

Recettes Tupper-ondes





Recettes Tupper-Ondes de Tupperware

Tables des matières

Bacon.....	3
Boeuf fiesta.....	3
Bœuf haché.....	3
Brocoli crème de champignons	4
Croustade aux pommes	4
Crumble aux petits fruits.....	5
Filet de porc à la Dani.....	5
Fudge 3-1-3	6
Gâteau à la salade de fruits.....	6
Gâteau forêt-noire	7
Gâteau pommes et épices.....	8
Gratin de pommes de terre	8
Légumes santé	9
Pain aux bananes et aux noix	9
Patates à l'oignon	10
Pommes de terre épicées	10
Pâtes au poulet.....	11
Poisson à la crème et aux légumes	11
Porc à la chinoise	12
Pommes de terre épicées	12
Poulet aux arachides	13
Poulet aux canneberges.....	13
Poulet à l'italienne (style croquette de poulet assaisonné)	14
Poulet BBQ en 25 minutes!.....	14
Riz à l'espagnol.....	15
Riz aux légumes.....	15
Riz frit aux champignons	16
Saucisses à cocktail.....	16
Sucre à la crème d'Hélène	17
Trempepette chaude aux artichauts.....	17

Bacon

Ingrédients

- ½ paquet de bacon

Instructions

1. Déposer dans la passoire de la tupperondes, les tranches de bacon bien dispersées.
2. Cuire aux micro-ondes 5 minutes avec le couvercle, les poignées du couvercle dans le sens contraire des poignées du plat, pour que l'air puisse s'échapper.
3. Remettre à coup de 30-50 secondes pour faire plus cuire si désirée.

Boeuf fiesta

Ingrédients

- 1 lb de boeuf haché extra maigre
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz)
- 1 tasse de riz à grains longs
- 1 boîte moyenne de maïs en grains
- 1 boîte de consommé au boeuf
- 1 oignon haché
- 1 piment haché
- 1 c. à table (15 ml) d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest de Tupperware
- Sel, poivre

Instructions

1. Placer tous les ingrédients dans le gros contenant de la Tupperondes
2. Couvrir et cuire environ 30 minutes à 80%.

Bœuf haché

Ingrédients

- 1 lb de bœuf haché

Instructions

1. Étendre le bœuf haché dans la passoire de la Tupperondes
2. Cuire au micro-onde avec le couvercle les poignées dans le sens contraire des poignées du plat pour que l'air puisse s'échapper.

Brocoli crème de champignons

Ingrédients

- 1 brocoli, coupé en petit bouquet
- 1 conserve de crème de champignons (non ouverte)
- 1 tasse de fromage cheddar, râpé à l'avance
- ¾ tasse de crème 35%, mesurée à l'avance
- Poivre au goût

Préparation

1. Placer le brocoli dans le contenant Tupperonde de 1,75 litre (le petit étage)
2. Placer la crème de champignons et la crème 35% dans le Mélangeur rapide (Shaker) avec le poivre. Mélangez. Puis déposer sur les brocolis.
3. Mettre le fromage râpé sur le tout et cuire avec les oreilles du couvert dans le sens contraire des oreilles du plat 7 à 10 minutes au micro-ondes. Remettre si ce n'est pas cuit à point.

Croustade aux pommes

Ingrédients:

- 1 tasse de gruau
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de cassonade
- 1/2 tasse de beurre
- 5-6 pommes pelées
- Cannelle au goût
- Vanille au goût

Instructions:

1. Mélanger ensemble le gruau, la farine, la cassonade, la cannelle et la vanille.
2. Ajouter le beurre fondu et mélanger à nouveau.
3. Peler les pommes, les couper en cubes.
4. Placer les pommes dans le fond d'un contenant de la Tupperonde.
5. Recouvrir du mélange sec.
6. Cuire aux micro-ondes sans couvercle 10 minutes à puissance 80%.

Crumble aux petits fruits

Ingrédients

- 2 tasses de petits fruits mélangés congelés
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de gruau, mesurée à l'avance (flocons d'avoine)
- ¼ de tasse de farine
- 2 c. à soupe de beurre fondu

Préparation

1. Placer les fruits congelés dans le couvercle de la Tupper-Ondes.
1. Placer la farine, le gruau, la cassonade et le beurre mou dans le Mélangeur rapide. Brasser vigoureusement le mélange de cassonade, farine, gruau et beurre mou.
2. Il se peut que ça forme une masse à cause du beurre. Ce n'est pas grave, simplement étendre le mélange sur les fruits et défaire la masse de beurre.
3. Placer au micro-ondes 10 minutes.

Filet de porc à la Dani

Ingrédients

- 2 FILETS DE PORC
- ¾ TASSE DE SAUCE CHILI
- ½ TASSE DE SIROP D'ÉRABLE
- 1 ENVELOPPE DE SOUPE À L'OIGNON

Préparation

1. Mélanger ensemble le sirop d'érable, la sauce chili et le mélange de soupe à l'oignon.
2. Mettre sur les filets de porc dans la Tupper-Onde avec couvercle fermé et faire mariner pendant 2 hrs.
3. Cuire aux micro-ondes avec couvercle fermé pendant 20 min. à intensité 6 (micro-ondes de puissance 1000W)

Fudge 3-1-3

Ingrédients

- 3 tasses de pépites de chocolat mi-sucrées
- 1 boîte de Eagle Brand

Préparation

1. Placer les pépites de chocolat et le lait Eagle Brand dans le petit étage de la Tupperonde pendant 3 minutes à puissance maximale.

Dès que la cuisson est terminée, à l'aide de la Spatule en silicone, mélanger et transférer rapidement dans un contenant rectangulaire pour le mouler.

Gâteau à la salade de fruits

Ingrédients

- 1 tasse de sucre
- 1 oeuf
- 1 tasse salade de fruits égouttée
- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de soda
- 1 pincée de sel
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de lait Carnation

Instructions

1. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le soda et le sel dans un bol.
2. Dans la Tupperonde, mélanger le sucre, les fruits et l'oeuf.
3. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et mélanger.
4. Cuire 10 minutes à 80%.
5. Faire chauffer la cassonade, le lait Carnation et le beurre dans un autre plat pour cuisson au micro-ondes pendant 2 minutes à 80%.
6. Couper le gâteau en morceaux et verser le coulis sur le gâteau en prenant bien soin de le faire pénétrer avec la spatule en silicone.

Gâteau forêt-noire

Ingrédients

- 3 oeufs
- 1 boîte de mélange à gâteau au chocolat
- 1 boîte de garniture à tarte aux cerises (prendre aux fraises, framboise, bleuets à votre goût)

- Idée de glaçage :
- ½ tasse de pépites de chocolat, mesurée à l'avance
- ½ tasse de crème sure, mesurée à l'avance
- Ou
- 500 ml de crème 35% à fouetter
- Ou
- votre glaçage préféré au choix

Préparation

1. Dans un gros bol à mélanger, verser le sachet de gâteau, les 3 oeufs et la boîte de garniture à tarte aux cerises.
2. Bien mélanger avec la Spatule en Silicone.
3. Placer le cône dans le milieu de la Tupperonde et à l'aide de la Spatule en silicone, verser dans la Tupper-ondes autour du cône.
4. Cuire au micro-ondes 10 à 12 minutes. Laisser refroidir et passer la spatule en silicone tout autour du plat et démouler à l'envers dans une assiette.

Glaçage

5. Placer les pépites de chocolat dans un plat allant au micro-ondes.
6. Faire fondre les pépites de chocolat pendant 45 secondes ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.
7. Ajouter la ½ tasse de crème et mélanger.
8. Étendre sur le gâteau avec le manche de la Spatule en silicone en enlevant la spatule.

Gâteau pommes et épices

Ingrédients

- 1 boîte (18 1/4 oz) de mélange à gâteau aux épices
- 3 blancs d'oeufs
- 1 boîte (21 oz) de garniture à tarte aux pommes
- 1/4 tasse d'eau
- crème fouettée ou glaçage pour accompagner

Instructions

1. Mettre la garniture aux pommes dans le rapido-chef pour hacher en petits morceaux.
2. Mélanger le mélange à gâteau, les blancs d'oeufs, l'eau et la boîte de garniture.
3. Placer dans la tupperondes autour du cône
4. Cuire au micro-ondes sans couvercle 10 minutes à 100%.

Laisser refroidir et démouler à l'aide de la spatule en silicone et revirer à l'envers dans une assiette.

Gratin de pommes de terre

Ingrédients

- 1 boîte de crème de poulet de 10 oz (non ouverte)
- 1 tasse de lait, mesurée
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
- 5-6 pommes de terre rouges épluchées et coupées en tranches pas trop minces
- 1/4 tasse de persil frais
- Sel, poivre au goût

Préparation

1. Faire cuire les patates 8 minutes dans le petit contenant de la tupperonde avec son couvert.
 2. Hacher le persil
 3. Ouvrir la conserve de crème de poulet à l'aide de l'ouvre-boîte et mettre la crème dans le Mélangeur Rapide (shaker) avec le lait, le sel et le poivre.
-
1. Mélanger tous les ingrédients aux patates avec l'aide de la Spatule en silicone.
 2. Faire cuire au four micro-ondes avec les oreilles du couvert dans le sens contraire des oreilles du plat cuire à température élevée pendant 2 minutes.

Légumes santé

Ingrédients

- Brocolis
- Chou-fleur
- Poivrons
- Ou légumes au choix de cuisson rapide
- Sel et poivre

Préparation

1. Placer les légumes dans la Tupperonde sans eau.
2. Ajouter du sel et du poivre et fermer le couvercle.
3. Placer au micro-ondes à puissance 80 % pour 5 à 10 minutes selon la quantité de légumes dans le plat.

Pain aux bananes et aux noix

Ingrédients

- 2 tasses de farine (500ml)
- ½ tasse de sucre (125ml)
- 1 c.à soupe poudre à pâte (15ml)
- ½ c. thé de soda (petite vache)
- ½ c. thé sel (2ml)
- ½ tasse de noix (125ml)
- 1 œuf
- ¾ tasse de lait (175ml)
- ¼ tasse huile (60ml)
- 1 tasse de banane mûre écrasée (4 bananes)

Préparation

Mélanger l'œuf, le lait, l'huile et les bananes dans un bol.
Ajouter la farine, le sucre, la poudre à pâte, le soda, le sel et les noix hachées.
Mélanger le tout. La détrempe sera granuleuse.

Verser dans la Tupper-Onde (couvercle fermé) et cuire pendant 16 minutes dans le four micro-onde à intensité 7 (selon un micro-onde de 1000W)

Patates à l'oignon

Ingrédients

- 1 sachet de soupe à l'oignon
- Huile d'olive
- 5-6 patates épluchées et coupées en cubes à l'avance

Préparation

1. Placer les patates coupées dans le petit contenant de la tupperondes
2. Verser un filet d'huile sur les patates et le sachet de soupe à l'oignon. Fermer le couvercle et brasser.
3. Cuire 7 minutes avec le couvercle et brasser de nouveau.
4. Cuire une autre 7 minutes et vérifier si assez cuit.

Pommes de terre épicées

Ingrédients

5. 5 pommes de terre épluchées et coupées en cubes
6. Sel
7. Poivre
8. 1 c. thé de paprika
9. 2 c. à thé d'origan
10. 1 c. à soupe d'huile
11. 1 c. à soupe d'épices cajun

Instructions

1. Déposer tous les ingrédients dans la tupperonde et bien mélanger.
2. Cuire 10 min au micro-ondes.

Pâtes au poulet

Ingrédients

- Pâtes Barilla ou Del verde
- 2 btes de crème de poulet
- 2 tasses de lait
- 2 tasses de poulet cuit ou 1 tasse de poulet cru en cubes
- 2 tasses de légumes
- 1 tasse de mozzarella râpé
- Paprika

Instructions

1. Dans la Tupperondes, déposer les pâtes et le poulet.
2. Hacher les légumes de la grosseur de votre goût. Ajouter dans la Tupperondes.
3. Dans un autre bol, mélanger la crème de poulet et le lait et verser sur les pâtes.
4. Bien mélanger et cuire 20 à 25 minutes avec le couvercle.

Ajouter le fromage, saupoudrer de paprika et cuire 3 minutes à découvert.

Poisson à la crème et aux légumes

Ingrédients

- 1 livre de poisson blanc décongelé
- 3 carottes épluchées et coupées en gros morceaux
- 1 oignon épluché (non haché)
- 1 gousse d'ail épluchée
- ½ tasse de crème fraîche épaisse, mesurée à l'avance
- Persil frais haché
- Sel/poivre au goût

Préparation

1. Déposer le poisson dans le gros plat Tupperondes
2. Hacher les carottes, l'oignon et la gousse d'ail
1. Dans un autre bol, mettre les légumes et verser la crème et mélangez à l'aide de la spatule de silicone.
2. Verser les légumes et la crème sur le poisson à l'aide de la Spatule en Silicone.
3. Mettre au micro-ondes et cuire à température élevée pendant 10 minutes avec le couvercle.

Porc à la chinoise

Ingrédients

- 1 livre de filet de porc coupé en fines lanières
- 1 boîte de 8oz de morceaux d'ananas égouttés
- 1 tasse de tomates fraîches en dés
- ½ tasse de noix de cajou
- ½ cuillère à soupe de sauce soya
- ½ tasse de sauce aigre-douce
- Sel et poivre au goût

Instructions

1. Déposer le porc, les ananas, les tomates et les noix de cajou dans le plat Tupperondes de 1 ¾ pt/1,75L.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour tout combiner.
3. Cuire température élevée pendant 7 minutes. Remettre si la cuisson n'est pas parfaite.

Pommes de terre épicées

Ingrédients

- 5 pommes de terre épluchées et coupées en cubes
- Sel
- Poivre
- 1 c. thé de paprika
- 2 c. à thé d'origan
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe d'épices cajun

Instructions

Déposer tous les ingrédients dans un Chof é sert et bien mélanger.
Cuire 10 min au micro-ondes.

Poulet aux arachides

Ingrédients

- 3 à 4 poitrines de poulet coupées en dés
- 1 tasse de bouillon de poulet
- ½ tasse de beurre d'arachide
- 1/3 tasse de sauce oisin
- 1 gousse d'ail

Instructions

Faire fondre le beurre d'arachide dans petit bol.

Mettre tous les ingrédients dans la Tupperonde et mélanger

Mettre aux micro-ondes de 12 à 14 minutes.

Poulet aux canneberges

Ingrédients

- 1 canne de canneberges entières
- 1 bouteille de vinaigrette française
- 1 sachet de soupe à l'oignon
- 4 à 6 poitrines de poulet en gros cubes

Instructions

1. Mélanger les canneberges, vinaigrette et soupe à l'oignon dans le gros contenant tupperondes
2. Incorporer les cubes de poulet au mélange
3. Transférer dans la TupperOndes (couvercle fermé) et cuire au four micro-onde pendant 30 min. à intensité 6 (micro-ondes de puissance 1000W)

Poulet à l'italienne (style croquette de poulet assaisonné)

Ingrédients

- 1 oeuf
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse de parmesan
- sel, poivre
- 1 tasse de chapelure italienne (ou plus si nécessaire) dans un bol
- 3 poitrines de poulet

Instructions

1. Mettre l'oeuf, le lait, le parmesan, le sel et le poivre dans le Mélangeur Rapide (Shaker) et mélanger le tout.
2. Transférer le mélange dans un bol
3. Couper les poitrines de poulet en larges lanières.
4. Tremper chaque morceau de poulet dans le mélange oeuf/lait/fromage pour bien le mouiller puis bien enrober de chapelure.
5. Déposer les morceaux de poulet au fur et à mesure dans le plat couvercle TupperOndes de 750 ml et cuire pendant 10 minutes.

Poulet BBQ en 25 minutes!

Ingrédients

- 1 poulet entier de 3 à 4 lbs
- Épices BBQ

Préparation

1. Placer le poulet dans la passoire dans la Tupper-Ondes.
2. Épicer généreusement le poulet avec une épice pour volaille. Placer le couvercle même s'il ne ferme pas complètement et les poignées dans le sens contraire des poignées du plat pour que l'air puisse s'échapper.
3. Mettre au micro-ondes + ou - 24 minutes selon la grosseur du poulet.

Riz à l'espagnol

Ingrédients

- 1 tasse de riz à grain long Uncle Ben's
- 1 boîte (28 oz) de tomates en dés, épices à l'italienne
- ½ oignon
- ½ piment
- 1 branche de céleri
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 ml) de Bovril au poulet
- 1 c. à table (15 ml) d'assaisonnement Chili

Instructions

1. Mettre la tasse de riz dans le fond de la Tupperonde
2. Ouvrir la boîte de tomates avec l'ouvre-boîte et ajouter au riz.
3. Couper l'oignon, le ½ piment, la branche de céleri et hacher à la grosseur désirée.
4. Ajouter au riz.
5. Ajouter l'assaisonnement Chili, le Bovril au poulet et l'huile.
6. Mélanger tous les ingrédients avec la spatule en silicone.
7. Cuire 20 minutes au micro-ondes à 80%.

Riz aux légumes

Ingrédients

- 1 tasse de riz (pas de riz minute)
- 1½ tasse d'eau
- 1 tasse de légumes coupés (brocoli, oignons, carottes, etc.)
- bouillon de poulet
- sauce soya

Instructions

1. Mettre tous les ingrédients dans la tupperonde
2. Mélanger à l'aide de la spatule en silicone.
3. Couvrir et cuire 18 minutes à 80%.

Riz frit aux champignons

Ingrédients

- 1 tasse de riz Uncle Ben's à grains longs
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile
- 1½ tasse d'eau
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail haché
- 1 c. à thé (5 ml) de persil haché
- 1/4 tasse de sauce soya
- 1 c. à thé (5 ml) de Bovril au poulet
- 1 oignon haché

Instructions

1. Placer tous les ingrédients dans un contenant pour cuisson au micro-ondes.
2. Mélanger à l'aide de la Spatule en silicone
3. Cuire 20 minutes à 80%.

Saucisses à cocktail

Ingrédients

- 1 paquet de 12 saucisses à hot-dog
- 3 c. à table de sucre
- 3 c. à table de cassonade
- 3 c. à table de moutarde ordinaire

Instructions

1. Couper les saucisses en quatre.
2. Faire une incision à un bout.
3. Ensuite, déposer les ingrédients sur les saucisses.
4. Faire cuire aux micro-ondes environ 8 minutes.
5. Pour 12 saucisses : 5 à 8 minutes couvercle fermé.
6. Pour 24 saucisses : 7 à 9 minutes.

Sucre à la crème d'Hélène

Ingrédients

- 2 tasses de cassonade bien tassée
- ¾ de tasse de beurre
- 1 boîte de lait condensé (Eagle brand)
- 2 tasses de sucre à glacer
- Essence de vanille
- Noix ou arachide – facultatif

Instructions

1. Mélanger la cassonade, le beurre et le lait condensé avec la spatule de silicone.
2. Cuire dans un bol à micro-ondes (sans couvercle) à puissance maximale pendant 8 minutes, en brassant à toutes les deux minutes avec la spatule.
3. Laisser reposer hors du four micro-onde pendant 5 min.
4. Ajouter alors le sucre à glacer, la vanille et les noix (facultatif). Mélanger le tout avec la spatule de silicone et verser dans un plat rectangulaire pour le mouler.
5. Laisser refroidir, couper et servir.

Trempeuse chaude aux artichauts

Ingrédients

- 1 boîte de conserve d'artichauts (avec le Hachoir-Mélangeur)
- 1 gousse d'ail hachée finement (avec le Presse-Ail ou le Hachoir Gagne-temps)
- 1 petit oignon haché finement (avec le Hachoir Gagne-temps)
- 1 ½ tasse de fromage Tex Mex
- 1/4 de tasse de fromage parmesan
- 1 tasse de mayonnaise
- Poivre du moulin au goût

Instructions

1. Égoutter les artichauts et les couper à la grosseur désirée
2. Mettre tous les ingrédients dans le petit contenant de la tupperonde et cuire 7 minutes à puissance 80% ou jusqu'à ce que le tout soit chaud et le fromage bien fondu.
3. Bien mélanger et servir dans le bol à trempeuse accompagné de croustilles de maïs ou de tranches de pain baguette.

Si vous cherchez une solution pour mettre rapidement un délicieux repas sur la table ce soir, le Système superpo-cuisson TupperOndes® vous l'apporte. Que vous cuisiniez pour une famille de quatre personnes ou que vous fassiez quelques plats d'accompagnement ou hors-d'oeuvre pour une réception, le Système superpo-cuisson s'adapte à vos besoins en vous aidant à créer des plats délicieux au goût fantastique. La viande reste tendre, les gâteaux moelleux et les trempettes plus crémeuses que jamais.

Et ce qu'il y a de mieux, c'est que vous pouvez les préparer tous ensemble dans le four à micro-ondes en... êtes-vous prêts.... superposant les différents éléments!

Le Système superpo-cuisson TupperOndes® est un outil de service complet qui changera totalement votre perspective sur les repas. Voyez vous-même!

Les temps de cuisson indiqués dans les recettes sont basés sur la superposition, lors de la préparation de trois plats en même temps. Si vous préparez un seul plat, faites cuire pendant 8-10 minutes. (Sur la base d'un four à micro-ondes de 1200 W.)





Pouding au riz

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

1 tasse de riz à cuisson rapide

5 oz/140 g de lait évaporé, en boîte

3 c. à soupe de sucre granulé

1 c. à thé de Mélange cannelle-vanille

¼ tasse de raisins secs (facultatif)

1. Combiner les ingrédients dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL.

Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Le pouding épaissira en refroidissant.

Riz au poulet

Pour 4 personnes

Portion : 1 tasse

1 cube de bouillon de poulet

1 ¾ tasse d'eau

2 poitrines de poulet, coupées en cubes de 1 po

2 tasses de riz à cuisson rapide

1 c. à thé d'origan

5–6 olives, hachées à l'aide du Hachoir Gagne-temps

½ c. à thé de marinade Adobo assaisonnée au poivre

¼ c. à thé de Sazon avec assaisonnement au rocou

1 c. à soupe de sofrito (friture de légumes)



1. Mettre le bouillon de poulet et l'eau dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Mettre au micro-ondes à puissance élevée pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le bouillon soit dissous.

2. Ajouter les ingrédients restants dans le plat. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Riz à la saucisse

Pour 4 personnes

2 tasses de riz instantané

2 boîtes de 4,6 oz/130 g de saucisses de Vienne*

¼ tasse d'olives vertes, grossièrement hachées**

2 tasses d'eau

1 c. à thé d'assaisonnement Adobo au poivre

1 c. à soupe de sofrito

1 c. à soupe d'origan

¼ c. à thé de rocou

1. Trancher les saucisses en bouchées.

2. Combiner les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.

3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes et faire gonfler avec une fourchette.

*On peut utiliser du chorizo cuit à la place des saucisses, si désiré.

**Utiliser 2 c. à thé de câpres au lieu des olives vertes, si désiré.





Croquant à la cerise

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

12 oz/350 g de cerises congelées

2 c. à thé de féculé de maïs

¼ tasse de farine tout usage

2 c. à soupe de beurre non salé

½ c. à thé de Mélange cannelle-van.

½ tasse de flocons d'avoine

¼ tasse de cassonade

1. Mélanger les cerises congelées avec la féculé de maïs et mettre dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL retourné.

2. Dans un petit bol, combiner la farine, la cannelle, les flocons d'avoine et la cassonade. Incorporer le beurre à ce mélange jusqu'à ce qu'il atteigne une texture granuleuse. Verser sur les cerises.

3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Servir chaud.

Bifteck à l'oignonade

Pour 4 personnes

Portion : 1 bifteck

¼ tasse de vinaigre blanc

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 lb/455 g de bifteck attendri, coupé en 4 morceaux

1 petit oignon, épluché et tranché en anneaux

¼ c. à thé de marinade Adobo assaisonnée au poivre

¼ c. à thé de rocou moulu (annatto)

2 gousses d'ail, hachées à l'aide du Hachoir Gagne-

temps

1. Verser le vinaigre et l'huile dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L.

2. Assaisonner les morceaux de bifteck en frottant avec la marinade, le rocou et l'ail. Disposer les morceaux dans le plat sur l'huile et le vinaigre.

3. Mettre les tranches d'oignon sur les biftecks.

4. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.



Riz grec

Donne 4 portions

Portion : 1 tasse

3 tasses de riz instantané

½ tasse de jambon haché

10 ¾ oz/21 g de soupe à l'oignon à la française, en boîte

10 ¾ oz/21 g de consommé de boeuf, en boîte

¼ tasse d'eau



1. Mettre tous les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes.



Haricots Pinto

Pour 6 personnes

Portion : ¼ tasse

15 oz/425 g de haricots Pinto, en boîte

¼ c. à thé d'origan déshydraté

1 c. à soupe de sofrito*

1 c. à soupe de sauce tomate

1. Mélanger ensemble les ingrédients dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL retourné.

2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

*Base de cuisine à la tomate

Poulet pané

Pour 4 personnes

Portion : 1 morceau de poulet

4 escalopes de poulet

½ c. à thé de gros sel kasher

1 c. à soupe de moutarde

¼ tasse de yogourt grec

½ tasse de chapelure ou de craquelins en miettes



1. Assaisonner le poulet avec du sel.

2. Plier les escalopes en deux et mettre le côté plié vers l'extérieur du plat de 1 ¾ pte/1,75 L.

3. Étendre la moutarde et le yogourt grec sur le poulet. Couvrir de chapelure ou de craquelins en miettes.

4. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Couscous

Pour 6 personnes

Portion : ½ tasse

1 tasse de couscous

1 ½ tasse d'eau

½ c. à thé de gros sel kasher

½ petit oignon, haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps



1. Combiner les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.

2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes et faire gonfler avec une fourchette.



Compote de petits fruits

Pour 8 personnes

Portion : ¼ tasse

12 oz/350 g de petits fruits mélangés congelés

2 c. à soupe de sucre granulé

2 c. à thé de fécule de maïs

½ citron, jus extrait à l'aide du Zeste/Presse-agrume

1. Mettre les petits fruits congelés dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL retourné.
2. Mélanger avec le reste des ingrédients.
3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Le mélange épaissira en refroidissant. Servir chaud ou froid avec des desserts comme de la crème glacée ou du quatre-quarts, ou utiliser comme confiture sur du pain grillé.

Cuisses de poulet

Pour 6 personnes

Portion : 1 cuisse 6 cuisses de poulet

1 c. à soupe de paprika

¼ c. à thé de gros sel kasher

1. Frotter les cuisses de poulet avec du paprika et du sel.
2. Mettre dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L avec les os vers le centre.
3. Superposer avec d'autres plats et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Si cuit séparément, cuire au micro-ondes à couvert à puissance élevée pendant 8–10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.



Gruau de maïs

Pour 4 personnes

Portion : 1 tasse

1 tasse de gruau de maïs

4 tasses d'eau

¼ c. à thé de gros sel kasher



1. Remuer ensemble les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.
2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes et remuer. Le gruau continuera à épaissir en reposant.



Saucisses de petit déjeuner

Pour 4 personnes

Portion : 2 saucisses

8 saucisses de petit déjeuner

2 c. à soupe d'eau

1. Percer chaque saucisse 2–3 fois avec une fourchette.
2. Verser l'eau dans le Plat/couvercle de $\frac{3}{4}$ pte/750 mL retourné et ajouter les saucisses.
3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20

minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Plat aux oeufs

Pour 8 personnes

8 oeufs

$\frac{1}{2}$ poivron rouge, évidé et coupé en deux

$\frac{1}{2}$ poivron vert, évidé et coupé en deux

1 petit oignon, épluché et coupé en quatre

1 tasse de fromage

1 c. à thé de gros sel kasher

1. Dans le plat de 1 $\frac{3}{4}$ pte/1,75 L, fouetter ensemble les oeufs.
2. Dans la base du Système Extra ChefMC équipé de la lame, combiner les poivrons et l'oignon. Couvrir et tirer la corde jusqu'à ce que le tout soit grossièrement haché.
3. Ajouter le mélange à base de poivrons, le fromage et le sel aux œufs dans le plat en fouettant.
4. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits. Couper en parts et servir chaud.



Marinara

Pour 8 personnes

Portion : $\frac{1}{2}$ tasse

28 oz/800 g de tomates broyées, en boîte

14,5 oz/425 g de tomates en dés, en boîte

1 petit oignon, finement haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps

1 gousse d'ail, finement hachée à l'aide du Hachoir Gagne-temps*

1 c. à soupe d'Aromates à l'italienne

$\frac{1}{2}$ c. à thé de gros sel kasher

1. Combiner les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.
2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes et remuer.

* $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre d'ail peut être utilisée au lieu de la gousse d'ail, si désiré.





Chou-fleur au gratin

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

1 lb/455 g de chou-fleur en fleurettes, frais* ou congelé

½ tasse de fromage en lamelles

1. Mettre le chou-fleur dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL retourné.
2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Ajouter le fromage en lamelles et laisser reposer pendant 5 minutes pour faire fondre le fromage.

*Vérifier les fleurettes fraîches après 10 minutes et continuer à cuire seulement si elles ne sont pas assez tendres.

Enchilada en cocotte

Pour 4 personnes

1 lb/455 g de boeuf haché

1 petit oignon, haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps

2 c. à thé de Mélange Chipotle du sud-ouest

10 oz/285 g de sauce enchilada en boîte

6 tortillas de maïs de 6 po/15 cm tranchées en quartiers

½ tasse de fromage en lamelles



1. Mettre le boeuf haché, l'oignon et le Mélange Chipotle du sud-ouest dans la passoire et mettre sur le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5–6 minutes, en remuant à mi-cuisson.
2. Ôter la passoire. Égoutter et essuyer le plat. Transférer le mélange à base de viande cuite dans le plat. Ajouter la sauce en remuant et incorporer les quartiers de tortillas et le fromage.
3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Servir chaud et garnir de fromage supplémentaire si désiré.

Purée de pommes de terre

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

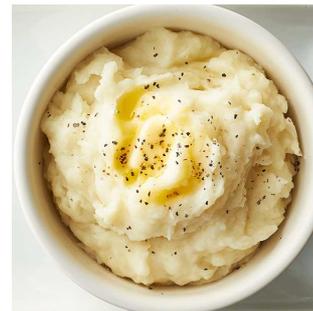
3–4 pommes de terre Russet, épluchées

½ c. à thé de gros sel kasher

¼ tasse d'eau

½ tasse de lait entier

2 c. à soupe de beurre



1. Couper les pommes de terre épluchées en gros morceaux. Les mélanger avec le sel et les mettre dans le Plat de 3 pte/3 L.
2. Ajouter l'eau, superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Ajouter le lait et le beurre aux pommes de terre cuites. À l'aide d'un presse-purée, écraser les pommes de terre et mélanger avec le lait et le beurre.



Croquant à la cerise

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

12 oz/350 g de cerises congelées

2 c. à thé de féculé de maïs

¼ tasse de farine tout usage

2 c. à soupe de beurre non salé

½ c. à thé de Mélange can.-van.

½ tasse de flocons d'avoine

¼ tasse de cassonade

1. Mélanger les cerises congelées avec la féculé de maïs et mettre dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL retourné.

2. Dans un petit bol, combiner la farine, la cannelle, les flocons d'avoine et la cassonade. Incorporer le beurre à ce mélange jusqu'à

ce qu'il atteigne une texture granuleuse. Verser sur les cerises.

3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Servir chaud.

Boulettes de viande

Pour 4 personnes

Portion : 2 boulettes de viande

1 lb/455 g de boeuf haché

½ tasse de chapelure

1 oeuf, légèrement battu

½ c. à thé de gros sel kasher

½ c. à thé de poivre noir

½ c. à thé de poudre d'ail

2 c. à soupe d'eau



1. Combiner les ingrédients dans un bol moyen et bien mélanger le tout.

2. Former huit boulettes de viande et les mettre dans le plat de 1 ¾ pte/1,75 L.

3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Purée de patates douces

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

1 lb/455 g, 2–3 patates douces moyennes, épluchées

¼ tasse d'eau

¼ c. à thé de gros sel kasher



Facultatif : servir avec du beurre, de la cassonade et de la cannelle

1. Couper les patates douces en gros morceaux et les mélanger avec le sel. Mettre les patates douces et l'eau dans le Plat de 3 pte/3 L.

2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

3. À l'aide d'un presse-purée, écraser les patates douces. Servir chaud avec les garnitures désirées.



Gâteau au chocolat

Pour 8 personnes

Portion : 1 morceau

1 tasse de farine tout usage

1/3 tasse de cacao

1/2 tasse de sucre granulé

1 tasse de lait réduit en gras (2 %)

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 c. à thé de poudre à pâte

1/8 c. à thé de sel de table

1/2 tasse d'huile de canola

1/4 tasse de brisures de chocolat

1. Vaporiser le Plat/couvercle de 3/4 pte/750 mL d'aérosol de cuisson antiadhésif. Mettre de côté.

2. Combiner tous les ingrédients dans un bol moyen et fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné.

3. Verser la pâte dans le Plat/couvercle graissé de 3/4 pte/750 mL. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Pour faire un gâteau sans superposer, cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes.

Fricassée de poulet

Pour 4 personnes

Portion : 1 morceau

2 poitrines de poulet, coupées en deux

1 c. à thé de marinade Adobo assaisonnée au poivre

1/4 c. à thé de rocou moulu

2 c. à soupe de sauce tomate

1 c. à soupe de sofrito (friture de légumes)



1. Assaisonner les poitrines de poulet avec l'Adobo et le rocou. Mettre dans le plat de 1 3/4 pte/1,75 L.

2. Verser la sauce et le sofrito sur le poulet.

3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Pommes de terre au pesto

1 lb/455 g de petites pommes de terre rouges, coupées en deux

1/4 c. à thé de gros sel kasher

1/4 tasse de pesto

1. Remuer les pommes de terre avec le sel et les mettre dans le Plat de 3 pte/3 L.

2. Superposer et cuire pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes et remuer avec le pesto.

Pesto tout simple

Donne 1/4 tasse 1 tasse de feuilles d'épinards

1/8 c. à thé de gros sel kasher

1/2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de pignons*

1. Combiner les ingrédients dans la base du Hachoir Gagne-temps. Couvrir et tirer la corde jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.

*Vous n'avez pas de pignons? Essayez des noix, des graines de tournesol ou des graines de citrouille.





Gâteau citron-ramboises

Pour 8 personnes

1 1/3 tasse de farine tout usage

2/3 tasse de sucre granulé

1 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à soupe de sel

1/4 tasse de framboises fraîches

1/2 tasse d'huile de canola

1 tasse de lait 2%

2 c. à soupe de jus de citron

Zeste de 1 citron

1. Vaporiser le Plat/couvercle de 3/4 pte/750 mL avec de l'aérosol de cuisson non adhésif. Mettre de côté.
2. Combiner tous les ingrédients sauf les framboises dans un bol moyen et fouetter jusqu'à ce que le tout soit combiné.
3. Verser la pâte dans le Plat/couvercle de 3/4 pte/750 mL graissé et disposer les framboises sur le dessus. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Si le gâteau est cuit sans superposition, cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes.

Saucisse et poivrons

Pour 4 personnes

Portion : 1 saucisse

1 oignon, épluché

1 poivron vert, évidé

4 saucisses italiennes, en tranches de 1/4 po/0,6 cm d'épaisseur



1. Couper l'oignon et le poivron vert en tranches fines.
2. Mettre les saucisses en tranches dans le plat de 1 3/4 pte/1,75 L et couvrir avec les tranches d'oignon et de poivron.
3. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Polenta

Pour 5 personnes

Portion : 1/2 tasse

3 tasses d'eau

1 tasse de farine de maïs jaune

1/2 c. à thé de gros sel kasher

1/4 c. à thé de poivre noir

1 tasse de fromage en lamelles (parmesan ou cheddar)



1. Combiner les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.
2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Fouetter pour combiner.



Salade chaude de maïs et poivron

Pour 4 personnes

Portion : ½ tasse

2 tasses de maïs congelé

1 poivron rouge, haché grossièrement à l'aide du Système Extra ChefMC

¼ c. à thé de poivre noir

½ c. à thé de gros sel kasher

½ tasse de feta ou de fromage de chèvre

1. Combiner le maïs, le poivron rouge, le poivre noir et le sel dans le Plat/couvercle de ¾ pte/750 mL.

2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Mélanger avec le fromage désiré.

Hamburgers

Pour 6 personnes

1 lb/455 g de boeuf, dinde ou poulet haché

Boîte de 8 oz/225 g de sauce tomate

2 c. à soupe de cassonade

½ c. à soupe de poudre de chili

1 c. à soupe de moutarde jaune

¼ tasse de ketchup

1 c. à thé de gros sel kasher

6 petits pains



1. Mettre la viande dans la passoire et poser la passoire sur le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5–6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

2. Dans un bol moyen, remuer ensemble le reste des ingrédients. Ajouter la viande dans le bol à mélanger et remuer pour bien l'enrober.

3. Égoutter et essuyer le plat de 1 ¾ pte/1,75 L, puis y remettre le mélange à base de viande.

4. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Servir chaud sur le petit pain désiré.

Riz rapide de base

Pour 4 personnes

Portion : 1 tasse

2 tasses de riz à cuisson rapide

2 tasses d'eau

1 c. à thé de gros sel kasher

1. Combiner les ingrédients dans le Plat de 3 pte/3 L.

2. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Faire gonfler avec une fourchette.



Poivrons farcis à l'envers

Pour 4 personnes

1 lb/455 g de boeuf haché

1 oignon, haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps

14,5 oz/425 g de tomates en dés, en boîte

½ tasse de fromage en lamelles

1 tasse de riz à cuisson rapide

10 oz/285 g de sauce enchilada, en boîte

1 gros poivron vert, évidé et coupé en quatre

1. Mettre le boeuf et l'oignon dans la passoire. Poser la passoire sur le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5–6 minutes, en remuant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
2. Égoutter et essuyer le plat de 1 ¾ pte/1,75 L. Transférer la viande dans le plat et ajouter les tomates, le riz et la sauce enchilada. Remuer pour combiner.
3. Mettre les poivrons, côté coupé vers le bas, sur le dessus du mélange à base de viande.
4. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15–20 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes.
5. À la cuillère, remplir chaque quartier de poivron avec le mélange à base de viande et garnir de fromage.

