



CUISSSES DE LAPIN AU ROMARIN ET AUX MARRONS
KONIJNENBOUTEN MET ROZEMARIJN EN KASTANJES

CUISESSE DE LAPIN AU ROMARIN ET AUX MARRONS 4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 40 min.



Ingédients : 4 cuisses de lapereau, 2 branches de romarin, 400 g de marrons surgelés, 1 dl de crème, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre.

Déclipser une grille et mettre les 2 bols l'un sur l'autre. Disposer les cuisses de lapin et les marrons dans le bol avec le romarin. Assaisonner. Cuire à la vapeur 40 min. Récupérer le jus de cuisson dans une casserole, le réduire des 2/3, ajouter la crème et la moutarde. Servir les cuisses de lapereau avec les marrons et la sauce.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 400 kcal. - 1680 kJ

KONIJNENBOUTEN MET ROZEMARIJN EN KASTANJES 4 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 40 min.



Ingrediënten : 4 konijnenbouten, 2 takjes rozemarijn, 400 g tamme kastanjes uit de diepvries, 1 dl room, 2 theelepels scherpe mosterd, zout, peper.

De bodem van 1 stoomschaal verwijderen en de beide stoomschalen op elkaar zetten. De bouten en de kastanjes op de bodem van de onderste schaal leggen. De takjes rozemarijn toevoegen. Bestrooien met peper en zout. Het geheel in 40 min. gaarstomen. Het kookvocht in een steelpan overdoen, tot 2/3 laten inkoken, de room en de mosterd toevoegen. De konijnenbouten met de kastanjes op een schaal leggen. De roomsaus erover schenken.

Gemiddelde voedingswaarde per portie: 400 kcal. - 1680 kJ

FILET MIGNON DE PORC AU POIVRE

4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 12 min.



Ingrédients : 400 g de filet mignon de porc, 15 grains de poivre, sel.
Sauce : 2 dl de crème, 5 cl de madère, 1 cuillère de concentré de tomate, sel.

Détailler le filet mignon en 8 noisettes, les saler, les parsemer de poivre en grains écrasés. Les cuire dans le bol vapeur 12 min. Mélanger dans une casserole la crème, le concentré de tomate, le madère, sel. Porter à ébullition 2 min. Dresser les filets mignons et napper de sauce.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 340 kcal. - 1400 kJ

GEPEPERD VARKENSHAASJE

4 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 12 min.



Ingrediënten : 400 g varkenshaas, 15 peperkorrels, zout.
Saus : 2 dl room, 0,5 dl madeira, 1 el geconcentreerde tomatenpuree, zout.

Snij de varkenshaas in 8 stukken en wrijf ze in met zout en gemalen peperkorrels. Laat gedurende 12 min. in de stoomschaal gaarstomen. Meng de room, de tomatenpuree, de madeira en wat zout in een panetje. Breng gedurende 2 min. aan de kook. Maak de varkenshaasjes op en giet de saus erover.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 340 kcal. - 1400kJ

SAUCISSE DE MORTEAU - POMMES VAPEUR

4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 20 min.



Ingrédients : 1 saucisse de Morteau de 400 g, 500 g de pommes de terre (B.F. 15), 2,5 dl de crème, 2 cuillères de moutarde, sel.

Peler les pommes de terre, les couper en quartier. Piquer la saucisse. Mettre la saucisse dans le bol du bas, les pommes de terre sur la grille du bol du haut équipée de la poignée clip-it, cuire à la vapeur 20 min. Dans une casserole faire chauffer la crème avec la moutarde (ne pas faire bouillir). Assaisonner. Détailler la saucisse. Servir avec les pommes de terre et la sauce.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 480 kcal. - 2000 kJ

"MORTEAU" WORST - GEKOOKTE AARDAPPELEN 4 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 20 min.



Ingrediënten : 1 "Mortreau" worst van 400 g, 500 g aardappelen, 2,5 dl room, 2 el mosterd, zout.

Schil de aardappelen en snij ze in parten. Prik de worst in met een vork. Leg de worst in de onderste schaal, de aardappelen op het rooster van de bovenste stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en laat gedurende 20 min. gaarstomen. Verwarm de room in een pannetje met de mosterd (niet aan de kook brengen). Op smaak brengen. Snij de worst in plakjes. Opdienen met de aardappelen en de saus.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 480 kcal. - 2000 kJ

BAECKEOFFE

4 Pers.

Préparation : 25 min.

Cuisson : 45 min.



Ingédients : 4 pommes de terre, 2 blancs de poireaux, 300 g de filet d'agneau, 1 pied de porc cuit et désossé, 1 dl de vin blanc d'Alsace, 20 g de beurre, sel, poivre.

Émincer les blancs de poireaux. Couper en petits dés les pommes de terre, l'agneau, le pied de porc. Faire suer les poireaux au beurre. Ajouter hors du feu l'agneau, le pied de porc, les pommes de terre. Assaisonner. Bien mélanger. Remplir la terrine en terre de ce mélange. Bien tasser. Arroser avec le vin blanc et 2 cuillères d'eau. Fermer hermétiquement la terrine, la mettre dans le bol vapeur et cuire 45 min. Servir dans la terrine.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 320 kcal. - 1330 kJ

"BAECKEOFFE"

4 pers.

Bereiding : 25 min.

Kooktijd : 45 min.



Ingrediënten : 4 aardappelen, 2 preistengels, 300 g lamsfilet, 1 gebraden en ontbotte varkenspoot, 1 dl witte Elzasser wijn, 20 g boter, zout, peper.

Snij de prei in ringetjes. Snij de aardappelen, de lamsfilet en het varkensvlees in blokjes. Laat de prei in boter slinken. Neem de pan van het vuur en voeg lamsfilet, varkenspoot en aardappelen toe. Op smaak brengen. Goed mengen. Overdoen in een aardewerk schotel en stevig aandrukken. Schenk er de witte wijn en 2 eetlepels water over. Sluit de schotel goed af, plaats in de stoomschaal en laat gedurende 45 min. gaarstomen. In de schaal opdienen.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 320 kcal. - 1330 kJ



PAUPIETTES DE CHOU
KOOLROLLETJES IN TOMATENSAUS

PAUPIETTES DE CHOU

4 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 5+20+10 min.



Ingédients : 4 feuilles de chou vert, 250 g de chair à saucisse, 300 g de tomates, 2 échalotes, 1 cuillère d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Laver les feuilles de chou. Mettre les feuilles de chou dans le bol du bas, les tomates dans le bol du haut. Les cuire 5 min. Rafraichir les deux. Étaler les feuilles de chou, partager la chair à saucisse. Envelopper la farce avec le chou. Disposer les paupiettes sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 20 min. à la vapeur. Peler, épépiner, hacher les tomates. Mettre dans une casserole l'huile, les échalotes et l'ail hachés, laisser suer. Ajouter les tomates. Assaisonner. Laisser cuire doucement 10 min. Servir les paupiettes avec la fondue de tomates.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 285 kcal. - 1190 kJ

KOOLROLLETJES IN TOMATENSAUS

4 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 5+20+10 min.



Ingrediënten : 4 blaadjes groene kool, 250 g saucijzenvlees, 300 g tomaten, 2 sjalotjes, 1 el olijfolie, 1 teentje knoflook, zout, peper.

Was de kool. Doe ze in de onderste schaal en de tomaten in de bovenste. Stoom ze gedurende 5 min. gaar en laat beide afkoelen. Spreid de blaadjes uit en verdeel het vlees. Verpak het vulsel in de koolblaadjes. Leg de rolletjes op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en laat gedurende 20 min. gaarstomen. Schil, ontpit en hak de tomaten fijn. Doe de olie, sjalotjes en de gehakte knoflook in een pannetje en laat slinken. Voeg de tomaten hieraan toe. Op smaak brengen. Gedurende 10 min. zachtjes laten koken. Dien de rolletjes op met de tomatensaus.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 285 kcal. - 1190 kJ

CHOUCROUTE AU VIN BLANC

2 Pers.

Préparation : 10 min.

Cuisson : 30 min.



Ingrédients : 400 g de choucroute cuite, 5 baies de genièvre écrasées, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, sel, poivre en grains, 3 cuillères de vin blanc sec, 2 tranches épaisses de jambon fumé, 2 saucisses de Francfort.

Dans le bol vapeur du bas mettre la choucroute, genièvre, thym, laurier. Arroser avec le vin blanc. Dans le bol du haut mettre les saucisses et le jambon, cuire à la vapeur 30 min. Servir la choucroute garnie.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 585 kcal. - 2430 kJ

ZUURKOOL MET WITTE WIJN

2 pers.

Bereiding : 10 min.

Kooktijd : 30 min.



Ingrediënten : 400 g gekookte zuurkool, 5 fijngestampte jeneverbessen, 1 laurierblaadje, 1 takje tijm, zout, peperkorels, 3 el droge witte wijn, 2 dikke plakken gerookte ham, 2 Frankfurter worsten.

Plaats de zuurkool, jeneverbessen, tijm en het laurierblaadje in de onderste schaal. Giet de wijn over de zuurkool. Doe de worsten en de ham in de bovenste en laat gedurende 30 min. gaarstomen. Dien de zuurkoolschotel op.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 585 kcal. - 2430 kJ

SUPRÊME DE VOLAILLE À L'ESTRAGON

4 pers.

Préparation : 10 min.

Cuisson : 15 min.



Ingrédients : 4 blancs de volaille de 120 g, 2 cuillères à soupe d'estragon haché, 2 dl de crème, sel, poivre.

Assaisonner les blancs de volaille, les parsemer d'estragon haché, les cuire 15 min. dans le bol vapeur. Faire bouillir la crème avec le reste d'estragon, sel et poivre. Émincer les blancs de volaille, les dresser sur assiette, les napper avec la crème à l'estragon.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 230 kcal. - 960 kJ

KIPFILET MET DRAGONSAUS

4 pers.

Bereiding : 10 min.

Kooktijd : 15 min.



Ingrediënten : 4 kipfilets van 120 g, 2 el gehakte dragon, 2 dl room, zout, peper.

Breng de kipfilets op smaak, bestrooi ze de met de fijngehakte dragon en leg ze op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep. Laat gedurende 15 min. gaarstomen. Breng de room met de rest van de dragon, peper en zout aan de kook. Snij de filets in dunne plakjes, verdeel ze over een bord en giet hier de room met de dragon over.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 230 kcal. - 960 kJ

POULET À L'AIL

4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 1h



Ingédients : 1 poulet P.A.C. de 1,200 kg, 2 gousses d'ail écrasées, 15 g de sel fin.

Mélanger l'ail écrasé avec le sel. Froter énergiquement le poulet avec ce mélange, introduire le reste à l'intérieur du poulet. Déclipser une grille et mettre les 2 bols l'un sur l'autre. Poser le poulet dans le bol et le cuire à la vapeur 1 heure. Découper le poulet et le servir avec une sauce tomate au basilic.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 72 kcal. - 300 kJ

KIP MET KNOFLOOK

4 Pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 1 uur



Ingrediënten : 1 kip van 1,2 kg, 2 uitgeperste teentjes knoflook, 15 g zout.

De knoflook en het zout mengen. De kip met dit mengsel stevig inwrijven. De bodem van 1 stoomschaal verwijderen en de beide stoomschalen op elkaar zetten. De kip op de bodem van de onderste schaal leggen en in 1 uur gaarstomen. De kip in stukken snijden en serveren met een tomaten-basilicumsaus.

Gemiddelde voedingswaarde per portie: 72 kcal. - 300 kJ

COQUELETS FARCIS

4 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 40 min.



Ingrédients : 2 coquelets P.A.C., 150 g de pain rassis, 2 dl de lait, 1 œuf, 4 gousses d'ail, 4 cuillères de persil haché, sel, poivre, 2 cuillères d'huile d'olive.

Ramollir le pain dans le lait chaud. Hacher l'ail. Mixer le pain avec l'ail, le persil, l'œuf, sel, poivre. Farcir les coquelets, les disposer sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 40 min. à la vapeur. Les retirer sur un plat, les badigeonner d'huile et les passer sous le grill du four pour colorer la peau. Servir. Accompagner de courgettes persillées.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 525 kcal. - 2190 kJ

GEVULDE HAANTJES

4 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 40 min.



Ingrédients : 2 haantjes, 150 g droog brood, 2 dl melk, 1 ei, 4 teentjes knoflook, 4 el gehakte peterselie, zout, peper, 2 el olijfolie.

Doop het brood in de warme melk. Hak de knoflook fijn. Meng het brood met de knoflook, de peterselie, het ei, zout en peper. Vul hiermee de haantjes en leg ze op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep. Stoom ze gedurende 40 min. gaar. Leg ze in een schaal, smeer ze in met olie en leg ze onder de ovengrill tot er een goudbruin korstje ontstaat. Opdienen met courgettes bestrooid met een beetje peterselie.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 525 kcal. - 2190 kJ

SUPRÊME DE PINTADE AU VINAIGRE ET AU MIEL 2 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 30 min.



Ingrédients : 2 blancs de pintade, 1 oignon blanc haché, 50 g de raisins de corinthe, 1 cuillère à soupe de miel, 1/2 zeste de citron rapé, 1 cuillère de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Disposer dans le bol à riz les blancs de pintade assaisonnés, l'oignon, les raisins, le miel, le zeste de citron, le vinaigre. Mettre le bol à riz dans le bol vapeur et cuire 30 min. Servir. Accompagner d'une semoule de couscous.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 280 kcal. - 1150 kJ

PARELHOENFILET MET AZIJN EN HONING

2 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 30 min.



Ingrediënten : 2 parelhoenfilets, 1 gehakte ui, 50 g rozijnen, 1 el honing, geraspte schil van een halve citroen, 1 el balsamico azijn, zout, peper.

Doe de op smaak gebrachte parelhoenfilets, de ui, rozijnen, honing, geraspte citroenschil en de azijn in de rijstkom. Plaats de rijstkom in de stoomschaal en laat gedurende 30 min. gaarstomen. Opdienen met couscous.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 280 kcal. - 1150 kJ

JAMBONNETTE DE VOLAILLE EN PAPILOTTE

2 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 25 min.



Ingédients : 2 cuisses de poulet, 2 saucisses de volaille, 2 cuillères de crème, sel, poivre, curry.

Désosser les cuisses de volaille, les farcir avec les saucisses, les ficeler. Disposer chaque cuisse sur un rectangle de papier aluminium, saler, poivrer, mettre une pincée de curry et une cuillère de crème. Fermer les papillotes. Les cuire dans le bol vapeur 25 min. Servir dans les papillotes.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 290 kcal. - 1200 kJ

KUIKENBOUTJES IN PAPILOTTEN

2 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 25 min.



Ingrediënten : 2 kuikenboutjes, 2 kippensaucijsjes, 2 el room, zout, peper, kerrie.

Ontbot de kuikenboutjes, vul ze met de saucijsjes en bind er een touwtje omheen. Plaats elk boutje op een vierkant stuk aluminiumfolie. Voeg zout, peper, een snufje kerrie en vervolgens een eetlepel room toe. Sluit de papillotten. Laat ze gedurende 25 min. in de stoomschaal gaarstomen. In de papillotten opdienen.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 290 kcal. - 1200kJ



CUISE DE POULET À L'ESPAGNOLE
KUIKENBOUT OP Z'N SPAANS