3 en 1
au micro-ondes
C'est magique
avec le Micro Urban

3 en 1 au micro-ondes





C'est magique avec le Micro Urban

Tupperware®

LE MICRO URBAN

3 Produits en 1: Cuiseur vapeur, Cuiseur à riz et Cuiseur à pâtes. Cuisinez un repas sain et complet pour deux personnes.

Sa technologie permet de cuire certains aliments à la vapeur et d'autres grâce aux ondes. Le **Micro Urban** est modulable : les éléments s'enlèvent ou s'ajoutent selon le type d'aliments ou la cuisson souhaitée. Tous les éléments s'empilent pour un rangement compact.





Utilisations du Micro Urban

- Cuisson micro-ondes: cuisinez environ 250 g de riz ou 225 g de pâtes crues.
- Cuisson à la vapeur : viandes, poissons, fruits de mer, légumes, fruits...

Cuiseur vapeur

- Utilisez le Réservoir, la Passoire inférieure, la Passoire supérieure (facultative) et le Couvercle vapeur.
- Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir.
- Placez les ingrédients volumineux ou plus longs à cuire dans la Passoire inférieure et si besoin, les aliments plus rapide à cuire ou de plus faible quantité, dans la Passoire supérieure. Couvrez avec le Couvercle vapeur et faites cuire. Laissez reposer le temps indiqué.
- Pour les aliments riches en eau (champignons, moules...), réduisez la quantité d'eau dans le Réservoir pour éviter le débordement à la cuisson.
- Vous pouvez utiliser jusqu'à 6 Ramequins 80 ml micro-ondes dans la Passoire inférieure pour réaliser des flans, crèmes, œufs cocotte, gâteaux...

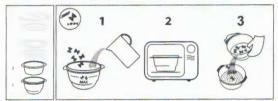
Cuiseur à pâtes

- Utilisez le Réservoir pour la cuisson. Ne jamais mettre le Couvercle pour la cuisson des pâtes.
- Faites cuire selon le temps indiqué sur la notice d'utilisation fournie avec le Produit.
- La Passoire inférieure peut servir à égoutter les pâtes après cuisson (optionnel).
- Les Couvercles (vapeur ou à riz) peuvent être utilisés pour conserver les pâtes au chaud après les avoir égouttées (optionnel).

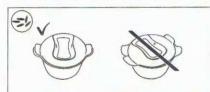
Cuiseur à riz

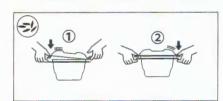
- Utilisez le Réservoir, l'Insert et le Couvercle à riz.
- Dans le Réservoir, placez le riz ou autre graine (couscous, polenta, boulgour, quinoa...) et l'eau (comme indiqué sur la notice fournie avec le Produit).
 Utilisez l'Insert pour rincer l'aliment, si besoin.
- Placez l'Insert et le Couvercle à riz de façon à ce que les poignées soient bien alignées et fermez.
- Faites cuire et laissez reposer le temps indiqué dans la notice fournie avec le produit.
- Retirez le Couvercle à riz en appuyant sur une poignée puis sur l'autre.

1 3 3 MIN Scm 0









Précautions d'utilisation

- Toutes les cuissons ne doivent pas excéder 30 mn à 900 watts max.
- Laissez une distance d'au moins 5 cm entre le Micro Urban et les parois du micro-ondes.
- Utilisez des Maniques pour retirer le Micro Urban du micro-ondes et servez-vous du Couvercle vapeur ou du Couvercle à riz comme d'un bouclier pour ne pas être surpris par la vapeur.
- Compatible avec le lave-vaisselle.



SOUPE FROIDE DE LÉGUMES







Préparation 15 mn 20 mn à 900 watts Repos 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 1 concombre
- · 300 g de tomates
- · 300 g de poivrons (1 rouge et 1 orange ou jaune)
- · 1 branche de céleri
- · 3 gousses d'ail
- · 1 cube de bouillon de légumes
- · 30 ml de vinaigre balsamique
- · 50 ml d'huile d'olive
- · Sel et poivre
- · 2 tranches de pain dur

Coût: 0,90 € par personne

- 1. Coupez en cubes le concombre épépiné et lavé, et mettez-le dans le Pichet gradué 2 l.
- 2. Coupez en cubes les tomates et les poivrons, lavés et épépinés, la branche de céleri, et mettez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban** avec 2 gousses d'ail épluchées et dégermées.
- 3. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, ajoutez le bouillon de légumes émietté, posez la Passoire inférieure, couvrez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn.
- 4. Versez les légumes cuits et une partie du jus de cuisson dans le Pichet gradué 2l sur le concombre, posez le Couvercle collerette et mixez avec un mixeur plongeant.
- 5. Rectifiez la consistance avec le jus de cuisson, ajoutez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel, le poivre et servez froid avec le pain frotté avec la gousse d'ail épluchée restante.



CRÈME DE CHOU-FLEUR AUX CREVETTES









Préparation 20mn ±18mn à 900 watts 3mn à 600 watts Repo 5mr

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 300 g de sommités de chou-fleur
- · 1 cube de bouillon de légumes
- · 15 ml d'huile
- · 2ml de paprika
- · Sel et poivre
- · 6 crevettes crues (fraîches ou décongelées)
- · 50 ml de lait de coco

Coût: 2,10 € par personne

- 1. Mettez les sommités de chou-fleur dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**, posez-la sur le Réservoir rempli avec 400 ml d'eau froide et le bouillon émietté. Couvrez et faites cuire 16 à 18 mn à 900 watts.
- 2. Dans un **Ravier 300 ml**, mélangez l'huile, le paprika, le sel et le poivre. Décortiquez les crevettes, trempez-les dans l'huile parfumée et piquez-les sur un pique en bois. Mettez-les dans la Passoire supérieure et posez-la sur la Passoire inférieure. Couvrez et finissez la cuisson 3 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 3. Mettez le chou-fleur cuit dans le **Pichet gradué 2 l** avec le bouillon de cuisson, le lait de coco, le sel, le poivre et mixez. Rectifiez la consistance, si besoin, avec de l'eau chaude.
- 4. Servez avec les brochettes de crevettes.



BOUILLON DE POULET AUX HERBES







12mn à 900 watts



Repos 5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- · 1 citron vert (zeste et jus)
- · 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- · 3 branches de basilic
- · 3 branches de coriandre
- 1 blanc de poulet (±200 g)
- · ¼ de chou chinois (± 160 g)
- · 100 ml d'eau bouillante
- · Sauce soja

Coût: 1,45 € par personne

- 1. A l'aide de l'Eplucheur vertical, prélevez le zeste du citron vert et avec le Set-en-1, pressez le citron vert.
- Dans le Réservoir du Micro Urban, versez 400 ml d'eau froide, le cube de bouillon émietté, ajoutez les herbes entières et le zeste du citron vert.
- 3. Mettez le blanc de poulet coupé en morceaux réguliers dans la Passoire supérieure. Emincez grossièrement le chou chinois lavé, arrosez-le avec le jus de citron vert et placez-le dans la Passoire inférieure. Superposez les Passoires sur le Réservoir, couvrez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 4. Filtrez le jus de cuisson, ajoutez l'eau bouillante, de la sauce soja (selon vos goûts) et servez-le avec le chou et le poulet.



MINESTRONE DE LÉGUMES







Préparation 20 mn

±18 mn à 900 watts

5 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 300 g de pommes de terre à gratin
- · 150g de carottes
- · 100 g de haricots verts
- · 200 g de courgettes
- · 100 g d'allumettes de lardons fumés

Pistou

- · 2 gousses d'ail
- · 1 botte de basilic
- · 1 tomate
- · Sel et poivre
- · 50 ml d'huile d'olive

Coût: 1,05 € par personne

- 1. Epluchez les légumes, sauf la courgette. Coupez les pommes de terre et les carottes en petits dés. Coupez les haricots et la courgette en tronçons.
- 2. Dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**, mettez les pommes de terre, les carottes et les allumettes de lardons mélangés.
- 3. Versez 400 mL d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire inférieure, couvrez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
- 4. Mettez dans l'ordre dans la Passoire supérieure, les haricots puis les courgettes. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 6 à 8 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 5. Pistou: dans l'**Extra Chef**, hachez très finement l'ail épluché et le basilic effeuillé. Ajoutez la tomate épluchée, épépinée, le sel, le poivre et hachez grossièrement. Remplacez la Lame par la Pale et par l'Entonnoir, versez l'huile au fur et mesure en mélangeant pour obtenir un pistou épais.
- 6. Servez les légumes avec le jus de cuisson et le pistou à côté.



SALADE DE LENTILLES CORAIL À LA SAUCISSE FUMÉE







Préparation 15 mn

±16mn Re

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 150g de lentilles corail
- 250 ml d'eau
- · 2 saucisses de Montbéliard (±300 g)
- 1 oignon nouveau
- · 15 ml de moutarde forte
- · 15 ml de vinaigre de vin
- · 50 ml d'huile
- · 1ml de curry
- · Sel et poivre

Coût: 2,50 € par personne

- Dans le Réservoir du Micro Urban, mettez les lentilles, l'eau et faites cuire 5 à 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 8 à 10 mn. Rincez-les pour stopper la cuisson et les refroidir, et mettez-les dans un saladier.
- 2. Dans la Passoire inférieure, mettez les saucisses coupées en ±12 morceaux et l'oignon épluché et coupé en 4(réservez un peu de vert d'oignon pour le service). Posez la Passoire sur le Réservoir propre rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 3. Dans le **TurboTup**, hachez les morceaux d'oignon cuits, puis ajoutez la moutarde, le vinaigre, l'huile, le curry, le sel, le poivre et mélangez.
- 4. Versez sur les lentilles mélangées aux saucisses et décorez avec le vert d'oignon.



SALADE ESTIVALE







Préparatio 15 mn 22mn à 900 watts Repos ±10mr

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 125 ml de quinoa
- · 250 ml d'eau
- · 1 gousse d'ail épluchée
- · 30 g de parmesan
- · 20 g de pignons
- · 50g de tomates séchées à l'huile
- · Sel et poivre
- 50 ml d'huile des tomates séchées
- · 1 blanc de poulet (±200 g)
- · 500 g de poivrons variés
- · 100 g de tomates cerise

Coût: 2,00 € par personne

- Mettez le quinoa dans le Réservoir du Micro Urban, rincez-le en vous aidant de l'Insert. Ajoutez 250 ml d'eau, posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 2 à 5 mn et versez le quinoa dans un saladier.
- 2. Dans le **TurboTup**, mixez la gousse d'ail épluchée, 20 g de parmesan en morceaux, les pignons, les tomates égouttées, le sel et le poivre. Ajoutez l'huile des tomates et finissez de mixer.
- 3. Coupez le poulet en lanières et enrobez-le avec 50 ml de préparation du TurboTup. Mettez-le dans la Passoire supérieure du Micro Urban.
- 4. Epluchez les poivrons, épépinez-les, coupez-les en lanières et mettez-les dans la Passoire inférieure.
- 5. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir propre, superposez les Passoires, couvrez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 6. Ajoutez les poivrons et le poulet refroidis dans le saladier avec le quinoa. Coupez les tomates cerise en 2 et ajoutez-les. Versez le reste de la préparation du TurboTup et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le reste de parmesan coupé en copeaux.



BALADE DE FARFALLES CÉSAR







Pâtes + 12mn à 900 watts



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 150 g de pâtes farfalles
- · 30 g de parmesan râpé
- · 30 ml de jus d'un citron
- · 1 gousse d'ail
- · Sel et poivre
- 1 blanc de poulet (± 200 g)
- 1 yaourt à la grecque (±150 g)
- · 15 ml de moutarde forte
- · 30 ml d'huile d'olive
- 1 cœur de laitue (ou sucrine)
- · Ouelques croutons aillés
- · 30 g de copeaux de parmesan

Coût: 2,50 € par personne

- 1. Mettez les pâtes dans le Réservoir du Micro Urban, ajoutez l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum et faites cuire sans Couvercle à 900 watts le temps indiqué sur le paquet +5 à 10 mn selon vos goûts. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les refroidir. Egouttez-les en utilisant la Passoire inférieure.
- 2. Mixez dans le TurboTup, le parmesan, 15 ml de jus de citron, la gousse d'ail épluchée, le sel et le poivre.
- 3. Coupez le poulet en 2 dans l'épaisseur sans aller jusqu'au bout pour faire une escalope. Etalez la moitié de la préparation du TurboTup, refermez le poulet et étalez le reste de la préparation dessus.
- 4. Posez le poulet dans la Passoire inférieure propre du Micro Urban. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir propre, posez la Passoire, couvrez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 5. Mélangez dans le Shaker, le yaourt, le reste de jus de citron, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 6. Ciselez grossièrement la laitue et coupez le poulet en morceaux.
- 7. Ajoutez-les aux pâtes, avec les croutons, les copeaux de parmesan, la sauce et mélangez.



PETITS FARCIS FIGUE ET NOIX







Préparation 20 mn Riz + 5 mn à 900 watts Repos ±10 mr

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 60 ml de riz basmati (±50 g)
- · 4 gros champignons de Paris à farcir
- 1 courgette (±200 g)
- · 4 tranches de viande de grison
- 150g de fromage frais figue et noix
- · Sel et poivre

Coût: 1,60 € par personne

- Mettez le riz dans le Réservoir du Micro Urban et rincez-le en utilisant l'Insert. Versez 230 ml d'eau, posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire le temps indiqué sur l'emballage à 900 watts. Laissez reposer 2 à 5 mn. Egouttez le riz, si besoin, et mettez-le dans le Pichet gradué 2 l. Ajoutez la viande de grison mixée grossièrement, le fromage frais, le sel, le poivre et mélangez.
- 2. Lavez les champignons, ôtez le pied et les lamelles délicatement. Mettez les champignons dans la Passoire supérieure du Micro Urban.
- 3. Lavez la courgette, éboutez-la et coupez-la en 4 tronçons. Creusez délicatement l'intérieur des tronçons sans percer le fond et mettez-les dans la Passoire inférieure.
- 4. Superposez les Passoires sur le Réservoir propre rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn et égouttez les légumes sur du papier absorbant.
- 5. Garnissez les légumes de la préparation du Pichet gradué et servez tiède ou froid.



ŒUFS COCOTTE AU SAUMON FUMÉ







Préparation 5 mn

9mn à 600 watts Repos 5mn max

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 10 g de beurre
- · 4 œufs
- · 40 ml de crème épaisse
- 4 brins d'aneth
- · Sel et poivre
- · 20 g de lardons de saumon fumé

Coût: 0,45 € par personne

- 1. Beurrez les 4 Ramequins 80 ml micro-ondes. Cassez un œuf dans chaque Ramequin, ajoutez 10 ml de crème, un brin d'aneth effeuillé, du sel et du poivre. Disposez les Ramequins dans la Passoire inférieure du Micro Urban.
- 2. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire avec les Ramequins sans leur Couvercle, couvrez et faites cuire 9 mn à 600 watts. Laissez reposer maximum 5 mn selon la cuisson désirée.
- 3. Répartissez les lardons de saumon sur les œufs et dégustez avec des mouillettes ou à la petite cuiller.

Astuce: vérifiez la fraîcheur de vos œufs en les plongeant dans un bol d'eau froide. Si l'œuf reste au fond, vous pouvez le consommer en œuf cocotte. Si l'œuf flotte, il est trop vieux pour être cuit en œuf cocotte.



ROULADES D'AUBERGINE





±15 mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 petite aubergine (±200 g)
- 100 g de chèvre frais
- · 15 ml miel
- · 1ml de curcuma
- · Sel et poivre
- · 4 tranches fines de jambon de Bayonne
- · Huile d'olive

Coût: 1,30 € par personne

- 1. Faites 8 tranches épaisses d'aubergine avec le MandoChef (4-5/19).
- Reconstituez l'aubergine et mettez les tranches à la verticale dans la Passoire inférieure du Micro Urban posée sur le Réservoir rempli avec 400 ml d'eau froide. Couvrez et faites cuire 12 à 15 mn à 600 watts. Passez les tranches d'aubergine sous l'eau froide pour stopper la cuisson et égouttez-les sur un papier absorbant.
- 3. Dans un Ravier 600 ml, mélangez le fromage de chèvre, le miel, le curcuma, le sel et le poivre.
- 4. Sur la **Planche souple**, posez une tranche de jambon, recouvrez avec 2 tranches d'aubergine égouttées, de la préparation au fromage de chèvre et roulez-la en serrant légèrement.
- 5. Coupez chaque rouleau en 2 et servez-les avec un mesclun et un filet d'huile d'olive.



FAGOTS D'ASPERGES VERTES AU JAMBON CRU









±7mn à 900 watts

3 mn à 600 watts

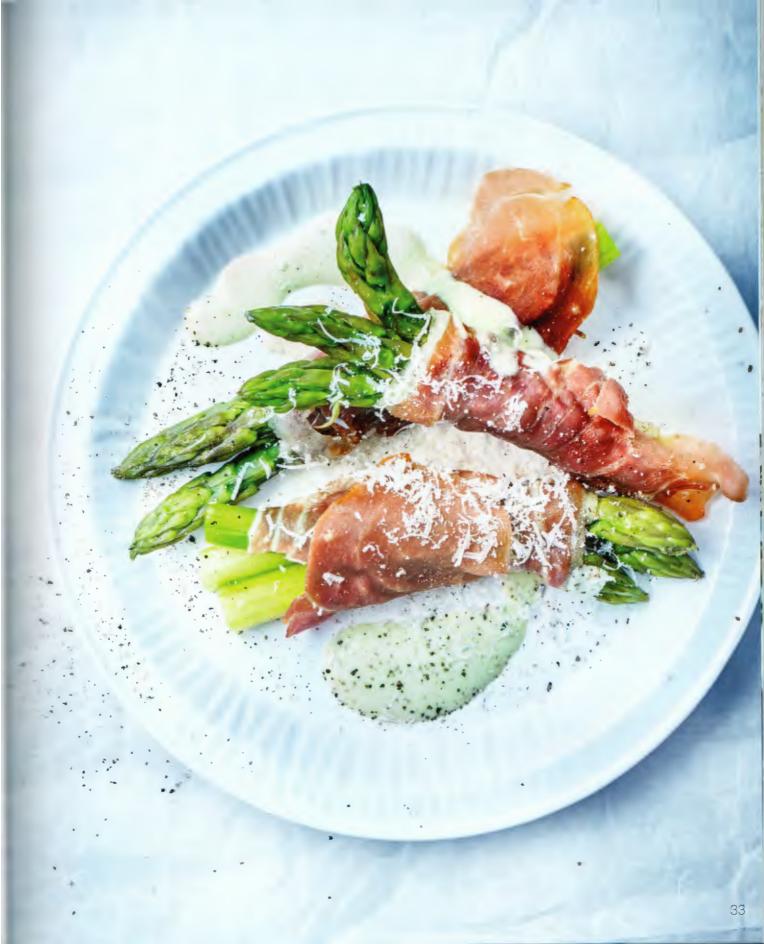
Repo

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 18 petites asperges vertes (±200 g)
- · 6 fines tranches de jambon cru
- 90 ml de crème liquide
- · Sel et poivre
- 20 g de parmesan fraîchement râpé

Coût: 2,90 € par personne

- Lavez les asperges et épluchez légèrement les queues des asperges après avoir supprimé le bout dur. Coupez les asperges à la taille du Micro Urban et réservez les têtes. Coupez les queues en morceaux et mettez-les dans la Passoire supérieure.
- Roulez 3 têtes d'asperges dans une tranche de jambon pour former 6 fagots. Posez-les dans la Passoire inférieure (superposez-les si besoin). Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir et superposez les Passoires. Couvrez et faites cuire 5 à 7 mn à 900 watts, selon la taille des asperges. Laissez reposer 2 mn.
- 3. Mettez les queues d'asperges cuites dans le **Pichet MicroCook 1 l**, ajoutez la crème liquide, le sel, le poivre et faites cuire 3 mn à 600 watts. Mixez avec un mixeur plongeant, passez la sauce au **Chinois**, ajoutez le parmesan et mélangez.
- 4. Servez les fagots d'asperges avec la sauce.



FLANS POIVRON ET RICOTTA









Préparation 15 mn 20 mn à 900 watts

±20 mn 600 watts

Repos 10 mr

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 150 g de poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 5 ml de thym émietté
- · Le zeste d'1/2 citron non traité
- · 30 ml de chapelure
- 2 œufs
- · 300 g de ricotta
- · Sel et poivre
- · 10 g de beurre

Coût: 0,85 € par personne

- 1. Epluchez, épépinez et coupez en morceaux le poivron. Mettez-le dans la Passoire inférieure du **Micro Urban** avec la gousse d'ail et 2 ml de thym. Posez la Passoire sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 2. Dans le TurboMAX, mixez le poivron bien égoutté et l'ail cuit.
- 3. Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez à la **Spatule silicone**, le contenu du TurboMAX, le zeste de citron, la chapelure, les œufs, la ricotta, le reste de thym, le sel et le poivre.
- 4. Versez la préparation dans 6 Ramequins 80 ml micro-ondes beurrés. Répartissez-les dans la Passoire inférieure propre posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 15 à 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de démoulez en vous aidant de la Spatule silicone fine.

Astuce: vous pouvez remplacer les poivrons par des poireaux.



BRANDADE RAPIDE



20 mn





à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 350 g de morue à dessalage rapide
- · 500 g de pommes de terre à purée
- · 2 gousses d'ail (±7g)
- · 5 ml de fumet de poisson
- · 100 ml de lait
- · 25 ml d'huile d'olive
- Poivre
- · 20 g de noisettes

Coût: 3,50 € par personne

- 1. Mettez la morue à dessaler comme indiqué sur le paquet, puis mettez-la en morceaux dans la Passoire supérieure du Micro Urban.
- 2. Epluchez les pommes de terre et l'ail. Coupez les pommes de terre en morceaux et mettez-les dans la Passoire inférieure avec les gousses d'ail.
- 3. Dans le Réservoir, versez 400 ml d'eau froide et le fumet de poisson. Superposez les Passoires, couvrez et faites cuire 22 à 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 4. Dans le Bol batteur 3 l, mettez les pommes de terre et l'ail cuits, et écrasez-les avec le Presse-purée.
- 5. Ajoutez la morue effilochée, le lait, l'huile d'olive et mélangez. Rectifiez la consistance, si besoin, avec du jus de cuisson.
- 6. Poivrez, saupoudrez les noisettes grossièrement hachées et servez.



CABILLAUD ORANGE









Préparation 20 mn 10mn à 900 watts ±4mn à 600 watts Repos 5 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 600g de patates douces
- · 2 dos de cabillaud épais (±140 g chacun)
- · Sel et poivre

Crumble noisette orange

- · 1 orange non traitée
- · 25 g de noisettes
- · 30 g de biscuits apéritifs (Tuc, Monaco, gressin...)
- · 2g de fleur de sel

Coût: 3,75 € par personne

- 1. Avec l'**Eplucheur 2 en 1**, épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles avec le **MandoChef** (2/10). Placez-les dans la Passoire inférieure posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
- 2. Placez les pavés de cabillaud dans la Passoire supérieure, salez et poivrez-les. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 2 à 4 mn à 600 watts, selon l'épaisseur des pavés de cabillaud. Laissez reposer 5 mn.
- 3. Crumble: prélevez le zeste et les suprêmes de l'orange. Dans l'**Extra Chef**, mixez les ingrédients du crumble (sauf suprêmes).
- 6. Servez les pavés de cabillaud avec les suprêmes d'orange, la patate douce et saupoudrez le crumble.



CHOUCROUTE EXPRESS DE LA MER







à 600 watts



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 200 g de choucroute déjà cuite
- · 1 gousse d'ail
- · 100 ml de vin blanc
- · 3ml de fumet de poisson en poudre
- 1 feuille de laurier
- · 100 g de cabillaud (ou saumon, lieu, truite...)
- · 100 g de haddock
- · 4 crevettes roses
- · 25 ml de crème épaisse
- · 3 brins de ciboulette
- · Sel et poivre

Coût: 3,00 € par personne

- 1. Dans la Passoire inférieure du Micro Urban, mettez la choucroute avec la gousse d'ail épluchée. Dans le Réservoir, versez 300 ml d'eau froide, le vin blanc, le fumet de poisson, la feuille de laurier et mélangez.
- 2. Répartissez les poissons coupés en morceaux et les crevettes dans la Passoire supérieure.
- 3. Superposez les Passoires sur le Réservoir, couvrez et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
- 4. Mélangez 50 ml de jus de cuisson avec la crème fraiche, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
- 5. Servez la choucroute mélangée avec la sauce, les poissons et les crevettes.



COQUILLAGES ET SALADE D'AVOCAT







Préparation 10 mp

±10mn à 600 watts

Repo:

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 citron vert (zeste et jus)
- 500 g de coquillages (praires, amandes, palourdes, moules...)
- Poivre
- · 4 brins d'aneth
- Huile d'olive
- 1 avocat

Coût: 4,00 € par personne

- 1. Avec l'Eplucheur vertical, prélevez le zeste du citron vert. Avec le Set-en-1, prélevez le jus.
- 2. Déposez les coquillages bien dessalés et rincés, dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**. Poivrez et ajoutez 2 brins d'aneth coupés grossièrement.
- Versez 250 ml d'eau froide dans le Réservoir (les coquillages vont rejeter du jus en cuisant) et le zeste de citron.
 Posez la Passoire, couvrez et faites cuire 8 à 10 mn à 600 watts (selon la taille de vos coquillages). Laissez reposer 5 mn.
- 4. Dans le **TurboTup**, mixez finement l'aneth restant effeuillé, puis ajoutez 25 ml de jus de cuisson filtré, 25 ml de jus de citron, un filet d'huile d'olive et mélangez.
- 5. Servez les coquillages tièdes ou froids avec l'avocat épluché et coupé en lamelles et un peu de vinaigrette du TurboTup.

Astuce pour dessaler les coquillages: dans la **Passoire à bascule**, mettez les coquillages bien rincés, recouvrez-les d'eau froide avec du sel (35 g/l) et laissez-les tremper sans les bouger 2 h. Egouttez-les et rincez-les à grande eau. Renouvelez l'opération si besoin.



CREVETTES EN ROUGE ET VERT





à 600 watts



Préparation 20mn R

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 1 oignon nouveau
- · 1 gousse d'ail
- · 50 ml de crème liquide
- · 20 ml de concentré de tomates
- 7ml de pâte de curry rouge
- · Sel et poivre
- · 300 g de courgettes
- 6 grosses crevettes crues ou surgelées, non décortiquées

Coût: 5,80 € par personne

- 1. Dans le **TurboTup**, hachez l'oignon et l'ail, épluchés. Ajoutez la crème, le concentré de tomates, la pâte de curry, le sel, le poivre et mixez.
- Eboutez les courgettes, supprimez les pépins et coupez-les en tronçons. Mélangez-les avec les ¾ de la préparation du TurboTup. Mettez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide.
- 3. Décortiquez les crevettes délicatement et enrobez-les avec la préparation restante du TurboTup.
- 4. Posez les crevettes dans la Passoire supérieure. Superposez les Passoires, couvrez et faites cuire 10 à 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.

Astuce: si vous utilisez des crevettes surgelées, faites-les décongeler avant de les utiliser.



LIEU AU PISTOU DE ROQUETTE ET ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE







10 mn à 900 watts ±5 mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 450 g de pommes de terre à purée
- · 2 filets de lieu (± 160 g chacun)
- · 45 ml d'huile d'olive
- · Fleur de sel

Pistou de roquette

- · ½ échalote
- · 1 petite gousse d'ail
- · 1 poignée de roquette (±25 g)
- · 10 g de parmesan
- · Sel et poivre
- · 50 ml d'huile d'olive

Coût: 3,30 € par personne

- Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et mettez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban.
 Posez la Passoire sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
- 2. Pistou de roquette: épluchez l'échalote et l'ail dégermée. Mettez-les dans le **TurboMAX** avec la roquette, le parmesan coupé en morceaux, le sel, le poivre et mixez finement. Ajoutez l'huile et finissez de mixer pour obtenir un pistou homogène.
- 3. Etalez du pistou sur les filets de lieu, enroulez-les et maintenez-les avec un pique-olive, si besoin. Posez-les dans la Passoire supérieure.
- 4. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 3 à 5 mn à 600 watts (selon l'épaisseur des filets).
- 5. Dans le **Bol batteur 3 l**, écrasez les pommes de terre avec le **Presse-purée** en ajoutant l'huile d'olive et la fleur de sel
- 6. Servez les filets de lieu avec l'écrasée de pommes de terre et le reste de pistou de roquette.



MAQUEREAUX AUX ENDIVES ET BAIES ROSES







Préparation 25 mn ±12mn à 900 watts ±5mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 100ml de vin blanc
- · 1 bouquet garni
- 300 g d'endives
- · Le jus d'1 citron vert
- · 1ml de sucre
- · 4 filets de maquereau
- · 50 ml d'huile d'olive
- · Sel et poivre
- · 5 ml de baies roses

Coût: 4,30 € par personne

- 1. Dans le Réservoir du Micro Urban, versez 300 ml d'eau froide, le vin blanc et le bouquet garni.
- Coupez les endives lavées en 4 dans la longueur après avoir ôté le cœur et arrosez-les avec la moitié du jus de citron et le sucre. Mettez-les dans la Passoire inférieure posée sur le Réservoir, couvrez et faites cuire 10 à 12 mn à 900 watts.
- 3. Mettez les filets de maquereau dans la Passoire supérieure et posez-la sur les endives précuites. Couvrez et finissez la cuisson 3 à 5 mn à 600 watts, selon la taille des filets de maquereau.
- 4. Dans le **Shaker 350 ml**, mélangez le reste de jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et les baies roses. Servez avec la vinaigrette.



ROUGETS ET CANNELLON DE COURGETTE





à 900 watts



Préparation 25 mn

- · 200 g de courgette
- · 60 ml d'huile d'olive
- · 4 petits filets de rouget (±60 g chacun)

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 150g de poivron rouge
- · 150 g d'oignon
- · 150 g d'aubergine
- · Sel et poivre
- 5 brins de cerfeuil

Coût: 3,80 € par personne

- 1. Lavez les courgettes et à l'aide du **Click Série** Lame large, faites 4 belles tagliatelles après avoir supprimé la 1ère tagliatelle de peau.
- Avec le Coup' AdaptaChef 10 mm, coupez en cubes les légumes restants et mélangez-les avec 15 ml d'huile d'olive. Mettez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban posé sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide. Couvrez et faites cuire 7 mn à 900 watts.
- Posez les tagliatelles de courgette coupées en 2 dans la Passoire supérieure, posez les filets de rouget dessus, superposez les Passoires et finissez la cuisson 2 à 3 mn à 900 watts. Réservez les filets de rouget dans la Passoire avec le Couvercle.
- 4. Sur la Planche souple, posez 4 demi-tagliatelles légèrement superposées, déposez un peu de cubes de légumes salés et poivrés, et roulez les tagliatelles pour former un cannelloni. Répétez l'opération avec les 4 tagliatelles restantes.
- 5. Dans le **TurboTup**, mixez très finement le cerfeuil effeuillé, ajoutez le reste d'huile, le sel, le poivre et mixez vivement pour émulsionner.
- 6. Servez les filets de rouget avec les cannellonis de courgette et un filet d'huile d'olive.



ST-JACQUES AU CURRY ET POTIMARRON







±28mn à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 potimarron (±600 g)
- · 1 gousse d'ail
- 5 ml de curry
- · Le jus d'1/2 citron vert
- 25 ml de lait de coco
- · Sel et poivre
- · 8 noix de St-Jacques
- 75 ml de riz basmati

Coût: 6,70 € par personne

- Lavez le potimarron, coupez-le en morceaux après l'avoir épépiné et mettez-le dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire, couvrez et faites cuire environ 15 mn à 900 watts, selon la taille des morceaux.
- 2. Dans le **TurboTup**, mixez la gousse d'ail épluchée et le curry. Ajoutez le jus de citron vert, le lait de coco, le sel, le poivre et mixez. Mettez les St-Jacques à mariner 5 à 10 mn dans cette préparation.
- 3. Répartissez les noix de St-Jacques égouttées dans la Passoire supérieure, superposez les Passoires et finissez la cuisson 3 à 5 mn à 900 watts. Posez-les 2 Passoires couvertes sur une assiette.
- 4. Mettez le riz dans le Réservoir propre, rincez-le en utilisant l'Insert, versez 230 ml d'eau, posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire 8 mn à 900 watts.
- 5. Servez le riz avec le potimarron, les St-Jacques et le reste de marinade.



SAUMON À LA CITRONNELLE ET FENOUIL









Préparation 20 mn 10 mn à 900 watts ±4mn à 600 watts Repo 5 mr

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 350g de fenouil
- · 1 cm de gingembre frais
- · 15 ml de sauce soja
- · 15 ml d'huile d'olive
- · 300 g de saumon sans peau ni arête
- · 2 tiges de citronnelle
- · 50 ml de graines de sésame

Coût: 5,20 € par personne

- Avec le MandoChef (2-3/②), émincez finement le fenouil lavé après avoir ôté le cœur. Mettez-le dans la Passoire inférieure du Micro Urban posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide. Couvrez et faites cuire 10 mn à 900 watts.
- 2. Dans le **TurboTup**, mixez finement le gingembre épluché, ajoutez la sauce soja, l'huile d'olive et mixez. Enrobez le saumon coupé en gros morceaux avec cette marinade.
- 3. Coupez la citronnelle en 2 et utilisez les 4 bâtons pour faire des brochettes avec les morceaux de saumon mariné. Roulez-les dans les graines de sésame et placez-les dans la Passoire supérieure. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 3 à 4 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez.

COURGETTES À L'ESPAGNOLE







Préparation 20 mn

±15 mn à 900 watts

Repo

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 100 g de poivron rouge
- · 2 courgettes rondes
- · 50g de chorizo fort
- Sel et poivre
- 30 ml de pignons
- 100 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy)
- · 1 branche de romarin

Coût: 3,30 € par personne

- 1. Epluchez le poivron rouge, épépinez-le et coupez-le en morceaux. Lavez les courgettes, coupez un chapeau et évidez-les sans les percer.
- 2. Dans l'Extra Chef, mixez le poivron rouge, le chorizo en morceaux, le sel et le poivre. Otez la Lame, ajoutez les pignons, le fromage de chèvre, le romarin effeuillé et mélangez avec la Spatule silicone.
- 3. Garnissez les courgettes de cette préparation et posez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**. Posez la Passoire sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 13 à 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.



AGNEAU PRIMEUR







Préparation 20 mn

23mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 4 oignons nouveaux
- · 300 g de pommes de terre grenaille
- · 300 g de carottes
- · 300 g de gigot d'agneau en morceaux (ou épaule)
- · 2 ml de graines de cumin
- · 2 ml de graines de coriandre
- · 15 ml d'huile d'olive
- · 3 branches de coriandre
- · Sel et poivre

Coût: 4,95 € par personne

- 1. Epluchez les oignons nouveaux, les pommes de terre et les carottes.
- 2. Dans le **Bol batteur 3 l**, mélangez les pommes de terre, les carottes coupées en sifflets, la viande, les oignons nouveaux et les épices.
- 3. Mettez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban** posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 23 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 4. Ajoutez l'huile d'olive, la coriandre hachée, le sel, le poivre et servez.



BOULETTES DE VIANDE À LA ROQUETTE







Préparation 20 mn

±15 mn à 900 watts

Repo 5mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 1 tranche de pain de mie dur
- · 100 g de roquette
- · 2 oignons nouveaux (ou ¼ d'oignon blanc)
- · 1 gousse d'ail
- 200g de steak haché à 5% MG
- · 1 pincée de noix de muscade en poudre
- · Sel et poivre
- 1 bouillon de légumes

Sauce:

- · 10 g de roquette
- · 1 yaourt à la grecque
- · 15 ml de jus de citron
- · 10 g de pignons grillés
- · Sel et poivre

Coût: 3,25 € par personne

- Dans l'Extra Chef, mixez le pain de mie en morceaux, la roquette, les oignons et la gousse d'ail, épluchés. Ôtez la Lame, ajoutez la viande, la noix de muscade, le sel, le poivre et mélangez bien avec la Spatule silicone. Formez 6 boulettes et posez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban.
- 2. Dans le Réservoir, versez 400 ml d'eau froide et le bouillon émietté. Posez la Passoire, couvrez et faites cuire 13 à 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 3. Sauce: mélangez la roquette hachée, le yaourt, le jus de citron, les pignons, le sel et le poivre.
- 4. Servez les boulettes avec la sauce à part.



MIGNON DE VEAU AUX HERBES POIVRONS











INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 échalote épluchée
- · 1 petite gousse d'ail épluchée
- · 2 branches d'estragon
- · 2 branches de persil
- · 1 filet mignon de veau (± 400 g)
- · 30 ml d'huile
- · 500 g de poivrons rouges et jaunes

Sauce

- · 150 ml de crème liquide entière
- · 100 g de fromage frais ail et fines herbes
- · Sel et poivre

Coût: 7,30 € par personne

- A l'aide du TurboTup, hachez l'échalote, la gousse d'ail et les herbes effeuillées.
- 2. Coupez le filet mignon en 8 morceaux égaux et badigeonnez-les d'huile à l'aide du Pinceau silicone Pro. Mettez-les dans le Bol 1,5 l, ajoutez le mélange du TurboTup, fermez et secouez pour bien enrober les morceaux de viande. Disposez-les dans la Passoire supérieure du Micro Urban.
- 3. Epluchez et épépinez les poivrons. Coupez-les en lamelles et disposez-les dans la Passoire inférieure.
- 4. Sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, superposez les Passoires, couvrez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 5. Sauce: dans le Speedy Chef, montez la crème en chantilly. A l'aide de la Spatule silicone, ajoutez le fromage frais, le sel et le poivre.
- 6. Servez les mignons de veau avec la sauce.



BROCHETTES DE POULET AUX COURGETTES





INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES



à 900 watts



n Marinade 30 mn

Rep

- · 30 ml d'huile d'olive
- · ½ citron vert (jus et zestes)
- · 3 ml de graines de cumin
- · Sel et poivre
- · 1 petite courgette (±150 g)
- · 200 g de blanc de poulet
- · 75 ml de riz

Coût: 2,00 € par personne

- 1. Mélangez dans la Boîte Igloo 1 l, l'huile d'olive, le jus du citron vert, les graines de cumin, le sel et le poivre.
- 2. Avec le **Click Série** Lame large, faites 6 belles tagliatelles de courgette, après avoir supprimé la 1ère tagliatelle de peau. Avec le **Couteau du Chef**, coupez le blanc de poulet en long pour avoir 6 aiguillettes.
- 3. Enroulez les aiguillettes de poulet dans les tagliatelles de courgette, mettez un pique en bois pour les maintenir et mettez-les à mariner, si possible 30 mn, dans la Boite Igloo en les retournant de temps en temps.
- 4. Dans le Réservoir du **Micro Urban**, mettez le riz et rincez-le en utilisant l'Insert. Versez 230 ml d'eau, posez l'Insert, fermez avec le Couvercle à riz et faites cuire le temps indiqué sur l'emballage. Réservez le riz au chaud.
- 5. Déposez les brochettes marinées dans la Passoire inférieure posée sur le Réservoir propre rempli de 400 ml d'eau froide et des zestes de citron vert. Couvrez et faites cuire 10 à 12 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 6. Servez les brochettes de poulet accompagnées du riz et arrosées avec le reste de marinade.



DINDE À L'ORIENTALE ET TOMATES COCKTAIL







±22mn à 900 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 1 gousse d'ail
- · 1 botte de coriandre
- · 2 ml de gingembre en poudre
- · 25g de pignons
- · Sel et poivre
- · 15 ml d'huile d'olive
- · 1 filet de dinde (± 400 g)
- · 2 branches de 6 tomates cocktail grappes

Coût: 3,90 € par personne

- 1. Dans le **TurboMAX**, mixez la gousse d'ail épluchée, la coriandre effeuillée, le gingembre, les pignons, le sel et le poivre. Ajoutez l'huile d'olive et finissez de mixer pour obtenir une sauce homogène.
- 2. Etalez la sauce sur le filet de dinde et roulez-le. Posez le filet de dinde dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**. Posez la Passoire sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 10 à 12 mn à 900 watts.
- 3. Disposez les tomates enrobées d'huile d'olive dans la Passoire supérieure. Superposez les Passoires et finissez la cuisson 7 à 10 mn à 900 watts, selon l'épaisseur du filet de dinde. Laissez reposer 5 mn.



AGNEAU AUX SAVEURS DE LA GARRIGUE







à 900 watts





Marinade 10 mn

±8mn à 600 watts

Repo:

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 300g de pommes de terre vapeur
- 1 branche de romarin
- · 1 branche de basilic
- · 1 échalote
- 3 gousses d'ail (±10 g)
- · 30 ml d'huile d'olive
- · Sel et poivre
- · 400 g de gigot d'agneau coupé en morceaux

Coût: 4,50 € par personne

- Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes avec le Coup' AdaptaChef 15 mm. Mettez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban posée sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide. Couvrez et faites cuire 8 à 10 mn à 900 watts.
- 2. Dans le **TurboTup**, hachez finement les herbes effeuillées, l'échalote et les gousses d'ail épluchées. Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et mixez.
- 3. Mélangez l'agneau coupé en morceaux dans cette marinade et laissez mariner 10 mn.
- Répartissez les morceaux d'agneau marinés dans la Passoire supérieure. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 6 à 8 mn à 600 watts, selon la taille des morceaux d'agneau et vos goûts. Laissez reposer 5 mn.



MÉDAILLONS DE VEAU AU CHOU









Préparation 15 mn 15 mn à 900 watts 8 mn à 600 watts Repo:

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- ½ chou vert (± 400 g)
- · 100 g de lardons fumés
- · Sel et poivre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 petite échalote
- · 15 ml de moutarde forte
- · 2 branches de thym
- · 2 médaillons de veau (±130 g chacun)
- · 4 tranches de jambon fumé

Coût: 6,05 € par personne

- 1. Lavez 4 belles feuilles de chou après avoir ôté la partie dure. Mettez les feuilles dans la **Passoire à bascule** et recouvrez-les d'eau bouillante. Laissez-les blanchir quelques minutes, puis séchez-les sur un papier absorbant.
- Ciselez le chou restant, posez-le dans la Passoire inférieure du Micro Urban avec les lardons fumés, salez, poivrez et mélangez.
- 3. Sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide et du bouillon émietté, posez la Passoire inférieure, couvrez et faites cuire 15 mn à 900 watts.
- 4. Dans le **TurboTup**, hachez l'échalote épluchée puis ajoutez la moutarde forte, le thym effeuillé, le sel, le poivre et mixez. Badigeonnez les médaillons de veau légèrement aplatis avec cette préparation. Posez chaque médaillon sur une feuille de chou et enroulez-le. Entourez chaque paupiette de chou avec 2 tranches de jambon fumé maintenue avec de la ficelle. Posez-les dans la Passoire supérieure.
- 5. Superposez les Passoires, couvrez et finissez la cuisson 8 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.



MIGNON DE PORC À L'ESTRAGON ET CAROTTES









Préparation 20 mn 15 mn à 900 watts 15 mn à 600 watts Repos

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 300 g de carottes
- 1 filet mignon de porc (± 400 g)
- · 25 ml de moutarde forte
- · 2 brins d'estragon
- · Sel et poivre

Coût: 3,50 € par personne

- 1. Lavez les carottes, coupez-les en rondelles avec le MandoChef (2-3/19) et mettez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban.
- Sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, posez la Passoire inférieure, couvrez et faites cuire 15 mn à 900 watts.
- 3. Ouvrez le filet mignon dans la longueur sans aller jusqu'au bout et aplatissez-le pour obtenir une escalope. À l'aide de la **Spatule silicone**, étalez la moutarde mélangée avec l'estragon effeuillé et haché dans le **TurboTup**, le sel et le poivre. Refermez le filet mignon, coupez-le en 2 et posez-le sur les carottes précuites.
- 4. Couvrez et finissez la cuisson 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.



ULET SAUCE CACAHUÈ







à 600 watts



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 1 petit piment rouge (facultatif)
- · 2 blancs de poulet
- · 5 ml de 5 épices
- · 1 petite botte d'oignons nouveaux
- · 1 cm de gingembre frais
- · 50 g de cacahuètes salées
- · 30 ml de miel
- · 100 ml de lait de coco
- 75 ml de crème liquide

Coût: 3,80 € par personne

- 1. Lavez le piment rouge, épépinez-le et émincez-le finement à l'aide du Couteau d'office.
- 2. Coupez chaque blanc de poulet en 4 lanières, mettez-les dans le Bol 11, saupoudrez les épices, ajoutez le piment émincé, fermez et secouez bien pour enrober le poulet.
- 3. Dans la Passoire inférieure du Micro Urban, mettez les oignons épluchés et coupés si besoin, et les filets de poulets dessus. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire, couvrez et faites cuire 13 à 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 4. Dans l'Extra Chef, hachez finement le gingembre épluché puis ajoutez les ¾ des cacahuètes et hachez grossièrement.
- 5. Dans le Pichet MicroCook 1 l, mettez le contenu de l'Extra Chef, le miel, le lait de coco, 50 ml de crème liquide, mélangez et faites cuire 3 mn à 600 watts. Ajoutez le reste de crème et mélangez.
- 6. Servez cette sauce avec le poulet et les cacahuètes restantes grossièrement concassées.

Conseil: accompagnez votre poulet sauce cacahuète avec du riz basmati cuit dans le Cuiseur à riz Micro Urban.



BRIOCHES PERDUES, OUSSE MASCARPONE CITRON VERT







INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

- · 200 a de brioche pur beurre
- · 2 œufs
- · 100 ml de lait
- · 100 ml de crème liquide entière
- · 1 pointe de vanille en poudre
- 30 ml de sucre (±30 g)
- · 10 g de beurre très mou

Mousse mascarpone

- · 180 g de mascarpone très froid
- · 60 ml de crème liquide entière très froide
- 20 ml de sucre (±20 g)
- · 1 zeste de citron vert

Coût: 1,10 € par personne

- 1. Découpez 6 cubes de brioche de la taille des Ramequins 80 ml micro-ondes.
- 2. Dans le Bol 1 l, mélangez avec le Fouet mélangeur, les œufs, le lait, la crème liquide, la vanille et le sucre. Mettez les cubes de brioche dans ce mélange et laissez-les imbiber.
- 3. Dans 6 Ramequins 80 ml beurrés, mettez un cube de brioche imbibé et répartissez le liquide restant. Posez les Ramequins, sans Couvercle, dans la Passoire inférieure du Micro Urban sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide. Couvrez et faites cuire 12 mn à 900 watts. Laissez-les refroidir.
- 4. Mousse de mascarpone : dans le Speedy Chef, fouettez en chantilly le mascarpone et la crème liquide. Ajoutez le sucre semoule, le zeste de citron vert et finissez de fouetter.
- 5. Servez les brioches perdues refroidies et démoulées, avec la mousse de mascarpone.



CRÈMES CARAMEL







±17 mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- 60 ml de lait à température ambiante
- · 2ml de vanille liquide
- 30 ml de sucre (± 30 g)
- · 180 ml de crème liquide
- · 20 ml de poudre à flan à la vanille
- · 2 jaunes d'œuf
- · 10 ml de caramel liquide

Coût: 0,50 € par personne

- 1. Dans le Pichet MicroCook 1 l, versez le lait, la vanille, le sucre, la crème liquide, la poudre à flan et mélangez. Faites chauffer 2 mn 30 à 3 mn à 600 watts. Ajoutez les jaunes d'œuf préalablement fouettés et mélangez bien l'ensemble avec le Fouet mélangeur.
- 2. Repartissez la préparation dans 4 Ramequins 80 ml micro-ondes et posez-les, sans Couvercle, dans la Passoire inférieure du Micro Urban. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire dessus, couvrez et faites cuire 12 à 14 mn à 600 watts. Retirez immédiatement les Ramequins du Micro Urban et laissez-les refroidir.
- 3. Les crèmes se dégustent tièdes dans les Ramequins après avoir réparti le caramel liquide ou froides, après les avoir démoulées en passant la Spatule silicone fine autour, et arrosées de caramel liquide.

Astuce: pensez à congeler vos blancs d'œufs restants, il vous serviront pour faire des tuiles ou des meringues.



DOUCEURS NOIX DE COCO ET CARAMEL





20 mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

- · 2 œufs
- · 130 ml de noix de coco râpée (±30 g)
- · 100 ml de lait entier
- · 200 g de lait concentré sucré
- · 5 ml de Maïzena
- · 40 ml de caramel

Coût: 0,55 € par personne

- 1. Dans le **Pichet gradué 1,25 l**, versez les œufs, la noix de coco et mélangez bien avec le **Fouet mélangeur**. Ajoutez le lait, le lait concentré sucré, la Maïzena et laissez reposer avant de bien mélanger à nouveau.
- 2. Posez 6 Ramequins 80 ml micro-ondes sans leur Couvercle dans la Passoire inférieure du Micro Urban et remplissez-les du mélange du Pichet gradué.
- 3. Posez la Passoire sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 20 mn à 600 watts. Retirez immédiatement les Ramequins de la Passoire après cuisson et laissez-les refroidir.
- 4. Servez les douceurs coco démoulées et arrosées de caramel.



GÂTEAUX À LA FRAMBOISE







Préparation 15 mp

18mn à 600 watts

10 mn

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

- 100 g de framboises
- · 2ml de jus de citron
- · 20 ml de sucre glace
- · 2 œufs
- 100 ml de sucre (± 100 g)
- · 40 q de farine
- · 30 g de beurre fondu
- · 2 ml de levure chimique

Coût: 0,75 € par personne

- 1. Versez les framboises, le jus de citron et le sucre glace dans le TurboTup, et mixez bien.
- 2. Dans le Speedy Chef, mettez les œufs, le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3. Ajoutez la farine, le beurre fondu, la levure, la moitié des framboises mixées et donnez quelques tours de manivelle.
- 4. Répartissez la pâte dans 6 Ramequins 80 ml micro-ondes posés dans la Passoire inférieure du Micro Urban.
- 5. Posez la Passoire, avec les Ramequins sans Couvercle, sur le Réservoir rempli de 400 ml d'eau froide, couvrez et faites cuire 18 mn à 600 watts. Retirez les Ramequins immédiatement à la fin de la cuisson. Attendez 10 mn avant de démouler.
- 6. Dégustez tiède avec le reste de framboises mixées.



MOELLEUX CHOCOLAT









Préparation 10 mn

2mn 30 à 360 watts

12m à 600 watts

Repo 1 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 80 g de chocolat noir
- · 2 œufs (jaunes et blancs séparés)
- · 30 ml de sucre (±30 g)
- · 10 ml de Grand Marnier (facultatif)
- 10 g de beurre mou

Coût: 0,35 € par personne

- 1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre le chocolat en morceaux, 2 mn 30 à 360 watts. Laissez reposer 1 mn et mélangez.
- 2. Dans le **Pichet gradué 1,25 l**, fouettez avec les Fouets du **Speedy Chef**, les jaunes d'œuf, le sucre et le Grand Marnier. Le mélange doit blanchir et doubler de volume. Ajoutez le contenu du Pichet MicroCook et fouettez.
- 3. Dans le Speedy Chef propre, fouettez les blancs en neige. Ajoutez-les délicatement à la préparation du Pichet gradué à l'aide de la **Spatule silicone**.
- 4. Beurrez légèrement 4 Ramequins 80 ml micro-ondes, remplissez-les avec la préparation au chocolat et posez-les sans leur Couvercle dans la Passoire inférieure du Micro Urban. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire inférieure, couvrez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Démoulez immédiatement les moelleux.
- Servez-les tièdes ou froids, avec une salade d'oranges ou salade de fruits, de la crème anglaise, une boule de glace...



PAPILLOTES DE FRUITS D'HIVER







Préparation 15 mn

15 mn à 600 watts

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 1 orange non traitée
- · 1 petite banane (± 150 g)
- · 1 pomme
- 1 kiwi
- 15 ml de sucre cassonade (± 15 g)
- · 15 ml de noix de coco en poudre
- · 1 étoile de badiane

Coût: 1,10 € par personne

- 1. A l'aide de l'Eplucheur vertical, prélevez le zeste de l'orange. Avec le Set-en-1, pressez l'orange.
- 2. Epluchez les fruits et coupez-les en morceaux réguliers. Mettez-les dans le **Bol 1l**, ajoutez le jus d'orange, le sucre cassonade, la noix de coco et mélangez.
- 3. Découpez 2 carrés de papier sulfurisé. Répartissez les fruits dans le centre de chaque papier, roulez le papier pour fermer les côtés et laissez le dessus légèrement entrouvert. Posez-les dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**.
- 4. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir et ajoutez le zeste de l'orange, l'étoile de badiane, posez la Passoire, couvrez et faites cuire 15 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.
- 5. Dégustez-les tièdes ou froides avec une boule de glace noix de coco.



POMMES CUITES AUX FRUITS SECS







ration nn à 6 Repos 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- · 2 belles pommes (±500 g)
- 50 g de fruits secs mélangés (au choix: abricots, pruneaux, raisins, noisettes, noix, noix de pécan...)
- 30 ml de sirop d'érable (ou miel)

Coût: 1,25 € par personne

- 1. Lavez les pommes, coupez un chapeau et à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à café, évidez-les sans les percer et en conservant 2 cm de chair tout autour.
- 2. Dans le **TurboMAX**, mixez la chair des pommes avec les fruits secs. Mélangez avec le sirop d'érable et garnissez les pommes.
- 3. Posez les pommes dans la Passoire inférieure du **Micro Urban**. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire, couvrez et faites cuire 7 à 9 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
- 4. Servez les pommes tièdes arrosées d'un filet de sirop d'érable.



TENDRES BROWNIES CHOCOLAT-PÉCAN









Préparation 10 mn

1mn30 à 600 watts

Repos

INGRÉDIENTS POUR 2 À 4 PERSONNES

- · 35 a de beurre
- 80 g de chocolat
- · 80 ml de farine (± 40 g)
- 60 ml de sucre (±60 g)
- · 1œuf
- · 30 g de crème fraîche épaisse
- · 25 g de noix de pécan (noix ou noisettes)

Coût: 0,50 € par personne

- 1. Faites fondre le beurre et le chocolat en morceaux dans le **Pichet MicroCook 1 l**, 1 mn 30 à 600 watts. Laissez reposer 1 mn et mélangez avec la **Spatule silicone**.
- 2. Ajoutez la farine, le sucre, l'œuf légèrement mélangé à la fourchette, la crème fraîche, les noix grossièrement hachées dans le **TurboTup** et mélangez.
- 3. Versez cette préparation dans 4 Ramequins 80 ml micro-ondes et posez-les dans la Passoire inférieure du Micro Urban sans leur Couvercle. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir, posez la Passoire, couvrez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn. Laissez-les refroidir avant de les démouler.
- 4. Se déguste seul ou avec une boule de glace.



CRUMBLE PÊCHES, ABRICOTS ET FRAMBOISES







Préparation 15 mn ±10mn à 600 watts Repos 10 mm

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- · 2 pêches (±500 g)
- · 200g d'abricots
- · Le jus d'1/2 orange
- · 125 g de framboises

Crumble

- · 50 g de spéculoos
- · 20 g de beurre fondu

Coût: 1,30 € par personne

- 1. Coupez en morceaux réguliers les pêches et les abricots, lavés et dénoyautés.
- 2. Versez 400 ml d'eau froide dans le Réservoir du **Micro Urban**. Posez la Passoire inférieure sur le Réservoir, déposez les pêches et les abricots, et arrosez-les avec le jus d'orange. Couvrez et faites cuire 8 à 10 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
- 3. Crumble: dans le **TurboMAX**, mixez les spéculoos en morceaux, ajoutez le beurre fondu et mixez encore quelques secondes
- 4. Répartissez les fruits cuits dans 4 verres, les framboises et saupoudrez le crumble.



TABLESMATIÈRES

Recettes	jes
Entrées Crème de céleri fumé Crème de chou-fleur aux crevettes Bouillon de poulet aux herbes Œufs cocotte au saumon fumé Fagots d'asperges vertes au jambon cru Flans poivron et ricotta Minestrone de légumes Petits farcis figue et noix Poireaux au jambon, sauce betterave Roulades d'aubergine Soupe froide de légumes	06 08 10 28 32 34 12 26 24 30 04
Salades Salade d'aubergines Salade de farfalles César Salade de lentilles corail à la saucisse fumée Salade estivale Salade printanière	14 22 16 18 20
Poissons Brandade rapide Cabillaud orange Choucroute express de la mer Coquillages et salade d'avocat Crevettes en rouge et vert Lieu au pistou de roquette et écrasée de pommes de terre	36 38 40 42 44 46

Recettes	Pages
Maquereaux aux endives et baies roses Rougets et cannelloni de courgette Saumon à la citronnelle et fenouil St-jacques au curry et potimarron	48 50 54 52
Viandes Agneau aux saveurs de la garrigue Agneau primeur Boulettes de viande à la roquette Brochettes de poulet aux courgettes Courgettes à l'espagnole Dinde à l'orientale et tomates cocktail Médaillons de veau au chou Mignon de porc à l'estragon et carottes Mignon de veau aux herbes et poivrons Poulet sauce cacahuète	68 58 60 64 56 66 70 72 62 74
Desserts Brioches perdues, mousse mascarpone citron vert Crème caramel Crumble pêches, abricots et framboises Douceurs noix de coco et caramel Gâteaux à la framboise Moelleux chocolat Papillotes de fruits d'hiver Pommes cuites aux fruits secs Tendres brownies chocolat-pécan	76 78 92 80 82 84 86 88

Tupperware France
8. rue Lionel Terray - \$2506 Rueil-Malmaison Cedex - Tél. 01 41 39 24 24
Tous droits réservés gour tous pays Tupperware France.
Photos: Caroline Faccioli
Stylisme: Manuela Chantepie
Mise en page: 426C
Impression: La Firme

Avec la collaboration de: Françoise Springer (recettes), Clarisse Taupin (editions) Tupperware France.

Nous voudrions particultièrement remercier: Adondé, Isabelle de Margerie, Hugo Meert, Jars, La Trésorerie, Margot Lhomme, Merci, Monoprix, Pomax, Seletti, The Gentle Factory.

Sous réserve d'erreur d'impression - NTX4858 - dépôt legal 3ème trimestre 2016. 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.

Les prix indiqués su l'ensemble de cet ouvrage ont éte calculés sur la base de prix moyens constatés en grandes et moyennes surfaces en septembre 2016. Pour les recettes à base d'alcool: l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.











3 Produits en 1...

Que vous soyez étudiant, en couple, citadin... le Micro Urban est le produit polyvalent pour vous.

Multifonctions, il permet de cuire au micro-ondes des plats pour 2 à la vapeur et aussi des pâtes ou du riz. Vous allez prendre goût à une cuisine saine, simple et rapide.

... le Micro Urban, un magicien opère dans votre micro-ondes!