

# Faites les courses...

## Cookeo fait la recette !



recettes



entrée



plat



dessert

## SOMMAIRE

### **Entrées Cookeo p. 2**

- p.2 Brocoli aux amandes / soupe de crabe et maïs / ratatouille au cumin
- p.3 Caviar d'aubergines / carottes glacées / champignons à la grecque
- p.4 Salade haricots saumon / soupe de gambas / soupe de gambas
- p.5 Soupe de lentilles et lardons / pomme de terre écrasées / minestrone
- p.6 Soupe de miso / champignons au fromage / citrouille végétarienne
- p.7 Chaudrée de légumes / purée aux herbes et citron
- p.8 Soupe à la mode chinoise / soupe de pois cassés
- p.9 Risotto petits pois menthe / rillettes saumon et wasabi
- p.10 Gnocchi tomate et safran / salade aux 3 haricots

### **Entrées tradition p.11**

- p.11 Crème de brocolis / crème dubarry
- p.12 Haricots forestiers / endive braisée sauce jambon
- p.13 Petits pois carottes lardons / soupe à l'oignon

### **Entrées méditerranéenne p.14**

- p.14 Bettes aux 3 fromages / ratatouille
- p.15 Gaspacho de concombre / rilette de maquereau
- p.16 Polenta crémeuse au citron / risotto aux girolles
- p.17 Pomme de terre à la grecque / soupe au pistou

### **Entrées du monde p.18**

- p.18 Aloo polak / salade de boulgour aux herbes
- p.19 Crème de lentille de corail / harira aux légumes
- p.20 Quinoa aux légumes

### **Plats cookeo p.21**

- p.22 Poulet balsamique / boeuf bourguignon / lotte chermoula

- p.23 Pignons de poulet au curry / poulet au riz / chili con carne  
p.24 Porc à la chinoise / blanquette de veau / colin aux crevettes  
p.25 Crevettes à la coriandre / merlu au court bouillon / crevettes au court bouillon  
p.26 Saumon maïs et petits pois / tortellini au jambon / goulash à la hongroise  
p.27 Riz à la japonaise / émincé de porc aux poivrons / dinde à la moutarde  
p.28 Maquereaux miso / moules / rôti de boeuf à la moutarde  
p.29 Porc aux crevettes / lapin aux olives / gnocchi au safran  
p.30 Saumon au safran / brandade de morue / navarin d'agneau printanier  
p.31 Cassolette d'espadon et st-jacques / calamars à la tomate

### **Plats tradition p. 32**

Plats méditerranéen  
Plats du monde

Dessert cookeo  
Desserts tradition  
Desserts méditerranéen  
Desserts du monde



**Entrées**

Carottes glacées  
Salade de saumon haricot  
Champignons à la grecque  
Brocoli aux amandes

recettes



**Plats**

**Desserts**



## Brocoli aux amandes



|                 |        |        |        |
|-----------------|--------|--------|--------|
| Brocoli frais   | 300 g  | 400 g  | 500 g  |
| Beurre doux     | 80 g   | 80 g   | 80 g   |
| Poudre d'amande | 30 g   | 30 g   | 30 g   |
| Persil haché    | 2 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Eau             | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Sel & poivre    |        |        |        |



## Soupe crabe & maïs



|                      |        |        |       |
|----------------------|--------|--------|-------|
| Maïs surgelé         | 200 g  | 300 g  | 400 g |
| Miettes de crabe     | 100 g  | 120 g  | 150 g |
| Fond de volaille     | 500 ml | 750 ml | 1 L   |
| Oignons surgelés     | 50 g   | 100 g  | 120 g |
| Semoule de maïs      | 2 cs   | 3 cs   | 4 cs  |
| Epices Raz el Hanout | 1 cc   | 2 cc   | 3 cc  |



## Ratatouille au cumin



|                      |        |        |       |
|----------------------|--------|--------|-------|
| Ratatouille surgelée | 600 g  | 800 g  | 1 kg  |
| Jus de tomate        | 5 cl   | 10 cl  | 15 cl |
| Poudre de cumin      | 1 cc   | 1/2 cs | 1 cs  |
| Basilique haché      | 1/2 cs | 1 cs   | 1 cs  |



entrée

## Caviar d'aubergines



|   |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|
| Aubergine épluchées<br>et découpées en morceaux | 350 g  | 700 g  | 1 kg   |
| Ail surgelé                                     | 10 g   | 15 g   | 20 g   |
| Oignons surgelés                                | 50 g   | 100 g  | 150 g  |
| Basilique surgelé                               | 1/2 cs | 1 cs   | 1 cs   |
| Huile d'olive                                   | 2 cs   | 3 cs   | 3 cs   |
| Eau   | 50 ml  | 100 ml | 100 ml |



entrée

## Carottes glacées



|                                 |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| Carottes tranchées<br>surgelées | 350 g | 600 g | 1 kg  |
| Eau                             | 30 ml | 40 ml | 50 ml |
| Beurre doux                     | 15 g  | 25 g  | 50 g  |
| Persil haché surgelé            | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Sucre semoule                   | 10 g  | 15 g  | 20 g  |



entrée

## Champignons à la grecque



|                                  |       |       |        |
|----------------------------------|-------|-------|--------|
| Champignons de paris<br>surgelés | 800 g | 1 kg  | 1,2 kg |
| Huile d'olive                    | 50 ml | 60 ml | 60 ml  |
| Jus de citron                    | 2 cs  | 3 cs  | 3 cs   |
| Graines de coriandre             | 20    | 25    | 25     |
| Sel & Poivre                     |       |       |        |
| Concentré de tomate              | 1 cs  | 2 cs  | 2 cs   |



## Salade haricots et saumon



|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Haricots verts surgelés | 600 g | 800 g | 1 kg  |
| Dés de saumon fumé      | 80 g  | 100 g | 150 g |
| Huile d'olive           | 50 ml | 60 ml | 60 ml |
| Persil haché            | 2 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Echalotte hachée        | 2 cs  | 2 cs  | 2 cs  |
| Sel et poivre           |       |       |       |



## Soupe de Gambas



|                          |        |        |        |
|--------------------------|--------|--------|--------|
| Gambas entières crues    | 4      | 8      | 12     |
| Maïs Surgelé             | 150 g  | 175 g  | 275 g  |
| Oignons émincés surgelés | 80 g   | 120 g  | 150 g  |
| Coriande haché surgelée  | 1 cc   | 1 cs   | 1,5 cs |
| Fond de veau             | 400 ml | 800 ml | 1 l    |



## Hummus



|                  |        |        |        |
|------------------|--------|--------|--------|
| Pois chiches     | 100 g  | 200 g  | 250 g  |
| Fond de volaille | 200 ml | 250 ml | 350 ml |
| Persil haché     | 2 cs   | 3 cs   | 3 cs   |
| Poudre de cumin  | 1/4 cc | 1/2 cc | 1 cc   |
| Beurre doux      | 40 g   | 60 g   | 70 g   |



entrée

## Soupe de lentilles et lardons



|                             |        |        |       |
|-----------------------------|--------|--------|-------|
| Lentilles                   | 100 g  | 150 g  | 300 g |
| Pommes de terre en morceaux | 80 g   | 100 g  | 200 g |
| Bouillon de veau            | 500 ml | 750 ml | 15 L  |
| Oignons surgelés en morceau | 30 g   | 70 g   | 120 g |
| Huile végétale              | 1 cc   | 1 cc   | 1 cc  |
| Dés de lardons fumés        | 40 g   | 80 g   | 150 g |



entrée

## Pommes de terre écrasées



|                             |        |        |        |
|-----------------------------|--------|--------|--------|
| Pommes de terre en morceaux | 800 g  | 1 kg   | 1,2 kg |
| Huile d'olive               | 120 ml | 150 ml | 200 ml |
| Noix de muscade pilée       | 1/4 cc | 1/2 cc | 1/2 cc |
| Eau                         | 50 ml  | 50 ml  | 70 ml  |
| Sel et poivre               |        |        |        |



entrée

## Minestrone



|                                   |        |        |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|
| Macédoine surgelée                | 200 g  | 300 g  | 400 g  |
| Oignons surgelés                  | 50 g   | 80 g   | 100 g  |
| Ail surgelé                       | 5 g    | 10 g   | 10 g   |
| Jus de tomate                     | 125 ml | 250 ml | 500 ml |
| Pesto                             | 1/2 cs | 1/2 cs | 1 cs   |
| Haricots blancs conserve égouttés | 100 g  | 150 g  | 200 g  |





entrée

## Soupe de miso



|                                     |        |        |        |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|
| Carottes épluchées en morceaux      | 30 g   | 60 g   | 90 g   |
| Pomme de terre épluchée en morceaux | 50 g   | 100 g  | 150 g  |
| Bouillon dashi                      | 600 ml | 800 ml | 1 L    |
| Poireau en morceaux                 | 100 g  | 125 g  | 175 g  |
| Pâte de miso                        | 1,5 cs | 3 cs   | 4,5 cs |



entrée

## Champignons au fromage



|                            |        |        |       |
|----------------------------|--------|--------|-------|
| Champignons de paris       | 250 g  | 350 g  | 550 g |
| Pommes de terres épluchées | 150 g  | 200 g  | 250 g |
| Bouillon de volaille       | 400 ml | 750 ml | 1 L   |
| oignons surgelés hachés    | 30 g   | 60 g   | 120 g |
| Fromage frais              | 20 g   | 40 g   | 60 g  |



entrée

## Citrouille végétarienne



|                                 |        |        |        |
|---------------------------------|--------|--------|--------|
| Citrouille épluchée et découpée | 800 g  | 1 kg   | 1,2kg  |
| Curry                           | 1/2 cs | 1 cs   | 1 cs   |
| Zests d'orange                  | 1 cs   | 1,5 cs | 1,5 cs |
| Huile d'olive                   | 50 ml  | 60 ml  | 60 ml  |
| Jus d'orange                    | 25 ml  | 40 ml  | 40 ml  |
| Sel et poivre                   |        |        |        |



entrée

## chaurrée de légumes

2

4

6

|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Carottes, en petits dés | 250 g | 400 g | 600 g |
| Poireaux, en petits dés | 200 g | 400 g | 600 g |
| Beurre                  | 20 g  | 40 g  | 60 g  |
| Farine                  | 20 g  | 40 g  | 60 g  |
| Eau                     | 40 cl | 80 cl | 1,2 l |
| Sel et poivre           |       |       |       |
| Cerfeuil frais ciselé   | 1 cc  | 1 cs  | 2 cs  |
| Fromage                 |       |       |       |
| Crouçons de pain        |       |       |       |

Préparation : 20 mn Cuisson : 6 mn

Mettre le beurre dans la cuve  
 Préchauffage  
 Ajouter les légumes, mélanger pour les enrober.  
 Ajouter la farine et mélanger pour bien répartir la farine  
 autour des légumes  
 Dorer  
 Ajouter l'eau le sel et le poivre  
 après la cuisson  
 Agrémenter de cerfeuil, fromage et crouçons de pain.  
 Servir bien chaud



entrée

## purée aux herbes et citron

2

4

6

|                            |       |        |        |
|----------------------------|-------|--------|--------|
| Pommes de terre pour purée | 600 g | 1,2 kg | 1,8 kg |
| Beurre                     | 60 g  | 120 g  | 180 g  |
| Eau                        | 8 cl  | 16 cl  | 24 cl  |
| Sel et poivre              |       |        |        |
| Persil frais ciselé        | ½ cs  | 1 cs   | 1 ½ cs |
| Cerfeuil frais ciselé      | ½ cs  | 1 cs   | 1 ½ cs |
| Citron bio (jus et zeste)  | 1     | 2      | 3      |

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :  
 Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et  
 le poivre dans la cuve  
 Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes,  
 le jus de citron et un peu de zeste .



entrée

## soupe à la mode chinoise

2

4

6

|                               |       |        |       |
|-------------------------------|-------|--------|-------|
| Bouillon miso (ou de légumes) | 65 cl | 100 cl | 1,4 l |
| Tofu coupés en dés            | 125 g | 250 g  | 375 g |
| Poireaux en julienne          | 50 g  | 100 g  | 150 g |
| Champignons noirs chinois     | 30 g  | 60 g   | 90 g  |
| Nouilles chinoises aux œufs   | 25 g  | 50 g   | 75 g  |

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :  
Placer tous les ingrédients dans la cuve



entrée

## soupe de pois cassés

2

4

6

|                           |       |       |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Pois cassés (secs)        | 125 g | 250 g | 325 g |
| Oignons émincés           | ½     | 1     | 1 ½   |
| Eau                       | 40 cl | 80 cl | 1,2 l |
| Fromage frais en portions | 2     | 4     | 6     |
| Sel et poivre             |       |       |       |
| Morceaux de sucre         | 1     | 2     | 3     |

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :  
Placer dans la cuve et mélanger  
Après la cuisson .  
Mixer et savourer



entrée

## rillettes saumon et wasabi

|                          | 2     | 4     | 6     |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Pavé de saumon           | 135 g | 270 g | 400 g |
| Saumon fumé              | 25 g  | 50 g  | 75 g  |
| Fromage frais            | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Pâte de wasabi (en tube) | 2 cm  | 4 cm  | 6 cm  |
| Sel et poivre            |       |       |       |

Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

### Préparation :

Placer les filets de saumon dans le panier vapeur  
Placer dans la cuve avec 20 cl d'eau  
Emietter le saumon cuit, ajouter les autres ingrédients.  
Mélanger. Placer au frais 4 heures .



entrée

## risotto petits pois menthe

|                            | 2     | 4     | 6     |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Riz arborio pour risotto   | 100 g | 200 g | 300 g |
| Oignons émincés            | 30 g  | 45 g  | 90 g  |
| Huile d'olive              | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Eau                        | 20 cl | 40 cl | 60 cl |
| Vin blanc                  | 3 cl  | 6 cl  | 9 cl  |
| Petits pois surgelés       | 60 g  | 120 g | 180 g |
| Mascarpone                 | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Parmesan râpé              | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Sel et poivre              |       |       |       |
| Feuilles de menthe fraîche | 5     | 10    | 15    |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.  
Préchauffage  
Ajouter le riz et l'oignon.  
Mélanger jusqu'à nacer le riz.  
Après dorure  
Ajouter l'eau, le vin blanc et les petits pois.  
Aseasonner.  
Cuisson  
Après la cuisson.  
Ajouter le mascarpone et la menthe.  
Mélanger.  
Servir avec le parmesan

  
entrée

## gnocchi tomate et safran

2 4 6

|                       |         |         |         |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| Gnocchi               | 270 g   | 540 g   | 810 g   |
| Coulis de tomate      | 50 g    | 100 g   | 150 g   |
| Eau                   | 10 cl   | 10 cl   | 15 cl   |
| Safran                | 2 pinc. | 3 pinc. | 3 pinc. |
| Crème fraîche épaisse | 40 g    | 60 g    | 90 g    |
| Basilic frais ciselé  | 1 cs    | 2 cs    | 3 cs    |
| Sel et poivre         |         |         |         |

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

Placer tous les ingrédients dans la cuve sauf le basilic  
Bien mélanger et fermé

  
entrée

## salade aux 3 haricots

2 4 6

|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Haricots verts surgelés     | 200 g | 400 g | 600 g |
| Pois gourmands              | 100 g | 200 g | 300 g |
| Salicorne (haricots de mer) | 40 g  | 80 g  | 120 g |
| Petits oignons blanc        | 25 g  | 50 g  | 75 g  |
| Huile de tournesol          | 3 cc  | 3 cs  | 5 cs  |
| Vinaigre des oignons        |       |       |       |
| Sel et poivre               |       |       |       |

Préparation : 15 mn Cuisson : 5mn

Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre,  
des oignons, du sel et du poivre.

Ajouter quelques oignons et mettre de coté.

Placer les haricots vert et pois gourmand dans le panier  
vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier

Après la cuisson

Laisser refroidir, ajouter la salicorne et les petits oignons.

Assaisonner de la vinaigrette



entrée

## Crème de brocolis



|                        |       |       |        |
|------------------------|-------|-------|--------|
| Brocolis               | 400 g | 800 g | 1.2 kg |
| Beurre                 | 15 g  | 30 g  | 45 g   |
| Bouillonde légumes     | 25 cl | 50 cl | 70 cl  |
| Echalotes émincés      | 1     | 2     | 3      |
| Crème liquide 15 % MG  | 15 cl | 30 cl | 45 cl  |
| Carottes, en rondelles | 75 g  | 150 g | 225 g  |
| Curry                  | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc   |
| Sel                    |       |       |        |

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

### Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

### Préchauffage

Faire revenir les échalotes et les carotes.

Arrêter de dorer.

Ajouter le brocoli et le bouillon de légumes.

Saler et ajouter le curry.

### Cuisson

Mixer les brocolis avec la crème et le reste du beurre.

Servir !



entrée

## Crème dubarry



|                       |         |         |         |
|-----------------------|---------|---------|---------|
| Chou fleur            | 400 g   | 800 g   | 1.2 kg  |
| Beurre                | 25 g    | 50 g    | 75 g    |
| Fond de volaille      | 5 cl    | 7.5 cl  | 10 cl   |
| Crème liquide         | 15 cl   | 17 cl   | 20 cl   |
| Cerfeuil frais ciselé | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Sel et poivre         | 1/3 cc  | 2/3 cc  | 1 cc    |

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

Mettre dans la cuve le chou fleur, le fond de volaille, et le beurre.

Saler et poivrer.

Mixer en ajoutant la crème.

Servir avec le cerfeuil ciselé.





entrée

## Endive braisée sauce jambon



|                        |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|
| Endives                | 2     | 4     | 6     |
| Beurre                 | 20 g  | 30 g  | 40 g  |
| Sucre                  | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Jambon blanc supérieur | 2 tr. | 4 tr. | 5 tr. |
| Eau                    | 10 cl | 12 cl | 15 cl |
| Sel et poivre          |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

## Préparation :

Placer le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les endives.

Ajouter le sucre et caraméliser.

Ajouter le jambon. Mélanger.

Ajouter l'eau

Assaisonner.

Cuisson

Servir les endives nappées de la crème mélangée au jus de cuisson



entrée

## Haricots forestiers



|                        |        |       |        |
|------------------------|--------|-------|--------|
| Haricots verts         | 350 g  | 700 g | 1 kg   |
| Mélange de champignons | 250 g  | 500 g | 700 g  |
| Beurre                 | 15 g   | 30 g  | 40 g   |
| Lardons                | 100 g  | 200 g | 300 g  |
| huile végétale         | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Persil frais ciselé    | 1/2 cs | 1 cs  | 1,5 cs |
| Ail                    | 1      | 2     | 3      |
| Eau                    | 10 cl  | 10 cl | 10 cl  |
| Sel et poivre          |        |       |        |

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

## Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Faire sauter les champignons avec l'ail et els lardons.

Arrêter de dorer.

Ajouter les haricots et l'eau.

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le beurre et le persil.

Mélanger pour faire fondre le beurre et enrober les légumes.





entrée

## Petits pois carottes lardons



|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| Petits pois surgelés   | 250 g  | 500 g  | 750 g  |
| Oignons surgelés       | 1/2    | 1      | 1.5    |
| Lardons                | 100 g  | 200 g  | 300 g  |
| Beurre                 | 25 g   | 50 g   | 75 g   |
| Carottes, en dés       | 100 g  | 200 g  | 300 g  |
| Bouillon de volaille   | 6 cl   | 7,5 cl | 7,5 cl |
| Menthe fraîche ciselée | 1/2 cs | 1 cs   | 1,5 cs |
| Coeur de laitue        | 1/2    | 1      | 1,5    |
| Sel et poivre          |        |        |        |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

### Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

### Préchauffage

Faire colorer les lardons, ajouter les carottes et les oignons.

Les laisser colorer quelques minutes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les petits pois surgelés, les coeurs de laitue et le fond de volaille.

Mélanger.

Saler et poivrer

Cuisson

Après la menthe.

Servir !



entrée

## Soupe à l'oignon



|                  |       |       |        |
|------------------|-------|-------|--------|
| Oignons émincés  | 200 g | 400 g | 600 g  |
| Beurre           | 20 g  | 40 g  | 60 g   |
| Farine           | 20 g  | 40 g  | 60 g   |
| Eau              | 40 cl | 80 cl | 110 cl |
| Vin blanc        | 10 cl | 20 cl | 30 cl  |
| Sucre            | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc   |
| Fromage râpé     | 40 g  | 80 g  | 120 g  |
| Croutons de pain |       |       |        |
| Sel et poivre    |       |       |        |

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

### Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

### Préchauffage

Ajouter les oignons, puis le sucre.

Remuer quelques minutes.

Ne pas laisser trop colorer.

Ajouter la farine.

Bien mélanger.

Ajouter l'eau et le vin.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.







entrée

## Bettes aux 3 fromages

2 4 6

|                         |       |       |        |
|-------------------------|-------|-------|--------|
| Bettes, verts et blancs | 500 g | 1 kg  | 1.5 kg |
| Crème liquide           | 10 cl | 20 cl | 30 cl  |
| Gorgonzola              | 50 g  | 100 g | 150 g  |
| Ricotta                 | 50 g  | 100 g | 150 g  |
| Parmesan râpé           | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs   |
| Beurre                  | 10 g  | 20 g  | 20 g   |
| Huile végétale          | 1 cs  | 1 cs  | 1 cs   |
| Sel et poivre           |       |       |        |

Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Placer le beurre et l'huile dans la cuve  
Préchauffage  
Cuire le vert des bettes.  
Ajouter la crème et le gorgonzola.  
Assaisonner.  
Mélanger.  
Arrêter de dorer  
Ajouter le blanc des bettes.  
Déposer la ricotta sur les légumes.  
Démarrer la cuisson  
Mélanger pour répartir la ricotta.  
Saupoudrer de parmesan et servir.



entrée

## Ratatouille

2 4 6

|                           |       |       |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Tomates concassées        | 200 g | 400 g | 600 g |
| Aubergines, en petits dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Courgettes, en petits dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Huile d'olive             | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |
| Oignons émincés           | 1     | 2     | 3     |
| Poivrons rouges, en dés   | 1     | 2     | 3     |
| Ail                       | 1 g   | 2 g   | 3 g   |
| Basilic frais ciselé      | 2 cc  | 4 cc  | 6 cc  |
| Herbes de provence        | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Sel et poivre             |       |       |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile  
Préchauffage  
Faire colorer les aubergines.  
Ajouter les poivrons .  
Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.  
Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de provence.  
Saler et poivrer  
Cuisson  
Ajouter le basilic frais ciselé.  
Servir !





entrée

## Gaspacho de concombre

2 4 6

|                            |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Concombre, pelé épiné      | 1     | 2     | 3     |
| Pain de mie, en tranche    | 1     | 2     | 3     |
| Feuilles de menthe fraîche | 5     | 10    | 15    |
| Citron (jus)               | 1/8   | 1/4   | 1/2   |
| Petit suisse               | 1     | 2     | 3     |
| Ail                        | 1/2   | 1     | 2     |
| Eau                        | 25 cl | 45 cl | 65 cl |
| Sucre                      | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Goutte de tabasco          | 3     | 6     | 9     |

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Placer l'eau, le concombre, l'ail et le pain de mie dans la cuve.

Assaisonner de sel.

Cuisson

Laisse refroidir.

Mixer avec les autres ingrédients.

Servir bien frais.




entrée

## Rillettes de maquereau

2 4 6

|                       |       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Filet de maquereau    | 150 g | 300 g | 450 g |
| Echalotte émincées    | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Crème fraîche épaisse | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Vin blanc             | 5 cl  | 10 cl | 15 cl |
| Beurre demi-sel       | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Cerfeuil haché        | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Câpres                | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Sel et poivre         |       |       |       |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Placer les échalottes et le vin dans la cuve.

Préchauffage

Laisser chauffer jusqu'à ce que le vin se soit évaporé.

Faire fondre le beurre, assaisonner et retirer la sauce.

Placer les filets de maquereau dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau dans la cuve

Cuisson

Emietter, retirer les arêtes des filets.

Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.





entrée

## Polenta crémeuse au citron

2 4 6

|                       |          |         |           |
|-----------------------|----------|---------|-----------|
| Polenta               | 100 g    | 200 g   | 300 g     |
| Beurre                | 20 g     | 40 g    | 60 g      |
| Lait                  | 50 cl    | 1 L     | 1.5 L     |
| Citron (jus et zeste) | 1/2      | 1       | 1,5       |
| Crème liquide 15% MG  | 10 cl    | 15 cl   | 20 cl     |
| Thym                  | 2 pinc.  | 4 pinc. | 6 pinc.   |
| Sel                   |          |         |           |
| Piment d'Espelette    | 1/2 Pinc | 1 Pinc. | 1.5 pinc. |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn  
 4P Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn  
 6P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn

Mettre dans la cuve le lait, le beurre, le sel, le piment d'Espelette, les zestes de citron et le thym.

Préchauffage

Ajouter la polenta.

Mélanger avec une spatule en bois.

Arrêter de dorer.

Cuisson

Fouetter pour mélanger le lait et la polenta.

Ajouter la crème et jus de citron, bien fouetter.




entrée

## Risotto aux girolles

2 4 6

|                          |        |       |        |
|--------------------------|--------|-------|--------|
| Riz arborio pour risotto | 100 g  | 200 g | 300 g  |
| Echalottes émincées      | 30 g   | 60 g  | 90 g   |
| Huile d'olive            | 2 cs   | 4 cs  | 6 cs   |
| Eau                      | 20 cl  | 40 cl | 60 cl  |
| Vin blanc                | 3 cl   | 6 cl  | 9 cl   |
| Girolles                 | 100 g  | 200 g | 300 g  |
| Mascarpone               | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Parmesan râpé            | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Persil Haché             | 1/2 cs | 1 cs  | 1.5 cs |
| Sel et poivre            |        |       |        |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Verser la moitié de l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les girolles dans l'huile.

retirer.

Verser le reste d'huile, ajouter le riz et l'oignon.

Mélanger jusqu'à nacrer le riz.

Arrêter de dorer

Ajouter l'eau, le vin blanc et les girolles.

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan





## Pomme de terre à la Grecque



|                              |       |       |        |
|------------------------------|-------|-------|--------|
| Pommes de terre, en dés      | 450 g | 900 g | 1.4 kg |
| Consombre, en dés            | 150 g | 300 g | 450 g  |
| Oignons rouges émincés       | 20 g  | 40 g  | 60 g   |
| Feta en cubes et en marinade | 70 g  | 150 g | 200 g  |
| olives noires dénoyautées    | 30 g  | 60 g  | 90 g   |
| Huile d'olive                |       |       |        |
| Citron jaune                 | 1/2   | 1     | 1.5    |
| Sel et poivre                |       |       |        |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Placer les pommes de terre dans le panier vapeur puis dans la cuve avec 20 cl d'eau.

Cuisson

Laisser refroidir puis ajouter les autres ingrédients.

Mélanger et servir bien froid.



## Soupe au pistou



|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Pommes de terre, en dés | 130 g | 260 g | 400 g |
| Haricots blancs (boîte) | 100 g | 200 g | 300 g |
| Courgette, en dés       | 100 g | 200 g | 300 g |
| Haricots vert           | 130 g | 260 g | 400 g |
| Tomates pelées entières | 70 g  | 140 g | 150 g |
| Pâtes (vermicells)      | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Pistou                  | 75 g  | 150 g | 225 g |
| Parmesan                | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Eau                     | 45 cl | 90 cl | 1.2 L |
| Sel et poivre           |       |       |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, sauf la sauce au pistou, le parmesan et la cassée de tomates.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la cassée de tomates, la sauce au pistou et le parmesan.

Servir !





entrée

## Aloo palak



|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| Epinards frais         | 200 g  | 400 g  | 600 g  |
| Pomme de terre, en dés | 400 g  | 800 g  | 1.2 kg |
| Oignons émincés        | 1/2    | 1      | 1.5    |
| Tomates                | 1      | 2      | 3      |
| Coriandre en poudre    | 1/3 cc | 2/3 cs | 1 cc   |
| Graines de cumin       | 1/3 cc | 2/3 cs | 1 cc   |
| Curcuma                | 1/3 cc | 2/3 cs | 1 cc   |
| Ail                    | 1/2    | 1      | 2      |
| Huile végétale         | 1 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Sel et poivre          |        |        |        |

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

## Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

## Préchauffage

Ajouter l'ail, le cumin, les oignons et la tomate.

Les compoter en mélangeant.

Ajouter les épinards, mélanger.

Arrêter de dorer

Enlever les légumes et les garder au chaud.

Remplacer par 20 cl d'eau et mettre les pommes de terre dans le panier vapeur.

## Cuisson

Mélanger les pommes de terre aux épinard parfumés.



entrée

## Salade de boulgour aux herbes



|                            |        |       |        |
|----------------------------|--------|-------|--------|
| Boulgour                   | 120 g  | 240 g | 360 g  |
| Eau                        | 17 cl  | 30 cl | 47 cl  |
| Vinaigre balsamique blanc  | 1/2 cs | 1 cs  | 1,5 cs |
| Oranges (en suprêmes)      | 1      | 2     | 3      |
| Tomate confites émincées   | 50 g   | 100 g | 150 g  |
| Huile d'olive              | 25 g   | 50 g  | 75 g   |
| Basilic frais ciselé       | 1 cc   | 2 cc  | 3 cc   |
| Estragon frais ciselé      | 1 cc   | 2 cc  | 3 cc   |
| Menthe fraîche ciselée     | 1 cc   | 2 cc  | 3 cc   |
| Ciboulette fraîche ciselée | 1 cc   | 2 cc  | 3 cc   |

Préparation : 8 mn Cuisson : 7 mn

## Préparation :

Mettre l'eau, la moitié de l'huile, le boulgour et le sel dans la cuve.

## Cuisson

Ajouter les tomates, les herbes, l'orange, le reste d'huile et le vinaigre, servir .



entrée



entrée

## Crème de lentille de corail



|                       |        |       |        |
|-----------------------|--------|-------|--------|
| Lentilles corail      | 100 g  | 200 g | 300 g  |
| Graines de sésame     | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Echalotes émincées    | 1      | 2     | 3      |
| Carottes émincées     | 140 g  | 280 g | 420 g  |
| Bouillon de volaille  | 40 cl  | 80 cl | 1.2 l  |
| Beurre                | 20 g   | 30 g  | 50 g   |
| Curry en poudre       | 1/2 cc | 1 cc  | 1.5 cc |
| Huile de sésame       | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Crème liquide 15 % MG | 10 cl  | 15 cl | 20 cl  |
| Sel et poivre         |        |       |        |

Préparation : 8 mn Cuisson : 8 mn

### Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les échalotes, puis les carottes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les lentilles, le bouillon et le curry dans la cuve.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter l'huile de sésame et la crème, mixer.

Saupoudrer de graines de sésame.

## Harira aux légumes



|                              |        |        |        |
|------------------------------|--------|--------|--------|
| Pois chiche cuits            | 120 g  | 240 g  | 360 g  |
| Vermicelles fins             | 30 g   | 60 g   | 90 g   |
| Oignons émincés              | 30 g   | 60 g   | 90 g   |
| Carottes émincées            | 50 g   | 100 g  | 150 g  |
| Concassée de tomate en boîte | 250 g  | 500 g  | 750 g  |
| Sel et poivre                |        |        |        |
| Cumin en poudre              | 1/3 cc | 2/3 cc | 1 cc   |
| Eau                          | 35 cl  | 70 cl  | 105 cl |
| Coriandre fraîche hachée     | 1 cc   | 2 cc   | 1 cs   |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

### Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre dans la cuve.

Préchauffage.

Ajouter la coriandre ciselée et servir.



entrée

## Quinoa aux légumes



|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Quinoa                      | 120 g | 240 g | 360 g |
| Bouillonde légumes          | 18 cl | 34 cl | 50 cl |
| Courgettes, en petits cubes | 100 g | 200 g | 300 g |
| Huile d'olive               | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |
| Oignons nouveaux émincés    | 1     | 2     | 3     |
| Carottes, en petits cubes   | 100 g | 200 g | 300 g |
| Poivrons rouges             | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Fenouil, en petits cubes    | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Beurre                      | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Sel et poivre               |       |       |       |

2P Préparation : 5 mn Cuisson ; 5 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

Préparation:

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire colorer les oignons, les poivrons, les carottes et le fenouil.

Arrêter de dorer.

Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes et les courgettes.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.



E  
n  
t  
r  
é  
e  
s



## Plats

- Emincé de porc aux poivrons
- Colin aux petites crevettes
- Poulet balsamique
- Ratatouille au cumin
- Bœuf bourguignon
- Chili con carne



D  
e  
s  
s  
e  
r  
t  
s



recettes





## Poulet balsamique



|                     |        |        |        |
|---------------------|--------|--------|--------|
| Ailes de poulet     | 6      | 12     | 18     |
| Ail haché surgelé   | 1/2 cs | 1/2 cs | 1 cs   |
| Vinaigre balsamique | 3 cs   | 3,5 cs | 5 cs   |
| Miel                | 3 cs   | 3 cs   | 4 cs   |
| Ketchup             | 3 cs   | 3 cs   | 5 cs   |
| Eau                 | 250 ml | 250 ml | 350 ml |



## Bœuf bourguignon



|                         |        |        |        |
|-------------------------|--------|--------|--------|
| Bœuf en morceaux de 25g | 600 g  | 800 g  | 1 kg   |
| Vin rouge               | 200 ml | 250 ml | 350 ml |
| Fond de veau            | 100 ml | 150 ml | 150 ml |
| Lardons                 | 50 g   | 70 g   | 100 g  |
| Oignons                 | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Huile végétale          | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs   |



## Lotte chermoula



|                            |        |        |        |
|----------------------------|--------|--------|--------|
| Medallions de Lotte (100g) | 2      | 4      | 6      |
| Purée de coriandre         | 1 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Huile d'olive              | 20 ml  | 30 ml  | 40 ml  |
| Eau                        | 100 ml | 100 ml | 100 ml |
| Ail haché                  | 1 cc   | 1 cs   | 1 cs   |
| Sel et poivre              |        |        |        |



## Pilons de poulet au curry



|                  |        |        |        |
|------------------|--------|--------|--------|
| Pilons de Poulet | 4      | 8      | 12     |
| Curry en poudre  | 1 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Oignons          | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Lait de coco     | 200 ml | 200 ml | 150 ml |
| Fond de veau     | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Sel et poivre    |        |        |        |



## Poulet au riz



|                            |        |        |        |
|----------------------------|--------|--------|--------|
| Emincé de filets de poulet | 300 g  | 600 g  | 900 g  |
| Riz                        | 300 g  | 450 g  | 525 g  |
| Fond de veau               | 500 ml | 750 ml | 875 ml |
| Oignons                    | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Carottes                   | 50 g   | 75 g   | 100 g  |
| Sel et poivre              |        |        |        |



## Chili con carne



|                       |        |        |        |
|-----------------------|--------|--------|--------|
| Viande de bœuf hachée | 600 g  | 800 g  | 1 kg   |
| Cumin en poudre       | 2 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Haricots rouges cuits | 300 g  | 400 g  | 500 g  |
| Sel et poivre         |        |        |        |
| Jus de tomate         | 300 ml | 400 ml | 500 ml |
| Oignons surgelés      | 150 g  | 200 g  | 250 g  |



## Porc à la chinoise



|   |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|
| Poitrine de porc<br>(morceaux de 200 g) | 400 g  | 800 g  | 1 kg   |
| Ail surgelé                             | 10 g   | 20 g   | 25 g   |
| Sauce soja                              | 10 ml  | 15 ml  | 20 ml  |
| Miel                                    | 3 cs   | 5 cs   | 8 cs   |
| Eau                                     | 200 ml | 300 ml | 400 ml |
| Gingembre frais écrasé                  |        |        |        |



## Blanquette de veau



|                          |        |        |        |
|--------------------------|--------|--------|--------|
| Veau coupé en cubes      | 600 g  | 800 g  | 1,2 kg |
| Oignons                  | 100 g  | 150 g  | 250 g  |
| Eeau                     | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| Crème                    | 150 ml | 250 ml | 300 ml |
| Champignons de paris     | 200 g  | 200 g  | 350 g  |
| Fécule de pomme de terre | 1 cs   | 2 cs   | 3 cs   |



## Colin aux crevettes



|   |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|
| 1/2 filet de colin surgelé<br>(50g)     | 8      | 12     | 18     |
| Petites crevettes                       | 120 g  | 180 g  | 270 g  |
| Champignons émincés<br>surgelés         | 60 g   | 120 g  | 150 g  |
| Bisque de homard ou<br>soupe de poisson | 100 ml | 100 ml | 150 ml |
| Crème liquide                           | 50 ml  | 50 ml  | 60 ml  |
| Sel et poivre                           |        |        |        |



## Crevettes à la coriandre



|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Grosses crevettes       | 12    | 24    | 36    |
| Crème liquide           | 50 ml | 50 ml | 50 ml |
| Fumet de poisson        | 50 ml | 50 ml | 50 ml |
| Purée de coriandre      | 1 cs  | 1 cs  | 1 cs  |
| Tomates en boîte pelées | 100 g | 100 g | 100 g |
| Sel et poivre           |       |       |       |



## Merlu au court bouillon



|                       |        |        |        |
|-----------------------|--------|--------|--------|
| Merlu en pavé de 400g | 1      | 2      | 3      |
| Vin blanc             | 300 ml | 300 ml | 300 ml |
| Eau                   | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Carottes tranchées    | 100 g  | 100 g  | 100 g  |
| Oignons               | 100 g  | 100 g  | 100 g  |
| Poivres en grains     | 20     | 20     | 20     |



## Crevettes au court bouillon



|                                   |        |        |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|
| Grosses crevettes crues surgelées | 12     | 16     | 24     |
| Oignons                           | 80 g   | 100 g  | 150 g  |
| Eau                               | 400 ml | 500 ml | 650 ml |
| Poivre                            | 5 g    | 5 g    | 10 g   |
| Carottes tranchées                | 50 g   | 50 g   | 75 g   |
| Thyme and bay leaves              |        |        |        |



## Saumon mais et petits pois



|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| Pavé de saumon de 100g | 2      | 4      | 6      |
| Maïs surgelé           | 100 g  | 120 g  | 150 g  |
| Petits pois surgelés   | 40 g   | 50 g   | 75 g   |
| Moutarde               | 100 g  | 150 g  | 150 g  |
| Crème liquide          | 100 ml | 100 ml | 100 ml |
| Fumet de poisson       | 100 ml | 100 ml | 100 ml |



## Tortellini au jambon



|                      |        |        |        |
|----------------------|--------|--------|--------|
| Tortellini au jambon | 240 g  | 480 g  | 720 g  |
| Crème liquide        | 150 ml | 150 ml | 275 ml |
| Huile d'olive        | 20 ml  | 20 ml  | 30 ml  |
| Parmesan rapé        | 40 gr  | 40 gr  | 60 gr  |
| Sel et poivre        |        |        |        |



## Goulash à la Hongroise



|                         |        |        |        |
|-------------------------|--------|--------|--------|
| Bœuf en morceaux de 25g | 600 g  | 800 g  | 1 kg   |
| Paprika                 | 1 cs   | 2 cs   | 3 cs   |
| Poudre de cumin         | 1 cs   | 2 cs   | 2 cs   |
| Fond de veau            | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Eau                     | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Sel et poivre           |        |        |        |



## Riz à la japonaise



|                     |        |        |        |
|---------------------|--------|--------|--------|
| Riz japonais        | 240 g  | 480 g  | 720 g  |
| Porc haché          | 50 g   | 100 g  | 150 g  |
| Carottes tranchées  | 30 g   | 60 g   | 90 g   |
| Bouillon de dashi   | 250 ml | 500 ml | 750 ml |
| Sauce soja          | 15 ml  | 30 ml  | 45 ml  |
| Poudre de gingembre | 1/2 cc | 1 cc   | 1 cc   |



## Emincé de porc aux poivrons



|  |        |        |        |
|--|--------|--------|--------|
| Rôti de porc émincé                        | 600 g  | 900 g  | 1,2 kg |
| Poivrons rouges épinés et coupés en batons | 1      | 2      | 2      |
| Poivrons verts épinés et coupés en batons  | 1      | 1      | 1      |
| Sel et poivre                              |        |        |        |
| Fond de veau                               | 100 ml | 100 ml | 150 ml |
| Oignons surgelés                           | 100 g  | 150 g  | 200 g  |



## Dinde à la moutarde



|                   |        |        |        |
|-------------------|--------|--------|--------|
| Emincé de dinde   | 400 g  | 700 g  | 1 kg   |
| Moutarde de Dijon | 1 cs   | 1,5 cs | 2 cs   |
| Paprika           | 1/2 cs | 1 cs   | 1,5 cs |
| Crème liquide     | 200 ml | 300 ml | 300 ml |
| Fond de veau      | 100 ml | 150 ml | 150 ml |
| Persil haché      | 1 cs   | 1 cs   | 1,5 cs |



## Maquereaux miso



|                       |        |        |        |
|-----------------------|--------|--------|--------|
| Moitiés de maquereaux | 2      | 4      | 6      |
| Poudre de gingembre   | 1/2 cs | 1/2 cs | 1 cs   |
| Sucre semoule         | 2 cs   | 3 cs   | 4 cs   |
| Saké ou vin blanc     | 2 cs   | 4 cs   | 6 cs   |
| Pâte de miso          | 2 cs   | 4 cs   | 6 cs   |
| Eau                   | 150 ml | 300 ml | 400 ml |



## Moules



|                  |        |        |        |
|------------------|--------|--------|--------|
| Moules fraîches  | 1 kg   | 1,2 kg | 14 kg  |
| Oignons surgelés | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Vin blanc        | 200 ml | 200 ml | 250 ml |
| Persil haché     | 2 cs   | 3 cs   | 3 cs   |



## Rôti de bœuf à la moutarde



|                  |        |        |        |
|------------------|--------|--------|--------|
| Rôti de bœuf     | 600 g  | 800 g  | 1 kg   |
| Vin blanc sec    | 150 ml | 150 ml | 150 ml |
| Moutarde         | 1 cs   | 2 cs   | 3 cs   |
| Oignons surgelés | 100 g  | 150 g  | 150 g  |
| Huile végétale   | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs   |
| Sel et poivre    |        |        |        |



## Porc aux crevettes



|   |        |        |        |
|---|--------|--------|--------|
| Crevettes hachées                       | 60 g   | 120 g  | 200 g  |
| Porc haché                              | 100 g  | 200 g  | 300 g  |
| Poudre de gingembre                     | 1 cc   | 1 cc   | 1/2 cs |
| Shiitake ou champignons de paris hachés | 30 g   | 40 g   | 50 g   |
| Eau                                     | 500 ml | 500 ml | 500 ml |
| Sel et poivre                           |        |        |        |



## Lapin aux olives



|                               |        |        |        |
|-------------------------------|--------|--------|--------|
| Moitiés de cuisses de lapin 2 |        | 4      | 6      |
| Olives vertes                 | 50 g   | 70 g   | 100 g  |
| Jus de tomate                 | 50 ml  | 70 ml  | 100 ml |
| Fond de veau                  | 150 ml | 150 ml | 200 ml |
| Oignons surgelés              | 100 g  | 150 g  | 200 g  |
| Ail surgelé                   | 5 g    | 7,5 g  | 10 g   |



## Gnocchi au safran



|                           |        |        |        |
|---------------------------|--------|--------|--------|
| Gnocchi de pomme de terre | 250 g  | 500 g  | 760 g  |
| Crème liquide             | 150 g  | 150 g  | 200 g  |
| Ail haché                 | 1/2 cs | 1 cs   | 1 cs   |
| Safran                    | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs   |
| Eau                       | 200 ml | 200 ml | 275 ml |
| Sel et poivre             |        |        |        |





## Saumon au safran



|                        |        |        |        |
|------------------------|--------|--------|--------|
| Pavés de saumon de 70g | 4      | 8      | 12     |
| Fumet de poisson       | 25 cl  | 25 cl  | 50 cl  |
| Safran                 | 0,5 g  | 0,5 g  | 0,5 g  |
| Coriandre moulue       | 1/2 cc | 1/2 cc | 1/2 cc |
| Morceaux de poireau    | 250 g  | 250 g  | 350 g  |
| Sel et poivre          |        |        |        |



## Brandade de morue



|                                   |        |        |        |
|-----------------------------------|--------|--------|--------|
| Dos de cabillaud en pavés de 100g | 2      | 4      | 6      |
| Sauce tomate                      | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Persil haché                      | 1 cs   | 1 cs   | 2 cs   |
| Tranches de pommes de terre (1mm) | 90 g   | 170 g  | 250 g  |
| Ail haché                         | 1/2 cs | 1/2 cs | 1 cs   |
| Eau                               | 60 ml  | 80 ml  | 100 ml |



## Navarin d'agneau printanier



|                           |        |        |        |
|---------------------------|--------|--------|--------|
| Agneau en morceaux de 25g | 800 g  | 1 kg   | 1,1 kg |
| Fond de veau              | 200 ml | 200 ml | 200 ml |
| Petits pois congelés      | 150 g  | 200 g  | 300 g  |
| Rondelles de carotte      | 100 g  | 150 g  | 150 g  |
| Huile végétale            | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs   |
| Sel et poivre             |        |        |        |



## Cassolette d'espadon et st-jacques



|                            |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Espadon en morceaux de 60g | 2     | 4     | 6     |
| St-jacques                 | 200 g | 300 g | 400 g |
| Beurre doux                | 60 g  | 60 g  | 80 g  |
| Câpres entières            | 40 g  | 40 g  | 60 g  |
| Jus de citron              | 3 cs  | 3 cs  | 4 cs  |
| Sel et poivre              |       |       |       |



## Calamars à la tomate



|                                |        |        |        |
|--------------------------------|--------|--------|--------|
| Rondelles de calamar surgelées | 600 g  | 900 g  | 1,2 kg |
| Sauce tomate                   | 100 ml | 150 ml | 150 ml |
| Vin blanc                      | 50 ml  | 50 ml  | 50 ml  |
| Basilic                        | 1/2 cs | 1 cs   | 1 cs   |
| Ail                            | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs   |





plat

## Agneau forestier

2 4 6

|   |          |       |        |
|---|----------|-------|--------|
| Cubes de 30/40 g d'épaule d'agneau farinés          | 400 g    | 800 g | 1.2 kg |
| Oignon élé et ciselé                                | 1        | 2     | 3      |
| Carottes, pelées et taillées en batonnets           | 100 g    | 200 g | 300 g  |
| Champignons de Paris, giroldes, cèpes, lavés        | 200 g    | 400 g | 600 g  |
| Bouquet garnis                                      | 1        | 1     | 1      |
| Ail pelé, dégermé et haché                          | 1 gousse | 2 g   | 3 g    |
| Pommes de terre épluchées, coupées en gros morceaux | 200 g    | 400 g | 600 g  |
| Huile végétale                                      | 1 cs     | 2 cs  | 3 cs   |
| sel et poivre                                       |          |       |        |
| Eau   | 10 cl    | 15 cl | 20 cl  |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 14 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les cubes de viande (en plusieurs fois si besoin).

Retirer la viande.

Faire sauter les champignons.

Arrêter de dorer

Ajouter l'eau, la viande et les autres ingrédients en terminant par les pommes de terre.

Assaisonner.

Cuisson



plat

## Andouillettes au cidre

2 4 6

|                      |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|
| Andouillettes        | 2     | 4     | 6     |
| Oignons émincés      | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Pomme Golden         | 2     | 3     | 4     |
| Cidre (doux ou brut) | 15 cl | 20 cl | 25 cl |
| Beurre demi-sel      | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Sel et poivre        |       |       |       |

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

placer les Pommes Golden et l'oignon, puis les andouillettes dans la cuve.

Verser le cidre.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec des carottes ou une purée de pomme de terre.

ISSUE: HTTP://WWW.FRANCOBISS.COM/USSELL.PHP





## Baeckeoffe

2 4 6

|                                |       |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| Echine de porc, en petits dés  | 200 g | 400 g | 600 g |
| Epaule d'agneau, en dés        | 200 g | 400 g | 600 g |
| Paleron de boeuf, en petit dés | 200 g | 400 g | 600 g |
| Pomme de terre, en rondelles   | 300 g | 600 g | 700 g |
| Carottes, en rondelles         | 150 g | 250 g | 300 g |
| Bouquet garni                  | 1     | 1     | 1     |
| Oignons émincés                | 100 g | 150 g | 200 g |
| Vin blanc d'Alsace             | 15 cl | 20 cl | 20 cl |

2P Préparation : 20 mn Cuisson : 27 mn  
 4P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn  
 6P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

### Préparation :

Mettre les légumes dans le fond de la cuver.  
 Couvrir de viande.  
 Continuer en alternant une couche de légumes et une de viande.  
 Saler et poivrer.  
 Ajouter le vin  
 Cuisson  
 Servir avec moutarde à l'ancienne



## Blanquette de lotte

2 4 6

|                        |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|
| Lotte                  | 300 g | 600 g | 900 g |
| Fumet de poisson       | 8 cl  | 10 cl | 12 cl |
| Vin blanc              | 5 cl  | 7 cl  | 10 cl |
| Crème liquide 30 % MG  | 5 cl  | 7 cl  | 10 cl |
| Oignons émincés        | 1/2   | 1     | 1,5   |
| Champignons de Paris   | 100 g | 200 g | 300 g |
| Carottes, en rondelles | 100 g | 200 g | 300 g |
| Sel et poivre          |       |       |       |
| Huile d'olives         | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn  
 4P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn  
 6P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.  
 Prechauffage.  
 Faire revenir carottes et oignons.  
 Ajouter les champignons, faire revenir et retirer.  
 Faire dorer la lotte en plusieurs fois si besoin.  
 Arrêter de dorer.  
 Remettre les carottes, oignons et champignons.  
 Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson,  
 Saler et poivrer.  
 Cuisson  
 Ajouter la crème et servir avec du riz.





plat

## Brandade de haddock

2 4 6

|                         |         |           |         |
|-------------------------|---------|-----------|---------|
| Haddock                 | 120 g   | 240 g     | 360 g   |
| pommes de terre, en dés | 350 g   | 700 g     | 1 kg    |
| Lait                    | 10 cl   | 20 cl     | 30 cl   |
| Huile d'olive           | 2 cs    | 3 cs      | 4 cs    |
| Sel                     | 1 cc    | 2 cc      | 3 cc    |
| Ail                     | 1/2     | 1         | 1.5     |
| Piment d'Espelette      | 1 pinc. | 1.5 pinc. | 2 pinc. |
| Thym                    | 2 pinc. | 3 pinc.   | 2 pinc. |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn  
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 14 mn  
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 13 mn

### Préparation :

Placer les pommes de terre coupées avec le lait, l'huile et l'ail.  
Saler et ajouter le piment d'Espelette et le thym.

### Cuisson

Ecraser les pommes de terre en ajoutant l'huile d'olive.  
Ajouter le haddock et servir !



plat

## Carbonade

2 4 6

|                            |         |         |         |
|----------------------------|---------|---------|---------|
| Boeuf ( en cubes de 30 g ) | 10      | 20      | 30      |
| Oignons émincés            | 1.5     | 3       | 4.5     |
| Lardons                    | 50 g    | 100 g   | 150 g   |
| Huile d'arachide           | 2 cs    | 4 cs    | 6 cs    |
| Bière brune                | 25 cl   | 50 cl   | 75 cl   |
| Cassonade                  | 1/2 cs  | 1 cs    | 1.5 cs  |
| Feuille de laurier         | 1/2     | 1       | 2       |
| Thym                       | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Pain d'épices              | 20 g    | 40 g    | 60 g    |
| Sel et poivre              |         |         |         |

Préparation : 5 mn Cuisson : 35 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

### Préchauffage

Faire dorer les morceaux de boeuf sur toutes les faces.

Retirer.

Faire revenir les oignons.

Ajouter les lardons et laisser colorer

Remettre les morceaux de boeuf dans la cuve, ajouter la bière,  
la cassonade, le thym, et le laurier.

Saler et poivrer

### Cuisson

Ajouter le pain d'épices toasté et coupé en cubes.

Servir.





plat

## Choucroute



|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Choucroute cuite        | 300 g | 600 g | 900 g |
| Saucisses de Morteau    | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Pommes de terre         | 160 g | 320 g | 480 g |
| Tranches de lard fumé   | 2     | 4     | 6     |
| Vin blanc d'Alsace      | 10 cl | 12 cl | 15 cl |
| Saucisses de Strasbourg | 2     | 4     | 6     |
| saucisson fumé à l'ail  | 2     | 4     | 6     |
| Palette de porc fumée   | 1/4   | 1/2   | 1     |
| Baie de genièvre        | 2     | 6     | 8     |

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

## Préparation :

Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve.

Cuisson



plat

## Coq au vin rouge



|                             |        |       |         |
|-----------------------------|--------|-------|---------|
| Pilons de coq (ou de dinde) | 400 g  | 800 g | 1.2 kg  |
| Champignons de Paris        | 100 g  | 200 g | 300 g   |
| Lardons                     | 100 g  | 200 g | 300 g   |
| Vin rouge                   | 7.5 cl | 15 cl | 22.5 cl |
| Oignons émincés             | 1      | 2     | 3       |
| carottes, en tronelles      | 100 g  | 200 g | 300 g   |
| Bouquet garni               | 1      | 1     | 1       |
| Fond de veau                | 10 cl  | 10 cl | 10 cl   |
| Huile d'arachide            | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs    |
| Sel et poivre               |        |       |         |

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

## Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

faire dorer les pilons de coq.

Retirer

Faire dorer lardons, oignons, champignons et carottes, en plusieurs fois si nécessaire.

Remettre les pilons de coq, ajouter le vin et le fond de veau.

Saler et poivrer

Cuisson

Servir le coq au vin avec une purée de pomme de terre.





plat

## Lapin à la moutarde

2

4

6

|                        |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|
| Cuisses de lapin       | 2     | 4     | 6     |
| Oignons émincés        | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Fond de veau           | 5 cl  | 6 cl  | 6 cl  |
| Carottes, en rondelles | 200 g | 400 g | 600 g |
| Vin blanc              | 7 cl  | 7 cl  | 8 cl  |
| Sauge ciselée          | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| huile végétale         | 1cs   | 2 cs  | 3 cs  |
| Moutarde               | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Crème fraîche épaisse  | 1cs   | 2 cs  | 3 cs  |
| Sel et poivre          |       |       |       |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 9 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire dorer les cuisses de lapin sur toutes les faces.

Ajouter les oignons et les carottes.

Ajouter le vin

Arrêter de dorer

Ajouter le vin, puis le fond de veau et la moutarde.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la sauge ciselée et servir



plat

## Magret aux asperges et poivre

2

4

6

|                       |       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Magret de canard paré | 1     | 2     | 3     |
| Cognac                | 3 cl  | 5 cl  | 7 cl  |
| Bouillon de volaille  | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Poivre vert écrasé    | 10 g  | 15 g  | 20 g  |
| Crème liquide         | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Beurre                | 10 g  | 15 g  | 20 g  |
| Sauceline             | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Asperges vertes       | 10    | 20    | 30    |
| Sel                   |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Dégraissier un peu les magrets et les assaisonner.

Préchauffage

Colorer les magrets côté peau, puis 3 mn par face.

Retirer les magrets et le gras.

Déglacer au Cognac et remuer.

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste sauf les asperges.

Retirer la sauce, réserver au chaud.

Ajouter asperges, magrets et 10 cl d'eau.

Cuisson

Servir le magret tranché avec les asperges et napper de sauce.





plat

## Paupiettes de veau à la crème

2 4 6

|                       |      |       |       |
|-----------------------|------|-------|-------|
| Paupiettes de veau    | 2    | 4     | 6     |
| Fond de veau          | 8 cl | 9 cl  | 10 cl |
| Champignons de Paris  | 75 g | 125 g | 200 g |
| Huile d'arachide      | 2 cs | 4 cs  | 6 cs  |
| oignons émincés       | 1/2  | 1     | 1.5   |
| Lardons               | 50 g | 100 g | 150 g |
| Crème fraîche entière | 1 cs | 2 cs  | 3 cs  |
| Persil plat ciselé    | 2 cc | 4 cc  | 6 cc  |
| Sel et poivre         |      |       |       |

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Colorer les paupiettes de veau sur toutes les faces.

Retirer.

Faire sauter les champignons.

Ajouter lardons et oignons

Laisser colorer.

Arrêter de dorer

Ajouter les paupiettes et le fond de veau;

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la crème et le persil.

Servir.



plat

## Petit salé aux lentilles

2 4 6

|                           |         |         |         |
|---------------------------|---------|---------|---------|
| Lentilles vertes du Puy   | 120 g   | 280 g   | 400 g   |
| Palette demi sel en cubes | 300 g   | 600 g   | 900 g   |
| Oignons émincés           | 1/2     | 1       | 1.5     |
| Carottes, en cube         | 100 g   | 200 g   | 300 g   |
| Eau                       | 25 cl   | 45 cl   | 60 cl   |
| Feuille de laurier        | 1       | 2       | 3       |
| Poivre                    |         |         |         |
| Thym                      | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |

Préparation : 12 mn Cuisson : 20 mn

Préparation :

Mettre dans la cuve les lentilles, les oignons, les carottes, le laurier, Le thym et les cubes de viande.

Poivrer

Ajouter de l'eau







plat

## Pot-au-feu au rutabaga



|                                 |       |      |        |
|---------------------------------|-------|------|--------|
| Boeuf a braisé (en cube de 60g) | 500 g | 1 kg | 1.5 kg |
| Carottes                        | 2     | 4    | 6      |
| Rutabaga                        | 1     | 2    | 3      |
| Bouquet garni                   | 1     | 1    | 1      |
| Ail                             | 1     | 2    | 3      |
| Sel et poivre                   |       |      |        |

Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn

### Préparation :

Placer la viande dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Préchauffage

Cuire 3 minutes

Egoutter la viande.

La remettre dans la cuve

Ajouter 15 cl d'eau

Placer dessus tous les autres ingrédients

Cuisson

Servir avec des pommes de terre cuites a la vapeur et une moutarde a l'ancienne.



plat

## Poulet façon vallée d'auge



|                               |       |       |        |
|-------------------------------|-------|-------|--------|
| Escalopes de poulet, en cubes | 300 g | 600 g | 900 g  |
| Echalotes émincées            | 1     | 2     | 3      |
| Pommes Golden                 | 200 g | 400 g | 600 g  |
| Champignons                   | 100 g | 200 g | 300 g  |
| Calvados                      | 1 cl  | 1 cl  | 1.5 cl |
| Beurre                        | 10 g  | 15 g  | 20 g   |
| Crème fraîche épaisse         | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs   |
| Cidre                         | 6 cl  | 8 cl  | 10 cl  |
| Huile d'olive                 | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs   |
| Sel et poivre                 |       |       |        |

Préparation : 15 mn Cuisson : 1 mn

### Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la cuve

Préchauffer

Faire dorer le poulet, puis les champignons, les échalottes, le beurre et les pommes.

Cuire en deux fois si besoin

Retirer la moitié des pommes.

Déglacer avec le calvados.

Ajouter le cidre

Saler et poivrer.

Ajouter la crème et le reste des pommes.

Servir avec un riz pilaf.





plat

## Purée de Knackis



|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Knackis                 | 4     | 8     | 12    |
| Pommes de terre, en dés | 350 g | 700 g | 1 kg  |
| Lait                    | 25 cl | 35 cl | 45 cl |
| Beurre                  | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Sel                     |       |       |       |

2P Préparation : 8 mn Cuisson : 15 mn  
 4P Préparation : 8 mn Cuisson : 14 mn  
 6P Préparation : 8 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :

Préchauffage

Mettre le lait. A ébullition, laisser cuire les saucisses quelques minutes en les remuant.

Retirer les saucisses.

Placer les pommes de terres dans le lait

Saler

Cuisson

Ecraser les pommes de terre, mélanger avec du lait et le beurre.

Ajouter les knackis.



plat

## Saucisses de Montbéliard



|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Saucisses de Montbéliard | 2     | 4     | 6     |
| Mélange de champignons   | 200 g | 400 g | 600 g |
| Champignons de Paris     | 175 g | 350 g | 500 g |
| Porto                    | 4 cl  | 8 cl  | 12 cl |
| Huile d'olive            | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |
| Persil plat haché        | 2     | 4     | 6     |
| Sel et poivre            |       |       |       |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn  
 4P Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn  
 6P Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire sauter les champignons de Paris

Après quelques minutes, ajouter le mélange forestier

Piquer une fois la peau des saucisses

Ajouter la saucisse et le porto

Saler et poivrer

Cuisson

couper les saucisses en rondelles, ajouter aux champignons le persil plat.

Servir !





plat

## Boeuf façon moussaka

2 4 6

|                           |       |        |        |
|---------------------------|-------|--------|--------|
| Boeuf haché               | 250 g | 500 g  | 750 g  |
| aubergines, en cubes      | 300 g | 600 g  | 900 g  |
| Oignons émincés           | 1/2   | 1      | 2      |
| Tomates pelées (en boîte) | 200 g | 400 g  | 600 g  |
| Basilic frais ciselé      | 1 cs  | 2 cs   | 3 cs   |
| Béchalé (brique)          | 50 ml | 100 ml | 150 ml |
| Huile d'olive             | 3 cs  | 2 cs   | 3 cs   |
| Emmental                  | 35 g  | 65 g   | 100 g  |
| Ail                       | 1     | 2      | 3      |
| Sel et poivre             |       |        |        |

Préparation : 10 mn Cuisson : 8 mn

Verser l'huile dans la cuve  
Préchauffage  
Faire dorer la viande.  
Retirer  
Faire dorer les aubergines.  
Ajouter les oignons et l'ail  
Arrêter de dorer  
Ajouter les tomates, labéchalé.  
Remettre la viande, saler et poivrer.  
Cuisson  
Ajouter le gruyère, le basilic ciselé et servir !



plat

## Bolognaise comme un chef

2 4 6

|                        |       |        |       |
|------------------------|-------|--------|-------|
| Viande de boeuf hachée | 240 g | 480 g  | 720 g |
| Oignons émincés        | 1/2   | 1      | 1.5   |
| Carottes, en rondelles | 100 g | 200 g  | 300 g |
| Tomates concassées     | 300 g | 600 g  | 900 g |
| Vin rouge              | 5 cl  | 7.5 cl | 10 cl |
| Lardons                | 50 g  | 100 g  | 150 g |
| Huile d'olive          | 1 cs  | 2 cs   | 3 cs  |
| Ail                    | 1 g   | 2 g    | 3 g   |
| Céleri branche, émincé | 30 g  | 60 g   | 90 g  |
| Sel et poivre          |       |        |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn  
4P Préparation : 15 mn Cuisson : 45 mn  
6P Préparation : 15 mn Cuisson : 45 mn

Verser l'huile d'olive  
Préchauffage  
Dorer la viande  
Ajouter les lardons, les oignons et les carottes.  
Arrêter de dorer.  
Verser le vin.  
Ajouter les tomates concassées, le céleri et l'ail.  
Saler et poivrer.  
Cuisson  
Servir avec des pâtes.





## Boulettes de veau a la menthe

2 4 6

|                                |       |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| Veau haché                     | 200 g | 400 g | 600 g |
| Fond de veau                   | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Citron (zestes)                | 1     | 1.5   | 2     |
| Huile d'olive                  | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| feuille de menthe fraîche      | 6     | 12    | 18    |
| Pain de mie (tranches de 25 g) | 2     | 4     | 6     |
| Jaune d'oeufs                  | 1     | 2     | 3     |
| Courgettes, en dés             | 300 g | 600 g | 900 g |
| Olives verte                   | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Sel et poivre                  |       |       |       |

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Mélanger veau, menthe, jaunes d'oeufs, pain de mie.

Saler et poivrer.

Former des boulettes de 40 g.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les boulettes de veau.

Retirer.

Faire revenir les courgettes.

Arrêter de dorer.

Ajouter le fond de veau, les zestes de citron, les olives, remettre les boulettes sur le dessus.

Cuisson

Servir les boulettes de veau à la menthe avec les courgettes.



## Estouffade saumon et fenouil

2 4 6

|                         |         |         |         |
|-------------------------|---------|---------|---------|
| Saumon (pavés de 150 g) | 2       | 4       | 6       |
| Fenouil émincé          | 200 g   | 400 g   | 600 g   |
| Carottes, en rondelles  | 100 g   | 200 g   | 300 g   |
| Huile d'olive           | 1 cs    | 2 cs    | 3 cs    |
| Baies roses             | 10      | 20      | 30      |
| Crème fraîche entière   | 2 cs    | 3 cs    | 4 cs    |
| Aneth fraîche hachée    | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Fumet de poisson        | 10 cl   | 15 cl   | 20 cl   |
| Sel                     |         |         |         |

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir le fenouil et les carottes.

Arrêter de dorer

Déposer sur le dessus les dos de saumon, salés et poivrés aux baies roses.

Recouvrir du fumet.

Cuisson

Ajouter la crème au fenouil et l'aneth haché.

Servir





plat

## Filet mignon pissaladière

2 4 6

|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Filet mignon (cubes de 50g) | 300 g | 600 g | 900 g |
| Anchois                     | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Oignons émincés             | 200 g | 400 g | 600 g |
| Plives noires dénoyautées   | 55 g  | 110 g | 160 g |
| Fond de veau                | 10 cl | 10 cl | 10 cl |
| Bouquet garni               | 1/2   | 1     | 1     |
| Huile d'olive               | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Crème fraîche entière       | 30 g  | 30 g  | 30 g  |
| Sel et poivre               |       |       |       |

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer le filet mignon sur toutes les faces, en plusieurs fois si besoin.

Retirer

Faire revenir oignons, olives et anchois

Arrêter de dorer

Remettre tous les ingrédients dans la cuve.

Ajouter le fond de veau et la crème.

Cuisson

Assaisonner et servir avec de la semoule



plat

## Fusilli au saumon

2 4 6

|                           |       |         |       |
|---------------------------|-------|---------|-------|
| Fusilli                   | 160 g | 320 g   | 500 g |
| Eau                       | 22 cl | 43.5 cl | 62 cl |
| Saumon fumé, en lamelles  | 150 g | 300 g   | 450 g |
| Crème liquide 15 % MG     | 75 g  | 100 g   | 150 g |
| Courgettes, en petits dés | 75 g  | 150 g   | 225 g |
| Jus de citron             | 1/2   | 1       | 1.5   |
| Huile d'olive             | 1 cs  | 2 cs    | 3 cs  |
| Basilic frais ciselé      |       |         |       |
| sel et poivre             |       |         |       |

Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Mettre l'eau, l'huile d'olive et les pâtes dans la cuve.

Mélanger, saler et fermer.

Cuisson

Ajouter crème, jus de citron, saumon fumé, courgettes crues et basilic.

Poivrer, servir.





plat

## Lieu jaune au fenouil

2 4 6

|                              |         |        |       |
|------------------------------|---------|--------|-------|
| Darnes de lieu jaune         | 2       | 4      | 6     |
| Huile d'olive                | 1 cs    | 2 cs   | 2 cs  |
| Fenouil émincé               | 200 g   | 400 g  | 600 g |
| Tomates cocktail             | 6       | 12     | 18    |
| Coeur de sucrine (ou laitue) | 1       | 2      | 3     |
| Citron                       | 1/4     | 1/2    | 1     |
| Graines de cumin             | 1 pinc. | 1/2 cc | 1 cc  |
| Eau                          | 10 cl   | 10 cl  | 10 cl |
| Sel et poivre                |         |        |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

- Verser l'huile dans la cuve
- Préchauffage
- Ajouter le fenouil et mélanger.
- Ajouter les tomates et la sucrine ainsi que les graines de cumin.
- Saler, poivrer et mélanger.
- Arrêter de dorer.
- Poser dessus les darnes de poisson.
- Saler légèrement.
- Cuisson.
- Servir le poisson et citronner les légumes.
- Servir avec un riz long nature.



plat

## Lotte en piperade

2 4 6

|                                       |         |         |         |
|---------------------------------------|---------|---------|---------|
| Lotte                                 | 300 g   | 600 g   | 900 g   |
| Poivrons (rouge, jaune, vert) émincés | 3       | 6       | 9       |
| Oignons émincés                       | 1/2     | 1       | 1,5     |
| Huile d'olive                         | 2 cs    | 4 cs    | 6 cs    |
| Piment d'Espelette                    | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Amandes entières                      | 10      | 20      | 30      |
| Fumet de poisson                      | 10 cl   | 12 cl   | 15 cl   |
| Basilic frais ciselé                  | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Sel                                   |         |         |         |

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

- Verser l'huile dans la cuve.
- Préchauffage
- Dorer les morceaux de lotte salés sur toutes les faces, en plusieurs fois si besoin.
- retirer.
- Faire dorer les oignons et les poivrons.
- Arrêter de dorer.
- Remettre la lotte, ajouter le fumet, les amandes et le piment d'Espelette.
- Cuisson
- Servir la lotte en piperade avec le basilic ciselé et du riz.





plat

## Paëlla

2 4 6

|                              |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|
| Riz long grains              | 120 g   | 240 g   | 360 g   |
| Pilons de poulet             | 2       | 4       | 6       |
| Cuisses de lapin             | 1       | 2       | 3       |
| Crevettes cuites             | 60 g    | 120 g   | 180 g   |
| Tomates concassées           | 100 g   | 150 g   | 200 g   |
| Moules décortiquées en bocal | 100 g   | 200 g   | 300 g   |
| Safran en poudre             | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Poivrons, en dés             | 1/2     | 1       | 1.5     |
| Fumet de poisson             | 12 cl   | 24 cl   | 36 cl   |
| huile d'olive                | 2 cs    | 4 cs    | 6 cs    |

Préparation : 10 mn Cuisson : 14 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir crevettes et moules.

Retirer.

Faire dorer le poulet et le lapin sur toutes les faces.

Retirer .

Faire revenir poivrons et riz

Arrêter de dorer.

Ajouter le fumet et le safran.

Remettre le poulet et le lapin.

Assaisonner de sel et poivre

Cuisson

Mélanger à la paëlla les crevettes et les moules.

Servir !



plat

## Papillons tomates et jambon

2 4 6

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Pâtes papillons          | 160 g | 320 g | 500 g |
| Bouillon de légumes      | 32 cl | 64 cl | 1 L   |
| Tranches de jambon blanc | 2     | 4     | 6     |
| Tomates cerises          | 75 g  | 150 g | 225 g |
| Echalottes émincées      | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Beurre                   | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Basilic frais ciselé     | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Gruyère râpé             | 40 g  | 80 g  | 120 g |
| Sel et poivre            |       |       |       |

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

Mettre le bouillon de légume, les pâtes, les tomates et les échalotes dans la cuve.

Mélanger.

Cuisson

laisser reposer 2 mn, ajouter le jambon et le gruyère.

Saupoudrer de basilic et servir.





plat

## Sauté d'agneau aux pignons

2 4 6

|                                     |       |       |       |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|
| Gigot d'agneau paré (cubes de 50 g) | 300 g | 600 g | 900 g |
| Oignons émincés                     | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Huile d'olive                       | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |
| Vin blanc                           | 10 cl | 12 cl | 15 cl |
| Semoule fine                        | 140 g | 280 g | 420 g |
| Pignons de pin                      | 15 g  | 30 g  | 45 g  |
| Feuilles de menthe fraîche          | 4     | 8     | 12    |
| Eau                                 | 14 cl | 28 cl | 42 cl |
| Beurre                              | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Sel et poivre                       |       |       |       |

Préparation : 8 mn Cuisson : 20 mn

Mettre l'eau, la moitié de l'huile et du sel dans la cuve.

Préchauffage

Verser sur la semoule, laisser gonfler à côté.

Dorer la viande sur toutes les faces dans l'huile.

Faire dorer les oignons et les pignons.

Arrêter de dorer

Ajouter le vin, le sel et le poivre.

Cuisson

Ajouter le beurre à la semoule.

Servir avec le sauté d'agneau et la menthe



plat

## Sauté de veau aux aubergines

2 4 6

|                                |        |       |        |
|--------------------------------|--------|-------|--------|
| Veau à braiser (cubes de 50 g) | 300 g  | 600 g | 900 g  |
| Aubergines, en dés             | 1      | 2     | 3      |
| Tomates concassées             | 200 g  | 400 g | 600 g  |
| Oignons émincés                | 1      | 2     | 3      |
| Feuilles de coriandre ciselées | 10     | 20    | 30     |
| Brins de ciboulette, ciselés   | 2      | 4     | 6      |
| Huile d'olive                  | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Purée de piment                | 1/2 cc | 1 cc  | 1.5 cc |
| Fond de veau                   | 10 cl  | 10 cl | 10 cl  |
| Sel et poivre                  |        |       |        |

Préparation : 12 mn Cuisson : 25 mn

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Dorer la viande, en plusieurs fois si besoin.

Ajouter les oignons, puis les aubergines, et la purée de piment.

Saler et poivrer

Arrêter de dorer

Ajouter les tomates et le fond de veau

Ajouter les herbes ciselées et servir avec des pâtes fraîches.







plat

## Tajine de lapin aux olives

2 4 6

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Cuisses de lapin         | 2     | 4     | 6     |
| Oignons émincés          | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Jus d'orange frais       | 15 cl | 13 cl | 13 cl |
| Zeste d'orange           | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Tomates concassées       | 100 g | 200 g | 250 g |
| Olives noires dnoyautées | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Huile                    | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Miel                     | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Pincées de 4 épices      | 2     | 4     | 6     |
| Sel et poivre            |       |       |       |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn  
4P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn  
6P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer les cuisses sur toutes les faces.

Ajouter les oignons et les faire colorer avec les 4 épices.

Déglacer avec 5 cl d'eau.

Arrêter de dorer.

Ajouter le jus et les zestes d'orange, les tomates concassées, le miel et les olives.

Saler et poivrer.

Cuisson

Servir avec des pâtes.



plat

## Bo bun

2 4 6

|                            |        |       |        |
|----------------------------|--------|-------|--------|
| Boeuf émincé               | 200 g  | 400 g | 600 g  |
| Vermicelles de riz         | 80 g   | 160 g | 240 g  |
| oignons émincés            | 2      | 4     | 6      |
| Sauce soja (suvrée)        | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Feuilles de batavia        | 3      | 6     | 9      |
| Pousses de soja            | 50 g   | 100 g | 200 g  |
| Sauce nems                 | 1.5 cs | 3 cs  | 4.5 cs |
| Feuilles de menthe fraîche | 12     | 24    | 36     |
| Nems                       | 2      | 4     | 6      |
| Huile de tournesol         | 3 cs   | 6 cs  | 9 cs   |

Préparation : 5 mn

Préparation :

Mettre le boeuf à mariner dans la sauce soja.

Mettre à tremper les vermicelles dans de l'eau tiède 4 mn.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les nems. Retirer. Faire revenir les oignons et le boeuf.

Retirer. Verser 7 cl d'eau.

Cuire les vermicelles.

Arrêter de dorer.

Ajouter le boeuf et les oignons.

Servir avec salade, menthe, pousses de soja et nems coupés.

Verser la sauce.



plat



plat

## Boulettes kefta



|                       |       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|-------|
| Boeuf haché           | 250 g | 500 g | 750 g |
| Tomates concassées    | 200 g | 350 g | 500 g |
| Ail                   | 1/2   | 1     | 1,5   |
| Huile d'olive         | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Branches de coriandre | 3     | 6     | 9     |
| Echalotes émincées    | 1     | 2     | 3     |
| Eau                   | 10 cl | 10 cl | 10 cl |
| Épices kefta          | 2 cc  | 4 cc  | 6 cc  |
| Pignons hachés        | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Sel et poivre         |       |       |       |

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

Mélanger viande, coriandre, échalottes, ail, épices, pignons, sel et poivre.

Former des boulettes de 30 gr.

Verser l'huile dans la cuve.

### Préchauffage

Faire dorer les boulettes sur toutes les faces, retirer au fur et à mesure.

Mixer l'eau et les tomates pour obtenir un coulis.

Mettre dans la cuve, ajouter les boulettes.

### Cuisson

Servir les boulettes avec de la semoule

## Cabillaud au lait de coco



|                             |       |        |       |
|-----------------------------|-------|--------|-------|
| Cabillaud                   | 300 g | 600 g  | 900 g |
| Lait de coco                | 15 cl | 20 cl  | 30 cl |
| Citron vert (jus et zestes) | 1/2   | 1      | 1,5   |
| Gingembre frais             | 1 cc  | 1,5 cl | 2 cc  |
| Oignons nouveaux émincés    | 2     | 4      | 6     |
| Curry                       | 1 cc  | 2 cc   | 3 cc  |
| Pousses de soja             | 70 g  | 140 g  | 210 g |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

### Préparation :

Mettre le cabillaud, le jus et les zestes de citron, le lait de coco, les oignons nouveaux, et le gingembre.

Saler et poivrer

### Cuisson

Après la cuisson

Ajouter les pousses de soja, mélanger.

Servir avec du riz blanc.



plat

## Cari réunionnais

2

4

6

|                              |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|
| Suprêmes de poulet, en cubes | 300 g   | 600 g   | 900 g   |
| Tomate concassées            | 150 g   | 250 g   | 400 g   |
| Gingembre frais              | 5 g     | 10 g    | 15 g    |
| Vin blanc                    | 8 cl    | 9 cl    | 10 cl   |
| Oignons émincés              | 1       | 2       | 3       |
| Curcuma                      | 1cc     | 2 cc    | 3cc     |
| Thym                         | 1 pinc. | 2 pinc. | 3 pinc. |
| Purée de piment              | 1 cc    | 2 cc    | 3 cc    |
| Huile d'olive                | 1cs     | 2 cs    | 3 cs    |
| Sel et poivre                |         |         |         |

Préparation : 8 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

### Préchauffage

Faire dorer les morceaux de poulet et les oignons.

Arrêter de dorer.

Ajouter les tomates, le vin blanc, le thym, le curcuma et la purée de piment.

Saler et poivrer

Cuisson

Servir le cari avec du riz ou des pâtes.



plat

## Joue de boeuf façon chili

2

4

6

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Joue de boeuf, en cubes  | 300 g | 600 g | 900 g |
| Oignons émincés          | 1/2   | 1     | 1,5   |
| Tomates concassées       | 200 g | 400 g | 600 g |
| poivrons rouge, en dés   | 100 g | 200 g | 300 g |
| Haricots rouges en boîte | 200 g | 400 g | 600 g |
| Eau                      | 7 cl  | 5 cl  | 5 cl  |
| Piment frais haché       | 1/2   | 1     | 1,5   |
| Concentré de tomate      | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Huile végétale           | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Sel et poivre            |       |       |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 38 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

### Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la cuve.

### Préchauffage

Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces.

Ajouter l'oignon, le piment, le poivron.

Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré.

arrêter de dorer.

Ajouter le concentré de tomate, la concassée de tomates et les haricots rouge.

Saler et poivrer

Cuisson

servir avec du riz blanc.



plat



plat

## Nouilles chinoises au surimi

2

4

6

|                               |        |       |        |
|-------------------------------|--------|-------|--------|
| Nouilles chinoise             | 140 g  | 280 g | 420 g  |
| Eau                           | 32 cl  | 53 cl | 74 cl  |
| surimi, en petits cubes       | 150 g  | 300 g | 450 g  |
| Huile de sésame               | 1,5 cs | 3 cs  | 4,5 cs |
| Gingembre frais               | 1 cc   | 2 cc  | 3 cc   |
| Carottes, en petit cubes      | 75 g   | 150 g | 225 g  |
| Citron vert (jus)             | 1      | 2     | 3      |
| Cacahuètes                    | 25 g   | 50 g  | 75 g   |
| Sauce soja (suvrée)           | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Coriandre fraîchement ciselée | 2      | 4     | 6      |

Préparation : 8 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Mettre l'eau, les carottes, la sauce soja et les pâtes dans la cuve.

Melanger

Cuisson

Ajouter le jus de citron, l'huile, les cacahuètes, le surimi et la coriandre ciselée.

## Poulet au satay

2

4

6

|                                 |        |        |        |
|---------------------------------|--------|--------|--------|
| Aiguillette de poulet, émincées | 300 g  | 600 g  | 900 g  |
| Gingembre frais                 | 1/2 cs | 1 cs   | 1,5 cs |
| Sauce soja                      | 5 cl   | 10 cl  | 15 cl  |
| Miel                            | 1 cs   | 2 cs   | 3 cs   |
| Lait de coco                    | 14 cl  | 18 cl  | 22 cl  |
| Beurre de cacahuètes            | 35 g   | 70 g   | 105 g  |
| Curry                           | 1/2 cc | 1 cc   | 1,5 cc |
| Cumin                           | 1/4 cc | 1/2 cc | 3/4 cc |
| Eau                             | 24 cl  | 46 cl  | 68 cl  |
| Riz basmati                     | 120 g  | 240 g  | 360 g  |

Préparation : 8 mn cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre le lait de coco et la sauce dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les morceaux de poulet, les épices et le gingembre.

Remuer, ajouter le miel et le beurre de cacahuette, retirer.

Arrêter de dorer.

Mettre le riz et l'eau dans la cuve.

Saler

Cuisson

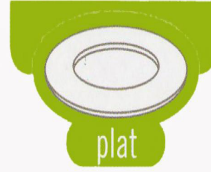
Après la cuisson

Rajouter le poulet au riz pour le rechauffer.

Servir !



plat



plat

## Poulet yakitori

2

4

6

|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Suprêmes de poulet émincés  | 2     | 4     | 6     |
| Poivrons rouges émincés     | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Haricots verts surgelés     | 75 g  | 125 g | 200 g |
| Sauce yakitori              | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |
| Champignons noirs séchés    | 15 g  | 30 g  | 45 g  |
| Pousses de bambous en boîte | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Huile de tournesol          | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Amandes                     | 10    | 20    | 30    |
| Bouillon de légumes         | 10 cl | 10cl  | 10 cl |
| Sel et poivre               | 2     | 4     | 6     |

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 2 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 2 mn

### Préparation :

Mettre les champignons à réhydrater dans l'eau.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage.

Faire dorer les poivrons puis les lamelles de poulet sur toutes les faces. Ajouter les pousses de bambous et les haricots verts.

Arrêter de dorer.

Verser la sauce yakitori.

Ajouter les champignons ciselés, le bouillon de légumes et les amandes .

Saler et poivrer

Cuisson

## Rougail saucisses

2

4

6

|                                       |        |       |        |
|---------------------------------------|--------|-------|--------|
| Saucisses de Morteau (ou Montbéliard) | 300 g  | 600 g | 900 g  |
| Gingembre frais                       | 5 g    | 10 g  | 15 g   |
| Huile d'olive                         | 1 cs   | 2 cs  | 3 cs   |
| Oignons émincés                       | 1      | 2     | 3      |
| Tomates concassées                    | 200 g  | 400 g | 600 g  |
| Piment de Cayenne en poudre           | 1/2 cc | 1 cc  | 1.5 cc |
| Branche de thym                       | 1      | 2     | 3      |
| Curcuma                               | 1/2 cc | 1 cc  | 1.5 cc |
| Eau                                   | 10 cl  | 12 cl | 15 cl  |

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

faire dorer les oignons quelques instant.

Arrêter de dorer.

Ajouter les saucisses, le gingembre, les tomates avec le thym, le curcuma, le piment et l'eau.

Cuisson

Servir avec du riz.



plat



plat

## Saumon au gingembre et fèves

## Sauté de crevettes tandoori

2

4

6

|                    |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|
| Pavé de saumon     | 2     | 4     | 6     |
| Gingembre frais    | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Citron vert        | 1/4   | 1/2   | 1     |
| Fèves surgelées    | 125 g | 250 g | 375 g |
| Haricots verts     | 125 g | 250 g | 375 g |
| Echalotes émincées | 1     | 2     | 3     |
| Eau                | 10 cl | 12 cl | 15 cl |
| Sel et poivre      |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter échalotes, gingembre et sucre.

Caraméliser légèrement.

Ajouter les fèves, les haricots et un peu de zeste de citron vert.

Arrêter de dorer.

Assaisonner. Mélanger.

Poser le poisson sur les légumes.

Ajouter l'eau.

Cuisson

Parfumer au jus de citron.

Servir !

2

4

6

|                           |       |       |        |
|---------------------------|-------|-------|--------|
| Crevettes décortiquées    | 300 g | 600 g | 900 g  |
| Gingembre frais           | 5 g   | 10 g  | 15 g   |
| Epices tandoori           | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc   |
| Huile d'olive             | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs   |
| Coriandre fraîche ciselée | 3     | 6     | 9      |
| Citron (jus)              | 1/2   | 1     | 1.5    |
| Ail                       | 1     | 2     | 3      |
| Chou Romanesco            | 400 g | 800 g | 1.2 kg |
| Eau                       | 10 cl | 15 cl | 20 cl  |
| Sel                       |       |       |        |

2P Préparation : 6 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn

6P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage.

Faire revenir les crevettes, les épices, le gingembre et l'ail.

Saler.

Ajouter le jus de citron et retirer.

Mettre l'eau, le sel et le chou romanesco dans la cuve.

Cuisson

Servir le chou avec une noix de beurre, dresser autour les crevettes et le coriandre.



## Tajine d'agneau aux pruneaux

2

4

6

|                                 |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| Epaule d'agneau(en cube de 30g) | 10    | 20    | 30    |
| Oignons émincés                 | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Pruneaux                        | 10    | 20    | 30    |
| Amandes entières                | 10    | 20    | 30    |
| Graines de sésame grillées      | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Cannelle en poudre              | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc  |
| Huile d'olive                   | 2 cs  | 3 cs  | 4 cs  |
| Eau                             | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Miel liquide                    | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Sel et poivre                   |       |       |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 17 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Colorer les cubes de viandes farinés dans l'huile chaude en plusieurs fois si besoin.

Arrêter de dorer.

Ajouter les autres ingrédients dans la cuve.

Mélanger.

Cuisson

Agrementer de sésame et servir avec de la semoule.



## Tortilla au boeuf

2

4

6

|                               |       |       |        |
|-------------------------------|-------|-------|--------|
| Boeuf haché                   | 350 g | 700 g | 1,1 kg |
| Haricots rouges cuits         | 50 g  | 100 g | 150 g  |
| Oignons émincés               | 50 g  | 100 g | 150 g  |
| Poivrons vert, émincés        | 75 g  | 150 g | 225 g  |
| Concentré de tomate           | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc   |
| Chebdar ou mimolette, râpé    | 75 g  | 150 g | 225 g  |
| Mélange d'épices Tex-Mex      | 1 cc  | 2 cc  | 3 cc   |
| Huile végétale                |       |       |        |
| Tortilla de 20 cm de diamètre | 2     | 4     | 6      |
| Feuille de laitue             | 2     | 4     | 6      |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 2 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les poivrons et les oignons, les attendrir quelques minutes.

Arrêter de dorer

Ajouter le concentré de tomate, les haricots, la viande, les épices.

Saler.

Bien mélanger.

Cuisson

Ajouter le fromage.

Mélanger.

Garnir les tortilla de laitue puis de la préparation.



plat



plat

## Travers de porc aigre doux

2 4 6

|                                      |       |        |        |
|--------------------------------------|-------|--------|--------|
| Travers de porc, coupés en rectangle | 400 g | 800 g  | 1,2 kg |
| Vinaigre de riz                      | 2 cs  | 4 cs   | 6 cs   |
| Sauce soja                           | 2 cs  | 3 cs   | 4 cs   |
| Huile d'arachide                     | 2 cs  | 4 cs   | 6 cs   |
| Oignons nouveaux émincés             | 1     | 2      | 3      |
| Poivrons vert, émincés               | 1/2   | 1      | 1,5    |
| Poivre                               |       |        |        |
| Sucre                                | 1 cs  | 1 cs   | 1 cs   |
| Gingembre frais                      | 1 cc  | 1,5 cc | 2 cc   |
| Jus d'orange                         | 10 cl | 10 cl  | 10 cl  |

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire colorer les travers de porc sur toutes les faces (10mn)

Ajouter les oignons et les poivrons

Arrêter de dorer.

Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre,

le jus d'orange et le gingembre.

Poivrer

Cuisson

Napper les travers de porc de la sauce, servir avec du riz blanc.

## Wonton crevettes gingembre

2 4 6

|                                   |        |        |         |
|-----------------------------------|--------|--------|---------|
| Pâtes à raviolis chinois (wonton) | 10     | 20     | 30      |
| Eau                               | 25 cl  | 30 cl  | 35 cl   |
| Crevettes décortiquées            | 150 g  | 300 g  | 450 g   |
| Lait de coco                      | 25 cl  | 30 cl  | 35 cl   |
| Gingembre frais                   | 1 cc   | 2 cc   | 3 cc    |
| Citronnelle, en rondelle          | 1 tige | 2tiges | 3 tiges |
| Coriandre fraîche ciselée         | 10 g   | 20 g   | 30 g    |
| Sauce nuoc mam                    | 1 cs   | 1 cs   | 1 cs    |
| Citron vert (zestes)              | 1/2    | 3/4    | 1       |

Préparation : 15 mn

### Préparation :

Mélanger les crevettes, la moitié de la coriandre, le gingembre et farcir les wontons.

Mettre dans la cuve le reste des ingrédients.

Préchauffage

Ajouter les raviolis bien fermés par 10, les laisser 2 mn, retirer;

Recommencer si besoin.

Rajouter du liquide si le niveau baisse.

Remettre tous les wontons précuits dans le bouillon.

Servir les wontons avec un peu de bouillon, saupoudrer de zestes de citron vert.





plat



plat

## espadon et saint-jacques

2

4

6

|                           |       |       |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Espadon (60 g)            | 2     | 4     | 6     |
| Saint-Jacques             | 300 g | 400 g | 500 g |
| Beurre doux               | 60 g  | 60 g  | 80 g  |
| Câpres entières           | 40 g  | 40 g  | 60 g  |
| Jus de citron             | 3 cs  | 3 cs  | 4 cs  |
| Coriandre fraîche ciselée | 1 cs  | 1 cs  | 2 cs  |
| <b>Sel et poivre</b>      |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf les herbes.

Ajouter la coriandre et servir

## lapin aux pruneaux

2

4

6

|                           |       |       |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Cuisses de lapin          | 2     | 4     | 6     |
| Lardons fumés             | 75 g  | 100 g | 125 g |
| Oignons émincés           | 75 g  | 100 g | 125 g |
| Petites carottes émincées | 2     | 4     | 6     |
| Pruneaux                  | 12    | 20    | 30    |
| Vin rouge                 | 13 cl | 20 cl | 25 cl |
| Eau                       | 13 cl | 20 cl | 25 cl |
| Huile d'olive             | 2 cs  | 2 cs  | 2 cs  |

**Sel et poivre**

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les cuisses de lapin farinées dans l'huile chaude

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste des ingrédients.

Dégustez accompagné de semoule ou de purée de pomme de terre.



plat



plat

## moules marinières



|                     |       |        |        |
|---------------------|-------|--------|--------|
| Moules fraîches     | 1 kg  | 1,2 kg | 1,4 kg |
| Oignons émincés     | 100 g | 150 g  | 200 g  |
| Vin blanc           | 20 cl | 20 cl  | 25 cl  |
| Persil frais ciselé | 2 cs  | 3 cs   | 3 cs   |
| Sel et poivre       |       |        |        |

Préparation : 2 mn Cuisson : 3 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

## œufs brouillés



|                       |      |      |       |
|-----------------------|------|------|-------|
| Oufs bio              | 3    | 6    | 9     |
| Lait                  | 4 cl | 8 cl | 12 cl |
| Crème fraîche         | 30 g | 60 g | 90 g  |
| Beurre                | 20 g | 40 g | 60 g  |
| Huile végétale        | 1 cs | 1 cs | 1 cs  |
| Cerfeuil frais ciselé | ½ cc | 1 cc | 1 cs  |
| Ciboulette ciselée    | ½ cc | 1 cc | 1 cs  |
| Sel et poivre         |      |      |       |

Préparation : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Ajouter tous les ingrédients. Remuer à la spatule en bois ou silicone, sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



plat



plat

## paleron de bœuf à la bière

2 4 6

|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Paleron de bœuf (400 g) | 1     | 2     | 3     |
| Oignons émincés         | 1     | 2     | 3     |
| Cassonade               | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Bière brune             | 15 cl | 22 cl | 30 cl |
| Moutarde à l'ancienne   | 1 cs  | 2 cs  | 3 cs  |
| Huile végétale          | 1 cs  | 2 cs  | 2 cs  |
| Sel et poivre           |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 1h40

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer le paleron dans l'huile.

Arrêter de dorer

Ajouter les autres ingrédients.

Mélanger.

Cuisson.

## pilons de poulet tomates

2 4 6

|                  |       |       |       |
|------------------|-------|-------|-------|
| Pilons de poulet | 4     | 8     | 12    |
| Oignons émincés  | 100 g | 150 g | 200 g |
| Tomates cerises  | 8     | 16    | 24    |
| Branche de thym  | 1     | 1 ½   | 2     |
| Paprika          | 1 cc  | ½ cs  | 1 cs  |
| Fond de veau     | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Huile végétale   | 1 cs  | 2 cs  | 2 cs  |
| Sel et poivre    |       |       |       |

2P Préparation : 8 mn Cuisson : 08 mn

4P Préparation : 8 mn Cuisson : 09 mn

6P Préparation : 8 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les pilons de poulet, les oignons et le paprika pendant 10 (2 pers) à 15 mn (6 pers).

Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve.



plat



plat

## pois chiche vegetarian style

2 4 6

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Pousses d'épinard                                  | 100 g | 200 g | 300 g |
| Pois chiche cuits                                  | 200 g | 400 g | 600 g |
| Mélange de céréales précuites (quinoa / lentilles) | 200 g | 400 g | 600 g |
| Pignons de pin grillés                             | 20 g  | 40 g  | 60 g  |
| Tomates séchées                                    | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Eau  | 11 cl | 12 cl | 14 cl |
| Sel et poivre                                      |       |       |       |

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Mettre un peu d'huile et les tomates séchées dans la cuve

Préchauffage

Ajouter et cuire les pousses d'épinard.

Arrêter de dorer

Ajouter tous les autres ingrédients

Cuisson

## poulet au curry vert

2 4 6

|                      |         |        |         |
|----------------------|---------|--------|---------|
| Petits pois surgelés | 75 g    | 90 g   | 110 g   |
| Courgettes           | 80 g    | 100 g  | 130 g   |
| Blancs de poulet     | 300 g   | 600 g  | 900 g   |
| Oignons émincés      | 100 g   | 150 g  | 200 g   |
| Lait de coco         | 12,5 cl | 25 cl  | 37,5 cl |
| Curry vert           | 1 cs    | 1 ½ cs | 2 cs    |
| Huile                | 1 cs    | 1 ½ cs | 2 cs    |
| Sel et poivre        |         |        |         |

Sel et poivre

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les oignons et le poulet pendant 4 mn.

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste des ingrédients.

Remuer.

Cuisson



plat



plat

## quenelles sauce roquefort

|                             | 2    | 4    | 6     |
|-----------------------------|------|------|-------|
| Lardons                     | 40 g | 80 g | 125 g |
| Quenelles                   | 2    | 4    | 6     |
| Roquefort                   | 40 g | 80 g | 120 g |
| Fond de veau ou de volaille | 5 cl | 8 cl | 12 cl |
| Crème liquide               | 5 cl | 8 cl | 12 cl |
| Noix hachées                | 1 cs | 2 cs | 3 cs  |

Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

- Préparation :
- Préchauffage
  - Faire fondre le fromage et les lardons.
  - Arrêter de dorer.
  - Ajouter la crème, le fond de veau et les quenelles.
- Cuisson
- Ajouter les noix et servir avec une salade verte

## riz indien au poulet

|                     | 2     | 4     | 6     |
|---------------------|-------|-------|-------|
| Riz basmati         | 100 g | 200 g | 300 g |
| Eau                 | 24 cl | 48 cl | 72 cl |
| Beurre              | 20 g  | 40 g  | 60 g  |
| Filets de poulet    | 150 g | 300 g | 450 g |
| Oignons émincés     | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Bâton de cannelle   | 2 cm  | 3 cm  | 4 cm  |
| Fleur de badiane    | ½     | 1     | 2     |
| Feuilles de laurier | 2     | 3     | 4     |

Sel et poivre

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Placer tous les ingrédients dans la cuve puis mélanger



## rôti de veau aux légumes

2 4 6

|                         |       |       |       |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| Rôti de veau bardé      | 350 g | 700 g | 1 kg  |
| Huile végétale          | 1 cs  | 1 cs  | 1 cs  |
| Oignons grelots         | 100 g | 200 g | 300 g |
| Carottes en rondelles   | 100 g | 200 g | 300 g |
| Navets                  | 100 g | 200 g | 300 g |
| Pommes de terre, en dés | 150 g | 300 g | 450 g |
| Bouillon de légumes     | 20 cl | 20 cl | 20 cl |
| Vin blanc               | 5 cl  | 5 cl  | 5 cl  |
| Beurre                  | 25 g  | 35 g  | 40 g  |
| Sel et poivre           |       |       |       |

Préparation : 20 mn Cuisson : 13 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

### Préchauffage

Colorer le rôti sur chaque face durant 3 minutes environ.

Retirer le rôti.

Ajouter légumes et liquides. Mélanger

Ajouter le beurre.

Assaisonner.

Remettre le roti

Cuisson

Le rôti est rosé. Si vous souhaitez bien cuit

Maintenez au chaud de 5 à 10 minutes.



## tacos au bœuf

2 4 6

|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Viande de bœuf hachée       | 250 g | 500 g | 750 g |
| Oignons émincés             | 100 g | 150 g | 200 g |
| Sauce Salsa pour tacos      | 15 g  | 30 g  | 45 g  |
| Tomates pelées en conserve  | 200 g | 400 g | 600 g |
| Huile d'olive               | 2 cc  | 1 cs  | 1 cs  |
| Eau                         | 5 cl  | 5 cl  | 5 cl  |
| Feuilles de laitues hachées |       |       |       |
| Fromage rapé                |       |       |       |
| Sel et poivre               |       |       |       |
| Cumin en poudre             |       |       |       |
| Tortillas pour tacos        | 4     | 8     | 12    |

Préparation : 8 mn Cuisson : 5 mn

### Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

### Préchauffage

Faire dorer la viande et l'oignon pendant 3 min.

Mélanger pour casser les morceaux de viande.

Arrêter de dorer.

Ajouter les tomates et l'eau.

Mélanger pendant 1 minute.

Assaisonner

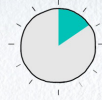
Cuisson

Après la cuisson

Garnir les tortillas pour Tacos

Ajouter la salade et du gruyère.

Servir !



9 min\*



Moulinex

\*Hors temps de rissolage et de préchauffage

Entrées

Plats



## Desserts

Ananas au sirop  
Compote de fruits  
Crème légère au chocolat  
Poire aux épices



recettes





## Soupe coco et fruits



|                          |        |        |        |
|--------------------------|--------|--------|--------|
| Lait de coco             | 180 ml | 380 ml | 500 ml |
| Sucre semoule            | 60 gr  | 120 gr | 180 gr |
| Eau                      | 70 ml  | 140 ml | 200 ml |
| Ananas frais en morceaux | 50 g   | 100 g  | 140 g  |
| Morceaux de banane       | 70 g   | 140 g  | 200 g  |



## Crème légère au chocolat



|                 |        |        |       |
|-----------------|--------|--------|-------|
| Lait            | 500 ml | 750 ml | 1 L   |
| Œufs            | 1      | 2      | 3     |
| Sucre semoule   | 75 g   | 100 g  | 150 g |
| Corn starch     | 22 g   | 30 g   | 45 g  |
| Poudre de cacao | 22 g   | 30 g   | 45 g  |



## Poires aux épices



|                    |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|
| Poires épluchées   | 4     | 8     | 12    |
| Vin rouge          | 0,5 L | 1 L   | 1,5 L |
| Sucre semoule      | 100 g | 200 g | 300 g |
| Anis étoilé        | 2     | 3     | 3     |
| Bâtons de cannelle | 0,5 g | 1     | 1     |





dessert

## Oreillons d'abricot vapeur



|                    |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|
| Moitiés d'abricot  | 8     | 16    | 24    |
| Beurre             | 80 g  | 80 g  | 80 g  |
| Sucre semoule      | 80 g  | 80 g  | 80 g  |
| Pignons de pin     | 30 g  | 30 g  | 30 g  |
| Eau                | 120 g | 120 g | 120 g |
| Sirop de grenadine | 1 cs  | 1 cs  | 1 cs  |



dessert

## Compote de fruits



|  |        |        |       |
|--|--------|--------|-------|
| Pommes épluchées et coupées en morceaux  | 400 g  | 500 g  | 750 g |
| Poirées épluchées et coupées en morceaux | 150 g  | 200 g  | 250 g |
| Framboises surgelées                     | 50 g   | 50 g   | 100 g |
| Sucre semoule                            | 30 g   | 50 g   | 50 g  |
| Eau                                      | 50 ml  | 50 ml  | 50 ml |
| Vanille liquide                          | 1/2 cs | 1/2 cs | 1 cs  |

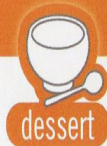


dessert

## Ananas au sirop de vanille



|                          |        |        |        |
|--------------------------|--------|--------|--------|
| Eau                      | 350 ml | 350 ml | 350 ml |
| Sucre                    | 250 g  | 250 g  | 250 g  |
| Vanille                  | 1      | 1      | 1      |
| Ananas frais en morceaux | 300 g  | 400 g  | 600 g  |



## brioche perdue en pudding

|                               | 2     | 4    | 6    |
|-------------------------------|-------|------|------|
| <b>Œufs</b>                   | 1     | 2    | 2    |
| <b>Sucre</b>                  | 25 g  | 50 g | 50 g |
| <b>Lait</b>                   | 50 cl | 1 l  | 1 l  |
| <b>Eau de fleur d'oranger</b> | 1 cs  | 2 cs | 3 cs |
| <b>Tranches de brioche</b>    | 4     | 8    | 10   |

**Sucre glace (pour décorer)**

**Moule rond chemisé**

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

**Préparation :**

Mélanger oeufs et sucre. Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.

Plonger les tranches de brioche dans ce mix.

Placer dans le moule rond chemisé. Filmer le moule.

Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.

**Cuisson.**

Passer un couteau autour et démouler.

Saupoudrer de sucre glace et manger tiède.



## compote poire banane

|                                  | 2    | 4    | 6    |
|----------------------------------|------|------|------|
| <b>Poires Conférence</b>         | 2    | 4    | 6    |
| <b>Bananes</b>                   | 1    | 2    | 3    |
| <b>Jus de citron</b>             | 1 cc | 2 cc | 3 cc |
| <b>Sucre</b>                     | 25 g | 50 g | 75 g |
| <b>Eau</b>                       | 5 cl | 5 cl | 5 cl |
| <b>Gousse de vanille grattée</b> | 1/3  | 2/3  | 1    |

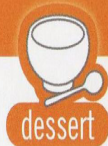
Préparation : 10 mn cuisson : 2 mn

**Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Egoutter et mixer dans un saladier.

garder au frais une nuit avant de savourer.



## Crème dessert à la vanille

2

4

6

|                            |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Crème liquide              | 18 cl | 36 cl | 54 cl |
| Lait                       | 9 cl  | 18 cl | 27 cl |
| Fécule de maïs             | 17 g  | 33 g  | 50 g  |
| Sucre                      | 23 g  | 45 g  | 65 g  |
| Gousse de vanille, grattée | 1/3   | 2/3   | 1     |
| Verrines                   |       |       |       |

Préparation : 5 mn

Préparation :

Préchauffage

Ajouter le mélange de fécule, sucre, lait, crème et vanille.

Cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. (3 à 5 mn)

Arrêter de dorer

Répartir dans les verrines.

Manger tiède ou froid.



## Terrine de poires et épices

2

4

6

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Poires pelées, coupées en cube                         | 250 g | 500 g | 750 g |
| Eau  | 12 cl | 24 cl | 36 cl |
| Sucre  | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Gélatine en feuilles, ramolie dans un bol d'eau glacée | 5 g   | 10 g  | 15 g  |
| Baton de cannelle                                      | 0.5   | 1     | 1     |
| Gousse de vanille grattée                              | 0.33  | 0.66  | 1     |
| Moule à cake   |       |       |       |

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.

Cuisson

Après la cuisson

Mixer le jus avec la gélatine.

Placer les poires dans le moule, y verser le jus.

Garder au froid.



dessert

## Compote de pommes bretonne



|                               |       |       |       |
|-------------------------------|-------|-------|-------|
| Pommes                        | 240 g | 480 g | 720 g |
| Sucre                         | 50 g  | 70 g  | 90 g  |
| Cidre                         | 10 cl | 14 cl | 20 cl |
| Caramel breton au beurre salé | 2 cs  | 4 cs  | 6 cs  |

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre les pommes coupées dans la cuve avec le cidre et le sucre.

Cuisson

Servir avec le caramel breton.



dessert

## Île flottante



|                           |       |       |       |
|---------------------------|-------|-------|-------|
| Oeufs gros extra-frais    | 2     | 4     | 6     |
| Sucre                     | 55 g  | 110 g | 165 g |
| Lait entier               | 20 cl | 40 cl | 60 cl |
| Fécule de maïs            | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Gousse de vanille grattée | 1/3   | 2/3   | 1     |
| Caramel liquide           |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Filmer l'intérieur du panier vapeur.

Dans un grand bol, monter les blancs.

Ajouter le sucre et fouetter.

Verser dans le panier

Préchauffage

Chauffer le mix lait-sucre-fécule, fouetter pour épaissir.

Ajouter les jaunes puis le lait.

Verser dans un bol.

placer au frais.

Arrêter de dorer.

Rincer la cuve.

verser 20 cl d'eau et déposer le panier vapeur contenant les blancs.

Cuisson

Servir la crème froide, avec les blancs en neige coupés en parts.

Napper de caramel .





dessert

## Poires belle-Hélène

2

4

6

|                                 |       |       |       |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| Poires conférence mûres         | 2     | 4     | 6     |
| Eau                             | 10 cl | 15 cl | 20 cl |
| Sucre                           | 30 g  | 45 g  | 60 g  |
| Gousse de vanille grattée       | 1/2   | 1     | 1.5   |
| Chocolat 50 %                   | 100 g | 150 g | 200 g |
| Beurre demi-sel                 | 5 g   | 10 g  | 15 g  |
| Crème fraîche épaisse           | 20 g  | 30 g  | 40 g  |
| Glace à la vanille et Chantilly |       |       |       |

Préparation : 10 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

Placer les poires, l'eau, les graines de vanille et le sucre dans la cuve.

Cuisson

Sortir les poires.

Couvrir le chocolat du sirop obtenu.

Fouetter et servir !



dessert

## Clémentines menthe et pignons

2

4

6

|                            |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| Clémentines (en suprêmes)  | 300 g | 600 g | 900 g |
| Sucre                      | 80 g  | 160 g | 240 g |
| Feuilles de menthe fraîche | 6     | 12    | 18    |
| Eau                        | 15 cl | 25 cl | 40 cl |
| Pignons de pin             | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Beurre                     | 5 g   | 10 g  | 15 g  |

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Mettre le beurre dans la cuve

Préchauffage

Dorer quelques instants les pignons.

Les retirer.

Arrêter de dorer.

Mettre l'eau, le sucre, la moitié des feuilles de menthe dans la cuve, avec les suprêmes de clémentines.

Cuisson

Garder au frais, dans le sirop.

Servir avec les pignons et le reste de la menthe ciselée.





## Gâteau de semoule au fromage

2

4

6

|                      |       |       |       |
|----------------------|-------|-------|-------|
| Lait                 | 230 g | 460 g | 700 g |
| Miel dur             | 40 g  | 80 g  | 120 g |
| Semoule de blé fine  | 33 g  | 65 g  | 100 g |
| Fromage frais (Kiri) | 70 g  | 140 g | 220 g |

Préparation : 5 mn

Préchauffage

Ajouter lait, fromage et miel.

Mélanger pour faire fondre le fromage.

Ajouter la semoule.

Mélanger jusqu'à épaississement.

Verser dans un moule flexible.

Filmer;

Placer au froid.

Démouler et servir !



## Pannacotta citron et poires

2

4

6

|                     |       |        |       |
|---------------------|-------|--------|-------|
| Crème liquide       | 20 cl | 40 cl  | 60 cl |
| Sucre en poudre     | 4 cs  | 8 cs   | 12 cs |
| Citron vert         | 0.5   | 1      | 1.5   |
| Feuille de gélatine | 1.5   | 3      | 4.5   |
| Poires              | 100 g | 200 g  | 300 g |
| Beurre              | 5 g   | 7 g    | 10 g  |
| Eau                 | 5 cl  | 4.5 cl | 4 cl  |

2P Préparation : 10 mn cuisson : 5 mn

4P Préparation : 10 mn cuisson : 6 mn

6P Préparation : 10 mn cuisson : 7 mn

Mettre la gélatine à ramollir dans un peu d'eau glacée.

Placer la crème dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter le sucre, les zestes et la gélatine, fouetter jusqu'à la totale dissolution.

Répartir dans les verrines.

Placer 6 heures au frais.

Arrêter de dorer.

Placer les cubes de poires dans la cuve avec le beurre, le jus de citron, l'eau et la cassonade.

Cuisson

Servir les pannacotta recouvertes d'une cuillère de compote de poires.



## Soupe de fraises aux agrumes

2

4

6

|                             |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| Fraises                     | 200 g | 400 g | 600 g |
| Sucre                       | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Orange (zestes et suprêmes) | 1     | 2     | 3     |
| Eau                         | 5 cl  | 10 cl | 15 cl |
| Citron vert (zestes)        | 1/2   | 1     | 1,5   |
| Feuilles de basilic         | 6     | 12    | 18    |

Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

Mettre l'eau et le sucre dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les fraises, les feuilles de basilic et les zestes d'orange et de citron vert.

Cuisson

Mixer, refroidir.

Au moment de servir, ajouter les suprêmes d'oranges.



## Ananas antillais

2

4

6

|                           |        |        |        |
|---------------------------|--------|--------|--------|
| Ananas                    | 300 gr | 600 gr | 900 gr |
| Cassonade                 | 25 g   | 50 g   | 75 g   |
| Citron vert               | 1/2    | 1      | 1      |
| Rhum                      | 5 ml   | 10 ml  | 15 ml  |
| Gousse de vanille grattée | 1/2    | 1      | 1,5    |

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Préchauffage

Faire caraméliser les quartiers d'ananas avec le sucre.

Arrêter de dorer

Ajouter les grains de vanille, le jus de citron vert et le rhum.

Cuisson



## Couscous poire et miel



|                    |       |       |       |
|--------------------|-------|-------|-------|
| Semoule fine       | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Eau                | 11 cl | 22 cl | 33 cl |
| Miel liquide       | 25 g  | 50 g  | 74 g  |
| Poires             | 1     | 2     | 3     |
| Cannelle en poudre |       |       |       |

Préparation : 4 mn Cuisson : 5 mn

### Préparation :

Placer les cubes de poire, le miel, leau et la cannelle dans la cuve.

### Cuisson

Versez le sirop sur la semoule. Laisser reposer 5 mn. Servir avec les poires.



## Prunes en crumble de muesli



|                                  |       |       |       |
|----------------------------------|-------|-------|-------|
| Flocons d'avoine, épeautre, orge | 30 g  | 60 g  | 90 g  |
| Beurre                           | 10 g  | 20 g  | 30 g  |
| Prunes rouges                    | 4     | 8     | 12    |
| POmmes                           | 1     | 2     | 3     |
| Sucre                            | 50 g  | 100 g | 150 g |
| Eau                              | 10 cl | 10 cl | 10 cl |

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

### Préparation :

#### Préchauffage

Dorer les flocons. Ajouter le sucre et le faire fondre en mélangeant de temps en temps.

Ajouter le beurre et bien enrober les flocons.

Laisser refroidir sur du papier sulfurisé.

Remplacer par les fruits, le sucre et l'eau.

### Cuisson

Prélèver les fruits et les tasser dans un plat ou des verrines. Recouvrir du muesli.





dessert

## Pudding rose et framboises

2

4

6

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Biscuits roses de Reims                      | 8     | 16    | 24    |
| Oeuf   | 1     | 2     | 3     |
| LAit entier                                  | 27 cl | 55 cl | 85 cl |
| Sirup de rose (ou de grenadine)              | 40 g  | 80 g  | 120 g |
| Framboises                                   | 80 g  | 150 g | 250 g |
| Framboises, pour décorer                     | 45 g  | 100 g | 125 g |
| Sucre glace, pour décorer                    |       |       |       |
| Moule de charlotte chemisé de papier cuisson |       |       |       |

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn  
 4P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn  
 6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

Préparation :

Mélanger oeuf, sirop, lait.

Y ramolir les biscuits

Verser dans le moule avec les framboises.

Filmer le moule et placer le dans le panier vapeur.

Verser 40 cl d'eau dans la cuve puis y placer le panier vapeur.

Cuisson

Après la cuisson

Garder au froid 8 h. Passer un couteau autour.

Démouler

Décorer

Servir !



dessert

## Soupe de fruits ou thé jasmin

2

4

6

|  |        |       |       |
|--|--------|-------|-------|
| Fruits exotiques en dés (ananas, mangue, banane) | 300 gr | 600 g | 900 g |
| Eau  | 20 cl  | 40 cl | 60 cl |
| Sucre  | 30 g   | 60 g  | 90 g  |
| Sachets de thé jasmin                            | 2      | 4     | 6     |

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Préchauffage

Verser l'eau dans la cuve. Ajouter le sucre et les sachets de thé.

Mélanger et infuser à votre gout.

Retirer les sachets de thé.

Verser les fruits.

Cuisson

Garder au froid une nuit

Servir très froid avec des langues de chat