



Présentation de l'Ultra Plus



- Caractéristiques Page 2-3
- Utilisations, précautions et conseils d'entretien Page 4-5

15 recettes

- Blanquette de veau Page 10-11
- Bœuf à la provençale Page 12-13
- Bouillabaisse express Page 12-13
- Canard aux navets Page 6-7
- Chapon farci Page 6-7
- Colombo Page 10-11
- Coquelets aux fenouils et aux marrons Page 8-9
- Gratin de pommes de terre au confit de canard Page 10-11
- Lapin aux pommes de terre et aux giroldes Page 8-9
- Pain maison Page 6-7
- Porc au lait Page 8-9
- Pot-au-feu de la mer Page 14-15
- Potée bretonne Page 12-13
- Rôti de lotte au cumin et au safran Page 14-15
- Thon en cocotte Page 14-15

Le récipient Ultra Plus est fabriqué à partir de matières premières soigneusement sélectionnées et soumis à des contrôles qualité extrêmement stricts.

Ultra Plus bénéficie de la garantie Tupperware qui assure le remplacement d'un produit qui présenterait un défaut de fabrication ou de matière survenu dans les conditions normales d'utilisation de ce produit. Le récipient et le couvercle résistent à la chaleur et au froid et supportent toute utilisation domestique normale lorsqu'ils sont manipulés avec soin et utilisés selon les instructions.

Lorsqu'il est soumis à des températures extrêmes (non comprises entre - 25°C et + 230°C) et à un choc brutal ou une chute, le produit peut s'ébrécher ou se casser, dans ce cas, la garantie ne s'applique pas.

Il convient donc de contacter votre présentatrice pour remplacer le produit abîmé par l'achat d'un produit neuf.

Ouvrage réalisé avec la collaboration de Nathalie Roiret - Réf. X4425 - Photos : Jean-Marc Pêcheur - Imprimé en France - Sous réserve d'erreur d'impression



**TUPPERWARE FRANCE**  
 8, rue Lionel Terray  
 BP 306 - 92506 Rueil Malmaison/Cédex  
 Tél. : 01.41.39.24.24

N°Azur 0 810 88 55 85  
PRIX APPEL LOCAL

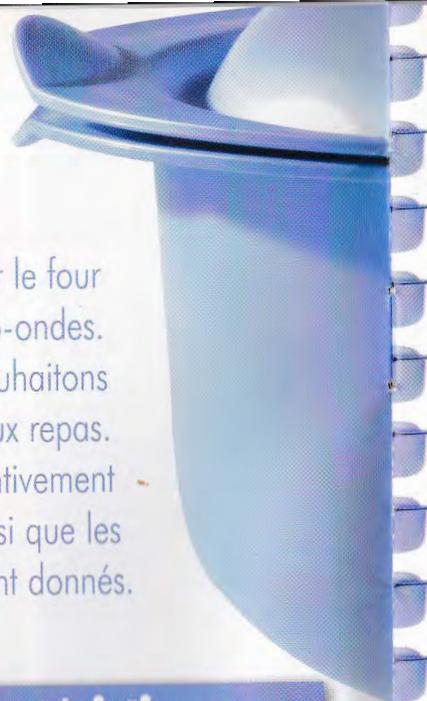
l'Ultra Plus de **5L**

Tupperware®

Vous venez d'acquérir  
un récipient :

**ULTRA  
PLUS**<sup>TM</sup>

L'Ultra Plus, conçu pour le four traditionnel et le four à micro-ondes. Nous vous félicitons et vous souhaitons d'y réaliser de nombreux et délicieux repas. Merci de prendre le temps de lire attentivement et de respecter le mode d'emploi ainsi que les conseils d'entretien qui vous sont donnés.



### L'Ultra Plus se compose

- D'un corps de forme ovale d'une capacité de 5 l.
- D'un couvercle de cuisson d'une capacité de 1 l qui se pose à l'endroit ou à l'envers pour bénéficier de 2 étages de cuisson. Sa forme bombée permet à la vapeur d'eau de se condenser pendant la cuisson et d'humidifier les aliments. La rigole peut être remplie d'eau pour réaliser des cuissons délicates qui demandent une répartition de la chaleur, la plus uniforme possible.



### caractéristiques

- Le seul matériau en plastique alimentaire qui supporte des températures variant de - 25°C à + 230°C.
- Il assure une très bonne conductibilité de la chaleur.
- L'Ultra Plus est léger, facile à utiliser car vous n'avez que le poids du contenu.
- Ses formes sont arrondies et permettent d'optimiser les cuissons selon le mode choisi.
- Grâce à la forme spécifique du récipient et du couvercle, l'air circule pendant la cuisson, le réchauffage ou la conservation.
- L'excès de vapeur émise durant la cuisson s'échappe des orifices disposés à l'opposé des poignées, afin de limiter les risques de brûlures.
- Les poignées sont larges, faciles à saisir.
- Le corps bénéficie de 4 petits pieds pour surélever le récipient et éviter qu'il n'adhère à une surface humide.

### tout en un

Du réfrigérateur, du four à la table, avec l'Ultra Plus, vous n'avez plus besoin d'un autre récipient pour cuisiner car vous préparez, vous cuisez et vous servez dans le même récipient.

Ainsi, vous économisez de la vaisselle, de l'espace de rangement et vous vous dégagez du temps : une fois l'Ultra Plus placé dans le four, vous n'avez plus besoin de vous en occuper.

### compatibilité

#### Compatible avec les fours

L'Ultra Plus supporte des températures pouvant aller jusqu'à + 230°C. Il peut donc être utilisé à la fois dans le four à micro-ondes et dans le four traditionnel. L'Ultra Plus est parfait pour réchauffer, pré-cuire ou cuire des aliments dans le four à micro-ondes (24 L et plus). Le matériau laisse passer toutes les ondes émises dans l'enceinte et la forme du récipient est bien adaptée à ce mode de cuisson.

#### Compatible avec le service à table

L'Ultra Plus convient parfaitement au service. Le couvercle de cuisson permet de garder son contenu au chaud jusqu'au moment du service.

#### Compatible avec le réfrigérateur

Vous pouvez préparer un plat à l'avance dans l'Ultra Plus et le mettre en attente, dans le réfrigérateur. Vous ne le réchaufferez qu'au dernier moment.

#### Compatible avec le congélateur

L'Ultra Plus supporte des températures pouvant descendre jusqu'à - 25°C. Certaines préparations peuvent être préparées ou cuites à l'avance dans Ultra Plus, être congelées, puis être décongelées, réchauffées ou cuites directement dans le four traditionnel ou dans le four à micro-ondes.

Dimensions : Ø 30 cm  
Hauteur : 15.5 cm

## 4 utilisations de l'Ultra Plus

L'Ultra Plus ovale de 5 l est destiné à préparer des pains, des volailles entières, des poissons, des plats complets, des rôtis, des gratins...

En fonction de la recette choisie, il est possible d'utiliser l'Ultra Plus de 5 l de 5 manières différentes :

**En cuisson simple** : four traditionnel **ou** four à micro-ondes (24 L et plus).

**En cuisson combinée** : pré-cuisson au four à micro-ondes puis cuisson au four traditionnel.

**En cuisson à étages** : 2 recettes cuisent en même temps ; une dans le couvercle retourné, l'autre dans le récipient.

**En cuisson délicate** : pour une cuisson très douce, en versant de l'eau dans la rigole du couvercle pendant la cuisson.

**En cuisson inversée** : c'est le couvercle qui est utilisé comme plat et le corps comme couvercle.

## pictogrammes



convient pour  
les aliments



résistant aux  
micro-ondes



convient au  
four traditionnel



résistant au  
congélateur



résistant au  
lave-vaisselle

## les Plus de l'Ultra Plus

- Une préparation simplifiée
- Une cuisson sans surveillance
- Des cuissons à la carte (four traditionnel – four à micro-ondes)
- Des cuissons rapides
- Une cuisine légère (avec peu ou pas de matière grasse)
- Une cuisine savoureuse (moelleuse et croustillante à la fois)
- Une cuisine saine (les qualités nutritives des aliments sont sauvegardées)
- Une cuisine traditionnelle (le goût des saveurs retrouvées)
- Une cuisine aromatique
- Une cuisine sans odeur
- Une cuisine propre (qui ne salit pas le four)

**En un mot :**  
une économie de temps, d'argent, d'espace.

## précautions d'utilisation de l'Ultra Plus

- A la sortie du four il est nécessaire de laisser reposer le produit 4 à 5 mn, avant de manipuler le couvercle.
- Ne pas utiliser de pince à plat.
- Incassable dans les conditions normales d'utilisation, le récipient résiste à des températures variant de - 25°C à + 230°C.
- Lorsque vous retirez le récipient du four traditionnel ou du four à micro-ondes, utilisez **les 2 mains** et des gants ou des maniques.
- Lorsque vous soulevez le couvercle, prenez soin de l'éloigner de vous et de diriger la vapeur dans la direction opposée.
- Le temps de cuisson au four traditionnel ne doit pas excéder 2 h.
- L'Ultra Plus doit toujours être couvert pendant une cuisson au micro-ondes.
- Pas d'ustensiles tranchants : utilisez des ustensiles en matière plastique et non en métal.
- L'Ultra Plus ne doit jamais être placé sur des plaques de cuisson, des brûleurs à gaz ou sur la sole du four.
- Ne jamais utiliser Ultra Plus sous le gril du four ou du four à micro-ondes.
- Ne pas utiliser Ultra Plus dans un mini four ou dans un four à quartz.

## conseils d'entretien

- Lavez l'Ultra Plus dans de l'eau savonneuse avant la première utilisation.
- L'Ultra Plus passe au lave-vaisselle.
- Plongez le produit après utilisation dans de l'eau savonneuse.
- Lavez le récipient avant de réchauffer au four traditionnel, pour éviter que des résidus ne recuisent.
- En cas de taches ou de résidus collés sur le récipient après la cuisson, laissez-le tremper dans de l'eau additionnée de produit de lavage pour lave-vaisselle (liquide ou poudre). Comptez 4 cuillerées à soupe de produit pour 5 l d'eau chaude. Vous pouvez également le faire tremper dans de l'eau javellisée ; dans ce cas, comptez 100 ml d'eau de Javel pour 5 l d'eau tiède.
- Evitez d'utiliser une poudre ou un tampon abrasif directement sur le récipient.

# 1 pain maison

**Préparation :** 15 mn

**Cuisson :** 1 h

**Ingrédients :** 800 g de farine ordinaire (8 mesures de 200 ml) • 200 g de farine complète (2 mesures de 200 ml) • 50 g de levure de boulanger • 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre (25 ml) • 1 cuillerée à soupe de sel (25 ml) • 800 ml d'eau.

**Tupperware utilisés :**

Ultra Plus de 5 l, Maxi bol, Cuillères mesures.

Mélez les 2 farines et le sucre et faites un puits. Délayez la levure de boulanger dans l'eau avec le sel et versez au centre. Mélangez bien le tout et travaillez avec les 2 mains jusqu'à l'obtention d'un pâton homogène.

Déposez la pâte dans l'**Ultra Plus de 5 l**. Remplissez le bac de l'évier d'eau chaude mais non bouillante, posez l'Ultra plus couvert et faites lever la pâte 1h30 environ ; elle doit arriver jusqu'en haut de l'Ultra Plus. Glissez dans un four préchauffé 1 h, Th 6/7 ou 200°C, sans couvercle. Quand le pain est cuit il se détache du récipient.

# 2 canard aux navets

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 1h30 en tout Th 7 ou 210°C

**Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 beau canard de 3 Kg coupé en morceaux (si le canard est gras, retirer l'excédent de graisse)
- 2 kg de petits navets (ronds si possible)
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre.
- Sel, poivre.

**Tupperware utilisés :**

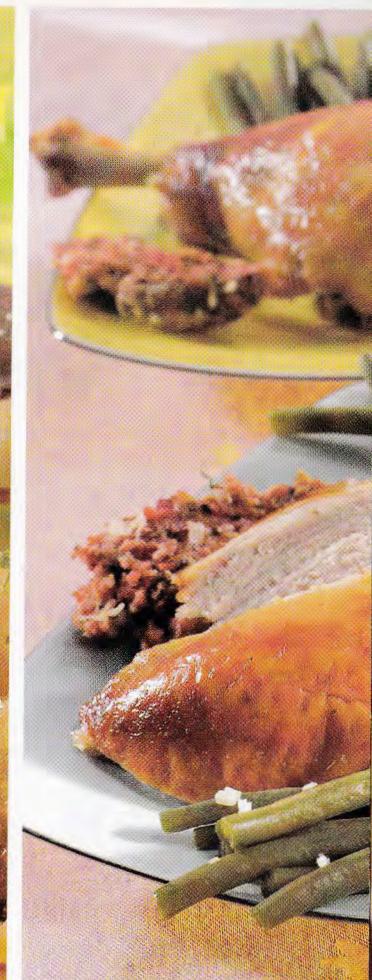
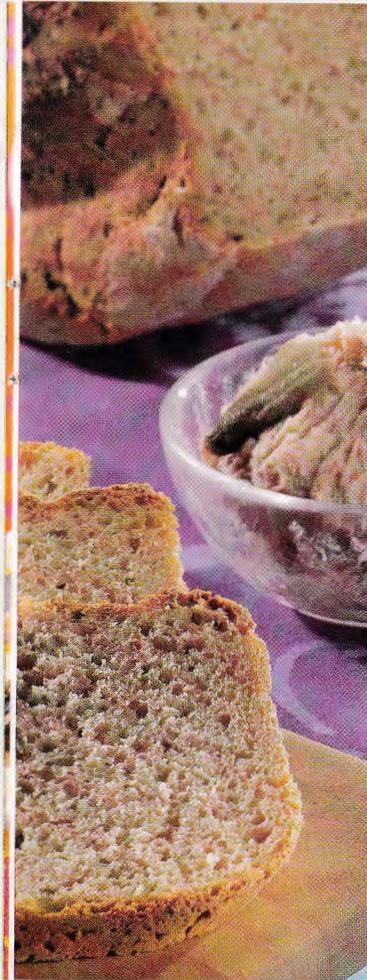
Ultra Plus de 5 l, Passoire double, Spatule à mélanges.

Epluchez les navets et faites-les blanchir 5 mn dans l'eau bouillante non salée et égouttez-les.

Disposez les morceaux de canard enrobés de sel et de poivre dans l'**Ultra Plus de 5 l**, posez le couvercle et glissez 40 mn dans un four préchauffé, Th 7 ou 210°C.

Ajoutez ensuite les navets, saupoudrez de sucre, mélangez le tout. Posez le couvercle et poursuivez la cuisson 50 mn environ.

Se déguste très chaud.



# 3 chapon farci

**Préparation :** 20 mn

**Cuisson :** 2h Th 6/7 ou 200°C.

**Ingrédients pour 10 à 12 personnes :**

1 beau chapon d'environ 3.500 kg.

**Farce :** • 3 petits suisses • 2 morilles séchées réhydratées et coupées en petits morceaux • 300 g de chair à saucisse de veau • 2 œufs • 25 ml de cognac • 1 oignon râpé • 3 branches de persil haché • Sel, poivre.

**Pour cuire :** 50 g de beurre.

**Tupperware utilisés :** Ultra Plus de 5 l, Pichet gradué de 2 l, Spatule silicone.

Préparez la farce : mélangez, dans l'ordre tous les ingrédients de la farce. Farcissez le chapon de la préparation. Posez la volaille dans l'**Ultra Plus de 5 l**, parsemez de quelques noisettes de beurre, posez le couvercle et faites cuire dans un four préchauffé 2 h environ Th 6/7 ou 200°C. Retirez le couvercle les 30 dernières minutes de cuisson. Servez avec des haricots verts à l'ail et au persil

# 1 coquelets aux fenouils et aux marrons

*Préparation* : 20 mn

*Cuisson* : 1h30 Th 6/7 ou 200°C.

*Ingrédients pour 8 personnes* :

3 coquelets • 6 bulbes de fenouil •  
1 boîte de marrons au naturel.

*Bouillon* : 2 bouillons de volaille  
délayés dans 300 ml d'eau chaude  
• 50 g de beurre • Sel, poivre.

*Tupperware utilisés* :

Ultra Plus de 5 l, Planche à découper,  
Couteau d'office, Chinois Tup.

Lavez les bulbes de fenouil, émincez-les et faites les blanchir 5 mn à l'eau bouillante salée. Disposez-les dans **l'Ultra Plus de 5 l**. Egouttez les marrons et versez-les sur les fenouils, mêlez bien l'ensemble.

Posez les coquelets sur les légumes, salez, poivrez, arrosez du bouillon et parsemez de noisettes de beurre.

Faites cuire couvert dans un four préchauffé, 1h30 environ Th 6/7 ou 200°C. Retirez le couvercle les 30 dernières minutes de cuisson.

# 2 porc au lait

*Préparation* : 20 mn

*Cuisson* :

2h Th 5/6 ou 160°C.

*Ingrédients pour 6 à 8 personnes* :

• 2 kg de rôtis de porc (en 2 morceaux) • 50 g de beurre • 2 gousses d'ail • 1 branche de romarin ou une cuillerée à café de romarin séché • Sel, poivre • 800 ml de lait bouillant.

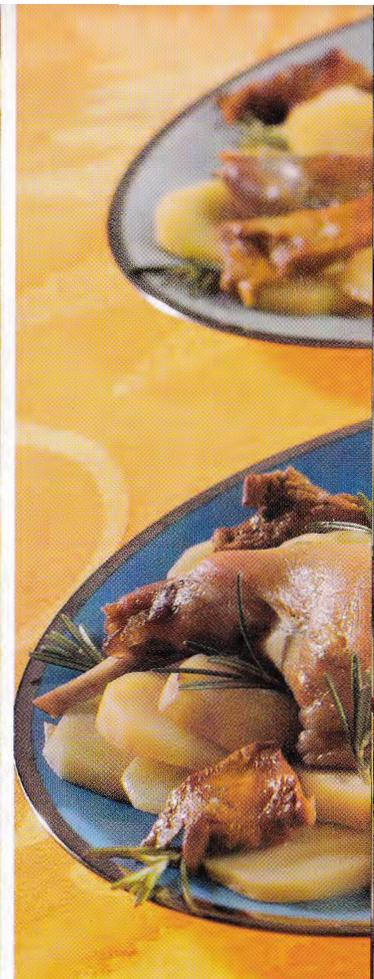
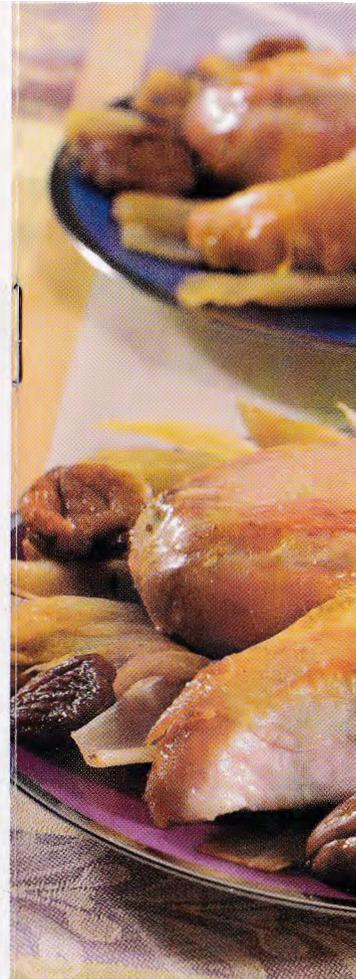
*Tupperware utilisés* :

Ultra Plus de 5 l, Pichet Crystalwave

Dans un faitout, faites revenir les rôtis de porc dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés avec l'ail et le romarin. Faites chauffer le lait au micro-ondes durant 7 mn. Disposez les rôtis dans **l'Ultra Plus de 5 l**, salez, poivrez et recouvrez du lait bouillant.

Posez le couvercle sur l'Ultra Plus et faites cuire 2 h dans un four préchauffé, Th 5/6 ou 160°C. Retournez les rôtis à mi-cuisson ; le jus doit avoir réduit et la viande est tendre et moelleuse.

Servez les rôtis coupés en tranches, accompagnés d'une purée de pommes de terre maison.



# 3 lapin aux pommes de terre et aux girolles

*Préparation* : 30 mn. *Cuisson* : 1h30 mn

Th 6/7 ou 200°C. *Ingrédients pour 6 à 8*

*personnes* : • 1 beau lapin de ± 2.5 kg (ou 2 petits) coupé en morceaux • 1.5 kg de pommes de terre • 300 g de girolles • 300 ml de vin blanc sec • 1 bouillon de volaille concentré émietté • 3 gousses d'ail

hachées • Sel, poivre. *Tupperware utilisés* : Ultra Plus de 5 l, Eplucheur, Couteau d'office, Planche à découper, Passoire double.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles fines. Nettoyez les girolles. Mêlez-les aux pommes de terre et disposez-les dans **l'Ultra Plus de 5 l**. Posez les morceaux de viande sur les légumes, arrosez du vin blanc et du bouillon de volaille. Parsemez de l'ail haché, salez et poivrez. Posez le couvercle et faites cuire 1h30 mn dans un four préchauffé Th 6/7 ou 200°C.

# colombo

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn + 45 mn.

**Ingrédients pour 8 personnes** : 2 kg de porc coupés en gros cubes • 8 gousses d'ail écrasées • 4 gros oignons épluchés et émincés • 100 ml de colombo • Cumin, graines de fénugrec, graines de moutarde à mélanger (appelé graines à roussir) soit 25 ml en tout • 1 kg d'aubergines environ • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • Sel et poivre. Liaison : 3 cuillerées à soupe de jus de citron (75 ml), 4 gousses d'ail, 1 cuillerée à soupe de colombo.

**Tupperware utilisés** : Ultra Plus de 5 l, Planche à découper, Couteau d'office, Spatule silicone, Passoire double

Détaillez la viande en gros cubes. Dans l'**Ultra Plus de 5 l**, déposez la viande, l'ail écrasée, les oignons, la poudre de colombo, le sel, le poivre mélangez bien et ajoutez les graines à roussir, le thym et le laurier. (Vous pouvez laisser en attente et faire cuire que le lendemain). Au moment de la cuisson, recouvrez à peine la viande d'eau chaude. Posez le couvercle et faites cuire dans un four préchauffé 45 mn Th 6/7 ou 200°C. Sortez l'Ultra Plus du four et ajoutez les aubergines éboulées et coupées en cubes ; poursuivez la cuisson pendant 45 mn. Au moment de servir, mélangez le jus de citron, les 4 gousses d'ail écrasées et une cuillerée à soupe de colombo versez dans l'Ultra Plus, mélangez et glissez au four 5 mn. Servez bien chaud. Se plat se congèle très bien.

# blanquette de veau

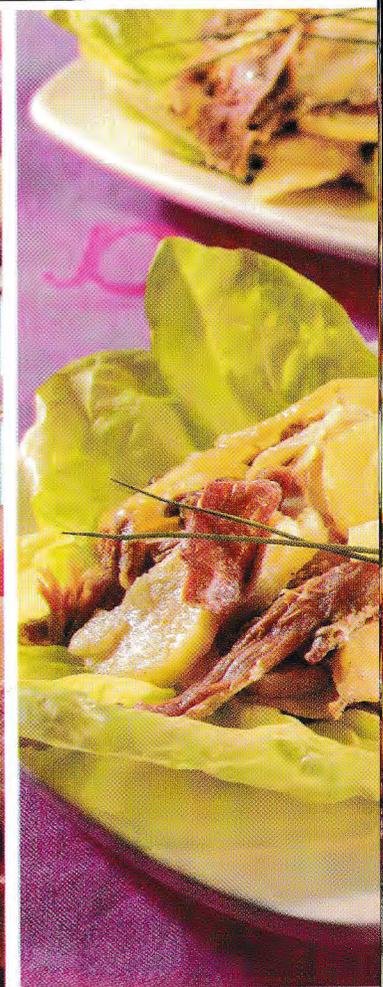
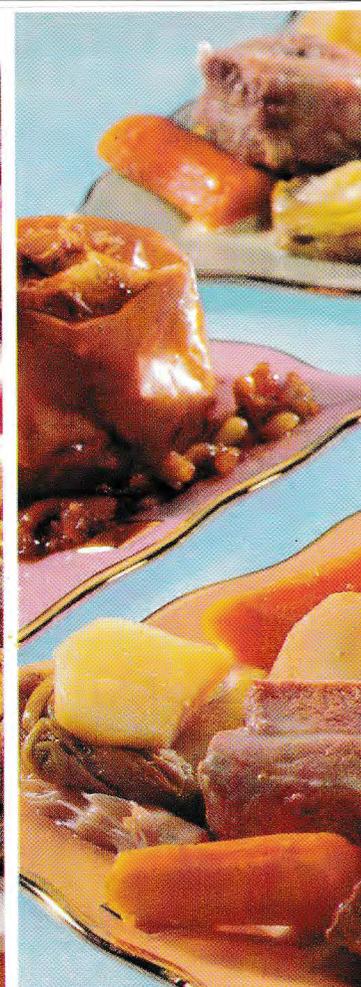
Préparation : 30 mn

Cuisson : 2h + 10 mn Th 6/7 ou 200°C

**Ingrédients pour 6 personnes** : 2 kg de blanquette (tendron et sauté) • 250 ml de vin blanc sec + 250 ml d'eau • 1 bouillon concentré de volaille • 1 gros oignon piqué de 3 clous de girofle • 1 brin de thym, 1 feuille de laurier • 6 poireaux • 1/2 bulbe de céleri coupé en morceaux • 500 g de carottes coupées en bâtonnets • 6 petites pommes de terre coupées en 2 • Sel et poivre. Liaison : 200 ml de crème fraîche légère, 2 jaunes d'œufs, 25 ml de Maïzena. 1 jus de citron.

**Tupperware utilisés** : Ultra Plus de 5 l, Shaker de 550 ml

Déposez la viande dans l'**Ultra Plus de 5 l**, ajoutez le bouillon concentré émietté, le vin blanc, l'oignon piqué de clous de girofle, le thym et le laurier puis tous les légumes préparés ; salez, poivrez. Posez le couvercle et faites cuire 2h dans un four préchauffé Th 6/7 ou 200°C. Dans le Shaker de 550 ml, versez la crème, les jaunes d'œufs et la Maïzena ; fermez le couvercle et agitez. A la fin de la cuisson, sortez l'Ultra Plus du four, versez le mélange du Shaker, remuez délicatement, posez le couvercle et glissez 10 mn au four pour faire épaissir la sauce. Dégustez avec du riz blanc. Se réchauffe bien, mais ne doit pas bouillir.



# gratin de pommes de terre au confit de canard

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1 h 30 Th 6/7 ou 200°C.

**Ingrédients pour 6 personnes** : 2 kg de pommes de terre • 4 belles cuisses de canard confites (retirez la graisse et réservez-en un peu) • 750 ml de lait • Sel et poivre. **Tupperware utilisés** : Ultra Plus de 5 l, Planche à découper, Couteaux d'office et à éplucher, Passoire double.

Epluchez, lavez et émincez les pommes de terre en rondelles très fines. Dans l'**Ultra Plus de 5 l**, disposez une couche épaisse de pommes de terre, salez, poivrez. Émiettez la cuisse de canard et disposez-la sur les pommes de terre. Recommencez l'opération avec les 3 autres cuisses, terminez par une couche de pommes de terre, salez et poivrez. Arrosez d'un peu de graisse de canard réservée. Posez le couvercle et faites cuire dans un four préchauffé, 1 h 30 Th 6/7 ou 200°C. Servez bien chaud avec une salade verte. Se réchauffe très bien. NB : Conservez la graisse de canard dans 1 boîte Tupperware hermétique au réfrigérateur. Utilisez-la dans les 15 jours.

# 1 bouillabaisse express

Préparation : 10 mn

Cuisson : 16 mn + 16 mn au micro-ondes puissance 750 watts restitués.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1.5 l de soupe de poissons chaude
- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg de poissons (mêlés)
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 1 cuillerée à café de piment d'espolette
- 1 cuillerée à café de safran
- 50 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

Utensiles utilisés : Ultra Plus de 5 l, Planche à découper, Couteaux d'office et à éplucher, Spatule silicone, Passoire double.

Dans l'**Ultra Plus de 5 l**, disposez, les oignons émincés, le poivron coupé en dés, les pommes de terre en rondelles fines. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez, couvrez et faites cuire 10 mn au micro-ondes, puissance 750 watts restitués, remuez et faites cuire à nouveau 6 mn.

Laissez reposer 3 mn puis ajoutez la soupe de poissons chaude, les poissons coupés en dés, le safran, le piment, le sel et le poivre. Posez le couvercle et faites cuire 16 mn puissance 750 watts restitués.

Servez accompagné de croûtons et d'ailoli.

# 2 potée bretonne

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 h

Ingrédients pour 6 personnes :

- 750 g de palette de porc demi-sel
- 750 g de poitrine de porc bien maigre demi-sel
- 8 carottes épluchées, lavées et coupées en tronçons
- 1 chou pommé
- Eau
- 3 saucisses fumées
- Sel et poivre en grains.

Utensiles utilisés : Ultra Plus de 5 l, Planche à découper, Couteaux d'office et du Chef, Passoire double.

Faites dessaler la viande dans la Boîte réserve de 7 l pendant 3h.

Retirez les feuilles abîmées du chou, coupez le trognon, enlevez les grosses côtes des feuilles et faites-les blanchir 10 mn à l'eau bouillante salée.

Dans l'**Ultra Plus de 5 l**, déposez le chou coupé en morceaux, les carottes en tronçons et la viande ; salez modérément, poivrez et ajoutez l'eau chaude de façon à recouvrir juste le tout.

Faites cuire 1 h 45 dans un four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C. Ouvrez l'Ultra Plus, ajoutez les saucisses fumées et poursuivez la cuisson encore 15 mn.



# 3 bœuf à la provençale

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2h Th 6/7 ou 200°C.

- Ingrédients pour 8 personnes : 2 kg de bœuf bourguignon coupés en cubes pas trop gros • 500 ml de vin blanc sec • 50 ml de Cognac • 1 boîte 4/4 de tomates pelées • 3 oignons épluchés et émincés • 1 gousse d'ail écrasée • 1 kg de carottes épluchées et coupées en rondelles • 250 ml d'olives noires dénoyautées •

1 bouquet garni • Sel et poivre • 1 bouillon de bœuf concentré. *Facultatif* : 1 pied de veau

Utensiles utilisés : Ultra Plus de 5 l,

Disposez la viande dans l'**Ultra Plus de 5 l**.

Arrosez avec le Cognac et le vin blanc. Ajoutez les tomates pelées, les oignons émincés, la gousse d'ail écrasée, les carottes coupées en bâtonnets, les olives, le pied de veau (facultatif). Salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni. Posez le couvercle et faites cuire 2h dans le four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C. Eteignez le four et laissez la préparation dans le four éteint, jusqu'au moment du repas. Se congèle et se réchauffe très bien. Cette recette est encore meilleure lorsqu'elle est préparée la veille.

# pot-au-feu de poisson

**Préparation :** 30 mn

**Cuisson :** 1h30 mn

**Ingrédients pour 6 personnes :** Bouillon : 30 g de beurre • 50 ml d'oignons déshydratés • 200 g de poireaux (4 petits) émincés • 200 g de carottes (4 moyennes) coupées en rondelles • 100 ml de vin blanc sec • 1 gros bouquet garni • 100 ml de fumet de poisson lyophilisé • 1.5 l d'eau • 500 g de pommes de terre (8 petites) coupées en 4.

**Poisson :** 400 g de lotte + 400 g de cabillaud en filets épais, nets de déchets • 400 g de saumon • 400 g de crevettes roses. **Pour servir :** 200 ml de crème épaisse. **Tupperware utilisés :** Ultra Plus de 5 l, Planche à découper.

Epluchez et lavez soigneusement tous vos légumes. Coupez-les en petits morceaux réguliers. Déposez les légumes dans **l'Ultra Plus de 5 l**, versez 1 l d'eau chaude, le vin blanc, le sel et le poivre. Posez le couvercle et faites cuire 1 h dans un four préchauffé, Th 7 ou 210°C. Pendant ce temps, découpez les poissons en gros dés. Ouvrez l'Ultra Plus, versez-y les poissons et les crevettes décortiquées. Ajoutez les 100 ml de fumet de poisson délayés dans 500 ml d'eau chaude. Posez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 30 mn. Au moment de servir, retirez le bouquet garni, délayez la crème épaisse dans le bouillon et servez aussitôt.

## rôti de lotte

au cumin et au safran

**Préparation :** 30 mn

**Cuisson :** poisson 30 mn Th 6/7 ou 200°C  
céleri 15 mn, sauce 10 mn

**Ingrédients pour 6 personnes :** 2 kg de lotte sans déchet (soit 2 beaux morceaux) • 25 ml de cumin • 3 doses de safran • Sel et poivre • 8 échalotes • 2 citrons non traités • 400 ml de vin blanc sec • 50 g de beurre • 500 g de céleri branche • 100 ml d'huile d'olive • 250 ml de crème fraîche. **Tupperware utilisés :** Ultra Plus de 5 l, Spatule silicone, Bol batteur.

Versez le cumin, le safran, le sel et le poivre dans **l'Ultra Plus de 5 l** ; posez les 2 morceaux de lotte un par un et enrobez-les du mélange, retirez-les. Disposez dans le fond de l'Ultra Plus de 5 l les échalotes coupées en rondelles, les citrons et le vin blanc ; posez le poisson, parsemez de noisettes de beurre. Fermez avec le couvercle et faites cuire 30 mn dans un four préchauffé, Th 6/7 ou 200°C. Pendant ce temps, dans une sauteuse, versez l'huile et faites étuver le céleri pendant 15 mn.

Lorsque le poisson est cuit, retirez-le. Versez le jus, les citrons, les échalotes dans le Bol batteur. Remettez le céleri et la lotte dans l'Ultra Plus de 5 l et réservé au chaud. A l'aide d'un mixer plongeant, mixez le contenu du Bol batteur, versez-le dans une casserole et faites-le réduire 10 mn. Filtrez à travers le Chinois pour ne garder que le jus et ajoutez 15 ml de cumin. Ajoutez la crème, mélangez bien. A moment de servir, dressez la lotte sur le plat de service, nappez de sauce et servez avec le céleri.



1



2



3

## thon en cocotte

**Préparation :** 30 mn

**Cuisson :** 35 à 40 mn Th 6/7 ou 200°C.

**Ingrédients pour 8 personnes :** 3 tranches de thon frais de 4 cm d'épaisseur (± 1.5 kg) • 2 boîtes 4/4 de tomates pelées avec leur jus • 2 gousses d'ail et 3 oignons râpés • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (30 ml) • 1 feuille de laurier • 2 brins de thym • Sel, poivre.

**Pour servir :** persil haché. **Tupperware utilisés :** Ultra Plus de 5 l, Râpe de table, Planche à découper, Spatule silicone.

Retirez la peau et les arêtes du poisson et coupez la chair en cubes. Dans **l'Ultra Plus de 5 l**, versez les tomates pelées avec leur jus. Ajoutez l'ail, les oignons râpés et l'huile d'olive, mélangez. Ajoutez le thon, le sel, le poivre, le laurier et le thym. Posez le couvercle et glissez dans un four préchauffé 35 à 40 mn, Th 6/7 ou 200°C. Avant de servir, retirez le thym et le laurier. Saupoudrez de persil haché et servez avec des pâtes fraîches.