



HD3167



PHILIPS



INTRODUCTION

Bienvenue dans un monde qui va vous faciliter la cuisine.

Le multicooker de Philips est sur le point de devenir votre commis de cuisine à domicile pour cuisiner de nombreux plats de manière simple et goûteuse. Il se compose d'une cuve en métal, d'un panier vapeur, d'un verre doseur (utilisé dans certaines recettes pour mesurer les liquides ou le riz), d'une cuillère, bien pratique pour servir, d'une spatule pour mélanger, de maniques, indispensables pour sortir la cuve du multicooker quand elle est chaude et de 4 pots de yaourt.

Que faire avec le multicooker ?

Grâce aux nombreux programmes du multicooker, vous allez pouvoir faire mijoter un plat, saisir de la viande et/ou des légumes avant de les faire mijoter, faire cuire des légumes ou du poisson à la vapeur, préparer du riz, des risottos, faire cuire un gâteau ou des petites crêmes desserts, mijoter des sauces, comme une sauce bolognaise, préparer des fruits rôtis, des ratatouilles et même concocter un granola en moins d'une demi-heure pour votre petit déjeuner qui fera merveille avec les yaourts préparés dans le multicooker grâce à la fonction « Yaourt ».

Quels sont ses avantages ?

Par rapport à une cuisson traditionnelle, le multicooker permet, grâce à sa cuve antiadhésive, de cuisiner avec moins de matières grasses (les recettes contiennent en général 1 cuillère à soupe d'huile pour 4 à 6 personnes). Vous allez utiliser moins de liquide type bouillon pour préparer vos plats mijotés (tagine, currys, rougail, osso bucco, etc.) car il y a beaucoup moins d'évaporation de liquides, ce qui permet d'avoir des plats aux saveurs plus concentrées et des textures de viande, de poisson et de légumes bien moelleuses.

Vous pourrez préparer des plats complets sans avoir besoin de laver autre chose que la cuve. Elle se nettoie en un clin d'œil et elle passe aussi au lave-vaisselle. Le multicooker permet de garder une cuisine propre car il n'y a pas de projections et d'éclaboussures grâce à la profondeur de la cuve.

Certains plats, notamment les plats mijotés ou les plats en sauce, ne demandent quasiment pas de surveillance et il n'y a pas de risque que les aliments attachent ou cuisent trop rapidement.

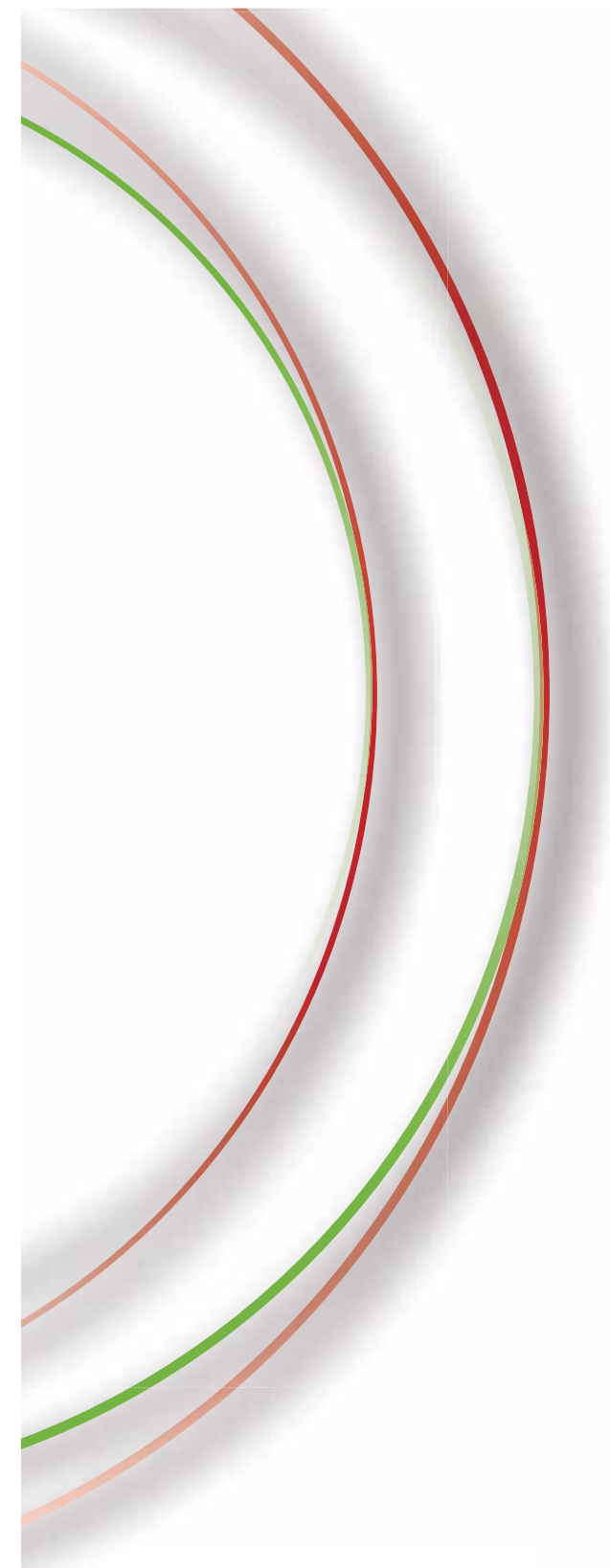
Comment utiliser le multicooker ?

Une fois les ingrédients déposés dans la cuve ou dans le panier vapeur, il vous suffit de choisir une fonction grâce à la touche « Menu » puis d'appuyer sur la touche « Start ». Selon les fonctions, vous allez pouvoir choisir un temps de cuisson en appuyant sur la touche « Cuisson » puis « Min » et/ou « Hr » et une température en appuyant sur la touche « Température ». La plupart du temps, le couvercle du multicooker devra être fermé pour permettre une bonne diffusion homogène de la chaleur (système de chauffe 360°). Cependant la versatilité du produit permet également de frire et saisir vos aliments à bonne température avec le couvercle ouvert.

A la fin de certains programmes, comme « Mijoter » par exemple, le multicooker bascule automatiquement en « Maintien au chaud », très pratique si vous cuisinez à l'avance.

Vous pouvez, pour une même recette, utiliser deux fonctions (pour l'osso bucco par exemple, on utilise la fonction « Frire » pour saisir la viande et faire revenir les oignons puis la fonction « Mijoter » pour la suite). Pour passer d'une fonction à une autre, il suffit, à la fin d'un programme, d'appuyer sur la touche « OFF » puis d'appuyer sur la touche « Menu » pour choisir une autre fonction.

C'est à vous de jouer !



Carottes à la provençale	2
Oignons confits	4
Risotto de coquillettes à la courgette et à la ciboulette	6
Risotto à la coppa et au parmesan	8
Pommes rôties, noix de pécan légèrement caramélisées	10
Poulet aux poivrons et aux pommes de terre, façon basquaise	12
Gâteau au citron et graines de pavot	14
Chili Con Carne	16
Petites crèmes au chocolat	18
Soupe de carottes gingembre lait de coco et lentilles corail, pointe de curry	20
Cuisses de poulet, miel et sauce soja	22
Fondue de fenouil, moutarde à l'ancienne	24
Fondue de poireaux, pointe de curry	26
Curry de poulet	28
Carottes à la marocaine	30
Salade de pommes de terre au pesto et au jambon cru	32
Tagine de courgettes, pommes de terre et amandes	34
Filet mignon de porc aux pruneaux	36
Granola	38
Tagine d'agneau aux abricots moelleux et aux pois chiches	40
Riz thaï ou basmati	42
Riz au lait et noix de pécan légèrement caramélisées	44
Sauce tomate	46
Curry de lentilles à la patate douce	48
Ratatouille	50
Quinoa aux asperges vertes	52
Curry vert de poisson à la thaïlandaise	54
Osso Bucco	56
Rougail de saucisses	58
Riz pilaf aux épices	60
Cabillaud à la vapeur, huile de basilic	62
Pavés de saumon rôtis aux herbes	64
Confiture de lait	66
Boeuf façon "bourguignon" au vinaigre balsamique	68
Chutney d'aubergine	70
Brioche au beurre	72
Confiture de fruits jaunes	74
Pain aux céréales	76
Compote de pommes et bananes caramélisées	78
Tajine de poulet aux citrons confits et olives	80
Sauce tomate provençale	82
Sauce béchamel légère	84
Patates douces et courges rôties	86
Goulash de veau à la hongroise	88
Zebra cake	89
Dinde forestière	90
Curry de crevettes et noix de Saint-Jacques poêlées	91
Lapin à la moutarde	92
Flan de courgettes	93
Risotto aux lardons et aux petits pois	94
Yaourts	95
Velouté de potimarron à la pomme	96
Sauce Bolognese	97



Carottes à la provençale

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 32 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » & « mijoter »

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 kg de carottes

3 à 4 gousses d'ail, selon votre goût

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 pincées de sucre de canne roux

Fleur de sel

Poivre du moulin

4 tiges de persil plat ciselé

Préparation

Pelez les carottes, retirez les extrémités puis détaillez-les en rondelles fines, de préférence à l'aide d'une mandoline.

Pelez les gousses d'ail puis coupez-les en tranches fines.

Versez l'huile dans la cuve, ajoutez les rondelles de carottes et le sucre.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire » puis appuyez sur « Départ ».

Faites cuire pendant 2 minutes, en mélangeant de temps en temps.

Appuyez sur « Arrêt », appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Mijoter », ajustez le temps de cuisson à 30 min, puis appuyez sur « Départ ». Fermez le couvercle.

Au bout de 15 minutes, ajoutez l'ail, une cuillère à café de fleur de sel puis mélangez.

Fermez le couvercle et continuez à faire mijoter pendant les 15 minutes restantes.

Les carottes doivent être tendres mais encore très légèrement croquantes.

Poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Servez avec le persil ciselé.



32 min

2





Oignons confits

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » et « mijoter »

Ingrédients pour 1 bocal de 50 cl

500 g d'oignons rouges (poids net), soit environ 4 oignons

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

30 g de cassonade ou de sucre de canne roux

2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique

5 cl de porto rouge

1 poignée de raisins secs

Fleur de sel

Poivre du moulin

Préparation

Pelez les oignons puis coupez-les en tranches fines.

Détachez les anneaux de chaque tranche entre vos mains.

Versez l'huile dans la cuve, ajoutez les rondelles d'oignons, le sucre, le vinaigre et le porto.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur « Start ». Mélangez de temps en temps. A la fin du programme, ajoutez les raisins secs. Appuyez sur « Menu »,

sélectionnez la fonction « Mijoter », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 45 minutes puis appuyez sur « Start ».

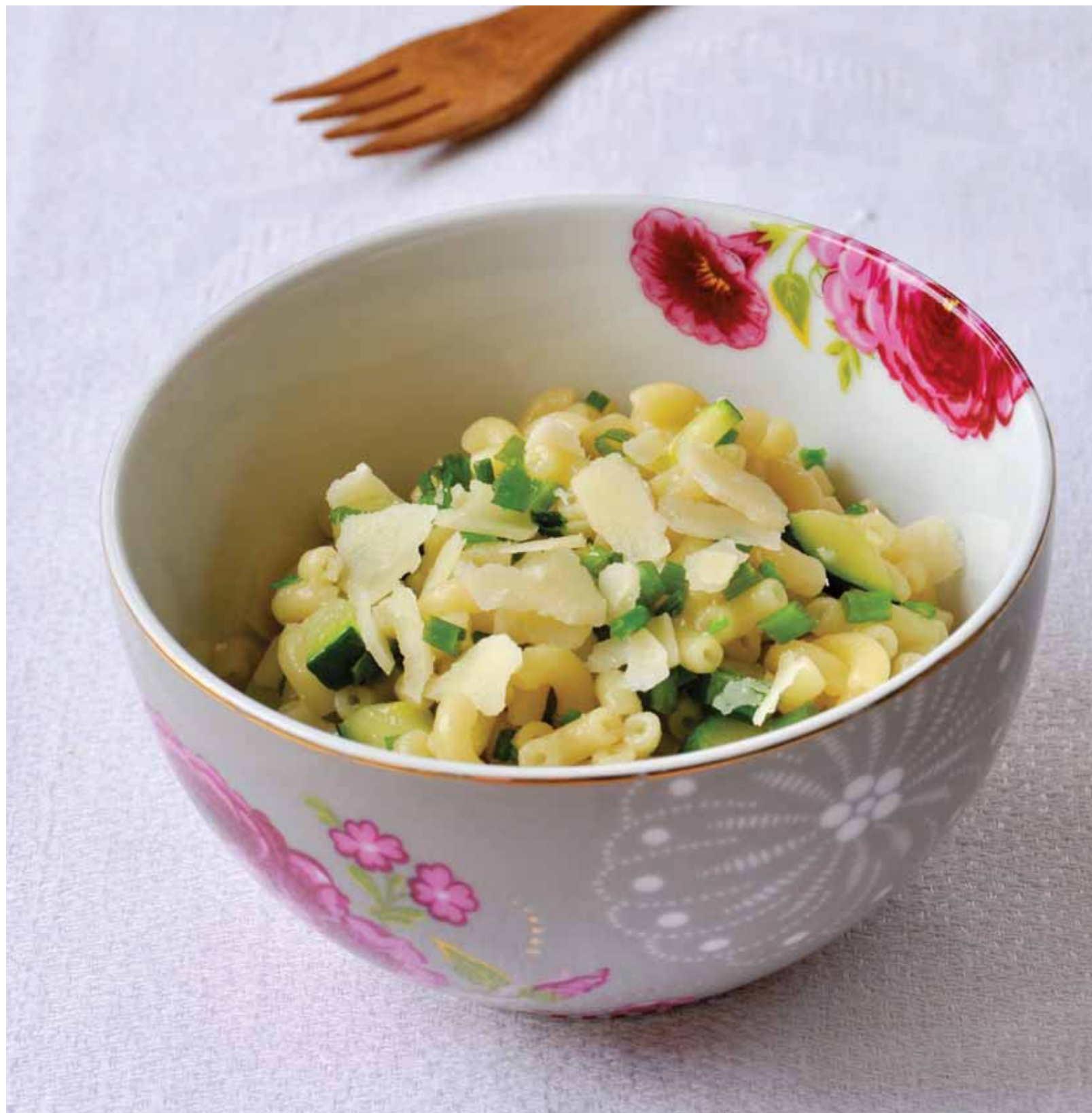
Fermez le couvercle. Quand l'écran affiche 15 min, ajoutez de la fleur de sel et laissez le couvercle ouvert. A la fin du programme, il ne doit plus y avoir de liquide et les oignons doivent être confits. Poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Versez dans un bocal, laissez refroidir puis conservez au frais pendant 1 semaine.



50 min

4





Risotto de coquillettes à la courgette et à la ciboulette

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » & « risotto »

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de coquillettes

70 cl de bouillon de volaille ou de légumes

1 courgette

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 bouquet de ciboulette ciselée

Copeaux de Parmesan pour servir

Sel

Poivre du moulin

Préparation

Retirez l'extrémité de la courgette puis coupez-la en petits dés.

Versez l'huile et les dés de courgettes dans la cuve.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur « Start ».

Mélangez 2 ou 3 fois.

1 min avant la fin du programme, ajoutez les coquillettes, le bouillon, un peu de sel et mélangez.

A la fin du programme, appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Risotto » puis appuyez sur « Start ». Fermez le couvercle.

Faites cuire pendant 13 minutes en mélangeant au bout de 7 minutes puis au bout de 10 minutes.

Appuyez sur « Off/Chaud ».

Poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Servez avec la ciboulette et le parmesan.



18 min

6



Risotto à la coppa et au parmesan

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Risotto»

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de riz Arborio (riz à risotto)

1 oignon

1 litre de bouillon de volaille ou de légumes

50 g de beurre

¼ de mesure de vin blanc sec

100 g de Coppa

40 g de parmesan détaillé en copeaux

Fleur de sel

Poivre du moulin

Préparation

Pelez puis émincez l'oignon.

Mettez 20 g de beurre dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Risotto» puis appuyez sur «Start».

Quand le beurre est fondu et mousseux, ajoutez l'oignon émincé puis faites cuire pendant 4 minutes, en mélangeant de temps en temps.

Ajoutez le riz et mélangez pendant 1 minute.

Ajoutez le vin, mélangez et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.

Ajoutez la moitié du bouillon et mélangez.

Fermez le couvercle.

Au bout de 7 minutes de cuisson, mélangez, ajoutez le reste du bouillon et fermez à nouveau le couvercle. Mélangez deux fois.

A la fin du programme, goûtez, le riz doit être cuit. Ajoutez éventuellement un peu de fleur de sel.

Sortez la cuve du multicooker en vous servant des maniques, ajoutez le reste du beurre, la moitié du parmesan puis couvrez avec une assiette.

Laissez reposer pendant 2 minutes puis mélangez.

Servez bien chaud avec la coppa coupée en lanières, le poivre du moulin et le restant de parmesan.



40 min





Pommes rôties, noix de pécan légèrement caramélisées

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 27 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «frîre» & «four»

Ingrédients pour 4 personnes

5 petites pommes
25 g de beurre demi sel
30 g de cassonade
Le jus d'un citron
1 gousse de vanille
100 g de noix de pécan
1 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne

Préparation

Mettez les noix de pécan et le sirop de sucre de canne dans la cuve.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température», sélectionnez 150°C, appuyez sur « Temps de cuisson » et sélectionnez 15 minutes. Appuyez sur «Start».
Fermez le couvercle et mélangez une fois pendant la cuisson.
Pendant ce temps, mettez le beurre, la cassonade, les graines grattées de la gousse de vanille et le jus de citron dans un bol.
Pelez les pommes, coupez-les en quartiers puis retirez le cœur.
A la fin du programme, sortez la cuve en vous servant des maniques et versez les noix de pécan dans un bol.
Versez le mélange beurre sucre citron et vanille dans la cuve.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frîre » puis faites cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.
Appuyez sur «Off/Chaud», ajoutez les pommes dans la cuve et mélangez.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température», sélectionnez 150°C, appuyez sur «Temps de cuisson» et sélectionnez 10 minutes. Appuyez sur «Start» et fermez le couvercle.
A la fin du programme, sortez la cuve du multicuiseur en vous servant des maniques et laissez tiédir pendant 10 minutes.
Servez avec les noix de pécan légèrement concassées.



27 min

10





Poulet aux poivrons et aux pommes de terre, façon basquaise

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «frïre» & «mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poulet (700 g)
100 g de lardons
2 poivrons
1 oignon
1 gousse d'ail
500 g de pommes de terre
2cuil. à soupe bombée de concentré de tomates
1cuil. à soupe rase de paprika
10cl de bouillon de volaille
1cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel
Piment d'Espelette

Préparation

Coupez chaque filet de poulet en 4 morceaux.
Mettez-les dans un plat creux avec l'huile d'olive, le paprika et 1 cuillère à soupe de concentré de tomates.
Mélangez avec vos mains afin de bien enrober les morceaux de poulet. Couvrez et laissez mariner à température ambiante, le temps de préparer le reste des ingrédients.
Retirez les extrémités des poivrons, coupez-les en deux puis retirez les graines et les filaments blancs. Coupez la chair en lanières.
Pelez puis émincez l'ail et l'oignon. Pelez les pommes de terre puis coupez-les en dés de 2cm.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frïre» puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié du poulet sur une seule couche et faites-le revenir 30 secondes de chaque côté. Retirez-le de la cuve et réservez dans un bol.
Ajoutez le restant du poulet et faites-le cuire de la même manière. Retirez-le de la cuve.
Ajoutez les lardons, faites-les revenir pendant 30 secondes, ajoutez les oignons et faites-les revenir pendant 30 secondes en mélangeant.
Ajoutez les poivrons et faites les cuire 30 secondes en mélangeant.
Ajoutez les dés de pommes de terre, 1 demi cuillère à café de fleur de sel, mélangez et faites cuire pendant 5 minutes.
Appuyez sur « Off/Chaud ».
Ajoutez le poulet, le bouillon, l'ail, 1 cuillère à soupe bombée de concentré et mélangez.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes et appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.
A la fin du programme, laissez reposer pendant 5 minutes.
Goûtez et ajoutez éventuellement plus de fleur de sel. Servez en saupoudrant chaque assiette de piment d'Espelette.



50 min

12



Gâteau au citron et graines de pavot

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «four»

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

3 œufs

180 g de sucre

60 g de crème liquide entière (6 cl)

165 g de farine

1 cuil. à café rase de levure chimique

90 g de beurre demi-sel fondu

Le zeste de 2 citrons

Le jus d'un citron

2 cuil. à soupe rase graines de pavot

4 cuil. à soupe de graines de pavot pour la finition

Pour imbiber le gâteau après la cuisson :

Le jus d'un citron

15 g de sucre

Préparation

Huilez la cuve.

Dans un grand bol, mélangez les œufs, le sucre et le zeste de citron.

Ajoutez la crème et mélangez.

Ajoutez la farine, la levure, les graines de pavot, puis mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse.

Ajoutez le beurre fondu et tiédi, et mélangez à nouveau. Ajoutez le jus de citron et mélangez.

Versez la pâte à gâteaux dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température», sélectionnez 180°C, appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 35 minutes puis appuyez sur «Start».

Fermez le couvercle.

Une lame de couteau insérée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

Juste avant la fin de la cuisson, préparez le sirop : mélangez le jus de citron et le sucre et faites-le chauffer.

Dès que le gâteau est cuit, arrosez-le avec le sirop puis parsemez de graines de pavot.

Attendez 5 minutes puis démoulez le gâteau sur une grille en vous servant des maniques.



35 min

14



Chili Con Carne

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «frir» & «mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés de bœuf (400 g)
2 petits poivrons
1 oignon
1 gousse d'ail
2 boîtes de pulpe de tomates (800 g)
2 cuil. à soupe bombées de concentré de tomates
1 boîte de haricots rouges (400 g)
1 cuil. à café bombée de cumin moulu
1 cuil. à café bombée de paprika
¼ cuil. à café de piment de Cayenne
1 cuil. à soupe bombée d'origan séché
1 cuil. à soupe de maïzena
Sel
Huile d'olive

Préparation

Coupez les steaks en morceaux avec vos doigts, ajoutez la maïzena et mélangez.

Pelez puis émincez l'ail et l'oignon.

Retirez les extrémités des poivrons, coupez-les en deux puis retirez les graines et les filaments blancs.

Coupez la chair en lanières.

Rincez les haricots rouges.

Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frir» puis appuyez sur «Start».

Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié de la viande et faites-la revenir pendant 1 minute, en retournant les morceaux à mi-cuisson.

Sortez la viande et faites cuire le reste de la même manière.

Sortez la viande, ajoutez l'oignon et faites-le revenir pendant 3 minutes.

Ajoutez le paprika, le cumin et mélangez bien pendant 30 secondes.

Ajoutez les poivrons et faites-les revenir pendant 2 minutes.

Appuyez sur «Off/Chaud».

Ajoutez la viande, l'ail, le piment de Cayenne, la pulpe de tomates, les haricots, le concentré de tomates, du sel et mélangez.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 30 minutes puis appuyez sur «Start».

Fermez le couvercle.

A la fin du programme, ajoutez l'origan séché et mélangez.

Goûtez et ajoutez éventuellement plus de sel.

Servez.



40 min

16



Petites crèmes au chocolat

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « four »

Ingrédients pour 4 personnes

3 jaunes d'œufs

35 g de sucre

100 g de chocolat noir

20 cl de crème liquide entière

10 cl de lait entier ou demi écrémé

Préparation

Cassez le chocolat puis concassez-le assez finement à l'aide d'un bon couteau.

Faites bouillir le mélange lait et crème, soit dans une casserole, soit dans un four à micro-ondes.

Ajoutez le chocolat, attendez 30 secondes puis mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.

Fouettez les jaunes et le sucre, ajoutez le mélange au chocolat et mélangez.

Versez dans 4 ramequins résistants à la chaleur.

Placez les ramequins dans la cuve puis fermez le couvercle.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température» puis sélectionnez 180°C. Appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes, appuyez sur «Start».

Les crèmes doivent être prises mais encore tremblotantes au centre.

Laissez tiédir dans la cuve, couvercle ouvert puis réservez au frais pendant 2 heures avant de servir.



20 min



Soupe de carottes gingembre lait de coco et lentilles corail, pointe de curry

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » & « bouillir »

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

700 g de carottes

15 g de gingembre

1 oignon

25 g de lentilles corail

15 cl de lait de coco

80 cl de bouillon de volaille ou de légumes

1 cuil. à café rase de curry doux

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin pour servir

Préparation

Pelez puis émincez l'oignon et le gingembre.

Pelez les carottes, coupez les extrémités puis détaillez-les en dés d'1 cm.

Versez l'huile d'olive, l'oignon, le gingembre et le curry dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur «Start». Mélangez de temps en temps.

1 min avant la fin du programme, ajoutez les carottes et mélangez.

A la fin du programme, ajoutez le lait de coco, le bouillon et les lentilles corail.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Bouillir», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 30 minutes puis appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.

Testez la cuisson des carottes à l'aide de la pointe d'un couteau puis mixez le contenu de la cuve dans un blender.

Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel. Servez avec du poivre du moulin.



20 min

20





Cuisses de poulet, miel et sauce soja

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 26 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «frire» & «mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

6 hauts de cuisse ou 4 cuisses de poulet
1 cuil. ½ à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de Worcestershire sauce
1 cuil. à café de miel

Préparation

Sortez le poulet du réfrigérateur au moins 30 minutes avant le début de la cuisson.
Badigeonnez le poulet avec l'huile d'olive.
Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, la Worcestershire sauce et le miel.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frيره» puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié du poulet sur une seule couche et faites-les revenir 1 minute de chaque côté.
Sortez le poulet et faites cuire le reste de la même manière.
Appuyez sur «Off/Chaud», ajoutez le reste du poulet, la sauce puis mélangez.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur «Start».
Fermez le couvercle.
A la fin du programme, servez le poulet avec la sauce.



26 min

22



Fondue de fenouil, moutarde à l'ancienne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » & « mijoter »

Ingrédients pour 4 personnes

3 petits fenouils

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

3 pincées de sel

12,5 cl de crème liquide entière

2 cuil. à soupe rases de moutarde à l'ancienne

Préparation

Retirez les extrémités des fenouils, fendez chaque fenouil en deux puis retirez la partie un peu dure à la base.

Coupez chaque fenouil en lanières.

Versez l'huile d'olive, le fenouil et le sel dans la cuve.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur « Start ». Mélangez de temps en temps.

A la fin du programme, ajoutez la crème et mélangez.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Mijoter », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 30 minutes et appuyez sur « Start ». Fermez le couvercle.

A la fin du programme, ajoutez la moutarde, mélangez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Servez avec du poisson.



35 min

24





Fondue de poireaux, pointe de curry

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « frire » & « mijoter »

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de blancs de poireaux

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

3 pincées de sel

$\frac{3}{4}$ de mesure de vin blanc sec

15 cl de crème liquide entière

1 cuil. à café rase de curry doux

Préparation

Fendez les blancs de poireaux, rincez-les puis coupez-les en tronçons de 3 cm.

Versez l'huile d'olive, les poireaux, le curry et le sel dans la cuve.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur « Start ».

Mélangez de temps en temps.

1 min avant la fin, ajoutez le vin et mélangez.

A la fin du programme, ajoutez la crème et mélangez.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Mijoter », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur « Start ». Fermez le couvercle.

A la fin du programme, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



25 min



Curry de poulet

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «frire» & « mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

700 g de filets de poulet

Pour la marinade

1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
2 cuil. à café de Garammassala

Pour le plat

1 oignon
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre de la taille d'un demi-pouce
2 cuil. à café légèrement bombées de garammassala
¼ cuil. à café de curcuma
3 pincées de piment de Cayenne
5 cl d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de pulpe de tomates (400 g)
1 yaourt nature de type velouté
Sel
Poivre du moulin
Coriandre ciselée

Préparation

Coupez chaque filet de poulet en trois morceaux et mettez-les dans un plat creux.
Ajoutez le concentré de tomates, l'huile, le garammassala puis mélangez, de préférence avec vos mains afin de bien enrober le poulet de la marinade. Laissez mariner en couvrant pendant 20 minutes à température ambiante.
Pelez puis émincez l'ail, l'oignon et le gingembre.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire» puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié du poulet sur une seule couche et faites-le revenir 30 secondes de chaque côté. Retirez-le de la cuve et réservez dans un bol.
Ajoutez le restant du poulet et faites-le cuire de la même manière. Retirez-le de la cuve.
Versez l'huile, l'oignon, l'ail et le gingembre dans la cuve et faites-les revenir pendant 30 secondes en mélangeant.
Ajoutez les épices, mélangez pendant 30 secondes. Ajoutez l'eau, mélangez et faites cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Ajoutez les tomates, mélangez et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez le poulet, un peu de sel et mélangez.
Appuyez sur «Off/Chaud», appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Cuisson», sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.
A la fin du programme, ajoutez le yaourt, un peu de poivre et mélangez.
Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Servez avec la coriandre ciselée.



25 min

28



Carottes à la marocaine

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «cuisson vapeur»

Ingrédients pour 4 personnes

750 g de carottes
1 gousse d'ail
½ cuil. à café de sel fin
1 cuil. à café rase de cumin moulu
1 cuil. à café de miel
1 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à soupe de jus de citron
Coriandre fraîche ciselée
1 cuil. à soupe de gros sel

Préparation

Pelez les carottes, retirez les extrémités puis détaillez-les en rondelles de 2 cm de largeur.
Mettez-les dans le panier vapeur.
Versez 3 mesures d'eau dans la cuve, ajoutez le gros sel puis déposez le panier vapeur.
Fermez le couvercle, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Cuisson vapeur», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur «Start».
Pendant ce temps, pelez puis écrasez la gousse d'ail.
Mettez-la dans un plat creux, ajoutez le sel, le cumin, le miel, l'huile d'olive, le jus de citron puis mélangez.
A la fin du programme, vérifiez la cuisson des carottes à l'aide de la pointe d'un couteau.
Versez-les dans le plat creux qui contient la sauce puis mélangez délicatement.
Ajoutez la coriandre ciselée. Dégustez tiède ou froid.



20 min

30





Salade de pommes de terre au pesto et au jambon cru

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «cuisson vapeur»

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes de terre
2 cuil. à soupe rase de pesto
1 cuil. à café de vinaigre
4 tranches de jambon cru
Fleur de sel pour assaisonner
1 cuil. à soupe de gros sel

Préparation

Pelez les pommes de terre puis lavez-les.
Coupez-les en dés de 3 cm puis mettez-les dans le panier vapeur sur la cuve.
Versez 3 mesures d'eau dans la cuve, ajoutez le gros sel puis déposez le panier vapeur.
Fermez le couvercle, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Cuisson vapeur», appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 15 minutes puis appuyez sur « Start ».
Pendant ce temps, mélangez dans un plat creux le pesto et le vinaigre et détaillez le jambon en lanières.
A la fin du programme, vérifiez la cuisson des pommes de terre à l'aide de la pointe d'un couteau.
Versez-les dans le plat creux qui contient la sauce puis mélangez délicatement.
Goûtez et ajoutez éventuellement un peu de fleur de sel.
Servez tiède ou froid avec le jambon cru.



15 min

32



Tagine de courgettes, pommes de terre et amandes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

750 g de petites courgettes

350 g de pommes de terre à chair ferme

25 g d'amandes concassées

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à café bombée de Ras El Hanout

3 pincées de sel

Huile d'olive pour servir

Poivre du moulin

Préparation

Pelez les pommes de terre, lavez-les puis coupez-les en dés de 2 cm.

Retirez les extrémités des courgettes puis coupez-les en tronçons de 2 cm.

Mettez les pommes de terre, les courgettes, les amandes, l'huile d'olive, les épices et le sel dans la cuve.

Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et mélangez.

Fermez le couvercle, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 40 minutes puis appuyez sur «Start».

Mélangez une fois à mi-cuisson.

A la fin du programme, les légumes doivent être tendres.

Servez avec éventuellement un filet d'huile d'olive et du poivre du moulin.



40 min

34





Filet mignon de porc aux pruneaux

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 26 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «frïre» & «four»

Ingrédients pour 4 personnes

2 filets mignon de porc
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel
16 pruneaux dénoyautés
2 cl de vin blanc sec
2 grosses cuillères à soupe de moutarde
Thym frais

Préparation

Sortez la viande du réfrigérateur 30 minutes avant de démarrer.
Coupez chaque filet mignon en deux puis badigeonnez-les avec l'huile d'olive et un peu de sel.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frïre» puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié de la viande et faites-la revenir pendant 1 minute de chaque côté.
Retirez-la de la cuve et réservez sur une assiette.
Ajoutez le restant de la viande, faites-la cuire de la même manière, retirez-la de la cuve et réservez sur l'assiette.
Appuyez sur «Off/Chaud».
Badigeonnez la viande avec la moutarde en vous servant d'un pinceau puis ajoutez le thym frais.
Déposez la viande dans la cuve, versez le vin et fermez le couvercle.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température» puis sélectionnez 180°C. Appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 10 min, ajoutez les pruneaux et fermez à nouveau le couvercle.
A la fin du programme, sortez la viande de la cuve, déposez-la sur une planche puis laissez reposer 10 minutes.
Coupez en tranches puis servez avec les pruneaux.



26 min

36





Granola

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Fonction(s) utilisée(s): "Four"

Ingrédients pour 1 grand bocal

250 g de flocons d'avoine

35 g de sucre de canne roux

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

75 g d'amandes concassées

75 g de noisettes concassées

75 g de raisins secs

75 g d'abricots moelleux

Préparation

Versez les flocons d'avoine, le sucre, l'huile, les amandes et les noisettes dans la cuve et mélangez.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température» puis sélectionnez 180°C. Appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 30 minutes puis appuyez sur «Start».

Fermez le couvercle.

Mélangez deux fois durant la cuisson.

Pendant ce temps, coupez les abricots en lanières.

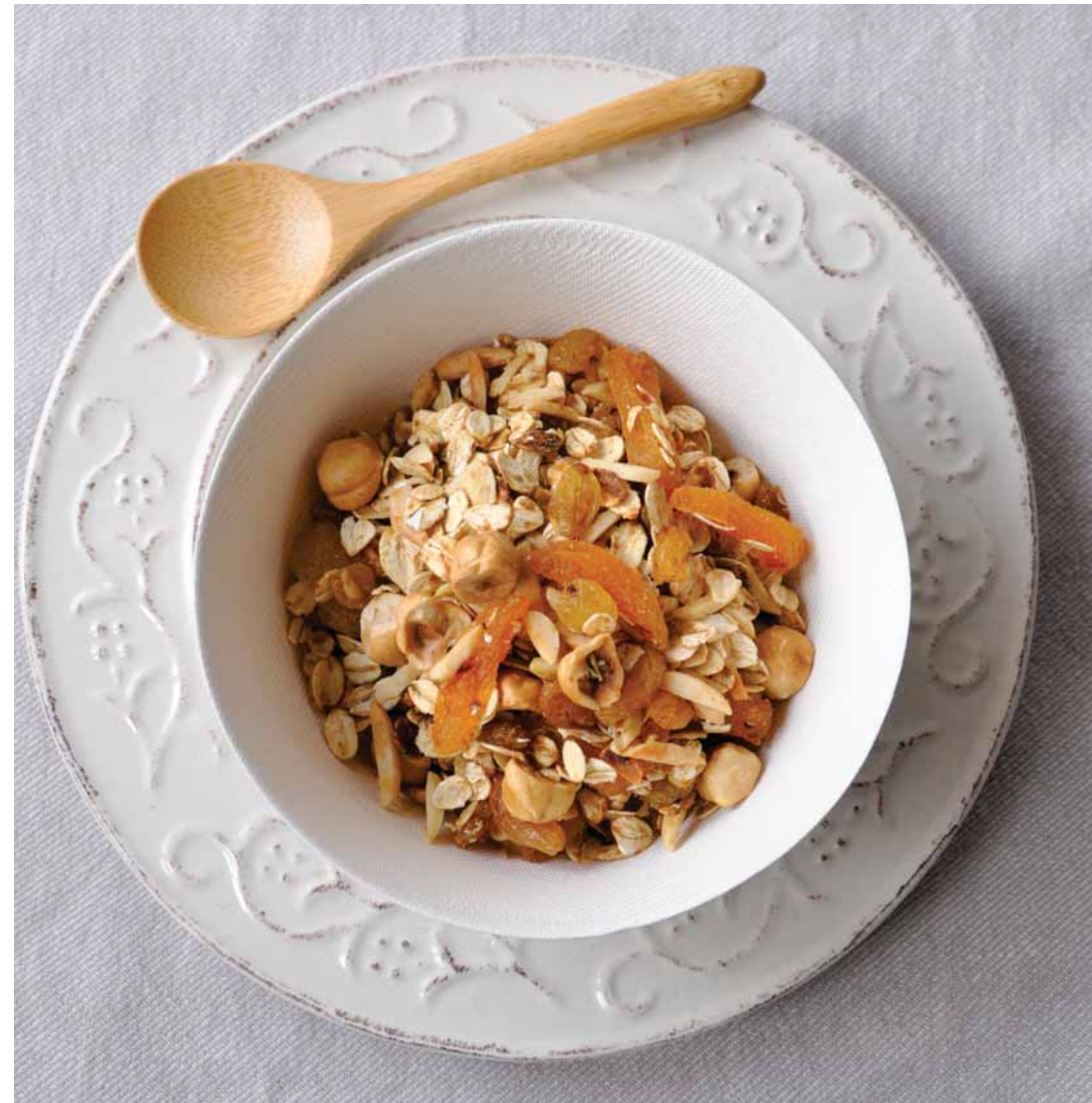
A la fin du programme, ajoutez les abricots, les raisins et mélangez.

Laissez tiédir dans la cuve puis conservez dans un bocal.



30 min

38





Tagine d'agneau aux abricots moelleux et aux pois chiches

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 heures et 10 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « Frire » & « Mijoter »

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 épaule d'agneau désossée
1 oignon
1 carotte
1 cuil. à café rase de coriandre moulue
1 cuil. à café rase de cumin moulu
2 pincées de piment de Cayenne
2 pincées de cannelle
2 pincées de gingembre
1 cuil. à soupe de miel liquide
5 cl de bouillon
Huile végétale
15 abricots secs moelleux
1 boîte de pois chiches
½ botte de coriandre fraîche
Sel et poivre du moulin

Préparation

Dégrippez éventuellement la viande puis coupez-la en gros cubes.
Mettez-les dans un bol, ajoutez du sel fin puis mélangez.
Pelez puis émincez l'oignon.
Pelez la carotte, retirez les extrémités puis coupez-la en petits dés.
Mélangez les épices dans un bol.
Versez 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire » puis appuyez sur « Start ».
Quand l'écran affiche 40 min, ajoutez la moitié des cubes de viande sur une seule couche et faites-les revenir 1 minute de chaque côté.
Sortez la viande et faites cuire le reste de la même manière.
Retirez la viande, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, l'oignon, la carotte et mélangez.
Faites-les revenir pendant 2 minutes en mélangeant de temps en temps.
Ajoutez les épices et faites-les revenir pendant 1 minute en mélangeant.
Appuyez sur « Off/Chaud », ajoutez la viande, le miel, le bouillon et mélangez.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Mijoter », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 2 heures puis appuyez sur « Start ». Fermez le couvercle.
Au bout d'1h30, ajoutez les abricots, les pois chiches égouttés et mélangez.
Fermez à nouveau le couvercle.
A la fin du programme, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



130 min

40



Riz thaï ou basmati

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Riz»

Ingrédients pour 6 personnes

4 mesures de riz thaï ou basmati

1 cuil. à café de sel fin

6 mesures d'eau

Préparation

Rincez votre riz sous l'eau froide.

Versez-le dans la cuve, ajoutez l'eau, le sel et mélangez.

Fermez le couvercle.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Riz» puis appuyez sur «Start».

Fermez le couvercle.

Quand le programme est terminé, mélangez le riz puis servez bien chaud.



40 min

42





Riz au lait et noix de pécan légèrement caramélisées

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes pour les noix de pécan et 30 minutes pour le riz au lait

Fonction(s) utilisée(s) : «Four» & «Risotto»

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

150 g de riz rond

75 cl de lait demi écrémé

25 cl de crème liquide entière

75 g de sucre

1 gousse de vanille

2 jaunes d'œufs

100 g de noix de pécan

1 cuil. à soupe de sirop de sucre de canne

Préparation

Pour cette recette, vous ne devez jamais fermer le couvercle, sauf pour la cuisson des noix de pécan.

Commencez par préparer les noix de pécan caramélisées.

Versez les noix de pécan et le sirop de sucre de canne dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Four», appuyez sur «Température », sélectionnez 150°C, appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes, appuyez sur « Start» puis fermez le couvercle.

Mélangez une fois pendant la cuisson.

Retirez les noix de la cuve puis mettez-les dans un bol pour les faire refroidir.

Versez le lait, la crème, le sucre et les graines de la gousse de vanille dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Risotto» puis appuyez sur «Start».

Quand le mélange commence à frémir, ajoutez le riz et mélangez.

Faites cuire pendant 25 minutes en mélangeant au bout de 10 minutes, au bout de 20 minutes puis 2 ou 3 fois dans les 5 dernières minutes. Appuyez sur « Off/Chaud ».

Vous devez voir le riz à la surface du liquide. Le riz doit être cuit mais le mélange doit être encore un peu liquide, il va se raffermir en refroidissant.

Retirez la cuve du multi cooker en vous servant des maniques, ajoutez les 2 jaunes d'œufs puis mélangez bien.

Servez tiède ou froid avec les noix de pécan caramélisées.

Astuce : pour éviter que le riz au lait ne forme une croûte, mettez un film étirable à la surface du riz.



50 min

44





Sauce tomate

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingrédients pour 1 bocal, soit pour 4 à 6 personnes

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

2 boîtes de pulpe de tomates (soit 800 g)

Sel

2 cuil. à soupe d'origan

Poivre du moulin

Préparation

Pelez puis émincez l'ail et l'oignon et mettez-les dans la cuve avec l'huile d'olive.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 5 minutes et appuyez sur «Start».

Mélangez de temps en temps.

A la fin du programme, ajoutez les tomates, 1 cuillère à café de sel et mélangez.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 30 minutes, appuyez sur «Start» et fermez le couvercle.

A la fin du programme, ajoutez l'origan, du poivre et mélangez.

Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Laissez refroidir puis conservez au frais dans un bocal pendant 3 jours.



35 min

46





Curry de lentilles à la patate douce

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

200 g de lentilles vertes

60 cl de bouillon de légumes

275 g de patate douce

1 oignon

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre de la taille d'un demi-pouce

2.5 cuil. à café légèrement bombées de curry doux

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Fleur de sel

Préparation

Pelez la patate douce puis coupez-la en gros dés.

Pelez l'oignon, l'ail, le gingembre puis émincez-les.

Versez l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre et le curry dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur "Temps de cuisson" et sélectionnez 35 minutes de cuisson.

Appuyez sur «Temps de cuisson» et sélectionnez 5 minutes de cuisson.

Mélangez de temps en temps pendant 5 minutes.

Ajoutez les lentilles, le bouillon et mélangez.

A la fin du programme, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur « Start » puis fermez le couvercle.

Au bout de 20 minutes de cuisson, ajoutez les dés de patate douce et mélangez.

A la fin du programme, ajoutez un peu de fleur de sel, mélangez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.



40 min

48



Ratatouille

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 47 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes
1 aubergine
1 poivron rouge
5 petites tomates
1 oignon doux
2 gousses d'ail
Huile d'olive
Thym frais
Sel et poivre du moulin

Préparation

Retirez les extrémités des courgettes, fendez-les en deux puis coupez-les en tronçons.
Retirez les extrémités de l'aubergine puis coupez la chair en dés.
Coupez le poivron en deux, retirez les graines et les filaments blancs puis coupez la chair en lanières.
Pelez puis coupez l'oignon en tranches.
Pelez puis émincez les gousses d'ail.
Retirez le pédoncule des tomates, puis coupez-les en quartiers.
Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve, ajoutez le poivron, l'oignon, l'ail et 2 pincées de sel.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 7 minutes puis appuyez sur «Start».
Faites-les revenir pendant 3 minutes.
Ajoutez les dés d'aubergine, 2 pincées de sel, mélangez et faites-les revenir pendant 1 minute en mélangeant une fois.
Ajoutez les courgettes, 2 pincées de sel, mélangez et faites-les revenir pendant 2 minutes en mélangeant une fois.
Ajoutez les tomates, le thym frais, 2 pincées de sel, mélangez et faites-les revenir pendant 1 minute en mélangeant une fois.
A la fin du programme, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter» puis appuyez sur "Temps de cuisson" et sélectionnez 40 minutes de cuisson puis appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.
Au bout de 40 minutes de cuisson, les légumes doivent être tendres.
Poivrez, mélangez, goûtez puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
Servez tiède ou froid.



47 min

50



Quinoa aux asperges vertes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Riz»

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

300 g de quinoa

65 cl d'eau

Sel

18 asperges vertes

Préparation

Coupez les pointes d'asperges à 5 cm, mettez-les dans le panier vapeur et laissez de côté.

Prélevez la partie la plus tendre des asperges sur 6 cm et détaillez en petits tronçons.

Rincez le quinoa, mettez-le dans la cuve avec l'eau, les petits tronçons d'asperges et 1 cuillère à café de sel.

Fermez le couvercle.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Riz» puis appuyez sur «Start».

Au bout de 10 minutes, mélangez le quinoa, déposez le panier vapeur sur la cuve puis fermez le couvercle.

Au bout de 10 minutes, les asperges doivent être tendres mais encore légèrement croquantes.

Retirez le panier, mélangez le quinoa puis faites-le cuire encore 5 minutes, couvercle fermé.

Servez le quinoa avec les pointes d'asperges.



25 min

52





Curry vert de poisson à la thaïlandaise

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 23 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poisson blanc (600 g)

40 cl de lait de coco

¾ cuil. à soupe de pâte de curry vert thaïlandaise

Le jus et le zeste d'1 citron vert

1 cuil. ½ à soupe de nuocmâm

2 cuil. 1/2 à café de sucre roux

1 cuil. à soupe d'huile végétale

1 demi-bouquet de coriandre

Préparation

Coupez le poisson en cubes de 3,5 cm de côté.

Versez l'huile, la pâte de curry et 1 cuillère à soupe de lait de coco dans la cuve.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire» puis appuyez sur «Start».

Faites revenir ce mélange pendant 3 minutes.

Ajoutez le lait de coco, mélangez puis appuyez sur «Off/Chaud».

Ajouter le jus de citron, le zeste, le nuocmâm, le sucre et mélangez.

Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Mijoter », appuyez sur «Temps de cuisson» puis sélectionnez 20 minutes.

Fermez le couvercle.

Quand l'écran affiche 10 min, goûtez, il doit y avoir un équilibre entre le salé, sucré et acide.

Ajoutez éventuellement plus de nuocmâm ou de sucre.

Ajoutez le poisson et fermez le couvercle.

A la fin du programme, la chair du poisson doit tout juste cesser d'être translucide.

Servez dans des assiettes creuses avec la coriandre ciselée.

Accompagnez de riz thaï.

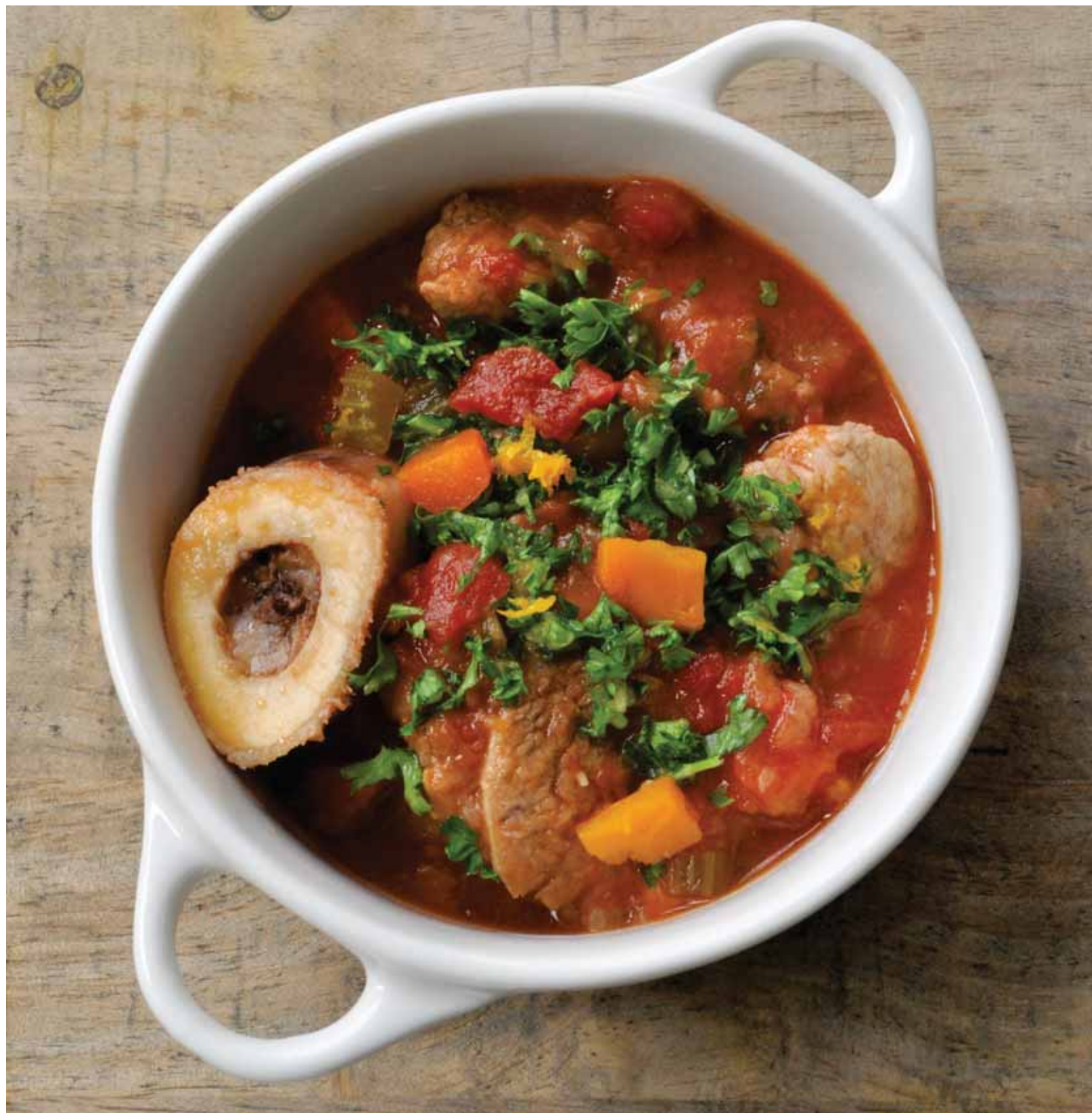
Le saviez-vous ?

La pâte de curry verte est composée de petits piments verts frais, d'échalotes et d'autres aromates. Elle est la base de nombreux plats thaïlandais.



23 min

54



Osso Bucco

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 2h20

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingrédients pour 6 personnes

6 rouelles de jarret de veau

40 g de Maïzena

Sel

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 carottes

1 branche de céleri

1 oignon

$\frac{3}{4}$ de mesure de vin blanc sec

1 boîte de pulpe de tomates (400 g)

$\frac{3}{4}$ de mesure de bouillon de volaille

Pour la gremolata

1 gousse d'ail

4 tiges de persil plat

Le zeste d'1 orange

Le zeste d'1 citron

Préparation

Versez la Maïzena sur une assiette avec un peu de sel et mélangez.

Passez chaque morceau de viande dans la Maïzena salée puis tapotez-les pour retirer le surplus.

Pelez les carottes, retirez les extrémités puis coupez-les en petits dés. Coupez le céleri en petits dés.

Pelez puis émincez l'oignon.

Versez l'huile d'olive dans la cuve. Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 15 minutes puis appuyez sur « Start ».

Quand l'écran affiche 13 min, ajoutez 3 morceaux de viande et faites-les revenir 2 minutes de chaque côté.

Retirez la viande puis faites cuire les 3 autres morceaux de la même manière. Retirez la viande.

Ajoutez les carottes, le céleri, l'oignon et faites-les revenir pendant 3 minutes, en mélangeant.

Ajoutez le vin, mélangez et faites le réduire. A la fin du programme, ajoutez la viande, la pulpe de tomates, le bouillon et un peu de sel.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Mijoter » appuyez sur "Temps de cuisson", sélectionnez 2h20 de cuisson puis appuyez sur « Start ». Fermez le couvercle.

Pendant ce temps, préparez la gremolata.

Pelez puis émincez la gousse d'ail. Ciselez le persil plat, ajoutez l'ail, les zestes et mélangez.

A la fin du programme, retirez la viande puis faites réduire la sauce.

Pour cela, appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Frire », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 10 minutes puis appuyez sur « Start ».

A la fin du programme, goûtez puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Servez la viande avec la sauce et la gremolata.



135 min

56



Rougail de saucisses

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 39 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Mijoter»

Ingédients pour 6 personnes

4 saucisses de Toulouse (500 g)
1 oignon
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de la taille d'un demi-pouce
1 cuil. à café rase de curcuma
3 pincées de piment de Cayenne
1 boîte de pulpe de tomates (400 g)
1/3 de mesure d'eau
1 cuil. à soupe d'huile
5 tiges de persil plat
Sel et poivre du moulin

Préparation

Pelez puis émincez l'ail, l'oignon et le gingembre.
Coupez les saucisses en tronçons de 3 cm.
Versez l'huile dans la cuve.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 9 minutes puis appuyez sur «Start».
Quand l'écran affiche 7 min, ajoutez les morceaux de saucisse et faites-les revenir pendant 3 minutes, en mélangeant de temps en temps.
Sortez les saucisses de la cuve.
Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, 3 pincées de sel et faites-les revenir pendant 1 minute.
Ajoutez les épices, mélangez et faites-les revenir pendant 30 secondes en mélangeant.
Ajoutez l'eau et faites revenir pendant 2 minutes.
A la fin du programme, ajoutez la pulpe de tomates et mélangez.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction «Mijoter», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 30 minutes puis appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.
A la fin du programme, goûtez et ajoutez éventuellement un peu de sel.
Servez avec le persil plat ciselé.



39 min

58





Riz pilaf aux épices

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «Mijoter»

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

250 g de riz Basmati
75 cl d'eau
1 oignon
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre de la taille d'un demi-pouce
3 cuil. à café rase d'un mélange d'épices pour Biryani
¼ cuil. à café rase de curcuma
50 d'amandes concassées
50 g de raisins secs
100 g de petits pois surgelés
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de sel fin
1 demi-bouquet de coriandre fraîche

Préparation

Pelez l'oignon, l'ail, le gingembre puis émincez-les.
Rincez votre riz sous l'eau froide.
Versez l'huile dans la cuve, ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre et les épices.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction «Mijoter» appuyez sur "Temps de cuisson" et sélectionnez 40 minutes de cuisson puis appuyez sur «Start».
Mélangez une fois ou deux pendant 4 minutes.
Ajoutez le riz, l'eau, le sel, les amandes, les raisins et mélangez.
Fermez le couvercle.
Au bout de 30 minutes, ajoutez les petits pois encore gelés, mélangez puis fermez à nouveau le couvercle.
Quand le programme est terminé, mélangez et servez avec la coriandre ciselée.



40 min

60





Cabillaud à la vapeur, huile de basilic

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : « Bouillir » et « Cuisson vapeur »

Ingrédients pour 4 personnes

4 pavés de cabillaud

2 mesures ½ d'eau

1 cuil. à soupe de gros sel

1 bouquet de basilic

10 cl d'huile de pépins de raisin

Huile d'olive

Sel

Préparation

Badigeonnez le panier vapeur avec un peu d'huile d'olive, déposez le poisson et laissez de côté.

Versez l'eau et le gros sel dans la cuve.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Bouillir » puis appuyez sur « Start ».

Effeuillez le basilic.

Quand l'eau bout, plongez-y le basilic pendant 30 secondes puis retirez-le à l'aide d'une écumoire en gardant l'eau dans la cuve.

Mixez le basilic avec l'huile de pépins de raisin et un peu de sel. Réservez.

Déposez le panier vapeur sur la cuve et fermez le couvercle.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Cuisson vapeur », appuyez sur « Temps de cuisson », sélectionnez 5 minutes puis appuyez sur « Start ».

A la fin du programme, la chair du poisson doit tout juste cesser d'être translucide.

Servez le poisson avec l'huile au basilic.



10 min

62





Pavés de saumon rôtis aux herbes

Fonction(s) utilisée(s) « Rissoler »
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

4 pavés de saumon,
un petit bouquet de persil plat,
un petit bouquet de coriandre,
quelques brins de ciboulette,
un oignon,
une gousse d'ail,
1 cuill. à soupe d'huile d'olive,
20 g de beurre.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « Rissoler » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 20 minutes.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Dans la cuve, mettre l'huile d'olive, l'oignon haché et la gousse d'ail écrasée.
Mélanger à l'aide de la spatule et laisser dorer pendant 7 minutes en mélangeant de temps en temps.
Pendant ce temps, hacher finement les herbes et les disposer en les mélangeant dans une assiette creuse.
Enrober les pavés de saumon avec le mélange d'herbes hachées.
Dans la cuve, ajouter le beurre et laisser fondre 1 minute.
Ajouter ensuite les pavés de saumon côté à côté.
Faire cuire des deux côtés en les retournant à mi-cuisson jusqu'à la fin du programme.

Lorsque le programme est terminé, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Astuces :

- Vous pouvez accompagner ces délicieux pavés de saumon avec des pâtes ou du riz, colorés au safran ou au curcuma.
- On peut agrémenter l'assaisonnement d'une cuillère à café de sauce soja. On laquera d'abord les pavés de saumon avec la sauce soja, avant de les enrober avec les herbes.



20 min



Confiture de lait

Fonction(s) utilisée(s) « confiture »
Temps de préparation & cuisson : 1 heure

Ingrédients pour un pot de confiture :
250 ml de lait frais entier,
65 g de sucre semoule,
1 cuillère à soupe de miel,
1 sachet de sucre vanillé.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « confiture » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 1 heure.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Dans la cuve, mettre tous les ingrédients. Mélanger avec la spatule.
Faire cuire à couvert, pendant 30 minutes, puis à découvert pendant les dernières 30 minutes, en remuant régulièrement avec la spatule.
La confiture est prête quand la texture s'épaissit.
Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Verser dans un pot stérilisé. Fermer et retourner le pot. Mettre au frais jusqu'au lendemain.

Astuce :

- Pour une version « express », utilisez du lait concentré sucré.
Pour cela, verser le contenu d'une boîte de lait concentré sucré de 400 g dans la cuve et lancer le même programme, mais en réduisant le temps de cuisson. 30 minutes suffiront, à couvert.
Il faudra remuer de temps en temps avec la spatule.



60 min

66



Boeuf façon "bourguignon" au vinaigre balsamique

Fonction(s) utilisée(s) « slow cook »

Temps de préparation : 4 heures (prévoir une marinade la veille)

Temps de cuisson : 4 heures

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

800 g de bœuf bourguignon,
4 carottes lavées et coupées en rondelles,
2 oignons,
1 gousse d'ail,
50 g de beurre,
2 cuillères à soupe de farine,
de l'eau ou du bouillon,
50 cl de vinaigre balsamique,
1 bouquet garni (thym, laurier, clous de girofle),
sel et poivre.

Préparation :

La veille :

Couper le bœuf en morceaux et le mettre dans un récipient.
Ajouter le vinaigre, le bouquet garni, les oignons épluchés et l'ail.
Mélanger le tout, couvrir et laisser mariner toute la nuit au frais.

Le lendemain :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».

Sélectionner le programme « Slow cook » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».

Régler le temps de cuisson sur 4 heures.

Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».

Faire fondre 25 g de beurre dans la cuve et y ajouter les morceaux de bœuf égouttés (réserver la marinade). Faire dorer quelques minutes puis réserver le bœuf dans une assiette.

Dans la cuve, ajouter le reste de beurre et la farine. Mélanger.

Verser la marinade et ajouter un peu de bouillon de bœuf ou d'eau. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Porter à ébullition, puis ajouter la viande et les rondelles de carottes .

Refermer le couvercle du multicuiseur et laisser cuire pendant 4 heures, en remuant de temps en temps.

Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

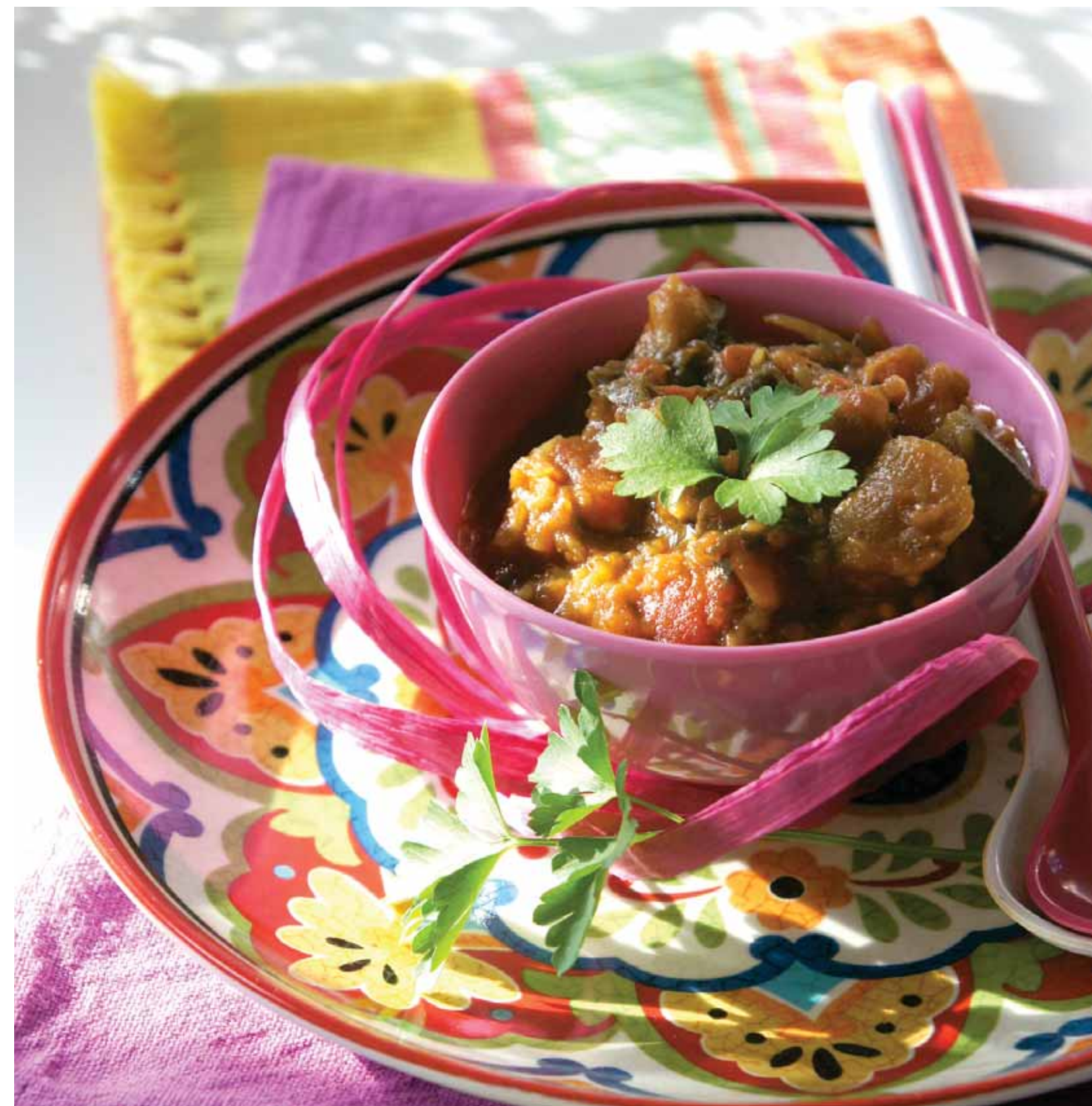
Astuces :

- On peut bien évidemment remplacer le vinaigre balsamique par du vin, pour aller sur une version plus traditionnelle du bœuf bourguignon, ou ajouter du navet, et quelques pommes de terre.
- Encore meilleur le lendemain !



240 min

68



Chutney d'aubergine

Fonction(s) utilisée(s) « Sauce »
Temps de préparation & cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour un pot :

Une petite aubergine d'environ 220 g coupée en dés,
1 oignon coupé en dés,
1 tomate épluchée et coupée en dés,
1 gousse d'ail écrasée
1 petit bout de gingembre râpé,
1 cuillère à café de curry,
quelques feuilles de coriandre fraîche,
eau
huile d'olive,
sel.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « Sauce » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 20 minutes.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans la cuve et ajouter l'oignon. Faire dorer.
Ajouter les aubergines avec un peu d'eau, le curry, le sel et mélanger.
Fermer le couvercle et laisser cuire 15 minutes en ajoutant de l'eau de temps en temps.

Ajouter enfin le gingembre, l'ail et la tomate et mélanger. Fermer le couvercle et poursuivre jusqu'à la fin de la cuisson. Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.
Mixer grossièrement et ajouter la coriandre.
Mettre en pot et réserver au frais.

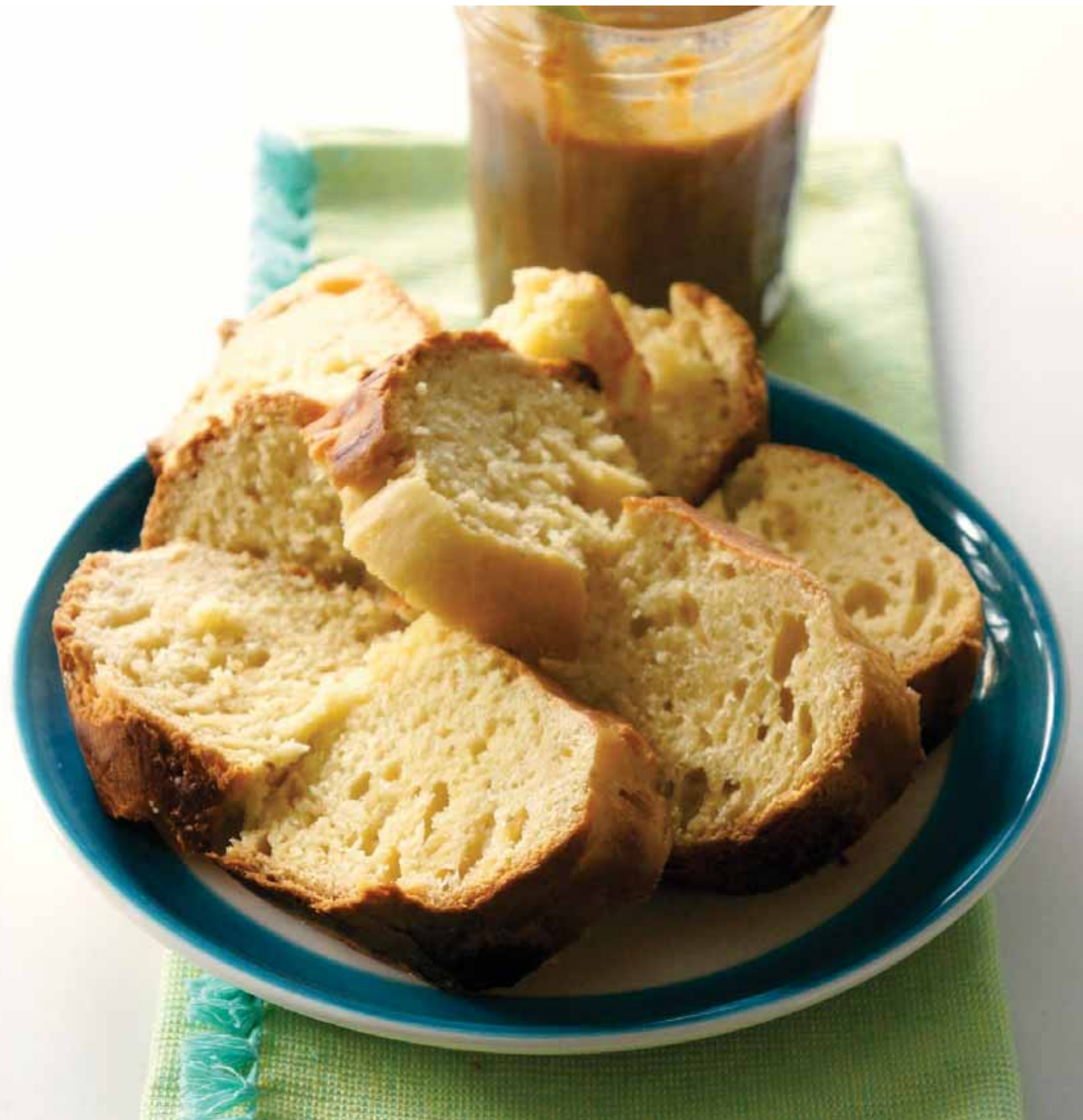
Astuces :

- Pour cette recette on peut parfaitement remplacer le curry en poudre par de la pâte de curry, qu'on trouve facilement dans le commerce.
- Pour accompagner un chutney, un délicieux riz basmati, tout simple, fera l'affaire ...



20 min

70



Brioche au beurre

Fonction(s) utilisée(s) « Manuel »

Temps de préparation & cuisson : 2h10 minutes (prévoir la réalisation de la pâte la veille)

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de farine,
4 œufs,
200 g de beurre mou,
40 g de sucre,
120 ml de lait tiède mélangé à 1 cuillère à café de levure boulangère instantanée.

Préparation :

La veille :

Dans un récipient, verser la farine, les œufs et le sucre. Ajouter ensuite le lait mélangé à la levure et mélanger à l'aide de la spatule. Amalguer la pâte avec les mains et pétrir quelques instants.

Ajouter ensuite le beurre en morceaux et bien l'incorporer à la pâte. Pétrir encore un peu et former une boule. Couvrir et laisser lever 1 heure.

Passé ce temps, rompre la pâte et pétrir de nouveau quelques instants. Couvrir et laisser lever une deuxième fois toute la nuit au frais.

Le lendemain :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».

Sélectionner le programme « Manuel » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».

Régler le temps de cuisson sur 2 heures. Régler enfin la température en appuyant sur le bouton température et en réglant sur 160°C à l'aide des boutons « + » et « - ».

Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».

Dégazer la pâte à brioche avec le poing de la main et former 6 boules.

Les disposer dans la cuve avec une boule au milieu et les 5 autres autour de celle-ci.

Laisser lever 10 minutes puis lancer le programme en refermant le couvercle.

Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Une fois cuite, démouler la brioche à l'aide de la spatule et laisser refroidir sur une grille.

Astuces :

- Lorsque la cuisson est finie, vous pouvez passer la brioche sous le grill de votre four quelques minutes, le temps qu'elle prenne de la couleur sur le dessus.

- Cette brioche se conserve très bien dans un linge pendant plusieurs jours.

N'hésitez pas également à la congeler, si besoin est.

- On peut aussi la « toaster » ou en faire une brioche « perdue », en trempant les tranches dans un mélange d'œuf-lait-sucre, puis en les faisant dorer dans une poêle avec un peu de beurre ...



130 min

72



Confiture de fruits jaunes

Fonction(s) utilisée(s) « Confiture »

Temps de préparation & cuisson : 20 minutes (+ 1 heure de confisage préalable)

Ingrédients pour deux pots de confiture :

300 g d'abricots dénoyautés,
200 g de nectarines et de pêches dénoyautées,
500 g de sucre semoule,
Un peu de jus de citron,
Une cuillère à soupe d'amandes effilées (facultatif).

Préparation :

Une heure à l'avance :

Mettre les fruits dans un récipient avec le sucre et le jus de citron. Mélanger et laisser confire 1 heure en couvrant.

Appuyer sur le bouton « On/Off ».

Sélectionner le programme « confiture » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».

Régler le temps de cuisson sur 20 minutes.

Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».

Mettre le mélange fruits jaunes-sucre dans la cuve et laisser cuire, en remuant de temps en temps à l'aide de la spatule. Vous pouvez écumer un peu.

Lorsque le programme est terminé, appuyer sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Ajouter les amandes effilées, les répartir dans la confiture et verser dans des pots stérilisés et conserver au sec.

Astuces :

- On peut bien sûr reprendre le même procédé avec d'autres fruits (mûre, fraises, prunes, etc).
- Les amandes effilées sont ici, facultatives, mais apportent une touche gourmande très agréable.
- On peut faire d'autres associations, comme par exemple « fraises-menthe », ou « abricot-basilic » !



20 min

74



Pain aux céréales

Fonction(s) utilisée(s) « manuel »
Temps de préparation & cuisson : 3h15 minutes

Ingrédients pour un beau pain:

500 g de farine multi-céréales ou de farine d'épeautre,
50 g de flocons d'avoine,
50 g de son d'avoine,
400 ml d'eau tiède,
1 cuillère à café de sel,
1 cuillère à café bombée de levure de boulanger instantanée,

Préparation :

Dans un robot pétrisseur, mettre tous les ingrédients secs et lancer le pétrissage. Verser l'eau petit à petit. Il se peut que vous n'ajoutiez pas tout, comme il se peut que vous ajoutiez un peu d'eau, ceci dû aux différentes marques de farines, qui absorbent plus ou moins l'eau.

Vous devez obtenir une belle boule de pâte lisse.

Couvrir et laisser lever pendant une heure.

Passé ce temps, dégazer la pâte à l'aide de vos poings. La pâte doit retomber. Mettre ensuite votre pâte dans la cuve du multi-cuiseur. Refermer et laisser lever 15 minutes.

Appuyer sur le bouton « On/Off ».

Sélectionner le programme « manuel » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».

Régler le temps de cuisson sur 2 heures.

Régler enfin la température en appuyant sur le bouton température et en réglant sur 160°C à l'aide des boutons « + » et « - ».

Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».

Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Une fois le pain cuit, l'extraire de la cuve à l'aide de la spatule et le mettre à refroidir sur une grille.

Attendre qu'il refroidisse avant de le trancher.

Astuces :

- On peut bien sûr agrémenter ce pain de graines en tous genres : lin, sésame doré, sésame noir, pavot, etc.

- Si on ne possède pas de robot pétrisseur, on peut faire la pâte à la main. Cela demandera un peu plus d'effort, mais vous serez encore plus fier(e) de votre pain maison !

Pour cela mettre les ingrédients secs dans un grand récipient et ajouter l'eau petit à petit en pétrissant du bout des bouts. Pétrir ensuite jusqu'à obtenir une belle boule de pâte qui ne colle presque plus. Procéder ensuite comme indiqué dans la recette.



195 min

76

Compote de pommes et bananes caramélisées

Fonction(s) utilisée(s) « Sauce »
Temps de préparation & cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour un pot de compote

2 pommes,
1 banane,
2 cuillères à soupe de sucre roux,
1 cuillère à café de jus de citron,
1 demi-verre d'eau.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « Sauce » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 15 minutes.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On ».
Peler les pommes et les couper en dés. Mettre dans la cuve avec la banane coupée en rondelles, le sucre, l'eau et le jus de citron.
Mélanger à l'aide de la spatule et refermer le couvercle.
Laisser compoter et vérifier de temps en temps que la compote n'attache pas.
En fin de cuisson laisser caraméliser, puis éteindre le multicuiseur en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Mettre en pot ou dans des coupelles et conserver au frais.

Astuces :

- La recette peut bien sûr se faire avec d'autres duos de fruits (pommes-poires, pommes-mangue, etc) .
- On peut agrémenter la compote avec un petit crumble, ou quelques biscuits secs concassés.



15 min

78



Tajine de poulet aux citrons confits et olives

Fonction(s) utilisée(s) « slow cook »
Temps de préparation & cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de blancs ou de cuisses de poulet,
1 oignon,
une gousse d'ail écrasée,
un bâton de cannelle,
2 poignées d'olives vertes, noires ou violettes,
1 citron confit,
1 cuillère à café de gingembre en poudre,
1 cuillère à café de curcuma,
½ botte de persil plat émincée,
½ botte de coriandre émincée,
1 cuillère à café de sel,
½ cuillère à café de poivre noir,
4 pommes de terre pelées et coupées en morceaux,
200 ml d'eau,
2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « slow cook » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 1 heure.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Dans la cuve verser l'huile d'olive, l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée. Laisser dorer quelques minutes en remuant à l'aide de la spatule.
Ajouter ensuite les blancs ou cuisses de poulet en morceaux, les épices et les herbes aromatiques.
Ajouter par-dessus, les pommes de terre en morceaux et les olives.
Couper le citron confit en quatre. Vider la pulpe et couper l'écorce en bâtonnets. Joindre au mélange précédent. Terminer en ajoutant l'eau.
Fermer le couvercle et laisser cuire jusqu'à la fin du programme.
Lorsque le programme est fini, ou que vous estimez la cuisson terminée, appuyez sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Astuce :

- le tajine se mange traditionnellement dans un grand plat, du bout des doigts, avec un bon pain.
Vous pouvez l'accompagner de semoule, mais ce serait moins traditionnel.



60 min

80



Sauce tomate provençale

Fonction(s) utilisée(s) « sauce »
Temps de préparation & cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 pots de 250 g :

1 kilo de tomates fraîches,
1 poivron,
1 oignon émincé,
1 échalote émincée,
2 gousses d'ail,
Huile d'olive,
Sel, poivre,
1 feuille de laurier,
1 branche de thym,
1 petite botte de persil plat.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « sauce » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 1 heure.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On ».
Dans la cuve, mettre un fond d'huile d'olive. Ajouter les oignons et échalotes émincés et l'ail écrasé.
Laisser dorer quelques instants en remuant à l'aide de la spatule.
Laver et couper les tomates en dés, en ayant pris soin d'enlever les pépins d'abord.
Ajouter dans la cuve avec le poivron épépiné et coupé en dés également.
Assaisonner avec le sel et le poivre (à votre goût), le laurier, le thym et le persil haché.
Ajouter 200 ml d'eau. Couvrir et laisser cuire en surveillant de temps en temps que la sauce n'attache pas avec le fouet en silicone.
Lorsque la cuisson est terminée, appuyer sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.
Enlever le laurier et le thym et mettre en pots.

Astuces :

- On peut donner à cette sauce tomate des airs d'Italie en remplaçant le laurier et le thym par une belle botte de basilic hachée, qu'on ajoutera à la sauce en fin de cuisson.
- On peut diminuer la cuisson à 30 minutes, mais plus la sauce mijotera, meilleure elle sera.



60 min

82



Sauce béchamel légère

Fonction(s) utilisée(s) « sauce »
Temps de préparation & cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour un plat à gratin, ou pour 4 personnes:

30 g de fécule de maïs (maïzena),
150 ml + 300 ml de lait,
une pincée de muscade,
sel et poivre.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « sauce » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 5 minutes.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Commencer par diluer la fécule de maïs dans un bol avec 150 ml de lait.
Verser les 300 ml de lait restants dans la cuve et ajouter le mélange précédent en fouettant un peu pour bien amalgamer.
Ajouter le sel, le poivre et la muscade.
Faire cuire en remuant avec le fouet en silicone ou avec la spatule, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Lorsque la cuisson est finie, ou que vous estimez la sauce prête, appuyer sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Astuces :

- Utiliser cette sauce allégée comme à votre habitude, sur un gratin de courgettes ou de pâtes, ou en accompagnement d'un poisson, par exemple.
- On peut ajouter à la sauce un peu de gruyère ou de parmesan râpés en fin de cuisson, pour la parfumer différemment.



5 min



Patates douces et courges rôties

Fonction(s) utilisée(s) « Rissoler »
Temps de préparation & cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes:

1 kg de courges variées (Potimarron, Pâtidou, Sucrine, Citrouille, Butternut, etc.),
300 g de patates douces,
Une dizaine de gousses d'ail,
40 ml d'huile d'olive,
Sel et poivre,
1 branche de thym,
Un verre d'eau.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « Rissoler » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 1 heure.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Laver et couper les courges en morceaux. Vider les graines à l'aide d'une cuillère.
N'enlevez que la peau de la citrouille, qui est plus coriace que les autres variétés. Les autres cuiront avec la peau. Mettre les courges en morceaux dans la cuve.
Laver les patates douces et les couper en morceaux, en les pelant au préalable.
Ajouter aux courges dans la cuve.
Assaisonner avec le thym, le sel, le poivre, les gousses d'ail, entières mais pelées, et terminer par un verre d'eau.
Fermer le couvercle et laisser cuire 30 minutes.
Passé ce temps, ouvrir le couvercle et terminer la cuisson à découvert, pour que le liquide s'évapore et que les légumes caramélisent.
Lorsque la cuisson est finie, ou que vous estimez les légumes cuits, appuyer sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Astuces :

- Si vous n'avez pas accès à différentes variétés de courges, utilisez la Citrouille ou la Butternut, plus facile à trouver dans le commerce tout au long de l'année.
- Vous pouvez remplacer les patates douces par des pommes de terre. N'enlevez pas la peau qui est fine, et donnera un air rustique au plat.



60 min



Goulash de veau à la hongroise

Fonction(s) utilisée(s) « Pot-au-feu »
Temps de préparation & cuisson : 4 heures

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de sauté de veau taillé en morceaux moyens,
1 poivron,
300 g de tomates fraîches
1 oignon
1 gousse d'ail
1 tablette de bouillon de bœuf,
1 cuillère à soupe de concentré de tomate,
2 cuillères à soupe de vinaigre,
2 cuillères à soupe d'huile,
2 cuillères à soupe de paprika,
1 cuillère à soupe de graines de cumin,
1 feuille de laurier
Sel, poivre.

Préparation :

Appuyer sur le bouton « On/Off ».
Sélectionner le programme « Pot-au-feu » à l'aide du bouton « Menu », puis régler la durée de cuisson en appuyant sur le bouton « Temps de cuisson » puis en réglant la durée à l'aide des boutons « + » et « - ».
Régler le temps de cuisson sur 4 heures.
Lancer le programme en appuyant 3 secondes sur le bouton « On/Off ».
Commencer par faire dorer l'oignon émincé dans l'huile au fond de la cuve, pendant quelques minutes. Ajouter l'ail, et les morceaux de veau. Faire dorer quelques instants.
Ajouter ensuite le poivron coupé en lanière, le paprika, les graines de cumin, le concentré de tomate, le vinaigre, la feuille de laurier et les tomates fraîches réduites en purée. Mélanger.
Diluer le bouillon de bœuf dans 1 litre d'eau chaude. Ajouter au mélange précédent.
Couvrir d'eau au-dessus de la viande et fermer le couvercle.
Laisser cuire jusqu'à la fin du programme. Vérifiez de temps en temps s'il faut ajouter de l'eau au goulash. Lorsque le programme est terminé, appuyer sur le bouton « On/Off » pendant 3 secondes.

Astuces :

- Cette spécialité hongroise peut se préparer avec du bœuf, ou une autre partie du veau (jarret, épaule, etc.).
- On peut également ajouter quelques pommes de terre en fin de cuisson. Compter 30 minutes de cuisson avant la fin du programme, pour les pommes de terre.



240 min

Zebra cake/Gâteau marbré"

Temps de préparation & cuisson : 1h15
Fonction(s) utilisée(s) « Four »

Ingrédients pour un zebra cake :

4 œufs
50 ml d'huile de tournesol
200 ml de crème liquide
250 g de sucre en poudre
300 g de farine
1 sachet de levure chimique
Extrait de vanille
25 g de cacao amer en poudre
1 pincée de sel

Préparation :

Dans un saladier, mélanger les œufs, le sucre, l'huile et la crème.

Ajouter la farine, la levure, le sel et la vanille.

Si la pâte est trop épaisse, ajouter 25 à 50 ml de lait.

Séparer ensuite la pâte en deux parties égales et dans l'une mettre le cacao amer. Verser ensuite la pâte en procédant comme pour le gâteau marbré ou en versant alternativement pâte blanche puis cacaotée pour faire un effet marbré.

Verser dans la cuve du multicuiseur, appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Four », appuyer sur « temps de cuisson », sélectionner 1 heure de cuisson. Appuyer sur « Temp », sélectionner 150°C puis appuyer sur « On/Off ».

Une fois la cuisson terminée, démouler le zebra cake puis laisser refroidir avant dégustation.

Dinde forestière

Temps de préparation & cuisson : 40 minutes
Fonction(s) utilisée(s) « Frire » & « Mijoter »

Ingrédients pour 2 personnes :

2 escalopes de dinde
100 g de champignons
1/2 verre de vin rouge
50 g de lardons
1 petite boîte de tomates pelées (facultatif)
1 gousse d'ail
1 oignon
Beurre
Sel
Poivre

Préparation :

Dans la cuve du multicuiseur, verser un peu d'huile d'olive.

Appuyer sur « On/Off », appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Frire », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 10 minutes de cuisson puis appuyer sur « On/Off ». Ajouter les escalopes, saupoudrer de sel et de poivre et laisser dorer.

Au bout de 5 minutes de cuisson, réserver les escalopes dans une assiette.

Dans la cuve, faire revenir l'oignon avec les lardons et les champignons. Ajouter l'ail et le vin et attendre que l'alcool s'évapore. Ajouter les tomates pelées puis mélanger avec les morceaux de dinde.

A la fin du programme, appuyer sur « Menu », sélectionner « Mijoter », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 30 minutes de cuisson puis appuyer sur « On/Off ». Fermer le couvercle.



Curry de crevettes et noix de Saint-Jacques poêlées

Temps de préparation & cuisson : 16 minutes
Fonction(s) utilisée(s) « Frire » & « Mijoter »

Ingrédients pour 4 personnes :

16 noix de Saint-Jacques
500 g de crevettes cuites
25cl de lait de coco
2 cuillères à café de curry en poudre
1 échalote
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel

Préparation :

Dans la cuve du multicuiseur, verser un peu d'huile d'olive.

Appuyer sur « On/Off », appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Frire », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 4 minutes puis appuyer sur « On/Off ».

Faire poêler les noix 2 minutes de chaque côté puis réserver au chaud.

Décortiquer les crevettes.

Appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Mijoter », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 12 minutes puis appuyer sur « On/Off ».

Faire revenir l'échalote émincée, puis quand elle est translucide, ajouter les crevettes. Laisser cuire 5 minutes en remuant afin qu'elles prennent de jolies couleurs.

Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 5 minutes.

En fin de cuisson, ajouter le sel et le curry.

Rajouter les noix de Saint-Jacques dans la préparation et mélanger.

Servir avec du riz.

Lapin à la moutarde

Temps de préparation & cuisson : 50 minutes
Fonction(s) utilisée(s) « Frire » & « Mijoter »

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

4 à 6 morceaux de lapin
Moutarde
Oignons
25cl de crème fraîche
1 grosse boîte de champignons
25cl de vin blanc
1 cuillère à café d'huile d'olive

Préparation :

Dans la cuve du multicuiseur, verser un peu d'huile d'olive. Appuyer sur « On/Off », appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Frire », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 10 minutes puis appuyer sur « On/Off ». Faire revenir les oignons, puis une fois dorés les retirer de la cuve.

Badigeonner les morceaux de lapin au pinceau avec de la moutarde puis les faire revenir dans la cuve. Une fois dorés et la cuisson terminée, rajouter les oignons, les champignons et le vin blanc.

Appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Mijoter », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 40 minutes puis appuyer sur « On/Off ». Fermer le couvercle.

En fin de cuisson rajouter la crème fraîche pour épaissir la sauce.



Flan de courgettes

Temps de préparation & cuisson : 35 minutes
Fonction(s) utilisée(s) « Mijoter » & « Four »

Ingrédients pour 2 à 4 personnes :

4 œufs
1 courgette
100 g de fromage blanc à 0 % de M.G.
6 cuillères à soupe de fines herbes déshydratées
1 cuillère à café d'huile d'olive
Noix de muscade
Persil
Poivre et sel

Préparation :

Découper la courgette en 4, retirer les pépins et tailler en petits dés. Ajouter un peu d'eau dans la cuve puis rajouter les dés de courgettes.

Appuyer sur « On/Off », appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Mijoter », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 15 minutes puis appuyer sur « On/Off ».

Dans un saladier, battez les œufs avec les herbes et le fromage blanc ainsi que la noix de muscade.

Une fois la cuisson terminée, vider l'eau de la cuve.
Ajouter le mélange œufs/fromage blanc/noix de muscade.

Appuyer sur « Menu », sélectionner le programme « Four », appuyer sur « Temps de cuisson », sélectionner 20 minutes, appuyer sur « Temp », sélectionner 180°C, puis appuyer sur « On/Off ».
Démouler et laisser refroidir avant dégustation.

Risotto aux lardons et aux petits pois

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : « Frire » & « Risotto »

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de riz Arborio Riz à risotto
1 oignon
1 litre de bouillon de volaille ou de légumes
50 g de beurre
 $\frac{3}{4}$ de mesure de vin blanc sec
100 g de lardons
100 g de petits pois surgelés
40 g de parmesan détaillé en copeaux
Fleur de sel
Poivre du moulin

Préparation

Pelez puis émincez l'oignon.
Mettez 20 g de beurre dans la cuve.
Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction « Risotto » puis appuyez sur « Start ».
Quand le beurre est fondu et mousseux, ajoutez l'oignon émincé, les lardons puis faites cuire pendant 4 minutes, en mélangeant de temps en temps.
Ajoutez le riz et mélangez pendant 1 minute.
Ajoutez le vin, mélangez et faites cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.
Ajoutez la moitié du bouillon et mélangez.
Fermez le couvercle.
Au bout de 7 minutes de cuisson, mélangez, ajoutez le reste du bouillon et fermez à nouveau le couvercle.
Au bout de 15 minutes, mélangez, ajoutez les petits pois et fermez le couvercle.
Mélangez une dernière fois durant la cuisson.
A la fin du programme, goûtez, le riz doit être cuit. Ajoutez éventuellement un peu de fleur de sel.
Sortez la cuve du multicooker en vous servant des maniques, ajoutez le reste du beurre, la moitié du parmesan puis couvrez avec une assiette. Laissez reposer pendant 2 minutes puis mélangez.
Servez bien chaud avec le poivre du moulin et le restant de parmesan.



Yaourts

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 8 heures
Fonction(s) utilisée(s) : «Yaourt»

Ingrédients pour 7 yaourts

80 cl de lait frais entier ou demi-écrémé
1 sachet de ferment lactique spécial yaourtière
2 mesures d'eau
2 cuil. à soupe de lait en poudre
7 pots pas plus hauts que 6,5 cm

Préparation

Versez l'eau dans la cuve puis déposez le panier vapeur sur la cuve.
Répartissez les pots vides dans le panier.
Dans un bol de préférence à bec verseur, mélangez le lait à température ambiante (30 à 35°C) avec le lait en poudre et le sachet de ferment.
Versez dans les pots.
Fermez le couvercle.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Yaourt» puis appuyez sur «Start».
A la fin du programme, recouvrez les pots avec un couvercle ou avec du film étirable et réservez au frais au moins pendant 2 heures.

Velouté de potimarron à la pomme

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «Bouillir»

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 petit potimarron
1 oignon
1 branche de céleri
1 pomme fruit
1 litre de bouillon de volaille
 $\frac{3}{4}$ de mesure de crème liquide
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Préparation

Coupez le potimarron en deux, retirez les graines et les filaments au centre puis coupez le reste en gros dés, sans retirer la peau.
Pelez la pomme, coupez-la en quartiers et retirez le cœur.
Pelez puis émincez l'oignon, coupez le céleri en petits dés.
Versez l'huile d'olive, l'oignon, le céleri et 3 pincées de sel dans la cuve.
Appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Frire», appuyez sur «Temps de cuisson» et sélectionnez 5 minutes.
Mélangez de temps en temps.
1 min avant la fin, ajoutez les dés de potimarron, les quartiers de pomme et mélangez.
A la fin du programme, ajoutez le bouillon, appuyez sur «Menu», sélectionnez la fonction «Bouillir», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes puis appuyez sur «Start». Fermez le couvercle.
A la fin du programme, testez la cuisson du potimarron et des pommes à l'aide de la pointe d'un couteau puis mixez le contenu de la cuve dans un blender avec la crème liquide.
Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel.
Servez avec du poivre du moulin.





Sauce Bolognaise

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 23 minutes

Fonction(s) utilisée(s) : «Frire» & «sauce»

Ingrédients pour 1 bocal d'1 litre, soit pour 6 à 8 personnes

1 oignon
1 carotte
1 branche de céleri
20 g de beurre
100 g de lardons
350 g de veau haché
100 g de chair à saucisses
¾ de mesure de vin rouge
1 demi-cube de bouillon
1 bouteille de 70 cl de tomates concassées (Passata)
2 cuil. à soupe d'origan séché
Sel et poivre du moulin

Préparation

Pelez la carotte, retirez les extrémités puis coupez-la en petits dés. Coupez le céleri en petits dés.

Pelez puis émincez l'oignon.

Mettez le beurre, les dés de carotte, de céleri et l'oignon dans la cuve.

Appuyez sur « Menu », sélectionnez la fonction «Frire» puis appuyez sur «Start».

Faites-les revenir pendant 3 minutes en mélangeant de temps en temps.

Ajoutez les lardons, mélangez et faites-les revenir pendant 1 minute.

Ajoutez le veau, la chair à saucisses, mélangez et faites-les revenir pendant 2 minutes en mélangeant assez souvent.

Ajoutez le vin, le demi-cube de bouillon émietté et faites revenir pendant 1 minute, jusqu'à ce que le vin soit absorbé.

Appuyez sur «Off/Chaud».

Ajoutez les tomates concassées, un peu de sel et mélangez.

Appuyez sur Menu, sélectionnez la fonction «sauce», appuyez sur «Temps de cuisson», sélectionnez 20 minutes de cuisson appuyez sur «Start» et fermez le couvercle.

15 minutes avant la fin de la cuisson, ouvrez le couvercle, mélangez et prolongez la cuisson, sans fermer le couvercle.

A la fin du programme, ajoutez l'origan et le poivre. Goûtez puis rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Versez dans un bol, recouvrez de film étirable posé à la surface de la sauce puis laissez reposer 1 à 2 heures avant de vous en servir. Conservez les restes au frais pendant 3 jours ou au congélateur.