J2301492I-R02

V-ZUG SA
Industriestrasse 66, CH-6301 Zug
info@vzug.com, www.vzug.com

© V-ZUG SA, CH-6301 Zug, 2015

Cuisson rapide à la vapeur

Des recettes rafraîchissantes pour le Combi-Steam MSLQ

Cuisson rapide à la vapeur

Table des matières

Difficulté:	* simple	** moyenne	*** compliquée
Durée:	° rapide	°° moyenne	°°° longue
Méthode:	GV = GourmetVapeur		V = Vacuisine

Informations générales				6
Accessoires				8
Utilisation				10
Recettes personnelles				12
Conseils d'utilisation et abréviations				14
Utilisation et conseils				16
Rôtissage doux				18
Amuse-bouches, hors-d'œuvres				
Tuiles au fromage		*	°	24
Salade de chou blanc au bacon	GV	**	°°	26
Cake épicé		*	°°	28
Crostini aux oignons		*	°°	30
Fatayers aux épinards et à la féta		**	°°°	32
Boulettes de fromage frais aux chips au jambon		*	°°	34
Tortilla à la courge		*	°°	36
Soupe glacée de petits pois au champagne avec raviolis au fromage de chèvre	V	***	°°°	38
Carpaccio de courgettes aux noix grillées	V	**	°	40
Amuse-bouches aux courgettes	GV	*	°°°	42
Soupe aux oignons sous une croûte feuilletée		*	°°	44
Croûtes au fromage		*	°°	46
Plats principaux				
Rouleaux de poisson		*	°	50
Filet de merlu à la provençale		**	°	52
Truite au bleu		*	°°	54
Lotte confite à la mousse de lait de noix de coco	V	**	°	56
Paella		*	°°	58
Blanc de poulet aux röstis		**	°°	60
Roast-beef sur un lit de betteraves rouges		*	°	62

Difficulté:	* simple	** moyenne	*** compliquée
Durée:	° rapide	°° moyenne	°°° longue
Méthode:	GV = GourmetVapeur		V = Vacuisine

Filet de porc en robe de purée de pommes de terre		**	°°°	64
Filet de porc farci avec salsa de tomates	V	**	°°	66
Jarret de veau		**	°°	68
Paquets de veau		**	°°	70
Roulade viande-chou de Milan		**	°°°	72
Hachis en croustade		**	°	74
Boulettes de hachis avec légumes et pommes de terre		**	°°	76
Paquets de chipolata	GV	**	°°°	78
Lasagne turbo		*	°	80
Coings farcis		**	°°	82
Garnitures				
Pommes de terre à la va-vite		**	°	86
Pommes au lard en brioche		**	°°	88
Quenelles à l'ail des ours		**	°°	90
Oignons farcis au quinoa		**	°°	92
Gratin de pain «italiano»		**	°°	94
Purée écrasée de pommes de terre et maïs	V	*	°	96
Gratin de blettes et de lentilles		**	°°	98
Purée de céleri au fromage de chèvre	V	**	°	100
Légumes				
Aubergines épicées		**	°°	104
Lit de légumes		*	°	106
Petits bateaux de courgettes		**	°°	108
Patates douces et légumes-racines		*	°	110
Asperges grillées au pesto		*	°	112
Salade d'asperges colorée	V	*	°°	114
Fenouil tendre à la mousse de coriandre	V	*	°°	116
Haricots verts en robe de bacon	GV	*	°°	118
Tartare d'aubergines	GV	**	°°	120

Difficulté:	* simple	** moyenne	*** compliquée
Durée:	° rapide	°° moyenne	°°° longue
Méthode:	GV = GourmetVapeur		V = Vacuisine

Desserts

Cake à l'ananas		*	°°	124
Gâteau aux châtaignes rapide avec pommes à la cannelle		*	°	126
Gâteau de pommes avec chaperon croustillant		**	°°	128
Profiteroles à la crème vanille et mangue		***	°°°	130
Flan à la cannelle aux quetsches		*	°°	132
Tourte au fromage blanc		**	°°	134
Cupcake au citron avec feuilles de thé Earl Grey		***	°°°	136
Brownies		**	°°	138
Pain perdu couronné de mousse		**	°°	140
Sorbet à la crème aigre et compote d'abricots	V	**	°°°	142
Mousse au praline avec figues à la balsamique	V	***	°°°	144
Glace en croustade	GV	***	°	146

Plats au four

Gâteau poireaux-féta		*	°°	150
Gâteau aux fruits et noisettes		**	°°°	152
Couronne de pain à l'italienne		**	°°°	154
Tresse à merveilles		**	°°	156
Pain aux betteraves rouges		*	°°°	158
Pain vigneron		**	°°°	160
Pain complet		*	°°	162

Informations générales

Une cuisine saine fait partie d'un mode de vie moderne

De plus en plus de personnes soucieuses de leur santé optent pour la cuisson en douceur, car être sportif et en forme fait partie d'un style de vie moderne. Les plaisirs culinaires en font partie également. Le cuiseur à vapeur répond à ces deux souhaits: il réussit en maître une nourriture saine qui ait bon goût en toute simplicité. De plus, plus besoin de surveiller constamment lorsqu'on cuit à la vapeur. Rien ne déborde, rien ne brûle. La tête et les mains restent ainsi libres pour faire autre chose.

Cuire au four et à la vapeur est facile et agréable

Cuisine de tous les jours, menus gastronomiques pour vos invités, succulents gâteaux pour les moments festifs en famille – tout est possible. Votre emploi du temps est surchargé, vos talents culinaires sont affirmés ou perfectibles. Grâce à une technologie de pointe, votre appareil vous permettra toujours d'atteindre un excellent résultat – rapidement, simplement et en toute sécurité. Même les cuisinières et les cuisiniers peu expérimenté(e)s peuvent ainsi se transformer en chef étoilé, en boulanger ou en pizzaïolo.

Capteurs de cuisson

Entièrement automatisé, le système de capteurs de cuisson vous offre une aide unique en son genre. Une simple pression sur un bouton vous permet de préparer vos recettes personnelles de manière totalement automatisée et de réussir les plats les plus délicats. La viande est cuite à cœur et prête à servir au moment choisi. Vous cuisinez en toute décontraction et recevez les compliments de vos convives.

GourmetVapeur

Avec le programme «GourmetVapeur», vous profitez du talent des plus grands maîtres de cuisine. Spécialement pour vous, les chefs étoilés Franck Reynaud et Stefan Meier ont créé des recettes originales particulièrement adaptées à votre appareil et dont la réussite est garantie. Choisissez une recette, appuyez sur le bouton de réglage et l'appareil fait exactement ce qu'aurait fait le chef dans sa propre cuisine. Le déroulement de la cuisson est adapté de façon optimale à l'aliment et les différentes étapes se succèdent automatiquement après le lancement.

Vous souhaitez pouvoir choisir parmi encore plus de recettes intégrées? Le livre de recettes «GourmetVapeur» contient 54 délicieuses recettes supplémentaires qui seront également disponibles après une simple pression sur un bouton. Vous pouvez activer les réglages correspondants à l'aide du mot de passe indiqué dans le livre de recettes.

Vacuisine

La cuisson sous vide consiste à faire cuire des aliments dans des sachets fermés hermétiquement sous vide. Cette technique de cuisson est utilisée dans les meilleurs restaurants du monde entier, parce qu'elle offre un résultat exceptionnel en termes de goût, de texture, de fraîcheur et d'aspect.

Principe et mode de fonctionnement à la vapeur

Le fonctionnement de l'appareil est très simple. L'eau est portée à ébullition dans un chauffe-eau et la vapeur ainsi générée est acheminée dans l'espace de cuisson. Elle s'y condense au contact de la surface plus froide des aliments à cuire tout en leur transmettant sa chaleur.

La transmission d'énergie par le biais de la vapeur est très efficace et cuit les aliments de manière homogène, davantage de vapeur se condensant aux endroits les plus épais, qui reçoivent ainsi plus de chaleur.

Plus la surface des aliments à cuire est importante et plus la cuisson est rapide. Il peut donc s'avérer judicieux de découper les aliments.

Pour garantir un contact homogène des aliments avec la vapeur, nous vous recommandons d'utiliser le bac de cuisson perforé.

A noter

Le mode d'emploi comporte d'importantes consignes de sécurité. Veuillez les lire attentivement avant la première utilisation de l'appareil. Le mode d'emploi contient en outre des conseils détaillés d'utilisation.

Accessoires

Grille

Plaque en acier inox

Plaque à gâteaux DualEmail

Plat en verre trempé

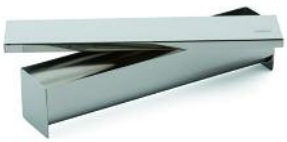
Bac de cuisson perforé en matière plastique

Bac de cuisson perforé / non perforé

Moule en porcelaine

Plaque à gâteaux ronde avec TopClean

Moule à terrine semi-circulaire



Moule à terrine triangulaire

La plaque en acier inox et le bac de cuisson perforé existent dans les tailles ⅓ et ⅔ GN (norme gastro), le moule en porcelaine dans les tailles ⅓, ½ et ⅔ GN.

Utilisation

L'utilisation de l'appareil est décrite brièvement dans ce qui suit. Vous trouverez plus de détails et des indications supplémentaires dans le mode d'emploi.

Démarrer une recette

- Remplir le réservoir d'eau avec de l'eau potable fraîche et froide et l'introduire dans le compartiment prévu à cet effet.
- Si l'appareil est à l'arrêt: d'abord presser le bouton de réglage.
- Effleurer la touche .
- Sélectionner .
- Sélectionner le livre de recettes ou .
- Pour accéder à la sélection des recettes, sélectionner .
- Sélectionner une recette.

Afin de pouvoir retrouver une recette rapidement, les recettes sont numérotées (p. ex. M33). Ce numéro se trouve dans le livre de recettes, dans le coin en haut à gauche de chaque recette. Les recettes peuvent être modifiées et enregistrées sous «Recettes personnelles».

Les recettes créées par vous-même peuvent aussi être enregistrées dans «Recettes personnelles».

- Si l'appareil doit être préchauffé, démarrer la recette avant d'enfourner l'aliment à cuire.
- Enfourner l'aliment à cuire et démarrer la recette en sélectionnant ▶ ou poursuivre la recette en sélectionnant ✓.
- Après l'écoulement de la durée programmée, un signal acoustique retentit.
- Sortir l'aliment cuit de l'espace de cuisson.
- Laisser la porte de l'appareil ouverte en position encliquetée pour que l'espace de cuisson puisse refroidir.

Pour les recettes issues des livres de recettes, un démarrage différé n'est possible que si l'espace de cuisson n'a pas besoin d'être préchauffé et si la recette ne contient ni pauses ni temps d'arrêt.

Arrêter une recette

- Sélectionner ■.
- Pour arrêter la recette, sélectionner «Oui».
  - La recette est arrêtée.
  - L'écran indique la chaleur résiduelle ♨.

Pause / intervalle

Pendant le déroulement de la recette, il peut s'avérer nécessaire d'ouvrir la porte de l'appareil, par ex. pour retourner l'aliment ou pour verser une liaison dessus. Dans un tel cas, l'étape intermédiaire «Pause» ou «Intervalle» et une instruction indiquant ce qui est à faire s'affichent.

Pour poursuivre la recette, procédez comme suit:

- Ouvrir la porte de l'appareil.
- Effectuer l'action, par ex. retourner l'aliment.
- Fermer la porte de l'appareil et sélectionner ✓ sur l'écran.
  - La recette se poursuit.

Dans le cas de l'étape intermédiaire 🌡→ «Intervalle», le chauffage continue et la température de l'espace de cuisson reste constante. Dans le cas de l'étape intermédiaire ⏸ «Pause», le chauffage s'arrête et la température de l'espace de cuisson baisse.

Recettes personnelles

Vous pouvez enregistrer jusqu'à 24 recettes selon vos propres idées. Une recette peut comporter plusieurs étapes avec des modes de fonctionnement au choix – Cuisiner pro compris –, des pauses et des intervalles, qui se déroulent automatiquement après le démarrage. Les recettes enregistrées peuvent être appelées et démarrées en effleurant la touche dans le menu .

Créer une recette personnelle

- Si l'appareil est à l'arrêt: d'abord presser le bouton de réglage.
- Effleurer la touche .
- Sélectionner .
- Sélectionner .
- Pour créer une nouvelle recette, sélectionner +.
  - Le choix de modes de fonctionnement, Cuisiner pro compris, s'affiche à l'écran.
- Sélectionner le mode de fonctionnement.
- Régler la température, ainsi que les autres valeurs souhaitées.
  - Si seule la température est réglée, cette étape dure jusqu'à ce que l'espace de cuisson ait atteint la température souhaitée. Ceci correspond au préchauffage.
- Pour confirmer les réglages, sélectionner ✓.
  - L'aperçu des étapes réglées s'affiche à l'écran.
- Pour ajouter une nouvelle étape, sélectionner +.
- Régler un mode de fonctionnement, une pause ou un intervalle pour l'étape 2.
- Régler les étapes suivantes de la même manière. Une recette peut comporter jusqu'à 9 étapes au total.
- Pour enregistrer les réglages, sélectionner ✓.
  - L'aperçu des étapes réglées s'affiche à l'écran.
- Pour enregistrer la recette, sélectionner .
  - L'aperçu des emplacements de mémoire disponibles s'affiche à l'écran.
- Sélectionner un emplacement de mémoire (vierge) et confirmer.
- Saisir le nom de la recette à l'aide du clavier qui s'affiche et confirmer par ✓.
  - La recette est enregistrée.
  - Le système vous demande si vous voulez démarrer la recette. Si vous ne le désirez pas, vous revenez au menu principal des recettes.

Annuler la saisie / la modification d'une recette

- Dans l'aperçu des étapes réglées, sélectionner ↩.
- Pour interrompre la saisie d'une recette, sélectionner «Oui».
  - Le menu des recettes personnelles s'affiche à l'écran ou le menu du livre de recettes si une recette du livre de recettes a été modifiée.

Copier / modifier une recette

Chaque recette – du livre de recettes ou parmi les recettes personnelles – peut être copiée et modifiée.

- Sélectionner le livre de recettes ou ☆.
- Sélectionner ✎.
- Sélectionner une recette.
  - L'aperçu des étapes de la recette s'affiche à l'écran.
- Si la recette doit être modifiée: Soit sélectionner l'étape à modifier, soit ajouter une étape avec + ou effacer une étape avec 🗑.
- Si une étape a été modifiée ou ajoutée: effectuer les réglages et confirmer avec ✓.
  - L'aperçu des étapes de la recette s'affiche à l'écran.
- Pour enregistrer la recette, sélectionner 🖫.
- Sélectionner l'emplacement de mémoire, saisir le nom de la recette et confirmer avec ✓.
  - La recette modifiée est enregistrée.
  - Un emplacement de mémoire déjà occupé peut être écrasé.
  - Lorsqu'une recette du livre de recettes est modifiée, elle n'est pas enregistrée dans le livre, mais dans ☆ «Recettes personnelles». La recette originale reste inchangée dans le livre de recettes correspondant.

Effacer une recette personnelle

Chaque recette de la zone «Recettes personnelles» peut être effacée.

- Sélectionner 🗑 dans le menu des recettes personnelles.
- Sélectionner la recette à effacer.
- Pour effacer la recette, sélectionner «Oui».
  - La recette est effacée.

Conseils d'utilisation et abréviations

Ingrédients

Sauf mention contraire, les ingrédients des recettes sont calculés pour 4 personnes.

Durée de cuisson

La durée de cuisson dépend de l'accessoire indiqué et peut donc varier d'un accessoire à l'autre. La durée de cuisson affichée est indicative: en fonction des préférences, il est possible de cuire les aliments plus longtemps pour les rendre plus moelleux ou moins longtemps pour les rendre plus croquants.

Les abréviations suivantes sont utilisées dans les recettes:

g	Gramme
kg	Kilogramme
dl	Décilitre
l	Litre
CC	Cuillère à café
CS	Cuillère à soupe
PC	Pointe de couteau

Quantités indicatives

Ingrédients	Cuillère à café rase	Cuillère à soupe rase	Cuillère à café bombée	Cuillère à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	36 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	–	–
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Eau, lait	5 g	15 g	–	–
Cannelle	2 g	3 g	4 g	11 g
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g

Utilisation et conseils

Economiser de l'énergie lors de la préparation d'un menu
La cuisson à la vapeur permet de cuire plusieurs aliments simultanément. Il est ainsi possible de préparer à la même température du riz ou des légumineuses ensemble avec des légumes et d'économiser de l'énergie et de la vaisselle. L'alimentation constante en vapeur par le chauffe-eau externe empêche tout mélange de saveurs entre les aliments.
En cas de durées de cuisson différentes, placer les aliments les uns après les autres dans l'espace de cuisson.

Cuire au four
Que ce soit de la pizza, du pain, des biscuits ou du gratin: avec le mode de fonctionnement adapté, le résultat sera toujours parfait.
Veuillez consulter les indications détaillées figurant dans EasyCook.

PowerVapeur
Outre la vapeur, les aliments sont également cuits en utilisant le micro-ondes, ce qui réduit la durée de cuisson.

Cuisson à la vapeur
Une cuisson douce dans le cuiseur à vapeur conserve au cœur des aliments tous les précieux arômes, sels minéraux et vitamines. Le réglage de température au degré près permet de cuire tous les aliments de manière optimale à la vapeur.
Le riz, le millet ou les lentilles par exemple, peuvent être cuits avec la quantité de liquide nécessaire dans un plat de cuisson adapté et servis directement.

Aliment	Poids aliment	Ajout de liquide approx. (selon la consistance souhaitée)
Riz	100 g	1,5 dl (eau salée, bouillon, etc.)
Risotto	100 g	2,5 dl (eau, éventuellement vin)
Semoule de maïs (Polenta)	100 g	3 dl (mélange eau/lait)
Semoule	100 g	2–3 dl d'eau
Lentilles	100 g	2–3 dl d'eau
Blé Ebly	100 g	1–1,5 dl d'eau
Millet	100 g	1,5–2 dl d'eau
Pois chiches mis à tremper	100 g	0,5–1 dl d'eau

Régénération
Cette fonction vous permet de réchauffer des menus préparés ou des produits du traiteur dans la vaisselle résistant à la chaleur sans perte de qualité et d'humidité, et de les servir comme si vous veniez de les préparer. Plusieurs aliments peuvent être régénérés simultanément à différents niveaux et sans être couverts.

PowerRégénération
La vapeur et l'air chaud réchauffent les aliments en douceur sans les dessécher. L'ajout automatique de micro-ondes réduit en outre la durée du réchauffement.

PowerPlus
PowerPlus permet de combiner chaque mode de fonctionnement avec le micro-ondes, ce qui réduit la durée de cuisson. Chaque niveau PowerPlus correspond à une certaine quantité d'énergie qui sera utilisée pour cuire les aliments pendant une durée déterminée. La durée du mode de fonctionnement n'a alors aucune incidence: après écoulement de la durée de cuisson, l'éventuelle énergie restante n'est pas utilisée. PowerPlus peut être sélectionné dès le début de la cuisson ou en cours de fonctionnement.

Blanchir
Le blanchiment est un traitement thermique consistant à tremper brièvement l'aliment dans un grand volume d'eau bouillante. Le même résultat est obtenu en plaçant brièvement les aliments dans le cuiseur à vapeur à une température de 100 °C. La chaleur inactive les enzymes et la couleur des légumes se maintient mieux. Les légumes à feuilles (comme le chou blanc) deviennent en outre légèrement plus tendres, ce qui facilite leur utilisation ou leur congélation.
Après le blanchiment, plonger immédiatement les légumes dans de l'eau glacée et sécher. Les découper en portions et les congeler le cas échéant.

Extraire le jus
L'extraction du jus à la vapeur est une méthode particulièrement douce pour extraire le jus de baies et de fruits comme les cerises, les groseilles, etc.
La vapeur fait éclater les parois des cellules et permet donc d'extraire le jus.

Stériliser
Le traitement à la vapeur permet de conserver des aliments dans des bocaux. La conservation des aliments est obtenue par l'emballage sous vide dans des bocaux et l'élimination des micro-organismes. Consultez les indications détaillées figurant dans EasyCook.

Sécher
La dessiccation/le séchage à l'air chaud des aliments permet de les conserver. Consultez les indications détaillées figurant dans EasyCook.

Rôtissage doux

Fonctionnement

Le mode «Rôtissage doux» permet de préparer des pièces de viande de grande qualité tout en douceur. La fin de la préparation peut être réglée avec précision, indépendamment du poids et de l'épaisseur de la viande. La température est réglée automatiquement.

La durée de cuisson peut être choisie de 2½ à 4½ heures pour le «Rôtissage doux de viande déjà saisie» ou de 1½ à 2½ heures pour le «Rôtissage doux à la vapeur».

Conseils pour un résultat optimal

- Sortir la viande du réfrigérateur env. ½ à 1 heure avant le rôtissage doux.
- Poids de la viande:
  - Rôtissage doux de viande déjà saisie: 500–2000 g
  - Rôtissage doux à la vapeur: 500–1500 g
- Température au cœur de la viande: jusqu'à 90 °C
- Epaisseur de la viande: au moins 4 cm
- Qualité: viande maigre de qualité

«Rôtissage doux de viande déjà saisie»: préparer la viande

- Assaisonner ou faire mariner la viande.
  - Retirer les marinades aux fines herbes, à la moutarde, etc. avant de saisir la viande. Ces ingrédients ont tendance à brûler facilement.
- Saler la viande juste avant de la saisir.
- Saisir la viande à feu vif de part en part pendant 5 minutes maximum.
- Ensuite placer la viande dans un plat en verre ou en porcelaine.
- Piquer la sonde de température dans la viande de sorte que la pointe se trouve au milieu de la partie la plus épaisse.
  - Pour une mesure correcte de la température au cœur de la viande, la sonde de température doit être placée au centre de l'aliment à cuire et recouverte intégralement par celui-ci, si possible. La température au cœur de la viande est importante pour un résultat optimal en fin de cuisson.
- Introduire la grille au niveau 2 et poser le plat dessus.
- Introduire la fiche de la sonde de température de l'aliment à cuire dans la prise.
- Démarrer «Rôtissage doux de viande déjà saisie», voir Sélectionner et lancer le rôtissage doux.

Recommandation:

Si vous voulez saisir la viande après « Rôtissage doux de viande déjà saisie», réduisez la température proposée au cœur de la viande de 3 à 4 °C environ.

«Rôtissage doux à la vapeur»

Avec le «Rôtissage doux à la vapeur», la viande est délicatement cuite à la vapeur. La durée de cuisson est plus courte grâce au meilleur transfert énergétique de la vapeur, ce qui permet d'économiser de l'énergie. Comme de la condensation se forme du fait de la vapeur, il y a plus d'eau résiduelle dans l'espace de cuisson que lors du «Rôtissage doux de viande déjà saisie».

- Piquer la sonde de température dans la viande de sorte que la pointe se trouve au milieu de la partie la plus épaisse.
  - Pour une mesure correcte de la température au cœur de la viande, la sonde de température doit être placée au centre de l'aliment à cuire et recouverte intégralement par celui-ci, si possible. La température au cœur de la viande est importante pour un résultat optimal en fin de cuisson.
- Enfourner la plaque en acier inox au niveau 1 et le bac de cuisson perforé avec la viande au niveau 2.
  - Le bac de cuisson perforé permet l'écoulement de l'eau de condensation et empêche ainsi une cuisson excessive de la viande.
  - Conseil : Si vous voulez donner encore plus de goût à la viande, déposez-la sur un lit d'herbes fraîches ou de foin.
- Introduire la fiche de la sonde de température de l'aliment à cuire dans la prise.
- Démarrer «Rôtissage doux à la vapeur», voir Sélectionner et lancer le rôtissage doux.
- Saisir en douceur la viande de part en part après le rôtissage doux pendant 4 à 6 minutes.
- Une fois la viande saisie, envelopper le morceau entier dans une feuille d'aluminium et laisser la viande reposer ainsi recouverte pendant 5 minutes environ.
- Couper la viande et la servir aussitôt.
  - Comme la viande est saisie après la cuisson en mode «Rôtissage doux à la vapeur» pour avoir un plus bel aspect, la température proposée au cœur de la viande est inférieure de 4 °C à celle du «Rôtissage doux de viande déjà saisie».

Sélectionner et lancer le rôtissage doux

- Plus la durée de cuisson est longue, plus la viande est tendre et juteuse.
  - Cela vaut tout particulièrement pour les morceaux de viande épais.
  - Après le démarrage, la température cible ne peut plus être modifiée.
- Si l'appareil est à l'arrêt: d'abord presser le bouton de réglage.
- Effleurer la touche .
- Sélectionner .
- Sélectionner le type de préparation souhaité.
- Sélectionner le type d'animal souhaité.
- Sélectionner le type de viande souhaité.

Si le type d'animal ou de viande ne se trouve pas dans la sélection, sélectionner «Libre choix de la viande».

- Choisir le degré de cuisson (impossible pour «Libre choix de la viande»).
  - Les réglages du mode de fonctionnement s'affichent à l'écran.
  - En haut se trouvent les valeurs proposées pour la température au cœur de la viande et pour la durée ; au-dessus de Fin se trouve l'heure calculée de fin.
- Ajuster les valeurs proposées si nécessaire.
- Pour démarrer le rôtissage doux, sélectionner .
  - La sonde de température de l'aliment à cuire doit être en place.
  - Le rôtissage doux démarre.
  - L'écran indique la température actuelle et la température cible réglée.
  - L'écran indique la durée réglée ainsi que la durée restante.

La porte de l'appareil doit être fermée pendant le fonctionnement.

Tableau de rôtissage pour le «Rôtissage doux de viande déjà saisie»

Pièces	Degré de cuisson	Valeur proposée température de la sonde °C
Filet de veau	saignant	58
	à point	62
Rumsteck de veau, carré de veau	à point	63
Epaule de veau	à point	72
Collier de veau	à point	78
Filet de bœuf	saignant	53
	à point	57
Entrecôte, roast-beef	saignant	53
	à point	57
Rumsteck de bœuf	à point	63
Entrecôte parisienne	à point	68
Epaule de bœuf	à point	72
Rumsteck de porc, carré de porc	à point	65
Collier de porc	à point	80
Gigot d'agneau	saignant	63
	à point	67

Amuse-bouches, hors-d'œuvres

M1

Tuiles au fromage

Accessoires: 2 plaques à gâteaux, découpe-pâte Ø 7 cm
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 10 minutes

Tuiles au fromage
150 g de Sbrinz en morceau, fraîchement râpé
10 g de bolets, séchés, en poudre
2 CS de petites feuilles de thym
Poivre noir

1 Mélanger tous les ingrédients et répartir le fromage sur les plaques recouvertes de papier sulfurisé à l'aide d'un découpe-pâte. Insérer les plaques aux niveaux 1 et 3 dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Il est absolument nécessaire d'utiliser du fromage fraîchement râpé pour que les tuiles au fromage ne soient pas trop sèches.

Pour 18 tuiles environ.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 220 °C, 10 minutes

M2

Salade de chou blanc au bacon

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 25 minutes | Cuisson: 15 minutes

800 g de chou blanc, finement émincé
100 g de bacon, coupé en lamelles
2 CS d'huile d'olive
4 tranches de pain à toaster, coupé en petits dés
3 CS d'huile d'olive
3 CS de vinaigre balsamique blanc
Sel
Poivre

1 Placer le chou blanc sur le plat en verre, poivrer et saler un peu. Garnir de lamelles de bacon et ajouter l'huile d'olive.
2 Laisser mariner le pain à toaster avec de l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre et en garnir également le chou blanc. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.
3 Laisser refroidir la salade pendant 10 minutes environ. Assaisonner avec le vinaigre balsamique, du sel et du poivre, mélanger et servir tiède.

Conseil
Remplacer les croûtons par du poivron en petits dés.

Etapes de cuisson

1. Etape	Gril niveau 4, 15 minutes | PowerPlus niveau 10

M3

Cake épicé

Accessoires: moule à cake adapté aux micro-ondes, plat en verre trempé
Préparation: 25 minutes | Cuisson: 35 minutes

4 blancs d'œufs
4 jaunes d'œufs
1 dl d'huile d'olive
1 dl de lait
1 CC de sel
100 g de tapenade de piment Peppadew™, égoutté, coupé en lamelles
50 g d'olives noires, dénoyautées et coupées en deux
120 g de perles de mozzarella, égouttées
100 g de gruyère, râpé
250 g de farine
1 CS de levure chimique

1 Battre les blancs d'œufs en neige. Bien mélanger les jaunes d'œufs, l'huile d'olive, le lait et le sel. Ajouter le Peppadew™, les olives, la mozzarella, le gruyère, la farine et la levure chimique et mélanger. Incorporer les blancs d'œufs délicatement. Répartir la pâte dans un moule à cake préparé. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.
2 Couper le cake en morceaux ou en dés, une fois refroidi.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 200 °C, 35 minutes | PowerPlus niveau 5

M4

Crostini aux oignons

Accessoires: plaque en acier inox, moule en porcelaine ½ GN, grille
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 38 minutes

350 g d'oignons rouges, coupés en deux et en lamelles
1 dl de vin de Porto rouge
30 g de figues, séchées, découpées en dés
75 g de gruyère, râpé
Sel
Poivre noir
12 tranches de baguette
Huile d'olive

1 Répartir les oignons et le Porto dans un moule en porcelaine. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Mélanger les figues et le fromage aux oignons légèrement refroidis et assaisonner.
3 Arroser les tranches de baguette d'huile d'olive, les garnir du mélange aux oignons puis les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson préchauffé et faire griller (étape 5).

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 30 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Préchauffer avec gril niveau 3
4. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
5. Etape	Gril niveau 3, 8 minutes

M5

Fatayers aux épinards et à la féta

Accessoires: bac de cuisson perforé, plaque à gâteaux, découpe-pâte ∅ 12 cm
Préparation: 3 heures | Cuisson: 32 minutes

Pâte
300 g de farine
1 CC de sel
1 CC de cumin, en poudre
4 CS d'huile d'olive
1 CC de miel
¼ cube de levure de boulanger
1,5 dl d'eau

Farce
400 g de feuilles d'épinard, frais
1 oignon, coupé en petits dés
1 gousse d'ail, hachée finement
180 g de féta
1 œuf
1 CC de sumac
½ CC de sel
Poivre

1 Pour préparer la pâte, mélanger la farine, le sel et le cumin. Ajouter l'huile d'olive et le miel. Délayer la levure dans l'eau, l'ajouter, mélanger et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser lever à température ambiante pendant 2 heures. La pâte doit doubler de volume.
2 Mélanger les épinards, l'oignon et l'ail dans le bac de cuisson perforé pour préparer la farce. Insérer le bac de cuisson dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
3 Bien presser les épinards après cuisson et les hacher grossièrement. Broyer la féta avec une fourchette et l'ajouter aux épinards refroidis avec l'œuf battu, mélanger et assaisonner.
4 Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur, découper des rondelles de 12 cm de diamètre environ, répartir de la farce dessus, badigeonner les bordures avec de l'eau. Replier les bordures sur les côtés et rouler. Disposer les fatayers sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 4).

Conseil
Les fatayers terminés mais pas encore cuits se prêtent très bien à la congélation.

Vous trouverez du sumac dans les épiceries bien achalandées.

Pour 16 fatayers environ.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 7 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 25 minutes

M6

Boulettes de fromage frais aux chips au jambon

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, grille, plaque à gâteaux
Préparation: 2 heures | Cuisson: 45 minutes

Fromage frais
1 l de lait entier
1½ CC de sel
1 CC de poivre au citron
½ CC de poivre noir
¼ CC de poivre de Tasmanie
5 CS de vinaigre
½ bouquet de ciboulette
2 CS graines de sésame, grillées

Salade
50 g de jambon fumé de pays
300 g de salade de saison, p. ex. mâche ou chicorée, cicorino rosso
2 CS de vinaigre
1 CC de moutarde
1 CC de miel
1 CS d'herbes aromatiques, fraîches, hachées
4 CS d'huile d'olive
Sel
Poivre noir

1 Pour le fromage frais, verser le lait, le sel et les différents poivres dans le moule en porcelaine. Insérer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Ajouter le vinaigre, mélanger et continuer la cuisson à la vapeur (étape 3).
3 Laisser le lait reposer pendant 20 minutes. Poser une passoire sur un saladier, poser une étamine dessus, verser le lait et laisser égoutter. Poser un objet lourd dessus pour presser le fromage frais et laisser reposer une heure, puis former des petites boules. Tourner les boulettes dans la ciboulette et le sésame.
4 Poser le jambon fumé de pays sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et l'insérer dans l'espace de cuisson (étape 6). Casser le jambon en morceaux après refroidissement.
5 Nettoyer et préparer la salade, la découper en petits morceaux. Bien mélanger tous les ingrédients pour la sauce à salade. Assaisonner la salade avec la sauce. Garnir de boulettes de fromage frais et décorer de chips au jambon.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 10 minutes
2. Etape	Ajouter les ingrédients
3. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 20 minutes
4. Etape	Préparer
5. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
6. Etape	Air chaud 200 °C, 15 minutes

M7

Tortilla à la courge

Accessoires: bac de cuisson perforé, plat en verre trempé, moule en porcelaine ½ GN
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 22 minutes

Légumes
300 g de courge
120 g de poireaux, émincés en fines rondelles
1 oignon, coupé en fines lamelles

Tortilla
1 CS d'huile d'olive
100 g de chorizo, coupé en petits dés
30 g de pain bis, de la veille, coupé en petits dés
6 œufs
1 CC de petites feuilles de thym
1 CC de poudre de paprika
1 CC de sel
1 PC de poivre de Cayenne
Poivre

1 Eplucher la courge, enlever les graines, la râper et la placer dans le bac de cuisson perforé avec les poireaux et les oignons. Insérer le bac de cuisson dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Faire rissoler le chorizo et les croûtons de pain dans l'huile d'olive. Mettre le tout dans le moule en porcelaine, ajouter les légumes cuits à l'étuvée. Battre les œufs avec les épices et répandre régulièrement sur les ingrédients. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 4).

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 10 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud humide 180 °C, 12 minutes | PowerPlus niveau 1

M8

Soupe glacée de petits pois au champagne avec raviolis au fromage de chèvre

Accessoires: bac de cuisson perforé, plaque à gâteaux
Préparation: 45 minutes | Cuisson: 47 minutes

Soupe de petits pois au champagne
400 g de petits pois, frais ou surgelés
1 oignon printanier, finement émincé
2 tiges de citronnelle d'Inde
10 g de beurre
1 pincée de sucre
4 dl de babeurre
Sel
Poivre de Cayenne
2 dl de champagne sec

Raviolis au fromage de chèvre
60 g de pâte phyllo
2 CS d'huile d'olive
150 g de fromage de chèvre frais
1 CC de thym
1 CC zeste de citron
½ CC de sel
Poivre

1 Pour la soupe, placer les petits pois et l'oignon printanier dans un sachet. Couper en long les tiges de citronnelle et ajouter le beurre et le sucre. Mettre le sachet sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 La cuisson à la vapeur terminée, passer le sachet sous l'eau froide et laisser refroidir.
3 Déplier la pâte phyllo délicatement, la badigeonner d'huile d'olive, poser la deuxième feuille de pâte dessus et la badigeonner également. Couper la pâte phyllo en deux dans le sens de la longueur. Couper chaque moitié en six bandes.
4 Mélanger le fromage frais de chèvre, le thym, le zeste de citron, le sel et le poivre et déposer le mélange sur une extrémité de chaque morceau de pâte phyllo. Rabattre les extrémités en biais par rapport au côté pour former un triangle. Relever ce triangle. Répéter cette procédure jusqu'à ce que toutes les bandes de pâte soient utilisées. Badigeonner d'huile d'olive de temps en temps.
5 Placer les raviolis au fromage de chèvre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 4).
6 Sortir les petits pois du sachet, retirer la citronnelle. Ajouter le babeurre et mixer en purée. Passer la préparation au tamis, assaisonner avec le sel et le poivre de cayenne. Ajouter le champagne et dresser aussitôt. Servir les raviolis au fromage de chèvre en accompagnement.

Conseil
Les raviolis peuvent très bien être préparés à l'avance.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 84 °C, 35 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud 200 °C, 12 minutes

Voilà comment ça se prépare - illustration étape par étape

M9

Carpaccio de courgettes aux noix grillées

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 15 minutes

Courgettes
500 g de courgettes
2 branches de sarriette
3 CS d'huile d'olive

Sauce
4 CS d'huile d'olive
1 citron vert, jus
1 CC de moutarde
Sel
Poivre

Garniture
30 g de noix, grossièrement hachées
2 CS d'huile d'olive
1 CS de câpres
50 g de Sbrinz, en morceau

1 Couper les courgettes en fines tranches, les placer dans un sachet avec la sarriette et l'huile d'olive, mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
2 Laisser refroidir après la cuisson et dresser les courgettes en les faisant se chevaucher.
3 Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et la verser sur les courgettes.
4 Faire griller les noix dans une poêle revêtue sans matière grasse et retirer du feu. Chauffer l'huile d'olive dans cette même poêle, ajouter les câpres, faire rissoler brièvement et laisser égoutter sur du papier absorbant. Râper le Sbrinz en fines lamelles à l'aide de l'épluche-légumes. Répartir le tout sur les courgettes.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 84 °C, 15 minutes

M10

Amuse-bouches aux courgettes

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 40 minutes | Cuisson: 25 minutes

4 courgettes
100 g de riz à long grain
1 dl de bouillon de légumes
0,5 dl de crème entière
5 tomates séchées, finement émincées
Thym, finement coupé
Persil, effeuillé et coupé grossièrement
40 g de parmesan râpé
Sel
Poivre

1 Couper les courgettes en petits rouleaux d'une épaisseur de 4 cm environ. Creuser les courgettes sur 3 cm d'épaisseur à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Hacher finement environ ⅓ de la chair de courgette.
2 Mélanger le riz brut, le bouillon de légumes et la crème entière, incorporer les tomates et les courgettes finement coupées, les herbes et ¾ du parmesan, assaisonner avec sel et poivre.
3 Disposer les amuse-bouches de courgettes sur le bac de cuisson perforé. Remplir de riz. Parsemer le reste de fromage râpé. Insérer le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Les amuse-bouches aux courgettes accompagnent parfaitement la viande grillée.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 170 °C, 25 minutes

Voilà comment ça se prépare - illustration étape par étape

M11

Soupe aux oignons sous une croûte feuilletée

Accessoires: plat en verre trempé, 4 tasses à bouillon en porcelaine ou en verre Ø 15 cm
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 25 minutes

Soupe
7 dl de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
2 clous de girofle
500 g d'oignons, émincés en fines rondelles
1 dl de vin blanc sec, p. ex. un pinot gris

Croûte
2 feuilles de pâte feuilletée en rectangulaire, environ 42 × 26 cm chacune

1 Porter le bouillon de légumes à ébullition avec la feuille de laurier et les clous de girofle et laisser infuser. Oter les clous de girofle et la feuille de laurier du bouillon refroidi. Ajouter le vin au bouillon.
2 Répartir uniformément les oignons et le bouillon dans les tasses à bouillon.
3 Découper quatre rondelles de pâte feuilletée. Elles doivent être 1 cm plus larges que les tasses à bouillon. Humidifier légèrement les bords de la tasse avec de l'eau, poser les rondelles de pâtes sur les tasses et bien appuyer sur les bords. Placer les tasses à bouillon sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 25 minutes | PowerPlus niveau 9

M12

Croûtes au fromage

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 21 minutes

8 tranches de pain
150 g de fromage de montagne, râpé
100 g de gruyère, râpé
200 g de carottes, épluchées, râpées
1 gousse d'ail, hachée
4 CS de vin blanc
2 jaunes d'œufs
2 CS de farine
2 CS de persil de Naples (plat), haché
Un peu de muscade, râpée
Sel
Poivre noir
2 blancs d'œufs

1 Disposer les tranches de pain sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Faire griller (étape 1).
2 Mélanger le fromage, les carottes, l'ail, le vin, les jaunes d'œufs, la farine et le persil, assaisonner. Battre les blancs d'œufs en neige, les incorporer délicatement. Répartir la préparation sur les tranches de pain. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 4).

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 220 °C, 7 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud avec vapeur 220 °C, 14 minutes

Plats principaux

M13

Rouleaux de poisson

Accessoires: bac de cuisson perforé, plaque en acier inox
Préparation: 15 minutes | Cuisson: 10 minutes

8 filets de limande
Sel
Poivre
100 g de fromage frais, p. ex. avec du raifort
80 g de roquette, préparée et découpée
20 g de pignons

1 Saler et poivrer les filets de limande et les badigeonner de fromage frais. Répartir la roquette et les pignons sur les filets de poisson et les rouler en partant de la pointe.
2 Disposer les rouleaux de poisson sur le bac de cuisson perforé avec la fin du rouleau tournée vers le bas. Insérer le bac de cuisson perforé au niveau 2 et insérer la plaque en acier inox au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Conseil
Graisser le bac de cuisson évite que les rouleaux de poisson adhèrent.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 80 °C, 10 minutes

M14

Filet de merlu à la provençale

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, grille
Préparation: 25 minutes | Cuisson: 15 minutes

600 g de filets de merlu
Sel
Poivre
Un peu de jus de citron
1 petit oignon, coupé en petits dés
2 gousses d'ail, pressées
1 bouquet de persil, effeuillé et coupé
50 g de beurre, ramolli
50 g de chapelure
1 CC d'herbes de Provence
1,5 dl de vin blanc
Sel
Poivre

1 Saler et poivrer les filets de merlu, arroser de jus de citron.
2 Bien faire revenir les oignons, l'ail et le persil dans le beurre. Ajouter la chapelure, les herbes de Provence et le vin blanc et laisser réduire. Assaisonner.
3 Disposer les filets de merlu dans un moule en porcelaine graissé, recouvrir de panade. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid au niveau 3. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Gril niveau 4, 15 minutes

M15

Truite au bleu

Accessoires: moule en porcelaine ⅔ GN, plat en verre trempé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 17 minutes

4 dl de fond de poisson
1,5 l de bouillon de légumes
3 dl de vin blanc sec
1 oignon
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
6 grains de poivre, écrasés au mortier
4 truites, fraîches, 300 g chacune environ

1 Verser le fond, le bouillon et le vin dans le moule en porcelaine. Couper l'oignon en deux et fixer les feuilles de laurier avec les clous de girofle sur les surfaces coupées. Les mettre dans le fond de poisson. Ajouter le poivre. Disposer les truites dans le court-bouillon.
2 Placer le moule en porcelaine sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Conseil
Seules les truites fraîchement pêchées ont une belle coloration bleue après la cuisson.

Etapes de cuisson

1. Etape	PowerVapeur 100 °C, 17 minutes

M16

Lotte confite à la mousse de lait de noix de coco

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 30 minutes

Lottes
4 filets de lottes, 120 g chacune environ
1 dl d'huile d'olive
1 piment rouge, égrené et coupé en rondelles
Sel

Pesto
120 g de cacahuètes salées
60 g d'huile d'olive
1 citron vert, zeste et 1 CS de jus
1½ CS de miel
1 feuille de citron combova
Sel
Poivre

Mousse de lait de noix de coco
2 dl de lait de noix de coco
½ CC de sel

1 Placer les lottes avec l'huile d'olive et les anneaux de piment rouge dans un sachet, saler légèrement et mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
2 Pour le pesto, faire une purée de tous les ingrédients excepté les épices. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3 Pour la mousse de lait de noix de coco, chauffer le lait de noix de coco, saler, faire mousser au mixeur à purée.
4 Sortir le poisson du sachet, laisser égoutter l'huile, dresser, ajouter le pesto et servir en l'accompagnant de la mousse de lait de noix de coco.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 61 °C, 30 minutes

M17

Paella

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 30 minutes

1 blanc de poulet, environ 150 g, coupé en dés de 2 cm
Sel
Poivre blanc
Piment
Huile d'olive, pour saisir
1 petit oignon, coupé en petits dés
1 gousse d'ail, pressée
½ piment rouge, coupé en dés de 1½ cm
150 g de riz à grains ronds, p. ex. Arborio parboiled
1 petit sachet de safran
2,5 dl de bouillon de poulet
1 tomate, épépinée, coupée en dés
75 g de petits pois surgelés
2 CS d'olives noires
8 moules
6 crevettes géantes, non décortiquées, rincées
80 g d'anneaux de calamars
Sel
½ citron, en languettes
Persil

1 Assaisonner les morceaux de poulet. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Réduire le feu, saisir les morceaux de poulet à chaleur moyenne pendant environ 4 minutes, mettre de côté.
2 Mélanger l'oignon, l'ail, le piment, le riz, le safran et le bouillon dans un moule en porcelaine. Placer le moule sur la grille au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
3 Ajouter les morceaux de poulet au riz cuit avec les dés de tomates, les petits pois et les olives.
4 Ajouter les moules, les crevettes géantes et les anneaux de calamars sur le plat en verre, saler. Insérer le plat en verre au niveau 3 dans l'espace de cuisson encore chaud avec le riz. Cuire à la vapeur (étape 3).
5 Mélanger les anneaux de calamars et les moules au riz, garnir de crevettes géantes, citron et persil.

Conseil
Ajouter des petits pois frais au lieu de petits pois surgelés.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 22 minutes
2. Etape	Ajouter les ingrédients
3. Etape	Cuire à la vapeur 80 °C, 8 minutes

M18

Blanc de poulet aux röstis

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 35 minutes | Cuisson: 25 minutes

Poulet
4 blancs de poulet
50 g de fromage à raclette, coupé en tranches
20 g de roquette
1 CS d'huile
Poivre noir
Sel

Croûte de röstis
400 g de pommes de terre, farineuses, épluchées
1 CS de maïzena
2 CS d'huile d'olive
1 œuf, battu
Muscade, fraîchement râpée

1 Pratiquer une ouverture sur les blancs de poulet dans le sens de la longueur, assaisonner, garnir de fromage à raclette et de roquette et faire rissoler pendant une 1 minute dans l'huile chaude sur toutes les faces. Poser sur le plat en verre recouvert de papier sulfurisé et laisser refroidir.
2 Râper les pommes de terre avec la râpe à rösti et presser légèrement, mélanger avec la maïzena, l'huile et l'œuf, assaisonner. Envelopper les blancs de poulet de la préparation pour rösti. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud humide 220 °C, 25 minutes | PowerPlus niveau 6

M19

Roast-beef sur un lit de betteraves rouges

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 18 minutes

400 g de roast-beef
1 betterave rouge crue, 300 g environ
2 CS d'huile d'olive
4 CS de noix de cajou
1 CS de raifort, fraîchement râpé ou en tube
100 g de crème fraîche
50 g de parmesan, en morceau
250 g de mâches
2 CS de vinaigre balsamique
2 CS d'huile d'olive
Sel
Poivre
Piment
Huile

1 Couper en deux le roast-beef dans le sens des fibres, bien assaisonner et faire rissoler sur toutes les faces.
2 Eplucher la betterave rouge et la couper en quatre, puis en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Laisser mariner avec huile, sel et poivre. Disposer la betterave rouge sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 1).
3 Après l'étape 1, poser le roast-beef et les noix de cajou sur la plaque et continuer la cuisson (étape 3).
4 Mélanger le raifort et la crème fraîche, saler, poivrer. Râper finement le parmesan avec l'épluche-légume.
5 Bien laver la mâche et la répartir sur les assiettes. Préparer une vinaigrette à base de vinaigre et d'huile, bien assaisonner et verser sur la salade.
6 Dès que la cuisson est terminée, découper le roast-beef en très fines tranches et le dresser sur la salade. Ajouter la betterave rouge tiède dessus. Dresser avec la crème de raifort, les noix et le parmesan.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 10 minutes
2. Etape	Ajouter les ingrédients
3. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 8 minutes

M20

Filet de porc en robe de purée de pommes de terre

Accessoires: plat en verre trempé, plaque à gâteaux
Préparation: 1 heure | Cuisson: 45 minutes

Farce
10 g de beurre
2 petites pommes, épluchées et coupées en dés
1 oignon, coupé en petits dés
0,5 dl de calvados

Purée de pommes de terre
600 g de pommes de terre, farineuses, coupées en petits dés
200 g de céleri, en petits dés
100 g de Sbrinz, finement râpé
0,5 dl de lait, tiède
25 g de beurre
1 jaune d'œuf
1 CC de thym
2 CC de sel
Poivre noir

Filet de porc
600 g de filet de porc
12 tranches de bacon

Sauce
1 dl de vin blanc
3 dl de fond de veau
2 dl de crème
1 CC de maïzena
20 g de trompettes de la mort, séchées, trempées
Sel et poivre noir

1 Saisir les pommes et les oignons, arroser avec le calvados et faire réduire presque complètement. Laisser refroidir la farce.
2 Placer les pommes de terre et le céleri sur le plat en verre. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
3 Découper le filet de porc en quatre morceaux, couper chaque morceau dans le sens de la longueur, garnir de pommes et envelopper dans une tranche de bacon. Saisir le filet rapidement sur toutes les faces, puis le disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4 Ecraser les pommes de terre et le céleri, ajouter tous les ingrédients à la purée et poivrer. Remplir une douille de la préparation et la répartir sur les morceaux de filet. Former de petites fleurs avec le reste de la purée de pommes de terre. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 4).
5 Faire réduire le vin à environ 0,1 dl pour la sauce à grand feu. Ajouter le fond de veau et la crème et faire réduire à un tiers. Lier avec la maïzena. Presser les trompettes de la mort, les ajouter et saler, poivrer.

Etapes de cuisson

1. Etape	PowerVapeur 100 °C, 25 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud humide 200 °C, 20 minutes

M21

Filet de porc farci avec salsa de tomates

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 40 minutes | Cuisson: 1 heure 5 minutes

2 filets de porc, de 300 g chacun
250 g de tranches de lard
1 bouquet de sauge
2 CS d'huile de colza

Farce
70 g de dattes
30 g d'amandes, mondées, en poudre
½ CC de zeste de citron
1 CS de sirop d'érable

Salsa de tomates
1 CS d'huile d'olive
2 oignons, coupés en petits dés
2 gousses d'ail, coupées en petits dés
500 g de tomates, sans pépins, en gros dés
1 dl de vinaigre balsamique blanc
10 g de gingembre
1 pincée de sucre
1 PC de piment, séché
Sel
Poivre

1 Pour la farce, préparer une purée avec les dattes, les amandes, le zeste de citron et le sirop d'érable.
2 Découper les filets de porc dans le sens de la longueur. Garnir de la farce aux dattes. Bien presser la viande. Déposer les tranches de lard en les faisant se chevaucher légèrement, garnir de sauge. Poser les filets de porc dessus et envelopper avec le lard. Placer la viande dans un sachet, mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
3 Chauffer l'huile d'olive pour préparer la salsa de tomates. Ajouter les oignons et l'ail, faire revenir. Ajouter les tomates, continuer à faire revenir. Déglacer au vinaigre balsamique. Eplucher le gingembre, râper et ajouter. Laisser cuire la sauce pendant 30 minutes à petit feu sans couvercle, assaisonner.
4 Sortir les filets de porc du sachet, et les saisir rapidement dans l'huile chaude sur toutes les faces, préparer des portions et les servir accompagnés de la salsa de tomates.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 61 °C, 1 heure 5 minutes

M22

Jarret de veau

Accessoires: moule en porcelaine ⅔ GN, plat en verre trempé
Préparation: 40 minutes | Cuisson: 1¼ heures

3 CS d'huile de colza
2 jarrets de veau, 1,2 kg chacun environ
2 oignons, coupés en deux
4 feuilles de laurier
4 clous de girofle
400 g de céleri en branches, coupé en rondelles
20 g de morilles, séchées, trempées
3 dl de vin blanc
3 dl de fond de veau
Sel
Poivre noir
1 CS de farine
1 dl de crème double

1 Faire bien rissoler les jarrets de veau dans l'huile chaude sur toutes les faces et les retirer de la poêle. Assaisonner.
2 Enfoncer les clous de girofle avec le laurier sur les moitiés d'oignon, faire revenir avec le céleri en branches et les morilles trempées. Arroser de vin blanc et laisser presque complètement réduire. Ajouter le fond de veau et laisser réduire à la moitié, assaisonner. Saupoudrer de farine et mélanger.
3 Mettre tous les ingrédients dans un moule en porcelaine. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Laisser braiser.
4 Désosser la viande, préparer des portions. Mélanger la crème double au jus de viande. Servir la sauce avec la viande.

Etapes de cuisson

1. Etape	Chaleur voûte et sole humide 200 °C, 1¼ heures | PowerPlus niveau 6

M23

Paquets de veau

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, grille
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 30 minutes

600 g de carré de veau ou de faux-filet, découpés en morceaux de 5 × 5 × 3 cm
Sel et poivre
Mélange d'herbes italiennes
Poudre de coriandre
2 branches de romarin
2 branches de thym
16 tranches de lard aux herbes ou bacon
1 CS d'huile d'olive
Poudre de paprika
3 échalotes, émincées en rondelles
1 gousse d'ail, coupée en petits dés
250 g de petites tomates fermes, pédoncule retiré, coupées en quatre
100 g d'olives noires dénoyautées
6 CS de vin blanc

1 Saler, poivrer la viande, assaisonner avec le mélange d'herbes italiennes et la coriandre. Poser sur chaque morceau de viande des aiguilles de romarin et quelques branches de thym, les envelopper dans le lard.
2 Placer les petits paquets de veau dans un moule en porcelaine graissé, arroser d'huile d'olive et saupoudrer de paprika en poudre. Disposer les échalotes, l'ail, les tomates et les olives tout autour de la viande, arroser de vin.
3 Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud humide 220 °C, 15 minutes
2. Etape	Gril-chaleur tournante 220 °C, 15 minutes

M24

Roulade viande-chou de Milan

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 40 minutes | Cuisson: 40 minutes

8 grandes feuilles de chou de Milan
2 dl de bouillon de légumes
20 g de beurre

Viande hachée

400 g de viande hachée, mi veau/mi bœuf
2 petits oignons, coupés en petits dés
1 gousse d'ail, coupée en petits dés
8 CS de chapelure
2 œufs
1 bouquet de persil, effeuillé et coupé
1 bouquet de ciboulette, finement coupée
Sel
Poivre

Préparation à la féta

200 g de féta
2 CS de crème demi-écrémée
10 d'olives noires dénoyautées, coupées en rondelles
1 bouquet de basilic, finement coupé

1 Préparer le chou et rompre les feuilles. Insérer le plat de verre avec les feuilles de chou de Milan dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Mélanger tous les ingrédients pour la viande hachée et la travailler pour obtenir une préparation compacte.
3 Emitter la féta avec une fourchette pour préparer le mélange et incorporer la crème demi-écrémée, les olives et le basilic.
4 Répartir la préparation de viande hachée sur les feuilles de chou de Milan et aplatir, répartir le mélange à la féta par dessus, rabattre les feuilles sur les côtés, rouler et mettre dans le moule en porcelaine, verser le bouillon de légumes dans le moule. Poser un flocon de beurre sur chaque rouleau. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 6).

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 10 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 15 minutes
5. Etape	Air chaud humide 200 °C, 10 minutes | PowerPlus niveau 2
6. Etape	Gril-chaleur tournante 200 °C, 5 minutes | PowerPlus niveau 4

M25

Hachis en croustade

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 10 minutes

1 petit pain, sec
½ chou-rave
1 carotte
250 g de viande hachée de bœuf
1 œuf
½ bouquet de persil, finement coupé
½ CC de grains de coriandre
Sel
Poivre
4 feuilles de pâte phyllo, de 40 × 37 cm
35 g de beurre, fondu

1 Ramollir le petit pain sec dans l'eau, puis bien le presser. Couper quatre rondelles de chou-rave d'environ 1 mm d'épaisseur. Râper le reste du chou-rave et la carotte.
2 Préparer une pâte de viande hachée avec les ingrédients. Former quatre boules de même grosseur.
3 Badigeonner de beurre fondu quatre feuilles de pâte phyllo et les superposer. Les couper en quatre rectangles de même taille. Déposer au milieu du rectangle une rondelle de chou-rave, poser une boule de viande hachée dessus. Refermer les feuilles de pâte de phyllo sur les boules de viande hachée.
4 Placer les paquets en croustade sur le plat en verre recouvert de papier sulfurisé et badigeonner avec le reste de beurre. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four.

Conseil
Les rondelles de chou-rave peuvent être remplacées par une tranche de pain à toaster (coupée en quatre).

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec air chaud avec vapeur 220 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Air chaud avec vapeur 220 °C, 10 minutes | PowerPlus niveau 2

M26

Boulettes de hachis avec légumes et pommes de terre

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 35 minutes | Cuisson: 30 minutes

Boulettes de hachis
50 g de pain, de la veille, sans croûte, en dés
1 dl de lait
400 g de viande hachée, mélangée
1 oignon, coupé en petits dés
1 gousse d'ail, hachée finement
1 CS de câpres, hachées finement
1 CC de moutarde
½ CC de citron, zeste
1 CC de piment
1 CC de sel
1 PC de poivre de Cayenne
Poivre

Pommes de terre et légumes
800 g de pommes de terre, éventuellement épluchées, coupées en lamelles
2 piments, coupés en lamelles
200 g de courgettes, coupées en lamelles
200 g d'aubergines, coupées en lamelles
200 g de champignons, coupés en quatre
3 CS d'huile d'olive
1 CS d'aiguilles de romarin

1 Pour les boulettes, faire ramollir le pain dans du lait chaud, bien le presser et le mélanger aux autres ingrédients. Former des boulettes avec les mains humides.
2 Mélanger les pommes de terre avec les légumes et l'huile et les déposer sur le plat en verre recouvert de papier sulfurisé. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 1).
3 Ajouter les boulettes de hachis et le romarin (étape 3).

Conseil
Servir avec de la crème acidulée.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 15 minutes | PowerPlus niveau 2
2. Etape	Ajouter les ingrédients
3. Etape	Air chaud humide 200 °C, 15 minutes | PowerPlus niveau 2

M27

Paquets de chipolata

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 1 heure | Cuisson: 22 minutes

Pâte levée
250 g de farine
1 CC de sel
2 CS d'huile d'olive
10 g de levure de boulanger
1,5 dl d'eau
50 g de tomates séchées, coupées en petits dés
50 g de bacon, finement coupé
1 bouquet d'herbes, à votre souhait (thym, basilic, origan), finement coupées
2 CS de raifort
12 chipolatas
1 œuf

1 Pour la pâte, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive, la levure de boulanger et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Incorporer à la fin les tomates, le bacon et les herbes. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser lever à température ambiante pendant 25 à 40 minutes. La pâte doit doubler de volume.
2 Abaisser la pâte sur un plan fariné pour former un rectangle de 25 × 60 cm environ. Les couper en douze rectangles de même taille. Etaler un peu de raifort sur chaque rectangle, poser une chipolata dessus, rouler et tourner les extrémités.
3 Disposer les petits paquets sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et badigeonner avec l'œuf. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 180 °C, 12 minutes
2. Etape	Air chaud humide 210 °C, 10 minutes

M28

Lasagne turbo

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 24 minutes

Sauce béchamel
40 g de beurre
50 g de farine blanche
6 dl de lait
Sel
Poivre
Noix de muscade
50 g de parmesan râpé

Sauce bolognaise
800 g de tomates pelées, en boîte
140 g de concentré de tomates
2 CS d'huile d'olive
500 g de viande hachée de bœuf
3 branches de thym, effeuillées
3 branches d'origan, effeuillées
Sel
Poivre

12 feuilles de lasagne, environ 8 × 16 cm chacune, sèches
150 g de fromage râpé, p. ex. emmental ou gruyère

1 Pour la sauce béchamel, faire fondre le beurre, ajouter la farine et cuire. Ajouter le lait en mélangeant et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe, assaisonner. Enlever la poêle de la zone de cuisson, incorporer le parmesan.
2 Ecraser les tomates pelées avec une fourchette, ajouter le concentré de tomates, l'huile d'olive, la viande hachée et les épices et bien mélanger.
3 Déposer un peu de sauce béchamel dans le moule en porcelaine et étaler. Déposer trois feuilles de lasagne. Répartir la moitié de la sauce bolognaise sur les feuilles de lasagne et recouvrir de trois feuilles de lasagne. Répartir la moitié de la sauce béchamel dessus et recouvrir à nouveau de trois feuilles de lasagne. Répartir le reste de la sauce bolognaise sur les feuilles de lasagne et recouvrir des trois dernières feuilles de lasagne. Répartir uniformément le reste de la sauce béchamel sur les feuilles de lasagne du dessus, éparpiller le fromage.
4 Placer le moule en porcelaine sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Pour une variante végétarienne, remplacer la viande hachée par environ 300 g de poireaux en fines rondelles et 300 g de carottes râpées.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 220 °C, 24 minutes | PowerPlus niveau 9

M29

Coings farcis

Accessoires: plat en verre trempé, moule en porcelaine ⅓ GN,
moule en porcelaine ½ GN, grille
Préparation: 45 minutes | Cuisson: 45 minutes

4 coings, gros

Farce
2 CS d'huile
500 g de viande hachée, veau ou porc
1 oignon, coupé en petits dés
1 gousse d'ail, hachée finement
1 dl de vin blanc
2 dl de fond de veau
180 g de gorgonzola
Sel
Poivre

Riz au safran
300 g de riz à long grain
1 petit sachet de safran
4.5 dl d'eau
1½ CC de sel
20 g de beurre

1 Frotter les coings. Les déposer sur le plat en verre. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Couper un chapeau sur le haut des coings et retirer l'intérieur avec une cuillère à pomme parisienne.
3 Faire revenir la viande hachée en petites portions dans l'huile chaude. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir. Arroser de vin blanc, laisser presque complètement réduire. Verser le fond de veau dessus, laisser un peu réduire. Retirer la poêle avec la farce de la zone de cuisson, ajouter le gorgonzola, mélanger. Répartir la farce sur les coings et les disposer dans le grand moule en porcelaine. Poser le reste de la farce dans le moule. Placer le moule sur le plat en verre dans la partie inférieure de l'espace de cuisson.
4 Placer tous les ingrédients pour le riz au safran dans le petit moule en porcelaine. Placer le moule sur la grille dans la partie supérieure de l'espace de cuisson. Cuire à la vapeur (étape 4).

Etapes de cuisson

1. Etape	PowerVapeur 100 °C, 15 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 30 minutes

Garnitures

M30

Pommes de terre à la va-vite

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 18 minutes

1 oignon de taille moyenne, émincé en fines rondelles
1 kg de pommes de terre fermes, épluchées, coupées en rondelles de 4 mm d'épaisseur
2 CS d'huile
Sel
Poivre
5 CS de parmesan râpé

1 Mélanger les oignons et les pommes de terre dans l'huile, assaisonner. Ajouter le parmesan, bien mélanger.
2 Répartir les pommes de terre sur le plat en verre recouvert de papier sulfurisé. Insérer le plat dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Garnir d'herbes aromatiques avant de servir.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud humide 230 °C, 11 minutes | PowerPlus niveau 10
2. Etape	Air chaud humide 230 °C, 7 minutes

M31

Pommes au lard en brioche

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 1½ heures | Cuisson: 23 minutes

Pâte briochée
275 g de farine
¾ CC de sel
1 CS de romarin, séché
½ cube de levure de boulanger
½ CC de sucre
0,5 dl de lait, tiède
100 g de beurre, ramolli
2 œufs

Pommes au lard
50 g de lard, coupé en petits dés
1 oignon, coupé en petits dés
100 g de crème fraîche
Sel
Poivre
4 pommes, p. ex. Gala, Boskop
1 jaune d'œuf
1 CS de crème

1 Pour préparer la pâte, mélanger la farine, le sel et le romarin. Ajouter les autres ingrédients et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser lever à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.
2 Pour la farce, faire cuire le lard avec l'oignon, laisser refroidir et ajouter la crème fraîche. Assaisonner.
3 Eplucher les pommes, en extraire le cœur et remplacer par de la farce.
4 Partager la pâte en quatre morceaux et l'abaisser en rond sur un plan fariné. Envelopper les pommes à l'intérieur d'un morceau de pâte et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mélanger le jaune d'œuf et la crème, badigeonner la pâte avec le mélange. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 180 °C, 15 minutes
2. Etape	Air chaud 180 °C, 8 minutes

M32

Quenelles à l'ail des ours

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 40 minutes | Cuisson: 15 minutes

1 oignon, coupé en petits dés
1 gousse d'ail, finement coupée
10 g de beurre
200 g d'ail des ours, coupées en lamelles
1,5 dl de lait
4 petits pains secs, coupés en petits dés, environ 2 cm chacun
2 œufs
Poivre
Muscade

1 Faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter l'ail des ours et faire rapidement revenir. Ajouter le lait et porter à ébullition.
2 Ajouter le lait chaud, les œufs et les épices aux dés de pain et mélanger pour former une préparation compacte. Laisser reposer la préparation recouverte pendant environ 20 minutes.
3 Former huit quenelles de même grosseur et les déposer sur le plat en verre. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Conseil
Accompagne aussi parfaitement une sauce aux champignons et des plats braisés.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 15 minutes

M33

Oignons farcis au quinoa

Accessoires: plat en verre trempé, moule en porcelaine ½ GN,
moule en porcelaine ⅓ GN
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 1 heure

Oignons
8 gros oignons, non épluchés
20 g de beurre
2 branches de romarin
1 dl d'eau

Farce
100 g de quinoa
1 dl de bouillon de légumes
2 dl de vin blanc
150 g de tranches de lard, coupées en lamelles
200 g de mascarpone
3 CS de pignons
Sel
Poivre noir

1 Couper le tiers supérieur des oignons et retirer les racines. Déposer les oignons dans le grand moule en porcelaine. Diviser le beurre en huit morceaux et les répartir avec le romarin à la surface des oignons. Reposer les couvercles des oignons, ajouter de l'eau. Déposer le moule en porcelaine sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 1).
2 Laver le quinoa à l'eau froide, le mettre avec le bouillon de légumes dans le petit moule en porcelaine. Déposer le moule en porcelaine sur le plat en verre dans l'espace de cuisson encore légèrement chaud. Cuire à la vapeur (étape 4).
3 Faire réduire 1 dl de vin blanc jusqu'à obtenir 1 cuillère à soupe. Faire griller le lard à sec, le sortir de la poêle. Faire griller les pignons dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4 Retirer le romarin et le jus de cuisson des oignons cuits. Évider l'intérieur des oignons refroidis et le hacher finement, pour le mélanger avec le vin blanc bouilli, le mascarpone, le lard, les pignons et le quinoa, assaisonner. Remplir les oignons avec le mélange, reposer le couvercle. Répartir le reste de la farce dans le moule, et verser dessus le reste de vin blanc. Déposer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson encore légèrement chaud. Cuire au four (étape 7).

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud humide 180 °C, 30 minutes | PowerPlus niveau 6
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 20 minutes
5. Etape	Préparer
6. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
7. Etape	Air chaud 180 °C, 10 minutes | PowerPlus niveau 1

M34

Gratin de pain «italiano»

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 1¼ heures | Cuisson: 25 minutes

140 g de pain, en dés
140 g de jambon, en dés
140 g de mozzarella, en dés
400 g de tomates, en dés, éventuellement 1 boîte de tomates pelées de 400 g
140 g de lardons, en dés, rissolés
200 g de tomates, coupées en rondelles
Origan
Sel à l'ail
Basilic, frais

Sauce Mornay (béchamel au parmesan)
30 g de beurre
35 g de farine
1,75 dl de lait
0,5 dl de bouillon de poule
2,25 dl de crème
50 g de parmesan, râpé
Sel
Poivre

20 g de parmesan, râpé

1 Répartir uniformément les dés de pain, de jambon, de mozzarella, de tomates et de lardons rissolés dans le moule en porcelaine et recouvrir de rondelles de tomates bien épicées.
2 Pour la sauce béchamel au parmesan, faire fondre le beurre, ajouter la farine et cuire. Ajouter le lait, le bouillon et la crème en mélangeant et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe, assaisonner. Enlever la poêle de la zone de cuisson, incorporer le parmesan.
3 Verser la sauce béchamel au parmesan sur les ingrédients et parsemer de parmesan râpé.
4 Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Chaleur voûte et sole 200 °C, 25 minutes | PowerPlus niveau 7

M35

Purée écrasée de pommes de terre et maïs

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 1¼ heures

700 g de pommes de terre, farineuses
2 épis de maïs, 250 g chacun environ
2 branches de romarin
1,5 dl de bouillon de légumes
0,5 dl d'huile d'olive
Sel

1 Eplucher les pommes de terre, les couper en petits dés. Oter les feuilles des épis de maïs ainsi que la chevelure. Egrainer les épis et remplir un sachet avec les grains de maïs et males dés de pommes de terre. Ajouter le romarin et mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
2 Porter le bouillon de légumes à ébullition, sortir les pommes de terre et le maïs du sachet, ajouter au bouillon et écraser. Ajouter l'huile d'olive et saler.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 88 °C, 1¼ heures

M36

Gratin de blettes et de lentilles

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 25 minutes | Cuisson: 20 minutes

350 g de lentilles rouges
5 dl de bouillon de légumes
½ CC de cumin
1 pincée de cardamome, en poudre
1 CC de gingembre fraîchement râpé
800 g cotes de blettes
200 g de crème fraîche
200 g de mozzarella, en rondelles
50 g graines de sésame

1 Mettre les lentilles dans le moule en porcelaine. Mélanger le bouillon de légumes au cumin, à la cardamome et au gingembre et ajouter aux lentilles.
2 Couper les feuilles vertes du tronc des blettes, les couper grossièrement et les répartir uniformément sur les lentilles. Répartir des cuillères de crème fraîche sur les feuilles vertes. Couper les troncs de blettes blancs en lamelles de 2 cm environ de largeur et les répartir uniformément sur les feuilles de blettes. Déposer des rondelles de mozzarella sur les troncs de blettes de manière uniforme et éparpiller les graines de sésame.
3 Placer le moule en porcelaine dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 20 minutes | PowerPlus niveau 8

M37

Purée de céleri au fromage de chèvre

Accessoires: bac de cuisson perforé, plaque à gâteaux
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 2 heures

Purée de céleri au fromage de chèvre
650 g de céleri-rave
1 pomme
1 dl de crème entière
1 dl de lait
2 feuilles de laurier
100 g de fromage de chèvre frais
Sel

60 g de jambon de Parme

1 Pour la purée, éplucher le céleri et le couper en petits dés. Eplucher la pomme, ôter le cœur et couper en petits dés. Remplir un sachet avec le céleri, les pommes, la crème, le lait et les feuilles de laurier, mettre sous vide, sans aspirer de liquide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
2 Après la cuisson à la vapeur, faire une purée avec le contenu du sachet et le fromage de chèvre et saler.
3 Déposer le jambon de Parme sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four jusqu'à ce que le jambon croustille (étape 4).
4 Après la cuisson, casser le jambon en petits morceaux et en garnir la purée.

Conseil
Congeler le liquide dans un bac à glaçons. Mettre les cubes congelés dans un sac pour qu'aucun liquide ne soit aspiré.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 86 °C, 1¾ heures
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud 170 °C, 15 minutes

Légumes

M38

Aubergines épicées

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 22 minutes

400 g de tomates séchées marinées dans l'huile, égouttées
2½ CS de pesto dans le verre
3 gousses d'ail, coupées en petits dés
Sel
Poivre
800 g d'aubergines
1 bouquet de basilic, finement coupé
1 dl de bouillon de légumes
80 g de parmesan râpé
100 g de féta, écrasée

1 Hacher finement les tomates séchées, mélanger avec du pesto et de l'ail, saler, poivrer.
2 Couper les pédoncules des aubergines. Couper les aubergines en long en tranches de 3 à 5 mm d'épaisseur.
3 Poser les tranches d'aubergine en éventail sur le plat en verre graissé. Répartir dessus le mélange tomates-pesto, le basilic et le bouillon de légumes. Eparpiller du parmesan et de la féta, couvrir d'un film alimentaire spécial micro-ondes. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid et faire cuire (étape 1). Retirer entre-temps le film alimentaire et continuer la cuisson (étape 3).

Conseil
Utiliser un moule suffisamment grand, ne pas monter les couches trop haut.

Il est possible aussi d'utiliser des courgettes, de la courge ou du fenouil cuit à la place des aubergines.

Accompagne parfaitement les grillades et le poisson frit.

Etapes de cuisson

1. Etape	Microondes 600 watt, 15 minutes
2. Etape	Retirer le film
3. Etape	Air chaud 200 °C, 7 minutes | PowerPlus niveau 2

M39

Lit de légumes

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 15 minutes | Cuisson: 20 minutes

1 petit chou-fleur
1 petit brocoli ou romanesco
2 carottes
Sel
Poivre
½ bouquet de persil de Naples (plat), finement coupé
Huile d'olive

1 Découper le chou-fleur en petites fleurs. Couper le tronc du brocoli, éplucher le tronc et le couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Découper le brocoli en fleurettes. Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets de 5 cm de long et 1 cm d'épaisseur.
2 Déposer les légumes dans le bac de cuisson perforé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
3 Saler et poivrer à volonté les légumes, saupoudrer de persil et arroser d'un peu d'huile d'olive.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 20 minutes

M40

Petits bateaux de courgettes

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 15 minutes

4 courgettes
2 petites carottes, épluchées, découpées en dés
1 petit chou-rave, épluché, découpé en dés
1 petit oignon, coupé en petits dés
1 CS d'huile d'olive
1 œuf
250 g ricotta
1 CS de crème
Persil, effeuillé et coupé
Ciboulette, finement coupé
Sel
Poivre
1 dl de bouillon de légumes

1 Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les creuser.
2 Couper en petit dés la chair des courgettes. Faire revenir les légumes et les oignons dans l'huile d'olive.
3 Battre l'œuf, incorporer la ricotta, la crème, les herbes et les légumes, saler, poivrer.
4 Verser le bouillon de légumes dans le moule en porcelaine graissé et y placer les moitiés des courgettes. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 230 °C, 15 minutes | PowerPlus niveau 7

M41

Patates douces et légumes-racines

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 15 minutes | Cuisson: 30 minutes

600 g de patates douces
400 g de panais ou de racines de persil
300 g de carottes
4 CS d'huile de noix
3 CS de miel d'acacia
1 CS de Sambal Oelek
100 g de noix de pécan
Sel

1 Eplucher les patates douces et les légumes, les couper en long et les mélanger avec l'huile de noix, le miel et le Sambal Oelek. Répartir le tout sur le plat en verre recouvert de papier sulfurisé. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 1).
2 Ajouter les noix et continuer la cuisson (étape 3).
3 Saler après cuisson.

Etapes de cuisson

1. Etape	Chaleur voûte et sole 220 °C, 20 minutes | PowerPlus niveau 7
2. Etape	Ajouter les ingrédients
3. Etape	Chaleur voûte et sole 220 °C, 10 minutes | PowerPlus niveau 2

M42

Asperges grillées au pesto

Accessoires: grille
Préparation: 15 minutes | Cuisson: 16 minutes

Asperges
700 g d'asperges vertes
2 CS d'huile d'olive
Sel

Pesto
20 g de coriandre, fraîche
50 g de graines de pistache, légèrement grillées
½ orange, zeste
1 PC de piment, séché, écrasé
½ CC de sel
0,5 dl d'huile d'olive

1 Couper les extrémités des asperges et éplucher le tiers inférieur. Frotter à l'huile d'olive, saler. Déposer les asperges sur la grille. Insérer la grille au niveau 3 dans l'espace de cuisson froid. Griller.
2 Effeuiller la coriandre pour le pesto et mélanger aux autres ingrédients.

Conseil
Le pesto accompagne aussi les pâtes.

Etapes de cuisson

1. Etape	Gril niveau 4, 16 minutes

M43

Salade d'asperges colorée

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 30 minutes

Asperges
500 g d'asperges vertes
1 citron vert, zeste et jus

Sauce
4 CS d'huile d'olive
1 CC de moutarde au miel
1 pincée de sucre
Sel
Poivre

Garniture
2 CS de pistaches
2 CS de canneberges, séchées
150 g de taleggio
½ bouquet de cerfeuil

1 Laver les asperges, couper les extrémités. Couper trois zestes du citron vert, presser le jus et mettre de côté pour la sauce. Placer les zestes avec les asperges dans un sachet, mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
2 Après la cuisson à la vapeur, refroidir immédiatement le sachet à l'eau glacée. Découper le sachet, retirer les zestes de citron, couper les asperges en long.
3 Pour la sauce, bien mélanger trois cuillères à soupe du jus de citron mis de côté aux autres ingrédients et verser sur les asperges.
4 Griller légèrement les pistaches sans graisse dans une poêle. Rompre le taleggio avec les doigts en petits morceaux de la taille d'une noix. Découper aux ciseaux des pointes de cerfeuil.
5 Dresser les asperges sur une assiette avec la surface coupée vers le haut, ajouter les pistaches, les canneberges et le taleggio et garnir de cerfeuil.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 82 °C, 30 minutes

M44

Fenouil tendre à la mousse de coriandre

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 1 heure 10 minutes

Fenouil
4 fenouils, 180 g chacun environ
Vert de fenouil
30 g de miel
15 g de beurre
½ CC de sel

Amandes
4 CS d'amandes effilées
½ CC de flocons de piment
1 CS d'huile de noix
Sel

Mousse de coriandre
1 dl de lait
1 dl de crème
2 CS de pastis ou de pernod
4 CS de feuilles de coriandre
½ CC de sel

1 Couper les fenouils en deux, ôter le tronc en pointe. Remplir un sachet avec les fenouils, le vert de fenouil, le miel, le beurre et le sel, mettre sous vide. Placer le sachet dans le bac de cuisson perforé, l'insérer dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.
2 Pour la mousse de coriandre, faire chauffer le lait, la crème et le pastis ou le pernod, ajouter la coriandre et saler, faire une purée. Maintenir le presse-purée légèrement de biais pour que de l'air soit incorporé. Utiliser la mousse comme sauce.
3 Saisir les amandes effilées avec les flocons de piment dans l'huile de noix, saler.
4 Sortir le fenouil du sachet, dresser avec la mousse de coriandre et les amandes effilées grillées.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 88 °C, 1 heure 10 minutes

M45

Haricots verts en robe de bacon

Accessoires: bac de cuisson perforé
Préparation: 45 minutes | Cuisson: 25 minutes

500 g de haricots verts tendres
120 g de bacon, en tranches

1 Couper les bouts des haricots verts et tirer les fils en même temps. Couper les tranches de bacon en deux.
2 Bien envelopper cinq à sept haricots verts dans une demie tranche de bacon.
3 Déposer les haricots verts dans le bac de cuisson perforé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid et faire cuire.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 110 °C, 10 minutes
2. Etape	Cuire à la vapeur 100 °C, 10 minutes
3. Etape	Air chaud avec vapeur 150 °C, 5 minutes

M46

Tartare d'aubergines

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 32 minutes

2 aubergines
Huile d'olive
Sel
Poivre
1 CC d'échalotes, en petits dés
1 gousse d'ail, pressée
1 CC de feuilles de basilic, finement coupées
1 CC de persil, effeuillé et coupé grossièrement
1 CC de ciboulette, finement coupée

1 Couper le tronc et le pédoncule des aubergines, couper en quatre dans le sens de la longueur.
2 Placer les tranches d'aubergine sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Entailler légèrement la chair avec une pointe de couteau, mélanger l'huile d'olive avec le sel et le poivre et badigeonner généreusement les tranches avec le mélange. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four.
3 Après la cuisson, retirer la peau des aubergines, hacher la chair, incorporer les échalotes, l'ail et les herbes.

Conseil
Accompagne les grillades, le risotto et le poisson frit.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec air chaud avec vapeur 195 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Air chaud avec vapeur 195 °C, 32 minutes

Desserts

M47

Cake à l'ananas

Accessoires: moule à cake adapté à la cuisson en micro-ondes en verre ou silicone longueur 25 cm habillé de papier sulfurisé ou graissé, plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 50 minutes

3 blancs d'œufs
1 pincée de sel
1 dl d'huile, de tournesol ou de colza
3 jaunes d'œufs
100 g de sucre
100 g de sucre de canne, grossier
1 gousse de vanille, pulpe de vanille grattée
150 g de yaourt grec
200 g d'ananas, frais, en petits dés
275 g de farine
1 CS de levure chimique

1 Battre les blancs d'oeufs en neige avec le sel. Mélanger l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, le sucre et la pulpe de vanille pour que le mélange mousse. Ajouter le yaourt et l'ananas, mélanger. Mélanger tout d'abord la farine et la levure chimique, puis incorporer délicatement les blancs d'œufs en neige à la pâte. Remplir un moule à cake de la préparation. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Faire cuire.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 180 °C, 45 minutes | PowerPlus niveau 5
2. Etape	Air chaud 180 °C, 5 minutes

M48

Gâteau aux châtaignes rapide avec pommes à la cannelle

Accessoires: moule rond en verre ou silicone Ø 20 cm, plat en verre trempé
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 10 minutes

Gâteau aux châtaignes rapide
150 g de chapelure
150 g d'amandes, en poudre
3 CC de levure chimique
200 g de vermicelles
100 g de sucre
1 paquet de sucre vanillé
100 g de beurre
5 œufs

Pommes à la cannelle
4 pommes, p. ex. Boskop
4 bâtons de cannelle
2 CS de sucre
2 CS d'amandes, en poudre

1 Pour le gâteau aux châtaignes, mélanger tous les ingrédients pour former une pâte légère. Verser la pâte dans le moule graissé.
2 Pour les pommes à la cannelle, retirer le cœur des pommes. Enfoncer un bâton de cannelle dans l'ouverture. Mélanger le sucre et les amandes et verser une cuillère à soupe du mélange sur chaque bâton de cannelle.
3 Disposer les pommes à la cannelle autour du moule sur le plat en verre. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec air chaud avec vapeur 220 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Air chaud avec vapeur 220 °C, 10 minutes | PowerPlus niveau 4

M49

Gâteau de pommes avec chaperon croustillant

Accessoires: plaque à gâteaux ronde avec TopClean Ø 31 cm, grille
Préparation: 20 minutes | Cuisson: 40 minutes

1 pâte feuilletée, abaissée en rond
750 g de pommes, râpées
200 g d'amandes effilées
0,2 dl d'eau
60 g de sucre en poudre

1 Placer la pâte feuilletée sur une plaque à gâteaux ronde et la piquer plusieurs fois avec une fourchette. Répartir les pommes râpées sur la pâte de manière uniforme.
2 Humidifier les amandes effilées avec un peu d'eau. Ajouter le sucre en poudre et bien mélanger. Répartir la préparation aux amandes et sucre sur les pommes.
3 Insérer la plaque dans l'espace de cuisson préchauffé, cuire le gâteau.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec PizzaPlus 180 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	PizzaPlus 180 °C, 40 minutes

M50

Profiteroles à la crème vanille et mangue

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 1 heure | Cuisson: 25 minutes

Profiteroles
2 dl d'eau
50 g de beurre
½ CC de sel
100 g de farine
2 œufs

Crème
3 dl de lait
2 CS de sucre
1 gousse de vanille, pulpe de vanille grattée
1 CS de farine de maïs
2 œufs
½ mangue
Petits copeaux de chocolat

1 Pour les profiteroles, porter à ébullition l'eau, le beurre et le sel. Ajouter en une fois la farine et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache du fond de la poêle et adhère légèrement. Laisser refroidir un peu.
2 Casser les œufs les uns après les autres, les battre. Les ajouter successivement à la pâte en mélangeant jusqu'à ce que la pâte brille et se déchire.
3 Déposer à la douille des profiteroles sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.
4 Pour la crème, porter à ébullition le lait et le sucre, la pulpe de vanille, la gousse de vanille, la farine de maïs et les œufs. Retirer la crème de la plaque de cuisson. Retirer la gousse de vanille. Bien mélanger encore une fois la crème et la laisser refroidir.
5 Après la cuisson, laisser refroidir les profiteroles, couper aux ciseaux le chapeau (environ 1 tiers). Y verser un peu de crème à la vanille, placer un morceau de mangue dessus et garnir de copeaux de chocolat. Poser le chapeau sur la profiterole.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 180 °C, 15 minutes
2. Etape	Air chaud humide 180 °C, 10 minutes

M51

Flan à la cannelle aux quetsches

Accessoires: plat en verre trempé, 4 moules à flan ∅ 14 cm
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 20 minutes

100 g de sucre
3 dl de lait
1 paquet de sucre vanillé
1 CC de cannelle en poudre
12 quetsches
3 œufs, battus

1 Faire fondre le sucre pour obtenir un caramel blond. Ajouter le lait, le sucre vanillé et la cannelle et laisser refroidir.
2 Couper les quetsches en deux et les dénoyauter. Poser six demies quetsches dans chacun des moules avec la peau en dessous.
3 Ajouter les œufs au lait caramélisé et bien mélanger. Verser l'appareil sur les quetsches et poser les petits moules à flan sur le plat en verre. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 90 °C, 20 minutes

M52

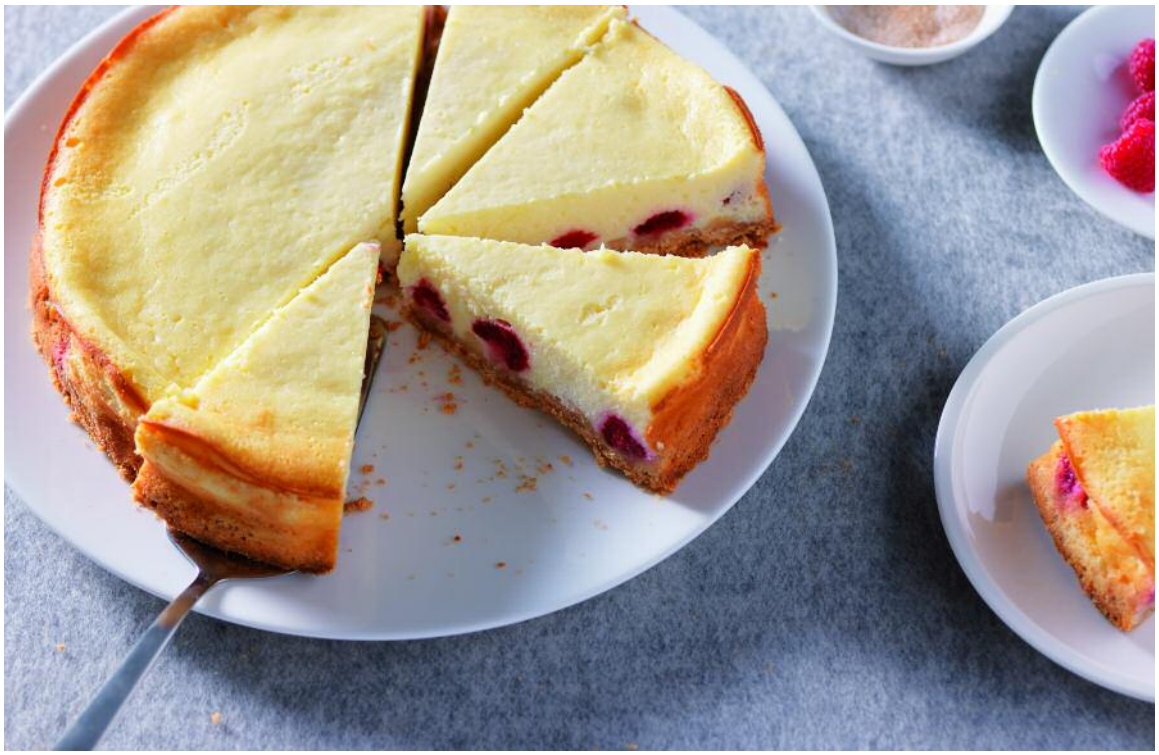
Tourte au fromage blanc

Accessoires: moule démontable ∅ 26 cm, grille
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 50 minutes

150 g de petits beurres
250 g de framboises fraîches
125 g de beurre ramolli
100 g de sucre
½ citron non traité, zeste
3 jaunes d'œufs
500 g de fromage blanc maigre
45 g de maïzena
1 CS de kirsch
3 blancs d'œufs

1 Placer les petits beurres dans un sachet en plastique et les concasser avec un rouleau à pâtisserie.
2 Graisser de beurre les bordures et le fond d'un moule démontable. Répartir de manière uniforme les petits beurres sur le fond et garnir de framboises.
3 Battre le beurre et le sucre pour obtenir une pâte blanche et légère, incorporer le zeste de citron, les jaunes d'œufs, le fromage frais, la maïzena et le kirsch, battre le tout pour obtenir une pâte onctueuse. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer. Verser la pâte au fromage frais dans le moule démontable et lisser. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four (étape 3).
4 Laisser reposer la tourte au fromage pendant 10 minutes dans l'espace de cuisson, porte du four ouverte. La tourte est très sensible au courant d'air et aux secousses.

Conseil
Remplacer les framboises par des groseilles, des mûres ou des cerises dénoyautées. Les fruits surgelés ne conviennent pas vraiment, car ils ramollissent le fond.



Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec chaleur voûte et sole 150 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Chaleur voûte et sole 150 °C, 50 minutes

M53

Cupcake au citron avec feuilles de thé Earl Grey

Accessoires: moules à muffin adaptés à la cuisson en micro-ondes Ø 6 cm, plat en verre trempé
Préparation: 50 minutes | Cuisson: 13 minutes

Cupcake
50 g de beurre, ramolli
100 g de sucre
1 œuf
1 pincée de sel
200 g de crème fraîche
1 citron, zeste
2 CS de feuilles de thé Earl Grey
150 g de farine
2 CC de levure chimique

Zeste de citron candi
1 citron
60 g de sucre
0,5 dl d'eau

Glaçage
½ feuille de gélatine
50 g de chocolat blanc
½ citron, jus
1 CS de crème
½ CC de sucre
Colorant alimentaire jaune, à votre goût

1 Pour les cupcakes, bien mélanger le beurre ramolli avec le sucre, l'œuf, le sel et la crème fraîche. Ajouter le zeste de citron et les feuilles d'Earl Grey. Mélanger d'abord la farine et la levure chimique, puis l'ajouter et mélanger. Remplir de la préparation des petits moules à muffin. Insérer le plat en verre avec les petits moules dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.
2 Pour le zeste de citron candi, éplucher le citron avec le coupe-zeste, presser le citron. Faire bouillir le sucre et l'eau, ajouter le jus de citron et les zestes et laisser réduire pour obtenir un mélange sirupeux. Oter les zestes et déposer sur du papier sulfurisé.
3 Pour le glaçage, laisser ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer le chocolat, le jus de citron, la crème et le sucre au bain-marie, ajouter la gélatine pressée, faire dissoudre. Ajouter le colorant alimentaire à votre goût.
4 Badigeonner les cupcakes refroidis avec le glaçage, ajouter le zeste de citron candi en garniture.

Conseil
Pour huit à douze cupcakes.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 200 °C, 13 minutes | PowerPlus niveau 1

M54

Brownies

Accessoires: plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 23 minutes

250 g de chocolat noir
150 g de beurre, ramolli
150 g de sucre de canne
1 paquet de sucre vanillé
3 œufs
200 g de farine complète
100 g de noix, cerneaux

1 Faire fondre délicatement le chocolat et le laisser refroidir au besoin.
2 Battre le beurre, le sucre et le sucre vanillé pour que le mélange mousse. Ajouter les œufs et continuer de mélanger. Ajouter le chocolat fondu et la farine et mélanger. Incorporer à la fin les cerneaux de noix.
3 Répartir uniformément la préparation sur 3 cm de hauteur et une surface de 20 × 20 cm environ sur le plat en verre et lisser. Insérer le plat en verre dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Servir les brownies avec de la crème battue et une sauce au caramel.

Etapes de cuisson

1. Etape	Chaleur voûte et sole humide 200 °C, 5 minutes | PowerPlus niveau 5
2. Etape	Chaleur voûte et sole humide 200 °C, 18 minutes

M55

Pain perdu couronné de mousse

Accessoires: moule en porcelaine ½ GN, grille
Préparation: 1 heure 20 minutes | Cuisson: 40 minutes

5 petits pains, rassis
250 g de pommes
40 g de raisins de Smyrne
1 paquet de sucre vanillé
40 g de beurre

Glaçage
2 dl de crème
2 dl de lait
1 CS de sucre
1 paquet de sucre vanillé
3 jaunes d'œufs
½ zeste de citron, râpé
Cardamome, en poudre

Blanc en mousse
3 blancs d'œufs
100 g de sucre

1 Couper les petits pains en morceaux de 0,5 cm d'épaisseur et les pommes en fines tranches. Déposer la moitié des morceaux de pain dans le moule en porcelaine graissé, répartir les rondelles de pommes, les raisons de Smyrne, le sucre vanillé et 20 g de flocons de beurre sur les morceaux de pain. Recouvrir du reste de morceaux de pain.
2 Pour le glaçage, mélanger les ingrédients et verser dans le moule. Déposer le reste de flocons de beurre. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four (étape 3).
3 Battre les blancs d'œufs en mousse avec la moitié du sucre pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter peu à peu le reste de sucre après environ la moitié du temps. Répartir la mousse de blancs d'œufs sur le pain perdu avec une spatule et dessiner une structure. Cuire au four (étape 5).

Conseil
Arroser les tranches de pain de vin blanc.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec chaleur voûte et sole 200 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Chaleur voûte et sole 200 °C, 20 minutes
4. Etape	Ajouter les ingrédients
5. Etape	Air chaud 150 °C, 20 minutes

M56

Sorbet à la crème aigre et compote d'abricots

Accessoires: plaque à gâteaux, grille
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 45 minutes

Sorbet à la crème aigre
1 dl d'eau
100 g de sucre
400 g de crème aigre
1 citron, zeste et jus

Compote d'abricots
600 g d'abricots
1 orange, zeste et jus
60 g de sucre
2 dl de jus d'orange

Crumbles à la vanille
50 g d'amandes, mondées, moulues
40 g de farine
25 g de sucre
½ gousse de vanille, coupée en deux dans le sens de la longueur
50 g de beurre, liquide

1 Pour le sorbet, porter l'eau à ébullition avec le sucre jusqu'à ce qu'il se dissout. Mettre de côté et laisser refroidir.
2 Mélanger la crème aigre et le citron (zeste et jus) avec l'eau sucrée et la laisser prendre dans une glacière ou dans une boîte de conservation dans le congélateur. Mélanger régulièrement pour qu'il se forme des petits cristaux.
3 Pour la compote, laver les abricots, les couper en deux, les dénoyauter et les mettre dans un sachet. Couper un zeste d'orange avec un couteau, presser l'orange. Ajouter le sucre, le jus d'orange supplémentaire, le jus d'orange et le zeste aux abricots. Mettre sous vide sans aspirer le liquide. Placer le sachet sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur (étape 1).
4 Pour les crumbles à la vanille, mélanger les amandes, la farine et le sucre. Ajouter la pulpe de vanille de la gousse. Ajouter le beurre fondu et élaborer une pâte friable. Effriter la préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson encore chaud. Cuire au four (étape 4). Retourner de temps à autre pendant la cuisson.
5 Sortir les abricots du sachet, dresser, faire réduire le jus pour obtenir un sirop et le verser sur les abricots. Servir avec le sorbet à la crème aigre et les crumbles à la vanille.

Conseil
Il est possible d'utiliser des abricots surgelés à la place d'abricots frais. Laisser un peu décongeler, mettre sous vide et faire cuire à la vapeur.
Mettre le liquide au congélateur dans un bac à glaçons. Mettre les cubes congelés dans un sac pour qu'aucun liquide ne soit aspiré.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 74 °C, 35 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud 180 °C, 10 minutes

M57

Mousse au praliné avec figues à la balsamique

Accessoires: grille, plaque à gâteaux, 4 coupelles à dessert
Préparation: 1 heure | Cuisson: 29 minutes

Figues à la balsamique
4 figues, fraîches
2 CS de vinaigre balsamique foncé
100 g de sucre
½ citron, zeste et jus

Mousse au praliné
80 g de noisettes
2 œufs
60 g de sucre
100 g de chocolat noir
1 pincée de sel
2 dl de crème entière

Croustade
30 g de pâte phyllo, abaissée (environ 40 × 37 cm)
20 g de beurre
12 de feuilles de menthe
Sucre en poudre

1 Couper chaque figue en six tranches et les mettre avec les autres ingrédients dans un sachet, mettre sous vide. Les déposer sur la grille et les cuire à la vapeur (étape 1). Remplir les coupelles à dessert avec les figues et la sauce et laisser refroidir.
2 Poser les noisettes sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les faire griller (étape 4). Poser les noisettes encore chaudes sur un torchon et ôter les coques en frottant. Laisser refroidir les noisettes décortiquées.
3 Développer délicatement la pâte phyllo, la couper dans le sens de la longueur. Badigeonner une moitié de beurre fondu, saupoudrer de sucre en poudre, poser la seconde moitié et re-badigeonner de beurre et saupoudrer de sucre. Couper la pâte dans le sens de la longueur et faire trois morceaux en coupant en travers. Couper en deux chaque rectangle en diagonale pour obtenir douze triangles. Déposer tous les triangles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Poser une feuille de menthe poivrée entre les feuilles de pâte phyllo. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four jusqu'à une belle couleur dorée (étape 8).
4 Hacher grossièrement une moitié des noisettes, moudre l'autre moitié. Séparer les oeufs. Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre. Laisser fondre le chocolat et mélanger à la préparation œuf-sucre et aux noisettes. Battre les blancs d'oeufs en neige ferme avec une pincée de sel. Battre la crème également fermement. Incorporer délicatement les blancs en neige et la crème à la préparation au chocolat. Répartir la mousse sur les figues, mettre au frais.
5 Saupoudrer les feuilles de pâte phyllo de sucre en poudre avant de servir et dresser sur la mousse.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuire à la vapeur 86 °C, 7 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud 170 °C, 17 minutes
5. Etape	Préparer
6. Etape	Préchauffer avec air chaud 200 °C
7. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
8. Etape	Air chaud 200 °C, 5 minutes

Conseil

Congeler le liquide dans un bac à glaçons. Mettre les cubes congelés dans un sac pour qu'aucun liquide ne soit aspiré.

M58

Glace en croustade

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 2½ heures | Cuisson: 3 minutes

25 g de beurre
4 feuilles de pâte phyllo
50 g de fraises, coupées en rondelles
4 boules glace à la vanille
Sucre en poudre

1 Faire fondre le beurre dans une petite poêle.
2 Poser sur le plan de travail une feuille de pâte phyllo et la badigeonner d'une fine couche de beurre fondu. Remonter les quatre coins vers le milieu et répartir les fraises au centre.
3 Poser une boule de glace à la vanille sur les fraises, presser légèrement les coins de la pâte phyllo sur la glace. Mettre les petits paquets au congélateur pendant au moins 2 heures.
4 Poser les petits paquets de glace sur la plaque chaude dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four.
5 Saupoudrer le dessert de sucre en poudre et servir aussitôt.

Conseil
Différents fruits peuvent être utilisés.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec air chaud avec vapeur 230 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	Air chaud avec vapeur 230 °C, 3 minutes

Voilà comment ça se prépare - illustration étape par étape

Plats au four

M59

Gâteau poireaux-féta

Accessoires: plaque à gâteaux ronde avec TopClean Ø 29 cm, plat en verre trempé
Préparation: 30 minutes | Cuisson: 30 minutes

100 g de féta
360 g de poireaux, préparés, finement coupés
1 rouleau de pâte feuilletée, abaissée en rond

Glaçage
1 œuf
2,5 dl de crème
1 gousse d'ail, pressée
Sel
Poivre
Curry

1 Couper la féta en petits dés, mélanger aux poireaux.
2 Placer la pâte feuilletée sur une plaque à gâteaux ronde et la piquer plusieurs fois avec une fourchette. Y répartir le mélange de poireaux.
3 Pour le glaçage, battre l'œuf, la crème et l'ail, assaisonner. Verser sur les poireaux. Placer le moule sur le plat en verre dans l'espace de cuisson préchauffé. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Préchauffer avec PizzaPlus 180 °C
2. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
3. Etape	PizzaPlus 180 °C, 30 minutes

M60

Gâteau aux fruits et noisettes

Accessoires: moule à cake longueur 25 cm, grille
Préparation: 10 heures | Cuisson: 1 heure

Fruits
200 g d'abricots, secs
100 g de prunes, dénoyautées, séchées
100 g de dattes, sèches
100 g figues, sèches
100 g d'orangeat
100 g de noisettes, entières, grillées, décortiquées
75 g de beurre, ramolli
1 citron, zeste

Pâte
350 g de farine
1 CC d'épices pour pain d'épice
1 CC d'anis
1 CC de sel
25 g de levure de boulanger
2 dl de lait
50 g de miel

1 Laisser tremper les fruits secs pendant une nuit. Jeter l'eau, faire une purée grossière ou les hacher. Ajouter l'orangeat, les noisettes, le beurre et le citron et mélanger.
2 Pour la pâte, mélanger la farine et les épices. Dissoudre la levure de boulanger dans le lait et ajouter le miel, mélanger et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser lever à température ambiante. La pâte doit doubler de volume. Ajouter les fruits secs, pétrir la pâte et la déposer dans un moule à cake préparé. Laisser reposer pendant 30 minutes encore. Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four (étape 1). Après 30 minutes, recouvrir d'une feuille d'aluminium et continuer la cuisson (étape 3).

Conseil
Les fruits secs peuvent être remplacés par d'autres dans les mêmes quantités.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud humide 180 °C, 30 minutes
2. Etape	Couvrir
3. Etape	Air chaud humide 180 °C, 30 minutes

M61

Couronne de pain à l'italienne

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 2 heures | Cuisson: 40 minutes

750 g de farine bise ou campagne
1 cube de levure de boulanger, émietté
4,75 dl d'eau tiède
1 CS de sel
100 g olives noires dénoyautées, égouttées, coupées en dés
100 g de tomates séchées marinées dans l'huile, égouttées, coupées en dés
2 CS d'origan
3 bâtonnets de mozzarella, de 30 g chacun

1 Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients à l'exception des olives, des tomates, de l'origan et de la mozzarella et pétrir pour obtenir une pâte lisse. Incorporer la moitié des olives, des tomates et de l'origan à la fin du pétrissage. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser doubler de volume à température ambiante pendant 1–1½ heures.
2 Abaisser la pâte sur un plan de travail fariné pour former un rectangle d'environ 40 × 30 cm. Placer les bâtonnets de mozzarella sur le bord long de la pâte abaissée. Répartir le reste de tomates, d'olives et d'origan sur la pâte, laisser libre un bord de 2 cm de large sur le côté opposé des bâtonnets de mozzarella. Rouler la pâte en commençant par le côté mozzarella. Façonner une couronne avec le rouleau de pâte. Déposer la couronne sur la plaque à gâteaux recouverte de papier sulfurisé. Entailler le rouleau de pâte tous les 3 cm environ une fois dans la longueur et une fois dans la largeur. Couvrir la couronne à l'aide d'un linge humide et laisser de nouveau lever pendant 5–10 minutes.
3 Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Au choix, remplacer la mozzarella par du parmesan ou du sbrinz.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuisiner pro - pain 220 °C, 40 minutes

M62

Tresse à merveilles

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 2½ heures | Cuisson: 25 minutes

Pâte
500 g de farine blanche
2 CC de sucre
½ cube de levure de boulanger
50 g de beurre, ramolli
2 CC de sel
2,5 dl de lait tiède

Trous à merveilles
16 cubes Marshmallow
Cacao
Epices pour pain d'épice
Amandes moulues

Pour le badigeon
1 jaune d'œuf

1 Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients pour former une pâte lisse. Placer la pâte dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser lever à température ambiante pendant 1 à 2 heures. La pâte doit doubler de volume.
2 Humidifier les cubes de Marshmallow et les tourner en alternance dans le cacao, les épices de pain d'épice et le amandes moulues.
3 Couper la pâte en deux moitiés, abaisser chaque moitié sur une surface d'environ 50 cm de longueur et 12 cm de largeur. Répartir les cubes de Marshmallow à intervalles réguliers sur les morceaux de pâte, badigeonner à l'eau les bords de la pâte et envelopper les cubes de Marschmallow dans la pâte. Bien refermer les deux bandes. Former une tresse et la poser sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir la tresse d'un linge humide et la laisser reposer pendant 30 minutes.
4 Badigeonner la tresse de jaune d'œuf. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud avec vapeur 200 °C, 25 minutes

M63

Pain aux betteraves rouges

Accessoires: marmite allant au four avec couvercle, grille
Préparation: 24 heures | Cuisson: 1 heure 20 minutes

550 g de farine blanche
4 CS de graines de pavot
1 CS de sel
1 CC de sucre
2 g de levure de boulanger fraîche
5 dl de jus de betterave

1 Mélanger la farine, les graines de pavot, le sel et le sucre. Dissoudre la levure avec un peu de jus de betterave et mélanger à la farine avec le reste de jus. Mélanger rapidement jusqu'à ce que la pâte se tienne – ne pas pétrir ! Laisser reposer à température ambiante pendant 24 heures.
2 Découper un morceau de papier sulfurisé de la taille du fond de la marmite. Placer la marmite avec son couvercle (sans papier) sur la grille dans l'espace de cuisson froid et préchauffer (étape 1).
3 Pendant ce temps, abaisser la pâte sur un plan enfariné. Rabattre les bords vers le milieu au mieux avec une corne à pâtisserie. Sortir du four la marmite chaude, poser le papier sulfurisé, verser rapidement la pâte dessus et fermer la marmite pour la remettre dans le four. Cuire au four (étape 4). Retirer à la fin le couvercle et continuer la cuisson sans couvercle (étape 6).

Etapes de cuisson

1. Etape	Air chaud 200 °C, 15 minutes
2. Etape	Préparer
3. Etape	Enfourner l'aliment à cuire
4. Etape	Air chaud 200 °C, 50 minutes
5. Etape	Retirer le couvercle
6. Etape	Air chaud 200 °C, 15 minutes

M64

Pain vigneron

Accessoires: plaque à gâteaux
Préparation: 3 heures | Cuisson: 40 minutes

Garniture
50 g de noix
35 g de raisins de Smyrne

Pâte
250 g de farine mi-blanche
250 g de farine bise
1,5 dl d'eau
1,75 dl de vin blanc
⅓ cube de levure de boulanger
12 g de sel

1 Hacher grossièrement les noix, les mélanger aux raisins de Smyrne et réserver.
2 Mélanger la farine, l'eau, le vin blanc, la levure et le sel et pétrir pendant 10 minutes à vitesse lente. Ensuite, pétrir pendant 6 minutes à vitesse rapide. Incorporer les noix et les raisins de Smyrne à la fin du pétrissage. Placer la pâte pendant 2 heures dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser doubler de volume à température ambiante.
3 Découper douze morceaux de pâte de 70 g chacun et former des boules. Réserver la pâte restante pour la décoration. Façonner une grappe de raisins avec onze boules de pâtes sur la plaque à gâteaux recouverte de papier sulfurisé. Rouler la boule de pâte laissée de côté pour former la tige de la grappe de raisin. Utiliser le reste de la pâte pour façonner un long boudin (d'environ 40 cm) qui représente un cep sur la grappe. Couvrir le pain décoré à l'aide d'un linge humide et laisser à nouveau lever pendant 20 minutes.
4 Avant la cuisson, saupoudrer le pain de farine mi-blanche à l'aide d'un chinois. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Pour servir le pain vigneron en tant qu'amuse-bouche, le réchauffer dans le four préchauffé pendant 3–5 minutes. Cela lui conféra une croûte croustillante.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuisiner pro - pain 210 °C, 40 minutes

M65

Pain complet

Accessoires: moule à cake, grille
Préparation: 2¾ heures | Cuisson: 55 minutes

Pièce cuite
50 g de farine complète
0,75 dl d'eau

Pâte
450 g de farine complète
3,3 dl d'eau
¼ cube de levure de boulanger
10 g de sel

1 Pour la pièce cuite, porter brièvement à ébullition la farine complète et l'eau en remuant continuellement jusqu'à obtenir une pâte compacte. Recouvrir la pièce cuite à l'aide de film transparent et laisser refroidir complètement.
2 Pétrir la farine complète, l'eau, la levure, le sel et la pièce cuite refroidie pendant 10 minutes à vitesse lente. Puis, pétrir pendant 5 minutes à vitesse rapide pour obtenir une pâte élastique. Placer la pâte pendant 2 heures dans un saladier recouvert d'un linge humide et laisser doubler de volume à température ambiante.
3 Former un pain allongé et le placer dans le moule à cake beurré au préalable. Couvrir le pain complet à l'aide d'un linge humide et laisser à nouveau lever pendant 25 minutes. Insérer le moule à cake sur la grille dans l'espace de cuisson froid. Cuire au four.

Conseil
Le pain complet supporte bien la congélation. Bien emballé, il peut être conservé au congélateur. Avant de le déguster, le laisser décongeler puis le réchauffer pendant 6–8 minutes dans le four préchauffé à chaleur tournante à 200 °C.

Etapes de cuisson

1. Etape	Cuisiner pro - pain 205 °C, 55 minutes