers l'intérieur, en protégeant ces derniers avec une feuille d'aluminium qui peut être retirée à mi-cuisson.
- Disposez des aliments de même dimension (boulettes de viande, pommes de terre) en cercle en laissant le centre du plat vide.
- Ne cuisez pas les oeufs entiers : la coquille exploserait et endommagerait le four avant même que l'oeuf ne soit cuit.
- Réchauffez les aliments dans des récipients couverts ou utilisez un film transparent pour cuisiner légumes et ragoûts, et du papier sulfurisé pour la volaille et la viande, afin d'éviter les éclaboussures sur les parois.
- Le temps de cuisson est proportionnel à la densité des aliments : la viande hachée ou la purée cuisent plus rapidement que les biftecks et les pommes de terre entières.

Tableau de cuisson

Viandes	Quantité	Crisp	Chaleur pulsée +Micro-ondes	Gril +Micro-ondes	Temps de repos
Rôti de porc	1 kg	20 min	50-60 min 175° C/160 W		15 min
	Augmentez le temps de cuisson de 3 min par 100 g supplémentaires. Si le rôti de porc se colore trop vous pouvez le cuire pendant 15 min avec la fonction Crisp + 5 min au micro-ondes à puissance 650 W.				
Rôti de veau	1 kg	15-18 min	35-40 min 175°C - 160 W		15 min
	Retournez le rôti à mi-cuisson. Augmentez le temps de cuisson de 1 min par 100 g supplémentaires.				
Côtelettes de porc	épaisses 1 kg	22-24 min		30-35 min	10 min
	fines 1 kg	18-20 min		25-30 min	10 min
	Retourner les côtelettes à mi-cuisson.			350 W	
Gigot d'agneau	1,5 kg	30-35 min			15 min
	Augmentez le temps de cuisson de 1 à 2 min par 100 g supplémentaires. Si le gigot d'agneau devient trop coloré, vous pouvez interrompre la cuisson Crisp et continuer avec la cuisson micro-ondes à 650 W.				
Hamburgers	4 portions	12-14 min		14-16 min	
	Placez les hamburgers sur la grille supérieure. Préchauffez le Gril 3 minutes. Retournez les hamburgers à mi-cuisson.				
				500 W	
Rôti de boeuf saignant à point bien cuit	1 kg	10-12 min 12-14 min 14-16 min			15 min 15 min 15 min
	Retournez-le à mi-cuisson. Augmentez le temps de cuisson de 1 à 2 min par 100 g supplémentaires.				
Saucisses	200 g	4-5 min		7-9 min	
	400 g	7-8 min		10-12 min	
				160 W	
	Préchauffez le plat Crisp pendant 2-3 minutes. Retournez les saucisses à mi-cuisson.				
Brochettes	600 g	12-15 min		15-20 min	
				350 W	
	Placez les brochettes sur la grille supérieure. Préchauffez le Gril 3 minutes.				

- Les temps de cuisson sont approximatifs.

Volaille	Quantité	Chaleur pulsée + Micro-ondes	Gril + Micro-ondes	Crisp	Temps de repos
Poulet entier	1,2 kg	environ 30-35min 175° C -350 W		26-28 min	15 min
Placez le poulet, blancs tournés vers le haut, sur le plat Crisp. S'il devient trop doré, vous pouvez finir la cuisson au micro-ondes à la puissance de 750 W. Augmentez le temps de cuisson de 2 min par 100 g supplémentaires.					
Morceaux de poulet	800-1000 g	23-26 min 175° C -350 W	environ 25 min 350/500 W	16-18 min	10 min
Rôti de dinde	400 g 800 g		10-12 min 14-16 min	8-10 min 14-16 min	15 min
Augmentez le temps de cuisson de 2 min par 100 g supplémentaires					

- Vérifiez que le poulet est cuit en piquant la cuisse avec une fourchette. Le jus doit être incolore.
- Piquez de quelques trous avant de mettre au micro-ondes. Le temps de repos est à considérer seulement en cas de cuisson au micro-ondes classique.

Poissons	Quantité	Micro-ondes	Gril + Micro-ondes	Crisp	Temps de repos
Poissons entiers	500 g 800 g 1 kg	6-8 min 10-12 min 14-16 min 650 W	7-8 min 10-15 min 12-15 min 650 W/500 W		3-4 min. 4-5 min. 5-6 min.
Faites une incision dans la peau, couvrez et faites cuire avec la fonction Micro-ondes.					
Filets de poisson	400 g 500 g	5-6 min 6-9 min		3-5 min 5-6min 650 W	2-3 min. 2-3 min.
Faites cuire à couvert. Préchauffez le plat Crisp pendant 2 minutes. Retournez à mi-cuisson.					
Darnes de saumon (150-200g par darne)	2 darnes 4 darnes	5-7 min 8-10 min 500 W	5-6 min 7-8 min 500W	5 min 6-7 min	2-3 min 2-3 min
Filets de sole	400 g	4-5 min 650 W			2-3 min
Truite (environ 200g/pièce)	2 pièces 4 pièces	5-7 min 8-10 min 650 W			2-3 min 2-3 min
Calamars	800 g	15-18 min 500-750 W			
Crevettes	500 g	7-8 min / 500 W			

- Les temps de cuisson sont approximatifs.

Légumes	Quantité	Micro-ondes 750 W	Crisp	Temps de repos
Brocolis	300 g	3-4 min		1-2 min
	500 g	6-8 min		1-2 min
Artichauts	1	4-5 min		3-4 min
	2	6-8 min		3-4 min
Coupés en deux avec le coeur tourné vers le haut.				
Carottes de taille moyenne	300 g	3-4 min		3-4 min
	400 g	6-8 min		3-4 min
Choux-fleurs	300 g	3-4 min		1-2 min
	500 g	6-8 min		1-2 min
Choux de Bruxelles de taille moyenne	500 g	6-9 min		2-3 min
Fenouil	300 g	3-4 min		1-2 min
Champignons	500 g	3-5 min		3-4 min
Maïs	500 g (2)	10-12 min		2-3 min
Aubergines	500 g	5-6 min	10-12 min	2-3 min
	Coupées en cubes ou en rondelles.			
Pommes de terre	250 g	4-5 min	10-12 min	3-4 min
	400 g	5-6 min	14-16 min	3-4 min
	500 g	7-8 min	18-20 min	3-4 min
Coupées en 4 pour une cuisson au micro-ondes classique et en deux pour une cuisson Crisp.				
Pommes de terre (en robe de chambre)	1	4-6 min		5 min
	2	8-10 min		5 min
	4	12-15 min		5 min
Piquez de quelques trous avant de mettre au micro-ondes.				
Poivrons entiers	2	5-7 min	7-8 min	1-2 min
	4	8-10 min	10-12 min	1-2 min
Petits pois	250 g	5-6 min		2-3 min
Tomates	400 g	2-3 min		1-2 min
	Coupées en quartier.			
Poireaux	300 g	3-4 min		2-3 min
	En rondelles.			
Epinards	500 g	7-9 min		3-4 min
Courgettes	500 g	2-3 min	6-8 min	1-2 min

Pour la cuisson des légumes, nous conseillons d'ajouter 1-2 cuillerées à soupe d'eau.
Le temps de repos est à considérer seulement en cas de cuisson au micro-ondes classique.

- Les temps de cuisson sont approximatifs.

Aliments surgelés	Quantité	Crisp min.
Pizza	200 g	6
	300 g	7
	400 g	8
	500 g	9
	600 g	10
Les temps font référence aux pizzas à pâte fine. Pour les pizzas à pâte épaisse, ajoutez 1 minute.		
Quiches et tartes	200 g	5
	300 g	7
	400 g	9
	500 g	11
	600 g	13
Hamburgers Coupez en 4 pour une et en deux pour une cuisson Crisp	2	7
	4	9
Préchauffez le plat Crisp pendant 3 minutes. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile. Retournez à mi-cuisson.		
Bâtonnets de poissons	200 g	6
	300 g	8
	400 g	9
Préchauffez le plat Crisp pendant 2-3 minutes. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile. Disposez les bâtonnets de façon à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Retournez-les à mi-cuisson.		
Frites	200 g	8
	300 g	9
	400 g	10
	500 g	12
	Préchauffez le plat Crisp pendant 3 minutes avec 1-2 cuillerées à soupe d'huile. Mélangez à mi-cuisson. Pour obtenir des frites encore plus dorées, augmentez le temps de cuisson de 1-2 minutes.	
Jardinière de légumes	200 g	4
	300 g	5
	400 g	6
	500 g	8
	600 g	10
	Préchauffez le plat Crisp pendant 3 minutes. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile. Mélangez 3 fois pendant la cuisson. La jardinière de légumes peut aussi être cuisinée à une puissance de 750 W.	

- Les temps de cuisson sont approximatifs.

Soupe de tomates fraîches

Fonction : Micro-ondes

Préparation : 15 min.

Cuisson : 26-33 min.

Pour 4 personnes

750 g de tomates bien mûres

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 oignon coupé en fines tranches

1 gousse d'ail écrasée

1 cuillerée de sauce tomate

1 carotte coupée en morceaux

500 ml de bouillon de légumes ou de poulet

1 cuillerée à café de sucre

Quelques feuilles de basilic



- Faites des entailles dans la peau des tomates et faites les cuire pendant 6 à 8 minutes à 750 W de façon à pouvoir les peler plus facilement. Pelez-les et coupez-les en morceaux.
- Mettez l'huile, l'ail et l'oignon dans un récipient peu profond et cuisez sans couvrir pendant 3 à 4 minutes à 750 W.
- Ajoutez la sauce tomate, les tomates et la carotte en morceaux, couvrez, puis mettez au four pendant 4 à 5 minutes supplémentaires à 750 W.
- Ajoutez le sucre tout en remuant.
- Couvrez à nouveau et cuisez pendant 8 à 10 minutes à 750 W.
- Mélangez jusqu'à obtention d'un ensemble homogène.
- Ajoutez le bouillon de légumes ou de poulet et cuisez sans couvrir pendant 5 à 6 minutes à 750 W.
- Ajouter quelques feuilles de basilic et du poivre avant de servir.

Sauce béchamel

Fonction : Micro-ondes

Préparation : 10 min.

Cuisson : 5-8 min.

Pour 4 personnes

30 g de farine

30 g de beurre ou de margarine

4 dl de lait

sel

noix de muscade

- Mettez le beurre ou la margarine dans une cocotte pour four à micro-ondes, couvrez et faites cuire pendant 1 minute (puissance : 750 W).
- Ajoutez la farine en mélangeant bien avec le beurre, versez le lait et remuez à nouveau.
- Faites cuire sans couvrir pendant 4 à 7 minutes (puissance : 750 W).
Battez au fouet plusieurs fois pour éviter que la farine n'adhère au fond du plat. Assaisonnez de sel et de noix de muscade tout en remuant énergiquement avec un fouet ou un batteur jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Suggestion:

Vous pouvez remplacer le lait par du bouillon de légumes, de poisson ou de viande, selon que la sauce accompagne un plat de viande ou de poisson.

Vous pouvez également ajouter deux cuillerées à soupe de crème à la sauce.

Ratatouille

Fonction : Micro-ondes

Préparation : 20 min.

Cuisson : 13-16 min.

Pour 4 personnes

150 g d'oignons

300 à 400 g d'aubergines ou de courgettes

300 g de poivrons

200 g de tomates pelées

1 feuille de laurier

1 pincée de thym

1 gousse d'ail

1 cuillerée à soupe d'huile

sel et poivre

- Epluchez et coupez les oignons en rondelles. Hachez finement la gousse d'ail. Mettez les rondelles d'oignon, l'ail et l'huile dans une cocotte pour four micro-ondes d'une contenance de 2 litres environ.
- Couvrez et faites cuire pendant 3 minutes (puissance : 750 W).
- Lavez les légumes. Coupez les aubergines ou les courgettes en petits morceaux. Epépinez les poivrons et coupez-les en lamelles. Versez les légumes dans la cocotte.
- Ajoutez la feuille de laurier et mélangez bien pour donner de la saveur à tous les légumes.
- Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes (puissance : 750 W).
- Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux et poursuivez la cuisson pendant 5 à 8 minutes. Ajoutez le thym, le sel, le poivre et mélangez le tout soigneusement.

Brochettes de viande

Fonction : Crisp

Préparation : 15 min.

Cuisson : 16-19 min.

Pour 4 personnes

600 g de viande (veau, porc, saucisses, etc.),
coupée en petits cubes

légumes (poivron, oignon et champignons)

1 petit oignon haché pour la marinade

4 à 5 cuillerées à soupe d'huile

1 cuillerée à café de sel

1/2 cuillerée à café de poivre

ail, romarin, sauge



- Enfilez la viande sur les brochettes en bois en l'alternant avec les légumes coupés en petits cubes ou en tranches.
- Hachez l'ail, le romarin et la sauge, et mettez-les dans un petit récipient avec l'huile, le sel et le poivre.
- Réchauffez la marinade couverte pendant 1 min. à 650 W.
- Versez la marinade et l'oignon haché sur les brochettes et laissez mariner pendant une heure en les tournant de temps en temps.
- Préchauffez le plat Crisp pendant 3 minutes en position Crisp.
- Mettez les brochettes dans le plat Crisp.
- Faites cuire 8-10 min. en position Crisp, retournez-les et cuisez pendant 4-6 autres minutes supplémentaires, toujours en position Crisp.

Vous pouvez varier la viande et les légumes selon vos goûts.

Suggestion:

Si vous utilisez des oignons, placez-les dans un plat pour micro-ondes et faites-les ramollir quelques minutes à 750 W.

Saumon aux herbes et au vin blanc

Fonction : Crisp

Préparation : 8 min.

Cuisson : 9-11 min.

Pour 4 personnes

500 g de filets de saumon

1 petit concombre

30 g de beurre

2 cuillerées à café de poivre vert frais

1 cuillerée à soupe d'huile

3 cuillerées à soupe de vin blanc

6 cuillerées à soupe de crème fraîche

1 cuillerée à café de ciboulette

1 cuillerée à café de thym

sel



- Coupez le concombre non pelé en rondelles et le saumon en fines tranches.
- Mettez le beurre ou l'huile dans le plat Crisp et préchauffez en position Crisp pendant 3 min.
- Ajoutez le concombre et cuisez en position Crisp 2 min.
- Ajoutez le saumon et le vin blanc, mélangez délicatement et cuisez en position Crisp pendant 2-3 min.
- Incorporez la crème fraîche salée et poivrée. Cuisez en position Crisp pendant 3 min.
- Saupoudrez de thym et de ciboulette. Servez aussitôt.

Strudel aux pommes

Fonction : Crisp

Préparation : 20 min.

Cuisson : 10-12 min.

Pour 4 personnes

250 g de pâte feuilletée (surgelée)

300 g de pommes reinettes

50 g de raisins de Corinthe

le zeste râpé d'une orange

50 g de confiture (à votre goût)

beurre

lait



- Après avoir décongelé la pâte feuilletée, étendez-la avec un rouleau à pâtisserie, en essayant de lui donner une forme rectangulaire.
- Epluchez les pommes et coupez-les en tranches. Laissez les raisins ramollir dans de l'eau chaude.
- Disposez les pommes au centre de la pâte. Répartissez les raisins de Corinthe égouttés et séchés, le zeste d'orange et la confiture.
- Pliez la pâte, écrasez-en les extrémités de manière à les fermer hermétiquement.
- Faites glisser le strudel sur le plat Crisp préalablement beurré, badigeonnez le dessus avec un peu de lait.
- Faites cuire 10 à 12 minutes en position Crisp.

La cuisson en mode chaleur pulsée

Ce four micro-ondes combiné ne va pas seulement vous faire gagner du temps: il va vous ouvrir tout un monde de nouvelles recettes. Il possède une technologie unique qui donne à votre cuisson une meilleure uniformité.

Avec le nouveau système de chaleur pulsée, le ventilateur souffle de l'air chaud dans la cavité du four à travers les 4 bouches situées dans les coins de la paroi postérieure. C'est ainsi que l'action de cuisson est répartie régulièrement dans toute la cavité. Le flux d'air supplémentaire rejoint les aliments plus délicatement et de tous les côtés, ce qui rend le processus de cuisson plus doux, mais également plus efficace. Ce système permet également un excellent réchauffage par le bas, ce qui donnera de très bons résultats de cuisson aux pâtisseries et aux gâteaux que vous cuirez dans des plats en céramique.

*Si vous jumelez la fonction micro-ondes au nouveau système de **convection**, vous pouvez créer des plats parfaitement cuisinés en beaucoup moins de temps que si vous utilisiez un four traditionnel.*

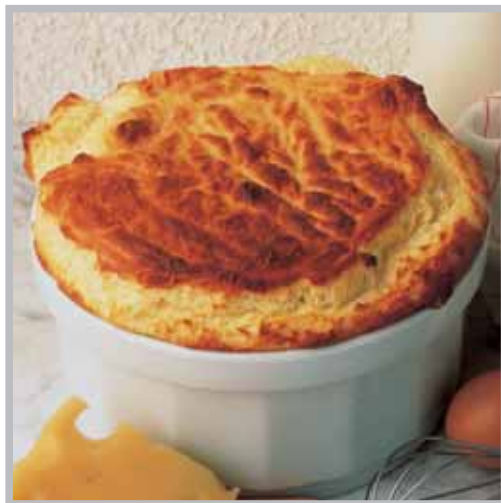
Votre micro-ondes est livré avec un accessoire supplémentaire: une plaque de cuisson, comme celles que l'on trouve dans les four traditionnels. Vous utiliserez cette plaque pour préparer des biscuits, muffins, un rosbif entier, etc.

Soufflé au fromage

Fonction : Micro-ondes, Préchauffage,
Chaleur pulsée
Préparation : 12 – 15 minutes
Temps de cuisson : 40 – 50 minutes

Pour 6 personnes

75 g de beurre
75 g de farine (1,25 dl)
500 ml de lait (5 dl)
25 g de farine de maïs (2,5 cs)
150 g de fromage (Cheddar) râpé grossièrement
6 oeufs, jaunes et blancs séparés
sel, poivre



- Placez le beurre dans un plat à four spécial micro-ondes, suffisamment grand pour contenir toute la quantité de pâte du soufflé. Couvrez et faites fondre pendant 2 minutes à 350W.
- Ajoutez-y la farine en remuant et ajoutez progressivement le lait en battant le mélange.
- Faites cuire sans couvrir à 750W pendant 6 à 7 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Remuez ou fouettez le mélange toutes les deux minutes.
- Ajoutez la farine de maïs et le fromage. Ajoutez les jaunes d'oeufs, un par un, salez et poivrez.
- Montez les blancs d'oeufs en neige. Incorporez soigneusement les blancs battus en neige au mélange de fromage.
- Versez le mélange dans un grand plat à soufflé légèrement beurré, à l'aide d'une cuillère.
- Préchauffez le four en sélectionnant la fonction Préchauffage 175° et placez le plat sur la grille basse en métal. Faites cuire en sélectionnant la fonction Chaleur pulsée à 175° pendant 40-50 minutes.

N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson, afin d'éviter que le soufflé ne retombe.

Pain aux raisins

Fonction : micro-ondes, Préchauffage,
Chaleur pulsée
Préparation : 10 – 15 minutes + env. 1 heure
pour le levage de la pâte
Temps de cuisson : 25 – 28 minutes

30 g de levain frais
200 ml (2 dl) de lait
450 g (env. 8 dl) de farine
50 g (1/2 dl) de sucre en poudre
1/2 cc de sel
75 g de margarine
1 cc de zeste de citron
150-200 g de raisins
50 g de noisettes pelées
1/2 cc de cardamome

Pour le glaçage :

1 oeuf et un peu de lait

- Versez le lait dans un plat spécial micro-ondes et faites chauffer pendant 30 à 45 secondes à 750W jusqu'à ce que la température atteigne 37°.
- Faites dissoudre la levure dans le lait. Ajoutez le sucre et la moitié de la farine, pétrissez pour obtenir un mélange homogène.
- Couvrez la pâte avec un torchon propre et laissez lever pendant 30 minutes.
- Pétrissez à nouveau la pâte en ajoutant le reste de farine et des ingrédients. Pétrissez soigneusement le tout.
- Formez un pain ou une tresse de 35 cm d'environ et placez-le/la sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou légèrement beurrée.
- Couvrez avec le torchon et laissez lever dans un endroit chaud pendant environ 30 à 40 minutes.
- Pendant ce temps, préchauffez le four à 200° en sélectionnant la fonction Préchauffage. Glacez le pain ou la tresse avec l'oeuf battu dilué dans un peu de lait.
- Faites cuire en sélectionnant la fonction Chaleur pulsée à 200° pendant 25 à 28 minutes.

Meringues à la noix de coco

Fonction : Préchauffage,
Chaleur pulsée
Préparation : 7 – 8 minutes
Temps de cuisson : 35 – 40 minutes

18 à 20 pièces

2 blancs d'oeufs
80 g de sucre en poudre (1 dl)
1-2 gouttes d'essence de vanille
ou 2 cc de sucre vanillé
1-2 gouttes d'essence d'amande
100 g de noix de coco séchée (3 dl)

- Montez les blancs d'oeufs en neige.
- Versez-y à la fois le sucre et les essences.
- Incorporez la noix de coco dans la meringue.
- Placez des cuillerées de meringue sur le plateau de cuisson recouvert de papier sulfurisé ou de papier de riz.
- Préchauffez le four à 125° en sélectionnant la fonction Préchauffage et faites cuire les meringues en sélectionnant la fonction Chaleur pulsée pendant 35 à 40 minutes.
- Laissez les meringues refroidir dans le four avec la porte ouverte.

Biscuits

Fonction : micro-ondes, Préchauffage,
Chaleur pulsée
Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 24 – 30 minutes

22-24 pièces (2 plaques)

125 g de beurre
1 oeuf
125 g de sucre en poudre (1 1/2 dl)
250 g de farine (env. 4 1/2 dl)
1 pincée de sel
1 oeuf pour badigeonner
cerises confites pour la décoration



- Placez le beurre dans un saladier micro-ondable, couvrez et faites fondre 1 1/2 à 2 minutes à 350W
- Battez l'oeuf et le sucre en crème. Ajoutez la farine et le beurre fondu et pétrissez pour former une pâte moelleuse.
- Étalez la pâte (épaisseur de 1 cm), découpez de petits cercles à l'aide d'un verre de 5 cm de diamètre ou d'un cutter. Placez les disques de pâte sur la plaque de cuisson beurrée. (ou sur du papier sulfurisé).
- Glacez la surface de chaque biscuit avec l'oeuf battu et décorez avec une moitié de cerise confite.
- Préchauffez le four en sélectionnant la fonction Préchauffage à 200° et faites cuire avec la fonction Chaleur pulsée à 200° pendant 12 à 15 minutes.

Variante :

Utilisez pour décorer le biscuit, une demi-amande, du gingembre confit, des pépites de chocolat, etc.

La cuisson vapeur

Votre four à micro-ondes est équipé de la fonction Minut' Vapeur qui associe deux systèmes de cuisson:

- Cuisson au micro-ondes
- Cuisson à la vapeur

Grâce à la combinaison de cette fonction spéciale Minut' Vapeur et à l'accessoire cuit-vapeur (fourni dans le micro-ondes), vous pouvez cuire la plupart des aliments.

Cette fonction comprend la gestion de 2 étapes :

- 1) la 1ère consiste à porter les aliments et les liquides à ébullition.
- 2) la seconde permet de maintenir automatiquement la température juste en dessous de l'ébullition (frémissement).



Description, mode d'emploi et conseils d'utilisation

- Economie d'énergie
- Diminution du temps de cuisson
- Cuisine légère sans matière grasse
- Sauvegarde des vitamines et des sels minéraux
- Sauvegarde de l'aspect initial des aliments
- Sauvegarde de la couleur des aliments

L'accessoire cuit-vapeur

Le cuit-vapeur se compose de 3 éléments:

- Un récipient d'une capacité de 2 l, pour permettre une répartition optimale des ondes.
- Une passoire d'une contenance de 1.4 l qui se place sur le récipient.
- Un couvercle, qui se pose sur le récipient et la passoire.
- Il ne craint pas les chocs thermiques. Le cuit-vapeur peut supporter des températures allant de - 40 °C à 120 °C, ce qui permet de le faire passer du congélateur au micro-ondes. REMARQUE: La graisse et le sucre peuvent dépasser 120°C.
- Il est totalement transparent aux micro-ondes.
- Il est incassable dans les conditions normales d'utilisation.

Précaution d'emploi

- Pour éviter de rayer le produit, utilisez des ustensiles en plastique pour préparer et servir les aliments.
- Lors de la cuisson, les poignées du cuit-vapeur peuvent chauffer. Prenez vos précautions en sortant le cuit-vapeur du four.
- Sauf spécification contraire, ajoutez toujours 50 ml de liquide dans le récipient du fond.
- N'utilisez pas le cuit-vapeur ni dans un four traditionnel, ni avec les fonctions "crisp" ; "gril" ; "chaleur pulsée" de votre micro-ondes, ni sur des plaques chauffantes ou des brûleurs à gaz.

Entretien du cuit-vapeur

Le cuit-vapeur passe au lave-vaisselle. Nous vous conseillons de le mettre dans le panier supérieur de ce dernier.

Après cuisson, si nécessaire, faites tremper le cuit-vapeur dans de l'eau additionnée de produit vaisselle pour enlever la nourriture qui aurait attaché.

Employez une brosse douce pour retirer les particules d'aliments des orifices de la passoire. Si des tâches persistent, faites tremper le cuit-vapeur dans un mélange d'eau de Javel et d'eau, puis rincez abondamment.

Tableaux de cuisson – Conseils

Versez toujours la quantité d'eau indiquée ci-dessous dans le récipient du fond avant de commencer la cuisson (sauf indication différente dans la recette).

100 ml



Mettez systématiquement le couvercle sur le cuit-vapeur lorsque vous utilisez la fonction Minut' Vapeur.

Les temps de cuisson indiqués sont indépendants des quantités.

Si vous désirez faire cuire des quantités supérieures ou inférieures à celles mentionnées dans le tableau, appliquez simplement le temps de cuisson conseillé.

Respectez le temps de repos qui permet d'uniformiser la température à l'intérieur des aliments et de terminer la cuisson.

Légumes	Quantités	Durée	Fonction	Repos
Aubergine Coupée en morceaux	200-400g	2-3 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Brocolis Séparés en fleurons	300-500g	2-3 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Carotte Coupée en rondelles	200-500g	4-5 min	Minut'Vapeur	2-3 min
Céleri Coupé en morceaux	200-400g	3-4 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Céleri-rave Coupé en morceaux	200-400g	3-4 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Chou-fleur Séparé en fleurons	300-500g	3-4 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Courgette En rondelles	200-400g	1-2 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Fenouil	300-500g	4-5 min	Minut'Vapeur	2-3 min
Légumes surgelés	200-400g	3-4 min	Minut'Vapeur	2-3 min
Maïs en épi	1-2 pcs	5-6 min	Minut'Vapeur	2-3 min
Poireau Coupé en morceaux	200-300g	1-2 min	Minut'Vapeur	1-2 min
Pommes de terre Pelées ou piquées (si cuites avec la peau)	500g (5-6 pièces)	4-5 min	Minut'Vapeur	3-4 min
Pommes de terre Pelées, coupées en cubes	500g	3-4 min	Minut'Vapeur	3-4 min
Poivron Coupé en lamelles	200-300g	1-2 min	Minut'Vapeur	1-2 min

Viandes	Quantités	Durée	Fonction	Repos
Agneau Désossé et coupé en cubes	500g + 500g de légumes	10 min	Minut'Vapeur	3-4 min

Placez la viande dans le récipient du fond. Ajoutez les légumes épluchés et coupés en cubes (tomates, poivrons, courgettes, oignon et ail par exemple).

Versez 25 ml d'huile d'olive, 100 ml de bouillon, du sel et du poivre. Mettez le couvercle et faites cuire. Mélangez puis laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Boeuf

Choisissez une viande tendre. Coupez-la en cubes ou en lamelles et suivez les indications concernant l'agneau.

Veau

Suivez les indications concernant la volaille.

Porc Pièces de rôti, de longe ou de filet	300g + 100g de légumes	6-7 min	Minut'Vapeur	3-4 min
---	------------------------------	---------	--------------	---------

Placez la viande dans le récipient du fond. Ajoutez 1 poireau coupé en lamelles, 1 oignon et des épices. Versez 50 ml d'eau, de bouillon ou de vin blanc, salez et poivrez. Mettez le couvercle et faites cuire. Mélangez puis laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Volaille Fines tranches de poulet, de canard ou de dinde sans os	300g + 400g de légumes	8 min	Minut'Vapeur	3-4 min
--	------------------------------	-------	--------------	---------

Placez la viande dans le récipient du fond. Ajoutez les légumes coupés en morceaux (oignon, céleri, champignons, et poivrons, par exemple). Versez de l'eau ou du bouillon, ajoutez des épices, mettez le couvercle puis faites cuire. Mélangez puis laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Vous pouvez également faire cuire la volaille à la vapeur sans ajouter de légumes. Placez la viande dans la passoire et versez 50 ml d'eau dans le récipient du fond. Mettez le couvercle et faites cuire pendant 5-6 minutes.

Poisson	Quantités	Durée	Fonction	Repos
Filets	300-500g	1-1½ min	Minut'Vapeur	2 min
<p>Versez 50 ml d'eau dans le récipient du fond. Vous pouvez agrémenter les filets d'un peu d'huile d'olive. Roulez les filets et placez-les côte à côte dans la passoire. Salez et poivrez. Mettez le couvercle et faites cuire.</p>				
Darnes	200-400g (1-2 pièces)	1½ -2 min	Minut'Vapeur	3 min
<p>Versez 50 ml d'eau dans le récipient du fond. Placez les darnes de poisson dans la passoire. Saupoudrez d'herbes aromatiques et ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive. Vous pouvez saler et poivrer. Mettez le couvercle et faites cuire.</p>				
Morceaux	300g + 200g de légumes	2 min	Minut'Vapeur	3 min
<p>Versez 50 ml de bouillon de poisson dans le récipient du fond. Ajoutez les légumes coupés en petits morceaux. Placez les morceaux de poisson sur les légumes, mettez le couvercle et faites cuire.</p>				
Moules (lavées et grattées)	500g + 50 ml de vin blanc sec	5 min	Minut'Vapeur	5 min
<p>Placez les moules dans le récipient du fond. Ajoutez le vin blanc et quelques morceaux d'échalote. Mettez le couvercle et faites cuire. N'oubliez pas de respecter le temps de repos pour que toutes les moules puissent s'ouvrir correctement.</p>				
PÂTES				
<p>Versez de l'eau dans le récipient du fond, ajoutez du sel et de l'huile. Mettez le couvercle et appuyez sur la fonction Minut' Vapeur, sans indiquer de durée de cuisson. Ajoutez ensuite les pâtes et faites cuire avec la fonction Minut' Vapeur, en indiquant la durée de cuisson mentionnée sur l'emballage. Égouttez et servez immédiatement.</p>				
RIZ				
<p>Mettez le riz avec de l'eau dans le récipient du fond puis salez. Mettez le couvercle et faites cuire avec la fonction Minut' Vapeur, en indiquant la durée de cuisson correspondant au riz utilisé. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.</p>				

Filets de poulet à l'italienne

Fonction: Minut'Vapeur.
Préparation: 15 minutes.
Cuisson: 6 minutes.
Repos: 5 minutes.

Pour 3-4 personnes

400 g de légumes au choix (chou-fleur, brocolis, haricots verts, carottes, fenouil, poivron, courgette, ...)
50 ml d'eau
3-4 blancs de poulet (450 g)
30 ml de pistou (mélange de basilic, d'ail et d'huile d'olive)
Sel, poivre
60 ml de purée de tomates (en boîte)

eau: 100 ml



- Lavez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Placez-les dans le récipient du fond du cuit-vapeur, salez, poivrez, et ajoutez l'eau.
- Salez et poivrez également les blancs de poulet, puis nappez-les de pistou. Posez-les sur les légumes.
- Répartissez la purée de tomates sur les blancs et mettez le couvercle.
- Faites cuire avec la fonction Minut' Vapeur pendant 6 minutes.
- Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Poivrons farcis

Fonction: Minut'Vapeur.
Préparation: 15 minutes.
Cuisson: 6 minutes.
Repos: 5 minutes.

Pour 2-4 personnes

2-3 poivrons (400-450 g)
400 g de viande hachée
1 oignon
1-2 gousses d'ail
15 ml d'huile d'olive
30 ml de coulis de tomate
1 pincée de muscade
5 pincées de sel
1 pincée de poivre noir
1 oeuf
1 tranche de pain blanc sans croûte
2 cuillères à soupe de parmesan râpé

eau ou bouillon: 100 ml



- Hachez l'oignon et l'ail. Placez-les dans une assiette, ajoutez l'huile, couvrez, et faites cuire 11/2 -2 minutes à 750W. Laissez refroidir.
- Coupez les poivrons en deux et évidez-les. Mettez les poivrons dans la passoire.
- Mélangez la viande hachée, l'oignon, le coulis de tomate, le sel, le poivre et la muscade. Ajoutez l'oeuf et le pain émietté. Farcissez les poivrons avec ce mélange. Saupoudrez le tout de parmesan.
- Versez l'eau ou le bouillon dans le récipient du fond du cuit-vapeur. Placez les poivrons dedans, puis mettez le couvercle.
- Faites cuire avec la fonction Minut' Vapeur pendant 6 minutes.
- Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Carrelet en couleurs

Fonction: Minut'Vapeur.
Préparation: 15 minutes.
Cuisson: 4 minutes.
Repos: 3 minutes.

Pour 3-4 personnes

400 g de filet de carrelet
2 branches de céleri
1 poireau de 15 cm (100 g)
1 petite carotte
1/2 poivron rouge
Aneth hâchée ou fenouil émincé
3 pincées de sel

eau ou bouillon de poisson: 100 ml



- Émincez finement le céleri et le poireau. Coupez la carotte et le poivron en fines lamelles.
- Mettez les légumes dans la passoire. Saupoudrez les filets de poisson de sel et d'aneth. Roulez les filets et posez-les sur les légumes.
- Versez l'eau ou le bouillon dans le récipient du fond du cuit-vapeur. Placez le poisson dedans et mettez le couvercle.
- Faites cuire avec la fonction Minut' Vapeur pendant 4 minutes.
- Laissez reposer 3 minutes avant de servir.
- Vous pouvez vous servir de l'eau de cuisson comme base de sauce. Le plus simple est d'ajouter un peu de crème fraîche et de faire cuire 1 à 2 minutes à 750 W.

Printed in Italy
11/06

5019 120 00146



*BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.™