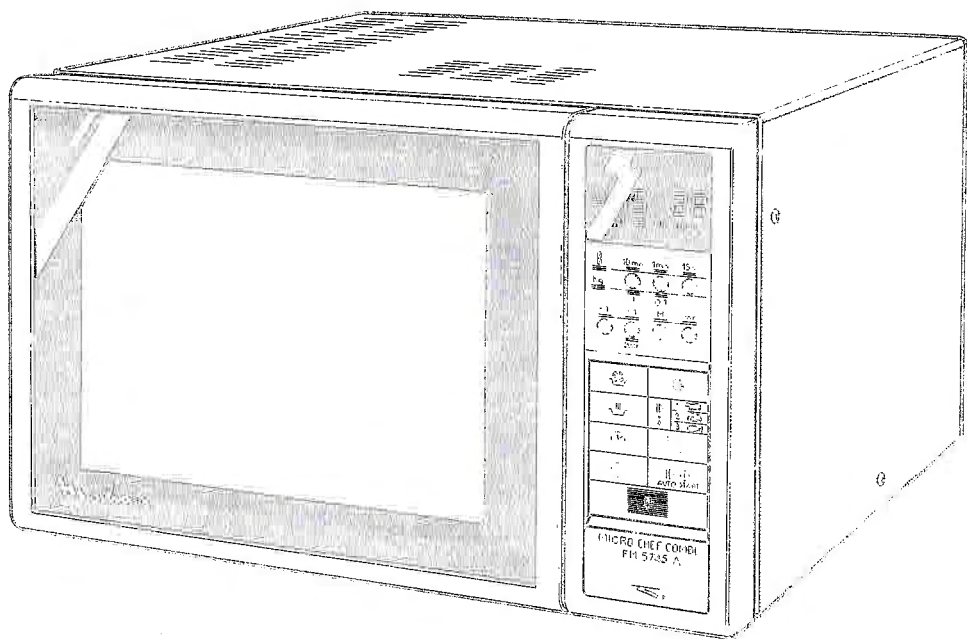


Moulinex®

# MICROCHEF COMBI

D 39



**RECETTES RECEITAS RECEPTEN  
REZEPTE RECIPES RECETAS RICETTE**

---

---

# **RECETTES**

**en CUISSON COMBINÉ  
et CHALEUR TOURNANTE**

---

---

---

---

# SOMMAIRE

	Page
INTRODUCTION	
- Cuisson micro-ondes.....	3
- Cuisson en chaleur tournante.....	3
- Cuisson en combiné.....	4
LES ENTRÉES.....	5
LE POISSON.....	12
LES VIANDES.....	18
- Tableau de cuisson des viandes.....	19
- Décongélation des viandes, des abats et de la charcuterie.....	19
LES VOLAILLES.....	21
- Tableau de cuisson des volailles.....	21
- Décongélation des volailles.....	21
LES LÉGUMES, PATES ET RIZ.....	25
- Décongélation des légumes surgelés.....	25
LES FRUITS, ENTREMETS ET PATISSERIE.....	32
- Tableau de décongélation.....	32
INDEX DES RECETTES.....	47

---

---

# INTRODUCTION

*Le four combiné micro-ondes - chaleur tournante réunit, comme son nom l'indique, trois modes de cuisson en un seul appareil :*

*- cuisson micro-ondes*

*- cuisson en chaleur tournante*

*- cuisson micro-ondes + chaleur tournante en même temps = cuisson combiné.*

*De cette façon, avec un seul appareil, vous pourrez tout réaliser.*

## LA CUISSON MICRO-ONDES

Tout ce qui concerne ce mode de cuisson est expliqué dans le livret "Cuisine - Plaisir". Veuillez-vous y reporter.

## LA CUISSON EN CHALEUR TOURNANTE

Dans ce procédé, la cuisson est réalisée par une circulation d'air chaud : dans une cavité, à l'arrière du four, une résistance chauffe l'air qui est envoyé dans l'enceinte de cuisson par un ventilateur.

Ce système de cuisson est irremplaçable pour les préparations à base de blancs d'œufs fouettés : soufflés, meringues, Biscuits de Savoie...

---

---

---

---

## LA CUISSON COMBINE

Elle réunit les deux cuissons précédentes et permet d'obtenir des mets ayant l'aspect de ceux réalisés dans un four classique mais cuits dans les temps d'un micro-ondes.

Les récipients à utiliser :

Pour obtenir des résultats satisfaisants en cuisson combiné, il faut que les récipients utilisés soient à la fois transparents aux micro-ondes et résistants à la chaleur.

Il faut donc éliminer toute la vaisselle micro-ondes en "plastique".

La vaisselle idéale est la vaisselle en verre supportant la température (Pyrex, Arcoflam...), la porcelaine à feu, la céramique, la terre cuite spéciale micro-ondes.

Les moules à gâteaux métalliques peuvent-être utilisés à condition d'intercaler entre eux et la grille métallique les 2 entretoises isolantes et de centrer le plat dans la cavité.

Vous trouverez dans ce livret des recettes à réaliser en cuisson combiné et en chaleur tournante.

*Bon Appétit*

---

---

## LES ENTREES

Le four combiné micro-ondes - chaleur tournante vous permet de réaliser toutes sortes d'entrée à base de pâte (brisée, feuilletée, à pain) en temps record.

Par-contre, certaines préparations comme les soufflés nécessitent de travailler en chaleur tournante seule.

---

---

# COURONNE AU JAMBON ET AUX OLIVES

## POUR 6 PERSONNES

- 1,5 dl d'huile
- 1,5 dl de vin blanc sec
- 4 oeufs
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de jambon
- 100 g d'olives dénoyautées vertes et noires mélangées
- 225 g de farine
- 1 paquet de levure chimique
- 5 à 6 gouttes de tabasco

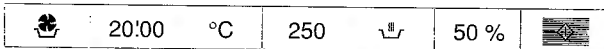
- 1 moule-couronne en verre de Ø 22 cm

Hachez grossièrement le jambon et les olives.

Dans un saladier, battez les oeufs en omelette puis ajoutez l'huile, le vin blanc, la farine et la levure chimique. le sel, le tabasco puis le gruyère râpé.

Quand le mélange est homogène, incorporez le hachis de jambon et d'olives.

Versez la préparation dans le moule beurré. Posez-le sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 18 à 20 mn à 250°C, micro-ondes 50 %.



Vous pouvez servir cette entrée chaude, tiède ou froide.

Chaude, elle peut-être accompagnée d'une sauce crémée à la tomate (4 cuillères à soupe de crème fraîche additionnée de 2 cuillères à soupe de sauce tomate.)

Froide, vous pourrez la servir avec une sauce au fromage blanc (500 g de fromage blanc battu, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 3 cuillères à soupe de persillade, sel, poivre.)

# PIZZA A LA NAPOLITAINE

## POUR 4 à 6 PERSONNES

- Pâte à pizza :
    - 225 g de farine
    - 1/8 l d'eau tiède
    - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
    - 1/2 sachet de levure de boulanger lyophilisée
  - 300 g de tomates en conserve pelées, bien égouttées
  - 1 mozzarella (fromage frais pour pizza)
  - 4 anchois à l'huile
  - origan, sel, huile d'olive
- 1 plateau en verre ou en porcelaine allant au four

Préparez la pâte à pizza en mélangeant tous les ingrédients pour former une pâte. Mettez-la dans un petit saladier couvert d'un torchon humide et laissez-la reposer 1 h 30 pour qu'elle gonfle.

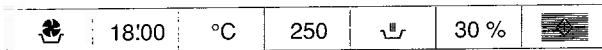
Beurrez et farinez le plateau.

Étalez la pâte sur ce plateau.

Avec une fourchette, écrasez les tomates, ajoutez-y l'origan, un peu d'huile d'olive.

Versez cette préparation sur la pâte. Disposez dessus la mozzarella coupée en tranches et les anchois. Ajoutez un peu d'huile d'olive.

Posez la pizza sur le plateau tournant et faites cuire 18 mn en fonction combiné à 250°C, micro-ondes 30 %.



Laissez reposer encore 1 mn dans le four éteint avant de servir.

# QUICHE LORRAINE

## POUR 6 PERSONNES

Pâte brisée :

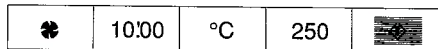
- 200 g de farine
- 100 g de beurre ou de margarine
- 1/20 l d'eau
- 1 pincée de sel

- 250 g de poitrine fumée
- 1 œuf
- 1/3 l de lait
- 1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- poivre et noix muscade râpée

- 1 moule à tarte en verre de Ø 28 cm

Préparez la pâte brisée : mélangez la farine, le beurre mou et le sel jusqu'à obtenir un sable puis ajoutez l'eau progressivement pour former une boule. Laissez reposer quelques instants.

Étalez la pâte et garnissez-en le moule à tarte beurré. Piquez le fond avec une fourchette. Mettez le four à préchauffer en fonction "chaleur tournante", 10 mn à 250°C.

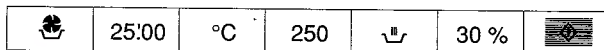


Coupez la poitrine fumée en dés et dispersez-les sur le fond de tarte. Saupoudrez de gruyère râpé.

Dans un petit saladier, mélangez l'œuf, le lait, la crème fraîche et un peu de noix muscade râpée. Poivrez.

Versez ce mélange sur la poitrine fumée.

Placez la quiche dans le four préchauffé, sur la grille posée sur le plateau tournant, et faites cuire en fonction combiné, pendant 22 à 25 mn, à 250°C, micro-ondes 30 %.

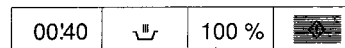


# SOUFFLE AU FROMAGE

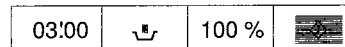
## POUR 6 à 8 PERSONNES

- 100 g de beurre
  - 100 g de farine
  - 1/2 l de lait
  - 125 g de gruyère râpé
  - 5 œufs de 60 g
  - sel, poivre, noix muscade
- 1 moule à soufflé en verre de Ø 21 cm

Préparez une sauce béchamelle très épaisse avec le beurre, la farine et le lait : fondez le beurre 40 s. au micro-ondes 100 %.



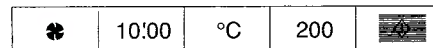
Ajoutez la farine puis le lait et remettez à cuire en fonction micro-ondes 3 mn à 10. Fouettez 1 ou 2 fois en cours de cuisson.



Ajoutez le gruyère râpé. Laissez refroidir.

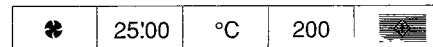
Ajoutez ensuite les jaunes d'œufs puis les blancs battus en neige très ferme.

Préchauffez le four en fonction chaleur tournante 10 mn à 200°C.



Beurrez le moule à soufflé et versez-y la préparation.

Posez le moule sur le plateau tournant, dans le four préchauffé et faites cuire en fonction chaleur tournante 25 mn à 200°C.



Servez immédiatement.

### VARIANTES :

- \* Vous pouvez remplacer le gruyère râpé par
- 150 g de chair de crabe émietée (soufflé au crabe)
- 150 g de crevettes décortiquées hachées (soufflé aux crevettes)
- 200 g de chair de saumon émietée (soufflé au saumon)
- \* Vous pouvez ajouter à la préparation du soufflé au fromage, 6 cuillères soupe d'épinards cuits et bien égouttés.

Pour ces 4 préparations, ajoutez 10 mn au temps de cuisson du soufflé au fromage.

# TOURTE ARDECHOISE

## POUR 6 PERSONNES

### Pâte Brisée :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre ou de margarine
- 75 ml d'eau (3/4 dl)

- 250 g à 300 g d'épaule de porc
- 2 oeufs
- 1 petite boîte (280 g) de marrons entiers au naturel
- 3 petites pommes à pulpe ferme.
- 1 échalote
- quelques brins de persil
- 1 cuillère à soupe de cognac
- piment de cayenne, sel et poivre

- 1 moule à tarte de Ø 28 cm en verre

Préparez la pâte Brisée : mélangez la farine et le beurre avec une pincée de sel puis rajoutez l'eau progressivement pour former une boule.

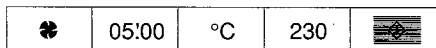
Laissez reposer.

Découpez la viande en cubes. Hachez-la puis mélangez-la avec un oeuf, l'échalote et le persil hachés, le cognac, un soupçon de piment de cayenne, du poivre et une bonne cuillère à café de sel fin.

Epluchez et épépinez les pommes, coupez-les en dés.

Mélangez délicatement les dés de pommes, les marrons égouttés et le hachis de viande. Réservez.

Mettez le four à préchauffer 5 mn en chaleur tournante à 230°C.



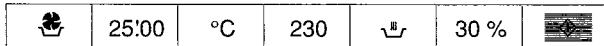
Étalez les 2/3 de la pâte Brisée et garnissez-en le moule à tarte beurré en laissant bien déborder la pâte.

Versez sur ce fond de tarte le mélange préparé précédemment. Egalisez bien.

Étalez le reste de pâte et posez le sur le mélange pour former un couvercle. Rabattez les bords en les pinçant pour bien les souder.

Dorez le dessus de la tourte avec un peu d'oeuf battu et décorez-le d'un quadrillage avec la pointe d'un couteau. Faites un trou au centre du couvercle pour laisser échapper la vapeur pendant la cuisson.

Posez la tourte sur le plateau tournant et faites la cuire 25 mn en fonction combiné à 230°C, micro-ondes 30 %.



Servez brûlant.

# TOURTE PAYSANNE

## POUR 6 PERSONNES

### Pâte Brisée :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre ou de margarine
- 75 ml d'eau (3/4 dl)
- sel

- 50 g de beurre
- 1 oignon et 2 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de viande de veau
- 1 bouquet de persil
- 2 oeufs
- 1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche
- sel, poivre, thym en poudre

- 1 moule à tarte de 25 cm de Ø en verre.

Préparez la pâte Brisée : mélangez la farine, le beurre et une grosse pincée de sel se rajoutent progressivement l'eau jusqu'à former une boule. Laissez la reposer.

Hachez l'oignon finement et faites le revenir dans une poêle avec un peu de m. grasse.

Hachez le poireau et l'ail et ajoutez-les à l'oignon lorsque celui-ci est cuit.

Faites revenir également la chair à saucisse.

Hachez la viande de veau et le persil.

Battez les oeufs en omelette.

Mélangez tous ces ingrédients pour obtenir une préparation homogène.

Étalez les 2/3 de la pâte Brisée et garnissez en le moule à tarte beurré en laissant grands bords.

Piquez le fond et versez la farce dessus.

Étalez le reste de la pâte et posez la sur la farce.

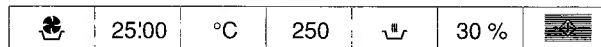
Rabattez les bords en les pinçant pour bien les souder.

Faites un trou dans ce couvercle pour laisser échapper la vapeur.

Dorez le dessus avec un peu d'oeuf battu.

Placez le moule dans le four, sur la grille métallique posée sur le plateau tournant.

Faites cuire en fonction combinée à 250°C, micro-ondes 30 % pendant 25 mn.



# LE POISSON

Le poisson donne d'excellents résultats cuit au four micro-ondes et vous trouverez de nombreuses recettes pour cela dans le livret "Cuisine - Plaisir" joint.

Le four combiné "Micro-ondes - Chaleur tournante" vous permet de colorer ces poissons et surtout de réaliser des tourtes et tartes à base de poisson car la cuisson de la pâte est alors possible.

# DORADE AU FOUR

## POUR 6 PERSONNES

- 1 grosse dorade (1,2 kg à 1,5 kg) ou 2 moyennes
  - 80 g de bacon en tranches.
  - 1 citron coupé en rondelles fines
  - 4 tomates mûres
  - 1 gros oignon
  - 3 gousses d'ail
  - du persil
  - sel, poivre
  - 2 cuillères à soupe d'huile
  - 2 cuillères à soupe de beurre
  - 2 cuillères à soupe de vin blanc
  - 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 grand plat à four en verre

Nettoyez la dorade, séchez-la.

Avec un couteau bien aiguisé, faites quelques entailles sur le dos de la dorade.




Dans chaque entaille, placez une tranche de bacon et une rondelle de citron. Placez le poisson dans le plat.

Coupez les tomates en 4, l'oignon en rondelles et disposez les autour du poisson.

Ajoutez les gousses d'ail hachées, un peu de poivre, l'huile, le vin et l'eau.

Coupez le beurre en petits morceaux et dispersez-les sur le poisson.

Placez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné pendant 230°C, micro-ondes 70 %.

	20'00	°C	230		70 %	
--	-------	----	-----	---	------	---



# PAIN DE THON

## POUR 6 à 8 PERSONNES

- 1 grosse boîte de thon au naturel (400 g environ)
  - 7 biscottes
  - 1/2 l de lait
  - 1 cuillère à café de moutarde
  - 4 oeufs entiers
  - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
  - 1 petite boîte de crevettes roses (facultatif)
  - sel, poivre
  - 1 petit pot de crème fraîche
  - 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de sauce tomate
- 1 moule à cake en verre ou en porcelaine à feu.

Battez les oeufs en omelette.

Mélangez le concentré de tomate et la moutarde puis le lait et ajoutez-les aux oeufs.

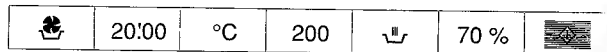
Ecrasez les biscottes et émiettez le thon. Incorporez les au mélange précédent ainsi que les crevettes roses.

Salez, poivrez.

Versez la préparation dans le moule à cake beurré.

Placez le moule sur le plateau tournant, dans le four.

Cuisez le pain de thon en fonction combiné à 200°C, micro-ondes 70 % pendant 20 mn.



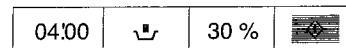
Servez chaud, accompagné de crème fraîche additionnée soit du jus de citron, soit de sauce tomate ou d'un coulis de tomates fraîches.

# TOURTE AU SAUMON

## POUR 8 PERSONNES

- 500 g de pâte feuilletée surgelée
  - 4 oeufs et 1jaune d'oeuf
  - 4 biscottes écrasées
  - 3 échalotes
  - 1 brin de persil
  - 15 à 20 cl de crème fraîche
  - 1 boîte de saumon (170 g environ égoutté)
  - sel, poivre, citron
- 1 moule à manqué en verre de 25 cm de Ø environ.

Placez le bloc de pâte feuilletée surgelée sur une assiette plate. Posez la sur le plateau tournant et faites décongeler en micro-ondes 30 % pendant 4 mn.

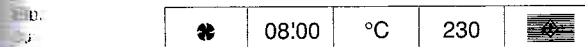


Laissez-la reposer.

Battez les oeufs en omelette. Ecrasez les biscottes. Hachez les échalotes et le persil.

Dans un grand saladier, mélangez tous ces ingrédients et ajoutez-y le saumon. Salez, poivrez.

Mettez votre four à préchauffer en chaleur tournante à 230°C pendant 8 mn.



Beurrez le moule.

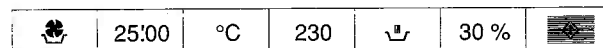
Étalez les 2/3 de la pâte et garnissez-en le moule.

Remplissez avec le mélange de saumon et couvrez avec le tiers de pâte restant. Salez bien le bord.

Dorez avec le jaune d'oeuf et quadrillez avec la pointe d'un couteau. Au centre, faites un trou pour laisser sortir la vapeur.

Posez le moule sur le plateau tournant, dans le four préchauffé.

Faites cuire en fonction combiné à 230°C, micro-ondes 30 % pendant 25 mn.



Servez la tourte chaude accompagnée de la crème fraîche délayée de jus de citron.

# TRUITES FARCIES

# TURBOT AU CIDRE

## POUR 4 PERSONNES




- 4 belles truites
  - 4 tranches de jambon fumé
  - un peu de beurre
  - sel, poivre
- 1 plateau en verre allant au four ou 1 grand plat à tarte en verre

Nettoyez et séchez bien les truites.

Fourrez chaque truite avec une tranche de jambon fumé.

Disposez les truites sur le plateau en verre. Salez, poivez, parsemez-les de quelques noisettes de beurre.

Posez sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 12 mn à 230°C, micro-ondes 70 %.

	12:00	°C	230		70 %	
---	-------	----	-----	---	------	---



## POUR 4 PERSONNES

- 1 turbot de 800 g vidé et préparé
- 300 g de champignons de Paris
- 3 échalotes
- 1 grand verre de cidre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- sel, poivre, beurre

Nettoyez les champignons. Coupez les en tranches fines.

Epluchez les échalotes. Coupez les également en tranches fines.

Placez les échalotes et les champignons dans un petit saladier en verre et faites cuire 3 mn au micro-ondes 100 %.

03:00		100 %	
-------	---	-------	---




Beurrez un plat en pyrex assez grand pour contenir le turbot.

Dispersez sur le fond la moitié du mélange champignons échalotes.

Salez et poivez le turbot et placez le au-dessus. Puis recouvrez-le du reste du mélange. Posez quelques noisettes de beurre sur le poisson et saupoudrez-le de chapelure.

Mélangez le cidre et la crème fraîche et versez les dans le plat.

Posez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 18 mn à 230°C, micro-ondes 70 %.

	20:00	°C	230		70 %	
---	-------	----	-----	---	------	---

Servez dans le plat de cuisson.

# LES VIANDES

La cuisson des viandes en four combiné micro-ondes - chaleur tournante donne de très bons résultats : elles ont un bel aspect doré et croustillant et les temps de cuisson sont nettement raccourcis par rapport à une cuisson traditionnelle.

Vous pouvez cuire vos viandes directement sur le plateau anti - éclaboussures posé sur le plateau tournant. Mettez alors un verre d'eau dans le plateau tournant.

Mais il est préférable, pour réduire les salissures et obtenir une belle sauce qui accompagnera la viande de cuire celle-ci dans un plat en porcelaine à feu ou en verre résistant à la température. Mettez un peu d'eau au fond du plat lors de la cuisson des viandes blanches (porc, veau).

S'il n'est pas nécessaire de préchauffer le four pour la cuisson du porc et du veau, pour les viandes rouges (boeuf, agneau, mouton), 10 mn de préchauffage en fonction chaleur tournante seront utiles.

Pour obtenir une coloration régulière, il est recommandé de retourner les rôtis aux 2/3 de la cuisson. Profitez-en pour les arroser avec la sauce déjà formée.

## TABLEAU DE CUISSON DES VIANDES

VIANDES	PRE-CHAUFFAGE en chaleur tournante	REGLAGE FOUR en fonction combiné	TEMPS DE CUISSON
BŒUF	10mn en chaleur tournante	250°C + 50 % micro-ondes	6 à 8 mn / 50
AGNEAU - MOUTON - Epaule, carré	10mn en chaleur tournante	250°C + 50 % micro-ondes	8 à 9 mn / 50
- Gigot	10mn en chaleur tournante	250°C + 50 % micro-ondes	9 à 10 mn / 5
PORC	Sans	210°C + 50 % micro-ondes	13 à 15 mn /
VEAU	Sans	210°C + 50 % micro-ondes	18 mn / 500 g

## DECONGELATION DES VIANDES, ABATS ET DE LA CHARCUTERIE

La décongélation des viandes et des abats se fait en programme "Auto- décongélant en affichant le poids du produit à décongeler.

La décongélation de la charcuterie s'effectue en fonction " micro-ondes" 30 %.

500 g de saucisses (4 grosses)	9 à 10 mn
300 g de boudin (2 morceaux)	5 mn 30 à 6 mn
2 andouillettes (350 g)	6 à 7 mn
300 g de poitrine fumée	8 mn

# GIGOT DE MOUTON FARCI

## POUR 8 à 10 PERSONNES

- 1 gigot de 1,5 kg à 1,7 kg
  - 150 g de viande de porc hachée
  - 100 g de thon
  - 2 oeufs durs
  - 1 oignon finement haché
  - herbes de provence et persil
  - 3 gousses d'ail
  - 1 cuillère à soupe de Jerez sec
  - 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 plat à four en verre pouvant contenir le gigot

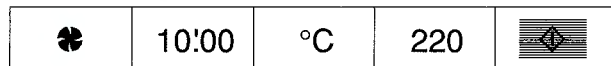
Désossez le gigot jusqu'au manche.

Préparez un hachis en mélangeant la viande de porc, l'oignon, le persil, le Jerez. Assaisonnez.

Ouvrez le gigot. Aplatissez bien la viande et disposez en couches successives, le hachis, le thon et les oeufs durs coupés en rondelles.

Roulez le gigot pour lui redonner sa forme primitive. Ficelez-le. Piquez-le d'ail. Badigeonnez-le d'huile et placez-le dans le plat à four. Ajoutez un petit verre d'eau.

Préchauffez le four en fonction chaleur tournante pendant 10 mn à 220°C.



Quand le four est chaud, posez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 220°C micro-ondes 50% pendant 25 à 30 mn.

# LES VOLAILLES

Comme pour les viandes, la cuisson des volailles en four combiné micro-ondes - tournante permet de raccourcir les temps de cuisson tout en obtenant un aspect croustillant.

La cuisson peut s'effectuer sur le plateau anti-éclaboussures posé sur le plateau en mettant un verre d'eau dans le plateau tournant.

Mais, comme pour les viandes, il est préférable, pour réduire les salissures, de cuire les volailles dans un plat en verre ou en porcelaine résistant à la température.

Suivant les volailles, le préchauffage est ou n'est pas nécessaire. Reportez-vous au tableau de cuisson. Il doit être effectué en fonction "chaleur tournante".

Pour obtenir une coloration régulière, il est recommandé de retourner les volailles 2/3 de la cuisson et d'en profiter pour les arroser avec leur sauce.

## TABLEAU DE CUISSON DES VOLAILLES

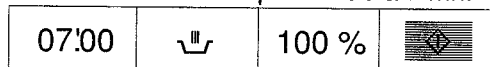
VOLAILLES	PRE-CHAUFFAGE en chaleur tournante	REGLAGE FOUR en fonction combiné	TEMPS DE CUISSON
CANARD	Sans	250°C + 50 % micro-ondes	9 à 11 mn
DINDE	Sans	220°C + 50 % micro-ondes	9 à 11 mn
LAPIN	10mn en chaleur tournante	250°C + 70 % micro-ondes	10 à 12 mn
POULET	Sans	250°C + 50 % micro-ondes	10 à 12 mn
PINTANDE	Elle donne de meilleurs résultats cuite au micro-ondes. Reportez-vous au livre recettes micro-ondes.		

# CANARD A L'ORANGE

## POUR 6 PERSONNES

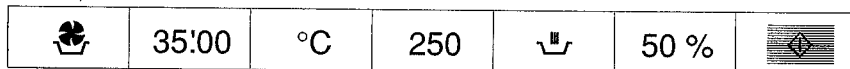
- 1 beau canard prêt à cuire (1,5 kg environ)
  - 2 cuillères à soupe de sucre
  - 1 dl de vinaigre de vin
  - 1 cuillère à soupe de sauce de soja
  - 2 grosses oranges
  - 1 cube de bouillon de poule
  - le jus d'un demi citron
  - 2 cuillères à café de féculé de pomme de terre
  - 2 cuillères à soupe de liqueur d'orange (curaçao ou cointreau)
  - sel et poivre
- 1 plat à four en verre

Dans un petit saladier, mélangez le sucre et le vinaigre et faites réduire la préparation de moitié en la chauffant au micro-ondes 100 % pendant 6 à 7 mn.



Mélangez la réduction avec la sauce de soja. Nettoyez bien le canard et mettez-le dans le plat à four.

Badigeonnez-le avec le mélange préparé ci-dessus et faites-le cuire en fonction combiné, 35 mn à 250°C, micro-ondes 50 %.



Aux 2/3 de la cuisson, retournez le canard et badigeonnez le dessous qui apparaît avec le mélange sucré.

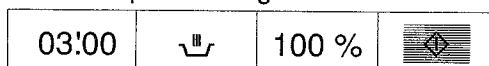
Pendant que le canard cuit, pelez les oranges et coupez-les en morceaux, au-dessus d'un petit bol pour récupérer le jus. Enlevez la peau blanche de la moitié des écorces d'orange. Coupez le zeste obtenu en fines lanières et faites-les blanchir. Ajoutez le jus d'orange au mélange sucre-vinaigre-sauce de soja.

Faites fondre le cube de bouillon dans 1 dl 1/2 d'eau bouillante. Ajoutez le bouillon obtenu au mélange précédent.

Mélangez le jus de citron et la féculé et additionnez-les également au mélange.

Quand le canard est cuit, sortez-le du four, couvrez-le avec une feuille d'aluminium et laissez-le reposer 15 mn.

Faites cuire le mélange en fonction micro-ondes 100 % pendant 3 mn environ (jusqu'à ce qu'il boue) en fouettant 2 ou 3 fois pour homogénéiser.



# DINDE FARCIE

## POUR 10 à 12 PERSONNES

- 1 dinde de 2,3 kg vidée et préparée
- 200 g de petits oignons
- 300 g de lardons (lard maigre en morceaux)
- 200 g de jambon
- 100 g de matière grasse
- 100 g de champignons
- 200 g de reine-claude séchées (ou de pruneaux)
- 2 gousses d'ail
- 1 verre de vin blanc sec
- du sel

- 1 plat à four en verre pouvant contenir la dinde

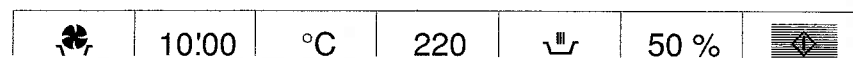
Parez bien la dinde.

Faites légèrement revenir dans un peu de matière grasse les oignons, les lardons et le jambon.

Préparez une farce avec tous les ingrédients plus les champignons et les reinettes séchées. Remplissez en la dinde et fermez-la.

Frottez avec l'ail et graissez le plat à four. Placez-y la dinde également graissée et le verre de vin blanc sec.

Placez le plat dans le four sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné pendant 60 à 70 mn à 220°C, micro-ondes 50 %.



# LAPIN ROTI A LA MOUTARDE

## POUR 6 à 8 PERSONNES

- 1 lapin (1 kg 300 à 1 kg 500)
- 2 grosses cuillères à soupe de moutarde
- 1 à 2 cuillères de crème fraîche épaisse
- sel, poivre, thym

- 1 plat à four en verre.

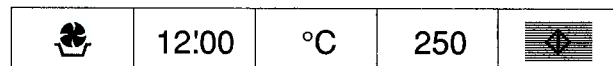
# LES LEGUMES, PATES ET R

Les légumes donnent d'excellents résultats, cuits au micro-ondes gardent toute leur saveur et leur couleur comme vous pourrez le constater en réalisant les recettes proposées dans le livret "Cuisine Plaisir" joint au livret. Le four combiné micro-ondes - chaleur tournante vous permet de parfaire ou d'en compléter la préparation en réalisant légumes farcis et gratins.

## DÉCONGÉLATION DES LÉGUMES SURGELÉS :

Les légumes surgelés ne nécessitent pas de décongélation préalable avant cuisson. Les deux opérations se font simultanément. Pour les temps, reportez-vous au livret "Cuisine Plaisir".

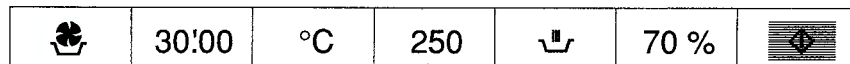
Mettez le four à préchauffer en chaleur tournante 12 mn à 250°C.



Préparez une farce en hachant le foie du lapin avec un peu de mie de pain et de crème fraîche. Salez et poivrez. Remplissez-en le thorax du lapin.

Mélangez le reste de crème fraîche avec la moutarde et badigeonnez-en largement tout le lapin. Saupoudrez de thym, salez, poivrez.

Mettez le lapin dans un plat à four en verre. Posez-le sur le plateau tournant, dans le four préchauffé et faites-le cuire en fonction combiné, 30 mn à 250°C, micro-ondes 70 %.



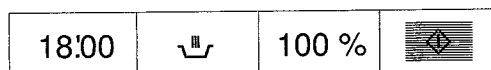
Retournez le lapin au bout de 20 à 25 mn de cuisson.

# GRATIN DE CHOU-FLEUR

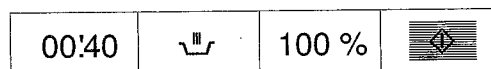
## POUR 6 PERSONNES

- 1 gros chou-fleur (800 g à 1 kg)
  - 1/4 l de lait
  - 50 g de beurre
  - 50 g de farine
  - 75 g de gruyère râpé
  - 1 oeuf
  - sel, poivre, noix de muscade
- 1 plat à four en verre

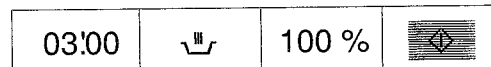
Nettoyez le chou-fleur, prélevez les bouquets, mettez-les dans un plat allant au micro-ondes, de grand diamètre pour qu'ils soient bien étalés. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau, couvrez avec un film plastique et faites cuire 18 mn en fonction micro-ondes 100%.



Préparez ensuite la béchamel : dans un petit saladier, faites fondre le beurre 40 s. en fonction micro-ondes 100 %.



Ajoutez la farine et le lait, sel, poivre, noix de muscade. Remuez et mettez à cuire 3 mn en fonction micro-ondes 100 %.



Fouettez une ou deux fois en cours de cuisson.

Battez l'oeuf en omelette. Ajoutez-le à la béchamel ainsi que les 2/3 du gruyère râpé.

Ecrasez grossièrement le chou-fleur avec une fourchette.

Ajoutez lui la béchamel. Versez dans le plat à four beurré. Saupoudrez du gruyère restant et de quelques noisettes de beurre.

# GRATIN DAUPHINOIS

## POUR 6 PERSONNES

- 800 g de pommes de terre épluchées
  - 1/2 l de lait
  - 1 grosse cuillère à soupe de crème fraîche
  - 1 oeuf
  - 1 gousse d'ail
  - du gruyère râpé
  - sel, poivre, noix muscade râpée
- 1 plat à four en verre assez grand

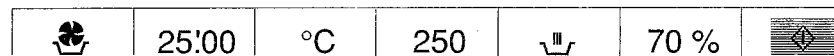
Frottez l'intérieur du plat avec une gousse d'ail.

Coupez les pommes de terre en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur. Disposez le plat.

Battez ensemble l'oeuf et la crème fraîche. Ajoutez le lait, du sel, du poivre et la muscade râpée.

Versez le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrez de gruyère râpé.

Posez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 25 mn micro-ondes 70 %.



# GRATIN DE PATES

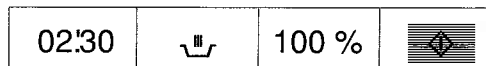
# LASAGNES AU FOUR

## POUR 6 PERSONNES

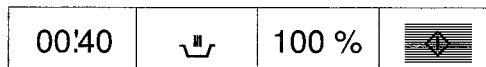
- 300 g de pâtes
  - 200 g de champignons
  - 50 g de beurre
  - 1 grosse cuillère à soupe de farine (40 g environ)
  - 1/4 l de lait
  - 100 g de gruyère râpé
  - 100 g de jambon (1 tranche de 1 cm d'épaisseur)
  - sel, poivre, noix muscade
- 1 plat à four en verre

Faites cuire les pâtes à l'eau salée. Egouttez-les.

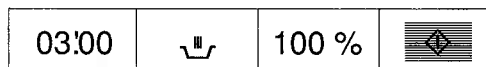
Nettoyez les champignons. Emincez-les. Mettez-les dans un petit saladier en verre et faites-les cuire 2 mn 30 au micro-ondes 100 %.



Préparez une béchamel : dans un bol en verre, faites fondre 40 g de beurre au micro-ondes 40 s. à 100%;



Ajoutez la farine et le lait, sel, poivre, noix de muscade, et faites cuire 2 mn 30 à 3 mn au micro-ondes 100 % (fouettez une ou deux fois en cours de cuisson).



Quand elle est prête, ajoutez les 2/3 du gruyère râpé.

Coupez le jambon en petits cubes.

Mélangez pâtes, jambon, champignons et béchamel.

Versez dans le plat beurré. Parsemez du reste de gruyère râpé, d'un peu de chapelure et de quelques noisettes de beurre.

## POUR 4 à 6 PERSONNES

- 300 g de lasagnes
  - 300 g de viande hachée de boeuf
  - 300 g de viande hachée de porc
  - 200 g de chair à saucisse
  - 200 g de parmesan râpé
  - 100 g de beurre
  - 1 carotte
  - 1 branche de céleri
  - 1 gros oignon
  - 1 grosse boîte de sauce tomate
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - environ 1 l de sauce béchamel :
- 3/4 l de lait  
75 g de beurre  
75 g de farine

- 1 moule à four en verre (25 cm x 25 cm par ex)

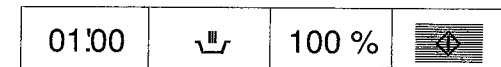
Préparez la sauce à la viande : hâchez tous les légumes.

Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive et 50 g de beurre

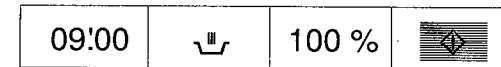
Faites revenir les légumes puis ajoutez la viande hachée et la chair à saucisse dorer puis versez la sauce tomate, couvrez et laissez cuire 10 mn en remuant en temps.

Faites cuire les lasagnes à l'eau bouillante en les laissant très fermes.

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre 1 mn en fonction micro-ondes :



Ajoutez la farine, le lait, sel, poivre. Remettez au micro-ondes 8 à 9 mn à 100 %.



Beurrez le plat.

Faites une première couche de lasagnes.

Versez dessus une couche de sauce à la viande, parsemez de fromage râpé.

Faites une deuxième couche de lasagnes et couvrez de sauce béchamel. Parsemez de parmesan.

Continuez avec ces différentes couches jusqu'à ce que vous ayez terminé les ingrédients.

Finissez avec une couche de béchamel et de parmesan en ajoutant le reste du fromage en petits morceaux.

Placez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 20 mn.



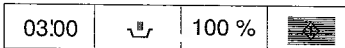
# PAELLA

## POUR 6 PERSONNES

- 300 g de riz
- 12 clovisses
- 12 grosses crevettes roses
- 6 langoustines
- 12 grosses moules
- 150 g de calamars
- 1 oignon
- 4 tomates mûres
- 1 gousse d'ail
- huile, sel, safran

- 1 plat à four en verre avec couvercle en verre

Faites chauffer 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile dans une sauteuse, sur votre cuisinière. Faites d'abord revenir les langoustines; réservez. Faites ensuite cuire les crevettes, les calamars coupés en fins morceaux puis les clovisses jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Faites ouvrir les moules à la vapeur : mettez-les à cuire dans un récipient en verre, 3 mn au micro-ondes 100 %.



Réservez.

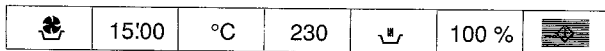
Hachez l'oignon et les tomates épluchées et épépinées et faites les revenir. Pilez l'ail avec le safran et ajoutez-les à la friture.

Dans un grand plat à four en verre, versez les crevettes, les calamars, les clovisses, l'oignon, les tomates, l'ail et le safran. Incorporez le riz et remuez bien.

Ajoutez alors le double du volume de riz en eau bouillante. Couvrez.

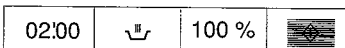
Placez le plat sur le plateau tournant, dans le four.

Faites cuire en fonction combiné, 13 à 15 mn à 230°C, micro-ondes 100 %.



A mi-cuisson, enlevez le couvercle.

Quand la cuisson est terminée, décorez le plat avec les moules et les langoustines. Et réchauffez 2 mn au micro-ondes 100 %.

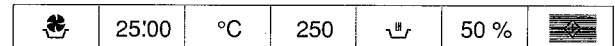


# POMMES DE TERRE ROTIES EN ROBE DES CHAMPS

## POUR 6 PERSONNES

- 6 grosses (160 à 200g) pommes de terre à chair ferme

Lavez et séchez les pommes de terre, piquez-les avec une fourchette. Posez-les sur le plateau tournant ou sur une assiette en verre et faites cuire en fo combiné 22 à 25 mn à 250°C, micro-ondes 50 %.



# TOMATES FARCIES

## POUR 6 PERSONNES

- 6 belles tomates
- 200 g de viande cuite
- 200 g de chair à saucisse
- 1 gros oignon

- 2 gousses d'ail
- quelques brins de persil
- 1 verre de riz
- huile, sel, poivre

- 1 plat à four en verre contenant les 6 tomates

Décallotez les tomates et évidez-les. Conservez la chair.

Préparez la farce : dans une petite sauteuse, faites revenir, dans un peu d'huile, l'o émincé puis la chair à saucisse. Hachez la viande cuite, l'ail et le persil. Mélangez ces ingrédients. Salez, poivrez.

Emplissez les tomates de cette farce, en tassant un peu.

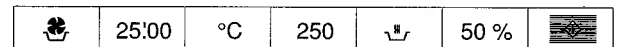
Couvrez avec les calottes.

Beurrez le plat à four.

Hachez la chair enlevée des tomates. Dispersez la sur le fond du plat. Versez dessus valeur d'un verre de riz que vous aurez préalablement fait précuire.

Disposez dessus les 6 tomates farcies.

Posez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 20 à 25 250°C, micro-ondes 50 %.



# FRUITS, ENTREMEMTS ET PATISSERIES

Les fruits se prêtent merveilleusement à la cuisson micro-ondes : ils gardent pleinement leur goût et leur couleur. De plus, ils cuisent très vite, sans adjonction de sucre ou d'eau. A condition de prendre quelques précautions, le micro-ondes permet également la préparation de certains entremets.

Reportez-vous au livret "Cuisine - Plaisir" pour de plus amples renseignements.

S'il est possible de réaliser certains gâteaux aux micro-ondes, en adaptant les recettes (voir livret "Cuisine - Plaisir"), la cuisson des tartes est pratiquement impossible.

C'est là que le four combiné "micro-ondes - chaleur tournante" prend le relais. Grâce à lui, tartes et gâteaux seront croustillants et dorés et cuits en un temps très court.

Il restera toutefois quelques pâtisseries (Biscuit de savoie, meringues, choux...) qui ne sauront pas se passer de la cuisson traditionnelle.

## TABLEAU DE DÉCONGÉLATION

ALIMENT	REGLAGE FOUR	TEMPS
Fruits surgelés : framboises, fraises groseilles, cassis, myrtilles ...	Autocécongélation 2	Afficher le poids
Pâte brisée 500 g	30 % micro-ondes	4 mn
Pâte feuilletée 500 g	30 % micro-ondes	4 mn
Pâte sablée 400 g	30 % micro-ondes	3 mn



# BISCUIT DE SAVOIE

## POUR 6 PERSONNES

- 50 g de farine tamisée
- 40 g de fécule de pomme de terre
- 125 g de sucre
- 4 oeufs
- vanille en poudre

- 1 moule à manqué ou un moule à savarin en verre

Mettez le four à préchauffer en fonction chaleur tournante, 10 mn à 180°C



	10:00	°C	180	
---	-------	----	-----	---

Travaillez ensemble dans une terrine le sucre et les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange forme le ruban.

Ajoutez à la composition la vanille, la farine et la fécule mélangées et en dernier les blancs d'oeufs battus en neige.

Garnissez de cette préparation, un moule à manqué ou un moule à savarin préalablement beurré.

Placez le moule dans le four préchauffé, sur la grille posée sur le plateau tournant faites cuire en fonction "chaleur tournante", 30 mn à 180°C.

	30:00	°C	180	
---	-------	----	-----	---

# CAKE

## POUR 4 PERSONNES

- 250 g de farine
  - 165 g de beurre
  - 125 g de sucre
  - 3 oeufs
  - 1 paquet de levure chimique
  - 1 pincée de sel
  - 100 g de fruits confits
  - 150 g de raisins secs
  - 1 petit verre de rhum
- 1 moule à cake en verre

Faites macérer dans le rhum, pendant plusieurs heures si possible, les raisins secs.




Dans une terrine, travaillez les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange forme ruban.

Ajoutez le beurre mou en continuant à travailler, puis incorporez le mélange farine - levure.

Lorsque la pâte est très homogène, ajoutez les raisins secs, les fruits confits et le rhum ayant servi à la macération.

Mélangez délicatement pour ne pas écraser les fruits. Versez la préparation dans le moule beurré.

Placez le moule dans le four, sur la grille posée sur le plateau tournant et faites cuire 25 mn en fonction combiné à 200°C, micro-ondes 30 %.



	25:00	°C	200		30 %	
---	-------	----	-----	---	------	---

# CLAFOUTIS DE SAISON

## POUR 4 PERSONNES

- 500 g de fruits de saison (abricots, cerises, pommes, poires, prunes, pruneaux...)
  - 150 g de farine
  - 150 g de sucre
  - 3 oeufs
  - 1/4 l de lait
- 1 moule à manqué de Ø 25 cm en verre

Préchauffez le four 10 mn en chaleur tournante à 220°C.




	10:00	°C	220	
---	-------	----	-----	---

Préparez les fruits : dénoyotez-les, lavez-les, coupez-les.

Disposez-les sur le fond bien beurré du moule en verre.

Préparez la pâte en mélangeant la farine, le sucre, les oeufs et le lait. Versez préparation sur les fruits.

Posez le moule sur le plateau tournant, dans le four préchauffé et faites cuire en fonction combiné, 25 mn à 220°C, micro-ondes 70 %.

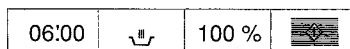
	25:00	°C	220		70 %	
--	-------	----	-----	---	------	---

# CREME RENVERSEE

## POUR 4 à 6 PERSONNES

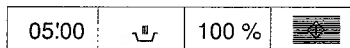
- 1/2 l de lait
  - 3 oeufs
  - 80 g de sucre
  - 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide ou de vanille en poudre
- Caramel :
- 60 g de sucre
  - 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 moule à savarin en verre de Ø 22 cm

Commencez par caraméliser le moule : mettez dedans les 60 g de sucre et l'eau et faites cuire en fonction micro-ondes 5 à 6 mn à 100 %. Surveillez la coloration.



Quand le caramel est prêt, répartissez le bien dans le moule.

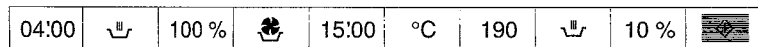
Mettez le lait dans un récipient en verre et portez le à ébullition en 5 mn en fonction micro-ondes 100 %.



Travaillez ensemble les oeufs, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange forme le ruban. Ajoutez le lait chaud.

Versez la préparation dans le moule caramélisé.

Posez le moule sur le plateau tournant et faites cuire en fonction micro-ondes 100 %, 3 à 4mn, puis en fonction combiné 15 mn à 190°C, micro-ondes 10 %.



# FAR BRETON

## POUR 4 à 6 PERSONNES

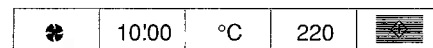
- 3 oeufs
  - 100 g de sucre
  - 125 g de farine
  - 1/2 l de lait
  - 1 pincée de sel
  - 1 quinzaine de pruneaux
- 1 moule à manqué en verre de Ø 24 cm

Mélangez sucre et oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la farine et le sel puis le lait.

Travaillez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

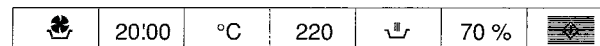
Préchauffez le four en fonction chaleur tournante 10 mn à 220°C.



Beurrez le moule à manqué et dispersez sur le fond les pruneaux dénoyautés.

Versez le mélange sur les pruneaux.

Posez le plat sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 20 mn à 22 micro-ondes 70 %.



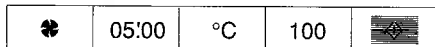
# MERINGUES

- 60 g de sucre par blanc d'oeuf
- du papier sulfurisé

Placez les blancs et le sucre dans un bol. Battez 30 secondes à vitesse faible, puis augmentez jusqu'à la vitesse maxi du batteur.

Arrêtez le travail lorsque la préparation est très ferme.

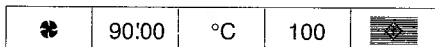
Mettez le four à préchauffer, en fonction chaleur tournante, 5 mn à 100°C.



Pendant ce temps, découpez, dans le papier sulfurisé, deux cercles de la dimension du plateau tournant et de la grille.

Beurrez ces 2 cercles de papier et déposez-y, à l'aide d'une douille à pâtisserie ou d'une petite cuillère, des petits tas de préparation. Placez-les sur le plateau tournant et la grille.

Faites cuire en fonction " chaleur tournante", pendant 90 mn à 100°C.



# PATE A CHOUX

## POUR 4 PERSONNES

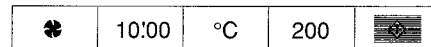
- 1/4 l d'eau
  - 85 g de beurre
  - 125 g de farine tamisée
  - 1 cuillère à café de sel
  - 1 cuillère à soupe de sucre
  - 4 oeufs
  - 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- papier sulfurisé

Faites bouillir ensemble, dans une casserole à bords élevés, et à fond plat, l'eau, le beurre, le sel et le sucre. Lorsque ce mélange bout, retirez la casserole du feu et versez dedans la farine tamisée. Mélangez bien.

Desséchez le mélange en le travaillant sur le feu avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la composition se détache bien des parois de la casserole et suinte un peu.

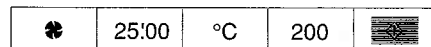
Ajoutez alors à la pâte, hors du feu, les oeufs en travaillant soigneusement, puis l'eau de fleur d'oranger.

Faites préchauffer le four en chaleur tournante, 10 mn à 200°C.



Découpez dans le papier sulfurisé, deux cercles de la taille du plateau tournant et grille.

Beurrez les deux cercles de papier et déposez-y avec une douille à pâtisserie ou petite cuillère, des petits tas de pâte. Posez-les sur le plateau tournant et la grille, enfournez dans le four préchauffé. Faites cuire en fonction chaleur tournante, pendant 25 mn à 200°C.



Laissez les refroidir dans le four.

# CHOUX AU FROMAGE OU GOUGERES

Supprimez de la pâte à choux précédente le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez à cette pâte à choux 150 g de gruyère fin râpé.

# QUATRE QUARTS

## POUR 4 PERSONNES

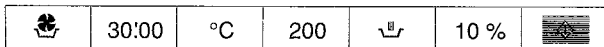
- 3 oeufs
- le poids des oeufs en farine
- le poids des oeufs en sucre
- le poids des oeufs en beurre ramolli
- 1/2 sachet de levure
- 1 moule à manqué Ø 22 cm en verre

Battez ensemble les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange forme un ruban.

Ajoutez le beurre, puis la farine et la levure et travaillez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez la préparation dans le moule à manqué beurré.

Placez le moule dans le four, sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 30 mn à 200°C, micro-ondes 10 %.



# ROCHERS CONGOLAIS

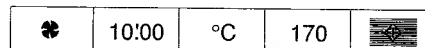
## POUR 4 PERSONNES

- 3 blancs d'oeufs
- 125 g de sucre semoule
- 1 grosse pincée de sel
- 125 g de noix de coco râpée
- 2 toles à pâtisserie ou du papier sulfurisé (2 cercles de la taille de la grille et du plateau tournant)

Mettez les blancs d'oeufs, le sucre et le sel dans un bol et battez à vitesse maxi jus formation d'une meringue très ferme.

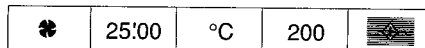
Ajoutez la noix de coco et incorporez-la très délicatement pour ne pas casser la meringue.

Mettez le four à préchauffer en fonction chaleur tournante pendant 10 mn à 170°C.



Beurrez les toles à pâtisserie ou les deux cercles de papier sulfurisé et déposez l'aide d'une petite cuillère, des petits tas de pâte.

Placez les 2 toles sur la grille et sur le plateau tournant et faites cuire en fonction chaleur tournante pendant 20 à 25 mn à 200°C.

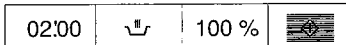


# SACHERTORTE OU GATEAU SACHER

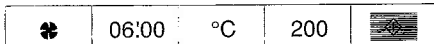
POUR 6 à 8 PERSONNES

- 125 g de chocolat noir
  - 125 g de beurre ou de margarine
  - 100 g de sucre
  - 6 oeufs
  - 80 g de farine
  - 40 g de féculé de pommes de terre
- Pour la garniture :
- 1 petit pot de confiture d'abricot
  - 200 g de chocolat noir
  - 200 g de sucre
  - 2 dl d'eau
- 1 moule à manqué en verre de Ø 24 cm

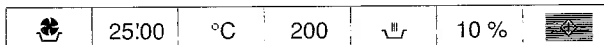
Mettez le beurre et le chocolat dans un saladier de verre et faites les fondre au micro-ondes 100 %, 1 mn 30 à 2 mn. Homogénéisez le mélange.



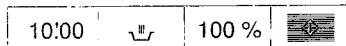
Dans deux autres saladiers, séparez les jaunes d'oeufs des blancs. Montez les blancs en neige très ferme. Ajoutez le sucre puis les jaunes d'oeufs au mélange chocolat beurre tiédi. Mélangez bien. Ajoutez une cuillère à soupe de blanc d'oeuf puis la farine et la féculé. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Versez-la alors sur les blancs d'oeufs et incorporez-les délicatement. Mettez le four à préchauffer en fonction chaleur tournante 6 mn à 200°C.



Beurrez et farinez le moule à manqué. Versez-y la pâte. Placez le moule sur le plateau tournant, dans le four préchauffé et faites cuire en fonction combiné 22 à 25 mn à 200°C, micro-ondes 10 %.



Laissez refroidir le gâteau dans le four. Quand le gâteau est froid, coupez-le en deux et garnissez-le de la moitié de la confiture d'abricot. Refermez-le et recouvrez-le du reste de la confiture. Mettez le sucre et 2 dl d'eau dans un petit saladier et faites les cuire en fonction micro-ondes 10 mn à 100 %.



Ajoutez le chocolat en petits morceaux et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Quand le glaçage est prêt, versez-le au milieu du gâteau et étalez-le à la spatule pour recouvrir le dessus et le tour du gâteau. Mettez au frais jusqu'au moment de servir. Ce gâteau, très moelleux, est excellent présenté tel quel sans confiture d'abricot et sans glaçage.

# TARTE AUX AMANDES ET AUX ABRICOTS

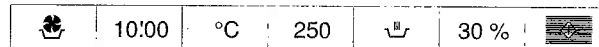
POUR 6 PERSONNES

- Pâte Brisée :
- 200 g de farine
  - 100 g de beurre
  - 1/20 l d'eau
- 1 grosse boîte d'abricots au sirop (égouttés)
- 60 g de beurre
  - 70 g de sucre
  - 70 g d'amandes en poudre
  - 1 oeuf entier + 1 jaune d'oeuf
  - 2 ou 3 cuillères de confiture d'abricot
- 1 moule à tarte en verre de Ø 28 cm

Préparez la pâte brisée : mélangez la farine et le beurre mou puis ajoutez l'eau former une boule.

Laissez reposer quelques minutes puis étalez-la et garnissez-en le moule beurré. Pl le fond avec une fourchette.

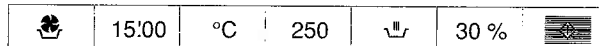
Placez le moule sur la grille posée sur le plateau tournant et faites cuire en for combiné 10 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



Pendant ce temps, battez les oeufs en omelette puis ajoutez-leur le sucre. le b ramolli et la poudre d'amande. Travaillez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Égouttez les abricots.

Après les 10 mn de cuisson, sortez la tarte du four et étalez sur le fond le mélan base de poudre d'amande. Disposez dessus les oreillons d'abricot et remettez-à c sur la grille, en fonction combiné 12 à 15 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



Avant de servir, badigeonnez la tarte avec un peu de confiture d'abricot.

# TARTE AU CITRON

## POUR 6 PERSONNES

Pâte brisée :

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 50 g d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre

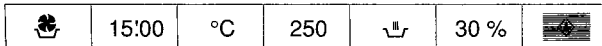
- le jus de 4 citrons + le zeste râpé d'un citron.
- 100 g de beurre mou
- 4 oeufs
- 150 g de sucre

- 1 moule à tarte en verre de Ø 28 cm

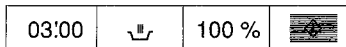
Préparez la pâte brisée : mélangez la farine, le beurre, le sucre et une pincée de sel puis ajoutez progressivement l'eau pour former une boule.

Laissez reposer quelques minutes puis étalez-là et garnissez-en le moule à tarte beurré. Piquez le fond.

Posez le moule sur la grille métallique placée sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné à 250°C, micro-ondes 30 % pendant 15 mn. Laissez refroidir.



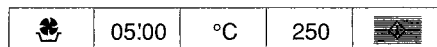
Pendant ce temps, mélangez le jus des citrons, le zeste, les oeufs, le sucre et le beurre mou avec le batteur pour obtenir une préparation homogène. Versez-là dans un saladier en verre et faites-là épaissir au micro-ondes 100 % pendant 3 mn.



Ouvrez 2 ou 3 fois pour fouetter la préparation en cours de cuisson.

Versez cette préparation sur le fond de tarte cuit.

Si vous souhaitez colorer le dessus de votre tarte, vous pouvez la repasser 4 ou 5 mn dans le four en chaleur tournante à 250°C.



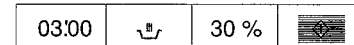
# TARTE AUX POMMES NORMANDE

## POUR 6 PERSONNES

- 350 g de pâte feuilletée surgelée
- 4 à 6 pommes acides (suivant grosseur)
- 10 cl de crème fraîche
- 75 g de sucre
- 2 oeufs

- 1 moule à tarte en verre de Ø 28 cm

Faites décongeler la pâte feuilletée en fonction micro-ondes 2 mn 30 à 3 mn à 30 %



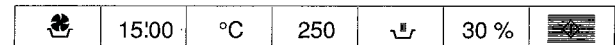
Laissez la reposer quelques minutes.

Beurrez le moule à tarte.

Étalez la pâte et garnissez-en le moule. Piquez le fond avec une fourchette.

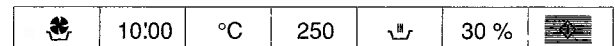
Pelez les pommes. Coupez-les en tranches et disposez celles-ci sur le fond de tarte.

Placez le moule sur la grille posée sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 15 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



Pendant ce temps, dans un bol, mélangez la crème, les 2 oeufs et le sucre.

Après les 15 mn de cuisson, versez le mélange sur les pommes et remettez à cuire en fonction combiné 10 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



Cette tarte peut-être servie tiède accompagnée de crème fraîche fouettée.



# TARTE A LA RHUBARBE

## POUR 6 PERSONNES

Pâte sablée :

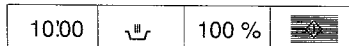
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 1 oeuf

- 600 g de rhubarbe
- 2 oeufs
- 10 cl crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de sucre

- un moule à tarte en verre de Ø 28 cm

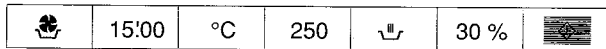
Préparez la pâte sablée : mettez farine, sucre et beurre mou dans un saladier. Travaillez les jusqu'à formation d'un sable (le beurre doit être bien émietté sans avoir fondu). Ajoutez l'oeuf battu et formez une boule. Laissez reposer au frais.

Coupez la rhubarbe en tronçons. Mettez-les dans un récipient allant au micro-ondes. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de sucre. Couvrez et faites cuire en fonction micro-ondes 10 mn à 100 %.



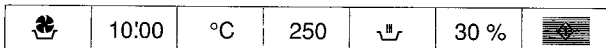
Étalez la pâte sablée et garnissez-en le moule à tarte beurré et fariné. Piquez légèrement le fond avec une fourchette. Ajoutez la compote de rhubarbe et égalisez la surface.

Placez le moule sur la grille posée sur le plateau tournant et faites cuire en fonction combiné 15 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



Pendant ce temps, mélangez les oeufs, la crème et le sucre.

Au bout des 15 mn de cuisson, versez le mélange sur la rhubarbe et remettez à cuire en fonction combiné 10 mn à 250°C, micro-ondes 30 %.



# INDEX DES RECETTES

	<i>Pages</i>	
<b>LES ENTRÉES</b> .....	5	<b>LES LEGUMES, PATES ET RIZ...</b>
- Couronne au jambon et aux olives .....	6	Décongélation
- Pizza à la napolitaine .....	7	des légumes surgelés .....
- Quiche lorraine .....	8	- Gratin de chou-fleur .....
- Soufflé au fromage .....	9	- Gratin dauphinois .....
- Tourte ardéchoise .....	10	- Gratins de pâtes .....
- Tourte paysanne .....	11	- Lasagnes au four .....
		- Paella .....
		- Pommes de terre rôties en robe des champs .....
		- Tomates farcies .....
<b>LE POISSON</b> .....	12	
- Dorade au four .....	13	
- Pain de thon .....	14	
- Tourte au saumon .....	15	
- Truites farcies .....	16	
- Turbot au cidre .....	17	
		<b>LES FRUITS, ENTREMETS ET PATISSERIES</b> .....
<b>LES VIANDES</b> .....	18	Tableau de décongélation .....
Tableau de cuisson des viandes .....	19	- Biscuit de savoie .....
Décongélation des viandes, des abats et de la charcuterie ...	19	- Cake .....
		- Clafoutis de saison .....
		- Crème renversée .....
- Gigot de mouton farci .....	20	- Far breton .....
		- Meringues .....
		- Pâte à chou .....
		- Quatre-quarts .....
		- Rochers congolais .....
		- Sachertorte .....
		- Tarte aux amandes et aux abricots .....
		- Tarte au citron .....
		- Tarte aux pommes normande
		- Tarte à la rhubarbe .....
<b>LES VOLAILLES</b> .....	21	
Tableau de cuisson des volailles .....	21	
Décongélation des volailles .....	21	
- Canard à l'orange .....	22	
- Dinde farcie .....	23	
- Lapin rôti à la moutarde .....	24	