



Whirlpool

SENSING THE DIFFERENCE



90 recettes pour la fonction Chef Menu du JET CHEF Premium

---

Cuisiner comme un chef n'a jamais été aussi simple !

6<sup>th</sup>  
sense

Félicitations pour votre achat du four à micro-ondes Jet Chef Premium 6<sup>ème</sup> SENS de Whirlpool !



Doté d'un design élégant et innovant, votre four à micro-ondes Jet Chef Premium est équipé de la nouvelle fonction CHEF MENU qui vous permettra de préparer et de savourer 90 recettes préprogrammées !

Vous trouverez en ce livre un véritable guide destiné à vous aider à préparer ces 90 délicieuses recettes.



Découvrez et expérimentez toutes les possibilités du four Jet Chef Premium.

La rapidité et la facilité de préparation de ces recettes vous étonneront.



Avec la technologie 6<sup>ème</sup> SENS de votre four Jet Chef Premium, cuisiner est une expérience rapide, facile et avant tout, agréable.

Bonne préparation !

Tous les grands cuisiniers utilisent les meilleurs accessoires.

Pour en savoir plus sur les accessoires  
Whirlpool, rendez-vous sur le site :

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

### Accessoires inclus



**Plat Crisp**  
Permet une préparation plus rapide et plus simple des plats de tous les jours.



**Cuit-vapeur pour micro-ondes**  
Pour une cuisson saine et naturelle. .

### Accessoires supplémentaires vendus séparément



**Plat à gâteau Crisp**  
Permet une préparation plus rapide et plus simple des plats de tous les jours. .



**Plaque de cuisson**  
À utiliser pour les recettes à réaliser au four traditionnel.



**Couteau malin anti-rayures**  
Pour éviter de rayer le plat Crisp lorsque vous coupez les préparations.



**Couvre-plat**  
Pour éviter les éclaboussures pendant le réchauffage des aliments.

# Découvrez l'innovation qui révolutionne la cuisson.

La technologie 6<sup>ème</sup> SENS : votre alliée pour une cuisson parfaite, encore plus intuitive que jamais.

La facilité d'utilisation est essentielle pour Whirlpool. La programmation des cycles de cuisson sur nos fours à micro-ondes est une opération particulièrement intuitive.

Lorsque vous utilisez votre four Jet Chef Premium, la zone d'affichage textuel vous propose des suggestions aussi bien en mode manuel qu'en mode automatique, de façon à obtenir des résultats parfaits !

Toutes ces suggestions ont un même objectif : vous permettre de bénéficier au maximum du savoir-faire de Whirlpool, marque leader sur le marché de la cuisson au micro-ondes.

Les suggestions les plus courantes sont les suivantes :

## INNOVATION



**Programmation :** certaines fonctions automatiques nécessitent la saisie d'informations spécifiques pour obtenir de parfaits résultats, comme par exemple le nombre de parts, le poids des aliments, etc.

**Accessoires :** lors de l'utilisation des différentes fonctions disponibles, l'écran d'affichage vous guide quant à l'accessoire à utiliser.

**Degré de cuisson :** préparez vos plats comme si vous passiez commande dans un restaurant. Personnalisez vos plats en sélectionnant le degré de cuisson souhaité, à savoir Faiblement cuit, Moyennement cuit et Très cuit.



**Actions requises :** si nécessaire pour l'obtention de résultats parfaits, la zone d'affichage vous prévient lorsque vous devez effectuer un préchauffage ou retourner les aliments.

# Faites l'expérience du nec plus ultra de la cuisson au micro-ondes.\*

Chez Whirlpool, nous mettons à profit plus de 100 ans d'expérience pour vous offrir une Innovation 6<sup>ème</sup> SENS toujours plus avancée, pour l'obtention de résultats optimums avec un minimum d'efforts.

Faites l'expérience des nombreuses fonctions et méthodes de cuisson offertes par votre appareil JET CHEF, à savoir :



**Jet Defrost**  
Décongélation  
rapide et uniforme.



**Crisp**  
Technologie exclusive  
Whirlpool, pour dorer  
le dessus et le dessous  
des préparations.



**Décongélation  
du pain**  
Technologie exclusive  
Whirlpool permettant  
une décongélation  
parfaite du pain surgelé.



**Vapeur /  
Bouillir**  
Préparez des plats  
vapeur sains et  
délicieux, ou faites cuire  
des pâtes ou du riz à la  
perfection.



**Gril**  
Puissant gril quartz  
pour des plats grillés et  
gratinés.



**Chaleur pulsée**  
Offre une qualité de  
cuisson identique  
à celle d'un four  
traditionnel.

\* Sur la base des performances obtenues lors des tests indépendants les plus récents des instituts de consommation européens en 2011, 2012 et 2013.

# Chef Menu

## Toutes les recettes



## Légumes

	Page	
	8.	Pommes de terre au four [Au four]
	8.	Gratin de pommes de terre [Au four]
	10.	Pommes de terre vapeur [Vapeur]
	10.	Pommes de terre [Crisp]
	12.	Légumes surgelés * [Vapeur]
	12.	Gratin de légumes surgelés * [Au four]
	13.	Tomates [Au four]
	14.	Poivrons [Crisp]
	14.	Aubergines [Crisp]
	15.	Carottes [Vapeur]
	16.	Haricots verts [Vapeur]
	16.	Brocolis [Vapeur]
	17.	Chou-fleur [Vapeur]
	18.	Poivron [Vapeur]
	18.	Potiron [Vapeur]
	19.	Épis de maïs [Vapeur]



## Poulet

	Page	
	20.	Poulet rôti [Crisp]
	20.	Morceaux de poulet [Crisp]
	21.	Cuisses de poulet [Crisp]
	22.	Ailes de poulet [Crisp]
	23.	Filets de poulet croustillants [Crisp]
	23.	Filets de poulet à la vapeur [Vapeur]
	24.	Filets avec bacon [Crisp]
	25.	Kebab [Grillé]



## Viande

	Page	
	26.	Bœuf [Rôti]
	27.	Porc [Rôti]
	27.	Agneau [Rôti]
	28.	Côtelette d'agneau [Grillé]
	29.	Veau [Rôti]
	29.	Côtes de porc [Crisp]
	30.	Rôti en croûte [Au four]
	30.	Boulettes de viande [Au four]
	31.	Entrecôte [Grillé]
	32.	Hamburgers surgelés * [Crisp]
	32.	Saucisses grillées [Crisp]
	34.	Saucisses / hot dog [Vapeur]
	34.	Bacon [Crisp]







## Poisson et fruits de mer

	Page	
	36.	Filets de poisson [Vapeur]
	37.	Poisson entier [Au four]
	..	[Bouilli]
	38.	Darnes de poisson bouilli [Vapeur]
	39.	Darnes de poisson vapeur [Crisp]
	39.	Gratin surgelé * [Au four]
	40.	Poissons panés surgelés * [Crisp]
	40.	Moules [Vapeur]
	41.	Moules précuites [Crisp]
	42.	Crevettes [Vapeur]
	42.	Crevettes crues [Crisp]



## Friture saine








	Page	
	44.	Frites * [Crisp]

-  44. Bâtonnets de poisson surgelés \* [Crisp]
-  45. Chorizo [Grillé]
-  46. Ailes de poulet surgelées \* [Crisp]
-  46. Nuggets surgelés \* [Crisp]



## Pizzas et Quiches





Page

-  48. Pizza surgelée à pâte épaisse\* [Crisp]
-  49. Pizza surgelée à pâte fine \* [Crisp]
-  49. Pizza maison [Crisp]
-  50. Pizza réfrigérée [Crisp]
-  50. Pizza végétarienne à pâte fine [Crisp]
-  52. Quiche Lorraine [Crisp]
-  52. Quiche précuite surgelée \* [Crisp]



## Riz et céréales








Page

-  54. Riz [Vapeur]
-  55. Porridge au riz [Vapeur]
-   55. Porridge



## Pâtes et lasagnes





Page

-  56. Pâtes [Vapeur]
-   56. Lasagnes végétariennes
-   58. Lasagnes
-   58. Lasagnes surgelées \*



## Pain

Page

-  60. Petits pains
-  60. Miche de pain
-  62. Petits pains précuits
-  62. Petits pains surgelés \*



## Gâteaux et pâtisseries














Page

-   64. Génoise
-  64. Gâteau au chocolat [Crisp]
-  65. Gâteau de carottes [Crisp]
-  66. Scones [Crisp]
-  66. Muffins
-  67. Biscuits
-   68. Brownies
-  69. Bûches
-  69. Meringues
-  70. Tourte aux fruits maison
-  70. Tourte aux fruits surgelée \* [Crisp]



## Desserts et snacks

Page


-   72. Pommes au four
-   73. Compote de fruits [Vapeur]
-   73. Crème brûlée
-   74. Soufflé
-   74. Ganache chaude
-  76. Pop corn
-  76. Noix grillées [Crisp]
-  77. Pignons de pin grillés [Crisp]



## Pommes de terre au four

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four


1 kg de pommes de terre entières avec la peau,  
200 ml de crème fraîche,  
200-250 g pièce,  
2 cuillères de crème fraîche,  
ciboulette.

Laver les pommes de terre et bien les sécher à l'aide de papier essuie-tout.  
Piquer 3 fois chaque pomme de terre à l'aide d'une fourchette.  
Placer les pommes de terre dans un plat à micro-ondes.  
Placer le plat dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis POMMES DE TERRE AU FOUR (Recette n° 1).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois les pommes de terre prêtes, les couper en deux et les garnir de crème fraîche et de ciboulette hachée.

## Gratin de pommes de terre

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four

800 g de pommes de terre,  
200-250 g pièce,  
200 ml de crème fraîche,  
100 g de fromage râpé,  
sel,  
poivre blanc,  
noix de muscade.

Éplucher les pommes de terre et bien les laver.  
Les couper en tranches et les placer dans un plat graissé, allant au four.  
Ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade.  
Parsemer de fromage, puis les placer dans le micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis GRATIN DE POMMES DE TERRE (Recette n° 2).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.








## Pommes de terre vapeur

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

1 kg de pommes de terre,  
huile d'olive,  
sel.


Éplucher les pommes de terre et bien les laver.  
Placer les pommes de terre dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Remplir d'eau le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis POMMES DE TERRE VAPEUR (Recette n° 3).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.

## Pommes de terre

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

1 kg de pommes de terre,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en 4.  
Saler et poivrer.  
Graisser légèrement le plat Crisp et y placer les quartiers de pommes de terre, verser un filet d'huile sur les quartiers de pommes de terre.  
Placer le plat Crisp dans le four et appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1) puis POMMES DE TERRE (recette n° 4).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, sortir le plat Crisp du four et retourner les pommes de terre.  
Appuyer à nouveau sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.






## Légumes surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

800 gr de jardinière  
de légumes surgelés,  
1 feuille de laurier,  
sel,  
huile d'olive extra vierge.


Placer les légumes surgelés dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser de l'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage. Mettre la feuille de laurier dans l'eau.  
Placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis LÉGUMES SURGELÉS (Recette n° 5).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.

## Gratin de légumes surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four

800 g de jardinière  
de légumes surgelés,  
2 cuillères à soupe  
de fromage râpé,  
1 cuillère à soupe de beurre,  
1 cuillère à soupe  
de ciboulette hachée,  
poivre.

Sortir les légumes de leur emballage et les placer sur un plat allant au four à micro-ondes.  
Saupoudrer de fromage, de beurre et de poivre, puis placer dans le micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .


Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis GRATIN DE LÉGUMES SURGELÉS (Recette n° 6).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Parsemer de ciboulette avant de servir.



## Tomates au four

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four

600 g de tomates fraîches,  
150 g de fromage  
cheddar râpé,  
1 cuillère à café d'origan  
séché,  
sel,  
poivre.

Laver les tomates et les couper en deux.  
À l'aide d'une cuillère, évider les tomates pour faire de la place pour la farce.  
Saupoudrer les tomates de sel et d'origan, et les farcir de fromage.  
Placer les tomates farcies sur un plat allant au micro-ondes.  
Placer le plat sur le trépied bas et les placer dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1),  
puis TOMATES AU FOUR (Recette n° 7).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour démarrer la cuisson.






## Poivrons croustillants

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


500 g de poivrons frais,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en morceaux.  
Huiler le plat Crisp et y mettre les poivrons en morceaux.  
Verser un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.  
Mettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis POIVRONS (Recette n° 8).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

## Aubergines

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g d'aubergines fraîches,  
huile d'olive extra vierge,  
sel,  
poivre.

Laver l'aubergine et la couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur environ.  
Saupoudrer l'aubergine de sel, puis la laisser égoutter un moment.  
Huiler légèrement le plat Crisp, puis le placer dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis AUBERGINES (Recette n° 9).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp.  
Lorsque le préchauffage est terminé, sortir le plat Crisp, y placer les poivrons en morceaux, puis saler et poivrer.  
Remettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour démarrer le cycle de cuisson.



# Carottes

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

400 g de carottes,  
sel,  
huile d'olive.

Laver les carottes, les éplucher à l'aide d'un économe, puis les couper en rondelles.

Placer les rondelles de carottes dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale. Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.

Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis CAROTTES (Recette n° 10).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.






## Haricots verts

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur


500 g de haricots verts frais,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Laver les haricots verts et les équeuter.  
Mettre les haricots verts dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis HARICOTS VERTS (Recette n° 11).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.

## Brocolis

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

500 g de fleurons  
de brocolis frais.

Laver le brocoli et couper les fleurons en deux.  
Placer le brocoli dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis BROCOLIS (Recette n° 12).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.






# Chou-fleur

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

1 chou-fleur frais  
de 800 g environ,  
huile d'olive,  
sel,

Laver le chou-fleur et en couper les fleurons à l'aide d'un couteau.  
Placer le chou-fleur dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis CHOU-FLEUR (Recette n° 13).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile et saler avant de servir.






## Poivron

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur


600 g de poivrons cloche,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Laver les poivrons et en couper le pédoncule.  
Retirer les graines, puis les diviser en 4 tranches.  
Placer les tranches dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis POIVRON (Recette n° 14).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour démarrer la cuisson.  
Verser un filet d'huile et saler avant de servir.

## Potiron

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

800 g de potiron,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.


Éplucher le potiron avec un couteau.  
Le couper en dés, puis mettre les dés dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis POTIRON (Recette n° 15).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Verser un filet d'huile et saler avant de servir.



## Épis de maïs

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

300 g d'épis de maïs,  
beurre,  
sel.

Placer l'épi de maïs dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner LÉGUMES (Catégorie 1), puis ÉPIS DE MAÏS (Recette n° 16).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Faire fondre le beurre sur les épis chauds, saler et servir.






## Poulet rôti

4 personnes | Fonctions de cuisson : Rôti


1 poulet de 1 kg environ,  
feuilles de romarin séchées,  
2 gousses d'ail,  
poivre,  
sel,  
huile.

Saler et poivrer le poulet et l'arroser d'huile.  
Attacher les pilons au croupion à l'aide de ficelle de cuisine. Tordre les extrémités des ailes et les placer sous le dos du poulet.  
Parsemer l'intérieur et l'extérieur du poulet de romarin et d'ail émincé.  
Placer le poulet dans un grand plat allant au micro-ondes.  
Placer le plat dans le micro-ondes et appuyer sur la touche Chef Menu   
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2), puis ROAST CHICKEN (Poulet rôti) (Recette n° 1).  
Sélectionner le poids en tournant le bouton central.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le poulet.  
Refermer la porte et terminer le cycle de cuisson.

## Morceaux de poulet

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g de morceaux de poulet  
frais (ailes ou cuisses),  
feuilles de sauge fraîche,  
sel,  
poivre,  
huile végétale.


Saler et poivrer les morceaux de poulet et les parsemer de sauge finement hachée.  
Placer les morceaux de poulet sur le plat Crisp.  
Mettre le plat dans le four à micro-ondes et appuyer sur la touche Chef Menu   
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2), puis MORCEAUX (Recette n° 2).  
Sélectionner le poids en tournant le bouton central.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le poulet.  
Refermer la porte et terminer le cycle de cuisson.



## Cuisses de poulet

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

Cuisses de poulet : 900g,  
un bouquet de  
marjolaine fraîche,  
½ citron,  
huile végétale,  
sel,  
poivre.

Saler et poivrer les cuisses de poulet et les saupoudrer de marjolaine.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2) puis CUISSSES (Recette n° 3).  
Huiler le plat Crisp et le mettre dans le micro-ondes pour le préchauffer en appuyant sur la touche START (Démarrer).  
Une fois le préchauffage terminé, ajouter les cuisses de poulet assaisonnées.  
Badigeonner le dessus d'huile, puis appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit (au bout de 12 minutes), ouvrir la porte et tourner les cuisses de poulet.  
Refermer la porte, puis appuyer à nouveau sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.  
À la fin du cycle de cuisson, verser un filet de jus de citron sur les cuisses de poulet et les servir.





## Ailes de poulet

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

Ailes de poulet : 1000 g,  
1 cuillère à café de sauce soja,  
1 cuillère d'herbes de Provence,  
huile végétale.  
sel,  
poivre.

Saler et poivrer les ailes de poulet, les parsemer d'herbes de Provence et les arroser de sauce soja.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2) puis AILES (Recette n° 4).

Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes et le préchauffer en appuyant sur la touche START (Démarrer).

Une fois le préchauffage terminé, ajouter les ailes de poulet assaisonnées. Badigeonner le dessus d'huile.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson. Lorsque le bip sonore retentit (au bout de 12 minutes), ouvrir la porte et tourner les ailes de poulet.

Refermer la porte, puis appuyer à nouveau sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.






## Filets de poulet croustillants

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


600 g de filet (blanc) de poulet,  
poivre blanc moulu,  
sel,  
huile d'olive extra vierge.

Couper chaque blanc de poulet en 3 tranches.  
Saler et poivrer les tranches de poulet et les parsemer de graines de coriandre.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2) puis FILETS (Recette n° 5).  
Huiler le plat Crisp puis le mettre dans le micro-ondes pour le préchauffer en appuyant sur la touche START (Démarrer).  
Une fois le préchauffage terminé, ajouter les tranches de poulet assaisonnées.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner les blancs de poulet.  
Refermer la porte, puis appuyer à nouveau sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

## Filets de poulet à la vapeur

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

600 g de filet (blanc) de poulet,  
poivre blanc moulu,  
sel,  
huile d'olive extra vierge.


Couper le blanc de poulet en tranches de 1 cm.  
Saler et poivrer le filet de poulet.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en observant l'indication de dosage.  
Placer le filet de poulet assaisonné sur la grille centrale du cuit-vapeur, et poser le couvercle.  
Placer le cuit-vapeur au centre du plateau tournant en verre.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2) puis FILETS VAPEUR (Recette n° 6).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois le filet de poulet cuit, verser un filet d'huile d'olive dessus avant de le servir.



## Filet de poulet au bacon

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g de filet (blanc) de poulet,  
6 tranches de bacon,  
1 petit oignon,  
poivre blanc en grains,  
feuilles de basilique frais.

Couper chaque filet de poulet en 6 tranches.  
Émincer finement l'oignon et en parsemer les tranches de poulet.  
Couper les tranches de bacon en deux et rouler chaque tranche de poulet dans une demi-tranche de bacon.  
Placer le blanc de poulet sur le plat Crisp et assaisonner avec du poivre en grains.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (Catégorie 2) puis FILETS AVEC BACON (Recette n° 7).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir parsemé de feuilles de basilic frais.








## Kebab (Brochettes) de poulet

4 personnes | Fonctions de cuisson : Grillé

400 g de filet (blanc) de poulet,  
1 poivron cloche rouge,  
1 poivron cloche jaune,  
poivre noir,  
sel,  
noix de muscade,  
origan,  
20 pics-brochettes en bambou.

Couper le poulet en petits dés (2 cm environ par côté).  
Mettre le poulet dans un bol et ajouter du poivre, de la noix de muscade, du sel et une cuillère à café d'origan. Laisser mariner pendant 1/2 heure.  
Pendant ce temps, couper le poivron en dés de taille équivalente à celle des dés de poulet.  
Embrocher la viande et les poivrons sur les pics-brochettes en bambou.  
Poser les brochettes sur un plat allant au four à micro-ondes, puis placer ce dernier dans le four à micro-ondes, sur le trépied haut.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POULET (catégorie 2) puis KEBAB (recette n° 8)  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.




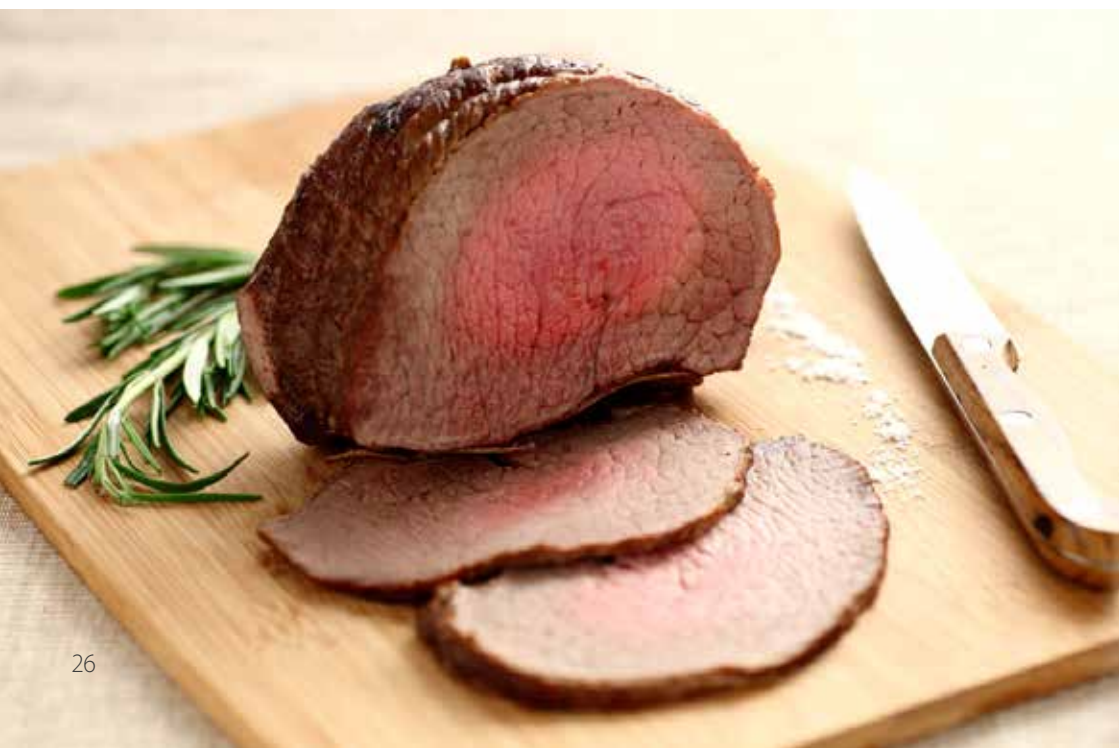


## Rosbif

4 personnes | Fonctions de cuisson : Rôti

1 kg de surlonge de bœuf,  
sel,  
poivre,  
huile végétale.  
ficelle de cuisine.

Retirer le gras de la viande à l'aide d'un couteau tranchant.  
Saler et poivrer.  
Ficeler la viande assaisonnée à l'aide de la ficelle de cuisine pour qu'elle garde une forme arrondie.  
Placer la viande dans un grand plat allant au micro-ondes.  
Placer le plat dans le four à micro-ondes et appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3), puis ROAST BEEF (Rosbif) (Recette n° 1).  
Sélectionner le poids en tournant le bouton central.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner la viande.  
Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.






## Rôti de porc

4 personnes | Fonctions de cuisson : Rôti


1 kg de longe de porc,  
1 cuillère à café de sauge  
séchée,  
romarin séché,  
ail,  
sel,  
poivre,  
huile,  
ficelle de cuisine.

Saler et poivrer le porc et le saupoudrer d'herbes de Provence.  
Ficeler le porc assaisonné à l'aide de la ficelle de cuisine.  
Placer le porc dans un grand plat allant au micro-ondes.  
Placer le plat dans le four à micro-ondes et appuyer  
sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3),  
puis ROASTED PORK (Porc rôti) (Recette n° 2).  
Sélectionner le poids en tournant le bouton central.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le porc.  
Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le  
cycle de cuisson.

## Agneau rôti

4 personnes | Fonctions de cuisson : Rôti

1 kg de viande d'agneau  
du gigot ou de l'épaule,  
1 bouquet de menthe  
fraîche,  
sel,  
poivre,  
huile.

Saler et poivrer l'agneau et le parsemer de menthe ciselée.  
Ficeler l'agneau assaisonné à l'aide de la ficelle de cuisine.  
Placer l'agneau dans un grand plat allant au micro-ondes.  
Placer le plat dans le four à micro-ondes et appuyer  
sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3)  
puis ROASTED LAMB (Agneau rôti) (Recette n° 3).  
Sélectionner le poids en tournant le bouton central.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et  
tourner l'agneau.  
Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le  
cycle de cuisson.




## Côtelette d'agneau grillée

4 personnes | Fonctions de cuisson : Grillé

800 g de côtelettes d'agneau,  
sel,  
poivre,  
huile d'olive.

Placer les côtelettes dans un plat allant au four micro-ondes, puis les saler et les poivrer.

Badigeonner l'agneau d'huile et placer le plat sur le trépied haut. Placer au centre du four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3), puis CÔTELETTE D'AGNEAU GRILLÉE (Recette n° 4).

Sélectionner le poids en tournant le bouton central.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner l'agneau.

Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.





## Rôti de veau

4 personnes | Fonctions de cuisson : Rôti

1 kg de gîte à la noix de veau,  
sel,  
poivre,  
huile végétale.  
ficelle de cuisine.

Saler et poivrer le veau.

Ficeler le veau assaisonné à l'aide de la ficelle de cuisine de façon qu'il garde une forme arrondie.

Placer le veau dans un grand plat allant au micro-ondes.

Placer le plat dans le four à micro-ondes et appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3) puis ROASTED VEAL (Veau rôti) (Recette n° 5).

Sélectionner le poids en tournant le bouton central.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le veau.

Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

## Côtes de porc

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

1 kg de côtes de porc  
fraîches,  
sel,  
poivre,  
huile.

Couper les côtes pour leur donner des tailles similaires, puis les saler et poivrer. Huiler le plat Crisp, puis le placer dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3) puis CÔTE DE PORC (Recette n° 7).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer les côtes dans le plat Crisp préchauffé. Remettre le plat au four et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner les côtes.

Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.



## Rôti en croûte traditionnel au four

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four


400 g de bœuf haché,  
1 œuf,  
4 cuillères à soupe  
de chapelure,  
150 ml de lait,  
1 cuillère à soupe de fécule  
de maïs (ou de farine ordi-  
naire),  
noix de muscade,  
sel,  
poivre.

Mélanger la chapelure, le lait et la fécule de maïs. Laisser reposer pendant 10 minutes.

Au bout de 10 minutes, mélanger avec le bœuf haché, la noix de muscade, le sel, le poivre et l'œuf.

Mettre le mélange dans un moule à cake en pyrex (ou en silicône).

Placer le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (catégorie 3), puis RÔTI EN CROÛTE (recette n° 8)

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Servir coupé en tranches avec une salade fraîche.

## Boulettes de viande au four


4 personnes | Fonctions de cuisson : Cuisson au four

800 g de bœuf maigre haché,  
1 œuf,  
4 cuillères à soupe  
de chapelure,  
150 ml de lait,  
1 cuillère à soupe d'oignon  
émincé,  
1 cuillère à soupe de fécule  
de maïs,  
cumin en poudre,  
sel,  
poivre.

Mélanger la chapelure, le lait et la fécule de maïs. Laisser lever pendant 10 minutes.

Ajouter le bœuf, les œufs, le sel, le poivre, le cumin et l'oignon dans un bol, et bien mélanger.

Avec les mains, rouler la viande en boulettes de la taille d'une noix environ.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3) puis BOULETTES DE VIANDE (Recette n° 9).

Appuyer sur START (Démarrer) pour préchauffer le four à micro-ondes à 200 °C.

Placer les boulettes de viande dans un plat en céramique huilé.

Badigeonner légèrement les boulettes de viande d'huile.

Une fois le préchauffage terminé, placer le plat dans le four à micro-ondes préchauffé.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.


Pendant la cuisson, tourner les boulettes de viande lorsqu'elles commencent à changer de couleur.



## Entrecôte grillée

4 personnes | Fonctions de cuisson : Grillé

2 - 4 entrecôtes,  
1 cuillère d'herbes  
de Provence,  
sel,  
poivre,  
huile.

Badigeonner l'entrecôte d'huile, la saupoudrer d'herbes de Provence et la poivrer.  
Placer l'entrecôte dans un plat allant au four à micro-ondes et poser ce dernier sur le trépied haut.  
Placer le trépied haut et le plat au centre du four à micro-ondes froid.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3), puis ENTRECÔTE GRILLÉE (Recette n° 10).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner l'entrecôte.  
Saler l'entrecôte.  
Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.  
Servir avec des pommes de terre rôties et de la salade.





## Hamburgers surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

6 hamburgers surgelés,  
huile,  
sel,  
poivre.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3), puis HAMBURGERS SURGELÉS (Recette n° 11).

Placer le plat Crisp vide dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Pendant le préchauffage du plat Crisp, sortir le hamburger surgelé de son emballage.

Une fois le préchauffage terminé, placer le hamburger dans le plat Crisp préchauffé, remettre le plat dans le four à micro-ondes et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le hamburger.

Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

Servir avec des tomates en tranches et des légumes frais.

## Saucisses grillées

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g de saucisses,  
huile.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3) puis SAUCISSE (Recette n° 12).

Huiler le plat Crisp, puis le placer dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer les saucisses sur le plat Crisp préchauffé, remettre ce dernier dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner les saucisses.

Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

Servir avec de la sauce moutarde et de la purée de pommes de terre.








## Saucisses / Hot dog

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur


1 kg de saucisses à hot dog,  
mayonnaise,  
ketchup.

Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, puis placer ce dernier avec son couvercle dans le four à micro-ondes. Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3), puis SAUCISSE (Recette n° 13).  
Lorsque l'eau commence à bouillir, le four émet un signal sonore. Ouvrir la porte, retirer le couvercle et sortir prudemment le cuit-vapeur. Placer doucement les saucisses dans l'eau bouillante.  
Poser le couvercle et remettre le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes. Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson. Servir avec les sauces souhaitées.

## Bacon

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

12 tranches de bacon,

Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner VIANDE (Catégorie 3) puis BACON (recette n° 14).  
Introduire le plat Crisp vide dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp. Pendant le préchauffage du plat Crisp, séparer les tranches de bacon en veillant à ne pas les étirer.  
Une fois le préchauffage terminé, poser les tranches de bacon sur le plat Crisp préchauffé.  
Remettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque le bip sonore retentit, ouvrir la porte et tourner le bacon. Refermer la porte et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.





## Filets de poisson

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

4 filets de poisson frais,  
1 feuille de laurier,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Placer les filets de poisson dans le cuit-vapeur, sur la grille centrale.  
Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.

Mettre la feuille de laurier dans l'eau.

Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis FILETS DE POISSON (Recette n° 1).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive et saler avant de servir.





## Poisson entier au four

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four

2 poissons entiers frais  
de 600 g environ chacun,  
1/2 tasse de chapelure,  
1 petit bouquet de mélange  
d'herbes fraîches,  
50 g de beurre ou d'huile  
d'olive,  
sel,  
poivre.

Nettoyer et laver le poisson entier et bien le sécher avec du papier essuie-tout. Émincer les herbes et les mettre dans un bol avec la chapelure, le sel et le poivre.

Placer le poisson dans un plat graissé, allant au four à micro-ondes.

Parsemer le dessus de chapelure et d'huile ou de beurre, puis mettre au four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 49)

puis POISSON ENTIER AU FOUR (Recette n° 2).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Servir avec des pommes de terre rôties.

## Poisson entier bouilli

4 personnes | Fonctions de cuisson : Bouilli

1 poisson entier de  
1 kg environ,  
1 oignon,  
sel,  
poivre.

Laver et nettoyer le poisson.

Verser 1 L d'eau dans le fond du cuit-vapeur, ajouter l'oignon en rondelles, saler, couvrir avec le couvercle puis mettre dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis POISSON ENTIER BOUILLI (Recette n° 3).

Lorsque l'eau arrive à ébullition, le four émet des bips sonores. Ouvrir la porte, retirer le couvercle et sortir prudemment le cuit-vapeur du four à micro-ondes.

Placer doucement le poisson dans l'eau bouillante afin de le cuire.

Poser le couvercle et remettre le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (DÉMARRER) pour terminer le cycle de cuisson.

Servir avec des pommes de terre bouillies.



## Côtelettes de poisson à la vapeur

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

800 g de darnes de poisson  
frais,  
1 feuille de laurier,  
huile d'olive,  
sel,  
poivre.

Placer les darnes de poisson dans le cuit-vapeur, en utilisant la grille centrale. Verser 100 ml d'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage.

Mettre la feuille de laurier dans l'eau.

Poser le couvercle et mettre le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4)

puis CÔTELETTES (VAPEUR) (Recette n° 4).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive et saler et poivrer avant de servir.





## Darnes de poisson grillées

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

800 g de darnes de saumon  
frais,  
huile d'olive,  
1 cuillère de persil haché,  
1 gousse d'ail,  
sel,  
poivre.

Parsemer les darnes de poisson de persil haché et d'ail émincé, et saler et poivrer.

Huiler le plat Crisp.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis CÔTELETTES (CRISP) (Recette n° 5).

Mettre le plat Crisp dans le four avec une seule cuillère d'huile dans le four.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 à l'aide de la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer les darnes de poisson sur le plat Crisp préchauffé, puis remettre le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le dessus est bien doré, ouvrir la porte, sortir le plat Crisp et tourner les darnes.

Remettre le plat dans le four et appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.

## Gratin au four

4 personnes | Fonctions de cuisson : Au four

1 gratin de poisson surgelé  
de 800 g environ,  
sel,  
poivre.

Sortir le gratin de poisson surgelé de son emballage et le placer sur un plat pour micro-ondes.

Placer le plat dans le four puis appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4)

puis BAKED GRATIN (Gratin au four) (Recette n° 6).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Saler et poivrer selon le besoin.



## Poissons panés surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g filets de poisson panés surgelés, huile d'olive, sel, poivre.

Huiler le plat Crisp.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4)

puis POISSONS PANÉS SURGELÉS (recette n° 7).

Mettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Une fois le cycle de préchauffage terminé, placer les filets de poisson dans le plat Crisp préchauffé, puis remettre le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois le dessus bien doré, ouvrir la porte, sortir le plat Crisp et tourner les filets de poisson.

Remettre le plat dans le four et appuyer sur la touche START (Démarrer) pour terminer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, saler et poivrer avant de servir.

## Moules

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

400 g de moules fraîches avec coquilles, ½ verre de vin blanc (facultatif), 1 bouquet de persil, poivre.

Mettre les moules fraîches dans le fond du cuit-vapeur.

Ajouter le vin et le persil haché, puis ajouter de l'eau jusqu'à ce que les moules soient complètement recouvertes.

Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur au centre du four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis MOULES (Recette n° 8).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Servir avec des croûtons.





## Moules précuites

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

400 g de moules décortiquées précuites,  
huile d'olive,  
poivre.

Huiler le plat Crisp.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis MOULES PRÉCUITES (Recette n° 9).

Mettre le plat Crisp graissé dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer les moules dans le plat Crisp.

Remettre le plat dans le four, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, saupoudrer de poivre moulu et servir.






## Crevettes

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur


400 g de crevettes fraîches,  
3 cuillères de mayonnaise,  
sauce :  
½ cuillère à soupe de Wasabi  
(facultatif).

Mettre les crevettes fraîches dans le fond du cuit-vapeur, puis ajouter de l'eau jusqu'à ce que les crevettes soient recouvertes.  
Poser le couvercle et placer le cuit-vapeur au centre du four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis CREVETTES (Recette n° 10).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir avec de la mayonnaise et du Wasabi, selon les préférences.

## Crevettes crues

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

500 g de grosses crevettes,  
huile d'olive,  
persil haché,  
1 gousse d'ail,  
sel,  
poivre.

Huiler le plat Crisp.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner POISSON/FRUITS DE MER (Catégorie 4), puis KING PRAWNS (Grosses crevettes) (Recette n° 11).  
Mettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 à l'aide de la fonction Crisp.  
Une fois le préchauffage terminé, placer les crevettes sur le plat Crisp préchauffé, parsemer de persil haché et d'ail émincé, puis remettre le plat dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche START (DÉMARRER) pour terminer le cycle de cuisson.  
Une fois les crevettes cuites, les poivrer et les servir avec leur propre jus.






## Frites

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


500 g de frites précuites  
surgelées  
sel.

Mettre les frites dans le plat Crisp.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner FRITURE SAINE (Catégorie 5)  
puis FRITES (Recette n° 1).  
Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes,  
puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Saler avant de servir.

## Bâtonnets de poisson surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

500 g de bâtonnets de poisson surgelés  
huile végétale.  
1 citron,  
sel.

Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner FRITURE SAINE (Catégorie 5), puis BÂTONNETS DE POISSON SURGELÉS (Recette n° 2).  
Huiler le plat Crisp.  
Mettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.  
Une fois le préchauffage terminé, placer les bâtonnets de poisson dans le plat Crisp préchauffé.  
Remettre le plat dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer)  
pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois le dessus bien doré, ouvrir la porte, sortir le plat Crisp et tourner les bâtonnets de poisson.  
Remettre le plat dans le four, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.



## Chorizo

4 personnes | Fonctions de cuisson : Grillé

300 g de chorizo,  
pics-brochettes en bambou.

À l'aide d'un couteau, inciser 3 fois les côtés du chorizo en laissant des marques profondes, de façon à améliorer le processus de cuisson.

Embrocher le chorizo sur les pics-brochettes en bambou

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner FRITURE SAINE (Catégorie 5), puis CHORIZO (Recette n° 3).

Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer le chorizo dans le plat Crisp préchauffé, puis remettre le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le dessus est bien doré, ouvrir la porte, sortir le plat Crisp et tourner le chorizo.

Remettre le plat dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.





## Ailes de poulet surgelées

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g d'ailes de poulet  
précuites,  
sel.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner  
FRITURE SAINE (Catégorie 5)

puis PIGNONS DE POULET SURGELÉS (recette n° 4).

Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche  
START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes 30 avec la  
fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, mettre les ailes de poulet dans le plat Crisp  
préchauffé, remettre le plat dans le four à micro-ondes et appuyer sur la  
touche START (DÉMARRER)  
pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le dessus est bien doré, ouvrir la porte,

sortir le plat Crisp et tourner les ailes de poulet.

Remettre le plat dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START  
(Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.

## Nuggets surgelés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

600 g de nuggets de poulet  
surgelés,  
sel.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner FRITURE SAINE  
(Catégorie 5), puis NUGGETS SURGELÉS (Recette n° 5).

Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche  
START (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp pendant 2 1/2 minutes avec  
la fonction Crisp.

Une fois le préchauffage terminé, placer les nuggets de poulet dans le plat  
Crisp préchauffé, remettre le plat dans le four à micro-ondes puis appuyer sur  
la touche START (Démarrer)  
pour activer le cycle de cuisson.

Lorsque le dessus est bien doré, ouvrir la porte,

sortir le plat Crisp et tourner les nuggets de poulet.

Remettre le plat dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START  
(Démarrer) pour continuer  
le cycle de cuisson.

Une fois les nuggets de poulet cuits, les saler avant de les servir.





## Pizza surgelée à pâte épaisse

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

Pizza surgelée  
à pâte épaisse de 800 g.

Sortir la pizza de son emballage et la poser sur le plat Crisp.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE  
(Catégorie 6), puis PIZZA SURGELÉE PÂTE ÉPAISSE (Recette n° 1).

Mettre la pizza dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START  
(Démarrer) pour activer  
le cycle de cuisson.

Servir la pizza en parts avec une salade composée fraîche.





## Pizza surgelée à pâte fine

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

1 pizza surgelée à pâte fine,  
origan séché,  
huile d'olive.

Sortir la pizza de son emballage et la poser sur le plat Crisp.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6), puis PIZZA SURGELÉE PÂTE FINE (Recette n° 2).

Mettre la pizza dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Verser un filet d'huile d'olive et parsemer d'origan avant de servir.

## Pizza maison

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

225 g de farine de blé,  
5 g de levure sèche,  
½ boîte de pulpe de tomates concassées,  
100 g de jambon fumé,  
150 g de fromage râpé (ou mozzarella),  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive,  
1 cuillère à café d'origan séché,  
150 ml d'eau,  
pincée de sel.

Pour la pâte :

Dans un bol mélangeur, dissoudre la levure dans l'eau.

Ajouter le sel et l'huile, et bien mélanger.


Ajouter la farine et bien pétrir pour obtenir une texture lisse.

Recouvrir d'une serviette et laisser lever 30 minutes à température ambiante.

Rouler la pâte avec un rouleau à pâtisserie et la placer sur le plat Crisp légèrement graissé.

Répandre la pulpe de tomates de façon homogène sur la pâte, puis parsemer de jambon, de fromage et d'origan selon les préférences.

Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6), puis PIZZA MAISON (Recette n° 3).

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.


Servir avec des tomates en tranches.



## Pizza réfrigérée

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


1 pizza réfrigérée  
de 600 g environ,  
2 cuillère à soupe  
de fromage râpé,  
1 cuillère à soupe d'huile  
d'olive.

Sortir la pizza de son emballage et la poser sur le plat Crisp légèrement graissé.  
Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu   
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6)  
puis PIZZA FRAÎCHE (Recette n° 4).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Parsemer de fromage râpé, puis servir.

## Pizza végétarienne

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

150 g de  
mozzarella,  
1 carotte,  
1/2 tasse de tomates  
séchées,  
1/2 poivron rouge,  
1/2 poivron jaune,  
75 g de bleu,  
huile d'olive,  
1 oignon,  
1 tomate,  
Pour la pâte à pizza :  
Levure : 1,7 g de levure sèche,  
50 ml d'eau, sel,  
1 cuillère à soupe d'huile,  
Farine de blé : 80 g.

Dans un bol mélangeur, dissoudre la levure dans l'eau.  
Ajouter le sel et l'huile, et bien mélanger.  
Ajouter la farine et bien pétrir pour obtenir une texture lisse.  
Recouvrir d'une serviette et laisser lever pendant 30 minutes à température ambiante.  
Rouler la pâte avec un rouleau à pâtisserie et la placer sur le plat Crisp légèrement graissé.  
Parsemer la mozzarella et le bleu sur le dessus.  
Couper tous les légumes en lamelles et les disséminer sur la pizza, selon les préférences.  
Placer le plat Crisp dans le four.  
Appuyer sur la touche Chef Menu   
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6)  
puis PIZZA VÉGÉTARIENNE (Recette n° 5).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Parsemer d'origan séché, puis servir.






## Quiche Lorraine

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


1 rouleau de pâte feuilletée  
fraîche  
(environ 250 g),  
3 œufs,  
150 ml de crème,  
200 g de jambon,  
175 g de fromage.

Chemiser le plat Crisp de pâte feuilletée, en laissant le papier sous la pâte.  
Placer le plat Crisp dans le four et appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6), puis QUICHE LORRAINE (Recette n° 7).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour démarrer la cuisson.  
Précuire la pâte jusqu'à ce que le bip retentisse,  
puis sortir le plat Crisp.  
Remplir la pâte avec 200 g de jambon, 175 g de fromage.  
Mélanger les 3 œufs et 300 ml de crème, puis verser le mélange sur la quiche.  
Remettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes et appuyer à nouveau sur la touche START (Démarrer)  
pour terminer le cycle de cuisson.

## Quiche surgelée précuite

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

1 quiche surgelée de la taille  
du plat Crisp

Sortir la quiche de son emballage.  
Placer la quiche surgelée sur le plat Crisp.  
Remarque : le diamètre de la quiche ne doit pas être supérieur à celui du plat Crisp.  
Placer le plat Crisp avec la quiche dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PIZZA/QUICHE (Catégorie 6), puis QUICHE LORRAINE (Recette n° 8).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.





## Riz

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

400 g de riz.

Mélanger le riz et l'eau dans le fond du cuit-vapeur, en respectant le dosage suivant :

eau : riz = 2:1 – Observer les indications de dosage figurant sur le cuit-vapeur  
Couvrir le cuit-vapeur à l'aide du couvercle. La grille centrale n'est pas utilisée.  
Placer au centre du plateau tournant.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner RIZ/CÉRÉALES (Catégorie 7)

puis RIZ (Recette n° 1).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois le riz cuit, sortir le cuit-vapeur du four à micro-ondes et laisser le riz reposer pendant 3 à 5 minutes avec le couvercle.

Retirer le couvercle et remuer doucement avec une fourchette.






## Porridge au riz

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur


150 g de riz,  
500 ml de lait.

Placer le riz dans le fond du cuit-vapeur et verser 300 ml d'eau dessus.  
Poser le couvercle.  
Placer au centre du plateau tournant.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner RIZ/CÉRÉALES (Catégorie 7), puis PORRIDGE (Recette n° 2).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque l'écran d'affichage l'indique, ajouter le lait puis continuer le cycle de cuisson en appuyant à nouveau sur la touche Start (Démarrer).  
Une fois la cuisson terminée, retirer le couvercle, bien mélanger et verser dans 4 petits bols.

## Porridge aux flocons d'avoine

Pour 4 personnes

50 g de flocons d'avoine,  
250 ml d'eau,  
250 ml de lait.

Mettre les flocons d'avoine et l'eau dans le fond du cuit-vapeur.  
Poser le couvercle.  
Placer au centre du plateau tournant.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner le bouton central pour sélectionner RIZ/CÉRÉALES (Catégorie 7), puis PORRIDGE (Recette n° 3).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Lorsque l'écran d'affichage l'indique, ajouter le lait puis continuer le cycle de cuisson en appuyant à nouveau sur la touche Start (Démarrer).  
Une fois la cuisson terminée, retirer le couvercle, bien mélanger et verser dans 4 petits bols.



4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

400 g de pâtes  
(par ex. : maccheroni n° 73),  
400 g de sauce tomate pour  
pâtes,  
1 piment,  
2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive.

Remplir d'eau le fond du cuit-vapeur, en respectant l'indication de dosage d'eau.

Poser le couvercle et placer dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu .

Tourner le bouton central pour sélectionner PÂTES/LASAGNES (Catégorie 8), puis PÂTES (Recette n° 1).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson. Le four à micro-ondes émet des bips sonores lorsque l'eau est à ébullition. Ajouter les pâtes, puis remettre au four à micro-ondes.

Appuyer à nouveau sur la touche Start (Démarrer) pour cuire les pâtes.

Une fois la cuisson terminée, mettre les pâtes sur la grille centrale du cuit-vapeur pour les égoutter.

Chauffer la sauce pendant 1 minute à l'aide de la fonction micro-ondes en appuyant deux fois sur la touche Jet START.

Verser la sauce sur les pâtes, ajouter du piment et de l'huile, bien mélanger, puis servir.

## Lasagnes végétariennes

Pour 4 personnes

12 feuilles de lasagne,  
100 g de fromage râpé.

### Sauce aux légumes :

1 oignon, 6 gousses d'ail,  
1 carotte, 1 aubergine,  
400 g de mélange de champignons frais, de l'huile de friture,  
600 g de tomates en morceaux,  
4 tasses de jus de tomates,  
1 branche de romarin  
(ou 1 cuillère à café de romarin séché),

2 feuilles de laurier, 3 branches de thym (ou 1 cuillère à café)

1 cuillère à soupe et demie de miel, sel.

### Sauce au fromage :

6 tasses de lait, 2 tasses de crème  
50 g de beurre, 1 tasse de farine  
(1/2 tasse suffit),

56 2 tasses de fromage râpé,  
sel et poivre moulu.

**Pour la sauce aux légumes :** Peler l'oignon et l'ail et éplucher la carotte, puis les couper séparément. Rincer l'aubergine et les champignons et les couper en petits morceaux.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, puis les mettre dans une grande casserole. Faire revenir séparément la carotte et l'aubergine en morceaux dans de l'huile, puis les mettre dans la casserole. Faire revenir les champignons séparément dans de l'huile puis les mettre dans la casserole. Ajouter les tomates en morceaux et le jus de tomates.

Ajouter le romarin, les feuilles de laurier, le thym, le miel et le sel.

Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

**Pour la sauce au fromage :** Faire bouillir le lait et la crème dans une casserole. Faire fondre le beurre dans un autre grand récipient. Retirer du feu, mélanger avec la farine et battre au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Remettre sur le feu et diluer petit à petit avec le lait bouilli, en fouettant constamment. Laisser mijoter pendant au moins 5 minutes. Ajouter ensuite le fromage râpé, mélanger, puis saler et poivrer.

### Préparation :

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PÂTES/LASAGNES (Catégorie 8) puis LASAGNES VÉGÉTARIENNES (Recette n° 2).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le préchauffage. Graisser un plat allant au four à micro-ondes et en napper le fond de sauce au fromage.

Ajouter 1 feuille de lasagne. Ajouter 1/3 des légumes et 1/3 de la sauce au fromage.

Recommencer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés, puis parsemer le dessus de fromage râpé.

Une fois le préchauffage terminé, placer les lasagnes dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, vérifier que les pâtes sont cuites et que le fromage est bien doré sur le dessus.







# Lasagnes

Pour 4 personnes

500 g de pâte à lasagnes fraîche, 180 g de parmesan râpé, 200 g de fromage en petits dés (de la mozzarella, de la scamorza ou de la provola).

## Sauce bolognaise :

500 g de bœuf haché, 800 g de tomates (en boîte ou en morceaux), 1 bouillon cube, 1 oignon de taille moyenne, 30 g de beurre, 6 à 7 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 verre de vin rouge, du céleri, une carotte, du sel.

## Sauce béchamel (600 g) :

50 g de beurre, 60 g de farine de blé blanche, 1 L de lait entier, sel, noix de muscade  
Il est également possible d'utiliser des lasagnes fraîches prêtes à l'emploi (conteneur rectangulaire - taille recommandée : 31,5 x 21 cm)

## Pour la sauce bolognaise :

Couper le céleri, la carotte et l'oignon en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile d'olive et le beurre.

Ajouter la viande et la faire rissoler.

Ajouter le vin et le laisser s'évaporer, puis ajouter les tomates, le bouillon cube et le sel.

Couvrir et cuire à feu doux pendant une heure environ.

## Pour la sauce béchamel :

Faire fondre le beurre, incorporer progressivement la farine en mélangeant soigneusement de façon à éviter la formation de grumeaux.

Verser le lait petit à petit et continuer la cuisson tout en mélangeant jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

En fin de cuisson, saler légèrement et ajouter de la noix de muscade râpée.

## Préparation :

Graisser légèrement l'intérieur du plat.

Répondre deux cuillères à soupe de sauce bolognaise dans le fond du plat.

Disposer ensuite une couche de feuilles de lasagne.

Ajouter ensuite une couche de sauce bolognaise, une couche de sauce béchamel, puis parsemer du fromage en petits dés et saupoudrer de parmesan râpé. Continuer à alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Pour finir, recouvrir de sauce béchamel, saupoudrer de parmesan râpé et parsemer de quelques noix de beurre.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner Pâtes/Lasagnes (Catégorie 8) puis Lasagnes (recette n° 3).

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour préchauffer le four à micro-ondes. Une fois le préchauffage terminé, placer les lasagnes dans le four à micro-ondes, puis appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, vérifier que les pâtes sont cuites et que le fromage est bien doré sur le dessus.

Servir avec une salade composée fraîche.


# Lasagnes surgelées

Pour 4 personnes

1200 g de lasagnes surgelées.

Sortir les lasagnes surgelées du congélateur.

Retirer le papier aluminium, puis mettre les lasagnes dans le four à micro-ondes, en utilisant un plat adapté à ce type de four et en le plaçant sur le trépied bas.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PÂTES/LASAGNE (catégorie 8) puis LASAGNES SURGELÉES (recette n° 4)

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, vérifier que les pâtes sont cuites et que le fromage est bien doré sur le dessus. Servir avec une salade composée fraîche.





## Petits pains

Pour 4 personnes

650 g de farine de blé  
à teneur élevée en gluten,  
50 g de levure fraîche ou 10 g  
de levure sèche,  
4 dl d'eau,  
1 cuillère à café d'huile,  
1/2 cuillère à café de sel.

Dissoudre la levure dans de l'eau (2 dl) dans un bol mélangeur.  
Ajouter le sel, l'huile et la farine de blé, puis verser le reste d'eau.  
Mélanger tous les ingrédients dans le mixeur pendant 5 minutes environ.  
Recouvrir le bol d'un torchon et laisser la pâte lever pendant 45 minutes.  
Sortir la pâte, la mettre sur un plan de travail fariné et la façonner avec les  
mains en cinq longs rubans.

Couper chaque ruban en 5 petits pains de taille équivalente.  
Placer les petits pains sur une plaque de cuisson recouverte de papier  
sulfuré.

Couvrir à nouveau avec le torchon et laisser lever pendant 30 minutes supplé-  
mentaires.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour  
sélectionner PAIN (catégorie 9) puis PETITS PAINS (Recette n° 1).

Placer la plaque de cuisson avec le pain dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

## Miche de pain

Pour 4 personnes

1 kg de farine de blé,  
30 g de levure fraîche  
ou 10 g de levure sèche,  
350 ml d'eau,  
200 ml de lait,  
20 g de sel,  
10 g de sucre,  
70 g de beurre.

Dissoudre la levure dans un peu d'eau dans un bol mélangeur.  
Ajouter le sucre, le sel, le beurre, le lait, l'eau et la farine de blé.  
Mélanger tous les ingrédients avec un mixeur électrique pendant 5 minutes  
environ.

Recouvrir le bol d'un torchon et laisser la pâte lever pendant 45 minutes.  
Une fois la pâte levée, la mettre sur un plan de travail fariné et la façonner avec  
les mains en deux pains.

Placer les deux pains sur les plaques de cuisson ou dans des moules graissés  
en s'assurant qu'ils sont adaptés au four à micro-ondes.

Couvrir à nouveau avec le torchon et laisser lever pendant 40-45 minutes  
supplémentaires.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour  
sélectionner PAIN (catégorie 9) puis MICHE DE PAIN (Recette n° 2)

Placer la plaque de cuisson avec le pain dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.





## Petits pains précuits

Pour 4 personnes

800 g de petits pains  
sous vide.

Sortir les petits pains précuits de leur emballage et les poser sur un plat allant au four à micro-ondes.

Placer le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PAIN (catégorie 9) puis PETITS PAINS PRÉCUITS (recette n° 3).

Mettre la plaque de cuisson avec le pain dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

## Petits pains surgelés

Pour 4 personnes

800 g de petits pains  
surgelés.

Sortir les petits pains surgelés de leur emballage et les poser sur un plat allant au four à micro-ondes.

Placer le plat dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner PAIN (catégorie 9) puis PETITS PAINS SURGELÉS (recette n° 4).

Mettre la plaque de cuisson avec le pain dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.






## Génoise

Pour 4 personnes


250g de sucre,  
3 œufs,  
250 g de farine de blé,  
15 g de levure chimique,  
75 g de beurre ou margarine  
150 g d'eau froide,  
papier sulfurisé.

Battre les œufs et le sucre au mixeur pendant 5 à 6 minutes.  
Faire fondre la margarine et l'ajouter au mélange œufs-sucre. Mélanger la farine et la levure chimique, et ajouter progressivement le mélange aux œufs. Ajouter ensuite l'eau.  
Verser la pâte au fond d'un moule en pyrex (21 cm de diamètre) chemisé de papier sulfurisé.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (Catégorie 10) puis GÉNOISE (Recette n° 1).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson  
Une fois la cuisson terminée, laisser le gâteau refroidir puis le démouler et le placer sur le trépied jusqu'à son refroidissement complet.

## Gâteau au chocolat

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

150 g de beurre,  
400 g de sucre,  
200 g de farine de blé,  
3 œufs,  
40 g de cacao,  
2 cuillères à soupe de sucre  
glace.

Faire fondre le beurre dans le four à micro-ondes. 160 W pendant 3 minutes 30.  
Dans un bol, battre les œufs avec le sucre.  
Ajouter la farine et le cacao, puis le beurre et le sucre glace.  
Graisser le plat Crisp puis y verser la pâte.  
Appuyer sur la touche Chef Menu .  
Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (Catégorie 10) puis GÂTEAU AU CHOCOLAT (Recette n° 2).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois la cuisson terminée, sortir le plat du four à micro-ondes et laisser refroidir.  
Servir avec de la crème.






## Gâteau de carottes

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

400 g de carottes râpées,  
300 g de farine de blé,  
3 cuillères à café de bicarbonate de soude,  
280 g de sucre en poudre,  
2 cuillères à café de cannelle en poudre,  
3 œufs,  
150 ml d'huile de colza  
(ou autre huile de cuisson),  
chapelure.

Dans un bol, battre le sucre avec les œufs.  
Ajouter tous les ingrédients restants et bien mélanger.  
Graisser le plat Crisp et le chemiser de chapelure.  
Verser le mélange sur le plat Crisp.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis GÂTEAU DE CAROTTES (recette n° 3).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois la cuisson terminée, sortir le plat du four à micro-ondes et laisser refroidir.






## Scones

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


275 g de farine de blé,  
2 cuillères à café de levure chimique,  
50 g de beurre ou margarine à température ambiante,  
2 dl de lait entier,  
margarine pour le plat Crisp.

Mettre la farine dans un bol mélangeur. Ajouter la levure chimique et le sel. Ajouter le beurre et travailler la préparation avec le crochet à pétrir. Ajouter le lait et mélanger rapidement jusqu'à l'obtention d'une pâte. Mettre la pâte sur une surface farinée et la façonner avec les mains en 6 petits morceaux. Mettre le gâteau sur le plat Crisp graissé et entailler le dessus de façon à marquer 6 parts. Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis SCONES (recette n° 4). Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson. Une fois la cuisson terminée, sortir du four et laisser refroidir.

## Muffins

Pour 4 personnes

3 tasses de farine de blé,  
200 g de sucre,  
1 cuillère à café de levure chimique,  
2 œufs,  
100 g de beurre,  
1 dl de lait,  
100 g de myrtilles.


Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Battre avec un mixeur électrique jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ajouter les myrtilles et bien mélanger avec une cuillère ou une fourchette. Verser la pâte dans les moules en papier, puis poser ces dernières sur une plaque de cuisson adaptée aux fours à micro-ondes. Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (Catégorie 10) puis MUFFINS (Recette n° 5). Mettre la plaque de cuisson dans le four à micro-ondes. Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.



## Biscuits

Pour 4 personnes

200 g de beurre,  
90 g de sucre,  
220 g de farine de blé,  
80 g de fécule de maïs,  
½ cuillère à café de  
levure chimique,  
1 cuillère à soupe de sucre  
glace parfumé à la vanille.

Faire ramollir le beurre au four à micro-ondes pendant 1 minute à 750 W.  
Mélanger la farine, le sucre, la fécule de maïs, la vanille et la levure chimique.  
Ajouter le beurre et bien mélanger pour obtenir une pâte souple.  
Diviser la pâte en morceaux de 20 g environ.  
Façonner les morceaux de pâte en boules, puis les poser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.  
Aplatir chaque boule de pâte en appuyant dessus à l'aide d'une fourchette.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis BISCUITS (Recette n° 6).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.





## Brownies

Pour 4 personnes

120 g de chocolat noir,  
120 g de beurre,  
3 œufs,  
200 g de sucre,  
100 g de farine,  
1 cuillère à café de levure  
chimique,  
50 g de noix.

Casser le chocolat en morceaux dans un bol allant au four à micro-ondes, puis le faire fondre à 350 W pendant 3 minutes.


Faire fondre 120 g de beurre dans un bol allant au four à micro-ondes à 350 W pendant 1 min 15 s.

Battre 3 œufs avec 200 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter le chocolat et le beurre, et mélanger doucement. Mélanger la farine de blé et la levure chimique, puis incorporer doucement à la pâte.

Pour finir, hacher 50 g de noix et les ajouter au mélange.

Beurrer le plat Crisp. Verser la pâte dans le plat Crisp et la répartir uniformément.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis BROWNIES (recette n° 7)

Une fois le préchauffage terminé, placer le trépied bas dans le four et poser dessus le plat Crisp.

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, sortir le plat du four à micro-ondes et laisser refroidir.

Servir avec de la crème ou du sucre vanillé.





## Bûches

Pour 4 personnes


3 œufs,  
130 g de sucre,  
130 g de farine de blé,  
2 cuillères à café de levure  
chimique,  
½ dl d'eau,  
du beurre et de la chapelure  
pour graisser et chemiser la  
plaque de cuisson.

Battre les œufs et le sucre avec un mixeur électrique pendant 2 à 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Tamiser la farine de blé et la levure chimique, et mélanger doucement avec l'eau froide.

Beurrer la plaque de cuisson avec 1 cuillère à soupe de beurre, puis saupoudrer 2 cuillères à soupe de chapelure sur le beurre, jeter l'excès de chapelure.

Verser la pâte sur la plaque de cuisson et la répartir uniformément.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis BÛCHES (Recette n° 8). Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.


## Meringues

Pour 4 personnes

2 blancs d'œufs,  
80 g de sucre,  
110 g de noix de coco râpée  
déshydratée,  
½ cuillère à café de vanille en  
poudre.

Battre les blancs d'œufs avec le sucre pendant 5-6 minutes avec un mixeur électrique jusqu'à l'obtention d'une substance très cotonneuse et mousseuse. Ajouter la noix de coco et la vanille.

À l'aide de 2 cuillères, faire 16-24 quenelles et les poser sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis MERINGUES (Recette n° 9).


Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson. Une fois la cuisson terminée, sortir le plat du four à micro-ondes et laisser refroidir complètement.



## Tourte aux fruits maison

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp


375 g de farine de blé,  
175 g de beurre,  
75 g de sucre,  
1 œuf,  
50 ml d'eau,  
25 g de chapelure  
de pain blanc frais,  
500 g de pommes fraîches  
épluchées,  
75 g de sucre,

Mettre le beurre, le sucre, la farine et l'œuf dans un bol mélangeur.  
Ajouter l'eau et bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte souple.  
Graisser le plat Crisp et le tapisser avec la moitié de la pâte.  
Garnir la pâte de chapelure, de pommes et de sucre.  
Rouler le reste de la pâte et en recouvrir les pommes,  
badigeonner le dessus de la pâte avec un jaune d'œuf battu.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner GÂTEAUX/PÂTISSERIES (catégorie 10) puis TOURTE AUX FRUITS MAISON (Recette n° 10).  
Placer le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Une fois la cuisson terminée, la tourte peut être servie chaude avec une boule de glace ou froide saupoudrée de sucre glace.

## Tourte aux fruits surgelée

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

1 tourte aux fruits précuite  
surgelée,  
1 cuillère à soupe de sucre en  
poudre,  
1 cuillère à café de cannelle,

Sortir la tourte aux fruits surgelée de sa boîte et de son emballage plastique, le cas échéant.  
Poser la tourte aux fruits sur le plat Crisp.  
Mettre le plat Crisp dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner Gâteaux/Pâtisseries (Catégorie 10) puis Tourte aux fruits maison (Recette n° 11).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir en parts saupoudrées d'un mélange de sucre et de cannelle.






## Pommes au four

Pour 4 personnes

4 pommes fraîches,  
50 g de beurre,  
2 cuillères de sucre en  
poudre,  
cannelle,

Laver les pommes et en retirer le cœur et les graines.  
Remplir chaque pomme de sucre, de cannelle et de beurre.  
Les mettre dans le four à micro-ondes en utilisant un plat adapté à ce type de four.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis POMMES AU FOUR (Recette n° 1)

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir chaud et saupoudrer de cannelle supplémentaire.








## Compote de fruits

4 personnes | Fonctions de cuisson : Vapeur

800 g de pommes fraîches.

Peler les pommes, retirer les cœurs et les couper en morceaux.  
Peser les pommes, puis les mettre sur la grille du cuit-vapeur.  
Verser les 100 ml d'eau dans le fond et couvrir avec le couvercle, en observant les indications de dosage.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (catégorie 11) puis COMPOTE DE FRUITS (Recette n° 2).

Placer le cuit-vapeur dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, écraser avec une fourchette et servir dans des ramequins.

## Crème brûlée

Pour 4 personnes

100 mL de crème fraîche épaisse,  
200 mL de lait,  
2 œufs,  
2 jaunes d'œuf,  
3 cuillères à soupe de sucre,  
1/2 cuillère à café de vanille,  
500 mL d'eau bouillante,  
sucre brun.

Chauffer la crème et le lait au four à micro-ondes, à 650 W, pendant 2 minutes  
Battre les œufs et les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille.

Verser le mélange lait-crème chaud sur les œufs et bien fouetter.

Diviser dans 4 ramequins adaptés au four à micro-ondes.

Poser les ramequins sur le trépied bas et les placer dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis CRÈME BRULÉE (Recette n° 3)

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir. Saupoudrer chaque ramequin de sucre brun, puis les remettre dans le four à micro-ondes.


Activer la fonction Gril pendant 2 minutes pour dorer le dessus de la préparation.



## Soufflé

Pour 4 personnes


6 jaunes d'œufs,  
1 cuillère à café de rhum,  
10 g de beurre,  
30 g de sucre,  
50 mL de lait,  
50 g de farine de blé,  
2 blancs d'œufs.

Prendre un moule rond, beurrer l'intérieur du moule.  
Verser du sucre dans le moule et faire tourner ce dernier jusqu'à ce que toute la surface intérieure soit recouverte de sucre.  
Jeter l'excédent de sucre.  
Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs, le lait et le rhum.  
Ajouter la farine tamisée et bien mélanger.  
Faire fondre le beurre et le verser dans le mélange.  
À l'aide d'un batteur sur pied, mixer les blancs d'œufs et le sucre à part.  
Ajouter 1/3 des blancs d'œufs au premier mélange et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Recommencer et ajouter un autre 1/3 de blancs d'œufs au mélange.  
Finalement, verser tout le mélange dans le bol de cuisson.  
Poser le bol sur le trépied bas dans le four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (catégorie 11) puis SOUFFLÉ (Recette n° 4).  
Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir immédiatement.

## Ganache chaude

Pour 4 personnes

50 g de beurre,  
100 g de sucre,  
100 g de chocolat noir,  
50 mL de crème,  
1 cuillère à soupe de cacao,  
1 cuillère à café de sucre vanillé.

Faire fondre le beurre avec le chocolat dans un plat adapté au four à micro-ondes, à 650 W pendant 2 minutes.  
Ajouter les ingrédients restants, puis mettre au four à micro-ondes.  
Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis GANACHE CHAUDE (Recette n° 5).  
Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.  
Servir avec des fruits cuits au four ou un gâteau en hiver / une glace en été.





## Pop corn

Pour 4 personnes

Sac de popcorn - 100 g.

Poser le sac de popcorn au centre du four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis POP CORN (Recette n° 6).

Appuyer sur la touche START (Démarrer) pour activer le cycle de cuisson.

Une fois la cuisson terminée, saupoudrer de sel ou de sucre, selon les préférences.

## Noix grillées

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

200 g de noix.

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis NOIX GRILLÉES (Recette n° 7).

Placer le plat Crisp vide dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp.

Une fois la phase de préchauffage terminée, ouvrir la porte et sortir le plat.

Poser les noix sur le plat Crisp, puis remettre ce dernier dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.

Remuer les noix lorsque le four à micro-ondes l'indique.



## Pignons de pin grillés

4 personnes | Fonctions de cuisson : Crisp

200 g de pignons  
de pin décortiqués

Appuyer sur la touche Chef Menu . Tourner ensuite le bouton central pour sélectionner DESSERT/SNACK (Catégorie 11) puis PIGNONS DE PIN GRILLÉS (Recette n° 8).

Placer le plat Crisp vide dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche Start (Démarrer) pour préchauffer le plat Crisp.

Une fois la phase de préchauffage terminée, ouvrir la porte et sortir le plat.

Placer les pignons de pin sur le plat Crisp, puis remettre ce dernier dans le four à micro-ondes.

Appuyer sur la touche START (démarrer) pour continuer le cycle de cuisson.

Remuer les pignons de pin lorsque le four à micro-ondes l'indique.



