MICRO PRO GRILL

LE GRILL MICRO-ONDES



Tupperware®

TABLE DES MATIÈRES

Recettes	Pages
Entrées	
Börek cigarettes	10
Croque poulet mimolette	28
Croustillants saumon et chèvre	12
Fougasse roulée	08
Pain à l'oriental	16
Pain libanais	06
Piadinas	16
Pizzetta	24
Pommes farcies au boudin antillais	26
Quesadillas	22
Salade de quinoa grillé	18
Tartines de fromage aux pommes	20
Torsadés au fromage (et variantes)	14
Plats	
Aubergines farcies	46
Boulettes aigre-douce	58
Brochettes de volaille aux fruits	66
Cabillaud au miel d'ail	38
Côte de veau normande	76
Côtelettes d'agneau	56
Couscous méditerranéen	34
Couscous express poulet	34
inde sauce cacahuète	68
Filet de porc en croute de moutarde	64

Recettes

Recettes	Pages
Galettes de carottes	40
Galettes de crabe	30
Gratin de pommes de terres	44
Hamburger gourmand	60
Magret de canard au vinaigre de framboise	72
Morteau aux pommes de terre et sauce moutarde	70
Onglet à l'échalote	52
Onglet grillé	52
Pommes de terre et asperges grillées	42
Poulet au paprika	54
Poulet méditerranéen	62
Poulet tandoori	74
Röstis de cabillaud et oignons frits	32
Saumon à la tomate	36
Tian de légumes	48
Tomates à la provençale	50
Tortellini à la parisienne	78
Desserts	86
Ananas caramélisé à la coco	80
Croustillants aux pommes	88
Dentelles chocolat	92
Gâteau poires chocolat	90
Kaisers crêpes	82
Pommes caramélisées façon tatin (et variantes)	84
Roulés à la cannelle	

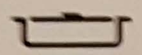
BÖREK CIGARETTES



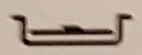
Préparation 20 mn



± 16 mn à 900 watts



Position haute



Position basse

INGRÉDIENTS POUR 24 CIGARETTES

- 200 g de feta égouttée
- ½ botte de persil
- 1 œuf
- Sel et poivre
- 6 feuilles de brick
- 25 ml d'huile d'olive
- Eau

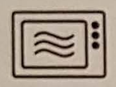
1. Mélangez la feta grossièrement écrasée avec le persil effeuillé, haché et l'œuf. Salez modérément et poivrez.
2. Coupez les feuilles de brick en 4. Badigeonnez-les (**Pinceau silicone Pro**) avec l'huile.
3. Sur chaque morceau de feuille de brick, déposez sur le côté le plus large une cuillère à soupe de garniture, rabattez les bords et roulez en cigarette. Collez la fin du triangle avec un peu d'eau. Faites de même avec tous les morceaux de feuille de brick.
4. Répartissez les cigarettes dans le **Micro Pro Grill** légèrement huilé et faites cuire environ 16 mn à 900 watts. Couvercle position haute. Retournez-les et alternez-les (celles de l'extérieur vers le centre et vice-versa), toutes les 4 mn. Faites la dernière cuisson, Couvercle position basse.
5. Servez-les nature à l'apéritif ou en entrée avec une salade d'herbes.



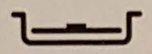
CROUSTILLANTS SAUMON ET CHÈVRE



Préparation
5 mn



± 10 mn
à 900 watts



Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 8 CROUSTILLANTS

- 1 bûche de chèvre Ste-Maure (± 180 g)
- 50 g de saumon fumé
- 8 feuilles de basilic
- 4 feuilles de brick
- ± 45 ml d'huile d'olive
- 1 tranche de pain (pour le préchauffage)

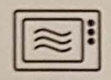
1. Coupez le fromage de chèvre en 8 rondelles, le saumon fumé en lanières et ciselez le basilic.
2. Huilez les feuilles de brick coupées en 2, déposez sur chaque moitié un morceau de chèvre, des lanières de saumon fumé et du basilic. Fermez les croustillants et mettez-les au réfrigérateur.
3. Placez la tranche de pain dans le **Micro Pro Grill** et faites chauffer, environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
4. Ôtez le pain et posez immédiatement les croustillants au centre du **Micro Pro Grill**. Faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Retournez-les et continuez la cuisson environ 1 mn 30 à 900 watts, position basse.
5. Servez avec une salade verte assaisonnée avec une vinaigrette au citron.



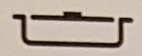
TORSADÉS AU FROMAGE



Préparation
5 mn



±26 mn
à 900 watts



Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 10 PIÈCES

- 1 œuf
- 15 ml d'eau
- Sel
- 60 g de fromage râpé
- 2 ml de thym (ou origan)
- 2 ml de paprika
- 1 pâte feuilletée pré-étalée

1. Mélangez dans un bol (**Ravier 300 ml**) l'œuf, l'eau et le sel.
2. Mélangez dans un autre bol (**Grand Ravier 600 ml**) le fromage, le thym et le paprika.
3. Déroulez la pâte feuilletée, badigeonnez-la avec le mélange à l'œuf et saupoudrez le fromage parfumé. Coupez la pâte en bandes d'environ 1 cm et torsadez-les.
4. Répartissez la moitié dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire environ 14 mn à 900 watts en les retournant délicatement à mi-cuisson, Couvercle position haute. Faites de même avec l'autre moitié en réduisant de 2 mn le temps de cuisson.

Variantes : remplacez le fromage parfumé par de la tapenade, une purée de tomates séchées à l'huile, une compotée de poivrons...

Astuce : vous pouvez également rouler la pâte feuilletée sur elle-même pour former un gros boudin puis couper des tranches que vous faites cuire à plat dans le Micro Pro Grill.

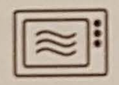


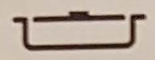
PAIN LIBANAIS


Préparation
10 mn



Levée
±30 mn


±22 mn
à 900 watts


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PAINS

- 5 ml de levure de boulanger sèche
- 150 ml d'eau tiède-froide (±30°C)
- 275 g de farine
- 15 ml de sucre (±15 g)
- 5 ml de sel
- 25 ml d'huile

1. Mettez la levure à dissoudre avec l'eau (**Ravier 300 ml**).
2. Dans un bol (**Bol batteur 3 l**), mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez la levure réhydratée et pétrissez à la main pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez de la farine, si besoin. Versez l'huile et roulez la pâte pour bien l'enrober d'huile. Couvrez le bol et laissez la pâte lever environ 30 mn à température ambiante.
3. Formez 4 boules et étalez-les (**Rouleau Modulo**) sur un plan légèrement fariné (**Feuille à pâtisserie**).
4. Dans le **Micro Pro Grill**, faites cuire les pains 2 par 2 environ 6 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Retournez-les et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Débarrassez et faites de même avec les pains restants, en réduisant d'environ 2 mn le temps de cuisson.
5. Dégustez-les nature en remplacement du pain ou avec du houmous, du tzatziki, une salade de légumes ou autre.



PIADINAS

Préparation 5 mn

Levée 10 mn

± 12 mn à 900 watts

Position basse

INGRÉDIENTS POUR 6 PIADINAS

- 225 g de farine
- 2 g de levure de boulanger sèche
- 1 ml de bicarbonate de soude
- 1 ml de miel
- 20 ml d'huile
- 125 ml d'eau
- 2 ml de sel

1. Dans un bol (**Bol batteur 3 l**), mélangez la farine et la levure, ajoutez au centre le bicarbonate, le miel et l'huile. Versez l'eau en mélangeant, puis ajoutez le sel et finissez de mélanger.
2. Pétrissez la pâte à la main (**Feuille à pâtisserie**). Divisez la pâte en 6 et formez des petites boules. Couvrez-les avec un torchon propre et laissez-les lever 10 mn.
3. Etalez (**Rouleau Modulo**) chaque boule de pâte sur un plan légèrement fariné (la pâte ne doit pas coller au rouleau) pour obtenir une pâte ronde et fine.
4. Faites cuire la première galette 1 mn 30 à 900 watts, tournez-la et continuez la cuisson environ 1 mn, Couvercle position basse. Faites cuire les galettes suivantes environ 1 mn de chaque côté.
5. Utilisez les piadinas comme du pain pour faire des sandwichs et garnissez-les avec de la salade, du jambon, des tranches de fromage...

Variante : Pain oriental (photo)
Mettez 5 ml de levure de boulanger sèche à réhydrater avec 100 ml d'eau. Mélangez 225 g de farine, 2 ml de levure chimique, 5 ml de sucre et 2 g de sel. Ajoutez la levure réhydratée, 30 ml d'huile, 50 g de yaourt et mélangez. Finissez de pétrir pour que la pâte ne colle plus. Laissez reposer 30 mn. Etalez la pâte divisée en 2 sur un plan légèrement fariné pour former 2 cercles. Faites cuire chaque cercle environ 5 mn à 900 watts dans le Micro Pro Grill, Couvercle position basse. Retournez-le et finissez la cuisson environ 1 mn 30 à 900 watts. Réduisez légèrement les temps de cuisson pour le 2ème cercle, le Micro Pro Grill étant chaud. Coupez le pain en 2 et garnissez-le.



el et l'huile.

Couvrez-les avec

oller au rouleau)

n, Couvercle

u jambon, des

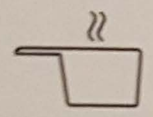
e, 2 ml de levure
mélangez. Finissez
lan légèrement
o Grill, Couvercle
ent les temps de



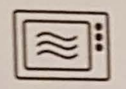
SALADE DE QUINOA GRILLÉ



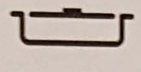
Préparation 15 mn



Quinoa



±10 mn à 900 watts



Position haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 150 g de quinoa
- 2 cm de gingembre frais
- ¼ d'oignon
- 30 ml d'huile de sésame
- 150 g de légumes surgelés
- 2 œufs
- 30 ml de sauce soja

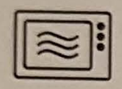
1. Faites cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet.
2. Hachez finement (**TurboTup**) le gingembre et l'oignon, épluchés. Ajoutez 15 ml d'huile de sésame et mixez.
3. Mélangez cette préparation avec le quinoa égoutté et les légumes. Etalez dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Faites un puit au centre avec une spatule (**Spatule silicone**) et versez les œufs fouettés. Faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Mélangez bien l'ensemble.
5. Ajoutez la sauce soja, le reste d'huile de sésame et mélangez. Servez avec une salade de roquette.



TARTINES DE FROMAGE AUX POMMES



Préparation 5 mn



± 11 mn à 900 watts



Position basse



Position haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

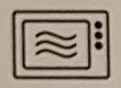
- ½ petite pomme rouge
- 100 g de bûche de chèvre (ou de camembert)
- 2 tranches de pain de campagne (± 70 g)
- 30 ml de miel
- 15 ml de jus d'orange
- Thym
- Raisins secs

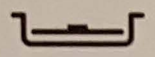
1. Coupez la ½ pomme en 8 et le fromage en 6 tranches épaisses.
2. Mettez les tranches de pain dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position basse, et faites-les dorer environ 7 mn à 900 watts.
3. Alternez sur chaque tranche de pain des rondelles de pommes et de fromage, versez dessus le miel mélangé au jus d'orange. Faites cuire environ 4 mn à 900 watts, Couvercle positon haute.
4. Servez saupoudré de thym et de raisins secs.



QUESADILLAS


Préparation
15 mn


± 16 mn
à 900 watts


Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

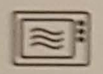
- 400 g de blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 10 tranches de chorizo
- 4 galettes de blé mexicaines
- 100 g de cheddar râpé

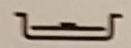
1. Coupez le poulet en lanières. Emincez le poivron rouge épluché et épépiné.
2. Mettez le poulet, le poivron et les tranches de chorizo au centre du **Micro Pro Grill.** Faites cuire environ 8 mn à 900 watts, Couvercle position basse, en mélangeant à mi-cuisson. Egouttez la préparation en vous aidant du Couvercle.
3. Garnissez les galettes de blé avec la préparation, saupoudrez le cheddar et pliez les galettes en 2.
4. Avec du papier absorbant, essuyez rapidement le Micro Pro Grill et placez 2 galettes garnies. Faites cuire environ 4 mn à 900 watts, Couvercle position basse, en les retournant à mi-cuisson. Faites de même avec les 2 galettes restantes.
5. Servez immédiatement.

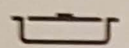


PIZZETTA


Préparation
15 mn


±20 mn
à 900 watts


Position
basse


Position
haute

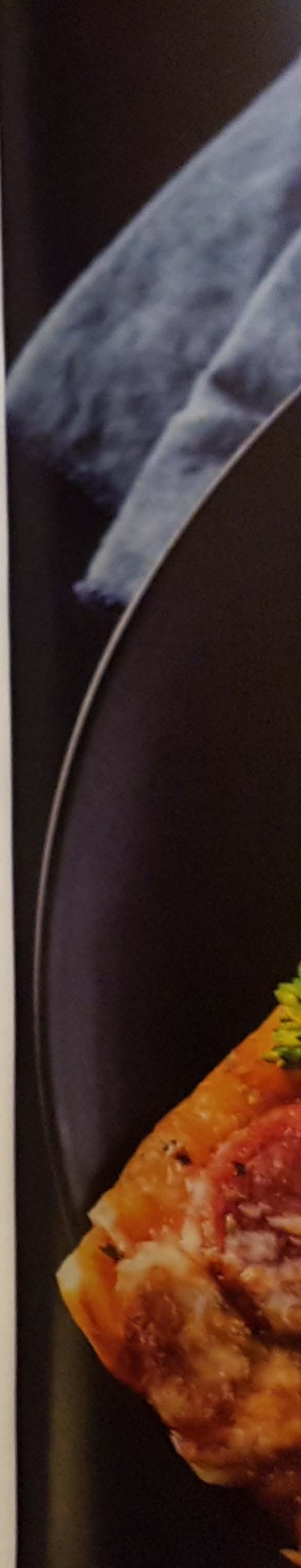
INGRÉDIENTS POUR 1 PIZZA

- 30 ml de sauce tomates cuisinées
- 7 ml d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 2 ml d'origan
- ½ pâte à pizza rectangulaire

Garnitures

- ½ poivron
- 2 champignons de Paris
- ½ oignon rouge
- 20 g de sommités de brocolis
- 4 billes de mozzarella
- 4 rondelles de chorizo
- Quelques olives noires
- Huile d'olive
- Feuilles de basilic

1. Mélangez (**Ravier 300 ml**) la sauce tomate, l'huile d'olive, la gousse d'ail épluchée et râpée, et l'origan.
2. Coupez le demi poivron épluché et épépiné en lanières. Coupez les champignons lavés en morceaux. Emincez le demi oignon épluché.
3. Mettez le poivron, les champignons, les brocolis et l'oignon dans le **Micro Pro Grill**. Faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position basse en mélangeant à mi-cuisson. Réservez.
4. Placez dans le Micro Pro Grill essuyé, la pâte coupée à la taille du centre du Micro Pro Grill (hors rigole) et faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Retournez-la et badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) la sauce tomate préparée sur la pâte. Garnissez-la avec les légumes précuits, la mozzarella, le chorizo, les olives noires et faites cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
6. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, décorez avec des feuilles de basilic et servez avec une salade verte.



z le

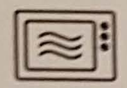
es

s
le



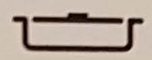
POMMES FARCIES AU BOUDIN ANTILLAIS


Préparation 15 mn


± 11 mn à 900 watts



Repos 5 mn


Position haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 petites pommes Golden (± 150 g chacune)
- 80 g de boudin antillais (ou nature)
- 10 g de noix

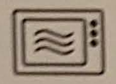
1. Coupez les pommes en 2 et ôtez le cœur délicatement (**Evideur Click Séries**). Posez les pommes, peau vers le bas, dans le **Micro Pro Grill**. Faites cuire environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 5 mn.
2. Evidez les pommes légèrement en récupérant la chair.
3. Hachez le boudin avec la chair des pommes (**Extra Chef**). Farcissez les pommes de cette préparation et faites cuire environ 4 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Saupoudrez les noix grossièrement hachées dessus et servez avec une salade verte arrosée d'une vinaigrette à l'huile de noix.



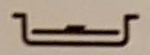
CROQUE POULET MIMOLETTE



Préparation
10 mn



± 11 mn
à 900 watts



Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 œuf
- 30 ml de lait
- Sel
- 1 pincée de sucre
- 4 tranches de pain de mie
- 2 tranches de blanc de poulet cuit
- 4 tranches de mimolette ou de fromage à croque-monsieur, cheddar...
- 10 g de beurre mou

1. Mélangez (**Shaker 600 ml**) l'œuf, le lait, le sel et le sucre.
2. Imbibez 2 tranches de pain de mie avec cette préparation.
3. Montez les croques en alternant 1 tranche de pain imbibée, 1 tranche de blanc de poulet cuit, 2 tranches de fromage et recouvrez avec une tranche de pain de mie nature.
4. Beurrez légèrement le **Micro Pro Grill** et placez un croque au centre. Faites cuire 4 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Retournez et finissez la cuisson environ 2 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
5. Faites de même avec le 2ème croque en réduisant le temps d'environ 1 mn.
6. Servez bien chaud avec une salade ou des légumes au vinaigre (pickles).

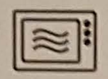


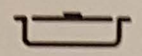
GALETTES DE CRABE


Préparation
10 mn



Repos
17 mn


± 12 mn
à 900 watts


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 GALETTES

- 1 échalote
- 2 brins de persil ou coriandre
- 200 g de miettes de crabes (ou surimi de crabes mixé)
- 2 œufs
- 40 g de chapelure
- 15 ml de moutarde forte
- 10 ml d'huile
- ± 1 ml de sauce chili
- Sel

1. Hachez (**TurboTup**) l'échalote épluchée (**MandoJunior** 1) et le persil effeuillé. Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer 15 mn.
2. Moulez 4 galettes (**EmpilOdéco**) avec cette préparation. Démoulez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire au centre, environ 8 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 2 mn.
3. Retournez les galettes et finissez la cuisson environ 4 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Servez avec une salade verte et de la mayonnaise aux herbes.



RÖSTIS DE CABILLAUD ET OIGNONS FRITS



Préparation 20 mn



±24 mn à 900 watts



Position basse

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 30 ml d'huile
- 1 tranche de pain de mie (± 40 g)
- 100 ml de lait
- 1 citron non traité
- 30 g de persil
- 400 g de cabillaud ou poisson blanc
- 40 g d'allumettes de lardons
- 1 œuf
- Sel et poivre
- 20 g de chapelure

1. Emincez finement l'oignon épluché et mélangez les lamelles d'oignon avec 15 ml d'huile. Répartissez-les rondelles d'oignons dans le **Micro Pro Grill** et faites-les griller environ 10 mn à 900 watts en mélangeant à mi-cuisson, Couvercle position basse.
2. Mettez le pain dans le lait. Prélevez le zeste et le jus du citron (**Set-en-1**).
3. Hachez finement (**Extra Chef**), le persil effeuillé et le cabillaud en morceaux, ajoutez le pain en morceaux, le zeste et le jus de citron, les allumettes de lardons et mixez. Ajoutez l'œuf, rectifiez l'assaisonnement et mélangez.
4. Formez 8 galettes avec la préparation. Panez-les dans la chapelure. Badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) un peu d'huile au centre du Micro Pro Grill, placez 4 röstis de cabillaud et faites-les cuire 4 mn à 900 watts de chaque côté, Couvercle position basse. Faites de même avec les 4 röstis restants en les faisant cuire 3 mn de chaque côté.
5. Servez les röstis avec les oignons frits et une salade verte.





COUSCOUS MÉDITERRANÉEN

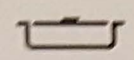

Préparation
15 mn


±14 mn
à 900 watts



Repos
5 mn


Position
basse


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 1 poivron rouge
- 1 courgette (±200 g)
- 2 oignons nouveaux
- ±30 ml d'huile d'olive
- 200 g de crevettes crues et décortiquées
- 150 ml de couscous moyen (±110 g)
- 50 g de tomates séchées
- 1 cube du bouillon de légumes
- ±5 ml de ras-el-hanout ou épices pour couscous
- Poivre
- 150 ml d'eau bouillante

1. Coupez en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**), le poivron épluché et épépiné et la courgette éboutée. Epluchez les oignons nouveaux et coupez-les en 2.
2. Mettez les légumes dans un bol (**Bol 1,5 l**) avec 15 ml d'huile, fermez et secouez pour mélanger. Placez les légumes dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
3. Écartez les légumes sur les côtés et placez les crevettes mélangées avec l'huile restante, au centre du Micro Pro Grill. Faites cuire environ 4 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
4. Ajoutez le couscous, les tomates séchées, le cube de bouillon émietté, les épices, le poivre et enfin l'eau bouillante. Mélangez, placez le Couvercle en position haute et laissez reposer 5 mn. Mélangez avec une spatule (**Spatule silicone fine**) pour bien séparer les grains de couscous et servez.

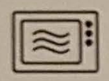
Variante : Couscous express poulet
Remplacez les crevettes par des petits morceaux de poulet en ajoutant 3 mn de cuisson.



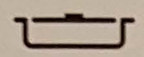
SAUMON À LA TOMATE



Préparation
15 mn



±8 mn
à 600 watts



Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 1 petite gousse d'ail
- 40 g de tomates séchées à l'huile (ou de poivrons grillés à l'huile)
- 15 ml de concentré de tomates
- 15 g de parmesan râpé
- 15 g de pignons de pin
- 5 ml de sucre (± 5 g)
- Sel et poivre
- 5 ml d'huile d'olive
- 2 pavés de saumon (± 200 g chacun)

1. Hachez (**Extra Chef**) la gousse d'ail épluchée et les tomates égouttées et coupées en morceaux. Ajoutez le concentré de tomates,, le parmesan, les pignons, le sucre, le sel, le poivre et hachez. Ajoutez l'huile et mélangez.
2. Mettez les filets de saumon épongés dans le **Micro Pro Grill**, recouvrez-les avec la préparation de tomates et faites cuire environ 8 mn à 600 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer quelques minutes selon l'épaisseur des filets de saumon et la cuisson souhaitée.

Conseil : prenez des pavés de saumon de la même épaisseur pour avoir une cuisson homogène.





CABILLAUD AU MIEL D'AIL

Préparation
5 mn

Marinade
15 mn

±6mn
à 900 watts

Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 pavés de cabillaud épais (± 180 g chacun)
- Sel et poivre

Marinade

- 15 ml de miel liquide
- 15 ml jus de citron
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail épluchée et émincée

1. Assaisonnez le cabillaud avec le sel et le poivre.
2. Mixez (**TurboTup**) les ingrédients de la marinade et versez-la sur les pavés de cabillaud. Laissez-les mariner 15 mn dans le réfrigérateur.
3. Déposez les pavés de cabillaud au centre du **Micro Pro Grill** et versez la marinade dessus. Faites cuire environ 6 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer quelques minutes selon l'épaisseur des filets de cabillaud et la cuisson souhaitée.

Astuces : gardez un peu de marinade pour verser sur le cabillaud lors du service.
Pour une cuisson homogène, préférez des pavés de cabillaud de même épaisseur. Si les pavés de cabillaud sont peu épais, réduisez le temps de cuisson de 1 à 2 mn.

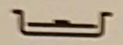


GALETTES DE CAROTTES


Préparation
15 mn


Boulgour


±21 mn
à 900 watts


Position
basse


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 80 g de boulgour
- 200 g de carottes
- 1 petite gousse d'ail
- 5 brins de persil
- 2 gros œufs
- 70 g de semoule
- 25 mL de moutarde
- Sel
- 1 oignon rouge
- 15 mL d'huile
- 2 cœurs de laitue romaine

Sauce

- 10 g de persil effeuillé et haché
- 150 g de yaourt
- 15 mL de jus de citron
- 5 mL de zestes de citron râpé
- 5 mL de sucre
- Sel et poivre
- 15 mL d'huile

1. Faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet.
2. Râpez finement les carottes épluchées (**Râpe fine AdaptaChef**). Hachez l'ail épluché et le persil effeuillé (**TurboTup**). Mélangez les carottes, les oeufs, la semoule, la moutarde et l'ail au persil. Ajoutez le boulgour légèrement refroidi, salez et mélangez.
3. Coupez en rondelles l'oignon épluché (**MandoJunior 2**). Mettez-le dans le **Micro Pro Grill** avec l'huile et faites cuire environ 5 mn à 900 watts. Couvercle position basse. Réservez l'oignon.
4. Dans le Micro Pro Grill, formez 4 galettes avec la pâte de carottes et faites cuire environ 4 mn à 900 watts. Couvercle position haute. Retournez les galettes et finissez la cuisson environ 4 mn à 900 watts. Couvercle position basse. Faites de même avec le reste de pâte.
5. Coupez la laitue lavée et essorée en lanières. Mélangez tous les ingrédients de la sauce et servez avec les galettes de carottes.



cuire

osition

lettes

POMMES DE TERRE ET ASPERGES GRILLÉES

Préparation 5 mn

±20 mn à 900 watts

Position basse

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 600 g de petites pommes de terre
- 15 ml d'huile d'olive
- 2,5 ml d'origan
- 2,5 ml de thym
- 3 ml de sel de Guérande
- 3 ml de poivre
- 150 g de fines asperges verte

1. Mélangez dans un bol (**Bol batteur 3 l**) les pommes de terre lavées et séchées, avec l'huile, l'origan, le thym, le sel et le poivre.
2. Mettez les pommes de terre dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire environ 15 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
3. Epluchez les asperges et mélangez-les dans le bol utilisé pour les pommes de terre.
4. Ecartez les pommes de terre précuites vers les côtés du Micro Pro Grill et répartissez les asperges au centre. Faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
5. Servez immédiatement.



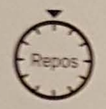
GRATIN DE POMMES DE TERRES



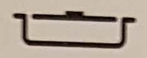
Préparation
20 mn



±22 mn
à 900 watts



Repos
12 mn



Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

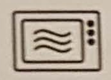
- 1 gousse d'ail
- 750 g de pommes de terre
- 400 ml de crème liquide
- ±5 ml de sel
- Poivre
- 1 ml de noix de muscade râpée
- 75 g de fromage râpé

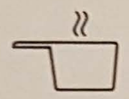
1. Frottez le **Micro Pro Grill** avec la gousse d'ail épluchée.
2. Emincez les pommes de terre épluchées (**MandoChef** 3/🔒) directement au-dessus du Micro Pro Grill.
3. Mélangez (**Shaker 600 ml**) la crème liquide, le sel, le poivre, la noix de muscade et versez sur les pommes de terre. Faites cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 2 mn avant de mélangez avec une spatule (**Spatule silicone**).
4. Saupoudrez le fromage râpé et finissez la cuisson environ 12 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 10 mn.



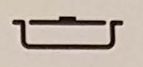
AUBERGINES FARCIES


Préparation
10 mn


±19 mn
à 900 watts


Semoule


Position
basse


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 aubergine moyenne (pas trop épaisse)
- 30 ml d'huile d'olive
- 45 ml de semoule moyenne
- 45 ml de sauce tomates cuisinées
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- 30 ml de fromage râpé
- Graines de sésame
- Aïoli

1. Coupez l'aubergine lavée en 2 dans la longueur. Faites quelques incisions dans la chair de l'aubergine et badigeonnez-la (**Pinceau silicone Pro**) avec l'huile d'olive.
2. Posez les demi-aubergines au centre du **Micro Pro Grill** et faites-les cuire environ 12 mn à 900 watts, Couvercle position basse (attention le Couvercle ne doit pas être surélevé et dépasser de la Base).
3. Faites cuire la semoule comme indiqué sur l'emballage. Mélangez-la avec la sauce tomate, la gousse d'ail épluchée et râpée, le sel et le poivre.
4. Hors du Micro Pro Grill, creusez légèrement les aubergines, mélangez la pulpe d'aubergine hachée (**Extra Chef**), avec la préparation à la semoule. Remplissez les aubergines avec cette préparation et saupoudrez le fromage râpé dessus. Mettez les aubergines au centre du Micro Pro Grill et faites cuire environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Servez-les saupoudrées de graines de sésame avec une aïoli.

1.

2.

3.

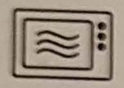
4.

5.

TIAN DE LÉGUMES



Préparation
15 mn



± 19 mn
à 900 watts



Repos
15 mn



Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 oignon
- 15 ml d'huile olive
- 1 courgette (± 250 g)
- 3 petites tomates (± 100 g chacune)
- 2 ml d'herbes (thym, origan, marjolaine...)
- 2 ml d'ail séché en poudre
- Sel et poivre

1. Epluchez l'oignon et émincez-le (**MandoChef** 1/■). Mélangez-le avec 5 ml d'huile olive. Etalez l'oignon dans le **Micro Pro GrilL**.
2. Tranchez la courgette lavée, non épluchée et les tomates (MandoChef 3/■). Mélangez les tranches de courgette avec 10 ml d'huile restant.
3. Alternez les tranches de tomates et de courgette sur l'oignon pour recouvrir la totalité du Micro Pro GrilL
4. Saupoudrez les herbes et l'ail dessus, salez, poivrez et faites cuire environ 10 mn à 900 watts. Couvercle position haute. Laissez reposer 5 mn et poursuivez la cuisson environ 9 mn à 900 watts. Couvercle position haute. Laissez reposer 10 mn.


MicroPro Series
by Tupperware

TOMATES À LA PROVENÇALE



Préparation
30 mn

Repos
15 mn

± 12 mn
à 900 watts

Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

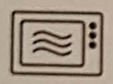
- 6 petites tomates rondes (± 500 g)
- Sel
- 5 branches de persil
- 2 gousses d'ail
- 20 g de fenouil frais (ou 15 ml de graines de fenouil
- 100 ml de chapelure (± 50 g)
- 10 ml de sucre (± 10 g)
- Poivre
- 25 ml d'huile d'olive

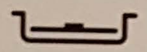
1. Coupez les tomates en deux, salez-les et retournez-les sur une assiette pour les laisser dégorger environ 15 mn.
2. Mixez finement (**TurboMAX**) le persil effeuillé, l'ail épluché, le fenouil coupé en morceaux, la chapelure, le sucre, le sel et le poivre.
3. Dans le **Micro Pro Grill**, mettez les tomates au centre, arrosez d'huile d'olive et faites cuire environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Recouvrez-les du mélange mixé et finissez la cuisson, environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute.



ONGLET GRILLÉ


Préparation
5 mn


± 9 mn
à 900 watts


Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 beaux onglets épais et courts (± 400 g)
- 15 ml d'huile
- 1 tranche de pain

1. Sortez les onglets du réfrigérateur 20 mn avant la cuisson et badigeonnez-les d'huile (**Pinceau silicone Pro**).
2. Faites préchauffer le **Micro Pro Grill** avec la tranche de pain, environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
3. Retirez le pain, déposez immédiatement la viande dans le Micro Pro Grill chaud et posez le Couvercle position basse. Faites cuire 3 mn à 900 watts, retournez la viande et finissez la cuisson entre 2 à 4 mn à 900 watts selon la cuisson souhaitée, Couvercle position basse.

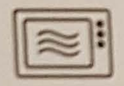
Variante : Onglet à l'échalote

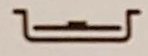
Emincez finement 5 belles échalotes (± 100 g) épluchées. Mélangez-les avec 10 ml d'huile, du sel et du poivre. Répartissez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire environ 6 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Egouttez-les, si besoin. Répartissez les échalotes sur les côtés et mettez la viande immédiatement au centre. Faites cuire comme indiqué ci-dessus (3 mn + 2 à 4 mn à 900 watts). Réservez la viande au chaud. Ajoutez 20 g de beurre en petits morceaux dans le Micro Pro Grill et mélangez le beurre aux échalotes avec une spatule (**Spatule silicone**). Servez la sauce aux échalotes avec les onglets.



POULET AU PAPRIKA


Préparation
15 mn


±16 mn
à 900 watts


Position
basse


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

- 75 g d'oignon
- 600 g de blancs de poulet
- 30 ml d'huile
- 1 tranche de pain
- 200 ml de crème liquide
- ±5 ml de Maïzena
- 10 ml de paprika en poudre
- Sel et poivre
- ½ cube de bouillon de volaille dégraissé

1. Emincez finement l'oignon épluché (**MandoJunior** 1) et coupez le poulet en morceaux.
2. Mélangez bien les morceaux de poulet avec l'oignon et l'huile dans un bol (**Bol 1,5 l**).
3. Faites préchauffer le **Micro Pro Grill** avec la tranche de pain, environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
4. Ôtez le pain et placez immédiatement les morceaux de poulet au centre du Micro Pro Grill et faites cuire environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
5. Récupérez le jus de cuisson et poursuivez la cuisson environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
6. Dans un shaker (**Shaker 350 ml**), mélangez la crème liquide, la Maïzena, le paprika, le sel, le poivre, le bouillon de volaille émietté. Versez dans le Micro Pro Grill, mélangez (**Spatule silicone**) et faites cuire environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Rectifiez la consistance de la sauce pendant la cuisson, si besoin, avec le jus de cuisson réservé.

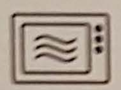
...mes verts ou du riz.



CÔTELETTES D'AGNEAU

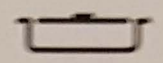

Préparation
15 mn

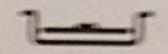

±7 mn
à 600 watts


±8 mn
à 900 watts



Repos
2 mn


Position
haute


Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 10 petites gousses d'ail bien fermes
- 5 ml d'huile d'olive
- 20 g de pistaches décortiquées
- 4 côtelettes d'agneau premières (± 400 g)
- 4 belles branches de thym frais

1. Mélangez les gousses d'ail épluchées avec l'huile et mettez-les dans le **Micro Pro Grill**. Faites cuire environ 7 mn à 600 watts, Couvercle position haute.
2. Mélangez les pistaches à l'ail, mettez-les sur les côtés et posez au centre du Micro Pro Grill, les côtelettes d'agneau et dessus les branches de thym. Faites cuire environ 8 mn à 900 watts (selon la cuisson désirée), en les retournant à mi-cuisson, Couvercle position basse.
3. Laissez reposer 2 mn avant de les servir avec les gousses d'ail et les pistaches.

Conseil : si les gousses d'ail sont grosses, dégermez-les.



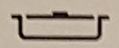
BOULETTES AIGRE-DOUCE


Préparation 20 mn



Repos 20 mn


±20 mn à 900 watts


Position haute

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

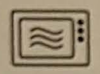
- 200 g de bœuf (tende de tranche)
- 200 g de chair à saucisse
- 40 g de chapelure
- 1 œuf
- 1 pincée de poivre
- 5 ml de sel
- 2 poivrons (1 rouge et 1 vert)
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 15 ml d'huile
- 45 ml de sauce soja
- 75 ml d'eau
- 15 ml de miel
- ±60 ml de ketchup
- 1 ml de pâte de piment
- 10 ml de Maïzena
- 10 ml de vinaigre de riz

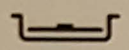
1. Coupez le bœuf en petits morceaux et hachez-le (**Hachoir AdaptaChef** Grille large).
2. Mélangez vivement les viandes hachées (**Spatule Silicone**) avec la chapelure, l'œuf, le poivre et le sel. Laissez reposer 15 mn et faites des boulettes de viande d'environ 25 g.
3. Coupez en dés les poivrons épluchés et épépinés. Epluchez les oignons nouveaux et coupez-les en 4.
4. Mixez (**TurboTup**) les gousses d'ail et le gingembre, épluchés. Versez sur les légumes avec l'huile et mélangez. Mettez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Mélangez les légumes (**Spatule silicone**), répartissez-les sur les côtés et ajoutez les boulettes de viande au centre. Faites cuire environ 8 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
6. Mélangez (**Shaker 350 ml**) la sauce de soja, l'eau, le miel, le ketchup, la pâte de piment, la Maïzena et le vinaigre de riz. Versez sur la viande et finissez la cuisson environ 2 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Mélangez et laissez reposer 5 mn couvert.
7. Servez avec du riz.

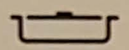


HAMBURGER GOURMAND


Préparation 20 mn


±13 mn à 900 watts


Position basse


Position haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 petit oignon
- 1 petit poivron rouge
- 25 ml d'huile d'olive
- 2 steaks hachés (±200 g chacun)
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 2 tranches de fromage à hamburger
- 2 pains à hamburger
- 30 ml de moutarde
- 50 ml de sauce au choix (ketchup, barbecue, mayonnaise…)
- 2 feuilles de laitue

1. Emincez l'oignon épluché et le poivron épluché et épépiné. Mélangez-les à 10 ml d'huile et faites-les cuire environ 8 mn à 900 watts dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position basse. Réservez les légumes.
2. Badigeonnez les steaks hachés avec le reste d'huile, salez et poivrez-les. Placez-les immédiatement après la cuisson des légumes, au centre du Micro Pro Grill, et faites-les cuire environ 3 mn à 900 watts puis 2 mn de l'autre côté, Couvercle position basse. Rajoutez 1 ou 2 mn pour un steak bien cuit.
3. Posez 1 tranche de fromage sur chaque steak et poursuivez la cuisson 1 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Badigeonnez l'intérieur des pains à hamburger, avec la moutarde et la sauce au choix.
5. Posez une feuille de salade lavée et essorée sur le pain à hamburger du dessous, recouvrez avec le steak, puis les légumes grillés et fermez avec l'autre moitié du pain.
6. Se déguste bien chaud.

Astuce : pour un hamburger plus croustillant, pensez à toaster le pain avant de le garnir.





POULET MÉDITERRANÉEN

Préparation
15 mn

± 14 mn
à 900 watts

Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

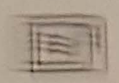
- 2 blancs de poulets (± 220 g chacun)
- 40 g de tomates séchées à l'huile
- 20 g de parmesan râpé
- 25 g de fromage frais (Carré frais, St môret...)
- 2 piques-olives
- 30 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 tranche de pain

1. Incisez légèrement la partie la plus épaisse des blancs de poulet pour faire une poche.
2. Hachez (**TurboTup**) les tomates égouttées. Ajoutez le parmesan, le fromage frais et mélangez.
3. Remplissez la poche de chaque blanc de poulet avec la farce et fermez-la avec un pique-olive. Badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) les blancs de poulet avec l'huile d'olive. Salez et poivrez-les.
4. Faites préchauffer le **Micro Pro Grill** avec la tranche de pain, environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
5. Otez le pain et placez immédiatement au centre, les blancs de poulet farcis. Faites cuire 6 mn à 900 watts retournez-les et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
6. Servez avec des pâtes fraiches et des tomates cerises grillées.



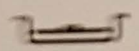
FILET DE PORC EN CROUTE DE MOUTARDE

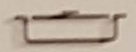






Préparation 10mn | ±9mn à 900 watts | Repos 5mn | Position basse | Position haute





INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

- 1 filet de porc (+ 450 g)
- 2 belles branches de persil
- 40 g chapelure
- 50 g de beurre mou
- 30 ml de moutarde
- Sel et poivre
- 1 tranche de pain

1. Sortez la viande du réfrigérateur environ 20 mn avant de préparer la recette et coupez-la en 2 morceaux.
2. Hachez **Turbo Tup** le persil effeuillé et la chapelure. Ajoutez le beurre mou, la moutarde, sel, le poivre et hachez. Enrobez les morceaux de porc de cette préparation.
3. Faites préchauffer le **Micro Pro Grill** avec la tranche de pain environ 3 mn à 900 watts. Couvercle position basse.
4. Ôtez le pain, placez immédiatement les morceaux de porc au centre du Micro Pro Grill et faites-les cuire environ 6 mn à 900 watts. Couvercle position haute. Laissez reposer 5 mn.
5. Servez avec une purée ou des légumes verts vapeur.

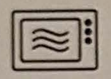
Conseil : pour une viande plus cuite poursuivez la cuisson de 2 à 3 mn.



BROCHETTES DE VOLAILLE AUX FRUITS



Préparation 20 mn



±15 mn à 900 watts



Position basse

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- ±300 g de blancs de dinde
- 2 ml de curry en poudre
- Sel et poivre
- 6 tranches de jambon sec (Savoie, Parme, Serrano)
- 12 fruits secs (dates, pruneaux ou abricots au choix)
- 4 piques en bois de la taille du Micro Pro Grill.
- Huile
- 1 oignon blanc (±150 g)

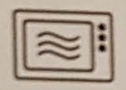
1. Coupez le blanc de dinde en 12 morceaux. Mélangez-les avec le curry, le sel et le poivre.
2. Coupez les tranches de jambon en 2 dans la longueur. Enroulez chaque fruit sec dans un morceau de jambon.
3. Réalisez les brochettes en alternant fruits secs et morceaux de dinde. Arrosez d'un peu d'huile.
4. Coupez l'oignon épluché en 4 et mettez les morceaux au centre du **Micro Pro Grill**. Faites griller environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Réservez l'oignon.
5. Mettez les brochettes au centre du Micro Pro Grill et faites cuire environ 4 mn à 900 watts de chaque côté, Couvercle position basse.
6. Servez les brochettes avec une sauce au curry et les oignons grillés.



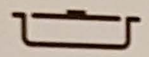
DINDE SAUCE CACAHUÈTE



Préparation 15 mn



± 10 mn à 900 watts



Position haute

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 60 g de beurre de cacahuètes
- 10 ml de sauce soja
- 5 ml de sucre (± 5 g)
- Sel et poivre
- 50 ml d'eau
- 400 g de blancs de dinde
- Cacahuètes

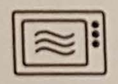
1. Mélangez (**Shaker 350 ml**) le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le sucre, le sel, le poivre et l'eau. Versez sur la viande coupée en lamelles et mélangez-bien.
2. Dans le **Micro Pro Grill** mettez la viande et la marinade, et faites cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute, en mélangeant à mi-cuisson.
3. Saupoudrez de cacahuètes grossièrement hachées et servez avec du riz et des légumes vapeur.



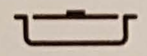
MORTEAU AUX POMMES DE TERRE ET SAUCE MOUTARDE



Préparation 15 mn



±22 mn à 900 watts



Position haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 saucisse de Morteau
- 500 g de pommes de terre nouvelles
- 200 ml de crème liquide
- 30 ml d'eau
- 30 ml de moutarde
- 30 ml de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

1. Coupez la saucisse en 2 dans la longueur. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes (**Coup' AdaptaChef 15 mm**).
2. Mélangez (**Shaker 600 ml**) la crème liquide, l'eau, les moutardes, le sel et le poivre.
3. Posez la saucisse peau vers le haut sur le centre du **Micro Pro Grill**, ajoutez les pommes de terre autour et versez la crème aux moutardes. Faites cuire environ 22 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Servez avec une salade verte bien relevée.



Pré

ING

- 1
- 5
- 2
- 3
- 3
- 3
- S

1. Co
(Co
2. Mé
3. Pos
la c
4. Ser

MAGRET DE CANARD AU VINAIGRE DE FRAMBOISE



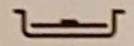
Préparation
10 mn



±11 mn
à 900 watts



Repos
3 mn

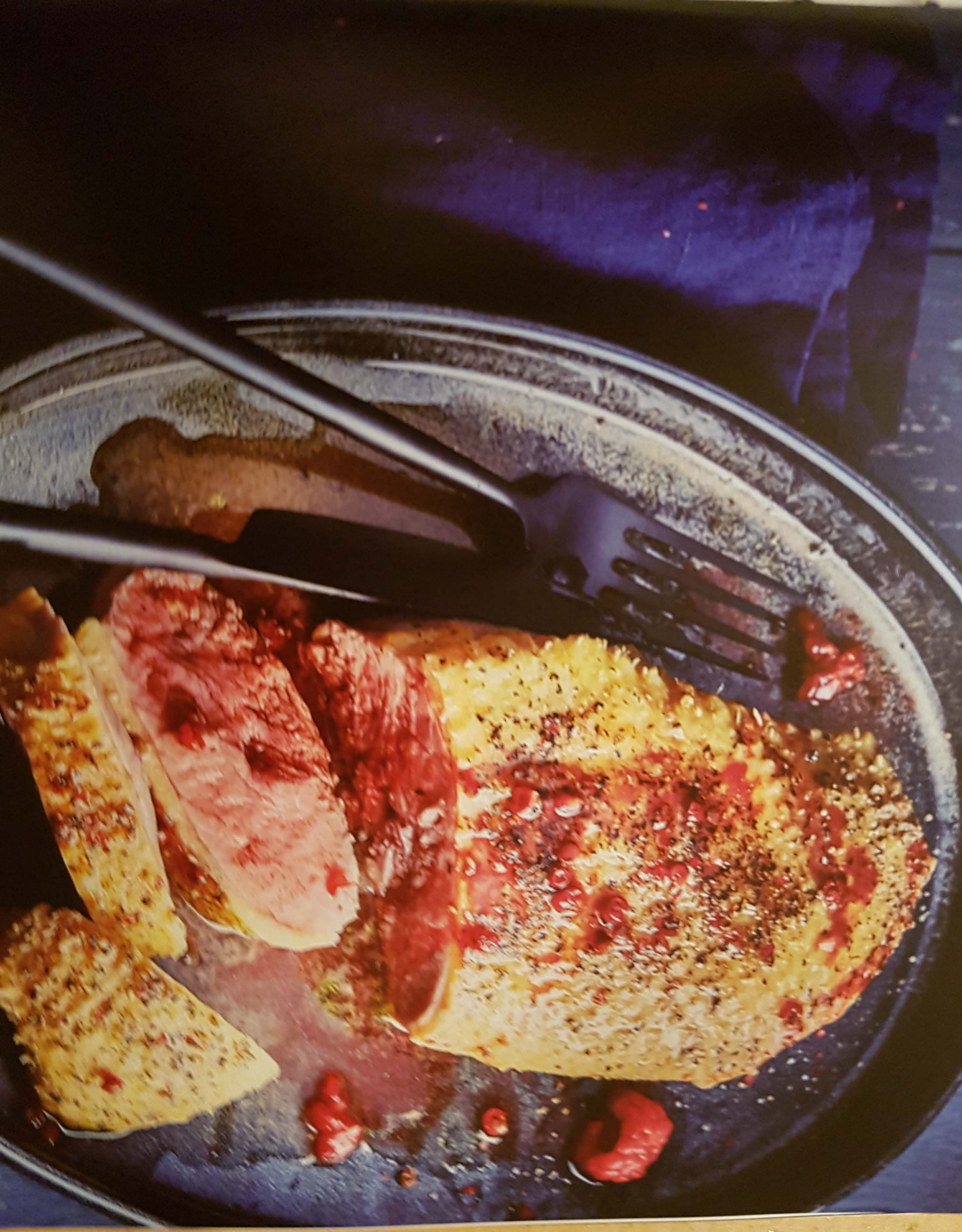


Position
basse

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 magret de canard (± 400 g)
- 2 mL de baies roses
- 2 mL de sel de Guérande
- 2 mL de poivre du moulin
- 15 mL de vinaigre de framboise

1. Incisez légèrement le gras du magret (sans toucher la chair) et badigeonnez-le avec les baies roses mélangées au sel et poivre, en pressant légèrement pour qu'elles rentrent dans les incisions.
2. Mettez un peu de gras prélevé du magret dans le **Micro Pro Grill** et faites-le préchauffer 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
3. Retirez le morceau de gras du Micro Pro Grill préchauffé et mettez immédiatement le magret au centre. Faites cuire 4 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Egouttez le gras fondu, retournez le magret et finissez la cuisson environ 4 mn à 900 watts, selon la cuisson souhaitée, Couvercle position basse. Egouttez et laissez reposer 3 mn, Couvercle position basse.
4. Versez le vinaigre de framboise dans le Micro Pro Grill et mélangez avec une spatule (**Spatule silicone**).
5. Servez le magret tranché avec la sauce.



POULET TANDOORI



CÔTE DE VEAU NORMANDE



Préparation 5 mn | **±15 mn à 900 watts** | **Position haute** | **Position basse** | **Repos 5 mn**

INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PERSONNES

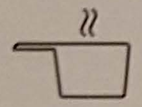
- 400 g de champignons de Paris
- 2 côtes de veau (±200 g chacune)
- 125 ml de crème épaisse
- Sel et poivre

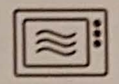
1. Emincez les champignons lavés et essorés. Mettez-les dans le **Micro Pro Grill** et faites-les cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute, en égouttant et mélangeant à mi-cuisson.
2. Ecartez les champignons sur les côtés et posez immédiatement les côtes de veau au centre du Micro Pro Grill. Faites cuire environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Retournez les côtes et faites cuire environ 2 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
3. Versez la crème, salez, poivrez et mélangez. Laissez reposer 5 mn et servez.



TORTELLINI À LA PARISIENNE

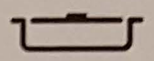

Préparation 10 mn


Pâtes al dente


±6 mn à 900 watts



Repos 5 mn


Position haute

INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES

- 100 g de jambon blanc
- 400 g de sauce tomates cuisinées
- 50 ml de crème liquide
- 150 g de fromage râpé
- 2 ml d'origan en poudre
- Sel et poivre
- ±350 g de tortellini fraiches
- 100 g de petits pois (conserve)

1 Coupez le jambon en lanières. Mélangez la sauce tomates avec la crème liquide, la moitié du fromage râpé, l'origan, le sel et le poivre.

2 Plongez les tortellini dans l'eau bouillante et faites-les cuire 2 mn. Egouttez-les.

3 Dans le **Micro Pro Grill**, mélangez délicatement (**Spatule silicone**), les pâtes, le jambon, les petits pois et la sauce. Saupoudrez le reste de fromage et faites cuire environ 6 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 5 mn avant de servir.

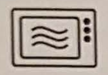
râpé, l'origan,

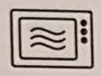
t la sauce.
sez reposer



CROUSTILLANTS AUX POMMES


Préparation 20 mn


± 4 mn à 600 watts


± 18 mn à 900 watts


Position haute


Position basse

INGRÉDIENTS POUR 4 CROUSTILLANTS

- 1 pomme (± 150 g)
- Le jus d'½ citron
- 30 ml de sucre (± 30 g)
- 10 ml de Maïzena
- 5 ml de cannelle
- 50 g d'amandes hachées
- 8 feuilles de pâte filo (ou brick rectangulaires)
- 20 g de beurre fondu

1. Râpez grossièrement (**Cône à râper gros AdaptaChef**) la pomme épluchée et épépinée, et citronnez-la.
2. Mélangez le sucre, la Maïzena et la cannelle, à la moitié des pommes râpées.
3. Faites cuire dans le **Micro Pro Grill** environ 4 mn à 600 watts, Couvercle position haute. Mélangez avec une spatule (**Spatule silicone**), ajoutez le reste de pommes, les amandes hachées et laissez refroidir.
4. Placez 2 feuilles de pâte filo l'une sur l'autre, badigeonnez-les (**Pinceau silicone Pro**) avec du beurre, déposez la moitié de la préparation aux pommes et pliez-les pour former un triangle. Faites de même avec les autres feuilles de pâte filo.
5. Disposez 2 triangles au centre du Micro Pro Grill et faites cuire environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Retournez-les et finissez la cuisson environ 5 mn à 900 watts, Couvercle position basse. Faites de même avec les 2 triangles restants, en réduisant d'environ 2 mn le temps de cuisson.
6. Servez immédiatement, nature ou avec une glace vanille.

1.
2.
3.
4.
5
6

POMMES CARAMÉLISÉES FAÇON TATIN

Préparation
10 mn

Repos
±1 h

±22 mn
à 900 watts

Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 petites pommes (±150 g chacune)
- 30 ml de sucre (±30 g)
- 20 g de noisettes

Pâte

- 125 g de farine
- 50 ml de sucre (±50 g)
- 60 g de beurre froid
- 1 jaune d'œuf
- ±7 ml d'eau

1. Mixez (**Extra Chef**) la farine, le sucre, le beurre en morceaux et le jaune d'œuf. Terminez de malaxer à la main en ajoutant au fur et à mesure l'eau pour ajuster la consistance. Laissez reposer 30 mn au réfrigérateur.
2. Epluchez les pommes, ôtez le cœur (**Evideur Click Séries**) et coupez-les en 8 grosses lamelles chacune. Mettez-les dans un bol (**Bol 1,5 l**) et mélangez-les avec le sucre. Disposez les pommes sur le centre du **Micro Pro Grill** et faites cuire 7 mn à 900 watts, Couvercle position haute. Laissez reposer 10 mn.
3. Etalez la pâte (**Rouleau Modulo**) sur un plan légèrement fariné (**Feuille à pâtisserie**) et posez-la sur les pommes en rentrant bien les bords le long des pommes vers le centre (évitez la rigole). Faites cuire environ 15 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Laissez reposer 20 mn avant de démouler en retournant le Micro Pro Grill sur un plat.

Variantes : remplacez les pommes par des pêches, nectarines, abricots... en adaptant le temps cuisson selon les fruits.



n en

ettez-les
et faites

mes en
watts,

n les

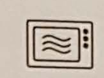




ROULÉS À LA CANNELLE









INGRÉDIENTS POUR ± 12 PIÈCES

- 140 ml de lait chaud
- 2 ml de sel
- ½ cube de levure de boulanger fraîche (± 10 g)
- 280 g de farine
- 40 ml de sucre (± 40 g)
- 50 g de beurre fondu

Garniture

- 100 ml de sucre roux ou cassonade (± 100 g)
- 5 ml de cannelle moulue
- 30 g de beurre mou

Glaçage

- 200 ml de sucre glace (± 120 g)
- 5 ml de beurre fondu
- 5 ml de sucre vanillé (± 5 g)
- ±25 ml de lait

1. Dans un bol (**Bol batteur 3 l**), versez le lait chaud, ajoutez le sel, la levure émiettée et mélangez bien pour dissoudre la levure. Ajoutez la farine, le sucre, le beurre fondu et pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle des bords du bol. Fermez le bol et laissez la pâte doubler de volume dans un endroit chaud environ 30 mn.
2. Mixez (**TurboTup**) le sucre roux et la cannelle.
3. Sur un plan de travail légèrement fariné (**Feuille à pâtisserie**) pressez délicatement la pâte pour la faire retomber, puis étalez-la (**Rouleau modulo**) pour former un rectangle d'environ 30x30 cm.
4. Etalez le beurre mou (**Pinceau silicone Pro**) sur la pâte en laissant 1 à 2 cm tout autour. Saupoudrez le sucre à la cannelle et roulez la pâte en serrant bien. Pincez les bords de la pâte pour la sceller. Coupez environ 12 morceaux réguliers et posez-les à plat espacés, dans le **Micro Pro Grill**, Couvercle position haute.
5. Laissez-les gonfler environ 15 mn dans un endroit chaud, puis faites cuire environ 16 mn à 600 watts.
6. Mélangez (**Ravier 300 ml**) les ingrédients du glaçage en ajustant la consistance avec le lait pour obtenir une préparation assez liquide pour le verser à l'aide d'une cuillère sur les roulés chauds. Servez immédiatement.

Conseil : si vous utilisez de la levure de boulanger sèche, mélangez-la à la farine.



Prép
30

ING
- 14
- 2
- ½
- 28
- 40
- 50

Garn
- 10
- 5 r
- 30

Glac
- 20
- 5 r
- 5 r
- ±2

1. Dans
la le
Ferm
2. Mixez
3. Sur u
puis é
4. Etalez
canne
réguli
5. Laisse
6. Mélan
prépar

Conse

ANANAS CARAMÉLISÉ À LA COCO

Préparation 10 mn

± 14 mn à 900 watts

Position basse

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

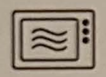
- 20 g de miel
- 25 g de beurre mou
- 5 ml de rhum
- 3 tranches d'ananas sans peau (± 1,5 cm d'épaisseur)
- 40 g de noix de coco en poudre
- Glace vanille ou noix de coco

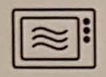
1. Dans un petit bol (**Ravier 300 ml**), mélangez le miel, le beurre mou et le rhum.
2. Coupez les tranches d'ananas en 2 et enrobez-les de noix de coco.
3. Répartissez les morceaux d'ananas et la moitié du beurre au miel dans le **Micro Pro Grill**. Faites cuire environ 7 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
4. Retournez les morceaux d'ananas, répartissez le reste de beurre et finissez la cuisson 7 mn à 900 watts, Couvercle position basse.
5. Servez avec une glace vanille ou noix de coco.



DENTELLES CHOCOLAT


Préparation
5 mn


± 1 mn 30
à 600 watts


± 8 mn
à 900 watts



Repos
± 15 mn


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 60 g de Gavottes (crêpes dentelles ou autres biscuits)
- 270 g de chocolat
- 150 g de beurre
- 3 œufs
- 90 ml de sucre (± 90 g)
- 105 g de farine

1. Emiettez les crêpes dentelle et remplissez la rigole du **Micro Pro Grill** avec.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre en morceaux (**Pichet MicroCook 1 l**), environ 1 mn 30 à 600 watts et mélangez (**Spatule silicone**). Refaites chauffer, si besoin, par séquence de 30 s à 600 watts.
3. Mélangez (**Fouet mélangeur**) dans un bol (**Bol batteur 3 l**) les œufs et le sucre. Ajoutez la farine et mélangez. Versez le chocolat fondu en mélangeant, pour obtenir une préparation homogène non mousseuse.
4. Versez la préparation au centre du Micro Pro Grill et faites cuire environ 8 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Laissez reposer environ 15 mn avec le Couvercle, puis découvrez et laisser tiédir avant de le démouler.

Astuce : pour un résultat plus fondant, réduisez d'une minute le temps de cuisson et servez-le en part.



s et mélangez

élangez. Versez

position haute.

er.

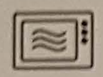
rt.



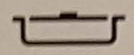
KAISERS CRÊPES



Préparation
10 mn



± 13 mn
à 900 watts



Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

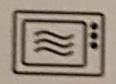
- 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- 100 ml de lait
- 35 ml de sucre glace (± 20 g)
- 140 ml de farine (± 70 g)
- 25 ml de sucre (± 25 g)
- 40 g de beurre fondu
- Service : sucre glace

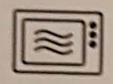
1. Mélangez (**Fouet mélangeur**) les jaunes d'œufs, le lait et le sucre glace. Ajoutez la farine en une fois et mélangez.
2. Fouettez (**Speedy Chef**) les blancs en neige, ajoutez le sucre et finissez de fouetter pour les serrer. Incorporez-les délicatement à la pâte (**Spatule silicone**).
3. Badigeonnez la moitié du beurre fondu dans le **Micro Pro Grill**, versez la pâte et faites cuire environ 10 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
4. Avec une spatule (Spatule silicone), coupez l'omelette soufflée en morceaux et retournez-les. Versez le beurre fondu restant et finissez la cuisson environ 3 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Servez les Kaisers crêpes saupoudrés de sucre glace avec des fruits cuits. .

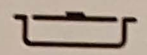


GÂTEAU POIRES CHOCOLAT


Préparation
10 mn


±1 mn
à 600 watts


±12 mn
à 900 watts


Position
haute

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

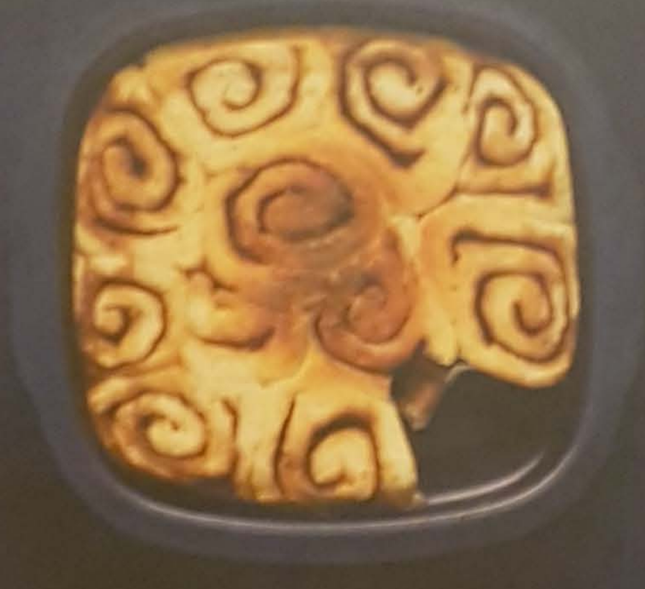
- 2 poires (± 180 g chacune)
- 125 g de beurre
- 120 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 70 ml de sucre (± 70 g)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60 g de pépites de chocolat noir
- 2 œufs
- Décor : sucre glace

1. Epluchez les poires, évidez-les (**Evideur Click Série**), coupez-les en dés et mettez-les dans un bol (**Bol batteur 3 l**).
2. Faites fondre (**Pichet MicroCook 1 l**), le beurre coupé en dés, environ 1 mn à 600 watts.
3. Dans le bol, ajoutez la farine, la levure, les sucres, les pépites de chocolat et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez les œufs, le beurre fondu et mélangez.
4. Versez la préparation dans le **Micro Pro Grill** et faites cuire environ 12 mn à 900 watts, Couvercle position haute.
5. Laissez refroidir avant de servir le gâteau saupoudré de sucre glace.





GRILLER



DORER



RÔTIR



MIJOTER



GRATINER



TAOSTER



Le Micro Pro Grill est un bijou de technologie, compact et polyvalent pour réussir tout ce que vous avez toujours rêvé de faire au micro-ondes: griller comme dans une poêle ou gratiner comme au four. Découvrez 44 recettes, des entrées, des viandes, des poissons, des légumes, des gratins, des pizzas, des crumbles, des gâteaux... à réaliser dans le Micro Pro Grill.
Laissez libre cours à votre imagination pour utiliser le Micro Pro Grill au quotidien dans votre micro-ondes, comme une poêle, une casserole ou un plat à gratin, sans surveillance et sans éclaboussure.

MICRO PRO, LE **GRILL** DU MICRO-ONDES !

Tupperware®

Rejoignez la communauté des Fans du Micro Pro Grill sur Facebook.

Rejoignez-nous et sur www.tupperware.fr

SPÉCIAL
MICRO-ONDES