

CUISSÉ DE POULET À L'ESPAGNOLE

2 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 40 min.



Ingrédients : 2 cuisses de poulet, 2 dl de bouillon de volaille, 50 g de riz long, 1 pincée de safran, sel, poivre, 2 tomates, 2 courgettes, 1 poivron.

Disposer dans le bol à riz les cuisses de poulet, assaisonner de sel, poivre et safran. Ajouter le riz lavé. Verser le bouillon. Mettre le bol à riz dans le bol du bas. Couper les tomates en quartiers, les courgettes en tronçons, le poivron en lanières. Disposer tous les légumes dans le bol du haut. Cuire à la vapeur 40 min. Servir ensemble légumes, viande et bouillon.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 485 kcal. - 2010 kJ

KUIKENBOUT OP Z'N SPAANS

2 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 40 min.



Ingrédients : 2 kuikenbouten, 2 dl kippenbouillon, 50 g langkorrelige rijst, snufje saffraan, zout, peper, 2 tomaten, 2 courgettes, 1 paprika.

Leg de kuikenbouten in de rijstkom en breng ze op smaak met peper, zout en saffraan. Voeg de gewassen rijst hieraan toe. Giet de bouillon erover. Plaats de rijstkom in de onderste schaal. Snij de tomaten in vieren, de courgettes in stukken en de paprika in reepjes. Plaats alle groenten in de bovenste schaal. Laat gedurende 40 min. gaarstomen. Groenten, vlees en bouillon tegelijk opdienen.

Gemiddelde voedingwaarde per portie : 485 kcal. - 2010 kJ



DARNE DE SAUMON AU FENOUIL
ZALMMOOT MET VENKEL

DARNE DE SAUMON AU FENOUIL

2 Pers.

Préparation : 10 min.

Cuisson : 8 min.



Ingrédients : 2 darnes de saumon de 200 g, 2 cuillères de graines de fenouil, 50 g de beurre, 1/2 jus de citron, sel, poivre.

Assaisonner, saupoudrer de graines de fenouil les darnes de saumon. Les disposer sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 8 min. à la vapeur. Dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter le jus de citron. Enlever la peau des darnes, les dresser sur assiette, les arroser de beurre citronné. Servir.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 490 kcal. - 2050 kJ

ZALMMOOT MET VENKEL

2 pers.

Bereiding : 10 min.

Kooktijd : 8 min.



Ingrediënten : 2 zalmmoten van 200 g, 2 el venkelzaad, 50 g boter, sap van een halve citroen, zout, peper.

Breng de zalmmoten op smaak en bestrooi ze met venkelzaad. Leg de zalmmoten op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en laat gedurende 8 min. gaarstomen. Smelt de boter en voeg het citroensap toe. Haal het velletje van de moten, verdeel de moten over een bord en besprenkel ze met de citroenboter. Opdienem. Gemiddelde voedingswaarde per portie : 490 kcal. - 2050 kJ

PAVÉ DE SAUMON AUX POINTES D'ASPERGES 2 Pers.**Préparation** : 20 min.**Cuisson** : 10 à 12 min.**Ingrédients** : 2 pavés de saumon de 200 g, 500 g d'asperges vertes, 1 yaourt nature, 1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne, 20 g de beurre, sel, poivre, 1/2 jus de citron.

Nettoyer et couper le pied des asperges, les mettre sur la grille du bol du haut équipée de la poignée clip-it. Assaisonner les pavés de saumon, les arroser de jus de citron, les disposer sur la grille du bol du bas. Cuire asperges et saumon 10 à 12 min. à la vapeur. Dans une casserole faire chauffer en remuant le yaourt, la moutarde, sel, poivre. Ne pas faire bouillir. Ajouter le beurre en fouettant. Dresser le poisson sur assiette, le napper de sauce moutarde, répartir les pointes d'asperges autour. Servir.

Valeur énergétique moyenne par part : 250 kcal. - 1050 kJ

ZALMSTEAK MET GROENE ASPERGES 2 pers.**Bereiding** : 20 min.**Kooktijd** : 10-12 min.**Ingrediënten** : 2 zalmsteaks van ieder 200 g, 500 g groene asperges, 1,5 dl yoghurt, 1 eetlepel scherpe mosterd, 20 g boter, zout, peper, sap van 1/2 citroen.

De asperges schillen en de harde uiteindes afsnijden. De clip-it handgreep op de bodem van de bovenste stoomschaal bevestigen. De asperges in deze schaal leggen. De zalmsteaks bestrooien met peper en zout, besprenkelen met het citroensap en in de onderste schaal leggen. De asperges en zalm in 10 tot 12 min. gaarstomen. In een steelpan de yoghurt, mosterd, zout en peper verwarmen. Niet laten koken. Al roerend de boter toevoegen. De zalm op een bord leggen, de saus erover schenken en de asperges om de vis heen schikken.

Gemiddelde voedingswaarde per portie: 250 kcal. - 1050 kJ

MÉDAILLONS DE LOTTE À L'ÉCHALOTE

4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 8 min.



Ingrédients : 500 g de filets de lotte, 3 échalotes, 50 g de beurre, sel, poivre.

Détailler la lotte en médaillons. Hacher finement les échalotes. Assaisonner les médaillons, les rouler dans l'échalote hachée. Les disposer sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 8 min. à la vapeur. Les servir aussitôt cuites avec un peu de beurre fondu pour conserver le parfum subtil de l'échalote.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 180 kcal. - 750 kJ

ZEEDUIVELMEDAILLONS MET SJALOTJES

4 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 8 min.



Ingrediënten : 500 g zeeduivelfilet, 3 sjalotjes, 50 g boter, zout, peper.

Snij de zeeduivel in ovale plakjes. Hak de sjalotjes fijn. Breng de medaillons op smaak en haal ze door de gehakte sjalotjes. Leg de medaillons op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en laat gedurende 8 min. gaarstomen. Meteen opdienen met een klontje gesmolten boter om de verfijnde smaak van de sjalotjes te bewaren. Gemiddelde voedingswaarde per portie : 180 kcal. - 750 kJ



BROCHETTES DE SAINT JACQUES ET CREVETTES
SPIEZEN VAN JAKOBSSCHELPEN EN GARNALEN