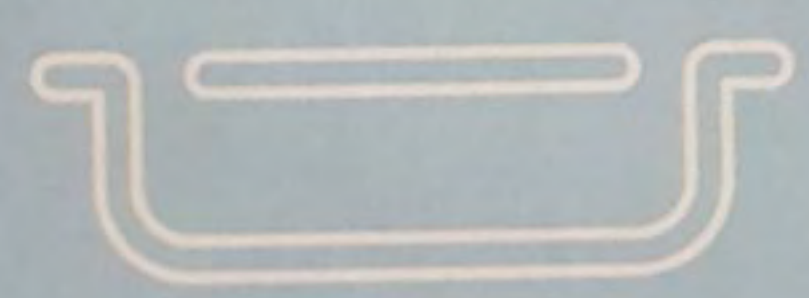
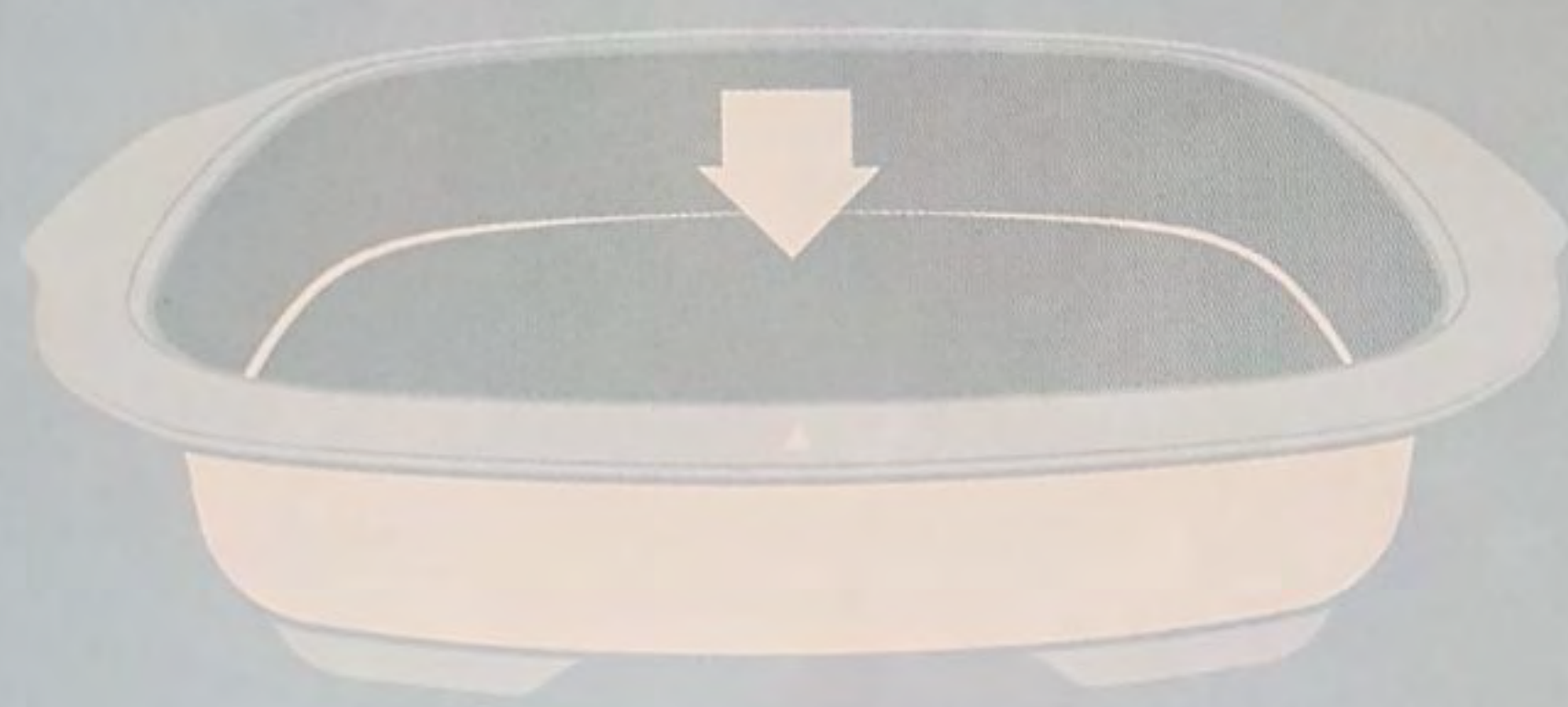


# MICRO PRO GRILL



**Tupperware®**



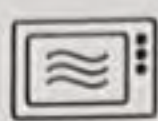




# BOEUF GRILLÉ



5 mn



± 6 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 15 ml d'huile
- 2 entrecôtes de 1,5 cm d'épaisseur (± 700 g)
- 2 ml de poivre noir en grains
- 3 ml de fleur de sel
- 2 tranches de pain
- 1 petite gousse d'ail
- 1 tomate mûre (Roma)
- 15 ml de bonne huile d'olive

## PRÉPARATION

1. A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, badigeonnez l'huile sur la viande et assaisonnez avec le poivre et 2 ml de fleur de sel.
2. Placez les 2 tranches de pain au centre du **Micro Pro Grill** et faites cuire 3 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
3. Retirez les tranches de pain, déposez immédiatement la viande dans le Micro Pro Grill chaud et posez le Couvercle position grill. Faites cuire 2 à 3 mn selon la cuisson souhaitée (saignante ou bien cuite). Si besoin, retournez la viande et finissez la cuisson 1 mn à 900 watts.
4. Frottez le pain grillé avec la gousse d'ail épluchée et répartissez dessus la tomate épluchée, coupée en petits dés et mélangée avec l'huile d'olive et le reste de fleur de sel.
5. Servez la viande avec le pain à la tomate.









# BRIOCHE PERDUE PRALINÉE



10 mn



10 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 150 g de brioche
- 2 œufs
- 100 ml de lait
- 100 ml de crème liquide entière
- 1 ml de vanille liquide
- 30 ml de sucre (± 30 g)
- 30 g de pralins

## PRÉPARATION

1. À l'aide du **Couteau à pain**, coupez la brioche en tranches pour recouvrir totalement le **Micro Pro Grill**.
2. Dans le **Shaker 600 ml**, mélangez les œufs, le lait, la crème liquide, la vanille et le sucre. Mettez la brioche coupée en tranches dans la **Boîte Igloo 1 l**, versez le contenu du Shaker et laissez imbiber 5 mn.
3. Saupoudrez le pralin dans le fond du Micro Pro Grill, répartissez les tranches de brioche bien imbibées dessus, versez le reste de la préparation de la Boîte Igloo et faites cuire 10 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Saupoudrez de sucre ou servez avec un caramel au beurre salé.



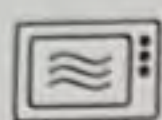




# CROTTINS PANÉS AUX NOISETTES



10 mn



± 8 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 6 rondelles de baguette de ± 1 cm d'épaisseur
- 30 ml de miel liquide
- Sel et poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 crottins de Chavignol
- 10 g de noisettes grossièrement hachées (ou éclats de pistaches)

## PRÉPARATION

1. Placez les rondelles de baguette au centre du **Micro Pro Grill** et faites cuire 3 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
2. Mélangez le miel avec le sel, le poivre et le piment d'Espelette.
3. Coupez les crottins en 3 dans l'épaisseur, étalez le miel sur une face avec le **Pinceau silicone Pro** et saupoudrez les noisettes. Posez-les sur les rondelles de baguette dans le Micro Pro Grill et faites cuire 3 à 5 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Servez les crottins panés avec une salade de roquette.







# CRUMBLE D'HIVER



20 mn



20 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800 g de pommes
- 125 g de framboises

### Crumble

- 50 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes
- 25 g de noix de coco râpée
- 50 ml de sucre (± 50 g)
- 50 g de beurre froid

## PRÉPARATION

1. Épluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en morceaux réguliers.
2. Répartissez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire 5 mn à 900 watts, Couvercle position gratin. Égouttez-les en vous aidant du Couvercle.
3. Dans l'**Extra Chef**, mettez dans l'ordre la farine, la poudre d'amandes, la noix de coco, le sucre, le beurre froid coupé en morceaux et hachez. Ôtez les Lames et finissez à la main pour obtenir des miettes grossières.
4. Dans le Micro Pro Grill, ajoutez sur les pommes, les framboises et saupoudrez le crumble en grosses miettes à 2 cm des bords (pour un croustillant optimum). Faites cuire 15 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
5. Sortez le Micro Pro Grill du micro-ondes, placez le Couvercle en position grill pour finir la cuisson du crumble. Servez tiède.



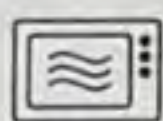




# GALETTE INDONÉSIENNE



30 mn



± 15 mn  
à 600 watts



± 28 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 900 g de pommes de terre à purée
- 60 ml de lait en poudre
- 2 jaunes d'œuf
- Sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade
- 125 g de gruyère râpé

### Garniture

- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 ml d'huile d'olive
- 200 g de blanc de poulet
- 150 g de légumes mélangés surgelés (carotte, petits pois, maïs...)
- Sel et poivre
- 1 ml de sucre
- 25 g de vermicelles de riz

### Dorure

- 1 jaune d'œuf
- 15 ml d'eau

## PRÉPARATION

1. Avec le **Coup' AdaptaChef 10 mm**, coupez en cubes les pommes de terre épluchées et lavées. Mettez-les dans le **MicroCook rond 2,25 l** avec 100 ml d'eau froide et faites-les cuire, 12 à 15 mn à 600 watts, en mélangeant à mi-cuisson. Écrasez les pommes de terre à l'aide du **Presse-purée**.
2. Dans le **Bol batteur 3 l**, avec la **Spatule silicone**, mélangez bien la purée, le lait en poudre, les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade et le gruyère.
3. Dans le **TurboTup**, hachez l'oignon et l'ail épluchés. Mettez-les dans le **Micro Pro Grill**, ajoutez l'huile et le poulet en cubes. Mélangez et faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Mettez cette préparation dans le **Bol 2 l**, ajoutez les légumes surgelés, le sel, le poivre, le sucre et mélangez. Ajoutez les vermicelles de riz cuits comme indiqué sur le paquet, bien égouttés et coupés. Mélangez bien.
5. Dans le Micro Pro Grill, étalez la moitié de la purée, répartissez la garniture du Bol 2 l et recouvrez avec le reste de purée. A l'aide du **Pinceau silicone Pro**, étalez la dorure et faites cuire 15 à 20 mn à 900 watts, Couvercle position grill.



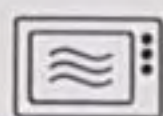




# GRATIN DE COURGETTES AU COMTÉ



10 mn



± 31 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de courgettes
- 2 œufs
- 300 ml de crème liquide
- 15 ml de Maïzena
- Sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 100 g de comté râpé

## PRÉPARATION

1. Avec le **Cône à trancher AdaptaChef**, émincez les courgettes lavées, éboulées et non épluchées.
2. Placez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire 15 mn à 900 watts, Couvercle en position gratin. Egouttez-les bien.
3. Dans le **Shaker 600 ml**, mélangez les œufs, la crème, la Maïzena, le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez le comté, fermez et secouez.
4. Versez sur les courgettes égouttées, répartissez bien avec la **Spatule silicone** et finissez la cuisson 14 à 16 mn à 900 watts, Couvercle position gratin. Laisser reposer 5 mn avant de servir.

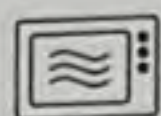




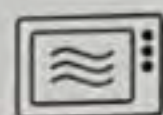
# GRATIN DE GNOCCHETTI ARRABBIATA



20 mn



Cuisson pâtes  
à 800 watts



± 18 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'aubergines
- Sel
- 200 g de petites pâtes (gnocchetti, ditalini, coquillettes...)
- 100 g de chorizo traiteur piquant
- 100 ml de sauce tomate maison (ou coulis de tomate)
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 boule de mozzarella égouttée (± 100 g)
- 2 gousses d'ail
- Poivre
- Quelques gouttes de tabasco
- 100 g de parmesan

## PRÉPARATION

1. Avec le **Coup' AdaptaChef 15 mm**, coupez l'aubergine épluchée en cubes, salez-les et laissez-les dégorger 20 mn dans la **Passoire à bascule**.
2. Dans le **Cuiseur à pâtes micro-ondes**, mettez les pâtes, versez l'eau jusqu'au niveau indiqué et faites cuire sans Couvercle, le temps indiqué sur le paquet à 800 watts. Laissez reposer 3 mn avant de les égoutter.
3. Coupez le chorizo en cubes, mettez-le avec les aubergines égouttées dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire 10 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
4. Égouttez si besoin, ajoutez la sauce tomate, l'huile d'olive, la mozzarella hachée, l'ail épluché, le sel, le poivre, le tabasco et mélangez bien avec la **Spatule silicone**. Ajoutez les pâtes bien égouttées, mélangez et saupoudrez le parmesan râpé avec le **Cône à poudre AdaptaChef**. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.



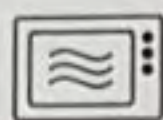




# POMMES DE TERRE GRILLÉES



5 mn



± 22 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500g de pommes de terre de même calibre (vapeur ou gratin)
- 25 ml d'huile
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 4 ou 5 gousses d'ail
- Quelques feuilles de sauge (branches de thym ou de romarin)

## PRÉPARATION

1. Lavez et séchez les pommes de terre sans les éplucher. Coupez-les en 2 dans la longueur.
2. Mettez-les dans le **Bol batteur 3l**, versez l'huile, saupoudrez la fleur de sel, le poivre, fermez et secouez pour bien enrober les pommes de terre.
3. Dans le **Micro Pro Grill**, mettez les pommes de terre, les gousses d'ail, les feuilles de sauge et faites cuire 12 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Mélangez-les avec la **Spatule silicone** et finissez la cuisson 8 à 10 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn avant de servir.





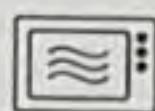
# POULET SATAY



10 mn



Marinade  
15 mn



± 10 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 400 g de blancs de poulet (sans peau)
- 45 ml de sauce soja sucrée
- 15 ml d'huile
- ± 20 pics en bois coupés à la taille du Micro Pro Grill

### Sauce cacahuètes

- 100 g de cacahuètes grillées
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de piment oiseau épépiné (facultatif)
- 15 ml d'huile
- 15 ml de sucre roux ou cassonade
- Sel
- 100 ml d'eau

## PRÉPARATION

1. Coupez le poulet en morceaux de 1 x 2 cm. Dans le **Bol 1 l**, mélangez la sauce soja et l'huile, mettez les morceaux de poulet, fermez, secouez et laissez-les mariner 15 mn au réfrigérateur.
2. Dans le **TurboTup**, mixez finement les cacahuètes, l'ail épluché et le piment.
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez le contenu du TurboTup, le sucre, le sel et mélangez. Dès que les aliments sont dorés, versez l'eau et laissez mijoter pour que la sauce épaississe.
4. Préparez les brochettes avec les morceaux de poulet égouttés. Placez-les dans le **Micro Pro Grill**, posez le Couvercle position grill et faites cuire 4 mn à 900 watts. Attendez que la viande ne grésille plus avant de retourner les brochettes et de prolonger la cuisson 2 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
5. Faites de même avec les brochettes restantes en réduisant le temps de cuisson de 1 à 2 mn, le Micro Pro Grill étant chaud. Servez avec la sauce cacahuètes.







# ROULÉ DE CABILLAUD AU FENOUIL



20 mn



± 26 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 500 g de champignons de Paris
- 2 petits bulbes de fenouil (± 400 g)
- 15 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 150 g de mascarpone
- 1 citron non traité (zeste et jus)
- 2 branches d'estragon
- 2 tranches fines de jambon cru
- 2 morceaux épais de dos de cabillaud (± 150 g chacun)

## PRÉPARATION

1. Émincez les champignons lavés avec le **Coup' Vite** et faites-les cuire 10 mn à 900 watts dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position grill. Égouttez-les bien, en vous aidant du Couvercle.
2. Répartissez les champignons sur les côtés et mettez au centre du Micro Pro Grill chaud, les fenouils épluchés, lavés et coupés en 8, l'huile, le sel et le poivre. Faites cuire 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
3. Mélangez dans un **Ravier 300 ml**, le mascarpone avec le zeste de citron et la moitié de l'estragon ciselé. Étalez un peu de mascarpone sur les tranches de jambon et enrroulez chaque morceau de cabillaud avec.
4. Répartissez les légumes sur les côtés et posez au centre du Micro Pro Grill chaud, les morceaux de cabillaud, salez, poivrez, ajoutez le reste de mascarpone sur les légumes, arrosez avec le jus de citron et finissez la cuisson 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position grill. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez saupoudré d'estragon effeuillé et ciselé.



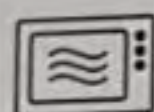




# SAUMON AUX PISTACHES CITRONNÉES



5 mn



± 7 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 citron non traité
- 50 g de pistaches
- 2 beaux pavés de saumon (± 150 g chacun)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Avec le **Couteau à éplucher**, prélevez le zeste de citron (sans peau blanche) et les suprêmes (segments de citron sans peau).
2. Hachez dans le **TurboTup**, les pistaches et le zeste de citron en morceaux.
3. Dans le **Micro Pro Grill**, placez les filets de saumon salés et poivrés, peau vers le bas. Saupoudrez dessus le contenu du TurboTup et faites cuire 5 à 7 mn à 900 watts, Couvercle position grill.
4. Servez le saumon avec les suprêmes de citron et des légumes grillés, du riz, une purée ou une salade.



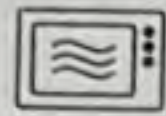




# TARTINES DE LÉGUMES GRILLÉS



15 mn



± 25 mn  
à 900 watts

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 tranches de pain de campagne (± 70 g)
- 1 courgette (± 350 g)
- 2 poivrons rouges (± 400 g)
- 45 ml d'huile d'olive
- 2 ml de thym ou d'origan
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- 80 g de ricotta ou fromage de chèvre frais
- ½ citron non traité (zeste et jus)

## PRÉPARATION

1. Placez les tranches de pain au centre du **Micro Pro Grill** et faites-les dorer 6 à 8 mn à 900 watts, Couvercle position grill, en les retournant à mi-cuisson, si besoin. Réservez-les.
2. Pendant ce temps, avec le **Click Série** Lame large, faites de belles tagliatelles dans la courgette éboutée et non épluchée (ne gardez pas la 1<sup>re</sup> tagliatelle de peau). Avec le **Couteau à éplucher**, coupez en fines lanières les poivrons rouges épluchés et épépinés.
3. Dans un **Ravier 300 ml**, mélangez 30 ml d'huile, le thym, la fleur de sel et le poivre.
4. Dans le Micro Pro Grill chaud, mettez les poivrons, recouvrez avec les courgettes, versez la moitié de l'huile et faites cuire 15 à 17 mn à 900 watts, Couvercle position gratin.
5. Avec la **Spatule silicone**, mélangez délicatement la ricotta avec le reste d'huile parfumée.
6. Étalez la ricotta sur les tranches de pain grillées, ajoutez des légumes grillés et saupoudrez le zeste de citron.
7. Servez en apéritif ou en entrée avec le reste des légumes grillés arrosés du reste d'huile d'olive et de jus de citron.







# INDEX

---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bœuf grillé                     | 14 |
| Brioche perdue pralinée         | 24 |
| Crottins panés aux noisettes    | 6  |
| Crumble d'hiver                 | 23 |
| Galette indonésienne            | 18 |
| Gratin de courgettes au comté   | 17 |
| Gratin de gnocchetti arrabbiata | 20 |
| Pommes de terre grillées        | 16 |
| Poulet Satay                    | 13 |
| Roulé de cabillaud au fenouil   | 11 |
| Saumon aux pistaches citronnées | 8  |
| Tartines de légumes grillés     | 5  |

Tupperware France  
8, rue Lionel Terray - 92 506 Rueil-Malmaison Cedex  
Tél. : 01 41 39 24 24  
Tous droits réservés pour tous pays  
Tupperware France.

NTX4901

Sous réserve d'erreur d'impression.

Tupperware se réserve le droit de modifier  
sans préavis les coloris de ses produits.

Il est interdit de reproduire intégralement  
ou partiellement sur quelque support que ce  
soit le présent ouvrage (article L 122-4 et L 122-5  
du code de la propriété intellectuelle)  
sans l'autorisation de Tupperware France.





**Tupperware®**  
[www.tupperware.fr](http://www.tupperware.fr)