

Recettes USB



Recettes Méditerranée



Dernière mise à jour le 28/01/2016



Bettes aux 3 fromages

2

4

6

	2	4	6
Bettes, verts et blancs	500 g	1 kg	1.5 kg
Crème liquide	10 cl	20 cl	30 cl
Gorgonzola	50 g	100 g	150 g
Ricotta	50 g	100 g	150 g
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre	10 g	20 g	20 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Placer le beurre et l'huile dans la cuve

Préchauffage

Cuire le vert des bettes.

Ajouter la crème et le gorgonzola.

Assaisonner.

Mélanger.

Arrêter de dorer

Ajouter le blanc des bettes.

Déposer la ricotta sur les légumes.

Démarrer la cuisson

Mélanger pour répartir la ricotta.

Saupoudrer de parmesan et servir.



Gaspacho de concombre



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

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

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

Cuisson

Laisse refroidir.

Mixer avec les autres ingrédients.

Servir bien frais.



Polenta crémeuse au citron



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

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn

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

Préchauffage

Ajouter la polenta.

Mélanger avec une spatule en bois.

Arrêter de dorer.

Cuisson

Fouetter pour mélanger le lait et la polenta.

Ajouter la crème et jus de citron, bien fouetter.





Pomme de terre à la Grecque



	2	4	6
Pommes de terre, en dés	450 g	900 g	1.4 kg
Consombre, en dés	150 g	300 g	450 g
Oignons rouges émincés	20 g	40 g	60 g
Feta en cubes et en marinade	70 g	150 g	200 g
olives noires dénoyautées	30 g	60 g	90 g
Huile d'olive			
Citron jaune	1/2	1	1.5
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

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

Cuisson

Laisser refroidir puis ajouter les autres ingrédients.

Mélanger et servir bien froid.



Ratatouille

2

4

6

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

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 9 mn

Verser l'huile

Préchauffage

Faire colorer les aubergines.

Ajouter les poivrons .

Après 3 minutes, ajouter les oignons puis les courgettes.

Ajouter la concassée de tomates, l'ail et les herbes de provence.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter le basilic frais ciselé.

Servir !





Rillettes de maquereau



	2	4	6
Filet de maquereau	150 g	300 g	450 g
Echalotte émincées	30 g	60 g	90 g
Crème fraîche épaisse	30 g	60 g	90 g
Vin blanc	5 cl	10 cl	15 cl
Beurre demi-sel	50 g	100 g	150 g
Cerfeuil haché	1 cs	2 cs	3 cs
Câpres	1 cc	2 cc	3 cc
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 mn

Placer les échalottes et le vin dans la cuve.

Préchauffage

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

Faire fondre le beurre, assaisonner et retirer la sauce.

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

Cuisson

Emietter, retirer les arêtes des filets.

Ajouter les échalotes et les autres ingrédients.





Risotto aux girolles

2

4

6

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

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Verser la moitié de l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les girolles dans l'huile.

retirer.

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

Mélanger jusqu'à nacer le riz.

Arrêter de dorer

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

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan





Soupe au pistou

2

4

6

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

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

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

Saler et poivrer

Cuisson

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

Servir !





Boeuf façon moussaka

2

4

6

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

Préparation : 10 mn Cuisson : 8 mn

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire dorer la viande.

Retirer

Faire dorer les aubergines.

Ajouter les oignons et l'ail

Arrêter de dorer

Ajouter les tomates, la béchamel.

Remettre la viande, saler et poivrer.

Cuisson

Ajouter le gruyère, le basilic ciselé et servir !





Bolognaise comme un chef

2

4

6

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

2P Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

4P Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

6P Préparation : 15 mn

Cuisson : 45 mn

Verser l'huile d'olive

Préchauffage

Dorer la viande

Ajouter les lardons, les oignons et les carottes.

Arrêter de dorer.

Verser le vin.

Ajouter les tomates concassées, le céleri et l'ail.

Saler et poivrer.

Cuisson

Servir avec des pâtes.



Boulettes de veau a la menthe

2

4

6

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

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

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

Saler et poivrer.

Former des boulettes de 40 g.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les boulettes de veau.

Retirer.

Faire revenir les courgettes.

Arrêter de dorer.

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

Cuisson

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





Estouffade saumon et fenouil

2

4

6

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

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir le fenouil et les carottes.

Arrêter de dorer

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

Recouvrir du fumet.

Cuisson

Ajouter la crème au fenouil et l'aneth haché.

Servir



Filet mignon pissaladière

2

4

6

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

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

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

Retirer

Faire revenir oignons, olives et anchois

Arrêter de dorer

Remettre tous les ingrédients dans la cuve.

Ajouter le fond de veau et la crème.

Cuisson

Assaisonner et servir avec de la semoule



Fusilli au saumon



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

Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

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

Cuisson

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

Poivrer, servir.



Lieu jaune au fenouil



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

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Ajouter le fenouil et mélanger.

Ajouter les tomates et la sucrine ainsi que les graines de cumin.

Saler, poivrer et mélanger.

Arrêter de dorer.

Poser dessus les darnes de poisson.

Saler légèrement.

Cuisson.

Servir le poisson et citronner les légumes.

Servir avec un riz long nature.





Lotte en piperade



Lotte	300 g	600 g	900 g
Poivrons (rouge, jaune, vert) émincés	3	6	9
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Piment d'Espelette	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Amandes entières	10	20	30
Fumet de poisson	10 cl	12 cl	15 cl
Basilic frais ciselé	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Sel			

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les morceaux de lotte salés sur toutes les faces, en plusieurs fois si besoin.

retirer.

Faire dorer les oignons et les poivrons.

Arrêter de dorer.

Remettre la lotte, ajouter le fumet, les amandes et le piment d'Espelette.

Cuisson

Servir la lotte en piperade avec le basilic ciselé et du riz.



Paëlla

2

4

6

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

Préparation : 10 mn Cuisson : 14 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir crevettes et moules.

Retirer.

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

Retirer .

Faire revenir poivrons et riz

Arrêter de dorer.

Ajouter le fumet et le safran.

Remettre le poulet et le lapin.

Assaisonner de sel et poivre

Cuisson

Mélanger à la paëlla les crevettes et les moules.

Servir !





Papillons tomates et jambon

2

4

6

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

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

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

Mélanger.

Cuisson

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

Saupoudrer de basilic et servir.



Sauté d'agneau aux pignons

2

4

6

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

Préparation : 8 mn Cuisson : 20 mn

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

Préchauffage

Verser sur la semoule, laisser gonfler à côté.

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

Faire dorer les oignons et les pignons.

Arrêter de dorer

Ajouter le vin, le sel et le poivre.

Cuisson

Ajouter le beurre à la semoule.

Servir avec le sauté d'agneau et la menthe



Sauté de veau aux aubergines

2

4

6

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

Préparation : 12 mn Cuisson : 25 mn

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Dorer la viande, en plusieurs fois si besoin.

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

Saler et poivrer

Arrêter de dorer

Ajouter les tomates et le fond de veau

Ajouter les herbes ciselées et servir avec des pâtes fraîches.



Tajine de lapin aux olives

2

4

6

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

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 9 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer les cuisses sur toutes les faces.

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

Déglacer avec 5 cl d'eau.

Arrêter de dorer.

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

Saler et poivrer.

Cuisson

Servir avec des pâtes.



Clémentines menthe et pignons

2

4

6

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

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Mettre le beurre dans la cuve

Préchauffage

Dorer quelques instants les pignons.

Les retirer.

Arrêter de dorer.

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

Cuisson

Garder au frais, dans le sirop.

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





Gâteau de semoule au fromage

2

4

6

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

Préparation : 5 mn

Préchauffage

Ajouter lait, fromage et miel.

Mélanger pour faire fondre le fromage.

Ajouter la semoule.

Mélanger jusqu'à épaississement.

Verser dans un moule flexible.

Filmer;

Placer au froid.

Démouler et servir !



Pannacotta citron et poires

2

4

6

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

2P Préparation : 10 mn cuisson : 5 mn

4P Préparation : 10 mn cuisson : 6 mn

6P Préparation : 10 mn cuisson : 7 mn

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

Placer la crème dans la cuve.

Préchauffage

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

Répartir dans les verrines.

Placer 6 heures au frais.

Arrêter de dorer.

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

Cuisson

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



Soupe de fraises aux agrumes

2

4

6

Fraises	200 g	400 g	600 g
Sucre	50 g	100 g	150 g
Orange (zestes et suprêmes)	1	2	3
Eau	5 cl	10 cl	15 cl
Citron vert (zestes)	1/2	1	1.5
Feuilles de basilic	6	12	18

Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

Mettre l'eau et le sucre dans la cuve.

Préchauffage

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

Cuisson

Mixer, refroidir.

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