

Rowenta®

réf. 1520010494

Rowena Gourenta

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

de recettes

Pro-Livret

# Rowenta®

GOURMET PRO



**Rowenta®**  
G O U R M E T P R O

Livret de recettes

# Sommaire

- 2 Votre four Gourmet Pro
- 4 La cuisson basse température

## I \_ Bouchées gourmandes

- 8 Tarte tatin de tomates aux échalotes
- 10 Cake feta, olives vertes et tomates confites
- 12 Profiteroles au fromage frais
- 14 Soufflés aux asperges
- 16 La terrine de foie gras mi-cuite

## II \_ Tête à tête gourmand

- 20 Figes rôties
- 22 Steak de lieu jaune à la palermitaine
- 24 Crumble de légumes à l'indienne
- 26 Saumon en papillotes
- 28 Tian de légumes
- 30 Purée de pommes de terre aux brocolis
- 32 Flans de poisson et petits légumes nouveaux
- 34 Gratin dauphinois

- 36 Carré d'agneau à la menthe et au sel de Guérande parfumé à la lavande
- 38 Rôti de cochon au lait
- 40 Volaille marinée au sel de Guérande et au cidre, pommes cuites au calvados
- 42 Daurade en croûte de sel parfumée au citron et au fenouil

## III \_ Slow de saveurs

- 46 Rôti de bœuf basse température, sauce au pinot noir et poivre concassé
- 48 Carré de veau à l'échalote confite
- 50 Longe de porc à la moutarde de Beaune et fines herbes
- 52 Filet de volaille farci aux olives et tomates séchées
- 54 Épaule d'agneau de sept heures
- 56 Paleron de bœuf braisé à la bière brune
- 58 Pavé de cabillaud au naturel

### Pictogrammes



Nombre de personnes



Temps de préparation



Temps de cuisson



Liste des ingrédients



Conseil culinaire

MODE 9

Programme de cuisson

## I \_ Je maîtrise les desserts

- 62 Crèmes brûlées à la vanille
- 64 Macarons irratables
- 66 Meringues à l'ancienne
- 68 Petites crèmes caramel
- 70 Tarte au chocolat
- 72 Cristallines de pommes

## II \_ Mon pain quotidien

- 76 Boule cocotte sans pétrissage
- 78 Brioche

## III \_ Le goûter des enfants

- 82 Tarte frangipane aux poires
- 84 Clafoutis aux framboises
- 86 Gâteau aux Carambar\*
- 88 Crumble de biscuits roses aux pommes et à la rhubarbe
- 90 Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande
- 92 Pomme rôtie et sablés bretons
- 94 Scones



## Merci...

... d'avoir choisi Rowenta pour vous accompagner dans vos expériences culinaires au quotidien !

**Votre four Gourmet Pro**, fruit de décennies d'expérience de Rowenta en cuisson, met à votre disposition les technologies les plus abouties, tout en restant d'une grande simplicité d'utilisation. Nous vous invitons à découvrir toutes ses possibilités au fil des recettes rassemblées dans ce livre :

- \* une palette de préparations mettant en œuvre les **nombreux modes de cuisson** et fonctionnalités de votre nouvel appareil ;
- \* des **recettes originales**, élaborées par nos conseillers culinaires experts, qui revisitent les classiques de la cuisine française sur le mode saveurs et simplicité.

*Gourmet Pro : confiez-lui votre intelligence culinaire, en toute confiance et sérénité !*



Le nouveau four Gourmet Pro innove en proposant des cuissons dites "**basse température**", inspirées des cuisines professionnelles : des cuissons douces, qui respectent les saveurs et assurent moelleux et fondant aux ingrédients les plus délicats, sans aucun risque de sur-cuisson.

Entrez dans la nouvelle ère de la cuisson et initiez-vous à l'aide des pages didactiques et des recettes mises à disposition dans ce livret !

## À la découverte de Gourmet Pro

Quand technologie rime avec sérénité.

### 2 modes d'utilisation :

- **Mode manuel** : vous déterminez le mode de cuisson, le temps et la température
- **Mode menu automatique** : Rowenta a élaboré jusqu'à 22 menus de cuisson pré-programmés, qui ajustent les paramètres selon le type et le poids des ingrédients

**Deux fonctionnalités** particulièrement utiles au quotidien, sur simple pression de la touche correspondante :

- **maintien au chaud** automatique en fin de cuisson
- **programmateur de cuisson différée** : anticipez vos cuissons à l'avance (du matin pour le déjeuner ou le soir, ou bien de la veille pour le lendemain), votre four en pilote le déroulement sans besoin de surveillance

**Notice de démarrage rapide** (mode manuel au recto, mode menu automatique au verso) intégrée dans un support amovible.



## Astuces & conseils

- La **chaleur tournante 3D** vous permet de cuire 2 plats simultanément, sans mélange de saveurs : une viande et des légumes, une tarte salée et une sucrée...
- Pour réussir vos réceptions, combinez départ différé et maintien au chaud automatique : vos préparations seront ainsi **maintenues à température de dégustation**, même si l'apéritif se prolonge !
- Avec la cuisson basse température, finie la contrainte de la cuisson au bain-marie : **idéal pour les crèmes, flans, terrines, foie gras...**

- Essayez **les fruits et légumes séchés** (dessiccation) pour vos apéritifs ou agrémenter vos desserts : il faut compter entre 8 à 12 h de séchage dans le four à 65°C.
- Les menus de cuisson pré-programmés tiennent compte d'un **départ à froid** : une raison supplémentaire de leur confier vos préparations les plus délicates !

### manuel

Grill



Four traditionnel



Chaleur tournante



Pâtisserie



Décongélation



### menus automatiques



8 programmes de cuisson traditionnelle viandes & poissons



5 programmes de cuisson pour desserts délicats



3 programmes de cuisson et de pousse pour pains & brioches



6 programmes de cuisson basse température pour des viandes juteuses et des poissons fondants



# La cuisson basse température

## Saveur

La basse température est le mode de cuisson par excellence, respectant l'intégrité des produits en leur appliquant une cuisson douce et mesurée. Cuisiner à basse température, c'est éviter tout risque d'évaporation et de sur-cuisson : vos préparations conservent toute leur jutosité, leur texture est préservée et leurs arômes sont magnifiés. Même froides, les viandes cuites en basse température sont exquises et se démarquent des viandes cuites traditionnellement.

La cuisson basse température démarre avec nos ancêtres, qui utilisaient le coin du foyer ou les cendres comme outil de cuisson. Aujourd'hui, la cuisson basse température a considérablement évolué et jouit d'une grande renommée auprès des plus grands chefs, qui y voient un moyen de développer des recettes savoureuses, juteuses et respectant les produits. Rowenta Gourmet Pro met désormais ce mode de cuisson à votre disposition et à votre portée, grâce à un four d'une grande simplicité d'utilisation.

## Sérénité

La cuisson basse température, c'est l'assurance de réussir toutes ses cuissons et les recettes les plus élaborées sans risque de sur-cuisson ou de séchage. C'est la solution de cuisson sereine par excellence, puisqu'elle ne nécessite pas de surveillance.

*Votre four Rowenta met à votre disposition un ensemble d'outils pour cuisiner en toute sérénité :*

- des menus de cuisson basse température pré-programmés : votre four définit le cycle de cuisson le plus adapté à votre plat et au poids de la viande (menus 17 à 23)
- une fonction de maintien au chaud automatique conserve votre préparation à température de dégustation, tout en arrêtant sa cuisson
- un programmeur de cuisson différée vous permet d'anticiper les cuissons les plus longues en toute sérénité. Associé au maintien au chaud, vous êtes assuré d'un résultat idéal à l'heure que vous souhaitez, même en cas de retard.

## Économie

Bien que plus lente, la cuisson basse température limite très sensiblement la consommation d'énergie, la température étant dosée à sa juste mesure.

Par ailleurs, ce mode de cuisson est également adapté pour attendrir les viandes de moindre qualité, plus économiques, telles que le paleron.

**Des tests comparatifs menés avec le four Rowenta ont confirmé une réduction de la consommation d'énergie de presque 30% !**

Cuisson Rôti de porc - 1 kg		
	220° C	basse température
Mode	four traditionnel	programme 20
Durée	1 h 10	3 h 20
Consommation	1,295 kWh	0,92 kWh
		- 29%

## Un peu de chimie

Il s'agit, en leur appliquant une température réduite, d'éviter que les collagènes, qui lient entre elles les fibres des aliments, ne durcissent à la cuisson. Au contraire, ils se dissolvent lentement et assurent ainsi un fondant et un moelleux inimitable. La température étant mesurée, l'évaporation des jus est considérablement limitée et qui restent à cœur plutôt que dans le plat de cuisson.

## Pour quels aliments ?

- Viandes de tous types : bœuf, veau, agneau, porc
- Gibier et volailles
- Poissons en filets ou entiers
- Pommes, poires, abricots, pêches, etc.
- Poivrons, tomates
- Préparations particulières : foie gras, crèmes aux œufs cuites sans bain-marie, etc.

## Les bons gestes



**1.** Sortez votre préparation à l'avance pour lui permettre d'être à température ambiante



**2.** La basse température limite la coloration des viandes. Vous pouvez, si vous le souhaitez, marquer celle-ci à la poêle dans un peu de matière grasse. Après la coloration de la viande, laissez reposer 10 min avant d'enfourner.



**3.** Assaisonnement : évitez d'inciser la pièce de viande qui risque de perdre une partie de ses jus de cuisson. Privilégiez une marinade, un nappage ou bien encore un enrobage, qui peuvent être réalisés la veille.



**4.** Cuisez tous les aliments à couvert afin de limiter l'évaporation, dans un plat cocotte ou encore sous un papier d'aluminium



**5.** Ne laissez pas reposer la viande en fin de cuisson comme il est d'usage avec les cuissons traditionnelles : celle-ci peut être tranchée et dégustée sitôt sortie du four



**6.** Faites chauffer les assiettes dans le four en même temps que la viande pour la servir à la juste température !

## Comment juger de la cuisson à basse température ?

La coloration à cœur en cuisson basse température est différente de celle d'une cuisson traditionnelle : la basse température génère une coloration uniforme et homogène, souvent plus rosée que rouge.



À gauche : bœuf - cuisson traditionnelle  
À droite : bœuf - cuisson basse température



À gauche : porc - cuisson traditionnelle  
À droite : porc - cuisson basse température



À gauche : veau - cuisson traditionnelle  
À droite : veau - cuisson basse température



# Bouchées gourmandes

7

Tarte tatin de tomates aux échalotes	8
Cake feta, olives vertes et tomates confites	10
Profiteroles au fromage frais	12
Soufflés aux asperges	14
La terrine de foie gras mi-cuite	16

En apéritif dînatoire, petite mise en bouche ou en entrée, ces petites bouchées gourmandes feront le bonheur de vos invités...

# Tarte tatin de tomates aux échalotes



6 personnes



Préparation et repos : 30 min + 2 h



Cuisson : 20 min + 30 min



Niveau de la grille

MODE 11



## Ingrédients

### Pour la pâte

250 g de farine

125 g de beurre mou + pour le moule

1 pincée de sel

### Pour la garniture

10 tomates moyennes allongées bien fermes

12 échalotes

10 cl d'huile d'olive

3 c. à s. de vinaigre balsamique

6 c. à s. d'eau

125 g de sucre en poudre

100 g de parmesan râpé

Sel

Poivre

## Matériel

1 Moule à manqué de 26 cm de diamètre

1 robot ou 1 bol

Pour la pâte brisée : mélangez la farine, le beurre à température coupé en dés et le sel. Dès que le mélange ressemble à des miettes, ajoutez 2 ou 3 c. à s. d'eau. Homogénéisez la pâte avec la paume de la main sur votre plan de travail. Gardez au frais pendant une heure au moins, enveloppée dans du film alimentaire.

Pour les légumes : plongez les tomates 10 s dans de l'eau bouillante, égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en deux dans la longueur et épépinez-les. Pelez les échalotes. Posez les tomates et les échalotes dans le lèche-frite.

Arrosez-les avec l'huile et le vinaigre, salez et poivrez. Enfourez pendant 20 min à 180 °C. Transférez les tomates et les échalotes sur un plat avec une écumoire et laissez-les refroidir.

Mettez le sucre dans une casserole avec 6 c. à s. d'eau et faites cuire jusqu'à obtention d'un caramel. Versez le caramel dans le moule.

Tassez-y les tomates et les échalotes. Saupoudrez-les de parmesan.

Pour la tarte : étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné et réalisez un disque de 28 cm de diamètre. Recouvrez les échalotes et les tomates en introduisant le bord de la pâte dans le moule. Piquez la pâte à la fourchette.

Sélectionnez le programme 11 et enfourez à froid. Laissez cuire environ 30 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et se boursoufle légèrement. Laissez refroidir un peu avant de démouler.

Servez cette tarte avec une salade verte aux herbes.

Une recette alliant caramélisation des légumes et dorage de la pâte, telle est sa difficulté.



Vous pourrez également réaliser un sorbet tomate-basilic-gingembre.



10

# Cake feta, olives vertes et tomates confites



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 45 min



Niveau de la grille



CHALEUR  
TOURNANTE



## Ingrédients

150 g d'olives vertes  
100 g de tomates confites  
(bocal)  
200 g de feta  
50 g de beurre de cuisson  
10 cl de lait  
150 g de fleur de maïs  
(Maïzena®)  
3 œufs  
Basilic ciselé  
Sel  
Poivre

## Matériel

Moule à cake  
Bol  
Fouet

Coupez les olives vertes en deux ou en quatre selon leur taille. Tranchez les tomates confites en lamelles. Taillez la feta en petits dés d'environ 1 cm.

Faites fondre le beurre de cuisson doucement dans une casserole. Dans un saladier, versez le lait sur la Maïzena®, tournez puis fouettez en incorporant les œufs. Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien. Ajoutez les dés de feta, les tomates et les olives, puis mélangez bien pour obtenir une répartition homogène. Salez, poivrez, ciselez le basilic et versez dans un moule à cake préalablement beurré.

Enfournez à froid et laissez cuire 45 min à 180 °C. Laissez tiédir avant de déguster.

Réussir un rendu parfait de son cake, sans sur-cuisson ni sur-grillage.



On peut mélanger olives vertes et olives noires. Coupé en petits dés, ce cake sera parfait à l'apéritif, servi avec de petits piques.





# Profiteroles au fromage frais



15 profiteroles



Préparation : 25 min



Cuisson : 25 min



Niveau de la grille

MODE 9



## Ingrédients

120 g de petits fromages frais à tartiner (ail et fines herbes, poivre, etc.)  
 15 cl d'eau  
 10 cl de lait  
 80 g de beurre ou margarine  
 150 g de farine  
 4 œufs entiers  
 1 c. à s. de sucre  
 1 pincée de sel

## Matériel

Poche à douille  
 Feuille de papier cuisson

Préparez la pâte à choux : dans une casserole, faites chauffer à feu doux l'eau, le lait, le beurre, le sucre et le sel. À ébullition, retirez du feu et jetez d'un seul coup toute la farine dans la casserole. Mélangez. Remettez sur le feu et desséchez la pâte en la travaillant vigoureusement à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque la pâte ne colle plus aux parois de la casserole, éteignez le feu.

Incorporez alors les œufs un par un.

Préparez les choux : remplissez de pâte une poche à douille. Utilisez une plaque en silicone ou déposez une feuille de papier cuisson sur une plaque de votre four et formez des boules de la taille d'une petite noix. Espacez-les de 5 cm, car elles vont gonfler en cuisant.

Sélectionnez le programme 9 et laissez cuire environ 25 min en départ à froid jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées

Formez les profiteroles : Laissez ensuite refroidir les profiteroles. Découpez-leur un chapeau et remplissez chacune de chaque sorte de fromage frais à tartiner.

Une recette délicate : vos choux lèveront ici parfaitement !



N'ouvrez pas la porte du four en début de cuisson, cela empêcherait les choux de gonfler.



# Soufflés aux asperges



10 à 12 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 25 min



Niveau de la grille

MODE 9



## Ingrédients

### Pour la base de béchamel

50 g de beurre doux  
50 g de farine  
1/2 l de lait demi-écrémé  
4 jaunes d'œufs  
Sel  
Poivre

### Pour la finition

400 g de purée d'asperges fraîches  
6 blancs d'œufs  
2 jaunes d'œufs  
150 g de gruyère râpé

### Pour la préparation des moules

20 g de beurre fondu  
20 g de farine

## Matériel

Robot ou grand bol  
Fouet

Enduisez les moules à soufflés de beurre fondu et recouvrez-les de farine. Avec le beurre et la farine, faites un roux blond dans une casserole moyenne et ajoutez le lait hors du feu. Faites cuire la béchamel 1 à 2 min lors de l'ébullition. Hors du feu, ajoutez les 4 jaunes d'œufs puis la purée d'asperges. Remuez et assaisonnez.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez les deux jaunes restants à la béchamel tiède. Mélangez un tiers des blancs montés à la béchamel à l'aide d'un fouet. À la spatule, incorporez le fromage et les blancs d'œufs délicatement.

Remplissez-le ou les moules à soufflés aux trois quarts et lissez les bords.

Sélectionnez le programme 9. Enfourez à froid et laissez cuire environ 25 min.

Une cuisson homogène et un juste dosage de la température.



Mettez des lamelles de gruyère sur le dessus des soufflés avant la cuisson.

Si vous voulez faire un soufflé entier, utilisez un moule de 28 cm. Procédez de la même manière pour l'appareil et sélectionnez le programme 10 avant d'enfourner à froid.



# La terrine de foie gras mi-cuite



12 personnes



Préparation et repos : 30 min + 2 h de repos au réfrigérateur + 2 jours de pause



Cuisson : 1 h



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOUNANTE

## Ingrédients

1,2 kg de foie gras frais de qualité (A)  
12 g de sel fin  
6 g de poivre  
1 pincée de quatre-épices  
5 cl de vin blanc liquoreux ou porto

## Matériel

Trois poids d'environ 900 g pour presser le foie gras

Dénervez le foie gras. Assaisonnez-le dans un récipient en plastique et réservez-le quelques heures au réfrigérateur. Sortez-le du réfrigérateur afin de mettre le foie gras à température ambiante et moulez-le dans une terrine, gros lobe en bas. Pressez bien. Mettez le couvercle et enfournez 1 h à 100 °C en départ à froid.

Lorsque le foie est cuit à cœur, laissez-le refroidir. Faites couler la graisse et mettez le foie à presser dans la terrine jusqu'au lendemain, sous 3 poids d'environ 900 g chacun.

Enlevez les poids et la graisse, démoulez le foie gras et égouttez-le. Mettez un peu de graisse de cuisson de foie gras au fond de la terrine et laissez prendre. Posez le foie gras préalablement démoulé dessus et mettez un peu de graisse pour recouvrir légèrement le foie gras.

Attendez deux jours et dégustez.

**F**aire un foie gras au four sans bain marie. La température du four n'ondule pas et le foie gras fond moins, il y gagne en qualité.



**U**tilisez le reste de la graisse, assaisonnez-la avec du quatre-épices, et badigeonnez ce mélange sur des toasts. Mettez-y ensuite du magret de canard séché et servez le tout avec une tranche de terrine de foie gras.





# Tête à tête gourmand

19

Figues rôties	20
Steak de lieu jaune à la palermitaine	22
Crumble de légumes à l'indienne	24
Saumon en papillotes	26
Tian de légumes	28
Purée de pommes de terre aux brocolis	30
Flans de poisson et petits légumes nouveaux	32
Gratin dauphinois	34
Carré d'agneau à la menthe et au sel de Guérande parfumé à la lavande	36
Rôti de cochon au lait	38
Volaille marinée au sel de Guérande et au cidre, pommes cuites au calvados	40
Daurade en croûte de sel parfumée au citron et au fenouil	42

Pour réussir à coup sûr un tête à tête gourmand avec des recettes originales... et des cuissons parfaites !



20

# Figues rôties



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Niveau de la grille



CHALEUR  
TOUNANTE



## Ingrédients

8 belles figues fraîches

4 tranches de brioche

4 c. à c. de fromage frais à tartiner au poivre

30 g de noisettes concassées

30 g d'amandes effilées

30 g de raisins secs blonds

4 c. à s. de miel

Beurrez un plat à four et déposez-y les tranches de brioche. Rincez les figues, coupez-les en croix et posez-les sur la brioche.

Déposez une cuillère de fromage frais à tartiner sur chaque figue, saupoudrez avec les noisettes, les amandes effilées, les raisins et le miel.

Enfournez environ 30 min à 200 °C, en démarrage à froid et servez chaud.

Une idée originale en accompagnement.



Si le miel est trop épais, passez-le 15 s au four à micro-ondes, il sera plus facile à verser sur les figues.

Vous pouvez remplacer les raisins secs par des abricots secs coupés en petits morceaux, cela ajoutera une note acidulée.



# Steak de lieu jaune à la palermitaine



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 20 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

10 filets d'anchois  
 4 pavés de lieu jaune de 150 g  
 chacun  
 2 courgettes  
 200 g de chapelure  
 4 gousses d'ail  
 160 g de beurre de cuisson  
 2 c. à s. de persil concassé  
 2 c. à s. de marjolaine  
 Le zeste d'un citron non traité  
 Sel  
 Poivre du moulin

## Matériel

Bol moyen  
 Plat de cuisson

Écrasez à la fourchette les filets d'anchois, mélangez-les à la chapelure, au zeste de citron coupé en brunoise, au persil et à la marjolaine. Taillez les courgettes en tranches épaisses et faites-les revenir dans une poêle avec 50 g de beurre de cuisson. Conservez-les légèrement croquantes.

Faites fondre 100 g de beurre et maintenez-le tiède. Roulez les pavés de lieu dans le beurre fondu, puis passez-les dans la chapelure.

Dans un plat à four, disposez les steaks de lieu sur les tranches de courgette avec quelques noix de beurre et les gousses d'ail.

Enfournez 20 min à 220 °C, en démarrage à froid. Assaisonnez en fin de cuisson de sel et de poivre. Déposez sur les assiettes les tranches de courgette puis le poisson, et nappez du beurre de cuisson.

Une recette de poisson au four vous offrant un poisson fondant à souhait.



Choisir de préférence la courgette de Nice ou la courgette trompette ; elle est verte et très tendre, sans pépins.



# Crumble de légumes à l'indienne



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 10 min + 20 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

### Appareil

200 g de carottes

8 oignons grelots

200 g de poivrons rouges

15 g de fromage frais à tartiner aux échalotes et à la ciboulette

3 c. à s. d'huile d'olive

200 g de petits pois

1 grosse c. à s. de curry

2 gousses de cardamome

1 c. à s. de graines de moutarde

Sel

Poivre

### Crumble

80 g de noix de cajou

80 g de beurre ou margarine

120 g de farine

3 c. à s. de noix de coco râpée

Épluchez les carottes et coupez-les en fins bâtonnets. Épluchez les oignons et laissez-les entiers. Coupez les poivrons rouges en lamelles.

Versez l'huile dans une poêle et faites revenir tous les légumes avec le curry, les gousses de cardamome écrasées et les graines de moutarde. Mouillez avec un petit verre d'eau, assaisonnez. Laissez cuire environ 10 min, éteignez le feu (l'eau doit être évaporée) et mélangez le fromage frais à tartiner aux légumes. Versez la préparation dans un plat allant au four.

Préparez le crumble : hachez grossièrement les noix de cajou. Coupez le beurre froid en petits cubes.

Mélangez du bout des doigts la farine, le beurre, les noix de cajou et la noix de coco râpée. Assaisonnez.

Versez le crumble sur les légumes et enfournez environ 20 min à 200 °C en démarrage à froid.

Une idée originale de crumble salé



Vous pouvez varier la quantité de fromage frais à tartiner ou bien varier en l'assaisonnant d'un mélange de trois poivres.

N'hésitez pas à utiliser le gril pour plus de coloration.



# Saumon en papillotes



4 personnes



Préparation : 25 min



Cuisson : 15 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

4 pavés de saumon de 150 à 200 g chacun  
1 courgette  
1 carotte  
1 poireau  
½ pot de fromage frais à tartiner  
8 brins de cerfeuil  
Sel  
Poivre

## Matériel

Papier sulfurisé

Lavez la courgette et coupez les extrémités. Épluchez la carotte et lavez le poireau. Coupez les légumes en une très fine julienne et faites-les revenir dans de l'huile d'olive afin de les attendrir.

Découpez 4 carrés d'environ 25 cm de côté dans le papier cuisson. Sur chaque carré, déposez le poisson, recouvrez de 2 c. à s. de fromage frais à tartiner, puis ajoutez les légumes, le cerfeuil et assaisonnez.

Refermez les papillotes et déposez-les sur une plaque de cuisson. Faire cuire 15 min à 180 °C, avec démarrage à froid.

La cuisson en papillote n'est pas que pratique, elle est aussi très savoureuse !



N'hésitez pas à varier les saveurs : lait de coco, fines herbes, citrons verts, etc.





# Tian de légumes



8 personnes



Préparation : 25 min



Cuisson : 1 h 20



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

3 pommes de terre épluchées  
et lavées  
3 carottes épluchées  
2 courgettes  
4 tomates  
1 oignon blanc  
8 fonds d'artichaut de  
Bretagne cuits  
2 gousses d'ail  
5 gros champignons de Paris  
100 g de beurre de cuisson  
2 c. à s. de persil plat concassé  
20 cl de bouillon de poule  
Sel  
Poivre blanc du moulin

Coupez en fines tranches les carottes, les courgettes, les tomates et l'oignon. Coupez les fonds d'artichaut en deux. Épluchez et écrasez une gousse et demie d'ail après avoir pris soin de retirer les germes. Épluchez les gros champignons de Paris, puis taillez les chapeaux en deux dans l'épaisseur.

Frottez le plat avec la demi-gousse d'ail restante. Badigeonnez de beurre copieusement, puis ajoutez le persil plat ainsi que les parures d'oignon, les queues de champignons de Paris et l'ail haché.

Rangez joliment l'ensemble des légumes soit dans l'accessoire de cuisson, soit dans un plat allant au four, en les disposant par couches successives. Commencez par les carottes au fond et terminez par une couche de tomates. Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez le bouillon de poule et parsemez du reste de beurre à mi-cuisson.

Démarrez la cuisson à froid et laissez cuire 1 h 20 à 160 °C sans couvrir.

**P**ouvoir s'assurer d'une cuisson de légumes longue qui va les confire.



**S**aupoudrer de mie de pain et de pistou pour en rehausser les saveurs



30

# Purée de pommes de terre aux brocolis



8 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 50 min



Niveau de la grille



CHALEUR  
TOURNANTE



## Ingrédients

1,2 kg de pommes de terre  
à chair ferme épluchées et  
lavées

2 têtes de brocolis

30 cl de lait entier

50 g de beurre

1 pincée de muscade

3 c. à s. de persil haché

500 g de maïs précuit  
(optionnel)

Sel

Poivre

Coupez les pommes de terre en petits cubes et les têtes de brocoli en morceaux pas trop épais. Faites-les cuire au four, à la vapeur, dans une cocotte fermée avec un peu d'eau dans le fond, pendant 50 min à 180 °C.

Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le lait tiède et le beurre en morceaux, la muscade, le persil haché et le maïs.

Goûtez, assaisonnez et servez bien chaud en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Une recette originale à réaliser au four



Vous pouvez faire votre purée à la canadienne : étalez-la dans le plat de cuisson, faites des stries à la fourchette, saupoudrez de paprika, mettez un peu de beurre fondu et passez-la au four 15 minutes à 200 °C.



# Flans de poisson et petits légumes nouveaux



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 40 min + 10 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

4 beaux filets de sole  
 500 g de petits légumes  
 nouveaux ou minis légumes  
 4 branches d'estragon  
 50 g de beurre  
 4 œufs  
 40 cl de lait entier  
 10 g de beurre  
 2 c. à s. d'huile d'olive  
 Fleur de sel  
 Poivre

## Matériel

Quatre ramequins de 10 à  
 12 cm

Beurrez 4 ramequins. Lavez et hachez l'estragon. Saupoudrez-en le poisson.

Enroulez les filets en spirale et disposez-les debout dans les moules. Déposez une noisette de beurre dans chaque filet. Battez les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Versez le mélange sur les filets de sole.

Enfournez 40 min à 120 °C, avec démarrage à froid.

Pendant ce temps, nettoyez les petits légumes et faites-les sauter 10 min dans le mélange beurre-huile. Ils doivent rester croquants. Au moment de servir, saupoudrez de fleur de sel et de poivre.

Une recette qui change du poisson en tout simplicité.



Vous pouvez utiliser d'autres filets de poisson blanc ou de la lotte coupée en cubes avec un peu de curry.

Laissez vos ramequins 5 à 10 min dans votre four après la fin de la cuisson afin qu'elle se termine doucement.



# Gratin dauphinois



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 1 h 30



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

1 kg de pommes de terre  
 1 gousse d'ail  
 75 cl de lait entier  
 ½ c. à c. de noix de muscade  
 15 g de beurre  
 Sel  
 Poivre

Pelez, rincez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Beurrez un plat à gratin et frottez-le avec la gousse d'ail.

Disposez les pommes de terre en couches, salez, poivrez et ajoutez la muscade. Versez le lait sur les pommes de terre de façon à les recouvrir et répartissez les noisettes de beurre.

Enfournez, à froid, environ 1 h 30 à 180°C, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très moelleuses.

La recette du gratin dauphinois magnifiée.



Plus le gratin cuit longtemps, plus les pommes de terre seront moelleuses.





# Carré d'agneau à la menthe et au sel de Guérande parfumé à la lavande



4 personnes



Préparation et repos : 20 min + 1 nuit



Cuisson : 15 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOUNANTE

## Ingrédients

1 carré d'agneau dégraissé et nettoyé (8 ou 9 côtes)

4 gousses d'ail

1 botte de menthe

Les fleurs de 6 brins de lavande

1 citron confit

11 cl d'huile d'olive extra-vierge

Poivre noir fraîchement moulu

1,5 kg de gros sel de Guérande

Fleur de sel de Guérande parfumée à la lavande

## Matériel

Robot hacheur

Planche à découper

La veille, enlevez la graisse des côtes et des os de l'agneau. Pelez et écrasez l'ail. Hachez la menthe, la lavande et le citron confit au robot, puis mélangez avec 10 cl d'huile d'olive et l'ail écrasé. Ajoutez les carrés d'agneau coupés en deux et enrobez-les bien avec la marinade. Poivrez, couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 1 nuit.

Le jour même, retirez l'agneau de la marinade. Mouillez le sel avec 3 ou 4 c. à s. d'eau et déposez-en la moitié sur un plat de cuisson.

Faites chauffer une poêle à feu vif avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Faites-y caraméliser la surface de la viande. Enfoncez les carrés d'agneau, côté os, dans leur lit de sel. Recouvrez bien avec le reste du sel mouillé et enfournez 15 min à 200 °C.

Retirez du four et laissez reposer 5 à 7 min. Cassez la croûte et enlevez-la. Coupez et séparez les côtes pour le service. Saupoudrez de sel parfumé à la lavande et poivrez.



**V**ous pouvez servir l'agneau avec des pommes de terre vitelottes et rattes cuites au sel, à enfourner 20 min avant l'agneau.

**U**ne cuisson originale et réussie de l'agneau en version sucré-salé.

La température interne de la viande doit être de 5 à 10 °C inférieure à vos préférences de cuisson, car la viande continue à cuire pendant son temps de repos. Voici un repère pour les cuissons : bleue : 45 °C ; saignante : 50 à 55 °C ; à point : 55 à 60 °C ; bien cuite : 60 à 65 °C.



# Rôti de cochon au lait



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 2 h 30



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

1 kg de rôti de porc dans l'échine  
2 gousses d'ail  
4 échalotes  
1 l de lait demi-écrémé  
4 brins de thym  
4 feuilles de sauge  
Sel  
Poivre

Coupez chaque gousse d'ail en quatre. Incisez légèrement le rôti avec la pointe du couteau et glissez-y les morceaux d'ail. Épluchez les échalotes.

Placez le rôti dans une cocotte, versez le lait, déposez les herbes et les échalotes entières, puis salez et poivrez. Sans couvrir la cocotte, enfournez à froid pour une cuisson en chaleur tournante à 140 °C pendant 2 h 30.

Retournez le rôti 2 ou 3 fois pendant la cuisson et mélangez la croûte de lait à l'aide d'une spatule.

Servez bien chaud avec la sauce et accompagnez de mélange de purées (pomme de terre, brocoli, carotte...).

L'assurance d'une viande savoureuse et fondante, sans risque.



Il est important de retourner le rôti pendant la cuisson, car la partie non immergée de la viande forme une croûte délicieuse. S'il vous reste beaucoup de sauce, vous pouvez la faire réduire en la faisant cuire à gros bouillons quelques minutes et en grattant les sucs de cuisson au fond de la cocotte.



40

# Volaille marinée au sel de Guérande et au cidre, pommes cuites au calvados



2 à 8 personnes selon la volaille



Préparation et repos : 20 min + 1 nuit de marinade +

24 h de séchage



Cuisson : 1 h 30



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

1 volaille (poulet, pintade)  
8 pommes acidulées (du type  
Reine de Reinettes)  
5 cl de calvados  
2 c. à s. de cassonade  
50 g de beurre

## Marinade

110 g de sel fin de Guérande  
200 g de sucre vergeoise  
15 cl de sirop d'érable  
1 ou 2 bouteilles de cidre  
doux ou de jus de pomme  
(1 pour le poulet et la pintade)  
5 à 10 grains de poivre noir  
écrasés  
5 à 10 baies de piment de la  
Jamaïque écrasées  
2 à 4 gousses d'ail écrasées

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans une casserole. Portez à ébullition et faites réduire. Laissez refroidir complètement. Lavez la volaille. Mettez la marinade dans un saladier, plongez-y la volaille, couvrez avec de l'eau et placez une assiette sur la volaille pour la maintenir dans la marinade. Gardez au frais 1 nuit pour le poulet ou la pintade.

Retirez la volaille, rincez-la et séchez-la bien avec du papier absorbant. Laissez sécher dans le réfrigérateur au moins 24 h. Lavez les pommes et faites 5 incisions au couteau sur toute la hauteur de chaque pomme. Mélangez le calvados avec un peu d'eau, la cassonade et le beurre coupé en morceaux. Enfourez la volaille 1 h 30 en chaleur tournante à 175 °C, départ à froid. Au bout de 30 min, ajoutez les pommes et le mélange au calvados.

Sortez la volaille du four et recouvrez-la de papier aluminium. Laissez reposer 10 à 15 min le poulet ou la pintade.

Une recette de volaille marinée pour des saveurs garanties et un rendu moelleux.



On ne farcit pas les volailles marinées, car le plat serait trop salé. Les volailles marinées sont très juteuses et elles ne risquent pas d'être trop cuites.



# Daurade en croûte de sel parfumée au citron et au fenouil



2 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOUNANTE

## Ingrédients

1,450 kg de daurade vidée  
mais pas écaillée  
3 ou 4 tiges de fenouil  
120 g d'algues (1 petite boîte  
de laitue de mer ou de dulce)  
½ fenouil  
1 citron  
1 c. à s. de graines de fenouil  
1 kg de gros sel de Guérande  
Poivre

## Matériel

Hachoir  
Plat de cuisson

Dans un petit hachoir, mixez les graines de fenouil, puis mélangez-les avec la moitié du gros sel. Dessalez les algues dans 2 ou 3 eaux différentes. Recouvrez une plaque à four de papier cuisson. Étalez une bonne couche à peine plus grande que le poisson. Saupoudrez de mélange sel-fenouil.

Tranchez finement le fenouil. Avec du papier absorbant, séchez la daurade, avant de la farcir avec les tiges et les tranches de fenouil puis de l'envelopper dans les algues. Posez-la sur le sel, puis recouvrez-la avec le reste du mélange sel-fenouil. Le poisson doit être totalement entouré par le sel. Aspergez avec un peu d'eau pour solidifier la croûte. Enfourez à froid et laissez cuire 30 min à 200 °C.

Retirez du four, cassez la croûte de sel doucement avec un couteau, retirez les algues, la peau et les nageoires. Servez tout simplement avec des morceaux de citron et une pincée de poivre.

Pour accompagner la daurade, coupez de petites pommes de terre rattes en deux et enfourez-les avec le poisson. En saison, préparez de la salicorne : passez-la dans une poêle chaude 2 min avec une noix de beurre.

La cuisson en croûte de sel, idéale pour les poissons délicats.



On trouve la laitue de mer et le dulce dans les magasins bio. Les algues apportent l'umami, le cinquième goût pour les Japonais (salé, sucré, amer, acide et umami).







# Slow de saveurs

45

Rôti de bœuf basse température, sauce au pinot noir et poivre concassé	46
Carré de veau à l'échalote confite	48
Longe de porc à la moutarde de Beaune et fines herbes	50
Filet de volaille farci aux olives et tomates séchées	52
Épaule d'agneau de sept heures	54
Paleron de bœuf braisé à la bière brune	56
Pavé de cabillaud au naturel	58

Testez et approuvez la cuisson à basse température grâce à ces recettes spécialement conçues pour une cuisson plus que parfaite des viandes et poissons blancs !

46

# Rôti de bœuf basse température, sauce au pinot noir et poivre concassé



4 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : environ 1 h 30



Niveau de la grille

MODE 17



## Ingrédients

Un rôti de bœuf de 1 kg ficelé

10 g de beurre

Sel

Poivre

### Pour la sauce au pinot noir

50 g d'échalotes

50 g de beurre doux

4 g de poivre noir concassé

40 cl de pinot noir

40 cl de jus de veau

Préparez la viande : assaisonnez-la sur toutes les faces et faites-la colorer à la poêle dans un peu de beurre. Laissez-la reposer 10 min et mettez-la dans la cocotte à couvert, puis démarrez la cuisson à froid, avec le programme 17.

Préparez la sauce : Faites revenir sans coloration les échalotes hachées finement dans un peu de beurre. Ajoutez le poivre concassé et laissez cuire 20 à 30 s. Versez le vin rouge et faites réduire aux deux tiers. Ajoutez le jus de veau et faites réduire le tout jusqu'à ce que la sauce soit nappante. Ajoutez le reste du beurre frais et vérifiez l'assaisonnement.

Gardez au chaud.

Une recette haut de gamme par une cuisson de la viande précise avec la basse température.



Faites revenir avec la viande quelques oignons coupés grossièrement. Vous les servirez en fin de cuisson.



# Carré de veau à l'échalote confite



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 3 h



Niveau de la grille

MODE 19



## Ingrédients

1 carré de veau 4 côtes de  
1,5 kg  
20 échalotes grises  
40 g de beurre doux  
20 cl de bouillon de volaille  
Huile d'olive  
Sel

Demandez à votre boucher de bien mançonner et parer le carré de veau. Épluchez les échalotes grises, puis fendez-les en deux dans la hauteur.

Chauffez vivement un filet d'huile d'olive dans une cocotte assez grande pour contenir le carré. Salez le carré, puis laissez-le rôtir 10 min de sorte qu'il ait une jolie coloration sur chaque face. Débarrassez-le.

Faites revenir les échalotes avec le beurre dans la même cocotte, versez le bouillon de volaille, puis remettez le carré dans la cocotte et répartissez les échalotes autour, puis couvrez.

Sélectionnez le programme 19 et enfournez en départ à froid pour obtenir une cuisson rosée à cœur du carré.

Réussir la cuisson d'un veau jamais sec, grâce à la basse température.



Vous pouvez accompagner ce carré de veau d'une cocotte de jeunes carottes fanes étuvées ou d'une printanière de légumes.



50

# Longe de porc à la moutarde de Beaune et fines herbes



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 3 h 21



Niveau de la grille

MODE 20



## Ingrédients

1 longe de porc ficelée de  
1 kg  
100 g de moutarde de Beaune  
5 branches de persil plat  
10 brins de ciboulette  
5 branches de cerfeuil  
1 verre de vin blanc sec  
40 cl de crème liquide  
Huile d'olive  
Poivre du moulin  
Sel

Salez la longe et badigeonnez-la de moutarde avec un pinceau. Chauffez une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Laissez rôtir la longe sur feu vif durant 10 min et faites-la dorer sur chaque face.

Couvrez la cocotte, sélectionnez le programme 20 et enfournez-la pour une cuisson en départ à froid.

Pendant ce temps, effeuillez, lavez et séchez les herbes, puis hachez-les.

Au terme de la cuisson, mettez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez le vin blanc que vous laissez réduire de moitié. Ajoutez la crème ainsi que la moutarde restante et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante. Ajoutez les herbes hachées dans la sauce, puis rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Arrosez la longe de sauce et servez.

Une recette originale pour cette viande d'utilisation courante. Pour un rendu moelleux et fondant.



Accompagnez ce plat de pommes de terre grenailles cuites au beurre salé ou d'un gratin dauphinois.





52

# Filet de volaille farci aux olives et tomates séchées



4 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 50 min



Niveau de la grille

MODE 21



## Ingrédients

4 filets de volaille jaune des Landes avec la peau  
8 tomates séchées  
4 branches de persil plat  
12 olives noires dénoyautées  
Huile d'olive  
Sel

Hachez très finement les tomates séchées ainsi que le persil préalablement lavé. Coupez les olives noires en quartiers, puis mélangez-les aux tomates hachées.

Parez l'excédent de peau des filets de volaille. Incisez les filets de part en part avec un couteau à lame fine et longue. Commencez par la pointe la plus fine du filet et ressortez à l'opposé. Disposez la farce dans une poche à douille, puis emplissez les filets en veillant bien à mettre de la farce dans l'ensemble du filet.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans un sautoir et salez les filets de volaille. Faites-les dorer 4 min sur chaque face, puis disposez-les dans un plat de cuisson.

Sélectionnez le programme 21 et démarrez la cuisson avec un départ à froid.

La basse température pour redécouvrir la volaille.



Des tomates à la provençale aux olives accompagneront bien ces filets de volaille farcis.



# Épaule d'agneau de sept heures



6 à 8 personnes



Préparation : 5 min



Cuisson : 7 h



Niveau de la grille

MODE 22



## Ingrédients

1 épaule d'agneau d'environ  
1,5 kg non désossée mais sans  
la palette  
4 tomates fraîches  
2 oignons jaunes épluchés  
1 tête d'ail  
2 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à s. de graines de cumin  
ou une de cumin moulu  
Thym  
Laurier  
Sel  
Poivre du moulin

## Matériel

Cocotte avec couvercle

Assaisonnez l'épaule de sel, poivre, d'huile d'olive et de cumin.

Déposez-la dans la cocotte avec les herbes aromatiques, les oignons, les tomates entières et la tête d'ail.

Fermez la cocotte avec son couvercle, sélectionnez le programme 22 et démarrez la cuisson au four à froid.

L'agneau si fondant qu'il se déguste à la cuillère : une recette qui allie le fondant d'une cuisson douce et le croustillant d'une cuisson plus forte sans rissolage préalable.



Remplacez l'épaule par un gigot et ajoutez 3 h de cuisson. Écrasez bien la tête d'ail pour faire un jus aillé à la fin de la cuisson.



# Paleron de bœuf braisé à la bière brune



4 personnes



Préparation et repos : 25 min + 1 nuit



Cuisson : 7 h 30



Niveau de la grille

MODE 22



## Ingrédients

1,2 kg de paleron de bœuf  
 2 oignons blancs  
 2 carottes  
 1 branche de céleri  
 1 feuille de laurier  
 75 cl de bière brune  
 2 gousses d'ail  
 40 g de beurre doux  
 Sel  
 Poivre du moulin

La veille, taillez le paleron en gros cubes de 6 cm. Épluchez les oignons, coupez-les en deux, puis taillez-les en tranches de 1 cm. Épluchez et lavez les carottes, puis tranchez des biseaux de 1 cm. Lavez la branche de céleri, puis taillez-la tous les centimètres. Mettez tous ces éléments à mariner dans un saladier avec la feuille de laurier, l'ail et la bière. Recouvrez de film alimentaire et laissez au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain, égouttez la viande de la marinade et mettez la garniture aromatique à part. Chauffez une cocotte et dorez soigneusement chaque morceau de viande sur toutes les faces. Ajoutez la moitié du beurre et la garniture aromatique, puis laissez revenir 5 min et salez. Déglacez avec un tiers de la marinade et laissez-la réduire. Ajoutez alors le reste de la marinade, mettez le couvercle sur la cocotte, sélectionnez le programme 22 et enfournez pour un départ à froid.

Au terme de la cuisson, décantez les morceaux de paleron, réduisez la sauce d'un tiers, montez-la avec le beurre restant et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Ou comment faire d'une viande de basse qualité un mets d'exception.



Une purée maison ou des pâtes fraîches agrémenteront le paleron braisé.



58

# Pavé de cabillaud au naturel



4 personnes



Préparation : 5 min



Cuisson : 25 min



Niveau de la grille

MODE 21



## Ingrédients

4 pavés de cabillaud sans la  
peau de 160 g chacun

Huile d'olive

Sel

Badigeonnez les pavés de poisson d'huile d'olive, salez-les puis enroulez-les dans du film alimentaire ou déposez les pavés dans un plat cocotte couvert.

Sélectionnez le programme 21 et enfournez environ 25 min avec un départ à froid.

La garantie d'un poisson tendre et savoureux



En accompagnement, préparez un gratin d'asperges vertes et blanches, ou du fenouil braisé à la tomate.







# Je maîtrise les desserts

61

Crèmes brûlées à la vanille	62
Macarons irratables	64
Meringues à l'ancienne	66
Petites crèmes caramel	68
Tarte au chocolat	70
Cristallines de pommes	72

La pâtisserie, c'est une affaire de gourmands, mais c'est aussi une affaire de four ! N'hésitez pas à réaliser ces recettes irratables de desserts avec Rowenta Gourmet...

# Crèmes brûlées à la vanille



8 à 10 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 1 h 10



Niveau de la grille

MODE 12



## Ingrédients

1/2 l de lait demi-écrémé

1/2 l de crème liquide

1 gousse de vanille fendue en deux

150 g de sucre en poudre

10 jaunes d'œufs (garder les blancs pour les meringues)

150 g de cassonade pour la finition

## Matériel

Brûleur à crème brûlée

Ramequins à crème brûlée (8-10)

Faites chauffer le lait, la crème, la gousse de vanille préalablement grattée ainsi que la moitié du sucre en poudre. Mélangez les jaunes avec le reste du sucre en poudre.

Ajoutez le lait chaud sur les jaunes blanchis. Passez le tout au chinois et versez dans les moules à crème brûlée.

Sélectionnez le programme 12 et faites cuire sur une plaque de four, sans bain-marie, en départ à froid pendant environ 1 h 10. Lorsqu'elles sont cuites, refroidissez-les, puis, une fois refroidies, saupoudrez-les de cassonade et caramélisez-les avec le brûleur.

Servez.

Le classique des classiques sans bain marie et réussite assurée!



Utilisez des fruits de saison pour parfumer les crèmes brûlées.



# Macarons irratables



4 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Niveau de la grille

MODE 13



## Ingrédients

100 g de poudre d'amande  
 100 g de sucre glace  
 100 g de blancs d'œufs  
 1 c. à c. de jus de citron  
 100 g de sucre en poudre

## Matériel

Robot  
 Poche à douille

Mixez la poudre d'amande et le sucre glace au mixeur et passez ce mélange au tamis.

Commencez à monter les blancs au robot avec le jus de citron, à vitesse moyenne pendant 2 min.

Lorsque les blancs commencent à monter, ajoutez le sucre en poudre et continuez 3 min à vitesse maximale.

Lorsque les blancs sont montés, incorporez à la spatule le mélange sucre glace-poudre d'amandes. La pâte doit être brillante et assez souple. Mettez le mélange à macarons dans une poche à douille et formez des macarons assez espacés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.

Laissez sécher les macarons 1 h à température ambiante, sélectionnez le programme 13, puis mettez-les à cuire au four en départ à froid.

Fourrez vos macarons et servez.

Les macarons, c'est pas si difficile!



Fourrez les macarons avec une compotée de fruits maison.



# Meringues à l'ancienne



12 pièces environ



Préparation : 15 min



Cuisson : 2 h



Niveau de la grille

MODE 13



## Ingrédients

4 blancs d'œufs  
1 pincée d'acide citrique ou  
1/2 c.à s. de jus de citron  
250 g de sucre en poudre

## Matériel

Robot  
Poche et douille cannulée

Dans la cuve du robot, mettez les blancs d'œufs ainsi que le jus de citron. Battez 3 min à vitesse moyenne.

Ajoutez le sucre en une seule fois lorsque les blancs commencent à monter, puis battez à puissance maximale 3 à 4 min.

Lorsque la meringue est prête, remplissez la poche à douille. Faites des rosettes individuelles sur des plaques recouvertes de papier cuisson.

Utilisez le programme de cuisson de meringues, programme 13, et sélectionnez la qualité de dorage désirée. Commencez la cuisson en départ à froid.

La meringue française est la plus facile à faire mais nécessite une température de cuisson précise pour sa réussite.



Laissez les meringues sur la plaque du four en fin de cuisson. Agrémentez le mélange à meringue de chocolat en poudre, de colorants ou d'arômes naturels pour les personnaliser.





# Petites crèmes caramel



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 1 h



Niveau de la grille

MODE 12



## Ingrédients

### Caramel

100 g de sucre

25 cl de jus d'orange

### Appareil à crème caramel

400 g de lait entier

100 g de crème liquide

1 gousse de vanille

6 jaunes d'œufs

70 g de sucre

Préparez le caramel : préparez le sucre au caramel, puis déglacez-le en ajoutant le jus d'orange. Coulez-le dans le fond de ramequins individuels de 20 cl.

Préparez l'appareil : faites chauffer le lait avec la crème et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Battez les œufs avec le sucre. Versez le lait chaud sur ce mélange et écumez.

Coulez l'appareil sur le caramel. Sélectionnez le programme 12 et démarrez la cuisson en départ à froid. Laissez cuire 1 h à 100 °C.

Une recette traditionnelle, si difficile à réussir et pourtant si simple sans bain-marie.



Agrémentez le mélange de base de liqueur d'orange pour avoir une saveur plus originale ou faites-la cuire sans caramel agrémentée de confiture d'abricots au moment du service !



# Tarte au chocolat



6 personnes



Préparation et repos : 20 min + 2 h au réfrigérateur



Cuisson : 45 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

### Pâte sucrée

150 g de beurre  
250 g de farine  
95 g de sucre glace  
30 g de poudre d'amande  
2 œufs  
3 g de sel

### Appareil chocolat

180 g de chocolat noir  
55 g de chocolat au lait  
185 g de crème liquide  
125 g de lait  
2 œufs  
1 jaune d'œuf

Préparez la pâte sucrée : faites tempérer le beurre, puis mélangez-le à la spatule avec le sucre, la poudre d'amande et les œufs. Une fois le mélange homogène, ajoutez le reste des ingrédients sans trop travailler la pâte. Laissez refroidir 2 h au frais.

Étalez la pâte sur une hauteur de 3 mm, puis disposez-la dans le fond d'un moule à tarte. Piquez-la à l'aide d'une fourchette, recouvrez de papier cuisson et de haricots secs puis mettez au réfrigérateur pendant 2 h.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites-la cuire 15 à 20 min à 180 °C.

Préparez l'appareil au chocolat : faites bouillir la crème et le lait, puis versez l'ensemble sur les chocolats coupés en morceaux. Ajoutez les œufs et le jaune, puis coulez l'appareil chaud dans le fond de tarte précuit.

Laissez cuire 25 min à 120 °C.

Combiner une cuisson de pâte à blanc et la cuisson d'une ganache au chocolat.



Mettez des fruits secs hachés ou des framboises pour agrémenter la tarte au chocolat avant la cuisson.



# Cristallines de pommes



15-20 cristallines avec une pomme



Préparation : 10 min



Cuisson : 4 h



Niveau de la grille



CHALEUR  
TOUNANTE



## Ingrédients

Pommes  
Sucre glace

## Matériel

Tamis  
Vide pommes  
Mandoline

Lavez les pommes, coupez-les en deux et retirez les pépins. Coupez les fruits en fines tranches au couteau ou à la mandoline, disposez-les sur un Silpat® ou une feuille de papier sulfurisé de cuisson, puis saupoudrez-les de sucre glace à l'aide d'un tamis.

Laissez cuire environ 4 h à 70 °C. Le temps de cuisson varie suivant le taux d'humidité du fruit. Pour vérifier la cuisson, prélevez une tranche de fruit et « cassez-la » ; si elle reste molle, elle manque de cuisson.

Décolliez les tranches lorsqu'elles sont encore chaudes, de façon à ne pas les casser si elles sont froides.

Une recette uniquement réalisable à basse température. Pour les gourmets !



Variez le choix des fruits en fonction de vos envies ; le procédé reste le même ! Pensez seulement à adapter la quantité de fruits : avec une fraise, vous réaliserez 5 cristallines.





# Mon pain quotidien

75

---

Boule cocotte sans pétrissage	76
Brioche	78

Grâce au four Rowenta Gourmet, le pain n'est plus seulement réservé au four de boulanger, il est facilement réalisable à la maison... et il est tellement bon !



# Boule cocotte sans pétrissage



6 personnes



Préparation : 20 min



Cuisson : 5 h de pousse + 1 h de cuisson à couvert



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

MODE 14



## Ingrédients

750 g de farine T 55 +  
quelques grammes pour la  
manipulation de la pâte  
1 c. à c. de levure déshydratée  
¼ c. à c. de vinaigre de vin  
rouge  
400 g d'eau chaude  
2 c. à c. de sel

## Matériel

Bol inox ou verre  
Spatule en plastique  
Cocotte avec couvercle

Mélangez la farine et le sel. Ajoutez la levure, le vinaigre et l'eau, puis mélangez rapidement et filmez la pâte.

Mettez-la en fermentation au four avec le programme 14 durant 3 h. La pâte doit avoir triplé de volume. Au bout de 3 h, mettez la pâte sur la table farinée. Pliez les quatre côtés de la pâte l'un sur l'autre et formez une boule. Remettez dans le bol la farine et laissez pousser de nouveau avec le programme 14 pendant 2 h. La pâte doit avoir doublé de volume.

Déposez la pâte dans la cocotte, faites une croix sur le dessus à l'aide d'un couteau et badigeonnez d'eau avec un pinceau. Démarrez ensuite la cuisson en chaleur tournante et à couvert pendant 1 h à 230 °C. Lorsque le pain est cuit, mettez-le à refroidir sur une grille.

Une recette qui nécessite une fermentation de pâte longue au four, suivie d'une cuisson en haute température.



Mélanger des graines de lin de citrouille et des fines herbes pour avoir un pain original.



## Brioche

Pour 1 brioche   Préparation : 45 min  Cuisson : 1 h 40

 Niveau de la grille

MODE 16



### Ingrédients

10 cl de lait  
15 g de levure fraîche de boulanger  
350 g de farine type 55  
40 g de sucre  
3 œufs + 1 jaune  
200 g de beurre mou  
1 c. à c. de sel

### Matériel

Robot

Faites tiédir le lait. Émiettez la levure au-dessus, mélangez et laissez gonfler 10 min.

Versez dans le bol d'un robot avec l'accessoire « pétrin » la farine, le sucre, le sel, 3 œufs entiers et le lait avec la levure. Faites fonctionner l'appareil 8 min à vitesse lente. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez encore 8 min.

Beurrez un moule à brioche cannelé. Prélevez le cinquième de la pâte et roulez-le en boule. Mettez le reste de la pâte dans le moule et laissez lever en utilisant le programme 16 (1<sup>e</sup> partie du programme : pousse – 45 min)

Déposez ensuite la petite boule de pâte sur la brioche. Délayez le jaune d'œuf avec 1 c. à c. d'eau et badigeonnez-en la brioche à l'aide d'un pinceau. Enfourez à nouveau en utilisant toujours le programme 16 (2<sup>e</sup> partie du programme : cuisson – 55 min).

Lorsque la brioche est bien dorée, couvrez-la d'aluminium et laissez la cuisson se poursuivre.

Désormais la brioche n'aura plus de secret pour vous !



À déguster avec de la bonne confiture maison !





# Le goûter des enfants

81

Tarte frangipane aux poires	82
Clafoutis aux framboises	84
Gâteau Carambar®	86
Crumble de biscuits roses aux pommes et à la rhubarbe	88
Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande	90
Pomme rôtie et sablés bretons	92
Scones	94

Quelques recettes simples et rapides pour tous les  
petits (et les grands) gourmands...

# Tarte frangipane aux poires



6 à 8 personnes



Préparation : 30 min



Cuisson : 45 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

### Pour la pâte

250 g de farine

100 g de sucre glace

2 pincées de vanille pure en poudre

125 g de beurre mou

1 jaune d'œuf

2 c. à s. de lait

1 pincée de sel

### Pour la garniture

2 œufs

150 g de sucre roux

150 g de beurre fondu

175 g de poudre d'amande

50 g de pistaches vertes décortiquées et concassées

3 poires

2 c. à s. de jus de citron

Pour préparer la pâte sucrée : faites tempérer le beurre, puis mélangez-le à la spatule avec le sucre, la vanille en poudre et les œufs. Une fois le mélange homogène, ajoutez le reste des ingrédients sans trop travailler la pâte. Laissez refroidir 2 h au frais.

Pour préparer la garniture : versez dans un bol les œufs, le sucre roux, le beurre fondu, la poudre d'amande et les pistaches. Mélangez à la spatule pour obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez reposer 30 min au réfrigérateur.

Beurrez un moule à tarte. Étalez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. Garnissez-en le moule et recouvrez-la de papier cuisson, en maintenant celui-ci avec des haricots secs. Enfourez et laissez cuire à blanc 10 min. Laissez refroidir. Pelez les poires, retirez le cœur et les pépins, puis coupez les fruits en lamelles. Passez-les dans le jus de citron pour les empêcher de noircir. Versez la crème aux amandes dans le fond de pâte froid, jusqu'à mi-hauteur. Rangez les poires dessus régulièrement.

Enfourez et laissez cuire environ 45 min en chaleur tournante à 180 °C. Servez tiède.

Une cuisson parfaite pour une tarte simple et savoureuse.



Ne pétrissez pas la pâte trop longtemps, car elle deviendrait élastique et se rétracterait à la cuisson. À défaut de vanille en poudre, fendez une gousse de vanille et grattez l'intérieur avec un couteau pour récupérer les graines.





# Clafoutis aux framboises



4 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 à 40 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

30 g de beurre  
 190 g de sucre en poudre  
 400 g de framboises  
 2 œufs + 2 jaunes  
 60 g de Maïzena®  
 2 sachets de sucre vanillé  
 25 cl de crème liquide  
 25 cl de lait  
 1 pincée de sel

Beurrez un plat en terre. Saupoudrez-le avec 40 g de sucre en poudre. Disposez les framboises dedans. Versez les œufs entiers et les jaunes dans le bol du blender. Verrouillez le couvercle et faites fonctionner l'appareil à vitesse moyenne.

Ajoutez la Maïzena®, 150 g de sucre en poudre, le sucre vanillé et le sel par l'orifice du couvercle et faites fonctionner à la même vitesse. Versez ensuite la crème puis le lait, et passez à la vitesse supérieure pour obtenir une pâte fluide.

Versez doucement la préparation sur les framboises. Enfourez et laissez cuire 35 à 40 min à 160 °C, en départ à froid.

Laissez tiédir avant de servir.

Un dessert simplissime et ne laissant aucune limite à votre imagination.



Vous pouvez remplacer les framboises par de belles cerises !



## Gâteau Carambar®



6 à 8 personnes



Préparation : 15 min



Cuisson : 30 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE**Ingrédients**

10 cl de lait

150 g de beurre doux

16 Carambar®

3 œufs

120 g de sucre

150 g de farine

Faites fondre doucement le lait, le beurre et les Carambar® dans une casserole.

Blanchissez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, mélangez. Ajoutez le mélange lait-beurre-Carambar®.

Une cuisson en chaleur tournante à 180 °C pendant 30 min permet de garder un gâteau moelleux mais avec une belle coloration blonde.

Une recette originale qui saura réveiller vos papilles.  
Recette à garder secrète!



Ajoutez de la poudre de réglisse ou des framboises entières pour augmenter le contraste des saveurs.

Vous pouvez aussi vous servir de la base (beurre, lait, œuf, sucre et farine) comme d'une base de cake à agrémenter à votre façon.



# Crumble de biscuits roses aux pommes et à la rhubarbe



6 personnes



Préparation : 10 min



Cuisson : 45 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOUNANTE

## Ingrédients

50 g de poudre de biscuits roses ou de biscuits roses réduits en poudre  
 3 pommes Golden ou Pink Lady épluchées  
 200 g de rhubarbe rose  
 100 g de farine  
 70 g de sucre en poudre  
 75 g de beurre mou en dés  
 Un peu de beurre pour le plat

Coupez les pommes en dés. Taillez la rhubarbe en petits tronçons.

Dans un saladier, mélangez la poudre de biscuits roses avec la farine et le sucre. Ajoutez le beurre et malaxez du bout des doigts de façon à obtenir une pâte sableuse. Beurrez un plat à gratin, déposez les morceaux de pommes et de rhubarbe dedans et recouvrez de pâte à crumble.

Mettez au four pour 45 min à 180 °C, en démarrage à froid. Dégustez tiède.

Une recette originale et simplissime pour réaliser des crumbles en un tournemain.



Selon la saison et vos envies, remplacez les pommes et la rhubarbe par d'autres fruits !



# Biscuits aux pépites de caramel et à la fleur de sel de Guérande



50 petits biscuits de 4 cm de diamètre



Préparation et repos : 45 min + 24 h à 72 h



Cuisson : 10 à 12 min



Niveau de la grille



CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

500 g de farine  
1/4 c. à c. de bicarbonate de soude  
1/2 c. à c. de levure chimique  
1/2 c. à c. de gros sel de Guérande  
8 caramels au beurre salé  
2 gousses de vanille (ou 1 c. à c. de vanille en poudre)  
300 g de beurre doux  
300 g de sucre vergeoise  
2 gros œufs  
150 g de noix de pécan  
Fleur de sel de Guérande

Tamisez la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique et le gros sel dans un saladier, puis réservez.

Coupez les caramels au beurre salé en petits dés de 3 mm de côté et enrobez-les dans 1 c. à c. de farine. Coupez les gousses de vanille en deux et grattez les graines. Mélangez à la spatule le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne léger (environ 5 min). Ajoutez les œufs un par un en mélangeant à chaque fois. Ajoutez les graines de vanille. Ajoutez le mélange préalablement préparé et mélangez encore 5 à 10 s. Finalement, incorporez les pépites de caramel et les noix de pécan, en mélangeant à la spatule.

Formez 4 longs boudins de pâte. Emballez-les dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur 24 à 36 h (voire 72 h, cela ne fera qu'améliorer le résultat).

Le jour même, recouvrez une plaque à four de papier cuisson. Coupez des tranches de 4 mm d'épaisseur dans un boudin et posez-les sur la plaque. Saupoudrez légèrement de fleur de sel. Enfournez à 180 °C en chaleur tournante, départ à froid, et laissez cuire 10 à 12 min jusqu'à ce que les biscuits soient un peu dorés.

Laissez refroidir sur une grille. Renouvelez l'opération avec chaque boudin.

Vous pouvez remplacer le papier cuisson par une plaque de cuisson spéciale Téfal®.



La fleur de sel fait ressortir la saveur des biscuits sucrés. Ne renoncez pas face aux 24 h de repos de la pâte, c'est ce qui permet de magnifier leur merveilleux goût de caramel.





# Pomme rôtie et sablés bretons



4 personnes



Préparation et repos : 30 min + 1 h



Cuisson : 1 h 10



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE

## Ingrédients

### Sablés bretons

250 g de farine

90 g de sucre semoule

10 g de sucre vanillé

2 g de sel fin

125 g de beurre de cuisson

3 jaunes d'œufs

5 g de levure chimique

### Pomme

1 kg de pommes reines des reinettes

100 g de beurre de cuisson

200 g de sucre semoule

10 cl de pommeau

Pour préparer les sablés : dans un récipient, mélangez la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez le beurre ramolli, les jaunes d'œufs et la levure. Mélangez bien, puis pressez la pâte sur le plan de travail en l'écrasant avec la paume de la main. Faites une boule et laissez reposer environ 1 h.

Étalez la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur, piquez-la avec une fourchette, taillez des disques de 10 à 12 cm de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque préalablement recouverte d'un papier cuisson, puis laissez cuire environ 20 min à 170 °C, avec un démarrage à froid. Laissez refroidir les sablés sur une grille, puis conservez-les au sec dans une boîte hermétique.

Pour préparer les pommes rôties : dans un plat de cuisson, mettez au fond les pommes coupées en quartiers et les saupoudrez de sucre et de beurre. Faites cuire le tout à 180 °C pendant 35 min. Lorsque les pommes sont tendres, ajouter le pommeau et laisser cuire 3 à 4 min.

Une fois sorties du four, rangez joliment les pommes sur chaque disque, remettez 5 min au four à 120°C.

Le véritable goût des sablés bretons, sans risque de sur-cuisson.



Peut être accompagné d'un sorbet à la pomme verte.



## Scones



10 scones



Préparation : 10 min



Cuisson : 25 min



Niveau de la grille

CHALEUR  
TOURNANTE**Ingrédients**225 g de farine avec levure  
incorporée

40 g de beurre mou

50 g de sucre

12 cl de lait entier

1 pincée de sel

**Matériel**

Emporte-pièce

Mélangez la farine, le beurre et le sel pour obtenir une consistance sableuse. Ajoutez le sucre et le lait peu à peu. Mélangez vigoureusement à la spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 1,5-2 cm. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre retourné, découpez les scones. Posez-les ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les pour environ 25 min, en départ à froid, puis à 220 °C en mode chaleur tournante.

Servez-les tièdes.

Déguster un fameux petit pain moelleux d'origine britannique autour d'un thé, on ne peut pas y résister !



Encore plus facile : mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot, en ajoutant le lait petit à petit.

Dégustez-les tièdes avec de la crème épaisse et de la confiture. Conservez-les dans une boîte hermétique et faites-les tiédir avant de les manger.







Dépôt légal 3e trimestre 2010

ISBN : 978-2-84123-301-4

Copyright Lec. 2010

Les Éditions Culinaires

64 rue du Ranelagh

75016 Paris

[www.cookboutic.fr](http://www.cookboutic.fr)

Rowenta

[www.rowenta.com](http://www.rowenta.com)

L'éditeur remercie vivement Romain Corbière, Pauline Rossi et Kevin Camphuis pour leur implication dans ce projet.

**Directeur de collection :** Emmanuel Jirou-Najou

**Éditrice :** Alice Gouget

**Assistante éditoriale :** Marine Riem

**Auteurs :** collectif

**Création des recettes :** Lissa Streeter, Catherine Madani, Violette Desbois, Bruno Blancho

**Photographies :** Laurent Rouvrais, Françoise Nicol, Rina Nurra, Nathalie Carnet

**Stylisme :** Françoise Nicol, Catherine Madani, Sandra Mahut

**Conception maquette :** Soro, JPM & Associés

**Mise en page et photogravure :** Maury Imprimeur

**Responsable partenariats :** Alice Vasseur

[alice.vasseur@alain-ducasse.com](mailto:alice.vasseur@alain-ducasse.com)