

Faites les courses...

Cookeo fait la recette !



recettes



entrée



plat



dessert

SOMMAIRE

Entrées Cookeo p. 2

- p.2 Brocoli aux amandes / soupe de crabe et maïs / ratatouille au cumin
- p.3 Caviar d'aubergines / carottes glacées / champignons à la grecque
- p.4 Salade haricots saumon / soupe de gambas / soupe de gambas
- p.5 Soupe de lentilles et lardons / pomme de terre écrasées / minestrone
- p.6 Soupe de miso / champignons au fromage / citrouille végétarienne
- p.7 Chaudrée de légumes / purée aux herbes et citron
- p.8 Soupe à la mode chinoise / soupe de pois cassés
- p.9 Risotto petits pois menthe / rillettes saumon et wasabi
- p.10 Gnocchi tomate et safran / salade aux 3 haricots

Entrées tradition p.11

- p.11 Crème de brocolis / crème dubarry
- p.12 Haricots forestiers / endive braisée sauce jambon
- p.13 Petits pois carottes lardons / soupe à l'oignon

Entrées méditerranéenne p.14

- p.14 Bettes aux 3 fromages / ratatouille
- p.15 Gaspacho de concombre / rilette de maquereau
- p.16 Polenta crémeuse au citron / risotto aux girolles
- p.17 Pomme de terre à la grecque / soupe au pistou

Entrées du monde p.18

- p.18 Aloo polak / salade de boulgour aux herbes
- p.19 Crème de lentille de corail / harira aux légumes
- p.20 Quinoa aux légumes

Plats cookeo p.21

- p.22 Poulet balsamique / boeuf bourguignon / lotte chermoula

- p.23 Pignons de poulet au curry / poulet au riz / chili con carne
p.24 Porc à la chinoise / blanquette de veau / colin aux crevettes
p.25 Crevettes à la coriandre / merlu au court bouillon / crevettes au court bouillon
p.26 Saumon maïs et petits pois / tortellini au jambon / goulash à la hongroise
p.27 Riz à la japonaise / émincé de porc aux poivrons / dinde à la moutarde
p.28 Maquereaux miso / moules / rôti de boeuf à la moutarde
p.29 Porc aux crevettes / lapin aux olives / gnocchi au safran
p.30 Saumon au safran / brandade de morue / navarin d'agneau printanier
p.31 Cassolette d'espadon et st-jacques / calamars à la tomate

Plats tradition p. 32

Plats méditerranéen
Plats du monde

Dessert cookeo
Desserts tradition
Desserts méditerranéen
Desserts du monde



Entrées

- Carottes glacées
- Salade de saumon haricot
- Champignons à la grecque
- Brocoli aux amandes

recettes



Plats

Desserts



Brocoli aux amandes



Brocoli frais	300 g	400 g	500 g
Beurre doux	80 g	80 g	80 g
Poudre d'amande	30 g	30 g	30 g
Persil haché	2 cs	2 cs	2 cs
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel & poivre			



Soupe crabe & maïs



Maïs surgelé	200 g	300 g	400 g
Miettes de crabe	100 g	120 g	150 g
Fond de volaille	500 ml	750 ml	1 L
Oignons surgelés	50 g	100 g	120 g
Semoule de maïs	2 cs	3 cs	4 cs
Epices Raz el Hanout	1 cc	2 cc	3 cc



Ratatouille au cumin



Ratatouille surgelée	600 g	800 g	1 kg
Jus de tomate	5 cl	10 cl	15 cl
Poudre de cumin	1 cc	1/2 cs	1 cs
Basilique haché	1/2 cs	1 cs	1 cs



entrée

Caviar d'aubergines



Aubergine épluchées et découpées en morceaux	350 g	700 g	1 kg
Ail surgelé	10 g	15 g	20 g
Oignons surgelés	50 g	100 g	150 g
Basilique surgelé	1/2 cs	1 cs	1 cs
Huile d'olive	2 cs	3 cs	3 cs
Eau	50 ml	100 ml	100 ml



entrée

Carottes glacées



Carottes tranchées surgelées	350 g	600 g	1 kg
Eau	30 ml	40 ml	50 ml
Beurre doux	15 g	25 g	50 g
Persil haché surgelé	1 cs	2 cs	3 cs
Sucre semoule	10 g	15 g	20 g



entrée

Champignons à la grecque



Champignons de paris surgelés	800 g	1 kg	1,2 kg
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Jus de citron	2 cs	3 cs	3 cs
Graines de coriandre	20	25	25
Sel & Poivre			
Concentré de tomate	1 cs	2 cs	2 cs



Salade haricots et saumon



Haricots verts surgelés	600 g	800 g	1 kg
Dés de saumon fumé	80 g	100 g	150 g
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Persil haché	2 cs	2 cs	3 cs
Echalotte hachée	2 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			



Soupe de Gambas



Gambas entières crues	4	8	12
Maïs Surgelé	150 g	175 g	275 g
Oignons émincés surgelés	80 g	120 g	150 g
Coriande haché surgelée	1 cc	1 cs	1,5 cs
Fond de veau	400 ml	800 ml	1 l



Hummus



Pois chiches	100 g	200 g	250 g
Fond de volaille	200 ml	250 ml	350 ml
Persil haché	2 cs	3 cs	3 cs
Poudre de cumin	1/4 cc	1/2 cc	1 cc
Beurre doux	40 g	60 g	70 g



entrée

Soupe de lentilles et lardons



Lentilles	100 g	150 g	300 g
Pommes de terre en morceaux	80 g	100 g	200 g
Bouillon de veau	500 ml	750 ml	15 L
Oignons surgelés en morceau	30 g	70 g	120 g
Huile végétale	1 cc	1 cc	1 cc
Dés de lardons fumés	40 g	80 g	150 g



entrée

Pommes de terre écrasées



Pommes de terre en morceaux	800 g	1 kg	1,2 kg
Huile d'olive	120 ml	150 ml	200 ml
Noix de muscade pilée	1/4 cc	1/2 cc	1/2 cc
Eau	50 ml	50 ml	70 ml
Sel et poivre			



entrée

Minestrone



Macédoine surgelée	200 g	300 g	400 g
Oignons surgelés	50 g	80 g	100 g
Ail surgelé	5 g	10 g	10 g
Jus de tomate	125 ml	250 ml	500 ml
Pesto	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Haricots blancs conserve égouttés	100 g	150 g	200 g



entrée

Soupe de miso



Carottes épluchées en morceaux	30 g	60 g	90 g
Pomme de terre épluchée en morceaux	50 g	100 g	150 g
Bouillon dashi	600 ml	800 ml	1 L
Poireau en morceaux	100 g	125 g	175 g
Pâte de miso	1,5 cs	3 cs	4,5 cs



entrée

Champignons au fromage



Champignons de paris	250 g	350 g	550 g
Pommes de terres épluchées	150 g	200 g	250 g
Bouillon de volaille	400 ml	750 ml	1 L
oignons surgelés hachés	30 g	60 g	120 g
Fromage frais	20 g	40 g	60 g



entrée

Citrouille végétarienne



Citrouille épluchée et découpée	800 g	1 kg	1,2kg
Curry	1/2 cs	1 cs	1 cs
Zests d'orange	1 cs	1,5 cs	1,5 cs
Huile d'olive	50 ml	60 ml	60 ml
Jus d'orange	25 ml	40 ml	40 ml
Sel et poivre			



entrée

chaurrée de légumes

2

4

6

Carottes, en petits dés	250 g	400 g	600 g
Poireaux, en petits dés	200 g	400 g	600 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Farine	20 g	40 g	60 g
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l
Sel et poivre			
Cerfeuil frais ciselé	1 cc	1 cs	2 cs
Fromage			
Crouçons de pain			

Préparation : 20 mn Cuisson : 6 mn

Mettre le beurre dans la cuve
 Préchauffage
 Ajouter les légumes, mélanger pour les enrober.
 Ajouter la farine et mélanger pour bien répartir la farine
 autour des légumes
 Dorer
 Ajouter l'eau le sel et le poivre
 après la cuisson
 Agrémenter de cerfeuil, fromage et crouçons de pain.
 Servir bien chaud



entrée

purée aux herbes et citron

2

4

6

Pommes de terre pour purée	600 g	1,2 kg	1,8 kg
Beurre	60 g	120 g	180 g
Eau	8 cl	16 cl	24 cl
Sel et poivre			
Persil frais ciselé	½ cs	1 cs	1 ½ cs
Cerfeuil frais ciselé	½ cs	1 cs	1 ½ cs
Citron bio (jus et zeste)	1	2	3

Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :
 Placer les pommes de terre, le beurre, l'eau, le sel et
 le poivre dans la cuve
 Passer au presse-purée ou écraser avec les herbes,
 le jus de citron et un peu de zeste .



entrée

soupe à la mode chinoise

2

4

6

Bouillon miso (ou de légumes)	65 cl	100 cl	1,4 l
Tofu coupés en dés	125 g	250 g	375 g
Poireaux en julienne	50 g	100 g	150 g
Champignons noirs chinois	30 g	60 g	90 g
Nouilles chinoises aux œufs	25 g	50 g	75 g

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Placer tous les ingrédients dans la cuve



entrée

soupe de pois cassés

2

4

6

Pois cassés (secs)	125 g	250 g	325 g
Oignons émincés	½	1	1 ½
Eau	40 cl	80 cl	1,2 l
Fromage frais en portions	2	4	6
Sel et poivre			
Morceaux de sucre	1	2	3

Préparation : 5 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :
Placer dans la cuve et mélanger
Après la cuisson .
Mixer et savourer



entrée

rillettes saumon et wasabi

	2	4	6
Pavé de saumon	135 g	270 g	400 g
Saumon fumé	25 g	50 g	75 g
Fromage frais	30 g	60 g	90 g
Pâte de wasabi (en tube)	2 cm	4 cm	6 cm
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Placer les filets de saumon dans le panier vapeur
Placer dans la cuve avec 20 cl d'eau
Emettre le saumon cuit, ajouter les autres ingrédients.
Mélanger. Placer au frais 4 heures .



entrée

risotto petits pois menthe

	2	4	6
Riz arborio pour risotto	100 g	200 g	300 g
Oignons émincés	30 g	45 g	90 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Eau	20 cl	40 cl	60 cl
Vin blanc	3 cl	6 cl	9 cl
Petits pois surgelés	60 g	120 g	180 g
Mascarpone	1 cs	2 cs	3 cs
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			
Feuilles de menthe fraîche	5	10	15

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Ajouter le riz et l'oignon.
Mélanger jusqu'à nacer le riz.
Après dorure
Ajouter l'eau, le vin blanc et les petits pois.
Aseasonner.
Cuisson
Après la cuisson.
Ajouter le mascarpone et la menthe.
Mélanger.
Servir avec le parmesan


entrée

gnocchi tomate et safran

2 4 6

Gnocchi	270 g	540 g	810 g
Coulis de tomate	50 g	100 g	150 g
Eau	10 cl	10 cl	15 cl
Safran	2 pinc.	3 pinc.	3 pinc.
Crème fraîche épaisse	40 g	60 g	90 g
Basilic frais ciselé	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans la cuve sauf le basilic
Bien mélanger et fermé


entrée

salade aux 3 haricots

2 4 6

Haricots verts surgelés	200 g	400 g	600 g
Pois gourmands	100 g	200 g	300 g
Salicorne (haricots de mer)	40 g	80 g	120 g
Petits oignons blanc	25 g	50 g	75 g
Huile de tournesol	3 cc	3 cs	5 cs
Vinaigre des oignons			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5mn

Faire une vinaigrette avec l'huile, un peu de vinaigre,
des oignons, du sel et du poivre.

Ajouter quelques oignons et mettre de coté.

Placer les haricots vert et pois gourmand dans le panier
vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve et y placer le panier

Après la cuisson

Laisser refroidir, ajouter la salicorne et les petits oignons.

Assaisonner de la vinaigrette



entrée

Crème de brocolis



Brocolis	400 g	800 g	1.2 kg
Beurre	15 g	30 g	45 g
Bouillonde légumes	25 cl	50 cl	70 cl
Echalotes émincés	1	2	3
Crème liquide 15 % MG	15 cl	30 cl	45 cl
Carottes, en rondelles	75 g	150 g	225 g
Curry	1 cc	2 cc	3 cc
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Mettre la moitié du beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les échalotes et les carotes.

Arrêter de dorer.

Ajouter le brocoli et le bouillon de légumes.

Saler et ajouter le curry.

Cuisson

Mixer les brocolis avec la crème et le reste du beurre.

Servir !



entrée

Crème dubarry



Chou fleur	400 g	800 g	1.2 kg
Beurre	25 g	50 g	75 g
Fond de volaille	5 cl	7.5 cl	10 cl
Crème liquide	15 cl	17 cl	20 cl
Cerfeuil frais ciselé	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Sel et poivre	1/3 cc	2/3 cc	1 cc

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Mettre dans la cuve le chou fleur, le fond de volaille, et le beurre.

Saler et poivrer.

Mixer en ajoutant la crème.

Servir avec le cerfeuil ciselé.





entrée

Endive braisée sauce jambon



Endives	2	4	6
Beurre	20 g	30 g	40 g
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Jambon blanc supérieur	2 tr.	4 tr.	5 tr.
Eau	10 cl	12 cl	15 cl
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn

Préparation :

Placer le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les endives.

Ajouter le sucre et caraméliser.

Ajouter le jambon. Mélanger.

Ajouter l'eau

Assaisonner.

Cuisson

Servir les endives nappées de la crème mélangée au jus de cuisson



entrée

Haricots forestiers



Haricots verts	350 g	700 g	1 kg
Mélange de champignons	250 g	500 g	700 g
Beurre	15 g	30 g	40 g
Lardons	100 g	200 g	300 g
huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Persil frais ciselé	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Ail	1	2	3
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Faire sauter les champignons avec l'ail et els lardons.

Arrêter de dorer.

Ajouter les haricots et l'eau.

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le beurre et le persil.

Mélanger pour faire fondre le beurre et enrober les légumes.





entrée

Petits pois carottes lardons



Petits pois surgelés	250 g	500 g	750 g
Oignons surgelés	1/2	1	1.5
Lardons	100 g	200 g	300 g
Beurre	25 g	50 g	75 g
Carottes, en dés	100 g	200 g	300 g
Bouillon de volaille	6 cl	7,5 cl	7,5 cl
Menthe fraîche ciselée	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Coeur de laitue	1/2	1	1,5
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Faire colorer les lardons, ajouter les carottes et les oignons.

Les laisser colorer quelques minutes.

Arrêter de dorer.

Ajouter les petits pois surgelés, les coeurs de laitue et le fond de volaille.

Mélanger.

Saler et poivrer

Cuisson

Après la menthe.

Servir !



entrée

Soupe à l'oignon



Oignons émincés	200 g	400 g	600 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Farine	20 g	40 g	60 g
Eau	40 cl	80 cl	110 cl
Vin blanc	10 cl	20 cl	30 cl
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Fromage râpé	40 g	80 g	120 g
Croutons de pain			
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Mettre le beurre dans la cuve.

Préchauffage

Ajouter les oignons, puis le sucre.

Remuer quelques minutes.

Ne pas laisser trop colorer.

Ajouter la farine.

Bien mélanger.

Ajouter l'eau et le vin.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec du fromage râpé et des croutons de pains.





entrée

Bettes aux 3 fromages

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.



entrée

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 !





entrée

Gaspacho de concombre

2 4 6

Concombre, pelé épiné	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.




entrée

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.





entrée

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.




entrée

Risotto aux girolles

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 nacrer le riz.

Arrêter de dorer

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

Assaisonner.

Cuisson

Ajouter le mascarpone.

Mélanger.

Terminer par le parmesan





entrée

Pomme de terre à la Grecque



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.



entrée

Soupe au pistou



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 cassée de tomates.

Saler et poivrer

Cuisson

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

Servir !





entrée

Aloo palak



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.



entrée

Salade de boulgour aux herbes



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 .



entrée



entrée

Crème de lentille de corail

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



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.



E
n
t
r
é
e
s



Plats

- Emincé de porc aux poivrons
- Colin aux petites crevettes
- Poulet balsamique
- Ratatouille au cumin
- Bœuf bourguignon
- Chili con carne



D
e
s
s
e
r
t
s



recettes



Poulet balsamique



Ailes de poulet	6	12	18
Ail haché surgelé	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Vinaigre balsamique	3 cs	3,5 cs	5 cs
Miel	3 cs	3 cs	4 cs
Ketchup	3 cs	3 cs	5 cs
Eau	250 ml	250 ml	350 ml



Bœuf bourguignon



Bœuf en morceaux de 25g	600 g	800 g	1 kg
Vin rouge	200 ml	250 ml	350 ml
Fond de veau	100 ml	150 ml	150 ml
Lardons	50 g	70 g	100 g
Oignons	100 g	150 g	200 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs



Lotte chermoula



Medallions de Lotte (100g)	2	4	6
Purée de coriandre	1 cs	2 cs	2 cs
Huile d'olive	20 ml	30 ml	40 ml
Eau	100 ml	100 ml	100 ml
Ail haché	1 cc	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Pilons de poulet au curry



Pilons de Poulet	4	8	12
Curry en poudre	1 cs	2 cs	2 cs
Oignons	100 g	150 g	200 g
Lait de coco	200 ml	200 ml	150 ml
Fond de veau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel et poivre			



Poulet au riz



Emincé de filets de poulet	300 g	600 g	900 g
Riz	300 g	450 g	525 g
Fond de veau	500 ml	750 ml	875 ml
Oignons	100 g	150 g	200 g
Carottes	50 g	75 g	100 g
Sel et poivre			



Chili con carne



Viande de bœuf hachée	600 g	800 g	1 kg
Cumin en poudre	2 cs	2 cs	2 cs
Haricots rouges cuits	300 g	400 g	500 g
Sel et poivre			
Jus de tomate	300 ml	400 ml	500 ml
Oignons surgelés	150 g	200 g	250 g



Porc à la chinoise



Poitrine de porc (morceaux de 200 g)	400 g	800 g	1 kg
Ail surgelé	10 g	20 g	25 g
Sauce soja	10 ml	15 ml	20 ml
Miel	3 cs	5 cs	8 cs
Eau	200 ml	300 ml	400 ml
Gingembre frais écrasé			



Blanquette de veau



Veau coupé en cubes	600 g	800 g	1,2 kg
Oignons	100 g	150 g	250 g
Eeau	150 ml	250 ml	300 ml
Crème	150 ml	250 ml	300 ml
Champignons de paris	200 g	200 g	350 g
Fécule de pomme de terre	1 cs	2 cs	3 cs



Colin aux crevettes



1/2 filet de colin surgelé (50g)	8	12	18
Petites crevettes	120 g	180 g	270 g
Champignons émincés surgelés	60 g	120 g	150 g
Bisque de homard ou soupe de poisson	100 ml	100 ml	150 ml
Crème liquide	50 ml	50 ml	60 ml
Sel et poivre			



Crevettes à la coriandre



Grosses crevettes	12	24	36
Crème liquide	50 ml	50 ml	50 ml
Fumet de poisson	50 ml	50 ml	50 ml
Purée de coriandre	1 cs	1 cs	1 cs
Tomates en boîte pelées	100 g	100 g	100 g
Sel et poivre			



Merlu au court bouillon



Merlu en pavé de 400g	1	2	3
Vin blanc	300 ml	300 ml	300 ml
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Carottes tranchées	100 g	100 g	100 g
Oignons	100 g	100 g	100 g
Poivres en grains	20	20	20



Crevettes au court bouillon



Grosses crevettes crues surgelées	12	16	24
Oignons	80 g	100 g	150 g
Eau	400 ml	500 ml	650 ml
Poivre	5 g	5 g	10 g
Carottes tranchées	50 g	50 g	75 g
Thyme and bay leaves			



Saumon mais et petits pois



Pavé de saumon de 100g	2	4	6
Maïs surgelé	100 g	120 g	150 g
Petits pois surgelés	40 g	50 g	75 g
Moutarde	100 g	150 g	150 g
Crème liquide	100 ml	100 ml	100 ml
Fumet de poisson	100 ml	100 ml	100 ml



Tortellini au jambon



Tortellini au jambon	240 g	480 g	720 g
Crème liquide	150 ml	150 ml	275 ml
Huile d'olive	20 ml	20 ml	30 ml
Parmesan rapé	40 gr	40 gr	60 gr
Sel et poivre			



Goulash à la Hongroise



Bœuf en morceaux de 25g	600 g	800 g	1 kg
Paprika	1 cs	2 cs	3 cs
Poudre de cumin	1 cs	2 cs	2 cs
Fond de veau	150 ml	150 ml	150 ml
Eau	150 ml	150 ml	150 ml
Sel et poivre			



Riz à la japonaise



Riz japonais	240 g	480 g	720 g
Porc haché	50 g	100 g	150 g
Carottes tranchées	30 g	60 g	90 g
Bouillon de dashi	250 ml	500 ml	750 ml
Sauce soja	15 ml	30 ml	45 ml
Poudre de gingembre	1/2 cc	1 cc	1 cc



Emincé de porc aux poivrons



Rôti de porc émincé	600 g	900 g	1,2 kg
Poivrons rouges épinés et coupés en batons	1	2	2
Poivrons verts épinés et coupés en batons	1	1	1
Sel et poivre			
Fond de veau	100 ml	100 ml	150 ml
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g



Dinde à la moutarde



Emincé de dinde	400 g	700 g	1 kg
Moutarde de Dijon	1 cs	1,5 cs	2 cs
Paprika	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Crème liquide	200 ml	300 ml	300 ml
Fond de veau	100 ml	150 ml	150 ml
Persil haché	1 cs	1 cs	1,5 cs



Maquereaux miso



Moitiés de maquereaux	2	4	6
Poudre de gingembre	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Sucre semoule	2 cs	3 cs	4 cs
Saké ou vin blanc	2 cs	4 cs	6 cs
Pâte de miso	2 cs	4 cs	6 cs
Eau	150 ml	300 ml	400 ml



Moules



Moules fraîches	1 kg	1,2 kg	14 kg
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc	200 ml	200 ml	250 ml
Persil haché	2 cs	3 cs	3 cs



Rôti de bœuf à la moutarde



Rôti de bœuf	600 g	800 g	1 kg
Vin blanc sec	150 ml	150 ml	150 ml
Moutarde	1 cs	2 cs	3 cs
Oignons surgelés	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Porc aux crevettes



Crevettes hachées	60 g	120 g	200 g
Porc haché	100 g	200 g	300 g
Poudre de gingembre	1 cc	1 cc	1/2 cs
Shiitake ou champignons de paris hachés	30 g	40 g	50 g
Eau	500 ml	500 ml	500 ml
Sel et poivre			



Lapin aux olives



Moitiés de cuisses de lapin 2		4	6
Olives vertes	50 g	70 g	100 g
Jus de tomate	50 ml	70 ml	100 ml
Fond de veau	150 ml	150 ml	200 ml
Oignons surgelés	100 g	150 g	200 g
Ail surgelé	5 g	7,5 g	10 g



Gnocchi au safran



Gnocchi de pomme de terre	250 g	500 g	760 g
Crème liquide	150 g	150 g	200 g
Ail haché	1/2 cs	1 cs	1 cs
Safran	1 cs	1 cs	1 cs
Eau	200 ml	200 ml	275 ml
Sel et poivre			



Saumon au safran



Pavés de saumon de 70g	4	8	12
Fumet de poisson	25 cl	25 cl	50 cl
Safran	0,5 g	0,5 g	0,5 g
Coriandre moulue	1/2 cc	1/2 cc	1/2 cc
Morceaux de poireau	250 g	250 g	350 g
Sel et poivre			



Brandade de morue



Dos de cabillaud en pavés de 100g	2	4	6
Sauce tomate	100 ml	150 ml	200 ml
Persil haché	1 cs	1 cs	2 cs
Tranches de pommes de terre (1mm)	90 g	170 g	250 g
Ail haché	1/2 cs	1/2 cs	1 cs
Eau	60 ml	80 ml	100 ml



Navarin d'agneau printanier



Agneau en morceaux de 25g	800 g	1 kg	1,1 kg
Fond de veau	200 ml	200 ml	200 ml
Petits pois congelés	150 g	200 g	300 g
Rondelles de carotte	100 g	150 g	150 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Sel et poivre			



Cassolette d'espadon et st-jacques



Espadon en morceaux de 60g	2	4	6
St-jacques	200 g	300 g	400 g
Beurre doux	60 g	60 g	80 g
Câpres entières	40 g	40 g	60 g
Jus de citron	3 cs	3 cs	4 cs
Sel et poivre			



Calamars à la tomate



Rondelles de calamar surgelées	600 g	900 g	1,2 kg
Sauce tomate	100 ml	150 ml	150 ml
Vin blanc	50 ml	50 ml	50 ml
Basilic	1/2 cs	1 cs	1 cs
Ail	1 cs	1 cs	1 cs





plat

Agneau forestier

2 4 6

Cubes de 30/40 g d'épaule d'agneau farinés	400 g	800 g	1.2 kg
Oignon élé et ciselé	1	2	3
Carottes, pelées et taillées en batonnets	100 g	200 g	300 g
Champignons de Paris, giroldes, cèpes, lavés	200 g	400 g	600 g
Bouquet garnis	1	1	1
Ail pelé, dégermé et haché	1 gousse	2 g	3 g
Pommes de terre épluchées, coupées en gros morceaux	200 g	400 g	600 g
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
sel et poivre			
Eau	10 cl	15 cl	20 cl

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 15 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 14 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les cubes de viande (en plusieurs fois si besoin).

Retirer la viande.

Faire sauter les champignons.

Arrêter de dorer

Ajouter l'eau, la viande et les autres ingrédients en terminant par les pommes de terre.

Assaisonner.

Cuisson



plat

Andouillettes au cidre

2 4 6

Andouillettes	2	4	6
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Pomme Golden	2	3	4
Cidre (doux ou brut)	15 cl	20 cl	25 cl
Beurre demi-sel	10 g	20 g	30 g
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

placer les Pommes Golden et l'oignon, puis les andouillettes dans la cuve.

Verser le cidre.

Assaisonner.

Cuisson

Servir avec des carottes ou une purée de pomme de terre.

ISSUE: HTTP://WWW.FRANCOBISSON.COM/USUEL.PHP





Baeckeoffe



Echine de porc, en petits dés	200 g	400 g	600 g
Epaule d'agneau, en dés	200 g	400 g	600 g
Paleron de boeuf, en petit dés	200 g	400 g	600 g
Pomme de terre, en rondelles	300 g	600 g	700 g
Carottes, en rondelles	150 g	250 g	300 g
Bouquet garni	1	1	1
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc d'Alsace	15 cl	20 cl	20 cl

2P Préparation : 20 mn Cuisson : 27 mn
 4P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn
 6P Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

Préparation :

Mettre les légumes dans le fond de la cuver.
 Couvrir de viande.
 Continuer en alternant une couche de légumes et une de viande.
 Saler et poivrer.
 Ajouter le vin
 Cuisson
 Servir avec moutarde à l'ancienne



Blanquette de lotte



Lotte	300 g	600 g	900 g
Fumet de poisson	8 cl	10 cl	12 cl
Vin blanc	5 cl	7 cl	10 cl
Crème liquide 30 % MG	5 cl	7 cl	10 cl
Oignons émincés	1/2	1	1,5
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Carottes, en rondelles	100 g	200 g	300 g
Sel et poivre			
Huile d'olives	1 cs	2 cs	3 cs

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn
 4P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn
 6P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.
 Prechauffage.
 Faire revenir carottes et oignons.
 Ajouter les champignons, faire revenir et retirer.
 Faire dorer la lotte en plusieurs fois si besoin.
 Arrêter de dorer.
 Remettre les carottes, oignons et champignons.
 Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson,
 Saler et poivrer.
 Cuisson
 Ajouter la crème et servir avec du riz.





plat

Brandade de haddock

2 4 6

Haddock	120 g	240 g	360 g
pommes de terre, en dés	350 g	700 g	1 kg
Lait	10 cl	20 cl	30 cl
Huile d'olive	2 cs	3 cs	4 cs
Sel	1 cc	2 cc	3 cc
Ail	1/2	1	1.5
Piment d'Espelette	1 pinc.	1.5 pinc.	2 pinc.
Thym	2 pinc.	3 pinc.	2 pinc.

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 15 mn
4P Préparation : 10 mn Cuisson : 14 mn
6P Préparation : 10 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :

Placer les pommes de terre coupées avec le lait, l'huile et l'ail.
Saler et ajouter le piment d'Espelette et le thym.

Cuisson

Ecraser les pommes de terre en ajoutant l'huile d'olive.
Ajouter le haddock et servir !



plat

Carbonade

2 4 6

Boeuf (en cubes de 30 g)	10	20	30
Oignons émincés	1.5	3	4.5
Lardons	50 g	100 g	150 g
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
Bière brune	25 cl	50 cl	75 cl
Cassonade	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Feuille de laurier	1/2	1	2
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Pain d'épices	20 g	40 g	60 g
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer les morceaux de boeuf sur toutes les faces.

Retirer.

Faire revenir les oignons.

Ajouter les lardons et laisser colorer

Remettre les morceaux de boeuf dans la cuve, ajouter la bière,
la cassonade, le thym, et le laurier.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter le pain d'épices toasté et coupé en cubes.

Servir.





plat

Choucroute



Choucroute cuite	300 g	600 g	900 g
Saucisses de Morteau	1/2	1	1.5
Pommes de terre	160 g	320 g	480 g
Tranches de lard fumé	2	4	6
Vin blanc d'Alsace	10 cl	12 cl	15 cl
Saucisses de Strasbourg	2	4	6
saucisson fumé à l'ail	2	4	6
Palette de porc fumée	1/4	1/2	1
Baie de genièvre	2	6	8

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve.

Cuisson



plat

Coq au vin rouge



Pilons de coq (ou de dinde)	400 g	800 g	1.2 kg
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Lardons	100 g	200 g	300 g
Vin rouge	7.5 cl	15 cl	22.5 cl
Oignons émincés	1	2	3
carottes, en tronelles	100 g	200 g	300 g
Bouquet garni	1	1	1
Fond de veau	10 cl	10 cl	10 cl
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

faire dorer les pilons de coq.

Retirer

Faire dorer lardons, oignons, champignons et carottes, en plusieurs fois si nécessaire.

Remettre les pilons de coq, ajouter le vin et le fond de veau.

Saler et poivrer

Cuisson

Servir le coq au vin avec une purée de pomme de terre.





plat

Lapin à la moutarde



	2	4	6
Cuisses de lapin	2	4	6
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Fond de veau	5 cl	6 cl	6 cl
Carottes, en rondelles	200 g	400 g	600 g
Vin blanc	7 cl	7 cl	8 cl
Sauge ciselée	1 cc	2 cc	3 cc
huile végétale	1cs	2 cs	3 cs
Moutarde	1 cs	2 cs	3 cs
Crème fraîche épaisse	1cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 9 mn
 4P Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn
 6P Préparation : 10 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire dorer les cuisses de lapin sur toutes les faces.

Ajouter les oignons et les carottes.

Ajouter le vin

Arrêter de dorer

Ajouter le vin, puis le fond de veau et la moutarde.

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la sauge ciselée et servir



plat

Magret aux asperges et poivre



	2	4	6
Magret de canard paré	1	2	3
Cognac	3 cl	5 cl	7 cl
Bouillon de volaille	10 cl	15 cl	20 cl
Poivre vert écrasé	10 g	15 g	20 g
Crème liquide	10 cl	15 cl	20 cl
Beurre	10 g	15 g	20 g
Sauceline	1 cs	2 cs	3 cs
Asperges vertes	10	20	30
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Dégraisser un peu les magrets et les assaisonner.

Préchauffage

Colorer les magrets côté peau, puis 3 mn par face.

Retirer les magrets et le gras.

Déglacer au Cognac et remuer.

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste sauf les asperges.

Retirer la sauce, réserver au chaud.

Ajouter asperges, magrets et 10 cl d'eau.

Cuisson

Servir le magret tranché avec les asperges et napper de sauce.





plat

Paupiettes de veau à la crème

2 4 6

Paupiettes de veau	2	4	6
Fond de veau	8 cl	9 cl	10 cl
Champignons de Paris	75 g	125 g	200 g
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
oignons émincés	1/2	1	1.5
Lardons	50 g	100 g	150 g
Crème fraîche entière	1 cs	2 cs	3 cs
Persil plat ciselé	2 cc	4 cc	6 cc
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Colorer les paupiettes de veau sur toutes les faces.

Retirer.

Faire sauter les champignons.

Ajouter lardons et oignons

Laisser colorer.

Arrêter de dorer

Ajouter les paupiettes et le fond de veau;

Saler et poivrer

Cuisson

Ajouter la crème et le persil.

Servir.



plat

Petit salé aux lentilles

2 4 6

Lentilles vertes du Puy	120 g	280 g	400 g
Palette demi sel en cubes	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	1/2	1	1.5
Carottes, en cube	100 g	200 g	300 g
Eau	25 cl	45 cl	60 cl
Feuille de laurier	1	2	3
Poivre			
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.

Préparation : 12 mn Cuisson : 20 mn

Préparation :

Mettre dans la cuve les lentilles, les oignons, les carottes, le laurier, Le thym et les cubes de viande.

Poivrer

Ajouter de l'eau





plat

Pot-au-feu au rutabaga

2 4 6

Boeuf a braisé (en cube de 60g)	500 g	1 kg	1.5 kg
Carottes	2	4	6
Rutabaga	1	2	3
Bouquet garni	1	1	1
Ail	1	2	3
Sel et poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 45 mn

Préparation :

Placer la viande dans la cuve.

Couvrir d'eau.

Préchauffage

Cuire 3 minutes

Egoutter la viande.

La remettre dans la cuve

Ajouter 15 cl d'eau

Placer dessus tous les autres ingrédients

Cuisson

Servir avec des pommes de terre cuites a la vapeur et une moutarde a l'ancienne.



plat

Poulet façon vallée d'auge

2 4 6

Escalopes de poulet, en cubes	300 g	600 g	900 g
Echalotes émincées	1	2	3
Pommes Golden	200 g	400 g	600 g
Champignons	100 g	200 g	300 g
Calvados	1 cl	1 cl	1.5 cl
Beurre	10 g	15 g	20 g
Crème fraîche épaisse	1 cs	2 cs	3 cs
Cidre	6 cl	8 cl	10 cl
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Verser l'huile d'olive dans la cuve

Préchauffer

Faire dorer le poulet, puis les champignons, les échalottes, le beurre et les pommes.

Cuire en deux fois si besoin

Retirer la moitié des pommes.

Déglacer avec le calvados.

Ajouter le cidre

Saler et poivrer.

Ajouter la crème et le reste des pommes.

Servir avec un riz pilaf.





plat

Purée de Knackis



Knackis	4	8	12
Pommes de terre, en dés	350 g	700 g	1 kg
Lait	25 cl	35 cl	45 cl
Beurre	50 g	100 g	150 g
Sel			

2P Préparation : 8 mn	Cuisson : 15 mn
4P Préparation : 8 mn	Cuisson : 14 mn
6P Préparation : 8 mn	Cuisson : 13 mn

Préparation :

Préchauffage

Mettre le lait. A ébullition, laisser cuire les saucisses quelques minutes en les remuant.

Retirer les saucisses.

Placer les pommes de terres dans le lait

Saler

Cuisson

Ecraser les pommes de terre, mélanger avec du lait et le beurre.

Ajouter les knackis.



plat

Saucisses de Montbéliard



Saucisses de Montbéliard	2	4	6
Mélange de champignons	200 g	400 g	600 g
Champignons de Paris	175 g	350 g	500 g
Porto	4 cl	8 cl	12 cl
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Persil plat haché	2	4	6
Sel et poivre			

2P Préparation : 5 mn	Cuisson : 4 mn
4P Préparation : 5 mn	Cuisson : 5 mn
6P Préparation : 5 mn	Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Faire sauter les champignons de Paris

Après quelques minutes, ajouter le mélange forestier

Piquer une fois la peau des saucisses

Ajouter la saucisse et le porto

Saler et poivrer

Cuisson

couper les saucisses en rondelles, ajouter aux champignons

le persil plat.

Servir !





plat

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, labéchamel.
Remettre la viande, saler et poivrer.
Cuisson
Ajouter le gruyère, le basilic ciselé et servir !



plat

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





plat

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



plat

Fusilli au saumon

2 4 6

Fusilli	160 g	320 g	500 g
Eau	22 cl	43.5 cl	62 cl
Saumon fumé, en lamelles	150 g	300 g	450 g
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 crues et basilic.

Poivrer, servir.





plat

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.



plat

Lotte en piperade

2 4 6

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.





plat

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 !



plat

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.





plat

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



plat

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.





plat

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.



plat

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 (suvrée)	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 à mariner dans la sauce soja.

Mettre à 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.



plat



plat

Boulettes kefta



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
Épices 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



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.



plat



plat

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	1cc	2 cc	3cc
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Purée de piment	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	1cs	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.



plat



plat

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 (suvrée)	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.

Melanger

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 !



plat



plat

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.



plat



plat

Saumon au gingembre et fèves

Sauté de crevettes tandoori

2

4

6

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			

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			

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

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

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 !

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

Aggrémenter 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.



plat



plat

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	2tiges	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.



plat



plat

espadon et saint-jacques

2

4

6

Espadon (60 g)	2	4	6
Saint-Jacques	300 g	400 g	500 g
Beurre doux	60 g	60 g	80 g
Câpres entières	40 g	40 g	60 g
Jus de citron	3 cs	3 cs	4 cs
Coriandre fraîche ciselée	1 cs	1 cs	2 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve sauf les herbes.

Ajouter la coriandre et servir

lapin aux pruneaux

2

4

6

Cuisses de lapin	2	4	6
Lardons fumés	75 g	100 g	125 g
Oignons émincés	75 g	100 g	125 g
Petites carottes émincées	2	4	6
Pruneaux	12	20	30
Vin rouge	13 cl	20 cl	25 cl
Eau	13 cl	20 cl	25 cl
Huile d'olive	2 cs	2 cs	2 cs

Sel et poivre

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer les cuisses de lapin farinées dans l'huile chaude

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste des ingrédients.

Dégustez accompagné de semoule ou de purée de pomme de terre.



plat



plat

moules marinières

2 4 6

Moules fraîches	1 kg	1,2 kg	1,4 kg
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Vin blanc	20 cl	20 cl	25 cl
Persil frais ciselé	2 cs	3 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 2 mn Cuisson : 3 mn

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

œufs brouillés

2 4 6

Oufs bio	3	6	9
Lait	4 cl	8 cl	12 cl
Crème fraîche	30 g	60 g	90 g
Beurre	20 g	40 g	60 g
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Cerfeuil frais ciselé	½ cc	1 cc	1 cs
Ciboulette ciselée	½ cc	1 cc	1 cs
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve

Préchauffage

Ajouter tous les ingrédients. Remuer à la spatule en bois ou silicone, sans arrêt jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



plat



plat

paleron de bœuf à la bière

2 4 6

Paleron de bœuf (400 g)	1	2	3
Oignons émincés	1	2	3
Cassonade	1 cs	2 cs	3 cs
Bière brune	15 cl	22 cl	30 cl
Moutarde à l'ancienne	1 cs	2 cs	3 cs
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 1h40

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer le paleron dans l'huile.

Arrêter de dorer

Ajouter les autres ingrédients.

Mélanger.

Cuisson.

pilons de poulet tomates

2 4 6

Pilons de poulet	4	8	12
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Tomates cerises	8	16	24
Branche de thym	1	1 ½	2
Paprika	1 cc	½ cs	1 cs
Fond de veau	10 cl	15 cl	20 cl
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel et poivre			

2P Préparation : 8 mn Cuisson : 08 mn

4P Préparation : 8 mn Cuisson : 09 mn

6P Préparation : 8 mn Cuisson : 10 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les pilons de poulet, les oignons et le paprika pendant 10 (2 pers) à 15 mn (6 pers).

Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve.



plat



plat

pois chiche vegetarian style

2 4 6

Pousses d'épinard	100 g	200 g	300 g
Pois chiche cuits	200 g	400 g	600 g
Mélange de céréales précuites (quinoa / lentilles)	200 g	400 g	600 g
Pignons de pin grillés	20 g	40 g	60 g
Tomates séchées	30 g	60 g	90 g
Eau	11 cl	12 cl	14 cl
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Préparation :

Mettre un peu d'huile et les tomates séchées dans la cuve

Préchauffage

Ajouter et cuire les pousses d'épinard.

Arrêter de dorer

Ajouter tous les autres ingrédients

Cuisson

poulet au curry vert

2 4 6

Petits pois surgelés	75 g	90 g	110 g
Courgettes	80 g	100 g	130 g
Blancs de poulet	300 g	600 g	900 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Lait de coco	12,5 cl	25 cl	37,5 cl
Curry vert	1 cs	1 ½ cs	2 cs
Huile	1 cs	1 ½ cs	2 cs

Sel et poivre

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire revenir les oignons et le poulet pendant 4 mn.

Arrêter de dorer.

Ajouter le reste des ingrédients.

Remuer.

Cuisson



plat



plat

quenelles sauce roquefort

	2	4	6
Lardons	40 g	80 g	125 g
Quenelles	2	4	6
Roquefort	40 g	80 g	120 g
Fond de veau ou de volaille	5 cl	8 cl	12 cl
Crème liquide	5 cl	8 cl	12 cl
Noix hachées	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 5 mn Cuisson : 8 mn

Préparation :

Préchauffage

Faire fondre le fromage et les lardons.

Arrêter de dorer.

Ajouter la crème, le fond de veau et les quenelles.

Cuisson

Ajouter les noix et servir avec une salade verte

riz indien au poulet

	2	4	6
Riz basmati	100 g	200 g	300 g
Eau	24 cl	48 cl	72 cl
Beurre	20 g	40 g	60 g
Filets de poulet	150 g	300 g	450 g
Oignons émincés	50 g	100 g	150 g
Bâton de cannelle	2 cm	3 cm	4 cm
Fleur de badiane	½	1	2
Feuilles de laurier	2	3	4
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Placer tous les ingrédients dans la cuve puis mélanger



rôti de veau aux légumes

2 4 6

Rôti de veau bardé	350 g	700 g	1 kg
Huile végétale	1 cs	1 cs	1 cs
Oignons grelots	100 g	200 g	300 g
Carottes en rondelles	100 g	200 g	300 g
Navets	100 g	200 g	300 g
Pommes de terre, en dés	150 g	300 g	450 g
Bouillon de légumes	20 cl	20 cl	20 cl
Vin blanc	5 cl	5 cl	5 cl
Beurre	25 g	35 g	40 g
Sel et poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 13 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Colorer le rôti sur chaque face durant 3 minutes environ.

Retirer le rôti.

Ajouter légumes et liquides. Mélanger

Ajouter le beurre.

Assaisonner.

Remettre le roti

Cuisson

Le rôti est rosé. Si vous souhaitez bien cuit

Maintenez au chaud de 5 à 10 minutes.



tacos au bœuf

2 4 6

Viande de bœuf hachée	250 g	500 g	750 g
Oignons émincés	100 g	150 g	200 g
Sauce Salsa pour tacos	15 g	30 g	45 g
Tomates pelées en conserve	200 g	400 g	600 g
Huile d'olive	2 cc	1 cs	1 cs
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Feuilles de laitues hachées			
Fromage rapé			
Sel et poivre			
Cumin en poudre			
Tortillas pour tacos	4	8	12

Préparation : 8 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Verser l'huile dans la cuve.

Préchauffage

Faire dorer la viande et l'oignon pendant 3 min.

Mélanger pour casser les morceaux de viande.

Arrêter de dorer.

Ajouter les tomates et l'eau.

Mélanger pendant 1 minute.

Assaisonner

Cuisson

Après la cuisson

Garnir les tortillas pour Tacos

Ajouter la salade et du gruyère.

Servir !



9 min*



Moulinex

*Hors temps de rissolage et de préchauffage

Entrées

Plats



Desserts

Ananas au sirop
Compote de fruits
Crème légère au chocolat
Poire aux épices



recettes





Soupe coco et fruits



Lait de coco	180 ml	380 ml	500 ml
Sucre semoule	60 gr	120 gr	180 gr
Eau	70 ml	140 ml	200 ml
Ananas frais en morceaux	50 g	100 g	140 g
Morceaux de banane	70 g	140 g	200 g



Crème légère au chocolat



Lait	500 ml	750 ml	1 L
Œufs	1	2	3
Sucre semoule	75 g	100 g	150 g
Corn starch	22 g	30 g	45 g
Poudre de cacao	22 g	30 g	45 g



Poires aux épices



Poires épluchées	4	8	12
Vin rouge	0,5 L	1 L	1,5 L
Sucre semoule	100 g	200 g	300 g
Anis étoilé	2	3	3
Bâtons de cannelle	0,5 g	1	1



dessert

Oreillons d'abricot vapeur



Moitiés d'abricot	8	16	24
Beurre	80 g	80 g	80 g
Sucre semoule	80 g	80 g	80 g
Pignons de pin	30 g	30 g	30 g
Eau	120 g	120 g	120 g
Sirop de grenadine	1 cs	1 cs	1 cs



dessert

Compote de fruits



Pommes épluchées et coupées en morceaux	400 g	500 g	750 g
Poirées épluchées et coupées en morceaux	150 g	200 g	250 g
Framboises surgelées	50 g	50 g	100 g
Sucre semoule	30 g	50 g	50 g
Eau	50 ml	50 ml	50 ml
Vanille liquide	1/2 cs	1/2 cs	1 cs



dessert

Ananas au sirop de vanille



Eau	350 ml	350 ml	350 ml
Sucre	250 g	250 g	250 g
Vanille	1	1	1
Ananas frais en morceaux	300 g	400 g	600 g



brioche perdue en pudding

compote poire banane

	2	4	6
Œufs	1	2	2
Sucre	25 g	50 g	50 g
Lait	50 cl	1 l	1 l
Eau de fleur d'oranger	1 cs	2 cs	3 cs
Tranches de brioche	4	8	10

Moule rond chemisé

2P Préparation : 15 mn Cuisson : 20 mn

4P Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

6P Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :

Mélanger oeufs et sucre. Ajouter le lait et l'eau de fleur d'oranger.

Plonger les tranches de brioche dans ce mix.

Placer dans le moule rond chemisé. Filmer le moule.

Placer dans le panier vapeur, puis le tout dans la cuve remplie de 20 cl d'eau.

Cuisson.

Passer un couteau autour et démouler.

Saupoudrer de sucre glace et manger tiède.

	2	4	6
Poires Conférence	2	4	6
Bananes	1	2	3
Jus de citron	1 cc	2 cc	3 cc
Sucre	25 g	50 g	75 g
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1

Préparation : 10 mn cuisson : 2 mn

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans la cuve.

Egoutter et mixer dans un saladier.

garder au frais une nuit avant de savourer.



Crème dessert à la vanille

2

4

6

Crème liquide	18 cl	36 cl	54 cl
Lait	9 cl	18 cl	27 cl
Fécule de maïs	17 g	33 g	50 g
Sucre	23 g	45 g	65 g
Gousse de vanille, grattée	1/3	2/3	1
Verrines			

Préparation : 5 mn

Préparation :

Préchauffage

Ajouter le mélange de fécule, sucre, lait, crème et vanille.

Cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. (3 à 5 mn)

Arrêter de dorer

Répartir dans les verrines.

Manger tiède ou froid.



Terrine de poires et épices

2

4

6

Poires pelées, coupées en cube	250 g	500 g	750 g
Eau	12 cl	24 cl	36 cl
Sucre	30 g	60 g	90 g
Gélatine en feuilles, ramolie dans un bol d'eau glacée	5 g	10 g	15 g
Baton de cannelle	0.5	1	1
Gousse de vanille grattée	0.33	0.66	1
Moule à cake			

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :

Placer tous les ingrédients sauf la gélatine dans la cuve.

Cuisson

Après la cuisson

Mixer le jus avec la gélatine.

Placer les poires dans le moule, y verser le jus.

Garder au froid.



dessert

Compote de pommes bretonne



Pommes	240 g	480 g	720 g
Sucre	50 g	70 g	90 g
Cidre	10 cl	14 cl	20 cl
Caramel breton au beurre salé	2 cs	4 cs	6 cs

2P Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

4P Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

6P Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Préparation :

Mettre les pommes coupées dans la cuve avec le cidre et le sucre.

Cuisson

Servir avec le caramel breton.



dessert

Île flottante



Oeufs gros extra-frais	2	4	6
Sucre	55 g	110 g	165 g
Lait entier	20 cl	40 cl	60 cl
Fécule de maïs	10 g	20 g	30 g
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1
Caramel liquide			

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :

Filmer l'intérieur du panier vapeur.

Dans un grand bol, monter les blancs.

Ajouter le sucre et fouetter.

Verser dans le panier

Préchauffage

Chauffer le mix lait-sucre-fécule, fouetter pour épaissir.

Ajouter les jaunes puis le lait.

Verser dans un bol.

placer au frais.

Arrêter de dorer.

Rincer la cuve.

verser 20 cl d'eau et déposer le panier vapeur contenant les blancs.

Cuisson

Servir la crème froide, avec les blancs en neige coupés en parts.

Napper de caramel .





dessert

Poires belle-Hélène

2

4

6

Poires conférence mûres	2	4	6
Eau	10 cl	15 cl	20 cl
Sucre	30 g	45 g	60 g
Gousse de vanille grattée	1/2	1	1.5
Chocolat 50 %	100 g	150 g	200 g
Beurre demi-sel	5 g	10 g	15 g
Crème fraîche épaisse	20 g	30 g	40 g
Glace à la vanille et Chantilly			

Préparation : 10 mn Cuisson : 7 mn

Préparation :

Placer les poires, l'eau, les graines de vanille et le sucre dans la cuve.

Cuisson

Sortir les poires.

Couvrir le chocolat du sirop obtenu.

Fouetter et servir !



dessert

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.



dessert

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.



dessert

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



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. Laissez reposer 5 mn. Servir avec les poires.



Prunes en crumble de muesli



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.



dessert

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
Sirup 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 !



dessert

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