

CONVENIENT SERIES DELUXE

RECETTES CUISEUR VAPEUR



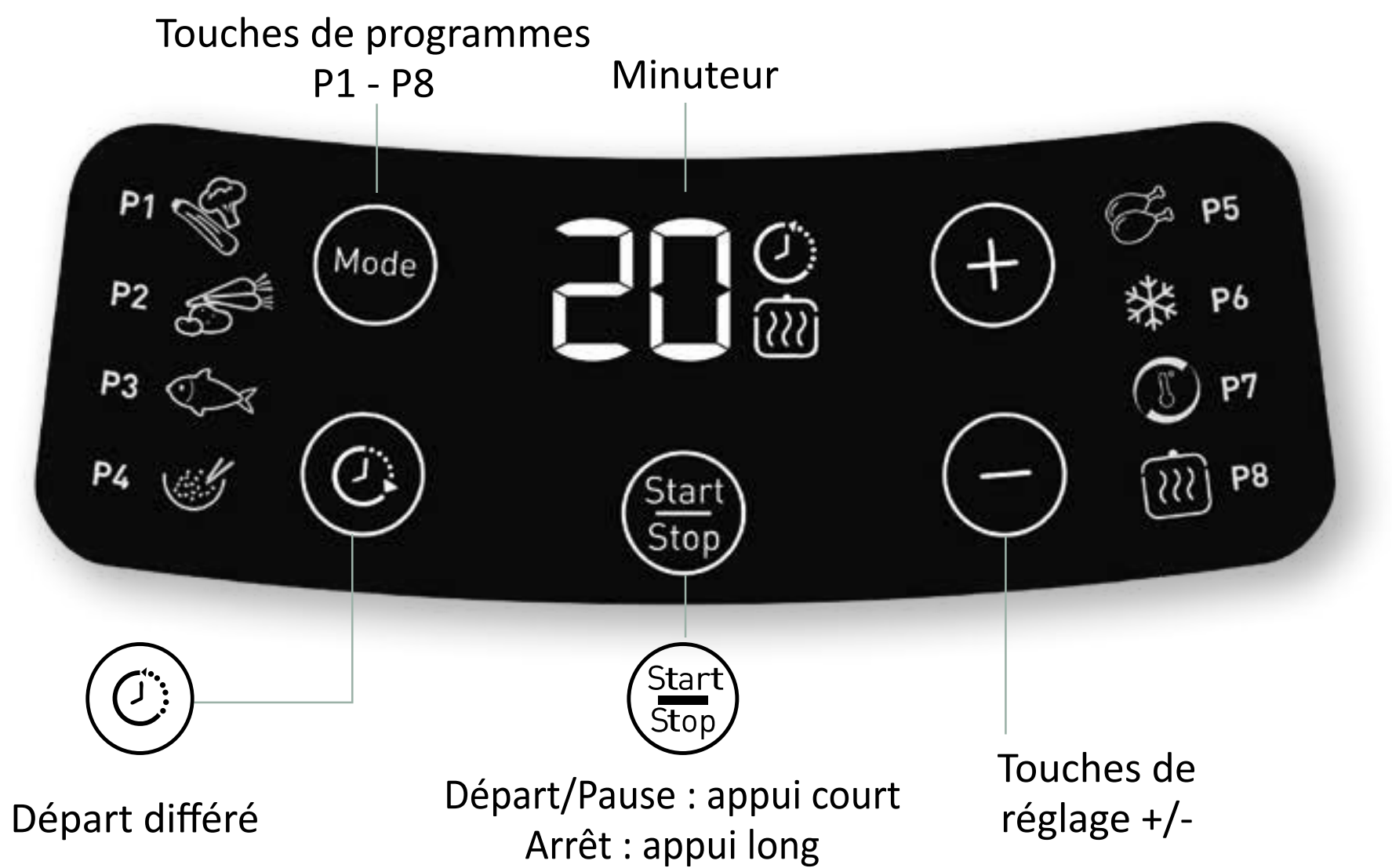
Bienvenue

dans le monde de la cuisine saine et gourmande !









Avec **CONVENIENT SERIES DELUXE**, vous allez découvrir de bons plats cuits à la vapeur de l'entrée au dessert, adaptés à toute la famille.

Cuisinez jusqu'à **3 PLATS** en même temps facilement, en utilisant un des **8 PROGRAMMES AUTOMATIQUES** ou en sélectionnant directement un temps avec les touches +/-.

UN TABLEAU DE BORD SIMPLE ET INTUITIF



8 PROGRAMMES DE CUISSON P1-P8

 Légumes cuisson courte	 Légumes cuisson longue	 Poisson	 Riz Légumineuses
 Viande blanche	 Décongélation	 Réchauffage	 Maintien au chaud

QUELQUES REPÈRES



Remplissez toujours le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX.



Respectez l'ordre des bols : bol 1 en bas, bol 2 au milieu, bol 3 en haut.
Pour cuire des aliments aux temps de cuisson différents : placez l'aliment qui requiert le temps de cuisson le plus long dans le bol du bas.

Pendant la cuisson, ajoutez le ou les bols avec les aliments qui requièrent un temps de cuisson plus court.



Sélectionnez un des 8 programmes automatiques avec la touche «Mode» ou choisissez un temps manuellement avec les touches +/-.



Vous pouvez ajuster la durée des programmes avec les touches +/- ou mettre en pause la cuisson par un appui court sur «Start/Stop».



La cuisson s'arrêtera automatiquement à la fin de la minuterie.

ASTUCES

Les temps sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la taille des aliments, de l'espace laissé entre les aliments, des quantités et du goût de chacun.



Utilisez toujours des protections pour manipuler le couvercle et les bols pendant la cuisson.

Si les recettes nécessitent l'utilisation de **film alimentaire**, utilisez toujours celui qui résiste à la chaleur et est compatible cuisson.



Pour de meilleurs résultats, utilisez des morceaux d'aliments approximativement de la même taille pour qu'ils cuisent à la même vitesse.

Les **légumes surgelés** peuvent être cuits à la vapeur sans décongélation préalable. Tous les coquillages, volailles et viandes doivent être complètement décongelés avant d'être cuits à la vapeur.



SOMMAIRE

ENTRÉES



Soupe de carottes & panais

Velouté de poireaux

Velouté de brocolis

Clafoutis aux tomates cerises

Asperges & œufs mollets
au jambon de Parme

Salade de saumon, cœurs
d'artichauts, poivrons
& pignons de pin

Salade de bâtonnets de légumes
à la tomate

Thon mariné sur mesclun

PLATS



Filet de cabillaud
aux épinards

Pavés de saumon aux légumes
& semoule

Filets de sole à la tapenade d'olives

Brochettes de crevettes

St Jacques, purée de panais

Taboulé & filets de rouget

Boulettes de poisson au citron confit

Dorades marinées

Roulés de dinde façon cordon-bleu

Asperges en paupiette de volaille

Veau en crépinette

Hérisson de volaille aux agrumes

Roulés de moussaka libanaise

Tajine d'agneau

Roulés de poulet épicé

Courgettes farcies

Œufs cocotte saumon épinard

Omelette soufflée à l'espagnole

ACCOMPAGNEMENTS



Purée de potiron
& pommes de terre

Purée patates douces
& carottes

Bouquetière de légumes

DESSERTS & PETIT-DÉJEUNER

Mi-cuits au chocolat

Muffins aux myrtilles

Petits cakes citron-pavot

Petits pots de crème au chocolat

Cheesecake aux Speculoos



Compote pomme-poire

Purée de banane

Poires au chocolat et pralin

Pêches à la vanille & crème
mascarpone

Ananas poché aux épices

Porridge



Recette adaptée pour les enfants
en bas âge (selon avis pédiatrique)

ENTRÉE

SOUPE DE CAROTTES ET PANAIS



P1



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 1 panais (100 à 150 g environ)
- 1 carotte (100 à 150 g environ)
- 1 à 2 c. à café d'huile de colza



SOUPE DE CAROTTES ET PANAIS

Etape 1

Eplucher et laver le panais et la carotte.

Etape 2

Couper le panais en 4 dans la longueur, retirer le coeur souvent fibreux puis couper de fines rondelles. Couper la carotte en rondelles également.

Etape 3

Mettre les légumes dans le bol de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 5

A la fin du programme, transvaser dans un récipient, ajouter l'huile de colza et mixer finement.

ASTUCES



Il est possible d'ajouter un peu de cumin dans ce velouté. Et pour obtenir une texture plus épaisse, vous pouvez mettre un petit peu de pommes de terre.

Cette recette peut s'adapter pour adultes en multipliant les quantités par 3 et en allongeant le temps de cuisson à 30 minutes.

ENTRÉE

VELOUTÉ DE POIREAUX



P1



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 1 gros poireau
- 1 branche de thym (facultatif)
- 1 à 2 c. à café de crème fraîche liquide



VELOUTÉ DE POIREAUX

Etape 1

Couper les racines du poireau et l'extrémité vert foncé. Fendre le poireau en 4 et le laver soigneusement avant de le couper en petits morceaux. Mettre les morceaux de poireau et la branche de thym dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 3

A la fin du programme, retirer le thym, transvaser dans un récipient, ajouter la crème et mixer finement.

ASTUCES



Vous pouvez éventuellement ajouter avec le poireau 50g de pommes de terre lavée, épluchée et coupée en petits dés.

Cette recette peut s'adapter pour adultes en multipliant les quantités par 3 et en allongeant le temps de cuisson à 30 minutes.

ENTRÉE

VELOUTÉ DE BROCOLIS



P2



4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 1 gros brocoli ● 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- 50 cl de bouillon de volaille
- sel, poivre



VELOUTÉ DE BROCOLIS

Etape 1

Couper les fleurettes de brocoli, et émincer l'oignon. Les placer dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P2 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 3

A la fin du programme, préparer le bouillon de volaille, puis placer les légumes cuits dans un blender ou un saladier. Ajouter un filet d'huile d'olive et la crème, saler, poivrer et commencer à mixer. Verser petit à petit le bouillon de volaille chaud, jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

Etape 4

Répartir le velouté dans quatre bols.

ASTUCES



Variez avec une version au bleu d'Auvergne en remplaçant la crème par 100 g de Bleu d'Auvergne. Servez le velouté avec des lamelles de bleu d'Auvergne et parsemé de noisettes concassées.

ENTRÉE

CLAFOUTIS AUX TOMATES CERISES



P2

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 25 min.

- *200 g de tomates cerises*
- *10 cl de crème liquide entière*
- *2 oeufs*
- *40 g de fromage de chèvre*
- *12 feuilles de basilic*
- *Sel et poivre*



CLAFOUTIS AUX TOMATES CERISES

Etape 1

Mélanger la crème avec les oeufs et le fromage de chèvre émietté. Ajouter les feuilles de basilic ciselées, du sel et du poivre et verser dans 4 ramequins. Ajouter les tomates cerises.

Etape 2

Placer les ramequins dans un ou deux bols de l'appareil, couvrir d'une feuille de papier cuisson en rabattant les bords à l'intérieur.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P2 en ajustant le temps de cuisson à 25 minutes.

ASTUCES



Servez ces petits clafoutis tièdes ou froids avec une salade verte.

ENTRÉE

ASPERGES ET ŒUFS MOLLETS AU JAMBON DE PARME



P1

4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 16 fines asperges vertes
- 4 œufs
- 4 tranches de jambon de Parme
- 80 g de copeaux de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



ASPERGES ET ŒUFS MOLLETS AU JAMBON DE PARME

Etape 1

Laver et couper l'extrémité des asperges. Les déposer dans le bol 1, les arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Etape 2

Disposer les œufs dans le bol 2.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 en ajustant le temps de cuisson à 12 minutes.

Etape 4

A la fin du programme, retirer le bol 2 avec les œufs, puis relancer la cuisson du bol 1 pour 8 minutes en utilisant la touche + pour terminer la cuisson des asperges.

Etape 5

Au moment de servir, disposer les asperges dans quatre assiettes, ainsi qu'une tranche de jambon par assiette. Poser par-dessus 1 œuf écalé et fendu en deux. Parsemer de copeaux de parmesan et poivrer.



ENTRÉE

SALADE DE SAUMON, CŒURS D'ARTICHAUTS, POIVRONS ET PIGNONS DE PIN



P1

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 8 fonds d'artichauts crus ● 1 poivron rouge
- 4 gousses d'ail ● 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'aneth ● 70 g de saumon fumé
- 1 c. à café de moutarde ● 40 g de pignons de pin
- Thym ● Sel et poivre



SALADE DE SAUMON, COEURS D'ARTICHAUTS, POIVRONS ET PIGNONS DE PIN

Etape 1

Couper les fonds d'artichauts en deux et le poivron en grosses lanières. Hacher l'ail.

Etape 2

Mettre les artichauts et le poivron rouge dans un bol de l'appareil. Ajouter dessus l'ail et le thym.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 4

Pendant ce temps, couper le saumon fumé en lanières. Préparer la sauce avec l'huile, la moutarde et les pignons de pin. Assaisonner.

Etape 5

Laisser refroidir légèrement les légumes cuits. Ensuite verser la sauce sur les légumes et mélanger. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter l'aneth et le saumon fumé. Servir.



ENTRÉE

SALADE DE BÂTONNETS DE LÉGUMES À LA TOMATE



P1

4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 1 carotte • 2 courgettes • 2 blancs de poireaux
- 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 100 g de coulis de tomates • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de pignons de pin • Sel et poivre



SALADE DE BÂTONNETS DE LÉGUMES À LA TOMATE

Etape 1

Couper tous les légumes en bâtonnets. Mettre les légumes dans un ou deux bols de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 3

Mélanger le coulis de tomate, l'huile d'olive, le sel et le poivre aux bâtonnets. Présenter la salade dans une assiette creuse et saupoudrer de pignons de pin.

ASTUCES



Vous pouvez aussi ajouter du jambon maigre et des tomates cerises.

ENTRÉE

THON SUR MESCLUN, RÂPÉ DE PARMESAN AU BASILIC



P3

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 280 g de thon rouge ● 1 citron vert ● 2 c. à soupe de basilic ● 4 c. à soupe de parmesan râpé
- 5 tomates séchées ● 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 280 g de mesclun ● Sel et poivre



THON SUR MESCLUN, RÂPÉ DE PARMESAN AU BASILIC

Etape 1

Couper le thon en dés de 4 cm. Réaliser une marinade avec les cubes de thon, 1 cuillère à soupe d'huile, quelques zestes de citron vert finement émincés, 1 cuillère à café de jus de citron vert. Saler et poivrer.

Etape 2

Mettre dans le bol à riz ou dans un récipient supportant la chaleur, filmer avec du film alimentaire compatible cuisson et placer dans le bol de l'appareil.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P3 en ajustant le temps de cuisson à 15 minutes.

Etape 4

Pendant ce temps, ciseler le basilic, couper les tomates séchées en petits morceaux. Préparer le mélange parmesan râpé, basilic, tomates, huile et vinaigre.

Etape 5

A la fin de la cuisson, disposer au centre de l'assiette un petit bouquet de mesclun assaisonné du mélange au parmesan, les cubes de thon autour du mesclun et napper les morceaux de thon avec le reste de sauce.



PLAT

FILET DE CABILLAUD AUX ÉPINARDS



P1



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 10 - 20 g de cabillaud (quantité à adapter selon l'âge de l'enfant)
- 200 g d'épinards hachés surgelés
- 1 c. à café de crème fraîche entière
- 1 c. à café d'huile de colza



FILET DE CABILLAUD AUX ÉPINARDS

Etape 1

Mettre les épinards surgelés dans le bol 1 de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 3

Couper le morceau de cabillaud en 4, en vérifiant qu'il n'y ait pas d'arêtes. Mettre les morceaux de poisson dans le bol 2 de l'appareil.

Etape 4

A la fin du programme P1 des légumes, retirer le couvercle avec précaution, poser le bol 2 au-dessus du bol 1, remettre le couvercle. Vérifier le niveau d'eau en l'ajustant si nécessaire par le tiroir de remplissage externe et lancer la cuisson pour 5 minutes en utilisant la touche +.

Etape 5

A la fin du programme, égoutter les épinards, les transvaser dans un récipient, ajouter la crème et mixer finement.



FILET DE CABILLAUD AUX ÉPINARDS

Etape 6

Suivant les habitudes de votre bébé, ajouter le poisson avant de mixer ou émietter le poisson sur la purée.

ASTUCES



Cette recette peut s'adapter pour adultes en ajustant les quantités. Pour 550g de filet de poisson, augmentez le temps de cuisson à 20 minutes.

PLAT

PAVÉS DE SAUMON AUX LÉGUMES ET SEMOULE



P1

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 30 min.

- 4 petits pavés de saumon avec peau (560 g)
- 2 grosses carottes (250 g) • 1 courgette (250 g)
- 150 g de semoule de couscous moyenne
- 2 c. à soupe de mélange d'épices au choix (mexicain, provençal, curry...) • 4 c. à soupe de crème fraîche semi-épaisse • sel



PAVÉS DE SAUMON AUX LÉGUMES ET SEMOULE

Étape 1

Tailler les légumes en très fines lanières à l'aide d'un économome ou d'une mandoline. Les disposer dans le bol 1 de l'appareil.

Étape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Étape 3

Pendant ce temps, disposer les pavés de saumon dans le bol 2. Mélanger la crème semi-épaisse avec 1 c. à soupe d'épices et du sel et répartir sur le dessus des pavés.

Étape 4

Verser la semoule dans le bol à riz. Ajouter 200 ml d'eau froide, le reste d'épices et 1 c. à café de sel, mélanger puis lisser le dessus. Placer le bol à riz dans le bol 3 de l'appareil.

Étape 5

A la fin du programme P1 des légumes, retirer le couvercle avec précaution, poser les bols 2 et 3 au-dessus du bol 1, remettre le couvercle.



PAVÉS DE SAUMON AUX LÉGUMES ET SEMOULE

Etape 6

Vérifier le niveau d'eau en l'ajustant si nécessaire par le tiroir de remplissage externe et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 7

A la fin du programme, mélanger soigneusement dans un plat la semoule et les légumes. Servir avec les pavés de saumon et ajouter éventuellement un peu de crème.

ASTUCES



Variez avec les épices de votre choix, de nombreux mélanges sont disponibles en magasin. Vous pouvez aussi faire votre propre mélange, en ajoutant même des herbes fraîches. Pour encore plus de simplicité, utilisez un mélange tout-prêt de légumes en julienne pour wok.

PLAT

FILETS DE SOLE À LA TAPENADE D'OLIVES



P1

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 10 min.

- 16 petits filets de sole (300 g) • 400 g de courgettes • 4 tranches de pain de seigle grillé
- 2 c. à soupe de tapenade noire ou verte
- 2 c. à soupe de basilic haché • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 16 piques en bois • sel et poivre



FILETS DE SOLE À LA TAPENADE D'OLIVES

Etape 1

Badigeonner les filets de sole assaisonnés avec la tapenade. Les rouler sur eux-même et les tenir avec une pique en bois ou un cure-dents. Les mettre dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 en ajustant le temps de cuisson à 10 minutes.

Etape 3

Pendant ce temps, réaliser des spaghettis de courgettes à l'aide d'un éplucheur ou d'une mandoline ou spiralizer. Mélanger ces spaghettis avec l'huile d'olive, le basilic haché, le sel et le poivre.

Etape 4

Disposer les spaghettis assaisonnés sur les tranches de pain grillées et frottées à l'ail. Retirer les piques en bois des filets de sole et les disposer sur ces tranches.



PLAT

BROCHETTES DE CREVETTES



P1

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 12 crevettes cuites
- 4 tranches épaisses de pain de campagne grillées (optionnel)
- 300 g d'harictos blancs coco cuits
- 1 oignon
- 1 yaourt
- 5cl d'huile d'olive ou noix au choix
- sel et poivre



BROCHETTES DE CREVETTES

Etape 1

Hacher l'oignon. Répartir les haricots blancs et l'oignon dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 3

Décortiquer les crevettes et les piquer 3 par 3 avec une pique en bois.

Etape 4

Après la cuisson, transvaser les haricots coco dans un récipient, les mixer avec le yaourt pour obtenir une consistance onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

Etape 5

Dresser la crème de haricots sur le pain et poser dessus une brochette de crevettes. Verser un filet d'huile.

ASTUCES



Si vos crevettes ne sont pas cuites ou sont surgelées, vous pouvez les faire cuire dans l'appareil (20 minutes avec le programme P3 pour des gambas surgelées).

Si vous ne souhaitez pas de pain, servez les brochettes de crevettes avec la crème de haricots en guise de sauce.

PLAT

SAINT- JACQUES, PURÉE DE PANAIS



P1

4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *400 g de panais*
- *12 belles noix de Saint-Jacques*
- *10 g de beurre*
- *sel et poivre*



SAINT- JACQUES, PURÉE DE PANAIS

Etape 1

Eplucher le panais et le couper en dés.

Etape 2

Mettre dans le bol de l'appareil les dés de panais et les noix de Saint-Jacques.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 4

Après la cuisson, écraser à la fourchette le panais, ajouter le beurre, saler et poivrer.

ASTUCES



Vous pouvez réaliser une délicieuse sauce mangue-passion pour accompagner la purée de panais. Pour cela, mélangez la pulpe d'un fruit de la passion avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 mangue.

PLAT

TABOULÉ ET FILETS DE ROUGET



4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 10 min.

- *150 g de semoule*
- *4 filets de rouget*
- *2 tomates*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron vert*
- *1 jus de citron*
- *sel et poivre*



TABOULÉ ET FILETS DE ROUGET

Etape 1

Couper les tomates en dés et les poivrons en petits cubes. Mélanger les tomates avec les poivrons et le jus de citron.

Etape 2

Déposer ce mélange dans le bol 1 de l'appareil ou dans un récipient résistant à la chaleur et recouvert de papier cuisson.

Etape 3

Verser la semoule dans le bol à riz. Ajouter 200 ml d'eau froide, mélanger et placer le bol à riz dans le bol 2 de l'appareil.

Etape 4

Ajouter les filets de rouget assaisonnés de sel et poivre dans le bol 3.

Etape 5

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 10 minutes en utilisant la touche +.



TABOULÉ ET FILETS DE ROUGET

Etape 6

Dans un saladier, mélanger la semoule, les tomates et les poivrons. Dresser le taboulé au milieu de l'assiette, et dessus les filets de rouget.

ASTUCES



Vous pouvez réaliser une sauce pour accompagner ces filets de rouget:

Versez le jus de cuisson des poissons dans une casserole, ajoutez 10cl de vin blanc, réduisez et ajoutez 20cl de crème légère, 1 branche de menthe fraîche ciselée et les feuilles d'1 botte de basilic. Mixez et rectifiez l'assaisonnement.

PLAT

BOULETTES DE POISSON AU CITRON CONFIT



P3

4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 600 g de filet de poisson blanc • 100 g de pain de mie • 2 gousses d'ail • 1 oeuf • 1 citron confit au sel
- 2 petits bouquets de coriandre • 150 g de yaourt
- 1 c. à café de harissa • huile d'olive • sel • poivre



BOULETTES DE POISSON AU CITRON CONFIT

Etape 1

Dans un blender ou un récipient adapté, mixer finement les filets de poisson coupés en dés avec le pain, l'écorce du citron confit, les gousses d'ail, un bouquet de coriandre, l'œuf et du poivre.
Former 16 boulettes.

Etape 2

Les disposer dans le bol de l'appareil.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P3 pour 20 minutes.

Etape 4

Mélanger le yaourt avec le reste de coriandre hachée, l'harissa, 1 c. à soupe d'huile d'olive et du sel. Servir cette sauce avec les boulettes de poisson.

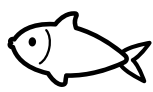
ASTUCES



Proposez en plus des quartiers de citron et servez avec du riz.

PLAT

DORADES MARINÉES



P3

4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 2 dorades écaillées et vidées de 500 g chacune
- 2 bâtons de citronnelle ● 1 oignon frais
- 1 courgette ● 200 g de brocoli ● 3,5 c. à soupe de sauce soja ● 2 c. à soupe d'huile



DORADES MARINÉES

Etape 1

Tailler la courgette en rondelles et les brocolis en fleurettes et les placer dans le bol 1 de l'appareil. Arroser de 2 c. à soupe de sauce soja.

Etape 2

Jeter la première enveloppe des bâtons de citronnelle, hacher le reste avec l'oignon frais. Mélanger avec 1,5 c. à soupe de sauce soja et l'huile.

Etape 3

Faire 3 grosses entailles en allant jusqu'à l'arête sur chaque côté des dorades, répartir le mélange à la citronnelle dans les entailles et poser les dorades dans le bol 2 de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P3 pour 20 minutes.

ASTUCES



On trouve de la citronnelle déjà coupée en surgelé. Vous pouvez aussi la remplacer par du zeste de citron vert râpé.

PLAT

ROULÉS DE DINDE FAÇON CORDON-BLEU



P5

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- *4 fines escalopes de dinde (450 g)*
- *4 tranches de jambon*
- *100 g d'emmental*
- *2 c. à soupe de moutarde*
- *1 c. à soupe d'huile*



ROULÉS DE DINDE FAÇON CORDON-BLEU

Etape 1

Mélanger la moutarde et l'huile et en badigeonner les escalopes des deux côtés. Couper le fromage en 4 bâtonnets épais. Poser une tranche de jambon sur chaque escalope, placer un bâtonnet de fromage à une extrémité et enrouler l'escalope sur elle-même. Fermer les extrémités avec des cure-dents et placer les roulés dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P5 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 3

A la fin de la cuisson, servir les roulés sans attendre pour que le cœur de fromage soit coulant.

ASTUCES



Servez ces roulés avec des légumes verts ou une salade.

PLAT

ASPERGES EN PAUPIETTE DE VOLAILLE



P1

4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *4 blancs de volaille*
- *16 asperges vertes*
- *5 cl de sauce soja*
- *30 g de moutarde à l'estragon*
- *Sel et poivre*



ASPERGES EN PAUPIETTE DE VOLAILLE

Etape 1

Peler les asperges

Etape 2

Saler, poivrer, arroser d'un filet de sauce soja et badigeonner de moutarde chaque blanc de volaille.

Etape 3

Poser 3 asperges sur chaque blanc et rouler le tout en laissant dépasser les pointes d'asperges. Les tenir enroulés avec des pics en bois si besoin.

Etape 4

Placer la volaille dans le bol de l'appareil.

Etape 5

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

ASTUCES



Vous pouvez réaliser une sauce aux asperges pour accompagner ce plat : Au départ, gardez 12 cm des asperges en partant de la tête pour les poser sur chaque blanc de volaille, et réservez les queues. Placez ces queues dans le bol de l'appareil, à côté de la volaille, et faites-les cuire en même temps. A la fin de la cuisson, portez à ébullition 40cl de bouillon de volaille, ajoutez les queues d'asperges cuites, mixez le tout. Passez le jus et ajoutez 20 cl de crème allégée. Dans une assiette, nappez les paupiettes.

PLAT

VEAU EN CRÉPINETTE



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 12 min.

- *8 escalopes minces de veau de 50 g environ*
- *8 grandes feuilles d'épinard*
- *120 g de chèvre frais*
- *1 c. à soupe de menthe fraîche*
- *1 c. à soupe de crème légère*
- *Sel et poivre*



VEAU EN CRÉPINETTE

Etape 1

Ciseler la menthe.

Etape 2

Mélanger le chèvre frais avec la crème et la menthe. Saler et poivrer. Etaler ce mélange sur chaque escalope.

Etape 3

Rouler la préparation dans une feuille d'épinard, bien fermer avec une pique en bois. Placer dans le bol de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 12 minutes en utilisant la touche +.

Etape 5

Disposer les roulés sur l'assiette et retirer les piques.



PLAT

HÉRISSON DE VOLAILLE AUX AGRUMES



P1

4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *400 g de blanc de poulet* • *1 c. à café de miel*
- *1 poivron rouge* • *4 oranges* • *30 g de ketchup*
- *2 courgettes* • *Sel et poivre*



HÉRISSON DE VOLAILLE AUX AGRUMES

Etape 1

Couper les blancs de poulet en cubes de 2 cm. Couper le poivron et les courgettes non pelées en cubes.

Etape 2

Prélever le zeste d'une orange et ensuite presser 2 oranges pour obtenir du jus.

Etape 3

Monter les brochettes sur une pique en bois (de 22 cm de long au maximum) : piquer en alternant poulet, poivron et courgette. Mélanger le miel avec le jus d'orange, le zeste de l'orange, une pointe de ketchup, sel et poivre. Verser dans un plat et laisser mariner quelques minutes.

Etape 4

Mettre les brochettes dans le bol de l'appareil.

Etape 5

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.



HÉRISSON DE VOLAILLE AUX AGRUMES

Etape 6

Couper en 2 les deux oranges restantes et piquer les brochettes sur ces moitiés d'orange.

ASTUCES



Si vous le souhaitez, vous pouvez faire réduire légèrement le jus de marinade et rouler les brochettes dans ce jus réduit.

PLAT

ROULÉS DE MOUSSAKA LIBANAISE



P1

4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 1 aubergine • 4 tranches de jambon blanc
- 4 tomates • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 1 botte de coriandre • 5 cl d'huile d'olive



ROULÉS DE MOUSSAKA LIBANAISE

Etape 1

Couper 12 tranches d'aubergine. Couper les tomates en quartiers. Hacher l'oignon. Ecraser l'ail. Emincer finement la coriandre.

Etape 2

Répartir les tranches d'aubergines, les tomates, l'oignon, les gousses d'ail et la coriandre dans le bol de l'appareil.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 4

A la fin de la cuisson, transvaser les ingrédients dans un saladier, ajouter un filet d'huile d'olive en écrasant à la fourchette et rectifier l'assaisonnement. Garnir une tranche de jambon blanc et rouler.

ASTUCES



Vous pouvez servir ce plat froid ou tiède avec une salade et sur une tranche de pain de campagne grillé.

PLAT

TAJINE D'AGNEAU



P1

4 personnes

Temps de préparation 40 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 600 d'agneau • 1 oignon • 2 branches de céleri
- 2 tomates • 1 poivron rouge • 1 botte de coriandre
- quelques feuilles de menthe • 15 cl de fond d'agneau • 20 g de gingembre frais • 1 gousse d'ail
- Curry, safran, 4 épices • 20 g de miel • 20 g de citron confit • Sel et poivre



TAJINE D'AGNEAU

Etape 1

Emincer l'agneau en fines lamelles. Couper les branches de céleri en brunoise et les tomates en dés. Emincer le poivron. Ciseler l'oignon, la coriandre et la menthe.

Etape 2

Mariner 15 minutes la viande avec les légumes, les épices, le miel, le citron. Saler et poivrer.

Etape 3

Mettre le tout dans le bol de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 pour 15 minutes.

Etape 5

Pendant ce temps, faire réduire légèrement le fond d'agneau avec la moitié de la coriandre.

Etape 6

Juste avant de servir, passer le jus d'agneau, rectifier l'assaisonnement et ajouter les herbes fraîches.

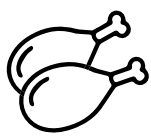
ASTUCES



Vous pouvez accompagner avec une semoule ou un quinoa.

PLAT

ROULÉS DE POULET ÉPICÉ



P5

4 personnes

Temps de préparation 30 min.

Temps de cuisson 25 min.

- *4 blancs de poulet* ● *4 petits chorizos à cuire* ● *1 pomme*
- *12 tomates confites* ● *150 g de feta* ● *4 poignées de mesclun* ● *Huile d'olive* ● *Vinaigre*



ROULÉS DE POULET ÉPICÉ

Etape 1

Trancher en deux les blancs de poulet dans l'épaisseur, afin d'obtenir une escalope bien plate. Assaisonner.

Etape 2

Peler la pomme, la couper en fins bâtonnets. Hacher les tomates confites.

Etape 3

Retirer les boyaux des chorizos, déposer de la chair sur la tranche de poulet avec un peu de pomme, de tomates confites et de feta émiettée.

Etape 4

Rouler le blanc de poulet sur lui-même en partant du bas. Former un rouleau bien serré et le maintenir dans un film alimentaire résistant à la chaleur.

Etape 5

Placer les ballottines dans le bol de l'appareil.

Etape 6

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P5 pour 25 minutes.

Etape 7

Accompagner les ballottines débarrassées du film plastique avec le mesclun assaisonné et le reste des bâtonnets de pomme.



PLAT

COURGETTES FARCIES



P1

4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 4 courgettes rondes
- 240 g de riz basmati cuit
- 120 g de champignons de Paris
- 1 bouquet de coriandre
- 40 g de tomates confites
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre



COURGETTES FARCIES

Etape 1

Creuser les courgettes en conservant le chapeau.
Couper les tomates en dés.

Etape 2

Mélanger le riz, les champignons, le parmesan, l'huile d'olive, la coriandre ciselée et les dés de tomates.

Etape 3

Farcir les courgettes et les placer dans le bol de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 5

Servir aussitôt.

ASTUCES



Vous pouvez utiliser du riz non cuit. Il faudra alors le faire cuire à la casserole au préalable.

PLAT

ŒUFS COCOTTE SAUMON ÉPINARD



4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *4 œufs*
- *50 g de pousses d'épinard*
- *50 g de saumon fumé*
- *4 c. à soupe de crème fraîche épaisse*
- *sel*
- *poivre*



ŒUFS COCOTTE SAUMON ÉPINARD

Etape 1

Placer les pousses d'épinard dans le fond de 4 ramequins.

Etape 2

Dans chacun, ajouter une cuillère de crème, le saumon fumé coupé en lanières, un œuf, du sel, du poivre.

Etape 3

Disposer les ramequins dans un ou deux bols de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 15 minutes en utilisant la touche +.

ASTUCES



Vous pouvez varier la garniture : jambon ou dés de fromage à la place du saumon fumé, ajouter des tomates cerises, des petits pois, etc...

PLAT

OMELETTE SOUFFLÉE À L'ESPAGNOLE



2 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 15 min.

- 3 œufs ● 5 cl de lait écrémé ● 100 g de poivrons taillés en petits cubes ● 35 g de chorizo moyen taillé en cubes
- 35 g d'échalote émincée ● 3 g d'ail haché finement
- 1/2 botte de persil ciselé ● 1 c. à café de ciboulette ciselée ● 1 pincée de piment d'espelette
- Sel, poivre



OMELETTE SOUFFLÉE À L'ESPAGNOLE

Etape 1

Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Incorporer les poivrons, le chorizo, le persil, la ciboulette, l'ail, l'échalote et le piment. Verser dans le bol à riz et placer dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 15 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

A la fin de la cuisson, couper l'omelette en cubes, les piquer avec des piques en bois et servir.

ASTUCES



Pour plus de couleurs, mélangez les variétés de poivrons : jaune, rouge, vert.

ACCOMPAGNEMENT

PURÉE DE POTIRON & POMMES DE TERRE



P1



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 200g de potiron
- 100g de pommes de terre
- 1 à 2 c. à café d'huile de colza



PURÉE DE POTIRON & POMMES DE TERRE

Etape 1

Eplucher et laver la pomme de terre et le potiron. Les couper en petits cubes de 2 cm. Les mettre dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P1 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 3

A la fin de la cuisson, transvaser dans un récipient, ajouter l'huile et mixer finement.

ASTUCES



Cette recette peut s'adapter pour adultes en multipliant les quantités par 4 et en allongeant le temps de cuisson à 25 minutes.

ACCOMPAGNEMENT

PURÉE DE PATATES DOUCES & CAROTTES



P2



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- *1 petite patate douce*
- *1 carotte*
- *1 à 2 c. à café d'huile de colza*



PURÉE DE PATATES DOUCES & CAROTTES

Etape 1

Eplucher et laver la carotte et la patate douce. Couper la carotte en fines rondelles. Couper la patate douce en deux dans la longueur, puis en rondelles également. Mettre dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P2 en ajustant le temps de cuisson à 20 minutes.

Etape 3

A la fin de la cuisson, transvaser dans un récipient, ajouter l'huile et mixer.

ASTUCES



*Vous pouvez ajouter 10 à 20g de blanc de poulet lors de la cuisson.
Cette recette peut s'adapter pour adultes en multipliant les quantités par 4 et en allongeant le temps de cuisson à 25 minutes.*

ACCOMPAGNEMENT

BOUQUETIÈRE DE LÉGUMES



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 25 min.

- 2 courgettes ● 2 carottes ● 2 poivrons ● 1 oignon
- 8 radis ● 2 c. à soupe d'huile d'olive ● 1 bouquet de coriandre ● sel, poivre



BOUQUETIÈRE DE LÉGUMES

Etape 1

Couper les courgettes et les carottes en bâtonnets, les poivrons en lanières, l'oignon en rondelles. Les disposer avec les radis dans un ou deux bols de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson P2 en ajustant le temps de cuisson à 25 minutes.

Etape 3

Hacher la coriandre.

Etape 4

A la fin du programme, mélanger les légumes dans l'huile d'olive et ajouter la coriandre.

ASTUCES



Vous pouvez aussi disposer ces légumes sur des toasts de pain préalablement tartinés de tapenade.

MI-CUITS AU CHOCOLAT



4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *100 g de chocolat pâtissier*
- *100 g de beurre*
- *2 œufs*
- *100 g de sucre*
- *25 g de farine*
- *1/2 c. à café de levure chimique*



MI-CUITS AU CHOCOLAT

Etape 1

Faire fondre le chocolat avec le beurre.

Etape 2

Fouetter les œufs avec le sucre, incorporer le mélange fondu chocolat-beurre. Ajouter la farine et la levure et mélanger.

Etape 3

Répartir la pâte dans 4 ramequins individuels beurrés. Les poser dans un ou deux bols de l'appareil. Recouvrir chaque ramequin de film compatible cuisson ou découper un morceau de papier cuisson de taille légèrement inférieure à celle du bol et le poser sur les ramequins.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pendant pour 15 minutes en utilisant la touche +. A la fin de la cuisson, laisser légèrement tiédir avant de retirer délicatement les films. Servir tiède ou froid.

ASTUCES



Ajoutez quelques fruits rouges au moment de servir.

Utilisez des ramequins d'environ 10 cm de diamètre en terre cuite ou céramique pour un résultat de cuisson optimal.

MUFFINS AUX MYRTILLES



4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 40 min.

- 130 g de farine
- 1 c. à café de levure (5 g)
- 1 pincée de sel
- 80 g de sucre complet muscovado (ou de sucre roux)
- 1 oeuf
- 3 c. à soupe d'huile (45 ml)
- 3 c. à soupe de lait (45 ml)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 120 g de myrtilles surgelées



MUFFINS AUX MYRTILLES

Etape 1

Mélanger la farine avec la levure, le sel et le sucre.

Etape 2

Dans un autre bol, fouetter l'oeuf avec l'huile, le lait et l'extrait de vanille. Verser ce mélange dans le bol de farine et mélanger pour avoir une préparation homogène. Ajouter alors les myrtilles surgelées et mélanger délicatement.

Etape 3

Répartir la pâte dans 4 caissettes à muffin en papier disposées dans des ramequins et les poser dans un ou deux bols de l'appareil.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 40 minutes en utilisant la touche +.



MUFFINS AUX MYRTILLES

Etape 5

A la fin de la cuisson, sortir les muffins des ramequins et les laisser refroidir sur une grille.

ASTUCES



Pour des muffins bien gonflés, placez une grosse pincée de sucre sur le dessus de chaque muffin, bien au centre, avant de lancer la cuisson.

Utilisez des ramequins d'environ 10 cm de diamètre en terre cuite ou céramique pour retirer les caissettes facilement en fin de cuisson.

PETITS CAKES CITRON-PAVOT



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 25 min.

- *55 g de farine de riz* ● *25 g de poudre d'amande*
- *1 c. à soupe de graines de pavot* ● *1 c. à café de levure* ● *1 pincée de sel* ● *2 œufs* ● *60 g de sucre en poudre* ● *1 c. à soupe d'huile* ● *2 citrons*



PETITS CAKES CITRON-PAVOT

Etape 1

Râper le zeste des citrons. Presser le jus de l'un des citrons.

Etape 2

Fouetter au batteur les œufs avec le sucre et le zeste râpé des citrons pour obtenir un mélange bien mousseux.

Etape 3

Incorporer la farine, la poudre d'amande, la levure, le sel et les graines de pavot puis ajouter l'huile et le jus de citron. Mélanger.

Etape 4

Beurrer 4 ramequins ou petits moules individuels et les chemiser de papier cuisson. Répartir la pâte et disposer les ramequins dans un ou deux bols de l'appareil.



PETITS CAKES CITRON-PAVOT

Etape 5

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 25 minutes en utilisant la touche +.

Etape 6

A la fin du programme, laisser légèrement tiédir les cakes puis les démouler sur une grille et laisser complètement refroidir.

ASTUCES



Préparez un glaçage en mélangeant 40 g de sucre glace avec 1 à 2 c. à café de jus de citron. Verser sur le dessus des moelleux et ajouter une pincée de graines de pavot.

La farine de riz donne une texture très moelleuse à ces petits gâteaux qui seront alors sans gluten, mais vous pouvez aussi utiliser de la farine classique.

Utilisez des ramequins d'environ 10 cm de diamètre en terre cuite ou céramique pour un résultat de cuisson optimal.

PETITS POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 25 min.

- *15 cl de lait*
- *15 cl de crème fraîche liquide entière*
- *115 g de chocolat pâtissier corsé ou pépites de chocolat noir*
- *1 œuf* ● *1 jaune d'œuf*



PETITS POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT

Etape 1

Hacher le chocolat au couteau et le placer dans un saladier ou placer directement dedans les pépites de chocolat.

Etape 2

Mettre la crème dans une petite casserole et la porter à ébullition (environ 5 minutes). La verser bouillante sur le chocolat, laisser reposer 30 secondes puis remuer avec une spatule jusqu'à avoir un mélange lisse. Ajouter l'oeuf entier puis le jaune en remuant soigneusement. Finir en ajoutant le lait.

Etape 3

Verser la préparation dans 4 pots en verre (type pots à yaourt), placer le couvercle ou filmer le dessus avec du film compatible cuisson ou du papier cuisson.

Etape 4

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 25 minutes en utilisant la touche +.



PETITS POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT

Etape 5

A la fin du programme, laisser tiédir les pots de crème avant de les placer pour quelques heures au réfrigérateur.

ASTUCES



Pour une version moins forte en chocolat, utilisez du chocolat au lait ou du chocolat praliné.

Avec le blanc d'œuf non utilisé, pensez par exemple à faire des meringues. Préchauffez le four à 100°C. Montez le blanc en neige avec une pincée de sel. Une fois le blanc bien ferme, ajoutez progressivement 60g de sucre en poudre puis formez des petites boules de meringues sur du papier cuisson. Enfourez pendant environ 2h.

CHEESECAKE AUX SPECULOOS



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- 300 g de fromage nature à tartiner ● 2 c. à soupe de crème fraîche (30 ml) ● 45 g de sucre ● 2 oeufs
- 2 c. à café de jus de citron ● 2 gouttes d'extrait de vanille ● une petite pincée de fleur de sel ● 70 g de biscuits Speculoos ● 25 g de beurre



CHEESECAKE AUX SPECULOOS

Etape 1

Faire fondre le beurre. Mixer finement les Speculoos, ajouter le beurre fondu, mélanger et tasser la préparation dans le fond de 4 ramequins individuels.

Etape 2

Mélanger le fromage nature à tartiner avec la crème fraîche, le sucre, les œufs, le jus de citron, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à obtenir une texture lisse. Répartir la préparation dans les ramequins, les filmer individuellement avec du film compatible cuisson ou du papier cuisson et les placer dans un ou deux bols de l'appareil.

Etape 3

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 20 minutes en utilisant la touche +. A la fin du programme, laisser légèrement tiédir les ramequins avant de retirer délicatement les films et de les placer au réfrigérateur. Déguster froid.

ASTUCES



Utilisez des ramequins en terre cuite ou céramique pour un résultat de cuisson optimal.

COMPOTE POMME -POIRE



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 10 min.

- *1 grosse pomme*
- *1/2 poire*



COMPOTE POMME -POIRE

Etape 1

Laver et éplucher la pomme et la moitié de poire. Retirer les coeurs et couper les fruits en petits morceaux. Mettre dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 10 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

A la fin de la cuisson, transvaser dans un récipient, mixer et laisser tiédir avant de servir.

ASTUCES



Cette recette peut s'adapter pour enfants ou adultes en utilisant 3 pommes et 1 poire pour remplir 4 verrines.

PURÉE DE BANANE



1 personne

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 12 min.

- *1 grosse banane*



PURÉE DE BANANE

Etape 1

Laver la banane et enlever les 2 bouts sans enlever la peau. La couper en 2 morceaux et fendez la peau en 2, dans le sens de la longueur avec la pointe d'un couteau. Déposer les deux moitiés dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 12 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

Laisser complètement refroidir avant de retirer la peau de la banane.

Etape 4

Mixer ensuite plus ou moins finement la chair de la banane dans un récipient.

ASTUCES



*Vous pouvez ajouter un petit-suisse au moment de mixer la banane.
Cette recette peut s'adapter pour enfants ou adultes en utilisant 4 bananes pour remplir 4 verrines.*

POIRES AU CHOCOLAT ET PRALIN



4 personnes

Temps de préparation 10 min.

Temps de cuisson 20 min.

- *4 poires* ● *1 tablette de chocolat noir pâtissier*
- *2 c. à soupe de pralin* ● *1 sachet de thé de votre choix (type jasmin ou bergamote)*



POIRES AU CHOCOLAT ET PRALIN

Etape 1

Déposer les poires épluchées et entières dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX, ajouter le sachet de thé et lancer la cuisson pour 20 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie.

Etape 4

A la fin du programme, déposer les poires dans des assiettes creuses, napper les poires de chocolat fondu et saupoudrer de pralin. Déguster chaud.



PÊCHES À LA VANILLE ET CRÈME MASCARPONE



4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 10 min.

- *4 pêches jaunes et blanches*
- *1 c. à soupe de sucre en poudre*
- *2 c. à café de vanille en poudre*
- *250 g de mascarpone*
- *30 g de sucre glace*



PÊCHES À LA VANILLE ET CRÈME MASCARPONE

Etape 1

Rincer et couper les pêches en quartiers en les dénoyantant. Les mettre dans le bol à riz avec le sucre en poudre et la moitié de la vanille. Réserver le reste de la vanille pour plus tard.

Etape 2

Disposer le bol à riz dans le bol de l'appareil. Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 10 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

A la fin de la cuisson, laisser tiédir. Mélanger le mascarpone avec le sucre glace et le reste de vanille et servir avec les pêches et leur sirop.

ASTUCES



Ajoutez un peu de thym pour parfumer encore plus les pêches.

ANANAS POCHÉ AUX ÉPICES



4 personnes

Temps de préparation 15 min.

Temps de cuisson 20 min.

- *1 ananas* ● *2 clous de girofle* ● *1 bâton de cannelle*
- *1 étoile de badiane* ● *5 gousses de cardamome*
- *les graines d'une gousse de vanille*
- *60 g de sucre roux*



ANANAS POCHÉ AUX ÉPICES

Etape 1

Eplucher l'ananas et le tailler en rondelles. Dans le bol à riz, disposer les rondelles d'ananas par couche, en saupoudrant de sucre et d'épices entre chaque couche. Poser le bol à riz dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 20 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

Servir tiède ou froid.



PORRIDGE



4 personnes

Temps de préparation 5 min.

Temps de cuisson 15 min.

- *200 g de flocons d'avoine* ● *500 ml de lait*
- *4 c. à café de cannelle* ● *3 c. à soupe de miel*
- *1 pomme* ● *125 g de myrtilles* ● *1 poignée d'amande*



PORRIDGE

Etape 1

Dans le bol à riz, mélanger les flocons d'avoine avec le lait et la cannelle. Poser le bol à riz dans le bol de l'appareil.

Etape 2

Remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 15 minutes en utilisant la touche +.

Etape 3

A la fin de la cuisson, mélanger très vigoureusement. Ajuster la texture en ajoutant éventuellement un peu de lait. Répartir dans des bols. Parsemer de pomme coupée en bâtonnets, de myrtilles et d'amandes. Arroser de miel et servir.

ASTUCES



Selon votre goût vous pouvez utiliser du lait de vache ou du lait végétal.