



Tefal
INGENIO®
ALL IN ONE
21 RECETTES





21 RECETTES
POUR 2 PERSONNES

Tefal®

MON KIT

TOUT EST DEDANS!
7 ustensiles mais pas que ...

**UN COUVERCLE
COOK BOOST**
Pour le faitout

**UNE CASSEROLE
EN INOX**

UN FAITOUT ANTIADHÉSIF
Faitout ou autocuiseur,
c'est comme je veux :
un mode express pour
les pressés ou un mode
mijoté. Le couvercle
COOK BOOST vous
laisse le choix...

... et aussi

- Le revêtement antiadhésif dans le faitout et la poêle facilite le nettoyage.
- Le thermo-spot® dans la poêle indique la température idéale de démarrage de cuisson.
- Un reste dans la casserole ? Plus besoin de transvaser : je mets le couvercle plastique et au réfrigérateur : moins de vaisselle !



**UNE POIGNÉE AMOVIBLE POUR
LA CASSEROLE ET LA POÊLE**
Elle permet de transformer
la casserole et la poêle en
moules pouvant passer au
four et facilite le rangement.

**UN COUVERCLE PLASTIQUE
POUR LA CASSEROLE**

UN PANIER VAPEUR EN INOX
A mettre dans le faitout,
pour des cuissons vapeur
qui préservent les vitamines,
mais aussi pour réchauffer
au dessus de l'eau.

UNE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE



**FEUTRINE
DE PROTECTION**

J'AI MON KIT, MAINTENANT COMMENT L'UTILISER ?

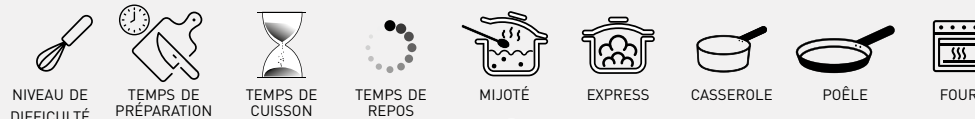
Ce livre, avec ses 21 recettes et astuces, m'accompagne pour acquérir les gestes qui feront de moi un chef. Les recettes de ce livre sont pour 2 personnes et les ingrédients sont faciles à trouver, en plus d'être bon marché.

MON LIVRE

QU'EST CE QU'ON MANGE ?

Guide pratique	Page 4	Papillote de poisson & tagliatelles de légumes	Page 30
Conseils de sécurité	Page 5	Poulet basquaise	Page 32
JE COMMENCE À CUISINER	Page 7	Chili con carne	Page 34
Croque-monsieur	Page 8	Minestrone revisité	Page 36
One pot pasta	Page 10	Nouilles chinoises comme au resto	Page 38
Poulet à la moutarde	Page 12	Pain perdu	Page 40
Soupe dernière minute	Page 14	JE ME PERFECTIONNE	Page 42
Omelette fromage	Page 16	Boeuf à la bière	Page 44
Wok de légumes	Page 18	Gratin de patate douce & lentilles	Page 46
Cookie géant à la poêle	Page 20	Burger veggie & frites de polenta	Page 48
JE FAIS DES PROGRÈS	Page 22	Risotto aux champignons	Page 50
Steak & pommes de terre	Page 24	Tarte tatin irratable	Page 52
Curry de poulet	Page 26	Tableaux des temps de cuisson	Page 54
Mac & cheese	Page 28		

LÉGENDE



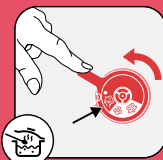
GUIDE PRATIQUE

POUR LE FAITOUT ET L'AUTOCUISEUR

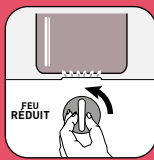
Après avoir correctement fermé le couvercle **COOK BOOST**, je sélectionne le mode **MIJOTÉ** ou le mode **EXPRESS** (autocuiseur).

MODE MIJOTÉ

ÉTAPE 1 : DÉBUT DE CUISSON



En cuisson **MIJOTE** je peux ouvrir mon autocuiseur à tout moment pour remuer, surveiller la cuisson ou rajouter des ingrédients.

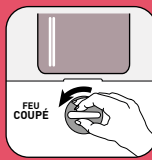


Si la source de chaleur est trop forte, la tige de sécurité va monter et bloquer l'ouverture. Je réduis le feu.

ÉTAPE 2: CUISSON



ÉTAPE 3: FIN DE CUISSON

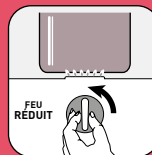
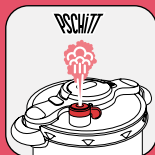
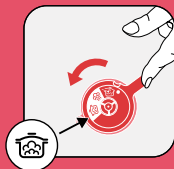


Dans le cas de plaques électriques en fonte : je retire le faitout de la plaque pour l'ouvrir.

MODE EXPRESS

Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

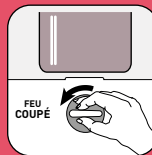
ÉTAPE 1 : DÉBUT DE CUISSON



ÉTAPE 2: CUISSON



ÉTAPE 3: FIN DE CUISSON

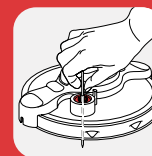
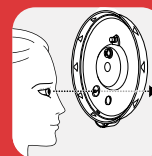
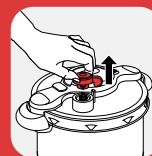


En mode **EXPRESS**, je dois évacuer la vapeur avant de pouvoir ouvrir.

BIEN VÉRIFIER LES SOUPAPES DE FONCTIONNEMENT ET DE SÉCURITÉ

TRÈS
IMPORTANT

Précautions importantes et vérifications IMPÉRATIVES à faire avant chaque utilisation



RETROUVER
TOUS
LES GRANDS
CLASSIQUES DE
L'AUTOCUISEUR,
AINSI QU'UNE
MULTITUDE
D'IDÉES
À RÉALISER DANS
VOTRE FAITOUT
AVEC LE COUVERCLE
COOK BOOST



App
Smart & Tasty®

DES «PAS À PAS»

+1200 TEMPS
DE CUISSON

+300 RECETTES
À TÉLÉCHARGER

DES VIDÉOS



Je commence à cuisiner

Quelques astuces pour débiter.

NIVEAU



ASTUCE 1

Organisation !

Préparer et peser tous vos ingrédients avant de commencer la recette.

ASTUCE 2

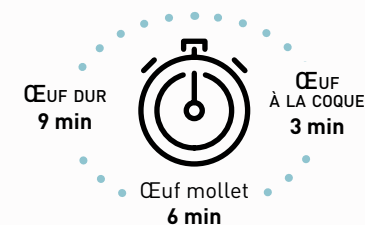
Les ingrédients qui font la différence

Ces ingrédients dans mon placard, en plus des indispensables (farine, sel, poivre, pâtes, huile..) feront toute la différence dans mes recettes.

ORIGAN	PIMENT D'ESPELETTE
CURRY	CHILI EN POUDRE
GINGEMBRE FRAIS OU EN POUDRE	CANNELLE
CHAPELURE	SAUCE SOJA
CUMIN	BOUILLON CUBE
	CASSONADE

ASTUCE 3

Temps de cuisson des œufs départ eau bouillante



CROQUE-MONSIEUR À LA POÊLE

- 8 tranches de pain de mie
- 2 tranches de jambon
- 50 g de fromage râpé (emmental, comté...)
- 50 g de beurre



15 min.



15 min.



1. Beurrer toutes les tranches de pain de mie sur une seule face. Ajouter une demi-tranche de jambon sur uniquement 4 tranches de pain. Sur ces mêmes tranches, ajouter une cuill. à soupe de fromage, poivrer, puis refermer avec les tranches beurrées.
2. Une fois assemblés, beurrer le dessus des 4 croque-monsieur.
3. Faire chauffer la poêle sur feu moyen et déposer le premier croque-monsieur face beurrée au contact de la poêle. Réduire à feu doux, puis laisser dorer 2 min. par face. Répéter l'opération avec les autres croque-monsieur.
4. Couper les croque-monsieur en 2 et déguster.

Tips

Pour un repas complet : accompagner d'une salade verte.



ONE POT PASTA

• 1 oignon nouveau • 8 tomates cerises coupées en 2 • 200 g de pâtes sèches • 2 cuill. à soupe de pesto • Crème • Parmesan râpé •

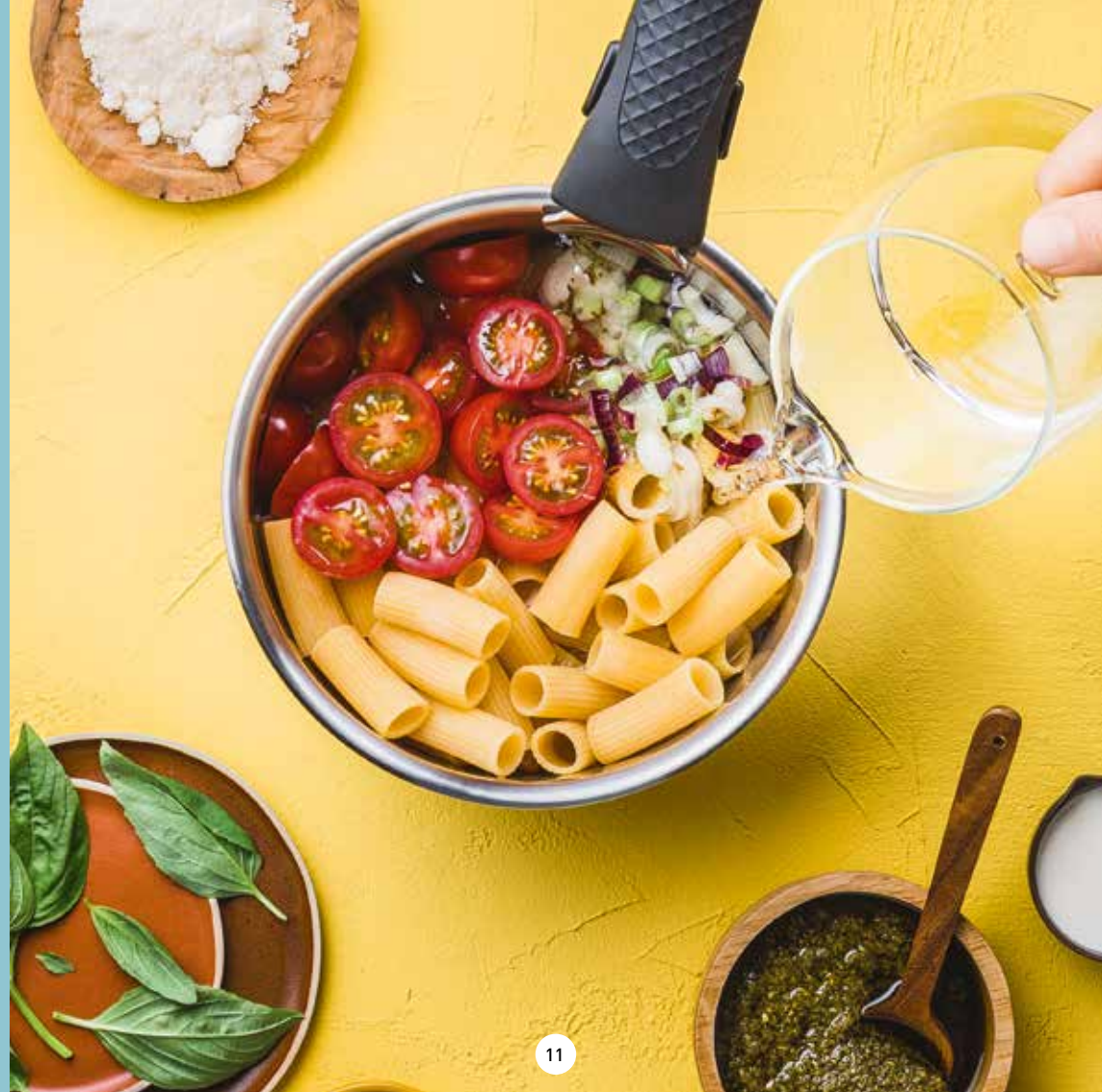


1. Eplucher et émincer l'oignon. Dans la casserole, ajouter un filet d'huile et faire revenir l'oignon 3 min., sans coloration, à feu doux.
2. Ajouter les pâtes, les tomates cerises et 60 cl d'eau. Saler et poivrer.
3. Faire bouillir, réduire le feu et cuire 10 à 15 min. (selon le type de pâtes). Vérifier la cuisson avant d'éteindre le feu. S'il reste trop de jus, laisser réduire quelques minutes supplémentaires.
4. Ajouter le pesto et la crème. Saupoudrer de parmesan et déguster.

Tips

Pesto maison

Mixer 20 feuilles de basilic avec 1 cuill. à café de pignons de pin, ½ gousse d'ail, 2 cuill. à soupe de parmesan râpé et 2 cuill. à café d'huile d'olive.



POULET À LA MOUTARDE

• 2 blancs de poulet • 33 cl de crème • 1 cuill. à soupe de moutarde •



12



1. Couper les blancs de poulet en deux dans le sens de la longueur.
2. Dans la poêle, faire chauffer 1 cuill. à soupe d'huile et colorer les blancs de poulet des 2 côtés.
3. Mélanger la crème et la moutarde dans un bol puis verser ce mélange sur le poulet. Saler, poivrer et laisser cuire 10 min. à feu doux. La sauce doit être légèrement épaisse.

Tips

Accompagner ce plat avec du quinoa, du blé ou du boulgour.



13

SOUPE DERNIÈRE MINUTE

- 150 g de riz basmati • 150 g de petits pois surgelés • 2 pavés d'épinards surgelés • 1 gousse d'ail • 1 cube de bouillon •



1. Eplucher et hacher finement l'ail.
2. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail sans coloration à feu doux sans couvrir. Ajouter le riz cru et le faire revenir 2 min. jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter 1 litre d'eau, le cube de bouillon et les légumes surgelés. Poivrer.
3. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 6 min. Une fois le temps écoulé, laisser la vapeur s'échapper et ouvrir le couvercle.
4. Servir cette soupe simplement ou ajouter ce qui se trouve dans le réfrigérateur : une cuill. à soupe de crème fraîche, du fromage râpé ou une pointe de piment d'Espelette.

Tips

Je varie les légumes : fèves, carottes en rondelles, poireaux, pois gourmands ou encore des brocolis



OMELETTE FROMAGE

- 6 œufs • 30 g de beurre • 150 g de comté râpé
- Salade verte •



1. Casser les œufs et les fouetter juste le temps de les mélanger. Poivrer.
2. Dans la poêle, faire fondre le beurre à feu vif et verser la préparation en une seule fois. Réduire le feu dès que les bords commencent à cuire.
3. Ajouter le comté râpé sur l'omelette et poursuivre la cuisson. L'omelette peut se manger baveuse ou plus cuite.
4. Servir l'omelette pliée en 2.
5. Accompagner d'une salade verte.

Tips

Astuce «zéro gaspi»

Remplacer le comté par la plupart des fromages, voir même mélanger les restes de fromages.



WOK DE LÉGUMES

• 2 oignons nouveaux • 1 petite courgette • 1 petite carotte • 1 petit poivron • 50 g de pois gourmands surgelés • 1 cuill. à soupe de cacahuètes hachées • 2 cuill. à soupe de sauce soja • Quelques brins de coriandre fraîche •



1. Eplucher et émincer finement les oignons (avec la tige verte). Eplucher les carottes. Laver la courgette et le poivron. Puis tailler tous les légumes en bâtonnets fins.
2. Dans la poêle, ajouter 1 cuill. à soupe d'huile et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les autres légumes et laisser cuire à feu moyen, 10 min. en remuant régulièrement.
3. Ajouter la sauce soja et mélanger délicatement. Poursuivre la cuisson 5 min.
4. Parsemer de cacahuètes et de coriandre hachées.

Tips

Varié les légumes en fonction de vos envies.



COOKIE GÉANT À LA POÊLE

• 100 g de chocolat noir pâtissier • 30 g d'amandes • 1 œuf • 80 g de sucre cassonade • 80 g de beurre • 120 g de farine • 1 cuill. à café de levure chimique • Fleur de sel • Glace vanille •

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, réaliser la pâte à cookie en mélangeant le sucre, la farine, la levure chimique et l'œuf battu.
Hacher grossièrement le chocolat et les amandes (conserver quelques morceaux pour la fin de cuisson), puis les ajouter à la préparation.
3. Dans la poêle, faire fondre le beurre à feu doux. L'ajouter à la préparation et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Verser la pâte dans la poêle et la lisser avec une spatule.
5. Faire cuire le cookie à feu doux pendant 8 min. puis terminer la cuisson au four pendant 7 min. (retirer la poignée ingenio®).
A la fin de la cuisson, ajouter le reste des morceaux de chocolat et d'amandes.
Option : ajouter une pointe de fleur de sel.



10 min.



15 min.



Tips

6. Laisser refroidir le cookie. Servir avec une boule de glace vanille.

Varier les plaisirs en ajoutant des noisettes à la place des amandes.





JE FAIS DES PROGRÈS

ASTUCE 1

Je m'équipe

Je me procure des ustensiles de cuisine au fur et à mesure, en privilégiant la qualité.

Pour commencer, un petit couteau pointu (ou couteau d'office) multi-usage, un économe et un grand couteau de cuisine (ou couteau de chef) suffisent.

COUTEAU
D'OFFICE



COUTEAU
DE CHEF



COUTEAU
ÉCONOME



ÉPLUCHEUR
RASOIR



ASTUCE 2

Les surgelés

Ils conservent les vitamines et sont pratiques à utiliser. Penser à en avoir dans votre congélateur.

ASTUCE 3

Le bio

Pas besoin d'éplucher les légumes bio, il suffit de les laver.

Si je veux éplucher, alors zéro gaspillage, je peux utiliser mes pluches pour une autre recette, comme une soupe par exemple.

ASTUCE 4

Pas de larmes

Pour ne pas pleurer, je pense à faire tremper les oignons dans l'eau.

Que ce soit avant ou pendant la coupe, je les place sous un filet d'eau ou je les immerge durant 15 min. avant de les découper.

ASTUCE 5

Les légumes

Si je cuisine des légumes avec des temps de cuisson différents, je joue sur la taille des morceaux et je coupe plus petit les légumes les plus long à cuire.



STEAK & POMMES DE TERRE

- 4 pommes de terre • 1 boîte de concassé de tomates (425 ml) • 1 oignon • 2 steaks de bœuf • 1 gousse d'ail • 100 g d'olives noires dénoyautées • Origan •



10 min.



10 min.



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Eplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Eplucher, laver les pommes de terre et les couper en quartiers.
2. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail et l'oignon 2 min. sans coloration à feu doux sans couvrir. Ajouter ensuite les pommes de terre en morceaux, la boîte de tomates (avec le jus) et un peu d'origan. Verser 20 cl d'eau, saler et poivrer.
3. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 10 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.
4. Pendant ce temps, dans la poêle, faire chauffer un filet d'huile et cuire les steaks (attention de ne pas piquer la viande, elle perdrait tout son jus).
5. Servir les pommes de terre et les steaks avec les olives coupées en rondelles.



CURRY DE POULET

• 2 filets de poulet • 1 oignon • 1 boîte de concassé de tomates (425 ml) • 20 cl de lait de coco • 1 morceau de 2 cm de gingembre frais • 1 cuill. à soupe de pâte de curry • 1 cuill. à soupe de Sauceline® • ½ citron vert • Quelques brins de coriandre •



15 min.



12 min.



1. Eplucher et hacher finement l'oignon et le gingembre. Emincer les filets de poulet.
2. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon, le gingembre et la pâte de curry 2 min. sans coloration à feu doux, sans couvrir. Ajouter le poulet et faire colorer 2 min. à feu moyen. Ajouter la boîte de tomates (avec le jus) et le lait de coco. Saler et poivrer.
3. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode MIJOTE. Cuire 10 min. à feu moyen.
4. Une fois la cuisson terminée, ajouter le zeste et le jus du citron vert et la Sauceline®. Puis laisser réduire 2 min sans couvrir.
5. Servir avec la coriandre hachée.

Tips

Accompagner ce plat avec du riz.



MAC & CHEESE

- 200 g de coquillettes • 20 g de beurre • 30 cl de lait • 10 g de farine • 10 g de chapelure • 120 g de cheddar râpé • 1 pincée de muscade •



15 min.



15 min.



1. Dans la casserole, cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
2. Egoutter les pâtes et les mettre dans un saladier, ajouter $\frac{1}{4}$ du beurre pour éviter qu'elles ne se collent entre elles. Mélanger.
3. Dans la poêle, faire fondre le beurre restant à feu doux. Ajouter la farine et mélanger vigoureusement. Une fois la farine et le beurre amalgamés, ajouter le lait petit à petit tout en continuant de mélanger. Ajouter les $\frac{2}{3}$ du cheddar à la préparation et mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu. La texture doit être homogène et lisse. Assaisonner.
4. Hors du feu, rajouter les pâtes dans la poêle et mélanger. Ajouter le reste du fromage sur le dessus ainsi que la chapelure et faire gratiner 15 min. au four à 180°C (retirer la poignée ingenio®).

Tips

Pour un repas complet : accompagner d'une salade verte.



PAPILLOTE DE POISSON & TAGLIATELLES DE LÉGUMES

• 2 pavés de saumon • 1 courgette • 1 carotte • 1 citron • 2 cuill. à café d'huile d'olive • 2 cuill. à café de crème épaisse (option) • Herbe fraîche au choix (basilic, aneth, ciboulette...) •



1. Laver la courgette et couper ses extrémités. Détailler la courgette et la carotte avec une mandoline ou un économe dans le sens de la longueur afin d'obtenir des tagliatelles.
2. Découper 2 feuilles de papier sulfurisé. Poser la moitié des tagliatelles de légumes au milieu de la feuille de papier. Saler et poivrer. Poser le pavé de poisson sur les tagliatelles, saler, poivrer. Ajouter un peu de jus de citron ou une très fine rondelle de citron et l'herbe fraîche. Fermer la feuille en repliant les côtés. Procéder de même pour la seconde papillote.
3. Disposer les papillotes dans le panier. Verser 75 cl d'eau dans le faitout et placer le panier.
4. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire à feu moyen 5 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.

Tips

Accompagner ce plat avec du quinoa.

Bien vérifier les soupapes de fonctionnement et de sécurité (voir page 3).



POULET BASQUAISE

- 2 cuisses de poulet • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 120 g de pulpe de tomates • 1 poivron • 2 pincées de piment d'Espelette (option) •



10 min.



20 min.



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Emincer l'oignon et hacher l'ail finement. Laver et couper le poivron en fines lanières. Faire quelques incisions sur la peau du poulet.
2. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile et faire colorer l'oignon et le poulet 2 min., à feu vif, sans couvrir. Ajouter le poivron, la pulpe de tomates (avec le jus), l'ail et 20 cl d'eau. Assaisonner et mélanger.
3. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire à feu moyen 20 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.

Tips

Accompagner ce plat avec des perles de blé, du riz ou du quinoa.



CHILI CON CARNE

• 300 g de bœuf haché • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 poivron rouge • 200 g de haricots rouges en conserve • ½ boîte (200 g) de tomates pelées • 1 cuill. à café de cumin en poudre • 1 cuill. à café de chili en poudre •



10 min.



15 min.



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Eplucher l'oignon et l'ail. Emincer l'oignon et hacher finement l'ail. Laver et couper le poivron en fines lanières.
2. Dans le faitout, chauffer 2 cuill. à soupe d'huile et faire dorer légèrement la viande. Ajouter l'oignon, le poivron, les tomates (avec le jus), les haricots rouges égouttés et l'ail. Mélanger. Saupoudrer les épices, saler et poivrer.
3. Ajouter 20 cl d'eau et mélanger. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 15 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.

Tips

Servir avec des tortillas, du guacamole, de la coriandre fraîche et de la crème.



MINISTRONE REVISITÉ

- 70 g de haricots verts frais ou surgelés •
- 1 blanc de poireau • 1 petit navet • 1 courgette
- 1 tomate • 1 cube de bouillon • 50 g de petites pâtes
- 25 g de parmesan râpé •



10 min.



15 min.



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Laver tous les légumes. Eplucher le navet. Emincer le poireau et couper tous les autres légumes en petits morceaux d'environ 1 cm.
2. Dans le faitout, chauffer 2 cuill. à soupe d'huile et faire revenir le poireau 2 min, à feu doux, sans couvrir. Ajouter les autres légumes, le cube de bouillon, verser 1 litre d'eau et poivrer.
3. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire à feu moyen 15 min.
Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.
4. Ouvrir le faitout et ajouter les pâtes, poursuivre la cuisson le temps indiqué sur le paquet sans couvrir.
5. Servir avec le parmesan râpé.

Tips

Pour décorer, ajouter quelques feuilles de basilic frais.



NOUILLES CHINOISES COMME AU RESTO

• 6 crevettes cuites • 1 courgette • 1 carotte •
1 oignon nouveau • 125 g de vermicelle de riz
• 1 cuill. à soupe de beurre de cacahuètes •
1 poignée de cacahuètes concassées • ½ citron
vert • Sauce soja •

1. Cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
Egoutter et réserver.

2. Eplucher, laver et couper la carotte en
lanières fines (avec un économiseur). Couper
les extrémités de la courgette, la couper
en 2 dans la longueur et détailler des
lanières de 5 cm de longueur. Eplucher et
émincer l'oignon. Conserver la partie verte.
Décortiquer les crevettes.

3. Dans le faitout, ajouter 75 cl d'eau. Mettre les
crevettes et l'ensemble des légumes dans le
panier. Saler et poivrer. Placer le panier dans
le faitout. Fermer le couvercle COOK BOOST
et tourner le sélecteur en mode MIJOTÉ.
Cuire 5 min. à feu moyen.

4. Retirer le panier et vider l'eau. Dans le
faitout, ajouter un filet d'huile et faire revenir
les nouilles, les crevettes et les légumes
2 min. à feu vif avec 2 cuill. à soupe de sauce
soja.



5. Dans un petit bol, mélanger 1 cuill. à soupe
de beurre de cacahuètes, le jus du citron
vert et 1 cuill. à soupe de sauce soja.
La texture doit être onctueuse et
légèrement liquide (rectifier avec un peu
d'eau si nécessaire).

6. Servir les nouilles, les crevettes et les
légumes avec le vert d'oignon ciselé et
une cuill. à soupe de sauce au beurre
de cacahuètes. Saupoudrer avec les
cacahuètes.



PAIN PERDU

- 4 tranches de pain rassis (1 à 2 cm d'épaisseur)
- 15 cl de lait • 1 œuf • 25 g de beurre salé • Sucre en poudre • Confiture (option) •



15 min.



15 min.



1. Dans un saladier, battre l'œuf avec le lait. Imbiber les tranches de pain de chaque côté (le pain doit être mou). Les saupoudrer de sucre.
2. Dans la poêle, faire chauffer $\frac{1}{4}$ du beurre. Une fois le beurre mousseux, ajouter les tranches de pain et les laisser dorer sur chaque face 2 min. Les tranches doivent avoir une jolie coloration. Répéter l'opération avec le reste des tranches en rajoutant du beurre à chaque cuisson.
3. Servir les tranches de pain perdu avec une cuill. à café de confiture ou du caramel beurre salé.

Tips

Caramel beurre salé

200 g de sucre en poudre, 20 g de beurre, 100 g de crème fraîche, Mettre le sucre avec 1 cuill. à soupe d'eau dans la poêle à feu vif. Dès que le mélange colore, ajouter aussitôt le beurre et la crème. Remuer, laisser bouillir 2 min. et transvaser dans un bocal. Ce caramel se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.





ASTUCE 1

Je deviens locavore !

Mais c'est quoi ? C'est un mouvement qui prône la consommation de nourriture produite dans un rayon restreint autour de son domicile.

Je peux m'approvisionner en produits locaux et de saison au marché ou directement chez les producteurs du réseau Locavor ou de La Ruche qui dit Oui.

ASTUCE 2

Zéro gaspillage

Je fais la différence.

DDM - Durée de Durabilité Minimale

DLUO - Date Limite D'utilisation Optimale

Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives mais n'est pas dangereux.

Je me fie à son aspect, son odeur et son goût avant de le jeter; il peut dans la majeure partie des cas encore être utilisé.

DLC - Date Limite de Consommation

Je dois comprendre «à consommer jusqu'à...» et je respecte la date limite.

Je me perfectionne

NIVEAU



ASTUCE 3

Les ingrédients et les saisons

			
Asperge Artichaut Épinard Petit pois Poireau Choux Fraise	Aubergine Blette Brocolis Courgette Haricot vert Poivron Fraise Fruit rouge Prune	Betterave Carotte Céleris Champignon Choux fleur Figue Poire Pomme Potiron Potimarron	Agrumes Choux Endive Fruit exotique Navet Rutabaga Topinambour Kiwi
Agneau Bœuf	Poulet Pintade	Canard Dinde	Canard Gibier
Cabillaud Lotte Thon blanc	Calmar Colin Moules	Dorade Lieu Merlan	Moules Saumon Sole

Si un ingrédient n'est pas de saison, je peux le remplacer par un autre; l'important, c'est le temps de cuisson.

BŒUF À LA BIÈRE

- 300 g de bœuf (paleron ou macreuse) •
- 1 oignon • 1 gousse d'ail • 3 ou 4 champignons frais • 50 g de lardons • 25 g de beurre • 1 cuill. à soupe de farine • 33 cl de bière ambrée •



10 min.



40 min.



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Découper la viande en cubes de 3 cm.
Eplucher et hacher l'oignon et l'ail.
Eplucher, laver et couper les champignons en 4.
2. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile et faire revenir les lardons et les champignons 2 min. Ajouter la viande, l'oignon et laisser bouillir au moins 2 min. sans couvrir.
Ecumer.
3. Saupoudrer la farine et remuer.
Ajouter la bière, l'ail, le sel et le poivre puis mélanger le tout. Les vapeurs d'alcool sont inflammables, pour les évacuer, laisser bouillir au moins 2 min. sans couvrir.
4. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS.
Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 40 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.

Tips

Accompagner ce plat avec des tagliatelles fraîches.



GRATIN

PATATE DOUCE & LENTILLES

Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

- 1 patate douce • 125 g de lentilles vertes • 1 poivron rouge • 1 oignon • 2 cuill. à soupe de crème fraîche •

1. Eplucher et hacher finement l'oignon. Emincer le poivron. Eplucher et couper la patate douce en cubes de 3 cm.
2. Dans le faitout, ajouter les lentilles avec 75 cl d'eau. Mettre les cubes de patate douce dans le panier et le placer au-dessus des lentilles. Saler et poivrer. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 15 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.
3. Pendant ce temps, dans la poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon et le poivron 10 min. à feu moyen jusqu'à coloration, en mélangeant régulièrement.
4. Egoutter les lentilles et les ajouter dans la poêle avec l'oignon et le poivron. Mélanger le tout.



5. Dans un saladier, mélanger les cubes de patate douce avec la crème. Ecraser le tout avec une fourchette pour obtenir une purée. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Ajouter la purée par-dessus la préparation de lentilles et étaler à l'aide d'une spatule. Le gratin est prêt !
6. Pour les gourmands, parsemer de fromage râpé et faire gratiner au four 10 min. à 220°C (retirer la poignée ingenio®).

Bien vérifier les soupapes de fonctionnement et de sécurité (voir page 3).



BURGER VEGGIE & FRITES DE POLENTA

Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

- 1 patate douce • ½ oignon • 25 g de flocons d'avoine • 40 g de mélange 5 céréales • 2 pains à burger • 125 g de polenta • 2 cuill. à café de houmous • Quelques feuilles de roquette • Quelques brins de coriandre • Cornichons aigres-doux (option) •

1. Dans la casserole, cuire la polenta comme indiqué sur le paquet.
2. Débarrasser la polenta dans un plat préalablement huilé. Laisser refroidir 1 heure.
3. Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon. Eplucher, laver et couper la patate douce en petits cubes de 2 cm.
4. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile d'olive et faire colorer l'oignon 2 min. à feu moyen, sans couvrir. Réserver.
5. Placer le mélange de céréales et 75 cl d'eau dans le fond du faitout. Mettre les cubes de patate douce dans le panier et le placer au-dessus des céréales. Saler et poivrer. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS.



6. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire 10 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.
7. Retirer le panier et égoutter les céréales. Ecraser les patates douces en ajoutant les céréales cuites, la coriandre hachée, l'oignon cuit et les flocons d'avoine. Travailler jusqu'à obtenir une pâte homogène et façonnable. Assaisonner et laisser refroidir environ 15 min.
8. Former des galettes (environ 2 cm d'épaisseur). Dans la poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et laisser dorer les galettes à feu moyen sur les deux faces.
9. Pour les frites : démouler la polenta et la découper en frites de 1 cm de côté. Dans la poêle, ajouter 2 cuill. à soupe d'huile et faire dorer les frites de chaque côté, 2 min. à feu vif. Saler et poivrer.
10. Garnir les pains à burger avec 1 cuill. à café de houmous ou de ketchup, une galette, la roquette et quelques rondelles de cornichon. Servir avec les frites.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

- 150 g de riz spécial risotto • 200 g de champignons frais • 1 échalotte • 30 cl de bouillon (= eau + 1 cube de bouillon) • 20 g de beurre • Parmesan râpé •



Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà du repère MAX 2 (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ou qui moussent, ne pas dépasser MAX 1 de la hauteur de la cuve.

1. Dans le faitout, ajouter un filet d'huile et faire revenir 3 min. les champignons et l'échalotte, à feu moyen, sans couvrir.
2. Ajouter le bouillon, le riz et poivrer. Fermer le couvercle COOK BOOST et tourner le sélecteur en mode EXPRESS. Faire chauffer à feu vif. Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et faire cuire à feu moyen 8 min. Une fois le temps écoulé, laisser s'échapper la vapeur et ouvrir le couvercle.
3. Ajouter 2 cuill. à soupe de parmesan, le beurre et remuer. Poursuivre la cuisson encore 2 min, à feu doux, sans couvrir.
4. Vérifier l'assaisonnement et servir avec un peu de parmesan.

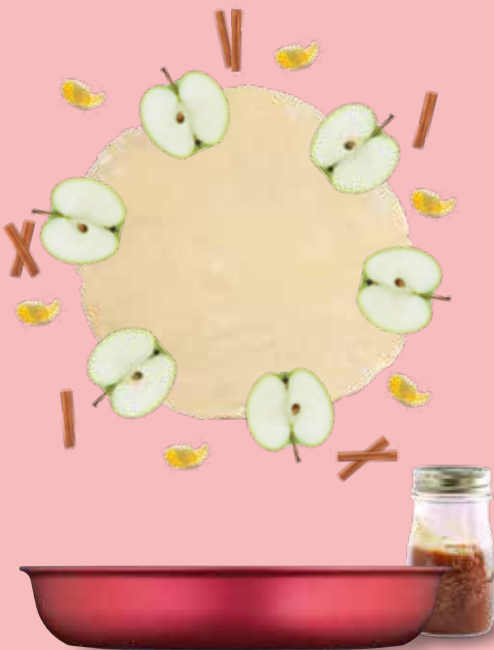
Tips

Remplacer les champignons par 75 g de tomates séchées émincées ou 150 g de chorizo coupé en petits cubes.



TARTE TATIN INRATABLE

- 4 pommes • 50 g beurre • 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre • Caramel prêt à l'emploi
- 1 pincée de cannelle en poudre (option) •



1. Préchauffer le four à 210°C (th 7).
Eplucher les pommes et les couper en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.
2. Dans la poêle, faire fondre le beurre et ranger les pommes en les serrant le plus possible. Laisser cuire 5 min. à feu moyen. Napper avec 4 cuill. à soupe de caramel. Les pommes doivent rester bien rangées.
3. Dérouler la pâte feuilletée et la poser sur les pommes. Rabattre les rebords de la pâte au maximum à l'intérieur de la poêle. Piquer la pâte pour éviter qu'elle gonfle.
4. Enfourner pendant 25 min. (retirer la poignée ingenio®).
5. Sortir la tarte du four et la laisser tiédir avant de démouler

Tips

Accompagner d'une cuill. à soupe de crème fraîche ou d'une boule de glace vanille.



TABLEAUX
DES
CUISSONS

FAITOUT AVEC COUVERCLE COOK BOOST EN MODE EXPRESS.

Selon le type de légumes, il est indiqué s'il doit être cuit dans le panier vapeur au-dessus de l'eau ou sans panier, directement dans l'eau.
Pour les légumes surgelés du commerce, les temps sont les mêmes que frais car les légumes sont préalablement blanchis. Pour ceux «faits maison» on peut rajouter quelques minutes.

LÉGUMES	DÉTAILS ET PRÉPARATION	DANS LA PANIER OU DANS L'EAU	TEMPS DE CUISSON
Artichauts	Assez gros et verts - entiers	dans l'eau	17 à 20 min
Asperges	Blanches ou violettes - entières	dans l'eau	6 à 8 min (selon la taille)
Asperges vertes	Entières	dans l'eau	6 à 8 min (selon la taille)
Aubergines	Pelées, émincées (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	4 à 5 min
Butternut	En morceaux de 3 à 5 cm	dans le panier	10 min
Blettes	Tronçons de 2 cm vapeur	dans le panier	7 à 9 min
Blancs de poireaux	Entiers	dans le panier	13 à 16 min (selon la taille)
Brocolis	En bouquets	dans le panier	4 min
Carottes	En rondelles (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	8 min
Céleri rave	Émincé (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	7 min
Champignons	Émincé (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	3 à 5 min
Chou frisé	Feuilles	dans l'eau	10 min
Chou vert	Émincé (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	8 min
Chou vert	Feuilles	dans l'eau	8 min
Choux Bruxelles	Entiers	dans le panier	8 min
Chou fleur	En bouquets	dans le panier	10 min
Chou Romanesco	En bouquets	dans le panier	5 min
Courgettes	En rondelles (épaisseur environ 5mm)	dans le panier	3 à 4 min
Endives	Coupées en 2	dans le panier	12 min
Épis de maïs	Entiers	dans le panier	10 min
Épinards	En feuilles	dans le panier	3 à 4 min
Fenouil	Émincé (épaisseur environ 0,5 cm)	dans le panier	6 à 7 min
Haricots verts	Fins	dans le panier	6 à 7 min
Navets	En cubes 2 cm	dans le panier	5 à 7 min
Petits oignons grelots	Entiers	dans le panier	10 à 12 min
Petits pois	Écossés	dans le panier	5 min
Patates douces	Coupés en cubes de 3 cm	dans le panier	10 min
Poivrons	Coupés en 2	dans le panier	6 à 8 mi
Pommes de terre	Taille moyenne, coupées en 2	dans le panier	10 à 13 min
Potimarron / Potiron	En morceaux de 3 à 5 cm	dans le panier	10 min

Avec panier, les légumes ne doivent pas être en contact avec l'eau (75cl) ni dépasser le niveau 2/3 - MAX 2 du faitout. Sans panier, le volume total légumes + eau ne doit pas dépasser le niveau 2/3 - MAX 2 du faitout.

FAITOUT AVEC COUVERCLE COOK BOOST EN MODE EXPRESS
Les légumes secs se cuisent directement dans l'eau, sans panier.

LÉGUMES SECS	POUR 2 PERSONNES		TEMPS DE CUISSON
	QUANTITÉ D'EAU	QUANTITÉ D'INGRÉDIENT	
Lentilles	75 cl	120 g	15 min
Pois chiches : les faire tremper avant cuisson, une nuit dans un saladier dans un grand volume d'eau	64 cl	120 g	25 min (al dente) 35 min (fondants)
Quinoa	32 cl	125 g	8 min
Riz	40 cl	130 g	16 min

Le volume eau + légumes secs ne doit pas dépasser le niveau 1/3 - MAX 1 du faitout.

FAITOUT AVEC COUVERCLE COOK BOOST EN MODE EXPRESS
Selon le type d'ingrédient, nous vous indiquons s'il doit être cuit dans le panier vapeur, au-dessus de l'eau, ou sans panier, directement dans le faitout.

INGRÉDIENTS	DÉTAILS ET PRÉPARATION	DANS LA PANIER OU DANS LE FAITOUT DIRECTEMENT	TEMPS DE CUISSON
Poissons blancs (lieu, colin, cabillaud)	pavés ou tronçons (150 / 200 g)	dans le panier	6 min
Saumon frais	pavés ou tronçons	dans le panier	6 à 8 min (selon la taille)
Thon	pavés ou tronçons	dans le faitout	6 min
Filet mignon de porc	1 morceau de 350 g	dans le faitout	15 min
Filet mignon de veau	1 morceau de 700 g	dans le faitout	20 min
Poulet	En 8 morceaux	dans le faitout	12 min
Rôti de bœuf	500 g diamètre 8 à 11 cm	dans le faitout	15 à 20 min
Rôti de porc	800 g, diamètre 8 à 10 cm	dans le faitout	35 min
Rôti de veau	800 g, diamètre 8 à 10 cm	dans le faitout	25 min
Souris d'agneau	1 pièce	dans le faitout	40 à 45 min

INDEX

Catégorie de plat

LÉGUMES - CÉRÉALES - LÉGUMINEUSES

Burger veggie & frites de polenta 48-49

Gratin de patate douce et lentilles 46-47

Mac & cheese..... 28-29

Minestrone revisité 36-37

One pot pasta 10-11

Risotto aux champignons 50-51

Soupe dernière minute 14-15

Wok de légumes..... 18-19

VIANDE - POISSON - ŒUFS

Bœuf à la bière..... 45-46

Chili con carne 34-35

Croque-monsieur 8-9

Curry de poulet 26-27

Nouilles chinoises comme au resto 38-39

Omelette fromage..... 16-17

Papillote de poisson & tagliatelles de légumes 30-31

Poulet à la moutarde 12-13

Poulet basquaise 32-33

Steak & pommes de terre 24-25

DESSERTS

Cookie géant à la poêle..... 20-21

Pain perdu..... 40-41

Tarte tatin inratable 52-53

INDEX

Ordre alphabétique

Bœuf à la bière..... 44-45

Burger veggie & frites de polenta..... 48-49

Chili con carne..... 34-35

Cookie géant à la poêle 20-21

Croque-monsieur 8-9

Curry de poulet..... 26-27

Gratin de patate douce & lentilles 46-48

Mac & cheese 28-29

Minestrone revisité..... 36-37

Nouilles chinoises comme au resto 38-39

Omelette fromage 16-17

One pot pasta 10-11

Pain perdu 40-41

Papillote de poisson & tagliatelles de légumes..... 30-31

Poulet à la moutarde..... 12-13

Poulet basquaise..... 32-33

Risotto aux champignons..... 50-31

Soupe dernière minute 14-15

Steak & pommes de terre..... 24-25

Tarte tatin inratable 52-53

Wok de légumes..... 18-19

INGENIO ALL IN ONE*

*INGENIO TOUT EST DEDANS



Ref. 1520010217-02 - ISBN : 978-2-37247-103-9

Création culinaire / Culinary credits Séverine Augé

SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 -

Tous droits réservés - Achevé d'imprimer au 2^{ème} semestre 2020 - Imprimé au Portugal

Conçu et réalisé par  CONTENT FACTORY

Tefal
www.tefal.com