

Recettes USB



Recettes Du Monde



Dernière mise à jour le 28/01/2016



Aloo palak



	2	4	6
Epinards frais	200 g	400 g	600 g
Pomme de terre, en dés	400 g	800 g	1.2 kg
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Tomates	1	2	3
Coriandre en poudre	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Graines de cumin	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Curcuma	1/3 cc	2/3 cs	1 cc
Ail	1/2	1	2
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter l'ail, le cumin, les oignons et la tomate.

Les compoter en mélangeant.

Ajouter les épinards, mélanger.

Arrêter de dorer

Enlever les légumes et les garder au chaud.

Remplacer par 20 cl d'eau et mettre les pommes de terre dans le panier vapeur.

Cuisson

Mélanger les pommes de terre aux épinard parfumés.



Crème de lentille de corail

2

4

6

	2	4	6
Lentilles corail	100 g	200 g	300 g
Graines de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Echalotes émincées	1	2	3
Carottes émincées	140 g	280 g	420 g
Bouillon de volaille	40 cl	80 cl	1.2 l
Beurre	20 g	30 g	50 g
Curry en poudre	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Huile de sésame	1 cs	2 cs	3 cs
Crème liquide 15 % MG	10 cl	15 cl	20 cl
Sel et poivre			

Préparation : 8 mn

Cuisson : 8 mn

Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les échalotes, puis les carottes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les lentilles, le bouillon et le curry dans la cuve.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter l'huile de sésame et la crème, mixer.

Saupoudrer de graines de sésame.



Harira aux légumes

2

4

6

Pois chiche cuits	120 g	240 g	360 g
Vermicelles fins	30 g	60 g	90 g
Oignons émincés	30 g	60 g	90 g
Carottes émincées	50 g	100 g	150 g
Concassée de tomate en boîte	250 g	500 g	750 g
Sel et poivre			
Cumin en poudre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc
Eau	35 cl	70 cl	105 cl
Coriandre fraîche hachée	1 cc	2 cc	1 cs

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 3 mn

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 mn

Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la coriandre dans la cuve.

Préchauffage.

Ajouter la coriandre ciselée et servir.



Quinoa aux légumes



	2	4	6
Quinoa	120 g	240 g	360 g
Bouillonde légumes	18 cl	34 cl	50 cl
Courgettes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons nouveaux émincés	1	2	3
Carottes, en petits cubes	100 g	200 g	300 g
Poivrons rouges	1/2	1	1.5
Fenouil, en petits cubes	30 g	60 g	90 g
Beurre	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn Cuisson ; 5 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson ; 6 mn

Préparation:

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire colorer les oignons, les poivrons, les carottes et le fenouil.

Arrêter de dorer.

Ajouter le quinoa, le bouillon de légumes et les courgettes.

Saler et poivrer.

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter le beurre, servir chaud ou froid.



Salade de boulgour aux herbes

2

4

6

Boulgour	120 g	240 g	360 g
Eau	17 cl	30 cl	47 cl
Vinaigre balsamique blanc	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Oranges (en suprêmes)	1	2	3
Tomate confites émincées	50 g	100 g	150 g
Huile d'olive	25 g	50 g	75 g
Basilic frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Estragon frais ciselé	1 cc	2 cc	3 cc
Menthe fraîche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc
Ciboulette fraîche ciselée	1 cc	2 cc	3 cc

Préparation : 8 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

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

Cuisson

Ajouter les tomates, les herbes, l'orange, le reste d'huile et le vinaigre, servir .



Bo bun

2

4

6

Boeuf émincé	200 g	400 g	600 g
Vermicelles de riz	80 g	160 g	240 g
oignons émincés	2	4	6
Sauce soja (suivrée)	1 cs	2 cs	3 cs
Feuilles de batavia	3	6	9
Pousses de soja	50 g	100 g	200 g
Sauce nems	1.5 cs	3 cs	4.5 cs
Feuilles de menthe fraîche	12	24	36
Nems	2	4	6
Huile de tournesol	3 cs	6 cs	9 cs

Préparation : 5 mn

Préparation :

Mettre le boeuf a mariner dans la sauce sauja.

Mettre a tremper les vermicelles dans de l'eau tiède 4 mn.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Dorer les nems. Retirer. Faire revenir les oignons et le boeuf.

Retirer. Verser 7 cl d'eau.

Cuire les vermicelles.

Arrêter de dorer.

Ajouter le boeuf et les oignons .

Servir avec salade, menthe, pousses de soja et nems coupés.

Verser la sauce.



Boulettes kefta

2

4

6

Boeuf haché	250 g	500 g	750 g
Tomates concassées	200 g	350 g	500 g
Ail	1/2	1	1.5
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Branches de coriandre	3	6	9
Echalotes émincées	1	2	3
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Epices kefta	2 cc	4 cc	6 cc
Pignons hachés	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Mélanger viande, coriandre, échalottes, ail, épices, pignons, sel et poivre.

Former des boulettes de 30 gr.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

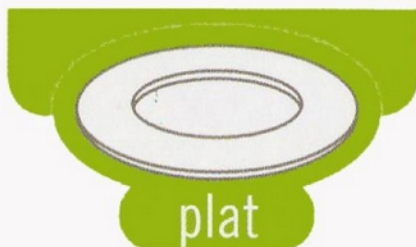
Faire dorer les boulettes sur toutes les faces, retirer au fur et à mesure.

Mixer l'eau et les tomates pour obtenir un coulis.

Mettre dans la cuve, ajouter les boulettes.

Cuisson

Servir les boulettes avec de la semoule



Cabillaud au lait de coco

2

4

6

Cabillaud	300 g	600 g	900 g
Lait de coco	15 cl	20 cl	30 cl
Citron vert (jus et zestes)	1/2	1	1.5
Gingembre frais	1 cc	1.5 cl	2 cc
Oignons nouveaux émincés	2	4	6
Curry	1 cc	2 cc	3 cc
Pousses de soja	70 g	140 g	210 g

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Mettre le cabillaud, le jus et les zestes de citron, le lait de coco, les oignons nouveaux, et le gingembre.

Saler et poivrer

Cuisson

Après la cuisson

Ajouter les pousses de soja, mélanger.

Servir avec du riz blanc.



Cari réunionnais

2

4

6

Suprêmes de poulet, en cubes	300 g	600 g	900 g
Tomate concassées	150 g	250 g	400 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Vin blanc	8 cl	9 cl	10 cl
Oignons émincés	1	2	3
Curcuma	1 cc	2 cc	3 cc
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Purée de piment	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 8 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer les morceaux de poulet et les oignons.

Arrêter de dorer.

Ajouter les tomates, le vin blanc, le thym, le curcuma et la purée de piment.

Saler et poivrer

Cuisson

Servir le cari avec du riz ou des pâtes.



Joue de boeuf façon chili

2

4

6

Joue de boeuf, en cubes	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
poivrons rouge, en dés	100 g	200 g	300 g
Haricots rouges en boîte	200 g	400 g	600 g
Eau	7 cl	5 cl	5 cl
Piment frais haché	1/2	1	1.5
Concentré de tomate	1 cs	2 cs	3 cs
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

4P Préparation : 15 mn

Cuisson : 38 mn

6P Préparation : 15 mn

Cuisson : 40 mn

Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer la joue de boeuf sur toutes les faces.

Ajouter l'oignon, le piment, le poivron.

Faire revenir jusqu'à ce que le tout soit doré.

arrêter de dorer.

Ajouter le concentré de tomate, la concassée de tomates et les haricots rouge.

Saler et poivrer

Cuisson

servir avec du riz blanc.



Nouilles chinoises au surimi

2

4

6

Nouilles chinoise	140 g	280 g	420 g
Eau	32 cl	53 cl	74 cl
surimi, en petits cubes	150 g	300 g	450 g
Huile de sésame	1.5 cs	3 cs	4.5 cs
Gingembre frais	1 cc	2 cc	3 cc
Carottes, en petit cubes	75 g	150 g	225 g
Citron vert (jus)	1	2	3
Cacahuètes	25 g	50 g	75 g
Sauce soja (suivie)	1 cs	2 cs	3 cs
Coriandre fraîchement ciselée	2	4	6

Préparation : 8 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Mettre l'eau, les carottes, la sauce soja et les pâtes dans la cuve.

Mélanger

Cuisson

Ajouter le jus de citron, l'huile, les cacahuètes, le surimi et la coriandre ciselée.



Poulet au satay

2

4

6

Aiguillette de poulet, émincées	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Sauce soja	5 cl	10 cl	15 cl
Miel	1 cs	2 cs	3 cs
Lait de coco	14 cl	18 cl	22 cl
Beurre de cacahuètes	35 g	70 g	105 g
Curry	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Cumin	1/4 cc	1/2 cc	3/4 cc
Eau	24 cl	46 cl	68 cl
Riz basmati	120 g	240 g	360 g

Préparation : 8 mn cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre le lait de coco et la sauce dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les morceaux de poulet, les épices et le gingembre.

Remuer, ajouter le miel et le beurre de cacahuette, retirer.

Arrêter de dorer.

Mettre le riz et l'eau dans la cuve.

Saler

Cuisson

Après la cuisson

Rajouter le poulet au riz pour le rechauffer.

Servir !



Poulet yakitori

2

4

6

Suprêmes de poulet émincés	2	4	6
Poivrons rouges émincés	1/2	1	1.5
Haricots verts surgelés	75 g	125 g	200 g
Sauce yakitori	2 cs	4 cs	6 cs
Champignons noirs séchés	15 g	30 g	45 g
Pousses de bambous en boîte	50 g	100 g	150 g
Huile de tournesol	1 cs	2 cs	3 cs
Amandes	10	20	30
Bouillon de légumes	10 cl	10cl	10 cl
Sel et poivre	2	4	6

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 5 mn Cuisson : 2 mn

6P Préparation : 5 mn Cuisson : 2 mn

Préparation :

Mettre les champignons à réhydrater dans l'eau.

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage.

Faire dorer les poivrons puis les lamelles de poulet sur toutes les faces. Ajouter les pousses de bambous et les haricots verts.

Arrêter de dorer.

Verser la sauce yakitori.

Ajouter les champignons ciselés, le bouillon de légumes et les amandes .

Saler et poivrer

Cuisson



Rougail saucisses

2

4

6

Saucisses de Morteau (ou Montbéliard)	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons émincés	1	2	3
Tomates concassées	200 g	400 g	600 g
Piment de Cayenne en poudre	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Branche de thym	1	2	3
Curcuma	1/2 cc	1 cc	1.5 cc
Eau	10 cl	12 cl	15 cl

Préparation : 8 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

faire dorer les oignons quelques instant.

Arrêter de dorer.

Ajouter les saucisses, le gingembre, les tomates avec le thym, le curcuma, le piment et l'eau.

Cuisson

Servir avec du riz.



Saumon au gingembre et fèves



	2	4	6
Pavé de saumon	2	4	6
Gingembre frais	1/2	1	1.5
Citron vert	1/4	1/2	1
Fèves surgelées	125 g	250 g	375 g
Haricots verts	125 g	250 g	375 g
Echalotes émincées	1	2	3
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter échalotes, gingembre et sucre.

Caraméliser légèrement.

Ajouter les fèves, les haricots et un peu de zeste de citron vert.

Arrêter de dorer.

Assaisonner. Mélanger.

Poser le poisson sur les légumes.

Ajouter l'eau.

Cuisson

Parfumer au jus de citron.

Servir !



Sauté de crevettes tandoori

2

4

6

Crevettes décortiquées	300 g	600 g	900 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Epices tandoori	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Coriandre fraîche ciselée	3	6	9
Citron (jus)	1/2	1	1.5
Ail	1	2	3
Chou Romanesco	400 g	800 g	1.2 kg
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Sel			

2P Préparation : 6 mn Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn

6P Préparation : 6 mn Cuisson : 2 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage.

Faire revenir les crevettes, les épices, le gingembre et l'ail.

Saler.

Ajouter le jus de citron et retirer.

Mettre l'eau, le sel et le chou romanesco dans la cuve.

Cuisson

Servir le chou avec une noix de beurre, dresser autour les crevettes et le coriandre.



Tajine d'agneau aux pruneaux

2

4

6

Epaule d'agneau(en cube de 30g)	10	20	30
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Pruneaux	10	20	30
Amandes entières	10	20	30
Graines de sésame grillées	1 cc	2 cc	3 cc
Cannelle en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	2 cs	3 cs	4 cs
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Miel liquide	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

6P Préparation : 15 mn

Cuisson : 17 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Colorer les cubes de viandes farinés dans l'huile chaude en plusieurs fois si besoin.

Arrêter de dorer.

Ajouter les autres ingrédients dans la cuve.

Mélanger.

Cuisson

Agrémenter de sésame et servir avec de la semoule.



Tortilla au boeuf

2

4

6

Boeuf haché	350 g	700 g	1,1 kg
Haricots rouges cuits	50 g	100 g	150 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Poivrons vert, émincés	75 g	150 g	225 g
Concentré de tomate	1 cc	2 cc	3 cc
Chebdar ou mimolette, râpé	75 g	150 g	225 g
Mélange d'épices Tex-Mex	1 cc	2 cc	3 cc
Huile végétale			
Tortilla de 20 cm de diamètre	2	4	6
Feuille de laitue	2	4	6

2P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

4P Préparation : 10 mn

Cuisson : 1 mn

6P Préparation : 10 mn

Cuisson : 2 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les poivrons et les oignons, les attendrir quelques minutes.

Arrêter de dorer

Ajouter le concentré de tomate, les haricots, la viande, les épices.

Saler.

Bien mélanger.

Cuisson

Ajouter le fromage.

Mélanger.

Garnir les tortilla de laitue puis de la préparation.



Travers de porc aigre doux

2

4

6

Travers de porc, coupés en rectangle	400 g	800 g	1,2 kg
Vinaigre de riz	2 cs	4 cs	6 cs
Sauce soja	2 cs	3 cs	4 cs
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
Oignons nouveaux émincés	1	2	3
Poivrons vert, émincés	1/2	1	1,5
Poivre			
Sucre	1 cs	1 cs	1 cs
Gingembre frais	1 cc	1,5 cc	2 cc
Jus d'orange	10 cl	10 cl	10 cl

Préparation : 10 mn Cuisson : 20 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire colorer les travers de porc sur toutes les faces (10mn)

Ajouter les oignons et les poivrons

Arrêter de dorer.

Ajouter la sauce soja, le vinaigre de riz, le sucre, le jus d'orange et le gingembre.

Poivrer

Cuisson

Napper les travers de porc de la sauce, servir avec du riz blanc .



Wonton crevettes gingembre

2

4

6

Pâtes à raviolis chinois (wonton)	10	20	30
Eau	25 cl	30 cl	35 cl
Crevettes décortiquées	150 g	300 g	450 g
Lait de coco	25 cl	30 cl	35 cl
Gingembre frais	1 cc	2 cc	3 cc
Citronnelle, en rondelle	1 tige	2 tiges	3 tiges
Coriandre fraîche ciselée	10 g	20 g	30 g
Sauce nuoc mam	1 cs	1 cs	1 cs
Citron vert (zestes)	1/2	3/4	1

Préparation : 15 mn

Préparation :

Mélanger les crevettes, la moitié de la coriandre, le gingembre et farcir les wontons.

Mettre dans la cuve le reste des ingrédients.

Préchauffage

Ajouter les raviolis bien fermés par 10, les laisser 2 mn, retirer;

Recommencer si besoin .

Rajouter du liquide si le niveau baisse.

Remettre tous les wontons précuits dans le bouillon.

Servir les wontons avec un peu de bouillon, saupoudrer de zestes de citron vert.



Ananas antillais

2

4

6

Ananas	300 gr	600 gr	900 gr
Cassonade	25 g	50 g	75 g
Citron vert	1/2	1	1
Rhum	5 ml	10 ml	15 ml
Gousse de vanille grattée	1/2	1	1,5

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Préchauffage

Faire caraméliser les quartiers d'ananas avec le sucre.

Arrêter de dorer

Ajouter les grains de vanille, le jus de citron vert et le rhum.

Cuisson



Couscous poire et miel

2

4

6

Semoule fine	50 g	100 g	150 g
Eau	11 cl	22 cl	33 cl
Miel liquide	25 g	50 g	74 g
Poires	1	2	3
Cannelle en poudre			

Préparation : 4 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Placer les cubes de poire, le miel, leau et la cannelle dans la cuve.

Cuisson

Versez le sirop sur la semoule. Laisser reposer 5 mn.

Servir avec les poires.



Prunes en crumble de muesli

2

4

6

Flocons d'avoine, épeautre, orge	30 g	60 g	90 g
Beurre	10 g	20 g	30 g
Prunes rouges	4	8	12
POmmes	1	2	3
Sucre	50 g	100 g	150 g
Eau	10 cl	10 cl	10 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Préchauffage

Dorer les flocons. Ajouter le sucre et le faire fondre en mélangeant de temps en temps.

Ajouter le beurre et bien enrober les flocons.

Laisser refroidir sur du papier sulfurisé.

Remplacer par les fruits, le sucre et l'eau.

Cuisson

Prélèver les fruits et les tasser dans un plat ou des verrines.

Recouvrir du muesli.



Pudding rose et framboises

2

4

6

Biscuits roses de Reims	8	16	24
Oeuf	1	2	3
LAit entier	27 cl	55 cl	85 cl
Sirop de rose (ou de grenadine)	40 g	80 g	120 g
Framboises	80 g	150 g	250 g
Framboises, pour décorer	45 g	100 g	125 g
Sucre glace, pour décorer			
Moule de charlotte chemisé de papier cuisson			

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 40 mn

Préparation :

Mélanger oeuf, sirop, lait.

Y ramolir les biscuits

Verser dans le moule avec les framboises.

Filmer le moule et placer le dans le panier vapeur.

Verser 40 cl d'eau dans la cuve puis y placer le panier vapeur.

Cuisson

Après la cuisson

Garder au froid 8 h. Passer un couteau autour.

Démouler

Décorer

Servir !



Soupe de fruits ou thé jasmin

2

4

6

Fruits exotiques en dés (ananas, mangue, banane)	300 gr	600 g	900 g
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Sachets de thé jasmin	2	4	6

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Préchauffage

Verser l'eau dans la cuve. Ajouter le sucre et les sachets de thé.

Mélanger et infuser à votre gout.

Retirer les sachets de thé.

Verser les fruits.

Cuisson

Garder au froid une nuit

Servir très froid avec des langues de chat