

Miele France SAS  
9 av. Albert Einstein  
– Z.I. le Coudray  
93151 - Le Blanc-Mesnil CEDEX  
R.C.S Bobigny B 708 203 088

Galerie Miele Paris  
55 boulevard Malesherbes  
75008 Paris  
galerie-paris@miele.fr

Ligne consommateurs  
09 74 50 1000  
Appel non surtaxé

Accessoires et produits d'entretien Miele  
<http://www.boutique.miele.fr/>  
Internet <http://www.miele.fr>

M.-Nr. 10 307 490  
Code SAP : 98505869  
Prix : 19,90 € TTC



four vapeur combiné multifonctions (DGC 6000 XXL)

3ème édition, M.-Nr. 9 351 550



# Four vapeur combiné multifonctions (DGC 6000 XXL)

LA CUISINE PLAISIR AVEC MIELE





# Introduction

Chère lectrice, cher lecteur,

Que ce soit en famille ou entre amis, les repas sont l'occasion de partager un moment de convivialité autour de plats simples ou de mets raffinés.

C'est donc avec une grande joie que nous apportons ici notre contribution à ce qui est pour nous un métier et pour vous, comme pour des millions de personnes dans le monde, une réelle passion. Je veux bien-sûr parler du plaisir de cuisiner.

Ce livre de recettes reflète notre expérience, notre passion et notre goût de l'innovation. Ce travail quotidien aux côtés de nos chefs nous permet de vous proposer aujourd'hui des créations simples et originales. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir partagé dans la réalisation et la dégustation de ces recettes.

Votre cuisine d'essai Miele



# Sommaire

Introduction	3
Sommaire	5
Une cuisine plaisir	11
Modes de fonctionnement	12
Conseils d'utilisation	21
Accessoires	22
Glossaires	24
Tableaux	430
Recettes de A à Z	449

## Pains et pâtisseries

Gâteau à la liqueur aux œufs	40	Sablé au citron	68	Pita	109
Variation de biscuits roulés	42	Cantuccini	70	Petits pains aux fines herbes	110
Variation de biscuits roulés (suite)	43	Pain de Noël allemand	71	Baguette	112
Carrot cake	44	Tourte aux pommes	72	Pain seigle et blé	113
Tiramisu aux framboises	46	Sprits	74	Pain à la courge	114
Gâteau aux amandes fro- mage blanc et griottes	47	Tourbillons	76	Petits pains aux céréales	116
Gâteau aux fraises Condé	48	Cake au citron	78	Pain au froment	117
Palmiers	50	Gâteau marbré	79	Pain de seigle	118
Croissants aux noisettes	51	Tarte nappée aux fruits	80	Petits pains blancs	119
Variations autour du chou à la crème	52	Tarte bressane	82	Pain aux graines	120
Variations autour du chou à la crème (suite)	54	Gâteau au fromage blanc et cédrat	83	Tresse aux fines herbes	122
Variations autour du chou à la crème (suite et fin)	55	Triangles aux noisettes	84	Pain blanc	124
Brioche tressée	56	Gâteau aux amandes	86	Pain complet	125
Gâteau au beurre	58	Pain d'épices d'autrefois	87	Pain aux fruits secs	126
Gâteau strié aux amandes	59	Gâteau au pavot	88	Ciabatta	128
Croissants	60	Roulé aux noisettes	90	Palette de pains torsadés	129
Gâteau moelleux au crumble d'amandes	62	Gâteau au potiron	91	Pita romarin fromage	130
Tresse suisse	63	Pain d'épices bavarois	92	Roue de petits pains complets	132
Streusel alsacien aux pommes	64	Gâteau aux abricots	94	Pièce montée de petits pains	134
Gâteau au fromage blanc et griottes	66	Brownies	96	Petits pains sucrés au fromage blanc	136
Pains aux raisins	67	Gâteau aux pommes	97	Bagels	138
		Kouglof au chocolat	98	Petits pains sucrés au levain	140
		Cake aux courgettes	100		
		Tarte toscane au chocolat	101		
		Tarte meringuée à la crème parfumée aux fraises	102		
		Muffins aux myrtilles	104		
		Pain à l'épeautre	106		
		Pain de campagne	108		

# Sommaire

## Entrées et potages

Artichauts sauce aux herbes	144
Carpaccio de betteraves au vinaigre de framboise	146
Légumes marinés	147
Noix de veau aux câpres	148
Aubergines farcies	150
Ballotines de courgette à la feta	151
Tomates à la grecque	152
Pommes de terre farcies	154
Pâté de campagne	155
Pâté de truite saumonée	156
Flan de chou-rave et carottes	158
Salade de choux Romanesco et brocolis	159
Fenouil vapeur et sa vinaigrette aux noix	160
Gambas sur lit d'asperges	162

Poulet aux échalotes et aux piments	163
Asperges au saumon	164
Chou farci aux crevettes et au riz	166
Terrine de légumes	167
Potage aux pommes de terre et aux herbes	168
Velouté de carottes à la crème	170
Consommé de volaille et son flan aux œufs	171
Potage express	172
Soupe de céleri branche	174
Soupe de poivron	175
Soupe potiron et orange parfumée au thym	176
Soupe à l'oignon	178

## Plats mijotés et gratins

Lasagnes aux légumes	182
Solianka	184
Timbale de riz, tomates et poivrons de la Pusta	185
Ratatouille à la viande	186
Gratin de légumes	188
Lasagnes au jambon	189
Marmite de sébaste	190
Gratin de poisson aux choux Romanesco	192
Lasagnes au steak haché	194
Potée de chou frisé	195
Gratin de céleri branche	196
Gratin de pommes de terre	198
Gratin de fenouil et carottes	199
Ragoût d'agneau aux haricots verts	200

## Plats végétariens

Pâtes complètes sauce tomate	204
Petits choux farcis	206
Gratin de seigle aux légumes et à la feta	207
Poivrons farcis à l'épeautre	208
Pommes de terre farcies en robe des champs	210
Ragoût de légumes à l'orientale	212

## En-cas

Feuilletés aux champignons	216
Salade de poulet	218
Quiche	219
Tarte au potimarron	220
Friands à la chair à saucisse	222
Tartines de pâte feuilletée	223
Variations autour de la pizza	224
Garniture 1 : Pizza Margerita	226
Garniture 2 : Pizza au thon	228
Garniture 3 : Pizza mexicaine	229
Garniture 4 : Pizza végétarienne	230
Petits fours aux saucisses cocktail	232
Croissants au jambon	233

Quiche au saumon et aux poireaux	234
Petits feuilletés au fromage	236
Tourte à la saucisse de Morteau	237
Gâteau à l'oignon	238
Tarte flambée	240
Biscuits au fromage	241
Gratin de pâtes aux légumes	242
Nems au bœuf	244
Tartine poulet, fromage et herbes	245
Toast nordique	246
Tartine Caprese au pesto	248
Toast hawaïen	249
Toast au poulet	250
Toast mandarines et crevettes	252
Toast oriental	253
Toast aux poivrons	254

# Sommaire

## Viandes

Rôti de bœuf	260	Boulettes au sésame, semoule aux légumes croquants	279	Roulé de dinde farci tomate et basilic	302
Paupiettes de bœuf	261	Boulettes de viande, sauce aux câpres	280	Roulé de dinde à l'orange	304
Bœuf en daube	262	Rôti de porc croustillant	282	Poulet aux légumes du soleil	305
Boulettes de bœuf au paprika et à la crème d'avocat	264	Croustillant de porc à la moutarde	283	Oie rôtie	306
Filet de veau sauce aux morilles	265	Petit-salé au pesto	284	Canard farci aux poires et aux amandes	308
Mitonné de bœuf, sauce aux pommes et raifort	266	Filet mignon sur son lit de chou vert	286	Autruche et sa poêlée de patates douces	310
Rosbif et pommes de terre sautées, sauce rémoulade	268	Poulet farci à la coriandre, sauce forestière	287	Cuissot de sanglier, sauce aux cèpes à l'italienne	311
Jarret de veau	269	Paupiettes de dinde aux épinards	288	Dos de chevreuil, sauce au Porto	312
Filet de bœuf poché et ses petits légumes	270	Aiguillettes de poulet au poivron	290	Cuisse de chevreuil, échalotes aigres-douces et potimarron	313
Veau en daube	272	Brochettes de volaille sauce balsamique	292	Selle de cerf aux betteraves	314
Longe de veau rôtie	273	Poulet rôti	293	Cuissot de cerf aux poires, sauce au vin	315
Filet mignon en croute	274	Poulet au piment doux	294	Gigot d'agneau à la provençale	316
Rouleaux de bette farcis à l'asiatique	275	Filet de dinde sur lit de légumes	296	Carré d'agneau	318
Filet de porc en croûte	276	Poulet à la marocaine	298	Ragoût d'agneau à l'aneth	319
Mini saucisses de veau au chutney tomate-mangue	278	Canard rôti	299	Feuilleté à l'agneau	320
		Filet de dinde et son méli-mélo d'asperges	300		

## Poissons et fruits de mer

Curry de poisson aux pêches	324	Truite forestière	336	Filet de cabillaud en croute de fromage	347
Carrelet au raifort	326	Truite sauce au vin blanc	338	Sébaste farci	348
Morue sauce estragon	327	Curry de poisson thaï	339	Saumon sur son lit de fenouil	350
Filets de sole sauce aux crevettes	328	Aiglefin sauce mousseline à la moutarde	340	Tourte au saumon	351
Sébaste beurre noisette	330	Saumon aux poireaux et au vin blanc	342	Maquereaux à la hongroise	352
Moules marinières	331	Poivrons farcis à la truite	343	Gratin d'huitres	354
Lotte et sa sauce aux cèpes	332	Filets de maquereau, pommes de terre et concombre	344	Truite saumonée en croute de sel	355
Filets de poisson, beurre et miel	334	Truite au beurre citronné parfumé au gingembre	346	Feuilleté de saumon	356
Saumon recette jardinière	335			Loup de mer farci	358

# Sommaire

<b>Garnitures</b>		<b>Desserts</b>		<b>Conserves, etc.</b>	
Klöße aux pommes de terre	362	Gratin abricot-amandes	390	Quatre-quarts	416
Pommes de terre à la crème et au fromage	364	Clafoutis aux fruits de saison	392	Gâteau aux pommes	418
Knödel de pain	365	Gratin au fromage blanc et griottes	393	Gâteau de carottes	420
Soufflé aux pommes de terre	366	Tiramisu normand	394	Gâteau aux noix	422
Grandes ravioles aux légumes	368	Pudding chocolat et noix	396	Gâteau marbré	423
Purée de pommes de terre	369	Pommes au four	397	Gâteau aux raisins de Corinthe	424
Dés de jambon sur lit de légumes	370	Rote Grütze	398	Cake au citron	426
Epinards au fromage blanc	372	Grüne Grütze	400	Pâte à tartiner aux fruits rouges	427
Carottes et glaciés d'échalotes	373	Knödel fourré à la crème de pruneaux	401	Pâte à tartiner aux fruits exotiques	428
Pâtes à la crème	374	Gâteau de semoule	402		
Asperges et sa ronde de sauces	376	Crèmes caramel parfumées à l'orange	404		
Sauces pour asperges	377	Fondant Mon Chéri	405		
Soufflé aux légumes	378	Riz au lait parfumé à 'orange	406		
Pommes de terre rissolées au sésame	380	Soupe froide de griottes	408		
Brocolis à la crème de fromage	381	Crème brûlée	409		
Mousse de pommes de terre et céleri	382	Entremets au fromage blanc	410		
Fenouil aux petits légumes	384	Beignets au nougat	412		
Chou rouge rôti aux pommes	385				
10 Concombres braisés	386				





# Une cuisine plaisir

## Une douce passion

De nos jours, manger dépasse le simple fait de se nourrir. Cuisiner, ce n'est plus seulement cuire des aliments pour assurer sa subsistance. C'est aussi exprimer sa créativité en osant des associations culinaires originales et savoureuses que l'on dégustera dans une ambiance conviviale.

En effet, nourriture et plaisir sont intimement liés. Un repas réussi est un moment privilégié qui enchante tous nos sens et commence dès sa préparation. C'est une fête en soi ! Si certains préfèrent mitonner leur repas en secret et surprendre leurs convives, d'autres apprécient de cuisiner tout en partageant leurs impressions avec d'autres passionnés ou d'ouvrir leur cuisine dans un geste d'hospitalité qui commence bien avant la dégustation.

Quant aux restaurants de spécialités des pays les plus lointains, ils sont autant d'occasions de s'ouvrir sur le monde et de découvrir d'autres cultures, qui nous deviennent plus familières sans voyager. Ainsi de la cuisson vapeur connue depuis des milliers d'années en Chine et dont la tradition veut que chaque repas respecte des critères stricts en termes de santé, de couleur, d'arôme, de goût et de forme, et qui séduit de plus en plus d'adeptes dans les cultures occidentales. Pour tous ceux qui se reconnaissent dans cette nouvelle approche de la gastronomie alliant qualité et innovation, le matériel et les techniques de cuisson jouent un rôle essentiel. Notre nouveau four vapeur combiné Miele comblera toutes vos attentes.

## Ce qui est sain peut-il être bon ?

– Oui !

Doit-on forcément choisir entre faire bonne chère et vivre sainement ou peut-on concilier les deux ? Avec le four vapeur combiné, aucun problème ! Les aliments ne sont pas plongés dans l'eau, ils conservent la quasi totalité de leurs vitamines et de leurs minéraux. Ainsi les légumes cuits au four vapeur combiné conservent jusqu'à deux fois plus de vitamine C que les légumes cuits à l'eau. Egalement plus riches en goût, vous n'avez quasiment plus besoin de saler ni d'épicer vos plats. Oubliez aussi l'ajout de graisses de cuisson ! Avec le four vapeur combiné Miele, cuisinez conformément à vos attentes pour une alimentation saine et moderne synonymes de plaisir et bien-être décuplés !

# Modes de fonctionnement

## Un four aux talents multiples

Avec une gamme de températures qui s'étend de 30°C à 225°C, la cuisson vapeur Miele ouvre des perspectives insoupçonnées.

### Cuisson vapeur

La plupart des plats cuisent à une température de 100°C. Vous pouvez ainsi cuire des légumes, des pommes de terre, des soupes et des gratins sans que la couleur, la forme, la consistance et le goût des aliments n'en soient altérés.

La cuisson vapeur du riz est particulièrement appréciable pour un riz bien cuit qui ne colle pas. Pour préparer la nourriture des bébés, le four vapeur combiné est bien utile également. Quant au poisson, on déconseille de la cuire à la poêle. Il risque de s'assécher, de durcir ou de s'émietter avant d'arriver dans votre assiette. Le four vapeur combiné Miele vous offre alors la solution idéale. La cuisson vapeur à 75°C vous garantit une cuisine raffinée à domicile avec des filets de poisson qui resteront tendres et des fruits de mer et crustacés qui enchanteront votre palais. Les viandes blanches et rouges ou la charcuterie peuvent aussi être cuites au four vapeur combiné Miele. Entre 90°C et 100°C, elles seront particulièrement tendres, de même que les volailles qui ont souvent tendance à se dessécher à la cuisson. Pour des viandes bien dorées, nous vous conseillons de combiner le mode Cuisson combinée et la vapeur et d'ajouter éventuellement une phase en Chaleur sole-voûte, Chaleur tournante Plus ou Gril en début ou en fin de cuisson vapeur (cf. Tableau des grillades, page 280).

## Programmes automatiques spéciaux pour des perspectives insoupçonnées

Le four vapeur combiné Miele possède de nombreuses fonctions très pratiques : cuisson parfaite des œufs à la coque, chocolat fondu à 90°C sans attacher ni brûler, désinfection des bocaux et biberons en 15 minutes par stérilisation à 100°C. Mais vous pouvez aussi y préparer vos yaourts ou y faire lever la pâte à 40°C et cerise sur le gâteau, qui étonnera et ravira vos convives, vous pouvez en fin de repas y préparer des serviettes chaudes et humides à la vapeur. Au fil des pages de ce livre, vous découvrirez tout ce que votre four vapeur combiné Miele peut vous offrir. Pour de plus amples informations, reportez-vous au mode d'emploi de votre appareil. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte des talents cachés de votre four !

### Cuisson d'un menu

Le programme "Cuisson menu" est déjà paramétré avec, pour chaque type d'aliments, le temps de cuisson optimal. Vous n'avez plus qu'à enfourner chaque élément du menu sur invitation de votre four vapeur combiné Miele. Selon vos goûts et selon votre créativité, vous pouvez préparer un menu complet composé de trois composants différents. La température sélectionnée doit en principe être de 100°C. La vapeur diffusée en continu empêche les transferts d'odeurs ou de goût entre les divers aliments, même très différents. Vous pouvez par exemple cuire des plats sucrés et des plats épicés simultanément. La vapeur permet en outre d'obtenir des résultats de cuisson homogènes, que ce soit au niveau inférieur ou supérieur et offre un gain de temps et d'énergie appréciable par rapport à une table de cuisson ou à un four classiques.

Voici comment préparer rapidement et simplement un menu complet : commencez toujours par l'aliment qui a le plus long temps de cuisson puis ajoutez les autres éléments du menu au fur et à mesure de la cuisson. Si vous optez par exemple pour une recette de sébaste accompagné de riz et de brocolis, le riz devant cuire 20 minutes, le sébaste 6 minutes et les brocolis 4 minutes, enfournez d'abord le riz, laissez-le 14 minutes puis une fois ce temps écoulé, ajoutez le sébaste que vous laissez cuire avec le riz pendant 2 minutes. Terminez enfin par les brocolis et laissez cuire les trois aliments ensemble pendant 4 minutes supplémentaires.

Votre four s'occupe de tout pour que tout soit parfait et prêt en même temps ! Vous trouverez d'autres idées dans les tableaux de cuisson de ce livre ainsi que dans le mode d'emploi.

### **Programmes de choix pour une grande variété de plats**

Chaque aliment possède ses caractéristiques propres. L'art de la cuisson consiste à bien les connaître et à les mettre en valeur.

Avec le nouveau four vapeur combiné Miele, le goût est au centre de toutes les attentions. Une électronique à la pointe de la technologie pour un maximum de fonctionnalités et un confort d'utilisation. Le système de commandes intuitif permet un réglage rapide et précis des différents paramètres de cuisson. Le four vapeur combiné Miele pour l'alliance parfaite entre cuisson vapeur et modes de cuisson Chaleur sole-voûte, Chaleur tournante Plus ou Gril.

Pour la cuisson des pâtes riches en eau, comme les entremets à base de blanc d'œuf ou la pâte à chou par exemple, nous vous déconseillons la vapeur. Utilisez exclusivement les modes Chaleur tournante Plus ou Chaleur sole-voûte afin d'assécher ces préparations.

### **Cuisson combinée**

En mode Cuisson combinée, vous devez régler 3 paramètres : • la température (de 30°C à 225°C) • l'humidité (de 20% à 100%) • le temps de cuisson (de 1 minute à 12 heures ou la température à cœur (de 30°C à 99°C). Si nécessaire, vous pouvez combiner jusqu'à 6 phases de cuisson pour une même recette.

La cuisson du pain fait maison sera parfaite grâce à la diffusion de vapeur en début de cuisson. La pâte lèvera mieux puis sera cuite et dorée à haute température avant d'être séchée avec une humidité minimale. Le pain obtenu aura une belle croûte dorée et brillante. En revanche si le pain cuit avec une quantité de vapeur insuffisante, sa croûte se desséchera, se fissurera et il deviendra vite mou. Vous trouverez d'autres informations au chapitre « Pains et gâteaux – Conseils de préparation ».

Quant aux petits sablés, ils seront particulièrement délicieux grâce à un apport d'humidité de 95%.

En revanche, n'utilisez pas ce mode de cuisson pour les pâtes humides, type pâte à chou, car elles ne sécheront pas et s'affaisseront. Ne l'utilisez pas non plus pour les pâtes à garniture humide, comme les pizzas ou les tartes aux fruits juteux, dont le fond ne cuirait pas suffisamment.

# Modes de fonctionnement

Pour des viandes bien rôties sur le dessus, commencez par une première phase de cuisson à haute température. Pendant la deuxième phase de cuisson, baissez la température et augmentez l'humidité. Ainsi les viandes cuisent de manière homogène et la viande reste tendre. La surface des viandes maigres cuites sans ajout de vapeur se dessèche plus vite. Pour un bœuf en daube par exemple, nous vous conseillons la cuisson vapeur. Enfin en mode combiné, placez la viande sur la grille et le plat récupérateur en-dessous. Vous recueillez ainsi le jus de viande pour vos sauces.

## Chaleur tournante Plus

Ce mode de cuisson permet de cuire les aliments grâce à l'apport d'air chaud pulsé. C'est la résistance circulaire autonome qui fait toute la différence par rapport aux résistances classiques dont sont habituellement équipés les fours. Elle garantit d'excellents résultats de cuisson sans transfert de goût ni d'odeurs. En règle générale, il n'est pas nécessaire de préchauffer le four. Quant au mode Chaleur tournante Plus, il est particulièrement adapté pour certains gâteaux et gratins, la répartition optimale de l'air chaud assurant une cuisson homogène de ces préparations.

## Mode Gâteaux spéciaux

Pâte à choux : pour réussir votre pâte à choux, faites-la lever et sécher en même temps en minimisant l'apport d'humidité en cours de cuisson. Le mode de cuisson «Gâteaux spéciaux» convient parfaitement à la pâte à choux.

Pâte à gâteau : la fonction "Gâteaux spéciaux" permet de réguler l'humidité à l'intérieur de l'enceinte du four pour une pâte légère et qui lève de manière homogène.

## Programmes automatiques

En programme automatique Viandes, la température se régule automatiquement pour une cuisson parfaite : croustillante et dorée en surface et rosée à l'intérieur. Même le bœuf en daube sera excellent.

Grâce au programme automatique Pains et Gâteaux, vos préparations sortiront du four aussi fraîches et croustillantes que si vous veniez de les acheter chez votre boulanger.

Pour des légumes croquants et des poissons fondants, les programmes de cuisson vapeur cuisent au degré près.

Si un programme automatique n'est pas disponible pour votre appareil, vous pouvez saisir des réglages manuels via la fonction "Programmes personnalisés", les lancer et même les enregistrer pour des occasions futures.

## Blanchir

Pour conserver intactes les qualités de vos fruits et légumes, vous devez les blanchir au préalable. Enfournés à 100°C pendant 1 à 2 minutes, cette brève cuisson permet de réduire la présence des enzymes qui altèrent la saveur et les vitamines des fruits et légumes pendant la congélation. Une fois blanchis, plongez-les immédiatement dans de l'eau glacée afin de stopper la cuisson.

Procédez de la manière suivante : nettoyez puis lavez les légumes ou les fruits, coupez les variétés de grande taille en morceaux (choux fleurs, brocolis en bouquets, poireaux, carottes et choux-raves) puis enfournez-les dans un plat de cuisson à fond perforé. Pour une température de 100°C et quel que soit l'aliment à blanchir, l'opération dure de 1 à 2 minutes. Une fois blanchis, faites refroidir les légumes / fruits en les plongeant d'un seul coup dans de l'eau glacée. Ne faites pas blanchir les baies ou les fines herbes !

<b>Vous pouvez blanchir :</b>
abricots, asperges, brocolis, carottes, chou-fleur, chou-rave, chou vert, épinards, haricots, pêches, petits pois, poireaux, poires, pommes,
<b>Ne faites pas blanchir :</b>
baies, fines herbes

## Conserves

Il est très pratique de stériliser les aliments au four vapeur combiné Miele, cette opération ne nécessitant aucune surveillance. Si elle est effectuée dans de bonnes conditions, la stérilisation permet de conserver efficacement les aliments et d'en préserver le goût grâce au ralentissement voire à l'arrêt de la dégradation biochimique et microbiologique. Vous pouvez stériliser vos fruits et légumes ainsi que vos viandes et vos charcuteries.

Pour une stérilisation réussie, veuillez suivre les conseils suivants :

- préparez les aliments le plus tôt possible après achat / récolte. Un stockage prolongé affecte la teneur en vitamines et la fraîcheur des aliments.
- n'utilisez que des aliments de première qualité, parfaitement frais, ni gâtés ni abîmés.

## Bocaux

- Pour stériliser vos aliments, votre matériel doit être impeccable, bien lavé, rincé et séché. Contrôlez avec soin l'état de propreté de vos bocaux, couvercles, crochets, ressorts et joints en caoutchouc. Vous pouvez utiliser des bocaux à couvercle à vis (Twist-off) ou à couvercle en verre et joint en caoutchouc.
- Prenez des bocaux de même taille pour que tous vos aliments soient stérilisés uniformément.
- Une fois les bocaux remplis, nettoyez-en le bord avec un chiffon propre trempé dans de l'eau chaude puis refermez-les.

## Fruits

Sélectionnez vos fruits, lavez-les vite et bien puis égouttez-les. Lavez les baies sans les écraser. Retirez écorces, tiges, noyaux et pépins. Coupez les gros fruits en morceaux (ex. : pommes en quartiers).

# Modes de fonctionnement

Pour stériliser de gros fruits à noyau, piquez-les plusieurs fois à l'aide d'une fourchette afin d'éviter qu'ils n'éclatent. Finissez de remplir les bocaux en ajoutant de l'eau sucrée ou superposez les couches de fruits en les saupoudrant à chaque fois de sucre. La quantité de sucre à ajouter dépend du type de fruits, de leur degré de maturation et des goûts de chacun, sachant toutefois que la quantité de sucre n'a aucun effet sur la durée de conservation. Vous devez recouvrir complètement les fruits à stériliser.

## Légumes

Lavez, nettoyez puis coupez les légumes en morceaux. Blanchissez les légumes avant de les stériliser pour préserver leur couleur. Superposez les morceaux dans les bocaux puis complétez avec du sel et de l'eau vinaigrée, que vous pouvez éventuellement assaisonner avec des fines herbes. Vous devez recouvrir complètement les légumes à stériliser. Les légumes tendres, comme les cornichons par exemple, requièrent un temps de cuisson moins long que les légumineuses.

## Quantités

Remplissez les bocaux sans tasser les aliments jusqu'à 3 cm du bord des bocaux. Le fait de compresser les aliments détruit leurs parois cellulaires. Tapotez ensuite le bocal sur un torchon pour en répartir le contenu de manière homogène.

## Viandes et charcuterie

Faites rôtir ou bouillir la viande à point avant de remplir le bocal. Finissez de remplir ce dernier avec le jus ou le fond de cuisson, éventuellement allongé d'eau. Veillez à ne laisser aucune trace de graisse sur les bords du bocal. Les bocaux de charcuterie ne doivent être remplis qu'à moitié car le niveau de la préparation monte en cours de stérilisation.

## Gâteaux

Suivez les instructions des recettes «Desserts en conserves».

## Conseils

Utilisez la chaleur résiduelle du four en y laissant les bocaux 30 minutes après avoir éteint ce dernier. Laissez-les ensuite refroidir progressivement pendant 24 heures.

## Marche à suivre

Insérez la grille sur le niveau inférieur puis disposez les bocaux de même taille sur la grille. Ces derniers ne doivent pas se toucher.

## Chaleur sole-voûte

L'apport de chaleur par le haut et le bas est un mode de cuisson classique. Nous le recommandons pour la cuisson de vos tartes et gâteaux traditionnels.

## Gril

En mode Gril, le plat universel doit toujours être glissé sous la grille afin de recueillir le jus de cuisson, et ce à n'importe quel niveau. Vous devez en général retourner les grillades aux deux tiers du temps de cuisson et non à la moitié comme on l'entend parfois.

La chaleur du gril étant générée par le rayonnement infrarouge qui atteint le maximum de son intensité pendant la montée en température, vous devez impérativement enfourner les aliments alors que la résistance est encore froide sans faire préchauffer votre four au préalable.

Le temps de cuisson indiqué correspond à une fourchette qui varie selon le résultat de cuisson souhaité.

Notez cependant qu'une cuisson excessive des grillades est dangereuse pour la santé : l'acrylamide qui se forme en présence d'amidon ou la nitrosamine générée si l'on chauffe des salaisons (bacon, jambon) à haute température, sont deux substances cancérigènes. Respectez une distance suffisante entre les aliments et la résistance du gril. Les aliments ne doivent jamais se trouver trop près des parties incandescentes de la résistance du gril.

Vous pouvez griller de la viande, des saucisses, du poisson, des légumes mais aussi des fruits et du pain. Les pièces de petite taille (steaks, côtelettes, poissons) conviennent parfaitement à la cuisson au gril qui constitue une alternative intéressante à la cuisson à la poêle. Quant aux tartines et aux croque-monsieur, on ne saurait les préparer sans gril !

Si vous souhaitez enfin utiliser la cuisson combinée, vous obtiendrez de meilleurs résultats en réglant le taux d'humidité sur 20 %, notamment pour la cuisson d'aliments gras tels que le magret ou les maquereaux, qui resteront bien fondants dedans et croustillants en surface.

## Turbogrill

La chaleur dégagée par la résistance du gril est brassée grâce au ventilateur de chaleur tournante avant d'envelopper le plat. Résultat : des aliments grillés à point, juteux et croustillants, même en grosses quantités, sans odeurs désagréables ou dépôts dans l'enceinte de cuisson.

## Cuisson intensive

La cuisson intensive combine les modes Chaleur tournante Plus et Chaleur sole. Grâce à ce mode de cuisson, il devient inutile de précuire les préparations qui requièrent une intense chaleur de sole afin d'en assécher le fond (exemple : tartes aux fruits, gâteaux au fromage blanc, pizzas, gâteaux avec glaçage et quiches).

## Décongélation

La décongélation au four vapeur combiné est beaucoup plus efficace qu'à température ambiante. Les aliments décongèlent en douceur, de façon homogène et sans cuisson des bordures ou noircissement de certaines parties. À 50°C ou 60°C, des produits surgelés comme les légumes, les fruits, le poisson, la viande, la volaille ou les plats cuisinés décongèlent en effet en douceur de même que les produits laitiers ou les pâtisseries. Respectez les points suivants :

- si vous utilisez des plats de cuisson très peu profonds, vous réduirez considérablement le temps de décongélation des aliments.
- si vous faites congeler de petites portions selon vos besoins, vos aliments décongèleront plus vite. En effet plusieurs petites portions mettent moins de temps à décongeler qu'une grosse portion et les qualités des aliments sont mieux préservées.

# Modes de fonctionnement

- Vous pouvez décongeler ensemble des aliments de même nature et de même taille. Réglez la même température ou le même temps de décongélation que s'il y avait un seul aliment.
- Déballiez les aliments à décongeler (sauf le pain et les pâtisseries) puis disposez-les sur une assiette ou un récipient plat.
- A mi-temps de décongélation, répartissez les aliments qui étaient agglomérés ou retournez-les. Cela vaut notamment pour les grosses pièces à décongeler, tels que les rôtis par exemple.
- Une fois le temps de décongélation écoulé, laissez l'aliment reposer quelques minutes à température ambiante. Ce temps de repos est nécessaire pour que l'aliment décongèle bien à coeur.

## Réchauffage

Le réchauffage peut se faire dans les plats de cuisson à fond perforé ou non ou directement dans la vaisselle de service. Le réchauffage dans les plats de service offre l'avantage de chauffer ceux-ci, ce qui permet de maintenir plus longtemps les aliments à température. Le temps de réchauffage varie selon le type de vaisselle utilisé.

Quand vous réchauffez un plat au four vapeur combiné, on jurerait que vous venez de le préparer. Les professionnels parlent alors de «régénération». Cette fonction complète les nombreuses fonctions de votre four vapeur combiné.

Pour réchauffer des plats cuisinés, voire plusieurs assiettes en même temps, nous recommandons de sélectionner le mode Réchauffage. La température et l'humidité idéales sont ainsi configurées.

- Vous pouvez aussi réchauffer des plats individuels (viande, légumes, pommes de terre) ou tout autre aliment.
- Réchauffez les petites quantités sur une assiette et les grandes quantités dans un plat en inox.
- Réglez une durée de 10 à 15 minutes pour une assiette et augmentez la durée en conséquence pour plusieurs assiettes. L'enceinte de cuisson étant encore chaude, réduisez la durée de 10 minutes environ à partir de la deuxième fournée si vous souhaitez enchaîner le réchauffage de plusieurs assiettes.
- Plus la préparation est humide, moins l'ajout de vapeur doit être important.
- Ne recouvrez pas les aliments à réchauffer. Réchauffez les grosses pièces (ex. : rôtis) par portions individuelles et non en une seule fois.
- Coupez en deux les préparations volumineuses tels que les poivrons farcis ou les roulades.
- Les aliments panés tels que les cordons bleus perdent leur croustillant une fois réchauffés.





# Conseils d'utilisation

## Arrêt automatique de la cuisson

Votre four vapeur combiné est doté d'une électronique intelligente pour un confort d'utilisation optimal. La cuisson se déroule sans que vous ayez à vous en occuper. La température réglée est respectée au degré près. Par ailleurs au four vapeur combiné, rien ne brûle, rien n'attache, rien ne déborde. Vous pouvez vaquer tranquillement à vos occupations. Une fois la cuisson terminée, le four s'arrête automatiquement.

Une même cuisson, quelle que soit la quantité ! Le temps de cuisson ne dépend pas de la quantité d'aliments ni du fait qu'il s'agisse d'aliments frais ou surgelés. Une fois atteinte la température de votre choix, la cuisson démarre automatiquement. Si par exemple vous recevez de la visite à l'improviste et que vous n'avez pas assez de légumes frais, vous pouvez compléter par des légumes surgelés : le temps de cuisson reste le même. Seul le temps de chauffe varie mais l'appareil réglant automatiquement ce dernier, vous n'avez pas à vous en préoccuper !

## Exclusivité Miele : des programmes personnalisés

Pour préparer vos recettes au four vapeur combiné, veuillez utiliser les tableaux de cuisson joints à ce livre.

Règle de base : à 100°C, le temps de cuisson des plats cuits au four vapeur combiné est le même que sur une table de cuisson. Plus besoin de convertir le temps de cuisson de vos recettes préférées. Alors n'hésitez plus et profitez de votre four vapeur combiné ! Il réussit tout à la perfection.

## A savoir

Vous trouverez un récapitulatif des chapitres en début de livre et l'index qui se trouve à la fin de l'ouvrage vous permettra de retrouver vos recettes préférées.

## Sauf indication contraire, les recettes sont toutes prévues pour 4 personnes.

Vous trouverez pour chaque recette les valeurs nutritionnelles correspondantes : indications en kilojoule (kJ), en kilocalories (kcal), en protéines, en lipides et en glucides.

## Les réglages mentionnés sont adaptés aux quantités indiquées dans la recette.

Lorsque vous réglez la température de cuisson, l'appareil vous propose des fourchettes de températures. Nous vous conseillons de manière générale de choisir le réglage intermédiaire. Vous pouvez augmenter ou baisser la température de réglage selon le plat utilisé, la quantité de pâte et le degré de cuisson souhaité.

Il en va de même des températures suggérées à l'écran : elles peuvent être adaptées individuellement.

Un degré de cuisson correct des aliments est meilleur pour la santé. Les gâteaux, pizzas, pommes frites etc. ne doivent pas être trop brunis.

Les temps de cuisson indiqués concernent l'appareil non préchauffé. Si par exemple vous faites cuire plusieurs plaques de biscuits à la suite, pensez à réduire le temps de cuisson. Les durées indiquées sont des valeurs de référence qui peuvent varier selon la température de départ et le type d'aliment. Ils sont aussi susceptibles de varier selon le degré de cuisson souhaité : gratin plus ou moins doré, viande saignante ou à point, etc.

Le terme «Temps de préparation» utilisé dans les recettes correspond au temps de préparation des aliments hors cuisson et hors refroidissement.

# Accessoires

Pour réussir toutes vos recettes, il vous faut un appareil exceptionnel, des ingrédients de qualité mais aussi des accessoires adaptés à vos besoins.

## Commander des accessoires

Miele propose une large gamme d'accessoires parfaitement adaptés aux appareils Miele : plats de cuisson perforés ou non, disponibles en plusieurs tailles et plusieurs profondeurs, couvercles, grilles, etc.

Vous trouverez tout ceci et bien plus encore sur la boutique en ligne Miele : [www.boutique-miele.fr](http://www.boutique-miele.fr)

## Quelques précisions sur les plats de cuisson pour four vapeur Miele

### Compatibilité avec les fours vapeur Miele

- Les plats de cuisson vapeur Miele sont compatibles avec tous les fours vapeur combinés Miele. Certains plats de cuisson Miele peuvent être livrés avec un couvercle.
- Selon la profondeur des plats de cuisson utilisés, vous pouvez enfourner vos plats sur les 3 niveaux en même temps.

## Caractéristiques produits

- L'épaisseur des parois des plats de cuisson Miele est de 0,6 mm.
- Le revêtement des plats de cuisson Miele leur garantit une grande longévité.
- Tous les plats de cuisson Miele sont fabriqués en Europe.

## Utilisation

- Les grands plats de cuisson non perforés sont parfaits pour la préparation des soupes, ragôts et gratins.
- Certains plats en inox non perforés conviennent aussi à la préparation de sauces ou de courts-bouillons ou à la cuisson par absorption.
- Les plats de cuisson perforés sont parfaits pour blanchir ou cuire légumes, poissons, viandes et pommes de terre sans bouillon ni sauce.

## Les produits d'entretien d'origine Miele

Un entretien régulier est essentiel pour garantir fonctionnement optimal et longévité à vos appareils Miele.

Nous vous proposons des produits d'entretien d'origine Miele spécialement conçus pour l'entretien de vos appareils Miele.

### Pastilles de détartrage

Pour détartrer le réservoir à eau et le circuit d'eau.

### Chiffon microfibre

Pour éliminer traces de doigts et taches légères.

### Nettoyant inox / vitrocéramique

Pour enlever les dépôts incrustés et les graisses.



# Glossaires

## PETITES QUANTITES

c.c.	= cuillère à café soit = 3 g de levure chimique ou = 5 g de sel ou = 5 ml de liquide
c.s.	= cuillère à soupe = 10 g de farine, de chapelure ou = 15 g de sucre ou = 15 ml de liquide
g	= gramme(s)
kg	= kilogramme(s)
ml	= millilitre(s)
dl	= décilitre(s)
pincée	= une quantité équivalente à ce que l'on attraperait entre le pouce et l'index

## TERMES DE CUISINE PROFESSIONNELS

### **Barder :**

Envelopper la viande, les volailles ou le poisson de fines tranches de lard afin de prévenir leur dessèchement pendant la cuisson.

### **Brider :**

Passer un fil à l'aide d'une aiguille à brider à travers le corps d'une volaille afin d'en maintenir les pâtes et les ailes pendant la cuisson. On peut aussi utiliser de la ficelle de cuisine, des pics, etc.

### **Cuire à blanc :**

Recouvrir un fond de pâte crue avec des fruits secs crus (haricots blancs, lentilles, etc.) afin de prévenir la formation de bulles pendant la précuisson, notamment des pâtes sablées. Les retirer une fois la pâte précuite.

### **Déglacer ou mouiller :**

Verser un liquide (vin, bouillon, etc.) dans le plat de cuisson après avoir saisi une viande ou des légumes.

### **Dégraisser :**

Enlever l'excès de graisse d'un produit, d'une préparation (sauce, bouillon, jus de cuisson) ou d'un récipient de cuisson.

### **Dresser :**

Disposer harmonieusement sur un plat de service ou directement sur assiette tous les éléments d'une préparation culinaire.

### **Gratiner :**

Cuire ou finir de cuire une préparation au grill ou en chaleur voute afin qu'elle présente en surface une mince croûte dorée.

### **Incorporer :**

Mélanger délicatement à une crème ou à une pâte de la crème fouettée ou des blancs en neige avec un fouet afin de préserver la texture aérée et solide de la préparation.

### **Lier :**

Donner une consistance supplémentaire aux sauces et soupes par ajout de crème fraîche, de jaune d'œuf, de fécule mélangée à de l'eau froide ou de farine afin d'apporter de l'onctuosité à vos préparations. Toujours mélanger à un liquide froid pour éviter aux ingrédients de s'agglomérer. Les préparations liées au jaune d'œuf ne doivent plus être portées à ébullition afin d'empêcher la coagulation de ce dernier.

### **Parer :**

Retirer la peau, la graisse et les nerfs d'une viande.

### **Passer :**

Après cuisson, presser une préparation à travers une passoire afin d'obtenir un mélange uniforme et sans grumeau.

### **Réduire :**

Cuire à feu vif soupes, sauces et fonds sans couvrir pour permettre à l'eau contenue dans ces préparations de s'évaporer et obtenir un concentré plus savoureux et plus onctueux.

# Pains et pâtisseries

## Au palais des délices

Que ce soit en dessert ou avec un petit café, une part de gâteau, de tarte ou quelques biscuits sont toujours les bienvenus. Pour vous faire plaisir ou faire plaisir à vos proches, testez les recettes de ce chapitre. Vous n'aurez que l'embarras du choix et si vous hésitez entre une tartelette aux fruits, un chou à la crème ou une viennoiserie bien croustillante, dites-vous qu'un peu de douceur n'a jamais fait de mal à personne. Alors pourquoi choisir ?





# Conseils de préparation

## Pains et pâtisseries

Pour la cuisson des pains et des gâteaux, vous devez respecter quelques règles de base. Il faut par exemple que le matériau du moule soit adapté au mode de cuisson.

Les moules en céramique, métal, verre ou en plastique réfractaire conviennent aux modes de cuisson traditionnels. Les moules en plastique ne conviennent pas à la cuisson combinée : ils ne résistent pas à la vapeur chaude.

Disposez les moules à cake ou les moules de forme allongée en longueur sur la grille. Placez toujours les moules sur la grille et non sur la paroi inférieure de l'appareil.

Enduisez les moules de beurre ou d'huile. Pour les pâtes fines, ajoutez un peu de farine ou de chapelure ou chemisez le moule avec du papier sulfurisé et pour la cuisson du pain, beurrez et farinez la plaque de cuisson.

Le plat multi-usage PerfectClean exclusif Miele n'a pas besoin d'être beurré. Les préparations se détachent très facilement, même sans avoir graissé le plat. Exception : les pâtes contenant du miel, du blanc d'œuf ou la pâte à génoise ainsi que la pâte à bretzels. Dans ce cas, couvrez le plat multi-usage avec du papier sulfurisé.

En mode Chaleur tournante Plus, vous pouvez en principe cuire votre gâteau ou vos biscuits directement, sans préchauffer le four.

Pour les pâtes humides, n'ajoutez pas de vapeur pendant la cuisson : elles ne pourront pas sécher suffisamment et s'affaisseront.

## Quelques explications

La farine instantanée gonfle particulièrement facilement et absorbe plus de liquide que la farine traditionnelle. Si vous en utilisez, augmentez la quantité de liquide indiquée dans la recette pour la farine classique.

La levure est un ferment naturel employé pour faire lever la pâte. La levure fraîche convient aussi bien que la levure sèche. Pour se développer, les levures (champignons microscopiques unicellulaires) ont besoin de temps, de chaleur (50°C max.) et d'un bouillon de culture (farine, sucre, liquide).

La levure chimique est le ferment chimique le plus connu. Cette poudre blanche au goût neutre peut être utilisée pour différents types de pâtes.

Le carbonate d'ammonium ou potasse est un ferment typique de la fabrication des biscuits de Noël et du pain d'épices.

Le bicarbonate de sodium est une poudre blanche au goût léger, légèrement alcalin. Principal composant de la levure chimique, il accélère la cuisson des légumes secs.

## Pain

Le croustillant et la légèreté du pain sont obtenues grâce à l'utilisation de levures ou du levain. La levure convient particulièrement aux pâtes légères à base de farine de blé tandis que le levain est plus adapté aux pâtes épaisses à base de farine complète, de farine de seigle ou de blé grossièrement moulu.

La préparation du levain est simple : mélangez 250 g de farine de seigle avec 200 ml d'eau tiède. Laissez reposer la pâte pendant 48 heures puis travaillez-la en suivant les indications de la recette. Le levain se conserve au réfrigérateur pendant quelques jours, dans un bocal fermé par un couvercle à vis. Congelé, il se conserve 2 à 3 mois.

Pétrissez bien la pâte à pain pour que le pain ait une bonne consistance après cuisson : il doit être ferme et ne pas s'émietter.

La pâte doit doubler de volume.

Le goût et la saveur du pain dépendent notamment du type d'ingrédients choisis et de leur association. La farine fraîchement moulue, ou obtenue à partir de grains entiers moulus grossièrement, conserve ses fibres, ses minéraux et ses vitamines.

## Types de farine

Pour la transformation en farine, on mout le grain entier ou partiellement, selon le type de farine souhaité. La teneur en minéraux, vitamines et fibres, indiquée en mg / 100 g de produit, varie selon le type de farine. Les farines sont classées en fonction de leur taux d'extraction. Plus la classification est importante, plus l'apport nutritionnel est intéressant :

### Type 45

Farine blanche fine pour la cuisine et la pâtisserie. Elle se compose principalement d'amidon et de protéines (gluten).

### Type 55

Farine multi-usages pour pâtes fines et légères.

### Type 110

Cette farine présente un taux d'extraction moyen. Assez sombre, elle est à mi-chemin entre une farine complète et une farine blanche. Dans les recettes, ce type de farine peut être remplacé pour moitié par de la farine blanche sans que le résultat change.

### Type 150

Farine brune dans laquelle les couches superficielles du grain sont presque entièrement conservées. Elle est parfaite pour la cuisson du pain.

### Farine complète

Cette farine n'est pas identifiée par un type. Elle est obtenue à partir de la mouture, fine ou grossière, du grain entier avec tous ses éléments. On l'utilise quasi exclusivement pour la pâte à pain.

# Conseils de préparation

En principe, la cuisson du pain au four vapeur combiné s'effectue sans préchauffage.

Si vous sélectionnez le bon réglage de vapeur pour la cuisson, vous obtiendrez un pain frais et léger à l'odeur alléchante, avec une croûte brillante et croustillante. Pour savoir si le pain est cuit, vous ne pouvez pas le piquer avec un cure-dents comme pour les gâteaux par exemple. En effet, le pain qui sort du four colle jusqu'à ce qu'il ait entièrement refroidi. Par conséquent, nous vous recommandons de le tapoter sur le fond. S'il sonne creux, cela indique qu'il est cuit. Laissez-le alors refroidir sur une grille.

## Pâte levée pour le pain

Préparez la pâte levée en suivant les indications de la recette. Faites lever la pâte au four vapeur combiné pendant 20 minutes à 30°C et à 100% de taux d'humidité.

Une fois la pâte terminée, continuez à suivre les indications de la recette. Pétrissez encore une fois la pâte. Si la pâte contient déjà tous les ingrédients et a fini de lever, continuez à la pétrir pendant 1 minute environ puis mettez le pain en forme (étape du boulage).



1. Sortez la pâte collante du récipient puis déposez-la sur un plan de travail fariné.



2. Commencez par pétrir la pâte rapidement de l'extérieur vers l'intérieur : les bords rabattus doivent se retrouver au milieu.



3. Il faut maintenant tourner la pâte afin de former une boule. Là aussi il est important que les bords de pétrissage soient repliés dessous et que le dessus soit lisse.



4. Une fois la boule formée, elle doit reposer au moins une minute avant d'être façonnée en un ou plusieurs petits pains.

Pour les pains cuits sans moule, formez un pâton de 25 à 30 cm de long pour 8 à 9 cm de largeur. Incisez (on dit aussi grigner) la miche de pain sur le dessus. Le pain peut être grigné de plusieurs manières.

Pour le façonnage de baguette ou de petits pains, procédez de la même manière : commencez par bouler puis donnez une forme définitive aux pâtons.

Pour la baguette, confectionnez un pâton le plus long possible.



# Conseils de préparation

Pour la confection de petits pains, la pâte est d'abord divisée en portions puis façonnée en petites boules. Là aussi, les bords de la pâte doivent être repliés.



Grignage du pain blanc (6 incisions en biais)



Grignage d'une baguette (6 à 8 incisions en S)



Grignage pour petits pains ronds et ovales

Si la recette du pain implique des opérations particulières, celles-ci sont indiquées dans la recette.

## Conseils de cuisson du pain

C'est la levure et/ou le levain qui fait lever (on dit aussi pousser) la pâte. Pour y parvenir, ses ferments ont besoin d'une certaine température et d'un taux d'humidité particulier. Avec le mode Cuisson combinée, le four vapeur combiné offre la possibilité de réguler le « climat » de son enceinte en réglant la température et le taux d'humidité. La température doit être comprise entre 30°C et 40°C.

### Que faut-il faire si ...

#### la pâte est trop dure ou trop sèche ?

– Ajoutez du liquide et adaptez la température et le taux d'humidité pendant la poussée. Selon la qualité de la farine utilisée, la quantité de liquide peut varier.

#### la pâte est trop humide ou trop molle ?

– Nous recommandons de ne plus ajouter de liquide. Là aussi, la température et l'humidité pendant la poussée vont jouer un rôle prépondérant.

### **le pain s'affaisse (il ne conserve pas sa forme ou ne lève pas assez) ?**

- La solution consiste à réduire le temps de pousse. Outre la température, il faut observer le temps de pousse. Si cette phase dure trop longtemps, les bulles de gaz grossissent et ne sont plus contenues dans la pâte. La pâte a trop levé : elle s'affaisse.
- La pâte doit être boulée avant la cuisson et reposer au moins une minute avant d'être façonnée définitivement. Le tour donné à la pâte lui confère sa stabilité pour que le pain garde sa forme.
- Les ingrédients liquides ne doivent dépasser les 37°C ou la levée de la pâte est trop rapide : la pâte est trop molle et perd sa stabilité.
- Les ingrédients ne doivent pas être pétris plus de 7 minutes. Le pétrissage est certes important pour une mie bien aérée, mais un pétrissage trop long nuit à la stabilité de la pâte.

### **le pain n'est pas cuit de partout ou présente une coulée d'eau ?**

- Dans ce cas, baissez le taux d'humidité du four pendant la première phase de cuisson. L'humidité contenue dans le pain doit s'échapper au cours de cette première phase mais ce sera impossible si l'enceinte est trop humide.

### **le pain se fend au mauvais endroit ?**

- Pendant la pousse, il doit y avoir suffisamment de vapeur et donc d'humidité dans l'enceinte du four. Une fine pellicule d'eau de condensation à la surface de la pâte rend cette dernière extensible et fait qu'en cours de cuisson, le pain ne se fend que là où il est incisé.
- Avant de cuire le dessus du pain, placé dans un moule, doit être suffisamment incisé. L'entaille effectuée lui permettra de s'étendre.
- Former le pâton de telle sorte que la surface soit lisse et les bords de pétrissage repliés dessous.

### **une des surfaces du pain reste mate ?**

- Pour une croûte bien brillante, le taux d'humidité doit être suffisant pendant la levée comme pendant la première phase de cuisson, la vapeur aidant l'amidon à se fixer à la surface du pain.

# Conseils de préparation

## la croûte est trop épaisse, elle se fendille et s'effrite ?

- Il faut réduire la température et/ou le temps de cuisson, une température trop élevée et/ ou un temps de cuisson trop long pouvant assécher la croûte. Pour que la croûte reste souple et ne sèche pas trop vite, il faut aussi qu'il y ait suffisamment d'humidité pendant les premières phases de la cuisson.

## le pain est trop clair ou trop foncé ?

- En mode automatique, ajustez en sélectionnant « plus doré » ou « moins doré ».
- Une réaction chimique, appelée réaction de Maillard, se produit à l'intérieur de la croûte, certaines substances réagissant à la chaleur et provoquant le brunissement de celle-ci. Si le pain est trop clair ou trop foncé, augmenter ou baisser la température de 5 à 10°C permet de réguler la réaction de Maillard.

## Pâte biscuitée

La pâte biscuitée est une pâte tendre et légère. Sa texture obtenue en mélangeant des jaunes d'œufs, des œufs entiers puis des blancs d'œufs montés en neige ferme. Pour obtenir ce résultat, utilisez des œufs stockés au frais.

3 méthodes permettent de préparer la pâte biscuitée pour un même résultat :

1. Montez les blancs d'œufs en neige, en ajoutant éventuellement un peu d'eau. Lorsqu'ils sont presque fermes, versez le sucre lentement. Battez les jaunes puis incorporez-les délicatement à la pâte. Tamisez la farine mélangée à la levure puis incorporez-la délicatement.
2. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, en ajoutant éventuellement un peu d'eau. Ajoutez les blancs montés en neige ferme puis tamisez la farine mélangée à la levure sur le mélange. Incorporez délicatement tous les ingrédients.
3. Battez les œufs entiers au robot jusqu'à ce que leur texture devienne mousseuse, en ajoutant éventuellement un peu d'eau. Verser le sucre lentement puis battre le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse. Tamisez ensuite la farine mélangée à la levure puis incorporez-la délicatement.

Quelle que soit la méthode choisie, la pâte doit être aérée et lisse. Cuisez-la aussitôt après l'avoir préparée. Chemisez le moule ou le plat multi-usage avec du papier sulfurisé.

En fin de cuisson, retournez le moule contenant la pâte biscuitée sur une grille puis démontez le pourtour et le fond du moule à charnière et enduisez le papier sulfurisé d'eau pour décoller la pâte biscuitée plus facilement. Si cette dernière sert de base pour un gâteau, cuisez la pâte biscuitée la veille.

Découpez-la sur une surface lisse. Pour la découpe, pratiquez sur le bord du gâteau de petites incisions à intervalles réguliers avec un couteau pointu. Posez un fil sur les entailles, entourez le gâteau, croisez les extrémités puis tirez.

La pâte sera encore plus tendre et légère si vous remplacez une partie de la farine par de la fécule de maïs.

En principe, la pâte biscuitée ne contient pas de matières grasses. Le «biscuit viennois» est une exception puisqu'on y ajoute à la fin 50 g de beurre fondu légèrement refroidi.

Faites cuire la pâte biscuitée jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Si vous la laissez trop foncer, sa surface sera cassante et craquelée. Quant aux plaques de pâte biscuitée, elles perdront toute leur élasticité et il deviendra impossible de les rouler. En fin de cuisson, retournez donc les plaques de pâte sur un torchon humide puis humectez le papier sulfurisé, détachez-le puis enroulez la plaque de pâte biscuitée en même temps que le torchon ou saupoudrez le torchon de sucre puis enroulez la plaque de pâte biscuitée.



# Conseils de préparation

## Pâte feuilletée

La pâte feuilletée se compose de plusieurs couches superposées, qui vont lever et se décoller à la cuisson pour former le feuilletage. Lorsque vous découpez la pâte à l'aide de petits moules, ne pétrissez pas les chutes : cela empêcherait la pâte d'obtenir son aspect feuilleté. Superposez les chutes et étalez-les de nouveau au rouleau.

Vous pouvez garnir la pâte feuilletée d'ingrédients sucrés (crème, fruits) ou salés (fromage, légumes, viande).

Faites cuire la pâte feuilletée en mode Cuisson combinée. La diffusion de vapeur procure à la pâte son éclat et son aspect feuilleté. Vous n'avez donc pas à rincer la plaque à pâtisserie avec de l'eau.

## Pâte à choux

Sa préparation est spécifique dans la mesure où elle est d'abord séchée dans une casserole puis cuite au four vapeur combiné.

Pendant les 10 premières minutes de cuisson, la pâte à choux est fragile. Aussi évitez d'ouvrir la porte de l'appareil car cela l'empêcherait de lever correctement et d'obtenir sa texture légère et aérienne.

Le goût neutre de la pâte à choux permet de la garnir d'une préparation sucrée ou salée. Pour éviter que les petits fours (choux, éclairs, etc.) s'amollissent, garnissez-les juste avant de servir.

## Pâte levée

La pâte levée est une base délicieuse pour les tartes aux fruits, la tropézienne, les gâteaux individuels et les pizzas. Sa préparation est plus simple qu'il n'y paraît. Pour lever, les levures ont besoin d'un bouillon de culture constitué de farine, de sucre et de liquide mais aussi de temps et d'une température ambiante favorable comprise entre 37°C et 50°C max.

Couvrez la pâte et laissez-la lever pendant 20 minutes au four vapeur combiné chauffé à 30°C à un taux d'humidité de 100%. Avant de la travailler, malaxez-la un court instant, puis étalez-la ou ajoutez d'autres ingrédients (raisins secs, écorce de citron confite, amandes). Au robot, travaillez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse qui lève avant et après le façonnage.

La pâte levée fraîchement cuite se conserve jusqu'à un mois au congélateur. Vous pouvez aussi congeler les petits gâteaux en pâte levée. Il suffira de les décongeler en mode Chaleur tournante Plus dans votre four vapeur combiné.

## Levain

Le levain qui sert à aérer et à acidifier la pâte et est en général utilisé pour les pâtes lourdes à base de blé complet ou de seigle.

Pour fabriquer du levain, il suffit de mélanger 200 ml d'eau tiède dans 250 g de farine de seigle.

Après un temps de repos de 48 heures, la pâte peut être utilisée.

La température de culture idéale est comprise entre 30 et 40°C.

Si la température est plus basse, le levain prend moins rapidement, voire pas du tout. Si la température est trop élevée, l'aigreur peut être insuffisante et le goût fade.

Le levain est prêt à la cuisson une fois les critères suivants réunis :

1. Odeur aigre prononcée
2. Formation de mousse à la surface
3. Multitude de minuscules bulles si l'on observe la pâte dans une cuillère.

Vous pouvez conserver le levain pendant quelques jours dans un bocal en verre avec couvercle à vis. Il se conserve 2 à 3 mois au congélateur.

La pâte doit encore reposer 4 heures avant cuisson au four réglé à 40°C sur Cuisson combinée Chaleur tournante Plus avec 100% d'humidité.

## Pâte brisée

Le four vapeur combiné convient bien à la cuisson de la pâte brisée, la diffusion de vapeur la rendant particulièrement friable.

Pour le pétrissage, utilisez du beurre bien froid ou de la margarine.

Pour une préparation au robot : travaillez tous les ingrédients simultanément puis terminez en malaxant la pâte brièvement à la main.

Pour une préparation manuelle : versez la farine mélangée à la levure chimique dans un récipient ou sur le plan de travail et formez un puits. Cassez-y les œufs, ajoutez tout autour le sucre et le beurre coupé en petits morceaux puis en partant du centre, mélangez doucement les œufs et la farine avec une cuillère en bois puis incorporez le beurre puis de nouveau la farine. Pétrissez le tout brièvement pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez un peu de farine si la pâte colle. Enveloppez la pâte dans un film alimentaire et placez-la au frais. Au moment d'étaler la pâte, farinez légèrement le rouleau à pâtisserie et le plan de travail. Il est préférable d'étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé ou de film alimentaire en cas de pâte fragile qui colle ou doit être étalée en couche très fine.

Après avoir découpé vos préparations dans la pâte, pétrissez de nouveau les chutes. Si la pâte est trop friable, rajoutez un peu de jaune d'œuf. Vous pouvez préparer la pâte brisée à l'avance et la conserver au frais bien emballée pendant 2 ou 3 jours.

# Conseils de préparation

## Pâte à gâteau

Votre pâte à gâteau lèvera particulièrement bien si vous utilisez le programme «Gâteaux spéciaux».

Pour réaliser cette pâte, mélangez tous les ingrédients en même temps. La pâte doit être lisse et crémeuse. Évitez toutefois de mélanger trop longtemps et trop vigoureusement : si la pâte présente une texture trop mousseuse, elle s'affaissera à la cuisson.

Les ingrédients utilisés pour la préparation de la pâte à gâteau, à commencer par les œufs, le beurre ou la margarine, doivent avoir la même température et de préférence être à température ambiante. Si les ingrédients sont à des températures trop différentes, la pâte risque de grumeler.

La pâte à gâteau ne doit être ni trop ferme, ni trop liquide. Elle doit se détacher lentement de la cuillère. Si elle est trop ferme, ajoutez un peu de liquide avec une cuillère à soupe (ex. : lait).

La méthode classique pour la préparation de la pâte à gâteau est la suivante : battez d'abord le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajoutez ensuite tour à tour les œufs et le sucre et mélangez bien à chaque fois. Enfin, tamisez la farine additionnée de levure chimique et de fécule puis mélangez de nouveau pour obtenir un mélange homogène.

Procédez de même si vous utilisez un robot ménager ou versez tous les ingrédients en une seule fois dans le bol mélangeur et remuez de façon à obtenir une pâte lisse. Ajoutez les liquides en même temps que la farine.

Incorporez les fruits secs (raisins secs, abricots) après avoir bien mélangé la pâte. Lavez éventuellement les fruits secs au préalable, séchez-les sur du papier absorbant, saupoudrez-les d'un peu de farine, mélangez-les entre eux et ajoutez-les à la pâte en remuant. Ainsi ils resteront répartis en cours de cuisson et ne retomberont pas au fond du moule. Le cas échéant, ça serait le signe d'une pâte trop liquide ou trop molle car remuée trop longtemps.

Une fois le temps de cuisson écoulé, vérifiez la cuisson en piquant le gâteau avec un cure-dents par exemple. Le gâteau est cuit s'il ressort intact.

Laissez reposer le gâteau pendant 10 minutes avant de le démouler. Détachez ensuite le bord à l'aide d'un couteau et retournez le moule sur une grille. Couvrez le gâteau avec un torchon humide pendant quelques minutes puis ôtez le torchon et le moule. La vapeur facilite en effet le démoulage du gâteau.

## Pâte à strudel

Pour pétrir la pâte à strudel, armez-vous d'un peu de patience. Plus la pâte sera pétrie, plus elle sera élastique et donc facile à étaler et à étirer.

La condition sine qua non pour réussir la pâte à strudel est qu'elle soit étalée le plus finement possible. Pour cela, placez-la sur un torchon lisse, saupoudré de farine. Donnez-lui une forme rectangulaire en l'étalant avec un rouleau à pâtisserie saupoudré de farine.

Avec un peu de pratique, c'est plus simple qu'il n'y paraît. Le résultat est parfait dès que l'on aperçoit le motif du torchon à travers la pâte.

De goût neutre, la pâte à strudel convient aussi bien aux garnitures sucrées que salées.



# Gâteau à la liqueur aux œufs

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte biscuitée :

4 œufs moyens  
100 g de sucre  
100 g de poudre de noisettes  
1 c. c. de levure chimique  
100 g de féculé  
1 pincée de sel  
Papier sulfurisé

### Garniture :

6 feuilles de gélatine blanche  
¼ l de liqueur aux œufs  
¼ l de lait  
500 ml de crème fleurette  
1 sachet de sucre vanillé  
125 ml de liqueur aux œufs  
50 g de copeaux de chocolat

### Temps de préparation :

10 minutes environ / moule à manqué Ø 26 cm

### Temps de cuisson :

25 à 35 minutes

### Valeurs énergétiques par portion :

1551 kJ / 371 kcal, P 11 g,  
L 23 g, G 30 g

### >> Bon à savoir

La liqueur aux œufs est une liqueur onctueuse à base de jaune d'œufs battus, de sucre et d'eau-de-vie. Commercialisée sous le nom «Advocaat» aux Pays-bas ou «Eierlikör» en Allemagne, vous pouvez aussi la confectionner vous-même.

**1** Mélanger le sucre et le sel dans un récipient puis la féculé, les noisettes en poudre et la levure chimique dans un autre récipient.

**2** Clarifier les œufs et monter les blancs en neige. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avec un batteur. Verser le sucre en pluie et mélanger de nouveau avec le batteur. Tamiser le mélange féculé-noisettes-levure au-dessus de la pâte et remuer délicatement avec un fouet.

**3** Placer du papier sulfurisé sur le fond du moule, verser la pâte et la faire cuire.

**4** Pour la garniture : ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Pendant ce temps, mélanger la liqueur d'œufs et le lait dans un récipient.

**5** Faire fondre la gélatine dans une casserole, ajouter un peu de liqueur d'œufs à la gélatine et mélanger. Verser la gélatine dans la liqueur aux œufs, mélanger de nouveau puis placer au frais jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

**6** Fouetter fermement la crème avec le sucre vanillé, verser 2/3 de cette crème sur la préparation à la liqueur aux œufs et l'incorporer délicatement.

**7** Couper le biscuit en deux disques égaux après l'avoir laissé refroidir. Répartir la pâte sur le premier disque de biscuit et recouvrir avec le deuxième disque.

**8** Étaler le reste de crème fouettée sur le gâteau en dessinant des sillons. Verser le reste de liqueur aux œufs dans ces sillons et décorer avec les copeaux de chocolat.

### Réglages

Chaleur sole-voûte à 160–170°C

### Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas



# Variation de biscuits roulés

15 portions

## Ingrédients :

### Ingrédients de la pâte claire :

4 œufs moyens  
4 c. s. d'eau chaude  
190 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
125 g de farine de blé, type 45  
70 g de fécule  
1 c. c. de levure chimique  
Sucre glace

### Ingrédients de la pâte foncée :

4 œufs moyens  
4 c. s. d'eau chaude  
190 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
100 g de farine de blé type 45  
70 g de fécule  
1 c. c. de levure chimique  
25 g de cacao  
Sucre glace

Beurre pour le plat  
Papier sulfurisé

### Temps de préparation :

25 minutes environ

### Bon à savoir

Pour faire des tranches, cuisez la plaque biscuitée comme indiqué ci-dessus. Puis, au lieu d'enrouler la plaque, coupez-la en deux. Versez la garniture sur une des deux moitiés et recouvrez avec l'autre moitié. Laissez refroidir et découpez une dizaine de tranches dans la plaque.

**1** Mélanger le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un récipient. Mélanger également la farine de blé, la fécule et la levure chimique (pour la pâte sombre au cacao) dans un autre récipient.

**2** Monter les blancs avec de l'eau chaude, incorporer lentement les jaunes avec un batteur. Verser le sucre en un mince filet en remuant avec le batteur.

**3** Tamiser entièrement le mélange de farine sur la préparation aux œufs, puis l'incorporer avec un grand fouet.

**4** Beurrer le plat multi-usage puis chemiser de papier sulfurisé, abaisser la pâte, lisser et cuire.

**5** Mouiller un torchon, démolter la plaque de biscuit dessus, enrouler le biscuit avec le papier sulfurisé et laisser refroidir.

**6** Garnir la pâte selon vos préférences après l'avoir laissée refroidir et la servir saupoudrée de sucre glace.

### Réglages

Programmes automatiques  
> Pâtisseries/Petits gâteaux > Génoise > Pains/Gâteaux

### Durée du programme

30 minutes env.

Niveau de cuisson : 2 ème en partant du bas

# Variation de biscuits roulés (suite)

15 portions

## Ingrédients :

### I. Crème de liqueur aux œufs :

150 ml de liqueur aux œufs  
3 feuilles de gélatine blanche  
500 ml de crème fleurette  
Sucre glace

### Crème aux airelles rouges :

1/2 pot d'airelles rouges  
500 ml de crème fleurette  
2 sachets de sucre vanillé  
Sucre glace

### Crème à la mangue :

Jus de 2 oranges  
Zeste râpé d'une orange non traitée  
Jus d'un citron vert  
2 mangues mûres  
7 feuilles de gélatine blanche  
120 g de sucre  
500 ml de crème fleurette

### Valeurs énergétiques par portion :

### Crème de liqueur aux œufs

**1** Tremper la gélatine dans l'eau froide et la faire fondre dans une casserole sur le feu. Ajouter la liqueur aux œufs, remuer et réserver au frais de façon à ce que le mélange se gélifie.

**2** Monter la crème fouettée et l'incorporer délicatement puis laisser refroidir au réfrigérateur.

**3** Enduire le biscuit de cette crème, enrouler et saupoudrer de sucre glace juste avant de le servir.

### Crème aux airelles rouges

**1** Monter la crème fouettée avec le sucre vanillé.

**2** Répartir les airelles sur le biscuit, étaler la crème par-dessus et enrouler le biscuit.

**3** Saupoudrer le biscuit de sucre glace juste avant de le servir.

### Crème à la mangue

**1** Eplucher les mangues, retirer le noyau et les réduire en purée avec le jus, le sucre et le zeste d'orange.

**2** Tremper la gélatine dans l'eau froide et la faire fondre dans une casserole sur le feu. Mélanger un peu de purée de fruits avec la gélatine. Incorporer ensuite la gélatine à la purée de fruits. Réserver au frais jusqu'à ce que la pâte soit devenue si compacte qu'on aperçoit les traces laissées par la cuillère.

**3** Monter la crème fouettée puis l'incorporer délicatement à la crème de mangue. Répartir ce mélange sur le biscuit refroidi.

**4** Enrouler le biscuit dans le sens de la longueur et le saupoudrer de sucre glace juste avant de le servir.

# Carrot cake

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte biscuitée :

5 œufs moyens  
200 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
300 g de carottes  
250 g de poudre de noisettes  
80 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de levure chimique  
Ecorce et jus d'une orange non traitée  
Beurre pour le moule  
Chapelure

### Glaçage :

2 c. s. de liqueur d'orange  
100 g de sucre glace  
Pistaches  
Carottes en pâte d'amande

### Temps de préparation :

105 minutes environ / moule à charnière Ø 26 cm

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

1449 kJ / 345 kcal, P 7 g,  
L 17 g, G 41 g

## Bon à savoir

Vous pouvez accommoder carottes de multiples façons. Crues, cuites ou en jus, elles sont essentielles à notre alimentation. Sources de carotène, de vitamine C, de potassium et de fer, elles contribuent à renforcer nos défenses immunitaires, notre dentition et sont également utiles à la circulation sanguine. Grâce à leur taux de carotène élevé, les carottes sont aussi bénéfiques pour la vue.

**1** Mélanger le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un récipient. Mélanger la farine, les noisettes en poudre et la levure chimique dans un autre récipient.

**2** Clarifier les œufs et monter les blancs en neige avec le jus d'orange. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avec un batteur. Verser le sucre en pluie et mélanger de nouveau avec le batteur. Tamiser le mélange farine-noisettes-levure au-dessus de la pâte et remuer délicatement avec un fouet. Incorporer pour finir les carottes finement râpées et le zeste d'orange.

**3** Chemiser le moule (Ø 26 cm) avec du beurre et de la chapelure, verser la pâte et la faire cuire.

**4** Réaliser un glaçage à partir du sucre glace et de la liqueur d'orange et enduire le gâteau après l'avoir laissé refroidir. Décorer avec les pistaches et les carottes en pâte d'amande.

**Réglage :** Chaleur sole-voûte  
55 à 65 minutes à 160–170°C

**Niveau de cuisson :**  
2ème en partant du bas



# Tiramisu aux framboises

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte biscuitée :

3 œufs moyens  
1 sachet de sucre vanillé  
3 c. s. d'eau chaude  
1 pincée de sel, 150 g de sucre  
80 g de farine de blé type 45  
50 g de fécule  
1 c. c. de levure chimique  
20 g de cacao

### Garniture :

3 c. s. d'eau-de-vie de framboise  
250 g de fromage blanc maigre  
250 g de mascarpone  
1 pincée de sel  
50 g de sucre glace  
3 c. s. de jus de citron vert  
1 c. s. de zeste de citron  
500 g de framboises  
Cacao en poudre

### Temps de préparation :

40 à 45 minutes / Moule à charnière Ø 26 cm

### Valeurs énergétiques par portion :

1016 kJ / 242 kcal, P 8 g,  
L 10 g, G 30 g

### Bon à savoir

Vous trouverez le mascarpone dans toutes les bonnes épiceries mais vous pouvez aussi le faire vous-même : chauffer un litre de crème à 90°C puis ajouter 5 ml d'acide citrique ou de jus de citron et mélanger lentement pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la crème commence à cailler. Laisser ensuite égoutter à travers un torchon. Il existe une version allégée du mascarpone : le mascarino.

**1** Mélanger le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier. Mélanger la farine, la fécule, la levure chimique et le cacao dans un autre saladier.

**2** Clarifier les œufs et monter les blancs en neige avec l'eau chaude. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avec un batteur. Verser le sucre en pluie et mélanger de nouveau avec le batteur. Tamiser le mélange de farine au-dessus de la pâte et remuer délicatement avec un fouet.

**3** Verser la pâte dans un moule à manqué chemisé avec du papier sulfurisé, bien l'étaler et la faire cuire.

**4** Laisser refroidir le biscuit, le disposer sur un plat à tarte et l'imbiber avec l'eau-de-vie de framboise.

**5** Mélanger le reste des ingrédients indiqués pour la garniture et goûter.

**6** Tapiser le fond du biscuit d'un peu de cette crème, répartir les framboises dessus et étaler le reste de crème.

**7** Placer au frais pendant 2 heures environ et saupoudrer de cacao avant de servir.

### Réglages

Chaleur sole-voûte à 160 à 170°C pendant 20 à 25 minutes

### Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas

# Gâteau aux amandes, fromage blanc et griottes

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte biscuitée :

6 œufs moyens  
4 c. s. d'eau chaude  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
120 g de farine de blé type 45  
80 g de fécule  
2 c. c. de levure chimique  
100 g de poudre d'amandes  
1 pincée de sel

### Garniture :

3 jaunes d'œufs  
150 g de sucre  
2 à 3 c. s. de jus de citron  
500 g de fromage maigre  
6 c. s. de lait  
6 feuilles de gélatine blanche  
250 g de crème fleurette  
750 g de griottes/  
Mandarines ou abricots  
Sucre glace

### Temps de préparation :

40 minutes environ / Moule à charnière Ø 26 cm

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

857 kJ / 204 kcal, P 6 g, L 8 g,  
G 27 g

### Bon à savoir

20 g d'amandes ou de noix consommées quotidiennement permettent de diviser le risque de maladie cardiovasculaire par deux. Elles sont connues pour leur efficacité contre le cholestérol. Par ailleurs, les amandes sont très riches en acide folique, essentiel pour les femmes enceintes surtout.

**1** Mélanger le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un saladier. Mélanger la farine, la fécule, la levure chimique et les amandes en poudre dans un autre saladier.

**2** Clarifier les œufs et monter les blancs en neige avec l'eau chaude. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avec un batteur. Verser le sucre en pluie et mélanger de nouveau avec le batteur. Tamiser le mélange de farine au-dessus de la pâte et remuer délicatement avec un fouet.

**3** Chemiser le fond d'un moule avec du papier sulfurisé, verser la pâte, bien lisser sa surface et la faire cuire. Découper le biscuit obtenu en deux disques après l'avoir laissé refroidir.

**4** Pour la garniture, mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, le jus de citron, le fromage blanc et le lait jusqu'à ce que la texture de la pâte soit mousseuse.

**5** Dissoudre la gélatine selon les indications du fabricant et l'ajouter au mélange. Fouetter fermement la crème et l'incorporer délicatement.

**6** Placer le disque inférieur sur un plat à tarte et disposer autour un cercle à gâteau.

**7** Egoutter les griottes, les répartir sur le fond puis verser la pâte au fromage blanc par-dessus en l'étalant bien.

**8** Placer le gâteau au frais pendant 1 heure environ de façon à ce que la garniture devienne compacte.

### Réglages

Chaleur sole-voûte à 160–170°C pendant 20 à 25 minutes

### Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas

# Gâteau aux fraises Condé

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte biscuitée :

3 œufs moyens  
1 sachet de sucre vanillé  
3 c. s. d'eau chaude  
1 pincée de sel  
150 g de sucre  
80 g de farine de blé type 45  
50 g de fécule  
1 c. c. de levure chimique

### Garniture :

750 g de fraises  
50 g de sucre  
8 c. s. de liqueur de fraises  
10 feuilles de gélatine blanche  
750 g de crème fleurette  
2 œufs moyens  
1 sachet de sucre vanillé  
Coulis de fruits rouges  
2 c. c. de sucre  
1 sachet de fixateur pour

Chantilly

500 g de riz au lait précuit

### Temps de préparation :

50 minutes environ / moule à charnière Ø 26 cm

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

1760 kJ / 419 kcal, P 8 g,  
L 23 g, G 45 g

## Bon à savoir

Botaniquement parlant, les fraises, les mûres et les framboises ne sont pas des baies. Ce sont de «faux-fruits» (le fruit de la fraise par exemple est l'akène, c'est-à-dire la graine du dessus) riches en vitamine C, en acide folique et en vitamine B2. Leur teneur élevée en acide folique favorise le sommeil et aide à lutter contre l'anxiété.

**1** Mélanger le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un récipient. Mélanger la farine, la fécule et la levure chimique dans un autre.

**2** Clarifier les œufs et monter les blancs en neige avec l'eau chaude. Incorporer les jaunes d'œufs un à un avec un batteur. Verser le sucre en pluie et mélanger de nouveau avec le batteur. Tamiser le mélange de farine au-dessus de la pâte et remuer délicatement avec un fouet.

**3** Chemiser le moule démontable avec du papier sulfurisé, verser la pâte et la faire cuire.

**4** Laver et équeuter les fraises. Réduire en purée 200 g de fraises avec 50 g de sucre et la liqueur de fraises. Faire tremper 4 feuilles de gélatine dans de l'eau froide, les faire fondre, les ajouter à la purée de fraises et placer au frais jusqu'à ce que le mélange commence à se gélifier.

**5** Fouetter fermement 200 ml de crème liquide et l'incorporer à la purée gélifiée. Placer un cercle à gâteau autour du biscuit refroidi et répartir la purée de fraises sur le biscuit.

**6** Clarifier les œufs, mélanger les jaunes et le sucre vanillé jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Tremper les feuilles de gélatine restantes dans de l'eau froide, faire fondre et ajouter aux œufs. Placer au frais pour gélifier. Fouetter 300 ml de crème, incorporer à la crème aux œufs devenue ferme et ajouter délicatement le riz au lait. Etaler cette préparation sur la purée de fraises et placer au frais pendant 4 heures.

**7** Emincer le reste des fraises puis en décorer la tarte. Répartir le coulis de fruits rouges sur les fraises en partant du milieu et le répartir uniformément.

**8** Fouetter la crème restante avec le fixateur pour chantilly et le sucre vanillé. Décorer le tour du gâteau de cette crème puis le dessus à l'aide d'une poche à douille.

## Réglages

Chaleur sole-voûte à 160–170°C pendant 20 à 25 minutes

## Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas



# Palmiers

## Ingrédients :

1 paquet (env. 450 g) de pâte feuilletée surgelée  
5 c. s. de sucre vanillé  
1 blanc d'œuf

## Temps de préparation :

25 minutes environ

## Valeurs énergétiques par recette :

2356 kJ / 561 kcal, P 6 g,  
L 37 g, G 51 g

## Bon à savoir

Si vous souhaitez cuire deux plaques simultanément, utilisez le réglage en mode Chaleur tournante +. Température : 200 °C, pendant 25 minutes. Niveau de cuisson : 1er et 3ème en partant du bas.

**1** Décongeler la pâte feuilletée. Badigeonner les feuilles de pâte de blanc d'œuf, les saupoudrer de sucre et les superposer.

**2** Etaler la pâte de façon à former un rectangle de 30 x 20 cm. Enrouler chacun des deux côtés courts vers le centre.

**3** Découper le double rouleau obtenu en tranches fines, les passer dans le sucre, les disposer sur une plaque à pâtisserie beurrée et farinée et les faire cuire.

## Réglages : Cuisson combinée

### avec chaleur tournante Plus

1ère phase à 100°C

7 minutes à 100% humidité

2e phase à 170–190°C

75% d'humidité, 9 minutes

3e phase à 150–170°C

20% d'humidité, 15 minutes

## Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Croissants aux noisettes

12 pièces

## Ingrédients :

450 g de pâte feuilletée surgelée  
100 g de poudre de noisettes  
50 g de sucre  
2 à 3 gouttes d'huile d'amande amère  
1 œuf moyen  
1 pincée de sel  
1 à 2 c. s. d'eau

Remplissage de crème au roquefort

125 g de beurre  
100 g de roquefort  
125 g de crème fleurette  
1 c. à c. de crème fix  
persil haché  
cumin, pavot

**Temps de préparation :**

30 minutes avec la crème au roquefort 125 minutes env.

**Valeurs énergétiques par croissant :**

1 000 kJ / 238 kcal, P 3 g,  
L 18 g, G 16 g  
avec le remplissage :  
1 504 kJ / 358 kcal, P 10 g,  
L 26 g, G 21 g

## Bon à savoir

L'huile d'amande amère est utilisée principalement en assaisonnement ou comme huile aromatique mais elle sert aussi à confectionner des liqueurs et des parfums. Cette huile très concentrée est généralement obtenue à partir de l'amande amère présente dans le noyau des abricots.

**1** Décongeler la pâte feuilletée, l'abaisser en rectangles de 15 x 20 cm et couper chaque abaisse en deux triangles égaux.

**2** Mélanger les noisettes avec le sucre, le sel, l'eau et l'huile d'amandes amères. Clarifier l'œuf et ajouter le jaune au mélange. Mettre le blanc de côté.

**3** Étaler une cuillère à soupe de pâte aux noisettes sur le côté large de chaque triangle de pâte feuilletée, badigeonner les bords avec le blanc d'œuf et enrouler la pâte vers la pointe.

**4** Les disposer sur le plat multi-usage recouvert de papier sulfurisé et les faire cuire.

**Réglages : Cuisson combinée avec chaleur tournante Plus**

1ère phase 100°C

95% d'humidité 9 minutes

2ème phase 190–210°C

90% d'humidité 10 minutes

3ème phase 190–210°C

75% d'humidité 6 minutes

4ème phase 190–210°C

20% d'humidité 7 minutes

**Niveau de cuisson :**

3ème en partant du bas

# Variations autour du chou à la crème

12 personnes

## Ingrédients

¼ l d'eau  
50 g de beurre  
1 pincée de sel  
170 g de farine de blé type 405  
1 c. c. de levure chimique  
4 ou 5 œufs moyens

## Garniture :

### Crème au roquefort

125 g de beurre  
100 g de Roquefort  
125 g de crème fleurette  
Sel  
Persil haché  
Cumin  
Pavot

Plusieurs autres garnitures sont proposées aux pages suivantes.

### Temps de préparation :

pour la garniture avec crème au roquefort  
10 minutes env.

### Temps de cuisson :

50 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

pour la garniture avec crème au roquefort  
1504 kJ / 358 kcal,  
P 10 g, L 26 g, G 21 g,

**1** Mettre le beurre dans l'eau salée puis porter à ébullition.

**2** Retirer la casserole du feu, verser la farine d'un seul coup puis remuer jusqu'à former une boule de pâte. Laisser la pâte "accrocher" à feu vif et l'enlever dès qu'un dépôt blanc apparaît au fond de la casserole.

**3** Hors du feu, déposer la boule de pâte dans un saladier et y mélanger les œufs un par un jusqu'à homogénéité. Ajouter ensuite la levure.

**4** Utiliser une poche à douille en étoile n°11 puis répartir de petits tas de pâte sur le plateau multi-usage préalablement beurré. Laisser dorer au four en respectant les réglages indiqués. Une fois la cuisson terminée, inciser aussitôt puis laisser refroidir. Si vous constatez qu'il reste une petite couche de pâte pas encore cuite, la retirer.

## Crème au roquefort

**1** Ecraser le roquefort dans le beurre avec une fourchette puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

**2** Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme puis l'incorporer délicatement au mélange beurre et fromage.

**3** Garnir les choux avec le mélange au roquefort. Enduire le couvercle avec un peu de ce mélange. Parsemer de persil, de cumin et de pavot et déposer sur le chou.

## Programmes automatiques étape 4

Programmes automatiques > Gâteaux et pâtisseries > Choux et éclairs > Pains et gâteaux

## Réglages étape 4

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+  
Température : 150-185°C  
Temps de cuisson : 50 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème niveau en partant du bas



# Variations autour du chou à la crème (suite)

12 personnes

## Ingrédients :

### Crème à la mandarine

250 g de crème fleurette  
50 g de sucre glace  
1 sachet de sucre vanillé  
2 ou 3 mandarines corses

### Crème aux griottes

500 g de cerises griottes  
50 g de sucre glace  
20 g de maïzena  
500 g de crème fleurette  
1 sachet de sucre vanillé  
Sucre en poudre

### Temps de préparation

Crème à la mandarine  
10 minutes environ  
Crème aux griottes :  
20 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

Crème à la mandarine  
1218 kJ / 290 kcal,  
P 9 g, L 18 g, G 23 g  
Crème aux griottes :  
1684 kJ / 401 kcal,  
P 10 g, L 25 g, G 34 g

### Crème à la mandarine

**1** Battre la crème, le sucre glace et le sucre vanillé en neige ferme. Couper les quartiers de clémentines en trois, égoutter puis déposer dans les choux. Remplir une douille en forme d'étoile n° 12 avec la crème fouettée et recouvrir les fruits avec ce mélange.

**2** Coiffer chaque chou avec son couvercle et couvrir de sucre avant de servir.

### Crème aux griottes

**1** Dénoyer les cerises et les égoutter en récupérant le jus.

**2** Réserver 125 ml de jus de cerise (compléter si nécessaire avec un peu d'eau) et mélanger avec le sucre puis porter à ébullition.

**3** Mélanger la maïzena dans du jus de cerise ou de l'eau froide et ajouter le tout au jus de cerise chaud. Porter de nouveau à ébullition puis ajouter les cerises et mettre au froid.

**4** Fouetter la crème pendant 30 secondes. Tamiser le sucre, ajouter le sucre vanillé et le sucre glace puis ajouter ce mélange à la crème et battre le tout en neige ferme.

**5** Garnir les choux avec les cerises froides puis napper de crème fouettée. Coiffer chaque chou de son couvercle puis couvrir de sucre avant de servir.

# Variations autour du chou à la crème (suite et fin)

12 personnes

## Ingrédients :

### Crème au café

750 g de crème fleurette  
100 g de sucre glace  
2 c. c. de café lyophilisé

### Crème au cappuccino

1 c. c. rase de gélatine blanche en poudre  
1 c. s. d'eau  
1 sachet de crème au chocolat  
75 g de sucre glace  
500 ml de lait froid  
2 c. c. bombées de cappuccino en poudre  
250 g de crème fleurette  
50 g de chocolat

### Temps de préparation

Crème au café :  
10 minutes environ  
Crème au cappuccino :  
40 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

Crème au café, 1861 kJ / 443 kcal,  
P 10g, L 31g, G 31 g  
Crème au cappuccino, 1516kJ / 361kcal  
P 10 g, L 21 g, G 33 g

### Crème au café

**1** Battre la crème, le sucre glace, le café lyophilisé en neige ferme puis remplir une poche à douille.

**2** Injecter la crème au café dans les choux, coiffer chacun d'entre eux avec son couvercle puis napper de sucre.

### Crème au cappuccino

**1** Plonger la gélatine dans l'eau et la laisser ramollir pendant 10 minutes.

**2** Mélanger la crème au chocolat avec le sucre et le lait en suivant les indications présentes sur le sachet puis ajouter la gélatine et le cappuccino. Remuer pour obtenir un mélange onctueux.

**3** Déposer un film plastique directement sur la crème et conserver au froid afin d'éviter la formation d'une fine pellicule au dessus du mélange.

**4** Pendant que la crème refroidit, battre la crème en neige ferme puis l'incorporer délicatement à la crème avant de remplir les choux avec ce mélange.

**5** Faire fondre le chocolat au bain-marie, napper le couvercle avec du chocolat fondu puis coiffer chaque chou avec son couvercle.

# Brioche tressée

## Ingrédients :

375 g de farine de blé type 45  
1 cube de levure de boulanger  
125 ml de lait tiède  
50 g de sucre  
60 g de beurre pomade  
1 pincée de sel  
1 œuf moyen  
Zeste d'un demi-citron non traité

## Temps de préparation :

10 minutes environ

## Valeurs énergétiques par brioche :

8652 kJ / 2060 kcal, P 49 g,  
L 64 g, G 322 g

**1** Tamiser la farine dans un récipient, ajouter le sucre, le beurre, l'œuf et le sel. Dissoudre la levure dans le lait tiède puis les incorporer également. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

**2** Laisser lever la pâte couverte pendant 30 minutes dans un endroit chaud ou dans l'appareil à 30°C jusqu'à ce qu'elle double de volume. La diviser en 3 portions égales et former trois rouleaux de 40 cm de long.

**3** Confectionner une tresse, la disposer sur une plaque beurrée et farinée puis la mettre à cuire.

**4** Vous pouvez incorporer à la pâte des raisins secs, des amandes, de la pâte de noisette ou de la crème au chocolat si vous le souhaitez.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pains/ gâteaux > Brioche tressée  
> Pains/gâteaux

## Durée du programme

35 minutes environ  
Réglage : Cuisson combinée avec  
chaleur tournante Plus  
1ère phase 40°C  
100 % d'humidité 8 minutes  
2ème phase 50°C  
100 % d'humidité 2 minutes  
3ème phase 200°C  
50% d'humidité 10 minutes  
4ème phase 160 à 200°C  
0% d'humidité 12 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Gâteau au beurre

1 plaque

## Ingrédients :

### Pâte :

375 g de farine de blé type 45  
1 cube de levure de boulanger  
125 ml de lait tiède  
50 g de sucre  
1 œuf moyen  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
50 g de beurre pommade

### Garniture :

50 g de beurre  
50 g de sucre

### Temps de préparation :

70 minutes environ

### Valeurs énergétiques par plaque :

10940 kJ / 2620 kcal, P 49 g,  
L 100 g, G 381 g

### Bon à savoir

L'apport nutritionnel de la levure est extrêmement intéressant. Riche en vitamines B1, B2, B6 et B3 (niacine) qui préviennent les troubles du métabolisme comme en acide folique (vitamine B9), en acide pantothénique (vitamine B5) et en biotine (vitamine B8) essentiels à la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

**1** Tamiser la farine dans un récipient, ajouter le sucre, le sucre vanillé, le beurre, l'œuf et le sel. Dissoudre la levure dans le lait tiède puis ajouter à la préparation. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et la laisser lever couverte pendant 20 minutes avec le réglage Cuisson combinée/Chaleur tournante Plus, 30°C, 100% d'humidité.

**2** Abaisser la pâte sur le plat multi-usage puis la laisser lever encore 20 minutes avec le réglage Cuisson combinée/Chaleur tournante Plus, 100% d'humidité.

**3** Avec les doigts, former des creux dans la pâte puis y disposer des miettes de beurre et saupoudrer de sucre.

### Réglages

Programmes automatiques > Pâtisserie/petits gâteaux > Gâteau au beurre > Pains et gâteaux

### Durée du programme :

25 minutes environ

Réglage : Cuisson combinée avec chaleur tournante Plus

1ère phase 160°C

90 % d'humidité 15 minutes

2ème phase 120 à 165°C

0 % d'humidité 10 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Gâteau strié aux amandes

12 personnes

## Ingrédients

375 g de beurre  
375 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
4 jaunes d'œufs  
4 blancs d'œufs  
4 œufs moyens  
50 g d'amandes effilées  
100 g de maïzena  
275 g de farine type 405  
3 c. c. de levure chimique  
2 c. s. de rhum brun  
200 g de chocolat de couverture  
Cacao sans sucre

Papier de cuisson

## Temps de préparation :

30 minutes environ

Moule rond ou plaque de cuisson de Ø 30 cm

## Temps de cuisson :

2 à 3 minutes par étage

## Valeurs énergétiques par

personne :

2701 kJ / 643 kcal,

P 9 g, L 39 g, G 64 g

**1** Mélanger le beurre, le sucre, le sucre vanillé, les jaunes d'œufs et les œufs entiers jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.

**2** Ajouter les amandes, la maïzena, la farine, la levure et le rhum. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la pâte.

**3** Couvrir le moule ou la plaque de papier de cuisson puis y répartir 3 cuillères à soupe de pâte et enfourner jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Laisser refroidir.

Procéder de même avec le reste de la pâte.

**4** Découper chaque cercle de pâte avec un emporte-pièce afin de former plusieurs étages identiques. Les empiler les uns sur les autres puis faire fondre le chocolat de couverture pour glacer le gâteau. Terminer en saupoudrant un peu cacao tamisé sans sucre.

## Réglages

Etape 3

Mode de cuisson : Gril

Temps de cuisson : 2 à 3 minutes par étage

Niveau de cuisson :

4ème en partant du bas

# Croissants

10–12 pièces

## Ingrédients :

500 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de sel  
50 g de sucre  
50 g de beurre pomade  
1 cube de levure de boulanger  
300 ml de lait tiède  
150 g de beurre

## Temps de préparation :

100 minutes environ

## Valeurs énergétiques par croissant :

1520 kJ / 362 kcal, P 6 g,  
L 22 g, G 35 g

**1** Tamiser la farine, ajouter le sel, le sucre et le beurre pomade puis dissoudre la levure dans le lait tiède et ajouter au mélange. Pétrir tous les ingrédients 3 à 4 minutes pour former une pâte lisse puis la mettre à lever pendant 45 minutes dans son récipient non couvert en réglant le four sur Cuisson combinée à 30°C et 100% d'humidité.

**2** Diviser le beurre dans le sens de la longueur pour obtenir 2 plaques puis les enrober de farine.

**3** Étaler la pâte en carré, poser les plaques de beurre l'une à côté de l'autre de biais sur la pâte, replier les coins et mettre au frais pendant 10 minutes au réfrigérateur.

**4** Étaler la pâte en rectangle, replier en trois (les petits côtés) et remettre au frais pendant 10 minutes. Recommencer deux fois.

**5** Abaisser finement la pâte refroidie et la couper en deux pour obtenir 2 rectangles.

**6** Couper 10 triangles dans ces rectangles et les rouler vers la pointe, déposer les croissants sur le plat multi-usage. Enfourner le plat multi-usage selon les instructions à l'écran. Pour 6 croissants, diviser les proportions par deux.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Petits pains > Croissants > Pains/  
Gâteaux  
Durée du programme  
30 minutes environ

Réglage : Cuisson combinée avec  
chaleur tournante Plus  
1ère phase 90°C  
100 % d'humidité 2 minutes  
2ème phase 160°C  
90 % d'humidité 10 minutes  
3ème phase 160 à 190°C  
0% d'humidité 27 minutes

Niveau de cuisson :  
3ème en partant du bas



# Gâteau moelleux au crumble d'amandes

## Ingrédients :

### Pâte :

480 g de farine de blé type 45  
1 cube de levure de boulanger  
200 ml de lait tiède  
1 jaune d'œuf  
60 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
50 g de beurre pommade

### Crumble :

145 g de beurre liquide  
220 g de farine de blé type 45  
120 g de sucre  
1 pointe de cannelle  
70 g de poudre d'amandes  
1 pincée de sel

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Valeurs énergétiques par pièce :

21454 kJ / 5108kcal, P 93 g,  
L 220 g, G 689 g

**1** Tamiser la farine dans un récipient, ajouter le sucre, le sucre vanillé, le beurre, le jaune d'œuf et le sel. Dissoudre la levure dans le lait tiède et ajouter à la préparation. Mélanger tous les ingrédients pour former une pâte lisse. Mettre la pâte à lever dans son récipient, sans couvrir, dans l'appareil avec le réglage Cuisson combinée/ Chaleur tournante Plus, 30 °C, 100 % d'humidité pendant 20 minutes.

**2** Abaisser la pâte sur le plat multi-usage.

**3** Mélanger le reste des ingrédients, verser le beurre liquide au goutte à goutte et mélanger avec les crochets d'un batteur électrique jusqu'à ce que des miettes de crumble se forment. Les répartir sur la pâte, laisser lever encore 30 minutes et enfourner.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pâtisserie/petits gâteaux >  
Crumble > Pains/gâteaux  
Durée du programme  
70 minutes environ

# Tresse suisse

## Ingrédients :

675 g de farine de blé type 45  
75 g de farine d'épeautre  
2 c. c. de sel  
1 cube de levure de boulanger  
120 g de beurre pomade  
400 ml de lait tiède

## Temps de préparation :

70 minutes environ

## Valeurs énergétiques pour une tresse :

15464 kJ / 3682 kcal, P 94 g,  
L 122 g, G 552 g

**1** Tamiser la farine dans un récipient, ajouter le beurre et le sel. Dissoudre la levure dans le lait tiède et ajouter à la préparation.

**2** Travailler les ingrédients de façon à obtenir une pâte lisse. Couvrir la pâte avec un torchon humide et la laisser lever pendant 1 heure environ.

**3** Diviser la pâte en 3 rouleaux de taille identique. Confectionner une tresse, la placer sur le plat multi-usage et la faire cuire.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pain > Tresse suisse > Pains/  
gâteaux  
Durée du programme  
50 minutes environ

# Streusel alsacien aux pommes

12 personnes

## Ingrédients :

### Pâte levée

500 g de farine  
100 g de beurre pommadé  
2 œufs  
1 verre de lait  
1 bâton de cannelle  
100 g de sucre  
1 cube de levure du boulanger

### Garniture

6 à 8 belles pommes  
75 g de beurre pommadé  
75 g de farine  
75 g de sucre roux  
75 g de poudre d'amandes  
Jus d'1/2 citron  
Vanille en poudre

### Temps de préparation

20 minutes environ

### Temps de cuisson

42 à 67 minutes

### Valeurs énergétiques par personne

1063 kJ / 253 kcal,  
Protéines 4 g, lipides 9 g,  
glucides 39 g

### Bon à savoir :

Délicieux avec de la glace à la vanille et de la Chantilly

**1** Mettre le cube de levure du boulanger avec le bâton de cannelle dans le verre de lait tiède. Verser la farine et le sucre dans un robot. Tout en pétrissant ajouter le beurre, les 2 œufs, et la levure fondue dans le lait. Bien pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une boule homogène. Laisser monter la pâte au four en suivant les indications ci-dessous.

**2** Lorsque la pâte est levée, l'étaler sur une plaque de cuisson ou un moule à manqué beurré. Éplucher et couper les pommes en petits dés, les arroser de jus de citron puis les répartir sur la pâte.

**3** Dans un bol, préparer le streusel en mélangeant le beurre pommadé, la farine, la cassonade, la poudre d'amandes et la vanille. La pâte doit former des miettes. Répartir le streusel sur les pommes et laisser monter le gâteau encore une fois pendant 30 minutes.

**4** Préchauffer le four à 190 °C, y enfourner le streusel aux pommes au bout de 30 minutes en suivant les indications ci-dessous.

**5** Une fois la cuisson terminée, badigeonner du beurre sur le streusel aux pommes encore chaud puis le recouvrir de sucre de canne.

### Programme automatique

Programmes automatiques > Gâteaux > Streusel aux pommes > Pains/gâteaux

### Réglages

Mode de cuisson : Combinée chaleur tournante+  
- 1ère étape : 7 minutes à 30°C, taux d'humidité de 90%  
- 2ème étape : 35 à 60 minutes à 190°C, taux d'humidité à 0%

Niveau de cuisson :  
2ème en partant du bas



# Gâteau au fromage blanc et griottes

## Ingrédients :

### Pâte :

470 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de levure chimique  
220 g de beurre  
125 g de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs moyens

### Garniture :

1 kg de fromage blanc maigre  
1 sachet de poudre pour flan à la vanille  
1 pincée de sel  
1 œuf moyen  
125 g de sucre  
850 g de griottes

### Crumble :

300 g de farine de blé type 45  
1 pincée de sel  
200 g de beurre  
200 g de sucre

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Valeurs énergétiques par plaque :

31769 kJ / 7564 kcal, P 200 g,  
L 312 g, G, 989 g

**1** Faire une pâte brisée avec la farine, la levure chimique, le beurre, le sucre, le sel et les œufs et la placer au frais. Abaisser sur le plat multi-usage.

**2** Mélanger le fromage blanc, la poudre pour flan, l'œuf, le sucre et le sel. Répartir ce mélange sur la pâte puis y répartir les griottes.

**3** Travailler la farine, le beurre, le sucre et le sel juste assez pour obtenir une pâte à crumble. La répartir uniformément sur le gâteau et procéder à la cuisson.

**Réglage : Cuisson intensive**

70–190°C

35–45 min.

Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas

# Pains aux raisins

20 pièces

## Ingrédients :

### Pâte :

500 g de farine de blé type 45  
1 cube de levure de boulanger  
200 ml de lait  
40 g de sucre  
1 œuf moyen  
1 pincée de sel  
40 g de beurre liquide

### Garniture :

50 g de beurre pommade  
50 g de sucre  
200 g de raisins  
1 pincée de sel  
2 c. s. de rhum  
1 c. c. de cannelle

### Glaçage :

200 g de sucre glace  
Eau

### Temps de préparation :

40 minutes environ

### Valeurs énergétiques par

#### pièce :

911 kJ / 217 kcal, P 3 g, L 5 g,  
G 40 g

### Bon à savoir

Les raisins secs sont des grains de raisin séché. Les raisins de Corinthe sont foncés tandis que les raisins de Smyrne sont clairs. Le fait de les laisser macérer dans de l'eau, du rhum ou du cognac les rend plus moelleux et les aide à mieux gonfler pendant la cuisson.

**1** Verser la farine dans un récipient. Réchauffer le lait et y délayer la levure. Verser ce mélange sur la farine, ajouter le sucre, couvrir et laisser lever la pâte non recouverte dans l'appareil à 30°C, 100 % d'humidité, pendant 20 minutes.

**2** Ajouter l'œuf, le sel et le beurre à la pâte, pétrir le tout et laisser lever de nouveau pendant 30 min.

**3** Entre-temps, laisser macérer les raisins secs dans le rhum.

**4** Etaler la pâte en lui donnant une forme de rectangle et l'enduire de beurre. Mélanger le sucre et la cannelle et saupoudrer uniformément la pâte. Parsemer de raisins secs.

**5** Enrouler la pâte en la serrant bien. Découper le rouleau obtenu en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Les disposer sur deux plats multi-usage et les faire cuire.

**6** Une fois la cuisson terminée, glacer les pains aux raisins encore chauds avec le sucre glace délayé dans l'eau.

### Réglages

Programmes automatiques >  
Pâtisserie/petits gâteaux > Petits pains aux raisins > Pains/gâteaux  
Durée du programme : 45 minutes environ

Pour une seule plaque de pains aux raisins, diviser les quantités par deux.

# Sablé au citron

1 gâteau

## Ingrédients :

200 g de beurre  
200 g de sucre  
4 œufs moyens  
Jus et zeste d'un citron non traité  
200 g de maïzena  
50 g de farine type 405  
1 c. c. de levure chimique  
1 pincée de sel

Moule à cake de 30 cm  
Beurre pour le moule  
Chapelure pour la couverture

## Temps de préparation :

15 minutes

## Temps de cuisson :

60 minutes

## Valeurs énergétiques par gâteau :

14765 kJ / 3515 kcal,  
Protéines 35 g, lipides 195 g,  
glucides 140 g

**1** Battre le beurre ramolli, le sucre et les œufs jusqu'à obtention d'une pâte lisse puis ajouter le jus et le zeste de citron.

**2** Mélanger la maïzena, la farine, la levure et le sel puis ajouter à la première préparation.

**3** Beurrer le moule à cake, le recouvrir de crumble, verser la pâte puis enfourner sur la grille et laisser cuire le temps indiqué.

## Programme automatique étape 3

Programmes automatiques >  
Gâteaux > Biscuit sablé > Pains/  
gâteaux

## Réglages étape 3

Mode de cuisson : Gâteaux  
spéciaux

Température : 160 à 180 °C

Temps de cuisson : 60 minutes

Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas



# Cantuccini

## Ingrédients :

375 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de levure chimique  
250 g de sucre  
1 pincée de sel  
2 œufs moyens  
2 jaunes d'œuf  
125 g d'amandes entières  
60 g de poudre d'amandes  
Lait pour badigeonner

## Temps de préparation :

15 minutes environ

## Valeurs énergétiques par recette :

15225 kJ / 3625 kcal, P 93 g,  
L 129 g, G 523 g

**1** Mélanger et pétrir tous les ingrédients puis façonner des rouleaux, les badigeonner de lait et les faire cuire.

**2** Couper les rouleaux encore chauds en tranches d'un centimètre d'épaisseur et les faire sécher.

## Réglage : Chaleur tournante+

Cuisson : 170–190°C 25  
à 30 minutes  
Séchage : 65°C  
45 à 50 minutes environ

## Niveaux de cuisson :

Cuisson : 2ème niveau en partant du bas  
Séchage : 1er niveau et 4ème en partant du bas

# Pain de Noël allemand

15 tranches

## Ingrédients :

1 cube de levure du boulanger  
1 sachet de sucre vanillé  
150 ml de lait tiède  
175 g de raisins blonds secs  
50 g d'amandes effilées grillées pour la décoration  
30 g de cédrat confit  
30 g d'orange confite  
1 poignée d'anis étoilé  
2 à 3 c. s. de rhum  
275 g de beurre  
500 g de farine de blé type 405  
1 pincée de sel  
100 g de sucre  
½ c. c. de zeste de citron non traité  
1 œuf moyen  
35 g de sucre glace

## Temps de préparation

40 minutes environ

## Temps de cuisson

60 minutes

## Valeurs énergétiques par tranche :

1537 kJ / 366 kcal,  
P 6 g, L 18 g, G 45 g

**1** Mettre la levure et le sucre vanillé dans le lait tiède, couvrir et laisser ce mélange reposer pendant 15 minutes. Mélanger les raisins secs, les amandes et les fruits confits avec le rhum brun et laisser reposer.

**2** Mélanger 200 g de beurre pommade, la farine, le sel, 50 g de sucre, le zeste de citron et l'œuf et malaxer jusqu'à obtention d'une pâte lisse et brillante. Y répartir les fruits confits, les raisins blonds et les amandes parfumés au rhum puis laisser la pâte monter pendant 1 heure en utilisant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée / Chaleur tournante+ comme indiqué ci-contre.

**3** Une heure plus tard, étaler un peu de farine sur un torchon propre, former une buche d'une trentaine de centimètres puis la poser sur la plaque du four et démarrer la cuisson en suivant les indications ci-contre.

**4** Faire fondre le reste du beurre, enduire la stolle encore chaude avec un pinceau puis parsemer de sucre glace.

**5** Laisser refroidir complètement le pain de Noël allemand puis recouvrir d'une épaisse couche de sucre glace.

## Programme automatique étape 3

Programmes automatiques  
> Gâteaux > Stollen > Pains/gâteaux

## Réglages étape 3

Mode de cuisson : Combiné chaleur tournante+  
1ère étape : 30 minutes à 150°C, humidité à 100%  
2ème étape : 30 minutes, de 130 à 160°C, humidité à 0%

Niveau de cuisson :  
2ème en partant du bas

# Tourte aux pommes

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte :

300 g de farine de blé type 45  
½ c. c. de levure chimique  
200 g de beurre  
1 pincée de sel  
100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 œuf moyen  
Beurre pour le moule

### Garniture :

1,250 kg de pommes  
50 g de raisins secs  
10 ml de Calvados  
50 g de sucre  
½ c. c. de cannelle en poudre  
Jus d'½ citron

### Glaçage :

100 g de sucre glace  
Eau

### Temps de préparation :

50 minutes environ / moule à charnière Ø 26 cm

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

1541 kJ / 367kcal, P 4 g, L 15 g, G 54 g

**1** Pétrir la farine, la levure chimique, le beurre, le sucre, le sel, le sucre vanillé et l'œuf jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Laisser refroidir la pâte au réfrigérateur. Chemiser un moule beurré (Ø 26 cm) avec les deux tiers de la pâte en laissant un rebord de 2 cm. Piquer la pâte plusieurs fois avec une fourchette.

**2** Peler les pommes, les évider et les découper en quartiers. Les disposer sur le fond de la pâte avec les raisins secs, le sucre, le calvados, le jus de citron et la cannelle.

**3** Abaisser le reste de la pâte, la placer sur les pommes, pincer les bords de la pâte et faire cuire la tourte.

**4** Une fois la cuisson terminée, mélanger le sucre glace avec l'eau et enduire la tourte refroidie du nappage.

## Réglages

Programmes automatiques > Pâtisserie/petits gâteaux > Tourte aux pommes > Pains/gâteaux  
Durée du programme : 55 minutes.



# Sprits

## Ingrédients :

200 g de beurre pommadé  
100 g de sucre  
1 œuf moyen  
50 ml de lait  
200 g de farine de blé type 45  
100 g de féculé  
1 pincée de sel

## Temps de préparation :

15 minutes environ

## Valeurs énergétiques par plaque :

3268 kJ / 778 kcal, P 8 g, L 46 g G 83 g

## Bon à savoir :

Si vous souhaitez faire cuire deux plaques simultanément, doublez simplement les proportions.

En programme automatique, vous pouvez choisir entre un et deux niveaux.

**1** Malaxer le beurre, le sucre, le sel, l'œuf et le lait. Incorporer la farine et la féculé et placer au frais environ 30 minutes.

**2** Verser la pâte dans une poche à douille en étoile n° 11 et tracer des cercles, des lignes ou des zigzags directement sur le plat multi-usage.

Pour une seule plaque, diviser les proportions par deux.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pâtisserie/petits gâteaux > Sprits  
> Pains/Gâteaux  
Durée du programme  
25 minutes environ

\* En programme automatique, le préchauffage est intégré. Respectez les instructions à l'écran.



# Tourbillons

## Ingrédients :

250 g de farine de blé type 45  
1 c. c. rase de levure chimique  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 œuf moyen  
125 g de beurre  
20 g de cacao  
1 blanc d'œuf

## Temps de préparation :

30 à 45 minutes

## Valeurs énergétiques par recette :

10895 kJ / 2594 kcal, P 37 g, L 118 g, G 346 g

**1** Préparer une pâte brisée avec la farine, la levure chimique, le sucre, le sucre vanillé, le sel, l'œuf et le beurre. Partager la pâte en deux et ajouter le cacao à l'une des deux moitiés. Placer le tout au frais.

**2** Etaler la pâte claire et la pâte foncée de façon à former avec chacune d'elles un rectangle de 0,5 cm d'épaisseur environ. Badigeonner la pâte claire avec le blanc d'œuf et poser la pâte foncée par dessus.

**3** Enrouler les deux couches de pâte en les maintenant bien l'une contre l'autre. Découper le rouleau ainsi obtenu en tranches fines de 5 mm et les faire cuire.

Pour une seule plaque, diviser les proportions par deux.

## Réglage : Cuisson combinée

### Chaleur tournante+

1ère phase : 6 minutes à 85°C avec 50% d'humidité

2ème phase entre 12 et 23 minutes à 185°C avec 20% d'humidité

### Niveaux de cuisson :

1 plaque : 3ème en partant du bas

2 plaques : 1er niveau et 3ème en partant du bas



# Cake au citron

10 à 12 personnes

## Ingrédients :

### Pâte

200 g de beurre pommadé

200 g de sucre

1 pincée de sel

Jus et zeste d'un citron non traité

4 gros œufs

100 g de maïzena

150 g de farine de blé type 405

1 c. c. de levure chimique

Beurre et chapelure pour le moule

Moule à cake, longueur 25 cm

### Nappage

150 g de sucre en poudre

Jus de citron

### Temps de préparation

30 minutes environ

### Temps de cuisson

60 minutes

### Valeurs énergétiques par

personne :

1445 kJ / 344 kcal,

P 4 g, L 16 g, G 46 g

**1** Mélanger le beurre, le sucre, le sel et le zeste de citron jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous dans la masse. Ajouter les œufs un à un en continuant de mélanger.

**2** Mélanger la maïzena, la farine et la levure puis ajouter à la pâte tout en continuant de mélanger.

**3** Verser la pâte dans un moule à cake préalablement recouvert de chapelure puis enfourner sur la grille et laisser cuire selon les instructions ci-contre.

**4** Une fois la cuisson terminée, sortir le gâteau au citron et le laisser refroidir une dizaine de minutes.

**5** Tamiser du sucre en poudre et mélanger à 4 cuillères à soupe de citron. Démouler puis appliquer le sirop au pinceau à plusieurs reprises. Laisser refroidir complètement.

### Programme automatique étape 3

Programmes automatiques > Pâtisserie/petits gâteaux > Gâteau au citron > Pains/gâteaux

### Réglages étape 3

Mode de cuisson : Gâteaux spéciaux

Température : 140 à 170 °C

Temps de cuisson : 60 minutes

Niveau de cuisson :

2ème niveau en partant du bas

# Gâteau marbré

1 gâteau

## Ingrédients :

250 g de beurre  
200 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
4 œufs moyens  
375 g de farine de blé  
type 405  
125 g de maïzena  
1 sachet de levure chimique  
125 ml de lait  
30 g de cacao  
2 à 3 c. s. de lait  
50 g de sucre  
1 c. s. de rhum brun

Moule à Kouglof Ø 22 cm  
Beurre pour le moule

**Temps de préparation :**  
15 minutes environ

**Temps de cuisson :**  
55 minutes

**Valeurs énergétiques par  
gâteau :**  
21504 kJ / 5120 kcal,  
P 88 g, L 328 g, G 616 g

**1** Mélanger énergiquement le beurre, le sucre, le sucre vanillé et le sel puis ajouter les œufs un par un jusqu'à obtenir un mélange moussieux.

**2** Mélanger la farine, la maïzena et la levure. Ajouter du lait tout en continuant de mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache lourdement de la cuillère.

**3** Beurre le moule et le remplir avec les 2/3 de la pâte puis ajouter le cacao, le lait, le sucre et le rhum au reste de la pâte et bien mélanger tous les ingrédients.

**4** Répartir la pâte au cacao sur la pâte qui est dans le moule puis avec une fourchette, tracer des vagues dans la pâte en traversant les couches claires et sombres Poser ensuite sur la grille et laisser cuire comme indiqué ci-contre.

## Programme automatique étape 4

Programmes automatiques >  
Gâteaux > Gâteau marbré >  
Pains/gâteaux

## Réglages étape 4

Mode de cuisson : Gâteaux spéciaux  
Température : 160 à 190 °C  
Temps de cuisson : 55 minutes  
Niveau de cuisson :  
2ème niveau en partant du bas

# Tarte nappée aux fruits

8 parts

## Ingrédients :

### Pâte :

150 g de farine de blé type 45  
¼ c. c. de sel  
50 à 75 g de beurre  
40 ml d'eau  
Poudre de noix ou chapelure  
500 g de pommes ou de poires

### Nappage :

200 g de crème fleurette  
2 œufs moyens  
50 g de sucre

### Temps de préparation :

25 minutes environ / moule

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

1235 kJ / 294 kcal, P 5 g, L 18 g, G 28 g

### Bon à savoir

Enfourner rapidement la tarte une fois le nappage versé sinon la pâte sera détrempée. Autres garnitures possibles : prunes, abricots, baies...

**1** Pétrir les ingrédients indiqués pour la préparation de la pâte jusqu'à ce que cette dernière soit élastique. Laisser reposer quelques instants au réfrigérateur.

**2** Étaler finement la pâte, la placer dans un moule à tarte ou à pizza et la piquer avec une fourchette. La saupoudrer de chapelure ou de poudre de noix.

**3** Eplucher les fruits, les couper en tranches et les disposer sur la pâte.

**4** Battre la crème liquide, les œufs et le sucre, verser sur les fruits et enfourner.

### Réglages

Programmes automatiques m  
Pâtisserie/petits gâteaux m Tarte  
aux fruits m Pains/gâteaux  
Durée du programme  
env. 40 min.



# Tarte bressane

12 à 16 personnes

## Ingrédients :

### Pâte à brioche

250 g de farine de blé  
type 405  
20 g de sucre  
1/2 c. c. de sel  
10 g de levure du boulanger  
80 g de beurre  
150 ml de lait tiède  
2 œufs moyens

Farine pour dérouler la pâte  
Plaque de cuisson Ø 27 cm

### Garniture à la crème

2 belles cuillères de crème  
fraîche  
2 bonnes poignées de sucre

### Temps de préparation

30 minutes environ

### Temps de cuisson

30 à 35 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

832 kJ / 198 kcal,  
P 4 g, L 10 g, G 23 g

**1** Préparer la pâte à brioche la veille : pétrir tous les ingrédients sauf le beurre pendant 10 minutes.

**2** Ajouter le beurre en flocons petit à petit puis pétrir de nouveau pendant 10 minutes.

**3** Abaisser la pâte sur la plaque de cuisson afin d'obtenir un cercle de 28 cm de circonférence puis foncer le moule avec les doigts couverts de farine en formant une bordure qui dépasse légèrement.

**4** Enfourner pendant 15 minutes en sélectionnant le programme "Faire monter la pâte" ou à 30 °C enfourner en choisissant la cuisson combinée / Chaleur tournante+ à 100 % d'humidité.

**5** Si nécessaire, reprendre la forme de la tarte puis étaler la crème fraîche épaisse et saupoudrer de sucre.

**6** Cuire 30 minutes à 180 °C.

### Réglages étapes 5 et 6

Mode de cuisson :

Chaleur tournante+

Température : 185 °C

Temps de cuisson : 30 minutes

Niveau de cuisson :

2ème niveau en partant du bas

# Gâteau au fromage blanc et cédrat

12 personnes

## Ingrédients :

100 g de raisins blonds secs  
2 à 3 c. s. de Grappa  
1 kg fromage blanc à 0% MG  
6 gros œufs  
200 g de beurre pommadé  
250 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
Jus et zeste d'un cédrat non traité  
100 g de semoule de blé tendre  
1 c. s. de farine de blé type 405  
1 sachet de levure chimique

Moule à charnière Ø 26 cm  
Beurre pour le moule

**Temps de préparation :**  
20 minutes environ

**Temps de cuisson :**  
60 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1504 kJ / 358 kcal,  
P 16 g, L 18 g, G 33 g

**1** Plonger les raisins secs dans la Grappa et les laisser ramollir.

**2** Verser le fromage blanc sur un torchon propre et presser pour en extraire tout l'eau.

**3** Séparer les jaunes des blancs. Battre les blancs en neige ferme puis réserver au froid.

**4** Mélanger le beurre, les sucres et le sel jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse puis ajouter les jaunes d'œufs, le fromage blanc ainsi que le jus et le zeste du cédrat puis mélanger encore. Mélanger ensuite la semoule, la farine et la levure et ajouter aux autres ingrédients en liant bien le tout. Enfin, terminer en ajoutant les raisins secs de manière homogène à la pâte.

**5** Incorporer les œufs en neige délicatement puis beurrer le moule et y verser la pâte. Enfourner sur la grille et démarquer la cuisson comme indiqué ci-contre.

**6** Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir sur une surface froide. Attendre le complet refroidissement pour démouler.

## Programme automatique étape 5

Programmes automatiques  
> Pâtisserie/petits gâteaux  
> Gâteau fromage blanc et au cédrat > Pains/Gâteaux

## Réglages étape 5

Mode de cuisson : Chaleur tournante+ pendant 60 minutes avec température de 150 à 165°C  
Niveau de cuisson :  
2ème niveau en partant du bas

# Triangles aux noisettes

32 pièces

## Ingrédients :

### Pâte :

500 g de farine de blé type 110  
2 c. c. de levure chimique  
140 g de sucre brun  
1 pincée de sel  
250 g de beurre  
2 œufs moyens

### Crème de noisettes :

250 g de beurre  
200 g de sucre brun  
1 pincée de sel  
6 c. s. d'eau  
600 g de noisettes hachées

½ verre de confiture d'abricots  
200 g de chocolat de couverture

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Valeurs énergétiques par portion :

1462 kJ / 348 kcal, P 6 g,  
L 24 g, G 27 g

### Bon à savoir

La noisette contient 60 % de matières grasses environ. Sa valeur énergétique aux 100 g est de 650 kcal (2700 kJ). Le fruit et l'huile sont utilisés principalement pour les pains et la pâtisserie, les sucreries et les glaces. Ils contiennent des acides gras insaturés, de la vitamine B et E ainsi que du magnésium, du calcium et du fer.

**1** Réaliser une pâte brisée avec la farine de blé, la levure chimique, le sucre, le sel, le beurre et les oeufs et la placer au frais pendant une heure.

**2** Pour la crème de noisettes : chauffer le beurre avec la cassonade, le sel et l'eau ; incorporer les noisettes et laisser refroidir.

**3** Etaler la pâte sur le plat multi-usage, l'enduire de confiture d'abricot, répartir la crème de noisettes dessus et faire cuire.

**4** Découper des triangles dans la pâte encore chaude et les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

**5** Placer le chocolat de couverture dans une tasse ou un plat de cuisson non perforé, le couvrir\* avec du papier aluminium et le faire fondre en mode Cuisson vapeur multi-usage à 90 °C pendant 5 à 7 minutes.

**6** Tremper une des extrémités des triangles dans le chocolat puis les laisser sécher sur une grille.

### Réglages

Cuisson intensive  
45 minutes entre 145 et 180°C

Niveau de cuisson :  
2ème niveau en partant du bas

\* les couvercles appropriés au plats de cuisson vapeur Miele sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.



# Gâteau aux amandes

20 parts

## Ingrédients :

250 g de crème  
270 g de farine de blé type  
405  
225 g de sucre  
3 œufs moyens  
1 sachet de levure chimique  
Beurre pour le moule

200 g de beurre  
200 g d'amandes en poudre  
225 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
3 c. s. de lait

### Temps de préparation

env. 30 minutes

### Temps de cuisson

25 à 30 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1373 kJ / 327 kcal,  
Protéines 5 g, lipides 19 g,  
glucides 34 g

### Bon à savoir

L'homme cultive l'amandier depuis plus de 4000 ans. De nos jours, c'est surtout en Californie et sur le pourtour méditerranéen que l'on plante des amandiers mais on le trouve aussi au Pakistan et en Iran. En France, on en voit surtout dans le sud et en Corse.

**1** Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Abaisser la pâte sur la plaque de cuisson préalablement beurrée puis procéder à la première étape de cuisson en suivant les instructions ci-contre.

**2** Faire ensuite chauffer dans une casserole tous les ingrédients de la couverture à feu doux jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que le mélange soit bien lié.

**3** Napper la crème aux amandes sur le fond de pâte précuit puis faire dorer au four en suivant les instructions de cuisson de la deuxième étape.

### Réglages étape 1

Mode de cuisson : Chaleur sole-voûte

Température : 175°C

Temps de cuisson : 10 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

### Réglages étape 3

Mode de cuisson : Chaleur sole-voûte

Température : 175°C

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Pain d'épices d'autrefois

28 tranches

## Ingrédients :

600 g de miel  
200 g de beurre  
400 g de sucre  
250 ml d'eau  
1 kg de farine type 405  
2 c. s. de cacao  
2 c. c. de coriandre  
2 c. c. de cardamome  
½ c. c. de clou de girofle en poudre  
½ c. c. de piment  
½ c. c. de gingembre  
½ c. c. de noix de muscade  
1 pincée de sel  
1 c. c. de carbonate d'ammonium  
4 jaunes d'œufs  
200 g de sucre en poudre  
Jus d'un citron non traité  
30 à 40 g d'amandes effilées  
40 g de fruits confits environ (cerises de couverture, cédrat, orangeat)

### Temps de préparation

60 minutes environ

### Temps de cuisson

40 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1394 kJ / 332 kcal,  
P 5 g, L 8 g, G 60 g

### Bon à savoir

Sans sirop, ce pain d'épices d'autrefois peut aussi se conserver au congélateur.

**1** Faire chauffer le miel, le beurre, le sucre et l'eau à feu doux en remuant régulièrement puis laisser refroidir à température ambiante.

**2** Tamiser la farine et le cacao dans un saladier puis ajouter les épices. Diluer le carbonate d'ammonium et la potasse dans 3 à 4 cuillères à soupe d'eau et verser dans le saladier. Ajouter les jaunes d'œufs et la pâte au miel et pétrir le tout. Laisser reposer la boule de pâte pendant 30 minutes à température ambiante.

**3** Abaisser et lisser la pâte sur la plaque de cuisson puis enfourner en suivant les instructions de cuisson ci-contre. Une fois la cuisson terminée, sortir le pain d'épices. Le laisser refroidir sur la plaque puis le démouler.

**4** Tamiser le sucre en poudre, mélanger au jus de citron pour obtenir un sirop pas trop liquide. Napper le pain d'épices avec ce sirop puis décorer avec les amandes effilées et les fruits confits. Laisser sécher puis découper le pain d'épices en tranches avant de le dresser sur une assiette avec un bon café.

### Programmes automatiques étape 3

Programmes automatiques  
>Pâtisserie/petits gâteaux Pain d'épices > Pains/gâteaux

### Réglages étape 3

Mode de cuisson :

Gâteaux spéciaux

Température : 155 à 180 °C

Temps de cuisson : 40 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Gâteau au pavot

## Ingrédients :

### Pâte :

150 g de fromage blanc maigre  
5 c. s. de lait  
6 c. s. d'huile  
1 œuf moyen  
80 g de sucre  
1 pincée de sel  
1 sachet de sucre vanillé  
300 g de farine de blé type 45  
3 c. c. de levure chimique

### Préparation pour crumble :

350 g de farine de blé type 45  
200 g de sucre  
200 g de beurre  
1 pincée de sel  
1 pointe de cannelle en poudre

### Garniture au pavot :

Pâte de pavot prête à l'emploi (environ 500 g)  
3 oeufs moyens

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Valeurs énergétiques par gâteau :

1764 kJ / 5182 kcal, P 86 g, L 226 g, G 701 g

### Bon à savoir

Vous pouvez remplacer le mélange au pavot par de la pâte d'amandes ou une pâte de noisettes.

**1** Passer le fromage blanc au tamis. Le mélanger avec le lait, l'huile, le sucre, le sel et le sucre vanillé. Mélanger d'autre part la farine et la levure chimique et les ajouter à la pâte.

**2** Étaler uniformément la pâte sur un plan de travail recouvert de farine, puis la disposer sur un plat multi-usage.

**3** Pour le crumble : mélanger la farine avec le sucre, le sel et la cannelle. Ajouter le beurre fondu. Travailler la pâte pour lui donner l'aspect du crumble.

**4** Mélanger la pâte de pavot avec les œufs et la répartir sur le fond du gâteau.

**5** Saupoudrer uniformément avec le crumble puis enfourner le gâteau.

### Réglages

Chaleur sole-voûte  
45 à 55 minutes entre 160 et 180°C

Niveau de cuisson :  
3ème en partant du bas



# Roulé aux noisettes

12 parts

## Ingrédients :

200 g de noisettes en poudre  
100 g de sucre roux  
4 à 5 gouttes d'amande amère  
1 œuf calibre moyen  
2 c. s. d'eau

150 g de fromage blanc (40 %  
MG)  
6 c. s. de lait  
6 c. s. d'huile d'arachide  
75 g de sucre roux  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
300 g de farine type 405  
1 sachet de levure chimique

Farine  
1 à 2 c. s. de lait

## Temps de préparation

25 minutes environ

## Temps de cuisson

30 minutes

## Valeurs énergétiques par

personne :

1424 kJ / 339 kcal,  
P 6 g, L 19 g, G 36 g

## Bon à savoir

Vous pouvez conserver les noisettes entières mondées au réfrigérateur pendant quatre semaines environ en les rangeant dans un récipient hermétique. Ne consommez pas les noisettes qui présentent des tâches au niveau du germe ou de la coquille.

**1** Mélanger les noisettes, le beurre, le sucre, l'amande amère, les œufs et l'eau pour obtenir une texture crémeuse et lisse.

**2** Mélanger le fromage blanc, le lait, l'huile, le sucre, le sucre vanillé et le sel pour faire la pâte.

**3** Mélanger ensuite la farine et la levure. Tamiser la moitié de ce mélange dans la pâte au fromage blanc, pétrir le reste puis parsemer un peu de farine pour abaisser la pâte et lui donner une forme rectangulaire d'environ 35 x 45 cm). Etaler la crème aux noisettes mais laissez une fine bordure non couverte sur le pourtour.

**4** Enrouler la pâte sur la longueur puis la poser sur la plaque de cuisson.

**5** Appliquer le lait avec un pinceau sur toute la surface du gâteau puis enfourner en suivant les instructions de cuisson ci-joint.

## Réglages étape 5

Mode de cuisson : Chaleur sole-voute

Température : 170-190°C

Temps de cuisson : 30 minutes

Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas

# Gâteau au potiron

12 parts

## Ingrédients :

350 g de potiron de Hokkaido  
100 g d'abricots secs  
150 g d'amandes grillées  
150 g de beurre pommade  
150 g de sucre glace  
2 c. c. de cannelle  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
3 œufs moyens  
250 g de farine de blé type 45  
2 c. c. de levure chimique  
150 g de confiture d'abricots

Beurre et farine pour le moule

## Temps de préparation :

25 minutes environ  
moule à charnière Ø 24 cm

## Valeurs énergétiques par portion :

1474 kJ / 351 kcal, P 7 g, L 19 g, G 38 g

## Bon à savoir

Le potimarron – ou potiron doux d'Hokkaido – tire son nom de l'île japonaise Hokkaido. Il est de couleur rouge orangé ou vert foncé et pèse 1 à 2 kg environ. Contrairement à d'autres types de courge, sa peau devient tendre à la cuisson et peut être consommée. Sa chair farineuse a un goût légèrement sucré de châtaigne.

**1** Battre le beurre avec le sucre glace, la cannelle, le sucre vanillé, le sel et ajouter progressivement les œufs à la pâte.

**2** Râper grossièrement la chair du potiron, découper les abricots en petits dés, les mélanger avec les amandes puis incorporer le tout à la pâte.

**3** Verser la pâte dans un moule beurré et fariné (Ø 24 cm) et la faire cuire.

**4** Réchauffer la confiture d'abricots et napper le gâteau cuit.

## Réglages

Gâteaux spéciaux 45 à 55 minutes entre 160 et 180°C

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Pain d'épices bavarois

12 tranches

## Ingrédients :

90 g d'amandes hachées  
2 œufs, calibre moyen  
125 g de sucre  
25 g de cédrat et d'orangeat  
Zeste d'1/4 de citron non traité  
1 c. c. de cannelle en poudre  
1 c. c. de cardamome  
½ c. c. de clou de girofle en poudre  
125 g de farine de blé type 405  
12 galettes de pain azyme (7 cm Ø)

### Pour le glaçage :

90 g de sucre en poudre  
2 c. c. de jus de citron  
50 g de chocolat de couverture amer  
½ c. c. de beurre

Amandes pour la décoration

### Temps de préparation

35 minutes (temps de refroidissement et de repos non compris)

### Temps de cuisson

13 minutes environ

### Valeurs énergétiques par tranche :

819 kJ / 195 kcal,  
P 4 g, L 7 g, G 29 g

**1** Faire dorer les amandes dans une poêle sans ajouter de matière grasse puis laisser refroidir. Battre les œufs et le sucre avec un fouet. Le mélange doit être mousseux et d'un beau jaune pâle. Hacher finement le cédrat et l'orangeat, ajouter au mélange puis y mettre les épices, le zeste de citron, les amandes et enfin la farine. Mélanger énergiquement afin d'obtenir une pâte épaisse et onctueuse. Couvrir puis laisser reposer toute une nuit au réfrigérateur.

**2** Le lendemain, prendre une petite cuillère et étaler de la pâte sur le pain azyme de pâte sur 1 cm d'épaisseur. Laisser la bordure libre puis déposer sur enfourner sur la plaque de cuisson en respectant les réglages ci-contre.

**3** Laisser refroidir le pain d'épices. Pour le glaçage, tamiser le sucre en poudre puis ajouter le jus de citron et remuer afin d'obtenir un sirop bien épais. Lustre sur la moitié du pain d'épices puis laisser sécher.

**4** Hacher le chocolat de couverture puis le faire fondre au bain-marie avec le beurre. Napper sur le reste du pain d'épices et garnir à volonté avec des amandes. Laisser sécher.

### Réglages étape 2

Mode de cuisson : Chaleur tournante+

Température : 180°C

### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Gâteau aux abricots

12 parts

## Ingrédients :

### Pâte :

2 œufs moyens  
75 g de beurre  
110 g de sucre  
130 g de farine de blé type 45  
1 sachet de levure chimique  
50 g de poudre d'amandes  
120 g de crème aigre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
Zeste d'un citron non traité  
500 g d'abricots

### Préparation pour crumble :

50 g de farine de blé type 45  
50 g de sucre  
50 g de poudre d'amandes  
50 g de beurre froid

Beurre pour le moule

Papier sulfurisé

### Temps de préparation :

25 minutes environ / moule  
démontable Ø 26 cm

### Valeurs nutritionnelles par portion :

1231 kJ / 293 kcal, P 5 g,  
L 17 g, G 30 g

### Bon à savoir

Rares sont les fruits aussi prisés que l'abricot, utilisé en pâtisserie, dans la confection de confitures ou encore de spiritueux. Le vinaigre d'abricot, très cher, est aussi très apprécié. L'amande contenue dans le noyau de l'abricot sert à fabriquer de l'huile d'amande amère.

**1** Réaliser une pâte à gâteau avec les ingrédients indiqués et la verser dans un moule beurré et chemisé.

**2** Laver et dénoyauter les abricots, les découper en morceaux et les répartir sur la pâte.

**3** Pour le crumble : tamiser la farine, ajouter le sucre et les amandes, le beurre découpé en petits dés et travailler cette pâte pour en faire du crumble. Répartir le crumble sur les fruits, tasser légèrement puis enfourner.

### Réglages

Programmes automatiques  
> Pâtisserie/petits gâteaux >  
Tarte aux fruits crumble > Pains/  
Gâteaux  
Durée du programme  
50 minutes



# Brownies

60 brownies

## Ingrédients :

250 g de beurre  
300 g de chocolat amer (85% cacao)  
500 g de noix hachées  
4 œufs moyens  
500 g de sucre roux  
1/2 gousse de vanille  
1 pincée de sel  
250 g de farine de blé type 1050  
1 c. c. de levure chimique

## Temps de préparation

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

651 kJ, 155 kcal,  
Protéines 2 g, lipides 11 g,  
glucides 12 g

## Bon à savoir

Ne pas trop cuire la pâte afin que les brownies conservent toute leur onctuosité.

**1** Faire fondre le chocolat et le beurre à feu moyen dans une casserole. Mélanger de temps en temps puis une fois le mélange devenu homogène, laisser refroidir quelques instants.

**2** Faire griller les noix dans une poêle puis laisser refroidir.

**3** Pendant ce temps, mélanger les œufs, le sucre, les graines de vanille et le sel afin d'obtenir une crème onctueuse.

**4** Ajouter le chocolat refroidi à ce mélange.

**5** Y verser la farine et la levure et mélanger bien.

**6** Ajouter les noix à la pâte, mélanger puis verser cette dernière sur la plaque de cuisson. Lissez bien puis enfournez en respectant les instructions de cuisson ci-contre.

**7** Une fois la cuisson terminée, couper aussitôt la préparation en carrés de 5 cm puis laisser refroidir les brownies sur une grille.

## Réglages étape 6

Mode de cuisson : Chaleur sole-voûte

Température : 180°C

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Gâteau aux pommes

12 parts

## Ingrédients :

150 g de beurre pommade  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
3 œufs moyens  
Zeste de citron râpé  
150 g de farine de blé  
1/2 c. c. de levure chimique  
Quelques noisettes de beurre  
Chapelure

## Garniture :

500 g de pommes  
Sucre glace

## Temps de préparation :

40 minutes environ  
Moule à charnière Ø 26 cm

## Valeurs énergétiques par portion :

1046 kJ / 249 kcal, P 4 g,  
L 13 g, G 29 g

## Bon à savoir

Sucre vanillé fait maison  
Coupez une gousse de vanille dans le sens de la longueur. Découpez chaque moitié en 4-5 morceaux. Placez les morceaux avec 500 g de sucre dans un bocal refermable pendant 3 jours. Pour obtenir un arôme plus intense, grattez la pulpe de la gousse de vanille et ajoutez-la au sucre.

**1** Malaxer beurre, sucre, sucre vanillé, sel, zeste de citron et œufs jusqu'à obtenir une pâte mousseuse.

**2** Mélanger la farine avec la levure chimique et les incorporer à la pâte.

**3** Verser la pâte dans le moule démontable préalablement beurré et parsemé de chapelure.

**4** Eplucher, couper en quartier et évider les pommes puis inciser légèrement à plusieurs reprises sur le dessus. Les enfoncer délicatement dans la pâte en orientant le côté bombé vers le haut puis enfourner.

**5** Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir le gâteau, saupoudrer de sucre glace et servir.

## Réglages

Programmes automatiques Pâtisserie/petits gâteaux Gâteau aux pommes Pains/gâteaux  
Durée du programme  
50 minutes

# Kouglof au chocolat

## Ingrédients :

5 œufs moyens  
250 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
125 ml d'eau chaude  
1 c. s. de rhum  
250 g de farine de blé type 45  
½ sachet de levure chimique  
125 ml d'huile  
100 g de chocolat noir extra  
fin râpé

Beurre pour le moule  
Chapelure

## Temps de préparation :

10 minutes environ / moule à  
kouglof Ø 20 cm

## Valeurs énergétiques par recette

16493 kJ / 3927 kcal,  
P 67 g, L 191 g, G 485 g

**1** Mélanger les œufs, le sucre,  
le sucre vanillé, l'eau et le  
rhum.

**2** Ajouter la farine, la levure  
chimique et l'huile et travail-  
ler le tout de façon à obtenir  
une pâte lisse.

**3** Incorporer le chocolat noir.

**4** Verser la pâte dans un moule  
à kouglof beurré et la faire  
cuire.

## Réglages

Gâteaux spéciaux

50 à 60 minutes à 160–180°C

Niveau de cuisson : 2ème en  
partant du bas



# Cake aux courgettes

## Ingrédients :

110 ml d'huile  
300 g de sucre roux  
3 œufs moyens  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
150 g de noisettes en poudre  
300 g de courgettes râpées  
1 c. c. de cannelle en poudre  
330 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de levure chimique  
1 c. c. de bicarbonate de sodium  
200 g de chocolat de couverture  
Beurre pour le moule

## Temps de préparation :

30 minutes environ / moule à cake (longueur 30 cm)

## Valeurs énergétiques par recette

23205 kJ / 5525 kcal, P 93 g,  
L 281 g, G 656 g

## Bon à savoir

Vous pouvez remplacer le chocolat par du sucre glace ou faire un glaçage au sucre.

**1** Battre les œufs avec l'huile, le sucre roux, le sucre vanillé et le sel jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Incorporer les noisettes, la cannelle et les courgettes.

**2** Mélanger la levure chimique et le bicarbonate avec la farine et les incorporer également à la pâte. Beurrer un moule à cake, verser la pâte et faire cuire.

**3** Après la cuisson, faire fondre le chocolat de couverture et napper le cake.

## Réglages

Gâteaux spéciaux  
70 minutes à 170–190°C  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Tarte toscane au chocolat

12 personnes

## Ingrédients :

100 g de chocolat noir  
250 g d'amandes avec leur peau  
5 œufs moyens  
250 g beurre  
250 g de sucre roux

Papier de cuisson  
Beurre pour le moule

### Temps de préparation

15 minutes environ  
Moule à charnière Ø 24 cm

### Temps de cuisson

90 minutes

### Valeurs énergétiques par

personne :

1840 kJ / 448 kcal,  
P 8 g, L 34 g, G 25 g

## Bon à savoir

Préparez la tarte la veille. Elle n'en sera que meilleure !

**1** Mélanger le chocolat et les amandes. Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes.

**2** Blanchir le jaune d'œuf avec 200 g de sucre et le beurre. Ajouter le mélange au chocolat.

**3** Battre les blancs en neige ferme tout en versant le reste du sucre en pluie. Mélanger un tiers des blancs en neige au reste de la préparation et incorporer délicatement le reste.

**4** Couvrir le fond du moule avec du papier de cuisson puis enduire les bords de beurre ou d'huile. Verser la pâte, lisser puis poser le moule sur la grille et enfourner en respectant les instructions ci-dessous.

### Réglages étape 4

Mode de cuisson :

Gâteaux spéciaux

Température : 150 à 160°C

Temps de cuisson : 90 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Tarte meringuée à la crème parfumée aux fraises

9 parts

## Ingrédients :

### Meringue

5 blancs d'œufs  
1 c. c. de jus de citron  
250 g de sucre en poudre

### Crème parfumée aux fraises

500 g de fraises bien mures  
30 g de sucre en poudre  
2 à 3 cl de liqueur de fraise  
350 g de crème fleurette  
1 sachet de sucre vanillé  
1 jus de citron

### Temps de préparation

1 heure

### Temps de cuisson

180 à 210 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1739 kJ / 414 kcal,  
P 7 g, L 26 g, G 38 g

### Bon à savoir

Vous pouvez remplacer la crème à la fraise par de la crème à la fraise au mascarpone par exemple. Le cas échéant, n'utilisez que 100 g de crème et auxquels vous mélangez 250 g de mascarpone. Vous pouvez aussi remplacer la liqueur de fraise et le jus de citron par du sirop de fraise et un zeste de limette.

**1** Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Verser le jus de citron puis le sucre en poudre tamisé et continuer à fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il tienne tout seul et soit bien brillant.

**2** Mettre les œufs en neige dans une poche à douille en forme d'étoile puis former des tartelettes de 9 à 10 cm de diamètre sur la plaque du four en laissant une distance suffisante entre chacune d'entre elles. Former des petites boules tout autour puis enfourner jusqu'à obtenir une meringue dorée et craquante (cf. réglages ci-dessous).

**3** Poser la plaque sur un torchon humide, laisser refroidir puis récupérer les meringues.

**4** Nettoyer et couper les fraises en deux ou en quatre selon leur grosseur, saupoudrer de sucre et de liqueur de fraise puis mélanger. Battre la crème, le sucre vanillé et le jus de citron fermement puis incorporer délicatement les fraises. Remplir les meringues de crème à la fraise juste avant de servir.

### Réglages niveau 2

Mode de cuisson : Chaleur tournante+

Température : 70 à 90 °C

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas



# Muffins aux myrtilles

12 pièces

## Ingrédients :

3 œufs moyens  
125 g de beurre pommadé  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
200 g de poudre d'amandes  
100 g de farine de blé type 45  
3 c. c. rases de levure chimique  
150 g de myrtilles

12 moules à muffins

Temps de préparation :  
20 minutes environ

Valeurs nutritionnelles par  
pièce :  
1226 kJ / 292 kcal , P 6 g,  
L 20 g, G 22 g

## Bon à savoir

Si vous utilisez des myrtilles surgelées, laissez-les décongeler complètement avant de les cuisiner. Vous pouvez remplacer les myrtilles par des griottes égouttées, grossièrement coupées et la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes.

**1** Mélanger les œufs, le beurre, le sucre, le sucre vanillé et le sel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

**2** Mélanger les amandes, la farine et la levure chimique et incorporer. Ajouter ensuite les myrtilles égouttées.

**3** Disposer les moules à muffins dans les creux d'une plaque de cuisson pour muffins. Verser la pâte, enfourner sur une grille puis cuire.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pâtisserie / petits gâteaux > Muffins aux myrtilles > Gâteaux  
Durée du programme  
30 minutes environ



# Pain à l'épeautre

1 pain

## Ingrédients :

500 g de farine complète  
d'épeautre  
1 cube de levure du boulanger  
260 ml d'eau tiède  
100 g de carottes râpées  
3 c. c. de sel  
100 g d'amandes entières

## Temps de préparation :

15 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

### pain :

9177 kJ / 2185 kcal, P 70 g, L  
57 g, G 348 g

**1** Verser la farine et le sel dans un récipient, dissoudre la levure dans un peu d'eau puis verser dans le récipient. Pétrir et ajouter autant d'eau que nécessaire pour obtenir une pâte lisse.

**2** Ajouter les amandes et les carottes, pétrir la pâte 3 à 4 min et la laisser lever couverte pendant 20 minutes dans le four à 30°C, 100% d'humidité en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus.

**3** Pétrir une nouvelle fois la pâte, façonner une miche ovale et la poser sur le plat multi-usage. Grigner plusieurs fois en diagonale et cuire.

## Réglages

Programmes automatiques  
> Pain > Pain à l'épeautre >  
Pains / Gâteaux  
Durée du programme :  
50 minutes environ



# Pain de campagne

1 pain

## Ingrédients :

350 g de farine de blé type 45  
150 g farine de seigle type 85  
1 c. c. de sel  
25 g de levure de boulanger  
300 ml de lait tiède

## Temps de préparation :

110 minutes environ

## Valeurs énergétiques par pain :

7778 kJ / 1852kcal, P 58 g, L 16 g, G 369 g

**1** Mélanger la farine et le sel dans un récipient. Ajouter la levure émiettée et le lait. Pétrir le tout pendant 10 min environ de façon à obtenir une pâte lisse.

**2** Couvrir la pâte avec un torchon humide et la laisser lever pendant 1 heure environ.

**3** Façonner un pain puis le fariner légèrement. Entailler la surface du pain sur 1 cm de profondeur, en long et en diagonale, et le laisser lever pendant 30 min supplémentaires.

**4** Faire cuire le pain sur le plat multi-usage.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pain > Pain de campagne > Pains / Gâteaux  
Durée du programme  
50 minutes environ

# Pita

## Ingrédients :

300 g de farine de blé type 45  
1 cube de levure du boulanger  
1 pincée de sucre  
2 c. c. de sel  
150 ml d'eau tiède  
3 c. c. d'huile d'olive

### Garniture :

2-3 c. c. d'huile d'olive  
Sésame noir

Beurre et farine pour le moule

### Temps de préparation :

45 minutes environ  
Moule Ø 28 cm

### Valeurs énergétiques par pain :

5216 kJ / 1242 kcal, P 29 g, L 30 g, G 214 g

**1** Dans un récipient, former un puits dans la farine. Y verser la levure émiettée, le sucre et délayer avec l'eau tiède. Laisser lever la pâte pendant environ 20 minutes au four à 30°C et 100% d'humidité en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus.

**2** Ajouter le sel et l'huile et pétrir la pâte pendant 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

**3** Façonner un pain rond et plat avec la pâte. Le disposer dans un moule rond Ø 28 cm, beurré et fariné puis enfourner.

**4** Enduire le pain pita d'huile, le parsemer de graines de sésame et le faire cuire.

### Réglages

Programmes automatiques  
> Pain > Pain pita > Pains / Gâteaux  
Durée du programme  
45 minutes environ

# Petits pains aux fines herbes

8–10 petits pains

## Ingrédients :

375 g de farine de blé type 45  
75 g de froment égrugé  
1 cube de levure du boulanger  
75 ml de lait tiède  
20 g de sucre  
1 piment  
50 ml d'huile  
150 ml de bouillon de légumes  
2 c. c. de persil ciselé  
2 c. c. de ciboulette ciselée  
1 c. c. de coriandre ciselée  
3 c. c. de sel

## Temps de préparation :

45 minutes environ

## Valeurs énergétiques par petit pain :

1054 kJ / 251 kcal, P 7 g, L 7 g, G 40 g

**1** Dans un récipient, mélanger la farine et le froment égrugé. Ajouter la levure émiettée, le sucre et le lait tiède. Laisser lever à découvert pendant 20 min dans le four réglé sur 30°C, mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus avec 100% d'humidité .

**2** Ajouter le reste des ingrédients à la pâte et pétrir pendant 3 à 4 minutes. Façonner des petits pains, les disposer sur deux plaques beurrées et farinées, les inciser et enfourner.

## Réglages : Cuisson combinée avec chaleur tournante Plus

- 1ère phase : 40°C, 100% d'humidité, 10 minutes
- 2ème phase : 50°C, 100% d'humidité, 2 minutes
- 3ème phase : 210°C, 70% d'humidité, 6 minutes
- 4ème phase : 210°C, 20% d'humidité, 6 minutes
- 5ème phase : 145–180°C, 20% d'humidité, 45 minutes

## Niveau de cuisson :

- 1 plaque : 2ème niveau en partant du bas
- 2 plaques : 1er et 3ème niveau en partant du bas



# Baguette

## Ingrédients :

500 g de farine de blé type 45  
20 g de levure du boulanger  
3 g de sucre  
10 g de sel  
10 g de beurre pomade  
260 ml d'eau tiède

## Temps de préparation :

35 minutes environ

## Valeurs énergétiques par baguette :

3709 kJ / 883kcal, P 26 g, L 7 g,  
G 179 g

**1** Délayer la levure et le sucre dans le lait tiède puis verser sur la farine. Ajouter le sel et l'huile.

**2** Pétrir la pâte pendant 7 min puis la laisser lever dans le récipient non couvert en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus 30°C, 100 % d'humidité.

**3** Sur un plan de travail fariné, façonner 2 pâtons en forme de baguette, les poser sur une plaque beurrée et farinée. Inciser plusieurs fois en forme de S puis mettre à cuire.

## Réglages

Programmes automatiques  
> Pain > Baguette > Pains /  
Gâteaux  
Durée du programme  
50 minutes environ

# Pain seigle et blé

## Ingrédients :

250 g farine de seigle type 130  
150 g de farine de blé type 45  
½ cube de levure fraîche  
1 sachet de levain  
2 c. c. de sel  
350 ml d'eau tiède

Beurre et farine pour le moule

## Temps de préparation :

20 minutes environ  
Moule à cake foncé longueur 28 cm

## Valeurs énergétiques par pain :

5981 kJ / 1424 kcal, P 36 g, L 20 g, G 275 g

**1** Mélanger la farine de seigle, la farine de blé et le levain.

**2** Délayer la levure dans 100 ml d'eau tiède, l'ajouter à la farine et laisser reposer jusqu'à ce qu'il se forme des bulles.

**3** Ajouter le sel et l'eau restante, pétrir la pâte pendant 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse, la couvrir et la laisser lever pendant 30 minutes environ dans l'appareil à 30°C avec 100% d'humidité pendant 20 min en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus.

**4** Pétrir la pâte une nouvelle fois, la verser dans un moule à cake beurré et fariné et la faire cuire.

## Réglages

Programmes automatiques

> Pain > Pain de seigle mélangé

> Pains / Gâteaux

Durée du programme : 55 minutes environ

# Pain à la courge

## Ingrédients :

500 g de farine d'épeautre T80  
½ cube de levure de boulanger  
250 ml d'eau tiède  
100 g de courge râpée  
3 c. c. de sel  
100 g de graines de courge

Beurre, farine pour le moule

## Temps de préparation :

25 minutes environ  
Moule à cake (longueur 25 cm)

## Valeurs énergétiques par pain :

9521 kJ / 2267 kcal, P 78 g,  
L 51 g, G 374 g

## Bon à savoir

Pour confectionner un pain aux noix, prenez les ingrédients suivants :

500 g de farine complète de blé, 1 cube de levure de boulanger, 250–300 ml d'eau tiède, 100 g de courgettes râpées, 3 c. c. de sel, 100 g de noisettes ou de noix.

La préparation, le réglage et le niveau de cuisson sont identiques à ceux du pain à la courge.

**1** Verser la farine et le sel dans un grand récipient, émietter la levure dans l'eau puis l'ajouter et pétrir pour former une pâte lisse.

**2** Ajouter les graines de courge et la courge râpée et pétrir à vitesse moyenne avec le batteur à crochets. Laisser lever la pâte dans le récipient pendant 20 minutes en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, 30°C, 100 % d'humidité.

**3** Pendant ce temps, beurrer et fariner un moule rectangulaire de 26 cm de long.

**4** Une fois la pâte levée, la déposer dans le moule beurré, l'inciser plusieurs fois en biais et la disposer parallèlement au fond du four sur une grille puis démarrer la cuisson.

## Réglages : Cuisson combinée avec chaleur tournante Plus

1ère phase 50°C  
100% d'humidité 2 minutes  
2e phase 210°C  
70% d'humidité 6 minutes  
3e phase 210°C  
20% d'humidité 6 minutes  
4e phase 150–170°C  
20% d'humidité 60 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Petits pains aux céréales

8–10 petits pains

## Ingrédients :

250 g de farine d'épeautre T80  
250 g de farine de blé complète  
1 cube de levure du boulanger  
300 ml d'eau tiède  
2 c. c. de sel  
100 g de graines de tournesol

## Garniture :

Graines de pavot  
Graines de sésame  
Graines de tournesol ou millet

## Temps de préparation :

35 minutes environ

## Valeurs énergétiques par petit pain :

899 kJ / 214 kcal, P 8 g, L 6 g, G 32 g

**1** Mélanger les deux farines, le sel et les graines de tournesol. Délayer la levure dans l'eau tiède et la verser sur la farine. Pétrir pendant 3 à 4 minutes. Faire lever en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus à 30°C avec 100% d'humidité pendant 20 minutes.

**2** Former des petits pains, les rouler dans les graines de votre choix puis disposer sur le plat multi-usage et cuire.

## Réglages

Programmes automatiques > Petits pains > Petits pains aux céréales > Pains / Gâteaux  
Durée du programme  
30-40 minutes environ

# Pain au froment

## Ingrédients :

1 cube de levure fraîche  
½ c. c. de sucre  
280 ml d'eau tiède  
375 g de farine de blé type  
405  
125 g de farine de froment  
type 997  
2 à 3 c. c. de sel  
1 c. s. d'huile

**Temps de préparation :**  
20 minutes environ

**Valeurs énergétiques par  
pain :**  
4547 kJ / 1797 kcal, P 52 g,  
L 17 g, G 359 g

**1** Dissoudre la levure dans l'eau, mélanger avec le sucre, ajouter la farine, le sel et l'huile et pétrir pendant 7 minutes environ.

**2** Laisser lever la pâte dans le récipient non couvert pendant 20 minutes à 30°C en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus avec 100% d'humidité.

**3** Bien pétrir. Façonner une miche, la poser sur une plaque beurrée et farinée et inciser plusieurs diagonales.

## Réglages

Programmes automatiques >  
Pain > Pain au froment > Pains /  
Gâteaux  
Durée de programme :  
50 minutes environ

# Pain de seigle

## Ingrédients :

320 g de levain de seigle  
640 g de farine de seigle  
type 85  
20 g de sel  
400 ml d'eau tiède à 25°C  
Farine pour la préparation

## Matériel :

1 corbeille de fermentation de  
35 cm de long (ex. : osier)

## Temps de préparation :

5 minutes + 4 heures de pause

## Valeurs énergétiques par pain :

9832 kJ / 2341 kcal, P 57 g,  
L 9 g, G 508 g

## Bon à savoir

La confection d'un pâton de levain  
est expliquée en début de livre, à  
la rubrique «Pain».

**1** Verser la farine dans un grand récipient, incorporer le reste des ingrédients et malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Placer ensuite la pâte dans une corbeille de fermentation farinée et la faire lever dans l'appareil sans la couvrir pendant 4 heures en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, 40°C, 100% d'humidité.

**2** Une fois la fermentation terminée, démouler la pâte sur le plat multi-usage et la faire cuire.

## Réglages

Programmes automatiques  
> Pain > Pain de seigle  
Durée du programme  
75 minutes environ

# Petits pains blancs

8–10 petits pains

## Ingrédients :

500 g de farine de blé type 45  
20 g de levure du boulanger  
3 g de sucre  
10 g de sel  
10 g de beurre  
260 ml d'eau tiède

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par petit pain :

932 kJ / 222 kcal, P 6 g, L 2 g,  
G 45 g

**1** Dissoudre la levure dans l'eau, ajouter la farine, le sel, le sucre et le beurre et pétrir environ 7 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

**2** Laisser lever pendant 20 min dans le récipient, mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, 30 °C, 100 % d'humidité.

**3** Pétrir la pâte, façonner de 8 à 10 petits pains, disposer sur un plat multi-usage, inciser au milieu et cuire.

## Réglages

Programmes automatiques  
> Petits pains > Petits pains blancs > Pains / Gâteaux  
Durée de programme :  
35 minutes environ

# Pain aux graines

1 pain

## Ingrédients :

175 g de froment  
500 g de farine de blé complet  
15 g de levure sèche  
2 c. c. de sel  
90 g de graines de sésame  
90 g de graines de lin  
60 g de graines de tournesol  
75 g de sirop de mélasse  
50 ml d'eau tiède  
500 ml de lait tiède

Farine pour la pâte  
Beurre pour le moule

### Temps de préparation

40 minutes environ  
Moule à cake de 30 cm de long

### Temps de cuisson

120 minutes

### Valeurs énergétiques par pain :

10890 kJ / 2593 kcal,  
P 151 g, L 0,1 g, G 497 g

**1** Mettre tous les ingrédients dans un saladier et pétrir le tout pendant 4 minutes environ jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante. Enfourner la pâte dans le saladier sans couvrir pendant 1 heure en choisissant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou à chaleur tournante+ à 30°C avec 100% de taux d'humidité.

**2** Poser la pâte sur la surface de travail recouverte de farine puis pétrir en formant peu à peu une miche oblongue. La poser dans un moule à cake puis poser sur la grille du four et laisser cuire le pain en respectant les instructions ci-contre.

**3** Une fois la cuisson terminée, démouler puis laisser refroidir sur une grille et enfin ranger dans un récipient hermétique. Ce pain est encore meilleur si on attend le lendemain pour le déguster.

### Programme automatique étape 2

Programmes automatiques > Pain > Pain 3 céréales > Pains et gâteaux  
Temps de cuisson : 2 heures

### Réglages étape 2

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+

1ère phase : température à 30°C

Humidité : 100%

Durée : 10 minutes

2ème phase : température à 150°C

Humidité : 50%

Durée : 10 minutes

3ème phase : température à 150°C

Humidité : 0%

Durée : 100 minutes

Niveau de cuisson : 2ème à partir du bas



# Tresse aux fines herbes

## Ingrédients :

750 g de farine de blé type 45  
1 c. c. de miel  
2 cubes de levure de boulanger  
2-3 c. c. de sel  
Une pincée de poivre  
400 ml de lait chaud  
50 g de beurre  
200 g d'oignons  
Huile de tournesol  
1/2 sachet d'aneth surgelé  
1 sachet de ciboulette surgelée  
1 sachet de persil surgelé  
Farine pour la préparation

## Temps de préparation :

35 minutes environ

## Valeurs énergétiques

### par tresse :

14095 kJ / 3356 kcal, P 110 g,  
L 68 g G 576 g

## Bon à savoir

La cristallisation du miel n'a aucune incidence sur sa qualité. Plus la teneur en glucose est élevée et plus il se fige rapidement. Il est possible d'utiliser le programme automatique «Fonctions utiles» du four vapeur combiné pour le ramener à l'état liquide.

**1** Chauffer le lait, délayer la levure dedans et ajouter une cuillère à café de miel.

**2** Verser la farine, le sel et le poivre dans un grand récipient. Faire fondre le beurre et l'ajouter avec le lait à la farine.

**3** Malaxer ce mélange avec un robot réglé à la vitesse la plus rapide. Placer le saladier dans l'appareil sans le couvrir et laisser lever la pâte pendant 20 minutes en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, 30°C, 100% d'humidité.

**4** Pendant ce temps, couper les oignons en petits dés et les faire suer dans l'huile de tournesol.

**5** Une fois la pâte levée, incorporer les oignons et les fines herbes et pétrir de nouveau la pâte avec le robot réglé à la vitesse la plus rapide.

**6** Placer la pâte sur un plan de travail fariné et la diviser en trois pâtons. Rouler chacun d'eux pour obtenir trois cordons et les natter de façon à obtenir une tresse. Faire cuire au four sur le plat multi-usage.

## Réglages : Cuisson combinée

### Chaleur sole-voûte

1ère phase 90°C

100% d'humidité 2 minutes

2ème phase 150°C

90% d'humidité 15 minutes

3ème phase 155-195°C

20% d'humidité 30 minutes

Niveau de cuisson :

3ème à partir du bas



# Pain blanc

## Ingrédients :

500 g de farine de blé type 45  
20 g de levure du boulanger  
3 g de sucre  
10 g de sel  
10 g de beurre  
260 ml d'eau tiède

## Temps de préparation :

25 minutes environ

## Valeurs énergétiques par pain :

417 kJ / 1766 kcal, P 52 g, L 14 g, G 358 g

**1** Délayer la levure dans le lait. Ajouter la farine, le sel, le sucre et le beurre et pétrir le tout pendant 7 min jusqu'à obtenir une pâte lisse.

**2** Laisser la pâte lever dans le four sans la couvrir pendant 20 minutes à 30°C en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, avec 100% d'humidité.

**3** Façonner une miche, l'inciser plusieurs fois en diagonale et la placer sur le plat multi-usages. Démarrer la cuisson.

## Réglages

Programmes automatiques  
> Pain > Pain blanc > Pains / Gâteaux  
Durée de programme :  
50 minutes environ

# Pain complet

## Ingrédients :

500 g de farine de blé complet  
1 cube de levure de boulanger  
½ c. c. de sucre  
2-3 c. c. de sel  
2 c. s. d'huile  
325 ml d'eau tiède  
30 g de graines de lin  
30 g de graines de tournesol

## Temps de préparation :

50 minutes environ

## Valeurs énergétiques par pain :

8402 kJ / 2010 kcal, P 56 g,  
L 21 g, G 394 g

**1** Dissoudre la levure avec du sucre dans un peu d'eau.

**2** Ajouter la farine, le sel, l'huile, les graines de lin, les graines de tournesol et l'eau restante et pétrir 3 à 4 minutes. Faire lever dans le récipient à découvert pendant 20 minutes en mode Cuisson combinée / Chaleur tournante Plus, 30°C, 100% d'humidité.

**3** Malaxer bien la pâte à nouveau. Façonner une miche, la poser sur le plat multi-usage, l'inciser diagonalement en plusieurs endroits et la faire cuire.

## Réglages

Programmes automatiques

> Pain > Pain complet > Pains / Gâteaux

Durée de programme :

50 minutes environ

# Pain aux fruits secs

1 pain

## Ingrédients :

300 g de fruits secs  
(abricots, prunes, pommes,  
poires)  
200 ml d'eau  
200 ml de lait  
30 g de levure fraîche  
200 g farine de blé type 405  
150 g de farine de fro-  
ment type 997  
150 g de farine  
d'épeautre type 630  
1 ½ c. c. de sel

Beurre pour le moule  
Papier de cuisson

## Temps de préparation

35 minutes environ  
Moule à cake de 30 cm

## Temps de cuisson

50 minutes

## Valeurs énergétiques par

pain :

7808 kJ / 1859 kcal,  
P 63 g, L 15 g, G 368 g

**1** Couper grossièrement les fruits secs, porter 100 ml d'un mélange eau-lait à ébullition puis sortir du feu. Ajouter les fruits secs et laisser ramollir. Dès que l'eau devient tiède, sortir les fruits, les presser un peu et les mettre de côté.

**2** Mélanger le mélange eau-lait aux autres ingrédients et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse en ajoutant si nécessaire 50 à 100 ml d'eau tiède. Poser la pâte dans un saladier et enfourner sans couvrir pendant 60 minutes en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" à 30°C et 100% d'humidité.

**3** Ajouter les fruits la pâte et pétrir encore un peu pour les répartir.

**4** Beurrer le moule, le couvrir de papier sulfurisé puis enduire le papier de beurre et verser la pâte. Enfourner le moule dans le sens de la longueur sur la grille en respectant les instructions ci-contre. Si nécessaire, couvrir de papier aluminium en fin de cuisson afin que le dessus du pain ne brunisse pas trop.

## Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1ère phase

Température : 120°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 10 minutes

2ème phase

Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 10 minutes

3ème phase

Température : 175°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 30 minutes

Niveau de cuisson : 2ème à partir du bas



# Ciabatta

2 pains

## Ingrédients :

400 g farine de blé type 550  
½ cube levure du boulanger  
2 c. s. d'eau  
1 c. s. d'huile d'olive  
2 c. c. rases de sel  
250 ml d'eau  
Farine pour le plan de travail

## Temps de préparation

16 à 19 heures, durée de levée de pâte comprise

## Temps de cuisson

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

### pain :

3041 kJ / 724 kcal  
P 21g, L 8 g, G 142 g

## Bon à savoir

Pour savoir si le pain est cuit, tapoter dessus. S'il sonne creux, la cuisson est parfaite. Vous pouvez aussi varier les plaisirs en ajoutant à la pâte des herbes, des fruits oléagineux, des épices ou des tomates séchées pendant la seconde étape de la recette.

**1** La veille, mélanger 1 cuillère à soupe de farine, la levure émiettée et 2 c. s. d'eau. Couvrir et laisser monter 15 minutes.

**2** Enduire un saladier d'huile d'olive puis mélanger le reste de la farine, le sel, la pâte levée et 250 ml d'eau froide. Pétrir pendant 4 à 5 minutes pour obtenir une pâte lisse et laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur (12 à 14 heures).

**3** Récupérer la pâte avec précaution avec une spatule et la déposer sur la plaque de cuisson farinée. Saupoudrer la pâte de farine. La couper en 2 dans la longueur avec la spatule afin de former deux pains sans pétrir la pâte. Couvrir d'un torchon à vaisselle propre et laisser monter à température ambiante pendant 3 à 4 heures.

**4** Faire préchauffer le four en chaleur sole-voute à 220°C.

**5** Saupoudrer encore un peu de farine sur les pains puis les rapprocher de telle sorte qu'ils soient un peu plus hauts. Enfourner en respectant les instructions de cuisson ci-contre. Une fois la cuisson terminée, sortir les pains et les laisser refroidir sur une grille.

## Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur sole-voute  
Phase 1 : 15 minutes à 220°C avec humidité à 0%  
Phase 2 : 3 minutes à 220°C avec humidité à 50%  
Phase 3 : 10 minutes à 220°C avec humidité à 0%  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Palette de pains torsadés

2 personnes

## Ingrédients :

### Levain

10 g de levure fraîche  
160 ml d'eau tiède  
160 g de farine de blé  
type 405

### 2 pains torsadés clairs

665 g de farine d'épeautre  
type 630  
300 ml d'eau  
20 g de levure fraîche  
2 c. c. de sel

### 2 pains torsadés foncés

665 g de farine d'épeautre  
complète  
350 ml d'eau  
20 g de levure fraîche  
2 c. c. de sel

Farine

### Temps de préparation :

175 minutes environ  
(+ 24 heures de levée de pâte)

### Temps de cuisson :

50 à 55 minutes

### Valeurs énergétiques par recette :

5888 kJ / 1402 kcal,  
P 58 g, L 10 g, G 270 g

**1** Levain : dissoudre la levure dans 100 ml d'eau puis y mélanger 100 g de farine, couvrir et laisser reposer 24 heures à température ambiante.

**2** Ajouter le reste de la farine et de l'eau au levain et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte élastique puis couvrir et laisser monter pendant 60 minutes à température ambiante.

**3** Pains torsadés clairs : ajouter les ingrédients au levain et pétrir puis laisser monter sans couvrir pendant 90 minutes en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée avec chaleur tournante+ à 30°C et 100% d'humidité.

**4** Pains torsadés foncés : ajouter les ingrédients au levain et pétrir puis laisser monter sans couvrir pendant 90 minutes avec le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée avec chaleur tournante+ à 30°C et 100% d'humidité.

**5** Abaisser la pâte délicatement sur un plan de travail préalablement fariné et former deux rouleaux en travaillant la pâte le moins possible. Tourner chaque rouleau sur lui-même puis les poser l'un à côté de l'autre et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

### Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur sole-voute

1ère phase

Température : 30°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 20 minutes

2ème phase

Température : 125°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 5 minutes

3ème phase

Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Pita romarin fromage

30 morceaux

## Ingrédients :

1 cube de levure fraîche  
350 à 400 ml d'eau tiède  
650 g farine d'épeautre  
type 630  
2 c. c. sel  
1 c. c. sucre  
2 brins de romarin  
300 g de gruyère râpé  
1 c. c. d'huile d'olive

Farine

## Temps de préparation

25 minutes environ

## Temps de cuisson

35 minutes environ

## Valeurs énergétiques par portion :

596 kJ / 142 kcal,  
P 7 g, L 6 g, G 15 g

**1** Faites dissoudre la levure dans 50 ml d'eau tiède.

**2** Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure diluée dans un saladier. Puis continuer à pétrir en ajoutant une partie de l'eau restante jusqu'à obtention d'une pâte élastique. Enfourner le saladier et laisser la pâte monter pendant 30 minutes sous le programme "Laisser monter la pâte" en mode cuisson combinée chaleur tournante+ à 30°C et 100% d'humidité.

**3** Hacher le romarin. Abaisser la pâte sur un plan de travail de 60 x 40 cm et parsemer avec 2/3 de gruyère et de romarin. Recouvrir en repliant chaque côté de la pâte vers le centre puis parsemer de nouveau une des moitiés de pâte de romarin et de fromage.

**4** Replier de nouveau la pâte puis la poser sur la plaque de cuisson et laisser monter pendant 20 minutes en conservant le même réglage que précédemment.

**5** Tracer une croix avec un couteau puis verser de l'huile d'olive et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**6** Sortir le pain du four et laisser refroidir sur une grille froide puis découper en dés.

## Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1ère phase

Température : 50°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 2 minutes

2ème phase

Température : 210°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 6 minutes

3ème phase

Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Roue de petits pains complets

16 à 20 petits pains

## Ingrédients :

1 cube de levure fraîche  
500 ml d'eau tiède  
250 g de flocons 4 céréales  
2 c. s. graines de courge hachées  
1 c. s. de sucre roux  
200 g de farine d'épeautre complète  
150 g de farine d'épeautre type 630  
150 g de farine de blé type 405  
50 g de beurre  
30 g de sucre  
2 c. c. de sel

Farine

A mélanger dans la farine :  
Graines de courge  
Pignons de pin  
Graines de tournesol  
Graines de lin  
Sésame  
Pavot

### Temps de préparation

45 minutes environ / Plaque de cuisson ronde

### Temps de cuisson

34 minutes

### Valeurs énergétiques par pain :

743 kJ / 177 kcal,  
P 6 g, L 5 g, G 27 g

**1** Dissoudre la levure dans l'eau puis mélanger au mélange de flocons, aux graines de courge et au sucre roux et laisser ramollir pendant 60 minutes.

**2** Ajouter les autres ingrédients et pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte élastique.

**3** Parsemer de la farine sur un plan de travail puis y diviser la pâte entre 16 et 20 portions. Former autant de boules de pâtes en mélangeant au choix graines de courge, pignons de pin, graines de tournesol, graines de lin, sésame et graines de pavot.

**4** Enfourner toutes les boules sur la plaque de cuisson ronde : elles doivent se toucher et former un cercle. Faire monter la pâte pendant une vingtaine de minutes en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée / Chaleur tournante+ à 30°C et 100 % d'humidité.

**5** Continuer par la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

### Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+

Phase 1

Température : 155°C

Humidité : 90%

Temps de cuisson : 9 minutes

Phase 2

Température : 210°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 25 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Pièce montée de petits pains

35 petits pains

## Ingrédients :

300 g de farine de blé type 405  
75 g de farine d'épeautre type 630  
½ cube de levure fraîche  
200 ml de lait tiède  
½ c. c. de sucre  
1 ½ c. c. de sel  
60 g de beurre ramolli  
50 g de sésame  
50 g de graines de pavot  
50 g de graines de tournesol  
50 g de graines de lin

## Temps de préparation

10 minutes environ

## Temps de cuisson

50 minutes

## Valeurs énergétiques par petit pain :

319 kJ / 76 kcal,  
P 2 g, L 4 g, G 8 g

## Bon à savoir

Le sésame est l'une des cultures les plus anciennes au monde. Cultivé pendant des millénaires en Mésopotamie, en Inde et en Afrique, le sésame est récolté de nos jours en Asie ainsi qu'en Amérique du Sud. Si dans les pays européens, on consomme surtout le sésame en boulangerie, en Asie et en Orient, il sert à paner les viandes, les poissons et les volailles mais est aussi consommé sous forme d'huile de friture.

**1** Tamiser la farine dans un saladier, dissoudre la levure dans le lait, ajouter le sucre, le sel et le beurre puis mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse puis pétrir pendant 3 à 4 minutes.

**2** Mettre la pâte dans le saladier sans couvrir puis la laisser pousser 20 minutes au four en activant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou en sélectionnant la cuisson combinée avec chaleur tournante+ à 30°C et 100% d'humidité.

**3** Pétrir de nouveau la pâte rapidement en rabattant le bords vers le bas puis former une grosse balle et laisser poser 1 minute environ. Former 35 petits pains en les garnissant de graines de sésame, de pavot, de tournesol ou de lin. Poser sur le plat multi-usages puis mettre au four en respectant les réglages ci-contre.

## Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée  
chaleur tournante+  
Phase 1  
Température : 40°C  
Humidité : 100%  
Temps de cuisson : 10 minutes  
Phase 2  
Température : 50°C  
Humidité : 100%  
Temps de cuisson : 2 minutes  
Phase 3  
Température : 210°C  
Humidité : 80%  
Temps de cuisson : 6 minutes  
Phase 4  
Température : 210°C  
Humidité : 0%  
Temps de cuisson : 6 minutes  
Phase 5  
Température : 145-180°C  
Humidité : 0%  
Temps de cuisson : 25 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Petits pains sucrés au fromage blanc

12 petits-pains

## Ingrédients :

250 g de fromage blanc à 0% de MG  
90 ml de lait  
90 ml d'huile de tournesol  
1 œuf moyen  
500 g de farine de blé type 405  
1 sachet de levure chimique  
100 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
½ c. c. de sel

## Temps de préparation

30 minutes environ

## Temps de cuisson

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par petit pain :

1147 kJ / 273 kcal,  
P 8 g, L 9 g, G 40 g

## Bon à savoir

Pour des petits-pains aux pépites de chocolat, ajoutez 75 g de pépites de chocolat ; pour des petits-pains aux raisins secs, ajouter 75 g de raisins de Corinthe et pour des petits-pains à la cannelle, ajouter 2 c. c. de cannelle.

**1** Fouetter énergiquement le mélange à base de fromage blanc, de lait, d'huile et d'œuf.

**2** Mélanger la farine, la levure, le sucre, le sucre vanillé et le sel séparément puis ajouter au mélange à base de fromage blanc et pétrir pendant 3 minutes.

**3** Laisser reposer la pâte entre 5 et 10 minutes.

**4** Diviser la pâte en 12 portions égales.

**5** Recouvrir les mains de farine puis former 1 petite boule de pain avec chaque portion et poser sur le plat multi-usages recouvert de papier sulfurisé. Démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

## Programme auto Etape 4 :

Programmes automatiques  
> Petits-pains > Pains sucrés > Pâte au fromage blanc > Pains et gâteaux  
Temps de cuisson : 30 minutes environ

## Réglages Etape 4

Mode de cuisson : Cuisson combinée avec chaleur sole-voute  
Phase 1  
Température : 50°C  
Humidité : 100%  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Phase 2  
Température 165°C  
Humidité : 50%  
Temps de cuisson : 5 minutes  
Phase 3  
Température 165°C  
Humidité : 0%  
Temps de cuisson : 20 minutes  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas



# Bagels

6 bagels

## Ingrédients :

1 œuf moyen  
350 g de farine d'épeautre  
type 630  
15 g de levure fraîche  
1 c. c. de sucre roux  
175 ml d'eau tiède  
25 g de beurre ramolli  
1 à 2 c. c. de sel  
Farine

### Temps de préparation

10 minutes environ

### Temps de cuisson

35 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### portion :

1050 kJ / 250 kcal,  
P 10 g, L 6 g, G 39 g

### Bon à savoir

Vous pouvez selon vos goûts enrober chaque bagel dans des graines de pavot ou de sésame ou encore dans du thym ou de l'ail haché puis les mettre au four.

**1** Battre les œufs avec un fouet.

**2** Mélanger puis pétrir tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène. La mettre dans un saladier et la laisser reposer pendant 40 minutes en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée avec chaleur tournante+ à 30°C et 100% d'humidité.

**3** Continuer de pétrir sur un plan de travail fariné puis former 6 grosses boules de pâte et laisser reposer 5 minutes.

**4** Aplattir légèrement les boules de pâte puis percer un petit trou circulaire avec un emporte-pièce et poser les bagels sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée avec chaleur sole-voute

#### Phase 1

Température : 100°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 10 minutes

#### Phase 2

Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 20-28 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Petits pains sucrés au levain

12 petits pains

## Ingrédients :

500 g de farine de blé type 405  
60 g de sucre  
45 g de beurre  
1 c. c. rase de sel  
1 cube de levure fraîche  
250 ml de lait tiède

## Temps de préparation

35 minutes environ

## Temps de cuisson

30 minutes

## Valeurs énergétiques par petit pain :

840 kJ / 200 kcal,  
P 5 g, L 4 g, G 36 g

## Bon à savoir

Pour des petits pains aux pépites de chocolat, ajouter 75 g de pépites de chocolat une fois que la pâte a monté. Pour les petits pains aux raisins secs ou à la cannelle, ajouter selon 75 g de raisins de Corinthe ou 2 cuillères à café de cannelle avant que la pâte monte.

**1** Verser puis mélanger la farine, le sucre, le beurre et le sel dans un saladier puis dissoudre la levure dans du lait tiède et ajouter au mélange et pétrir pendant 7 minutes.

**2** Mettre la pâte dans un saladier et la laisser reposer 20 minutes au four en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée avec chaleur tournante+ à 30°C à 100% d'humidité.

**3** Pétrir la pâte puis former 12 petits pains. Les installer sur le plat multi-usages et démarquer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

## Programme étape 3

Programmes > Petits pains > Petits pains sucrés > Pâte au levain > Pains et gâteaux

Temps de cuisson : 30 minutes

## Réglages étape 3

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur sole-voute

Phase 1

Température : 40°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 8 minutes

Phase 2

Température : 50°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 2 minutes

Phase 3

Température : 200°C

Humidité : 50%

Temps de cuisson : 10 minutes

Phase 4

Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 10 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Entrées et potages

## Des petits plats qui ont tout des grands

Une entrée savoureuse et originale laisse présager un menu réussi. Voici quelques recettes pour ouvrir votre appétit et celui de vos convives avant de passer au plat principal mais aussi pour alterner les saveurs et enrichir la palette de couleurs de votre table. Le potage est certainement l'entrée la plus légère qui soit mais il est également reconstituant et stimulant. Des recherches en psychologie montreraient que consommer de la soupe mettrait de bonne humeur et aiderait les personnes stressées à se détendre.





# Artichauts sauce aux herbes

4 personnes

## Ingrédients :

4 artichauts  
Jus d'un citron

### Sauce :

300 g de crème fraîche  
2 c. s. de mayonnaise  
1 c. s. de ketchup  
Sel et poivre  
Sucre  
1 c. s. de persil,  
1 c. s. de ciboulette,  
1 c. s. de aneth  
1 c. s. de cresson

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1365 kJ / 325 kcal, P 3 g,  
L 32 g, G 5 g

## Bon à savoir

Recette de mayonnaise maison : mélanger 1 jaune d'œuf et 1 cuillère à café de moutarde forte au fouet. Pour que la mayonnaise prenne, ajouter quelques gouttes d'huile de tournesol ou d'huile d'olive vierge extra (environ 0,25 l en tout). Verser le reste d'huile en filet. Dès que la mayonnaise épaissit, ajouter quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron et l'assaisonner avec du sel et du poivre. La mayonnaise doit toujours être préparée juste avant d'être consommée.

**1** Couper les queues et retirer les fonds d'artichaut. Avec des ciseaux, raccourcir les ciseaux les feuilles extérieures d'1/3 environ. Couper les pointes avec un couteau bien affûté. Ecarter les feuilles les unes des autres puis arroser de jus de citron.

**2** Placer les artichauts dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre au four.

**3** Enlever le foin à l'aide d'une cuillère à café. Servir chaque artichaut sur une assiette séparée.

**4** Pour la sauce, mélanger la crème fraîche, la mayonnaise et le ketchup, assaisonner de sel, de poivre et de sucre. Incorporer délicatement les fines herbes hachées.

**5** Servir les artichauts avec la sauce à part et des toasts.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C 30–40 minutes



# Carpaccio de betteraves au vinaigre de framboise

8 personnes

## Ingrédients :

1 kg de betteraves rouges

### Marinade :

1 c. s. de vinaigre

balsamique

3 c. s. de vinaigre

de framboise

6 c. s. d'huile

4-6 c. s. de bouillon de

légumes

de légumes

2 c. s. de miel

Sel

Poivre

2 c. s. de fines

herbes ciselées

### Temps de préparation :

25 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

563 kJ / 134 kcal, P 1 g, L 10 g,

G 10 g

**1** Laver les betteraves, les déposer dans un plat perforé et enfourner.

**2** Mélanger le vinaigre balsamique, le vinaigre de framboise, l'huile, le bouillon de légumes, le miel, le sel, le poivre et les fines herbes hachées.

**3** Peler les betteraves et les détailler en fines tranches. Les napper avec la marinade et bien les laisser s'imprégner.

### Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C, 45 minutes environ

# Légumes marinés

8 personnes

## Ingrédients :

2 poivrons jaunes  
2 poivrons rouges  
1 aubergine  
2 courgettes  
500 g de champignons de couche  
6 c. c. d'huile d'olive  
4 c. s. de vinaigre de vin  
4 c. s. de vin blanc  
1 gousse d'ail  
Sel  
Poivre  
1 pincée de sucre  
2 c. s. de fines herbes ciselées

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
454 kJ / 108 kcal, P 4 g, L 8 g, G 5 g

**1** Laver les poivrons et les couper en bandes. Couper l'aubergine et les courgettes en rondelles et émincer les champignons.

**2** Disposer les légumes dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre celui-ci au four.

**3** Préparer une marinade avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le vin blanc, l'ail, le sel, le poivre, le sucre et les fines herbes ciselées.

**4** Disposer les légumes dans un plat de service puis arroser de marinade et laisser quelques heures au frais.

**5** Servir avec du pain frais.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C 3–4 minutes

# Noix de veau aux câpres

6 personnes

## Ingrédients :

600 g de noix de veau  
750 ml d'eau  
150 ml de vin blanc  
2 feuilles de laurier  
10 graines de poivre  
½ c. c. de sel  
2 carottes  
1 oignon

### Sauce :

1 boîte de thon  
1 c. s. d'huile  
2 jaunes d'œufs  
2 c. s. de câpres  
1 c. s. de jus de citron  
100 ml d'huile d'olive  
Sel et poivre  
Câpres  
Tranches de citron non traité

### Temps de préparation

15 minutes

### Temps de cuisson

140 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1394 kJ / 332 kcal,  
Protéines 24 g, lipides 24 g,  
glucides 5 g

### Bon à savoir

Les câpres sont les boutons de fleurs du câprier. Arbre méditerranéen, les câpres sont séchées puis confites dans le sel. Plus les câpres sont petites, plus leur goût est fin.

**1** Mettre les noix de veau, l'eau, le vin blanc, les feuilles de laurier, le sel et le poivre en grains dans un plat non perforé.

**2** Eplucher et couper les carottes en morceaux. Eplucher et couper les oignons en deux. Ajouter les oignons et les carottes à la viande puis mettre à cuire en respectant les instructions ci-contre.

**3** Egoutter le thon puis le mixer avec l'huile, le jaune d'œuf et les câpres. Ajouter le citron puis mélanger peu à peu à l'huile d'olive pour obtenir une sauce à la consistance de mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement.

**4** Découper la viande cuite en fines tranches perpendiculairement aux fibres puis dresser sur assiette avec un filet de sauce, quelques câpres et une tranche de citron.

**5** Servir le reste de la sauce dans une saucière.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Cuisson vapeur  
Température : 90°C  
Temps de cuisson : 120-160 minutes



# Aubergines farcies

4 personnes

## Ingrédients :

4 aubergines  
1 oignon  
1 poivron vert  
1 piment  
200 g de viande hachée de bœuf  
200 g de feta  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre  
Piment de Cayenne  
Huile d'olive

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1147 kJ / 273 kcal, P 22 g,  
L 17 g, G 8 g

## Bon à savoir

- Poivron rouge : saveur douce, chair fruitée et juteuse, facile à éplucher.
- Poivron jaune : chair plus tendre, juteux, saveur douce.
- Poivron vert : goût plus âpre, chair et peau plus fermes.

**1** Couper les aubergines en deux, les évider et découper 100 g de chair en dés.

**2** Couper l'oignon et le poivron en dés, hacher finement le piment rouge et la gousse d'ail.

**3** Couper la feta en cubes et la mélanger avec la viande hachée et les légumes.

**4** Assaisonner généreusement avec le sel, le poivre et le poivre de Cayenne.

**5** Farcir les aubergines avec ce mélange, les disposer dans un plat, verser de l'huile d'olive sur l'ensemble et faire cuire.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus  
170–180°C 85% d'humidité  
25–35 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Ballotines de courgette à la feta

4 personnes

## Ingrédients :

1 courgette  
200 g de feta  
Sel  
Poivre  
Huile d'olive

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
596 kJ / 142 kcal, P 10 g,  
L 10 g, G 3 g

## Bon à savoir

Les courgettes font partie de la famille des cucurbitacées. Hormis les courgettes vertes très répandues, on trouve aussi des variétés de couleur jaune et vert pâle. Les petites courgettes sont plus tendres et plus parfumées que les grosses. Au-delà de 20 cm, une courgette ne devrait plus être consommée cuite. On peut cuire les courgettes de diverses manières : à la vapeur, à l'étouffée ou encore à la poêle, au grill ou en friture.

**1** Couper la courgette en longues tranches minces et placer celles-ci dans un plat de cuisson à fond perforé.

**2** Couper la feta en tranches de 2 cm de large et les assaisonner de sel et de poivre.

**3** Envelopper la feta assaisonnée dans les tranches de courgette, assaisonner de sel et de poivre. Asperger ensuite de quelques gouttes d'huile d'olive, placer le tout dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre celui-ci au four vapeur.

**4** Une fois la cuisson terminée, dresser les ballotines de courgette garnies de feta sur un lit de tomates et de basilic et servir avec une baguette fraîche.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 1 minute

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 3 minutes

# Tomates à la grecque

4 personnes

## Ingrédients :

4 tomates  
1 à 2 gousses d'ail  
Sel et poivre  
4 brins de basilic  
100 g de feta

**Temps de préparation :**  
20 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
323 kJ / 77 kcal, P 5 g, L 5 g,  
G 3 g

## Bon à savoir

La tomate est l'un des légumes préférés des Européens. Très bonne pour la santé car elle contient du carotène et de la vitamine C mais pratiquement pas de protéines ni de graisses, elle est pauvre en calories (17 calories pour 100 g), elle chasse la fatigue, détend les nerfs, soigne et redonne vitalité à la peau et aux cheveux.

**1** Laver et sécher les tomates, les couper en deux dans la hauteur puis les déposer côté coupé vers le haut dans un plat de cuisson à fond perforé.

**2** Eplucher les gousses d'ail, les hacher très finement ou les écraser dans un presse-ail puis les étaler sur la face coupée des tomates. Assaisonner de sel et de poivre.

**3** Laver le basilic sous le robinet. En détacher soigneusement les feuilles. Les hacher finement puis les répartir sur les moitiés de tomates.

**4** Souper la feta en morceaux. Les déposer sur les tomates et mettre le plat au four.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C 3 à 4 minutes



# Pommes de terre farcies

8 personnes

## Ingrédients :

4 pommes de terre moyennes  
à chair farineuse  
100 g de dés de jambon  
100 g d'édam râpé  
100 g de crème fraîche  
1 c. s. de moutarde  
Sel et poivre

## Temps de préparation :

15 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

521 kJ / 124 kcal, P 7 g, L 8 g,  
G 6 g

## Bon à savoir

Creuser légèrement les pommes  
de terre avant de les garnir de la  
farce.

**1** Laver les pommes de terre,  
les couper en deux dans leur  
longueur puis les disposer, face  
coupée vers le haut, dans un  
plat de cuisson perforé. Mettre  
à cuire.

**2** Mélanger les dés de jambon,  
le fromage, la crème fraîche  
et la moutarde. Saler et poivrer.

**3** Répartir cette préparation  
sur les pommes de terre et  
mettre à cuire.

**4** Servir avec une salade mélan-  
gée.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 20–25 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 3 minutes

# Pâté de campagne

6 personnes

## Ingrédients :

1 petit oignon  
50 g de jambon blanc  
1 c. c. de persil  
500 g de chair à saucisse  
2 œufs moyens  
30 g de gouda râpé

Beurre pour le moule

### Sauce :

200 g de crème fraîche  
150 g de yaourt  
2 c. s. de mayonnaise  
Sel et poivre  
1 c. s. de persil  
1 c. à s. de ciboulette  
1 c. s. de poivrons rouges et jaunes

### Temps de préparation

5 minutes par moule

### Temps de cuisson

16 minutes

### Valeurs énergétiques par personne

1856 kJ / 442 kcal, P 22 g,  
L 38 g, G 3 g

**1** Eplucher l'oignon et couper le jambon en dés. Hacher le persil puis mélanger tous les ingrédients du pâté.

**2** Beurrer 6 petits moules et répartir le mélange dans chacun d'entre eux en respectant les instructions ci-contre. Laisser reposer les pâtés quelques minutes après cuisson puis dé-mouler et dresser sur assiette.

**3** Pendant la cuisson, mélanger la crème fraîche, le yaourt et la mayonnaise, saler et poivrer. Hacher ensuite le persil et la ciboulette et les mélanger aux dés de poivrons.

**4** Verser un filet de sauce sur chaque assiette et servir le reste dans une saucière.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 100°C pendant 16 minutes environ

# Pâté de truite saumonée

6 personnes

## Ingrédients :

1 petit oignon  
2 c. s. de beurre  
750 g de filet de truite saumonée  
90 g de pain blanc  
1 œuf, taille M  
Sel et poivre  
Noix de muscade en poudre  
350 g de crème fleurette  
1 c. s. d'aneth ciselé

## Temps de préparation :

110 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1655 kJ / 394 kcal, P 30 g,  
L 26 g, G 10 g

## Bon à savoir

A servir froid ou chaud avec de la ciabatta et une salade fraîche.

**1** Couper l'oignon en petits dés et mettre ceux-ci avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir\* d'un film plastique thermorésistant.

**2** Rincer les filets de truite, les sécher en les tapotant puis retirer la peau. Garder un filet au frais. Couper les autres en dés puis ajouter à l'oignon.

**3** Retirer la croûte du pain puis le couper en dés. Le mélanger avec l'œuf, le sel, le poivre et la noix de muscade dans un saladier.

**4** Ajouter la crème liquide, les dés de truite et l'oignon puis mélanger.

**5** Couvrir le plat et laisser reposer pendant une heure au réfrigérateur. Passer ensuite la préparation au mixer sans la chauffer. Ajouter l'aneth et mélanger délicatement.

**6** Verser la moitié de la préparation dans un moule à cake beurré, lisser puis y poser le filet de truite mis de côté au réfrigérateur. Etaler le reste de la préparation par dessus, lisser puis couvrir\* le plat et enfourner.

\* Couvercles pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

## Réglages étape 6 :

Cuisson vapeur universelle  
90°C 60–70 minutes



# Flan de chou-rave et carottes

6 personnes

## Ingrédients :

300 g de carottes  
400 g de chou-rave  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
20 g de persil frais  
125 ml de lait  
125 g de crème fraîche  
250 g de fromage blanc  
2 c. s. de graines de sésame  
2 c. s. de sauce soja  
½ c. c. de sel aux fines herbes  
Poivre du moulin

Beurre pour les ramequins

## Temps de préparation :

25 minutes environ  
6 ramequins individuels

## Valeurs énergétiques par personne :

773 kJ / 184 kcal, P 10 g,  
L 12 g, G 9 g

## Bon à savoir

Les carottes contribuent à améliorer la vision. Il ne faut toutefois pas oublier que cet effet bénéfique nécessite que les carottes soient préparées avec une matière grasse. La solubilité du carotène dans les graisses peut aussi être mise à profit pour le nettoyage des récipients en plastique. Il suffit de frotter les récipients tachés avec une goutte d'huile.

**1** Nettoyer les carottes et le chou-rave, les laver et les râper grossièrement, les placer dans un plat de cuisson à fond perforé puis enfourner.

**2** Hacher finement l'oignon, la gousse d'ail et le persil. Les mélanger aux autres ingrédients (à l'exception du beurre) puis assaisonner de poivre.

**3** Répartir la préparation de fromage blanc dans six ramequins beurrés. Placer les ramequins dans un plat de cuisson peu profond puis enfourner.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 à 6 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
90°C 25 à 30 minutes

# Salade de choux Romanesco et brocolis

4 personnes

## Ingrédients :

250 g de choux Romanesco  
250 g de brocolis  
3 c. s. de vinaigre  
2 c. c. d'huile d'olive  
2 c. c. de moutarde  
1 pot de crème fraîche  
(mélangé avec du jus de citron)  
Sel et poivre  
1 pincée de sucre  
1 sachet de fines herbes  
mélangées

**Temps de préparation :**  
20 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
416 kJ / 99 kcal, P 5 g, L 7 g,  
G 4 g

## Bon à savoir

Le chou Romanesco est une variété de chou fleur. Il contient beaucoup de vitamine C, de substances minérales et de blanc d'oeuf végétal.

**1** Couper les choux Romanesco en fleurettes puis les cuire.

**2** Couper les brocolis en fleurettes puis les ajouter aux choux Romanesco.

**3** Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant les autres ingrédients. Ajouter les fines herbes surgelées puis incorporer les légumes chauds à la sauce.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4–6 minutes

# Fenouil vapeur et sa vinaigrette aux noix

4 personnes

## Ingrédients :

3 ou 4 bulbes de fenouil  
150 ml de vin blanc  
50 ml de vermouth sec  
100 ml de bouillon de légumes  
Une feuille de laurier  
4 à 6 grains de poivre  
50 g de noix  
1 œuf moyen  
1 c. s. de vinaigre balsamique blanc  
2 c. s. d'huile de noix  
3 c. s. d'huile d'olive  
1 c. c. de moutarde  
Une pincée de sel  
1 c. s. de persil haché  
1 c. s. de fenouil en branche haché

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

151 kJ / 274 kcal, P 9 g, L 22 g, G 10 g

## Bon à savoir

Le vinaigre balsamique ne présente que 3% d'acidité, se distinguant ainsi des autres vinaigres dont il fait pourtant partie. Souvent présenté comme un «produit traditionnel de Modène utilisé comme condiment dans les salades» ou condiment à base de moût («condimento a base di mosto»), son goût sucré neutralise encore son acidité.

**1** Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 4 puis en lamelles. Le placer dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Préparer une marinade avec le vin blanc, le vermouth et le bouillon de légumes. La mélanger au fenouil. Assaisonner avec la feuille de laurier et les grains de poivre puis enfourner et démarrer la cuisson.

**3** Faire griller les noix sur la plaque de cuisson et les hacher grossièrement. Cuire l'œuf dur et le couper en petits dés.

**4** Préparer une vinaigrette avec tous les ingrédients restants et la verser sur les fenouils. Y parsemer les noix et les œufs.

**5** Servir chaud.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12 à 15 minutes



# Gambas sur lit d'asperges

4 personnes

## Ingrédients :

500 g d'asperges blanches  
500 g d'asperges vertes  
12 gambas cuites et décortiquées  
1 c. s. d'estragon  
2 c. s. de cerfeuil  
1 bouquet de ciboulette  
3 c. s. de cresson  
½ échalote

### Sauce :

2 c. s. de jus de citron  
4 c. s. de vinaigre de vin blanc  
2 c. s. de vin blanc sec  
4 c. s. d'huile de noix  
Sel et poivre blanc

Temps de préparation :  
80 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

941 kJ / 224 kcal, P 23 g,  
L 12 g, G 6 g

### Bon à savoir

Les asperges se distinguent non seulement par leur aspect mais aussi par leur goût. L'asperge verte a une saveur plus marquée que l'asperge blanche car elle a poussé à l'air libre.

Très diététique, l'asperge n'en est pas moins nourrissante. Un kilo d'asperges contient à peine 200 calories pour une teneur en vitamine C très élevée.

**1** Eplucher les asperges et les placer dans deux plats de cuisson à fond perforé. Mettre d'abord les asperges blanches à cuire.

**2** Enfourner les asperges vertes et les cuire avec les asperges blanches.

**3** Placer les gambas dans un plat de cuisson à fond perforé et réchauffer.

**4** Mélanger les fines herbes, y rouler les gambas puis laisser mariner.

**5** Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, couper les asperges en deux puis dresser avec les gambas sur 4 assiettes en terminant par un filet de vinaigrette.

### Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

### Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 8 min.

### Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
95°C 2 minutes

# Poulet aux échalotes et aux piments

8 personnes

## Ingrédients :

2 gros blancs de poulet  
8 petites échalotes  
2 piments grillés en conserve  
1/4 de tasse de sauce de soja  
2 c. s. de vinaigre de cidre  
2 c. c. de sucre

## Temps de préparation :

175 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

273 kJ / 65 kcal, P 10 g, L 1 g,  
G 4 g

## Bon à savoir

L'échalote appartient à la famille des plantes alliées. Son goût est plus subtil que celui de l'oignon. Sa saveur, plus fine, se développe pleinement lorsque l'échalote est consommée crue.

**1** Détacher les deux blancs de poulet l'un de l'autre. Retirer les cartilages et la peau puis les aplatir entre deux feuilles de film plastique transparent.

**2** Eplucher les échalotes, les couper en deux ou en quatre. Bien égoutter les piments puis les couper en deux.

**3** Déposer les échalotes et les piments sur chaque blanc de poulet. Enrouler et fixer avec un cure-dent.

**4** Préparer une marinade avec la sauce soja, le vinaigre de cidre et le sucre puis y faire mariner la préparation pendant 20 minutes.

**5** Sortir la viande de la marinade, entourer d'un film plastique thermorésistant puis disposer dans un plat de cuisson perforé et enfourner.

**6** Une fois la cuisson terminée, placer la préparation 2 heures au réfrigérateur puis enlever le film plastique et couper les rouleaux en biais. Dresser sur un plat de service et garnir avec les échalotes et les poivrons rouges.

## Réglages étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 16 minutes

# Asperges au saumon

6 personnes

## Ingrédients :

500 g d'asperges blanches  
500 g d'asperges vertes  
6 c. c. d'huile d'olive  
3 c. s. de jus de citron  
1 bouquet de ciboulette  
Sel et poivre  
400 g de fromage frais  
100 g de crème fleurette  
Piment de Cayenne  
12 tranches de saumon fumé  
1 salade lollo rossa

Temps de préparation :  
85 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1109 kJ / 264 kcal, P 14 g,  
L 20 g, G 7 g

## Bon à savoir

Les asperges se prêtent bien à la congélation : ce légume sain peut être préparé et savouré tout au long de l'année.

**1** Eplucher l'asperge, la couper en tronçons de 3 cm, placer les asperges blanches dans un plat perforé et les vertes dans un autre.

**2** Cuire les asperges blanches et vertes ensemble.

**3** Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre puis laisser les asperges mariner dans ce mélange.

**4** Mélanger la crème fleurette, le fromage blanc, saler et poivrer puis étaler sur les tranches de saumon fumé.

**5** Tartiner chaque tranche de saumon avec de la crème au fromage blanc puis lisser. Rouler les tranches de saumon.

**6** Laver la salade et la sécher. La disposer dans un plat de service, puis y déposer les asperges marinées et les rouleaux de saumon.

**7** Servir avec des toasts.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 8 minutes



# Chou farci aux crevettes et au riz

8 personnes

## Ingrédients :

500 g de chou frisé  
100 g de riz au lait  
150 ml de bouillon de légumes  
150 g de crevettes congelées  
2 branches de céleri  
2 gousses d'ail  
30 g de gingembre  
2 c. s. de graines de sésame  
1 c. s. d'huile de tournesol  
2 c. s. d'huile de sésame  
6 c. s. de sauce de soja  
2 c. s. de jus de citron  
Sel et poivre  
Sauce pimentée

## Temps de préparation :

6 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

455 kJ / 106 kcal, P 7 g, L 6 g, G 6 g

**1** Effeuille le chou frisé en retirant éventuellement les grosses côtes. Laver 16 feuilles, les répartir dans deux plats de cuisson à fond perforé puis enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**2** Mettre le riz au lait et le bouillon de légumes dans un plat de cuisson non perforé\* puis enfourner.

**3** Faire décongeler les crevettes.

**4** Nettoyer les branches de céleri puis les couper en petits dés. Passer les gousses d'ail au presse ail, hacher finement le gingembre, mélanger le céleri, l'ail, le gingembre et tous les autres ingrédients avec le riz au lait puis saler et poivrer.

**5** Dresser avec une sauce pimentée douce dans une coupelle pour y tremper les rouleaux.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 1 minute

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 25 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
60°C 10 minutes

## Réglages étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10–12 minutes

\* Couvercles des plats de cuisson vapeur Miele disponibles sur la boutique en ligne Miele.

# Terrine de légumes

8 personnes

## Ingrédients :

500 g de tomates  
2 poivrons verts  
2 poivrons rouges  
300 g de petits pois surgelés  
3 gousses d'ail  
100 g d'olives noires dénoyautées  
Sel et poivre  
Thym et romarin  
200 g de crème fraîche à l'ail  
6 œufs moyens

## Temps de préparation :

65 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1021 kJ / 243 kcal, P 10 g,  
L 19 g, G 8 g

**1** Laver les tomates et les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé puis enfourner.

**2** Peler les tomates encore chaudes puis les couper en dés dans un saladier.

**3** Laver les poivrons puis ôter pédoncule, graines et cloisons. Les couper en lamelles et les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé. Mettre les petits pois dans un autre plat à fond perforé puis enfourner les deux plats.

**4** Ajouter les légumes cuits aux tomates.

**5** Disposer les légumes dans un plat de cuisson non perforé préalablement beurré. Battre la crème fraîche avec les œufs et en napper les légumes. Couvrir le plat puis enfourner.

**6** Une fois la terrine cuite, la faire refroidir complètement, la démouler, la couper en tranches épaisses puis dresser.

**7** Servir une sauce rémoulade en accompagnement.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 1 minute

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 30–35 minutes

\* Couvercles des plats de cuisson vapeur Miele disponibles sur la boutique en ligne Miele.

# Potage aux pommes de terre et aux herbes

4 personnes

## Ingrédients :

1 poireau (env. 180 g)  
250 g de pommes de terre  
(à chair farineuse)  
0,5 l de bouillon de légumes  
Sel, poivre  
100 ml de crème fleurette  
2 c. s. de fines herbes  
(persil, basilic, ciboulette)

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

571 kJ / 136 kcal, P 4 g, L 8 g,  
G 12 g

**1** Nettoyer le poireau soigneusement en écartant bien les parties extérieures puis le couper en rondelles. Eplucher les pommes de terre et les couper en dés. Mettre les pommes de terre et le poireau dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner.

**2** Mixer la soupe, saler et poivrer. Incorporer la crème puis continuer la cuisson.

**3** Hacher les herbes, les ajouter au potage puis servir.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 16 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
95°C 2 minutes



# Velouté de carottes à la crème

4 personnes

## Ingrédients :

500 g de carottes  
50 g d'oignons  
40 g de beurre  
1/2 gousse d'ail  
750 ml de bouillon de légumes  
1 c. c. de poudre de paprika  
125 ml de crème fraîche (mêlée à du jus de citron)  
Sel et poivre  
1 c. s. de persil haché

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

### personne :

638 kJ / 152 kcal, P 3 g,  
L 12 g, G 8 g

**1** Nettoyer et couper les carottes en rondelles. Couper les oignons en dés et hacher finement l'ail. Placer tous ces ingrédients dans un plat de cuisson non perforé avec le beurre, le bouillon de légumes et la poudre de paprika puis enfourner et démarrer la cuisson.

**2** Passer au presse-purée tous les ingrédients sortant du four et incorporer délicatement la crème puis enfourner de nouveau.

**3** Saler, poivrer et parsemer de persil.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12–15 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

# Consommé de volaille et son flan aux œufs

6 personnes

## Ingrédients :

1 poule  
1 kg de légumes pour pot-  
au-feu  
120 g de pâtes à potage  
Sel et poivre  
1 l d'eau  
1 c. s. de fines herbes hachées

## Temps de préparation :

1 heure environ

## Valeurs énergétiques par personne :

3578 kJ / 852 kcal, P 60 g, L 60  
g, G 18 g

## Ingrédients :

6 œufs moyens  
375 ml de lait  
1 pincée de sel  
Noix de muscade  
Beurre

## Temps de préparation :

15 minutes environ

## Consommé de volaille

**1** Laver la poule, la couper en deux et la disposer dans un plat non perforé contenant 200 ml d'eau.

**2** Nettoyer les légumes, les éplucher, en couper la moitié en gros morceaux, les ajouter à la poule puis faire cuire.

**3** Emincer finement le reste des légumes, couper le poireau en rondelles, les carottes et le céleri en bâtonnets et réserver.

**4** Une fois la cuisson terminée, retirer la poule du bouillon, passer ce dernier au chinois puis verser dans le plat de cuisson non perforé.

**5** Détacher la chair des os, la couper en morceaux puis disposer ceux-ci avec les légumes émincés, les pâtes à potage et l'eau restante dans un plat non perforé. Enfourner.

**6** Saler et poivrer, couper le flan aux œufs, dresser avec le consommé et servir parsemé d'herbes.

## Flan aux œufs

**1** Mélanger les œufs et le lait, ne pas battre trop longtemps.

**2** Saler, ajouter la noix de muscade puis verser dans un plat non perforé préalablement beurré. Enfourner.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 50 minutes

## Réglages étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

# Potage express

4 personnes

## Ingrédients :

250 g de viande hachée (moitié porc, moitié bœuf)  
1 l de bouillon de légumes  
40 g de petites pâtes à potage  
250 g de légumes à potage  
Sel et poivre

## Temps de préparation :

20 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1453 kJ / 346 kcal, P 26 g,  
L 22 g, G 11 g

**1** Former des boulettes avec la viande hachée puis les plonger dans le bouillon de légumes et enfourner.

**2** Ajouter les pâtes et les légumes puis continuer la cuisson.

**3** Saler et poivrer.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 5 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10–12 minutes



# Soupe de céleri branche

4 personnes

## Ingrédients :

1 carotte  
1 branche de céleri  
1 petit oignon  
300 g de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
700 ml de bouillon de légumes  
1 pomme de terre  
1 pot de crème fraîche (mêlée à du jus de citron)  
Sel et poivre  
1 c. s. de persil haché  
1 c. s. de marjolaine hachée + quelques feuilles

## Temps de préparation :

40 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1067 kJ / 254 kcal, P 5 g,  
L 18 g, G 18 g

**1** Couper la carotte et la branche de céleri en rondelles, l'oignon en dés et les pommes de terre en dés grossiers et mettre le tout dans un plat de cuisson non perforé. Ecraser la gousse d'ail puis l'ajouter au mélange. Y verser 200 ml de bouillon de légumes. Râper une pomme de terre sur les légumes.

**2** Incorporer la crème fraîche et le reste de bouillon puis saler et poivrer. Ajouter les fines herbes et remettre au four.

**3** Garnir avec les feuilles de marjolaine entières et servir avec des croûtons préalablement revenus dans une poêle avec un peu de beurre.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12–15 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 1 minute

# Soupe de poivron

4 personnes

## Ingrédients :

500 g de poivrons  
1 oignon  
20 g de beurre  
500 ml de bouillon de légumes  
Sel et poivre  
1 petit pot de fromage frais aux fines herbes

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

769 kJ / 183 kcal, P 14 g,  
L 11 g, G 7 g

## Bon à savoir

Le poivron est un légume très apprécié. On le consomme aussi en poudre (paprika). Les poivrons sont différents par leur couleur (vert, jaune, rouge, orange) et par leur goût. Les poivrons verts ont une saveur plus forte et les autres variétés sont un peu plus sucrées. La meilleure saison pour déguster des poivrons, c'est l'été !

**1** Couper poivron et oignon en dés puis déposer avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Une fois la cuisson terminée, passer la préparation au mixer et réchauffer.

**3** Répartir dans 4 assiettes. Détacher deux petites noix de fromage frais aux herbes à l'aide de deux cuillères à café puis les laisser glisser et fondre dans le potage.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 6–8 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

# Soupe potiron et orange parfumée au thym

8 personnes

## Ingrédients :

900 g de potiron  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
Beurre  
1/2 l de bouillon de légumes  
Zeste râpé et jus d'une orange  
150 ml de crème liquide  
2 c. c. de thym  
Sel, poivre

## Temps de préparation :

40 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

466 kJ / 111 kcal, P 3 g, L 7 g,  
G 9 g

## Bon à savoir

L'ail doit toujours être consommé frais. On reconnaît la fraîcheur de l'ail à sa peau ferme, blanche ou violacée. Il est conseillé de le conserver dans un endroit frais, sec et aéré mais pas au réfrigérateur.

**1** Eplucher le potiron, le couper en dés puis verser ces ingrédients dans un plat de cuisson perforé puis démarrer la cuisson.

**2** Couper les oignons en dés, écraser l'ail et verser le tout avec un peu de beurre dans un plat non perforé couvert puis enfourner.

**3** Une fois la cuisson au four terminée, verser tous les ingrédients dans une casserole, remplir cette dernière de bouillon, ajouter le zeste râpé et le jus d'une orange puis passer au mixer.

**4** Incorporer la crème, ajouter le thym, saler et poivrer.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 8 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

\* Couverts des plats de cuisson vapeur Miele disponibles sur la boutique en ligne Miele.



# Soupe à l'oignon

4 à 6 personnes

## Ingrédients :

750 g d'oignons frais  
20 g de beurre  
250 ml de bouillon de légumes  
Vin blanc  
Sel et poivre  
Poudre de paprika  
2 c. s. de persil haché

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

336 kJ / 80 kcal, P 3 g, L 4 g,  
G 8 g

## Bon à savoir

Le persil est une plante aromatique utilisée nature en condiment ou chauffée très légèrement pour préserver son arôme unique. Le persil est utilisé dans le monde entier : en Asie du Sud-Ouest, en Arabie, dans le bassin méditerranéen et dans le Caucase. Le persil se marie à presque tous les plats. Riche en provitamine A, en vitamine C, B1 et B2 et en calcium, il stimule aussi les fonctions rénales, est dépuratif et facilite la digestion.

**1** Eplucher les oignons, les couper en quatre puis en fines lamelles et les placer dans un plat de cuisson couvert et non perforé. Répartir les noisettes de beurre sur les oignons puis enfourner.

**2** Pendant ce temps, mettre le bouillon de légumes à chauffer sur une table de cuisson. Y ajouter les oignons et assaisonner avec le vin blanc, le poivre et la poudre de paprika. Enfin, parsemer avec le persil.

**3** Les gourmands gratineront leur soupe à l'oignon avec du fromage : verser la soupe dans des bols thermorésistants, beurrer des toasts ou du pain de campagne puis les recouvrir de gruyère râpé. Couper les toasts au fromage en deux ou en quatre puis les déposer délicatement sur la soupe. Faire gratiner aussitôt au grill.

\* Couvertures des plats de cuisson vapeur Miele disponibles sur la boutique en ligne Miele.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12–15 minutes



# Plats mijotés et gratins

## Une marmite pleine de saveurs

Rien de plus simple que de préparer ces recettes : ajoutez viandes, légumes, pommes de terre, etc. dans un même récipient et vous obtiendrez un plat de résistance savoureux et convivial qui rassasiera les tablées les plus nombreuses. Que ce soit avec de la viande, des saucisses, du poisson, des coquillages voire même végétariens, ces plats seront aussi succulents réchauffés.





# Lasagnes aux légumes

6 à 8 personnes

## Ingrédients :

12 feuilles de lasagnes vertes  
Sel et poivre blanc  
4 choux-raves de 250 g  
60 g de beurre  
Noix de muscade  
2 à 3 c. s. de farine  
500 ml de lait  
250 ml de crème fleurette  
2 échalotes  
500 g de bettes  
300 g de tomates  
Beurre  
200 g de fromage râpé  
1 pot de crème fraîche  
1 jaune d'œuf  
Beurre pour le plat

**Temps de préparation :**  
45 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2445 kJ / 585 kcal, P 19 g,  
L 41 g, G 35 g

**1** Eplucher les choux-raves et retirer les parties sèches. Couper les tubercules en rondelles de 2 mm et les feuilles en lanières.

**2** Dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre et faire revenir les rondelles et les lanières de chou-rave. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade puis saupoudrer de farine.

**3** Ajouter le lait et la crème fleurette, faire cuire 10 minutes, placer les choux-raves dans un plat et laisser refroidir.

**4** Eplucher et hacher les échalotes. Séparer feuilles et tiges des bettes, nettoyer les tiges et les couper en lanières de 2 cm. Faire fondre le reste du beurre dans une poêle et faire suer les échalotes et les tiges de bettes.

**5** Effiler les côtes de bettes, couper la partie verte en lanières, blanchir, rafraîchir dans l'eau puis égoutter. Mélanger les tiges et les feuilles au chou-rave.

**6** Monder les tomates, retirer leur peau, les couper en deux, retirer le centre et les graines puis couper leur chair en lanières.

**7** Beurrer un plat à gratin. Superposer feuilles de lasagne, couches de légumes, tomates et fromage en achevant par une couche de légumes recouverte de fromage. Mélanger la crème fraîche et le jaune d'œuf puis verser ce mélange sur le fromage.

## Réglages étape 7 :

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus  
160 à 170°C 95% d'humidité 35 à 40 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Solianka

4 personnes

## Ingrédients :

100 g de lard maigre  
500 g d'oignons rouges  
2 cornichons en saumure  
2 petites saucisses viennoises  
300 g de viande de bœuf cuite  
1 boîte de concentré de tomates  
5 c. s. de ketchup épicé  
750 ml de bouillon de bœuf chaud  
1 petit bocal de câpres  
2 feuilles de laurier  
100 ml de crème aigre  
2 c. s. d'aneth haché  
Sel et poivre

## Temps de préparation :

30 minutes environ

Valeurs énergétiques par personne : 1710 kJ / 409 kcal,  
P 29 g, L 27 g, G 11 g

**1** Couper le lard et les oignons en dés et les mettre à cuire à l'étouffée dans un plat de cuisson non perforé couvert.

**2** Couper les cornichons, les saucisses et la viande de bœuf en petits morceaux. Les placer avec le concentré de tomates, le ketchup, le bouillon de viande, les câpres et les feuilles de laurier dans le plat de cuisson et mettre celui-ci au four.

**3** Adoucir avec la crème fraîche, puis relever avec l'aneth, le sel et le poivre.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10 minutes

\* Couvertles des plats de cuisson vapeur Miele disponibles sur la boutique en ligne Miele.

# Timbale de riz, tomates et poivrons de la Pusta

4 personnes

## Ingrédients :

70 g de riz  
200 ml de bouillon de légumes  
3 c. s. de concentré de tomates  
75 g de lard  
1 oignon  
300 g de poivrons rouges  
250 g de tomates  
250 g de saucisse fumée  
1/4 de concombre frais  
1/2 bocal de poivrons tomate de Hongrie  
Sel et poivre

## Temps de préparation :

25 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1407 kJ / 335 kcal, P 18 g,  
L 19 g, G 23 g

## Bon à savoir :

Vous pouvez remplacer la saucisse fumée par 250 g de viande hachée. Le cas échéant, formez de petites boulettes de viande puis ajoutez-les aux autres ingrédients.

**1** Mettre le riz, le bouillon de légumes et le concentré de tomates dans un plat de cuisson non perforé puis mélanger.

**2** Hacher finement les autres ingrédients, sauf les poivrons tomate, puis les ajouter au riz.

**3** Ajouter ensuite les poivrons tomate, saler puis poivrer. Enfourner puis démarrer la cuisson.

**4** Remuer régulièrement en cours de cuisson puis dresser parsemé de fines herbes.

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 20 à 25 minutes

# Ratatouille à la viande

4 personnes

## Ingrédients :

250 g de porc haché (maigre)  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
1 aubergine d'environ 250 g  
1 courgette d'environ 250 g  
250 g de grosses tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
Sel et poivre  
Sauce Tabasco  
1 boîte d'herbes de Provence surgelées  
100 ml de ketchup  
2 c. s. de concentré de tomates

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
958 kJ / 228 kcal, P 16 g,  
L 12 g, G 14 g

**1** Former des petites boulettes avec le porc haché. Couper les poivrons, l'aubergine, la courgette, les tomates et l'oignon puis écraser l'ail.

Mettre tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé, saler puis poivrer. Ajouter enfin la sauce Tabasco et les fines herbes surgelées.

**2** Y incorporer délicatement le ketchup et le concentré de tomates puis enfourner.

**3** Une fois la cuisson terminée, rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la sauce Tabasco.

**4** En accompagnement, servir du riz al dente qui peut être cuit au four en même temps que le reste des ingrédients. Consulter le temps cuisson indiqué dans le tableau en annexe.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 16 à 18 minutes



# Gratin de légumes

4 personnes

## Ingrédients :

200 g de carottes nouvelles  
200 g de courgettes  
150 g de céleri en branches  
150 g de brocolis  
150 g de poireaux  
150 g de chou-fleur  
150 ml de crème liquide  
150 ml de lait  
3 oeufs  
200 g de gouda râpé  
20 g de miettes de beurre  
Sel et poivre  
Noix de muscade  
Beurre pour le plat

## Temps de préparation :

40 minutes environ / Plat à gratin

## Valeurs énergétiques par personne :

1386 kJ / 330 kcal, P 12 g,  
L 26 g, G 12 g

**1** Couper les légumes en petits morceaux, disposer dans un plat de cuisson perforé puis blanchir 2 minutes à 100°C.

**2** Mélanger la crème liquide, le lait et les œufs puis ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.

**3** Beurrer un plat de cuisson non perforé ou un plat à gratin. Verser puis répartir les légumes dans le plat. Ajouter ensuite le mélange crème, lait, œufs puis parsemer de fromage et de miettes de beurre. Enfourner et démarrer la cuisson.

## Réglages étape 3 :

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus  
170 à 190°C 95% d'humidité 30 à 40 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Lasagnes au jambon

4 personnes

## Ingrédients :

4 œufs moyens  
500 ml de lait  
Sel et poivre  
300 g de jambon  
blanc (tranches)  
16 lasagnes crues  
200 g de fromage râpé  
2 c. à s. de chapelure  
30 g de beurre

### Temps de préparation :

10 minutes environ / Plat à gratin (22 x 35 cm env.)

### Temps de cuisson

45 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3310 kJ / 788 kcal, P 50 g,  
L 40 g, G 57 g

**1** Mélanger les œufs et le lait, saler et poivrer puis couper les tranches de jambon en deux.

**2** Verser une couche de ce mélange dans le plat de cuisson puis recouvrir de lasagnes, etc. en finissant par le mélange œufs et lait.

**3** Mélanger le fromage râpé et la chapelure et parsemer sur la préparation.

**4** Répartir les noisettes de beurre sur toute la surface puis enfourner sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les réglages ci-contre.

### Programme automatique

#### étape 4 :

Programmes automatiques » Plats cuisinés et gratins » Lasagnes au jambon » Cuisson  
Temps de cuisson : 45 minutes

#### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+  
Température : 170-200°C  
Humidité : 95%  
Temps de cuisson : 45 minutes  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Marmite de sébaste

4 personnes

## Ingrédients :

500 g de filets de sébaste  
Jus de citron  
200 g de carottes  
200 g de petits pois  
100 g de crème fraîche  
100 ml de crème liquide  
2 c. s. de vin blanc  
1 c. s. de féculé  
Sel et poivre  
Sucre  
1 c. s. d'aneth

**Temps de préparation :**  
15 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1609 kJ / 383 kcal, P 32 g,  
L 23 g, G 12 g

**1** Acidifier les filets de sébaste avec du jus de citron, les saler puis les disposer dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Couper les carottes en dés puis les ajouter avec les petits pois et enfourner.

**3** Pendant ce temps, préparer une sauce en mélangeant tous les autres ingrédients puis la verser sur le poisson. Enfourner de nouveau.

**4** Saler et poivrer puis servir avec du riz ou des pommes de terre à l'anglaise.

**Réglages étape 2 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C 8 minutes

**Réglages étape 3 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes



# Gratin de poisson aux choux Romanesco

4 personnes

## Ingrédients :

1 chou Romanesco (750 g environ)  
150 g de millet  
150 ml d'eau  
1 c. c. de sel aux herbes  
600 g de filets de cabillaud  
2 c. s. de jus de citron  
3 c. s. de sauce soja  
½ bouquet de persil haché  
1 poivron rouge et 1 poivron jaune de 200 grammes chacun  
1 petit oignon  
2 œufs moyens  
20 g de crème aigre  
Sel et poivre  
250 g de mozzarella  
Beurre pour le moule

## Temps de préparation :

20 minutes environ / Plat à gratin

## Temps de cuisson

20 minutes

## Valeurs énergétiques par

personne :

2642 kJ / 629 kcal, P 53 g, L 29 g, G 39 g

## Bon à savoir

Le chou Romanesco est une variante de la famille des choux-fleur dont il se rapproche bien que son apparence l'apparenterait plutôt aux brocolis.

**1** Nettoyer les choux Romanesco, les passer sous l'eau puis les couper tous à la même taille. Mettre le millet, 150 ml d'eau et le sel aux herbes dans un plat non perforé et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Eteindre le four puis laisser gonfler le millet et les légumes pendant 5 minutes supplémentaires.

**3** Pendant ce temps, laver le poisson, l'essuyer et le couper en gros dés. Mélanger le jus de citron, la sauce soja et le persil avec le poisson. Laisser mariner pendant 10 minutes. Laver, couper et épépiner les poivrons puis les couper en dés. Eplucher et hacher les oignons.

**4** Séparer les blancs des jaunes puis mélanger ces derniers à la crème aigre, au sel et au poivre puis ajouter au poisson et mélanger de nouveau. Verser le tout dans un grand plat de cuisson préalablement beurré. Batta les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.

**5** Egoutter la mozzarella, la râper grossièrement puis en parsemer la préparation. Enfourner sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

## Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 10 minutes

## Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Chaleur tournante+

Température : 190 °C

Temps de cuisson : 10 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Lasagnes au steak haché

4 personnes

## Ingrédients :

### Garniture :

150 g d'oignons  
50 g de dés de lard fumé  
375 g de viande de bœuf hachée  
Sel et poivre gris  
1 c. c. de thym  
1 c. c. d'origan  
1 c. c. de basilic  
1 boîte de tomates pelées entières (poids égoutté 480 g)  
30 g de concentré de tomates  
125 ml de bouillon

### Sauce :

20 g de beurre  
40 g farine de blé type 405  
250 g de crème fraîche  
450 ml de lait  
1 pincée de sel  
1 pincée de muscade  
2 c. s. de persil haché  
200 g de parmesan râpé  
10 plaques de lasagnes crues  
Beurre pour le moule

### Temps de préparation :

15 minutes environ / Plat (22 x 35 cm)

### Temps de cuisson

45 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3675 kJ / 875 kcal, P 43 g,  
L 63 g, G 34 g

**1** Eplucher les oignons et les couper en dés. Faire revenir le lard puis ajouter les 2/3 des oignons et les laisser jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter et faire colorer la viande hachée puis saler, poivrer et ajouter les herbes. Couper les tomates en deux puis les ajouter à la viande avec le concentré de tomates et le bouillon. Laisser mijoter pendant 5 minutes environ.

**2** Faire fondre le beurre et y faire dorer le reste des oignons pour la sauce. Verser la farine tout en mélangeant bien, ajouter la crème fraîche et le lait puis rectifier l'assaisonnement et laisser revenir pendant 5 minutes environ. En fin de cuisson, ajouter le persil.

**3** Dans un plat préalablement beurré, verser 1/3 de la sauce à la tomate et à la viande puis recouvrir avec la moitié des plaques de lasagnes. Verser ensuite le deuxième 1/3 de la sauce tomate ainsi que la moitié de la sauce à la crème puis couvrir avec l'autre moitié des lasagnes.

**4** Enfin, répartir le dernier 1/3 de sauce tomate sur les plaques de lasagnes puis recouvrir du reste de la sauce à la crème. Parsemer de fromage, enfourner le plat sur la grille et démarrer la cuisson au four en suivant les instructions ci-contre.

### Programme automatique

#### étape 4 :

Programmes automatiques » Plats cuisinés et gratins » Lasagnes au steak haché » Pains et gâteaux  
Durée : 45 minutes

#### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+  
Température : 165-180°C  
Humidité : 95%  
Durée : 45 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Potée de chou frisé

4 personnes

## Ingrédients :

350 g de chou frisé  
250 g de pommes de terre  
250 g de petit salé  
250 g de saucisse fumée  
200 g de crème fraîche  
100 ml de bouillon de légumes  
Fines herbes  
Sel et poivre

## Temps de préparation :

35 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1886 kJ / 449 kcal, P 7 g,  
L 41 g, G 13 g

**1** Nettoyer et couper le chou frisé en lamelles. Eplucher les pommes de terre puis les couper en quatre. Couper le petit salé en dés et les petites saucisses fumées en rondelles.

**2** Mélanger tous les ingrédients à la crème fraîche et au bouillon et faire cuire le tout dans un plat de cuisson non perforé.

**3** Saler et poivrer puis ajouter les fines herbes.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 18 à 20 minutes

# Gratin de céleri branche

4 personnes

## Ingrédients :

400 g de céleri branche  
1 c. c. de sel  
50 g de gorgonzola  
2 c. s. de pignons de pin

Sauce au beurre parfumée aux herbes :

100 ml de bouillon de légumes  
40 g de beurre  
½ bouquet de persil plat  
1 branche de thym  
Sel et poivre du moulin  
Beurre pour le moule

## Temps de préparation :

10 minutes environ / Plat à gratin

## Valeurs énergétiques par personne :

811 kJ / 193 kcal,  
P 6 g, L 17 g, G 4 g

**1** Nettoyer la céleri branche, l'éplucher puis le couper en morceaux de 10 cm et le mettre dans un plat perforé, le saler et l'enfourner en respectant les instructions de cuisson.

**2** Laisser refroidir le céleri puis le répartir dans un plat à gratin préalablement enduit de beurre.

**3** Sauce au beurre parfumée aux herbes : Porter le bouillon de légumes à ébullition puis réserver et laisser refroidir. Ajouter du beurre et mixer en purée.

**4** Effeuille le persil et le thym puis hacher le persil et ajouter les herbes au bouillon. Rectifier l'assaisonnement et verser sur le céleri branche.

**5** Couper le gorgonzola en petits morceaux puis parsemer sur la préparation. Enfourner sur la grille et laisser gratiner en respectant les instructions de cuisson.

**6** Faire revenir les pignons de pin dans une poêle puis les parsemer dans l'assiette au moment de dresser.

## Réglages étape 1 :

Mode de cuisson :

Cuisson vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 8 minutes

## Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Multigril

Niveau 3

Temps de cuisson : 10 minutes

## Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Gratin de pommes de terre

4 personnes

## Ingrédients :

1 kg de pommes de terre farineuses  
1 gousse d'ail  
Beurre pour le moule  
200 g de fromage râpé  
100 ml de crème fleurette  
Sel et poivre  
Noix de muscade

## Temps de préparation :

25 minutes environ / Plat à gratin

## Valeurs énergétiques par personne :

1756 kJ / 418 kcal , P 18 g,  
L 22 g, G 37 g

- 1** Eplucher les pommes de terre, les laver et les découper en tranches fines.
- 2** Peler la gousse d'ail, la couper en deux. Frotter le plat à gratin avec l'ail, puis le beurrer.
- 3** Superposer les pommes de terre et la moitié du fromage puis assaisonner de sel, de noix de muscade et de poivre.
- 4** Recouvrir avec la crème et le reste du fromage puis enfourner et démarrer la cuisson.

## Réglages

Programmes automatiques »  
Gratins » Gratin de pommes de terre » Pains/gâteaux  
Durée du programme  
env. 45 min.

# Gratin de fenouil et carottes

4 personnes

## Ingrédients

### Gratin

750 g de fenouil  
3 grosses carottes  
12 olives noires et 12 olives  
vertes dénoyautées  
Sel et poivre du moulin  
1 c. s. de beurre liquide

### Streusel parmesan-pain

4 tranches de pain de mie  
½ orange non traitée  
1 branche de thym  
3 gousses d'ail  
80 g de parmesan râpé

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1504 kJ / 358 kcal, P 16 g,  
L 18 g, G 33 g

**1** Gratin : nettoyer le fenouil puis le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Eplucher les carottes puis les couper en tranches avec un couteau à lame ondulée. Cuire les légumes dans un plat perforé en respectant les instructions ci-contre.

**2** Streusel au parmesan et au pain : retirer la croûte du pain de mie puis le couper en petits carrés et mélanger au parmesan.

**3** Raper le zeste de l'orange sur le pain de mie puis y émietter la branche de thym. Eplucher et écraser l'ail dans un presse-ail. Mélanger le parmesan aux autres ingrédients.

**4** Ajouter les olives aux légumes cuits puis rectifier l'assaisonnement. Parsemer le tout de streusel, répartir quelques noisettes de beurre puis poser sur la grille et faire gratiner en respectant les instructions ci-contre.

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson  
vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 15-18 minutes

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Multigril  
niveau 3

Temps de cuisson : 10 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en  
partant du bas

# Ragoût d'agneau aux haricots verts

4 personnes

## Ingrédients :

500 g de viande d'agneau  
2 c. s. d'huile  
de tournesol  
1 oignon coupé en dés  
500 ml de bouillon de légumes  
1 branche de romarin  
200 g de haricots verts  
3 carottes  
400 g de pommes de terre  
2 oignons nouveaux  
Sel et poivre

**Temps de préparation :**  
45 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1827 kJ / 435 kcal, P 24 g,  
L 27 g, G 24 g

## Bon à savoir :

Vous pouvez aussi remplacer l'agneau par du bœuf, des boulettes ou des petites saucisses.

**1** Couper la viande d'agneau en petits dés, la faire revenir à la poêle dans de l'huile puis y faire revenir l'oignon. En fin de cuisson, mouiller les ingrédients avec 200 ml de bouillon.

**2** Mettre les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter les haricots, carottes et pommes de terre en petits morceaux puis ajouter le romarin préalablement rincé. Cuire.

**3** Ajouter le reste du bouillon. Saler, poivrer puis remettre au four.

**4** Couper les oignons nouveaux en rondelles et en parsemer le ragoût juste avant de servir.

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 15 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes



# Plats végétariens

## Fines herbes et céréales à l'honneur

Ne pas manger de viande n'implique pas de renoncer à une alimentation variée, savoureuse et équilibrée. En effet, il existe une multitude de recettes végétariennes et si la viande n'en constitue pas la base, ces plats mettent en scène d'autres ingrédients tels que les fines herbes et les céréales par exemple : épeautre, blé, seigle, avoine ou orge, autant de céréales complètes hautement énergétiques qui offrent tous les bienfaits de leurs fibres, vitamines et sels minéraux et possèdent le don de se transformer au gré des recettes.





# Pâtes complètes sauce tomate

4 personnes

## Ingrédients :

500 g de pâtes au blé complet  
1/2 c. c. de sel marin  
Eau

## Sauce :

50 g d'oignons  
250 g de tomates pelées  
1 ou 2 gousses d'ail  
2 c. s. de millet  
250 ml de jus de tomate  
1/2 c. c. de sel marin  
1 pincée de poivre  
1 pincée de coriandre  
1 trait de Tabasco  
50 ml de crème liquide

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1945 kJ / 463 kcal, P 18 g,  
L 7 g, G 82 g

**1** Mettre les pâtes et le sel dans un plat de cuisson non perforé puis remplir celui-ci d'eau jusqu'à 3 cm du rebord environ.

**2** Couper l'oignon et les tomates en dés. Ecraser la gousse d'ail puis mouliner le millet finement. Mélanger les ingrédients puis les mouiller avec le jus de tomate. Assaisonner avec le reste des ingrédients. Placer le tout dans un plat de cuisson non perforé puis mettre à cuire avec les pâtes.

**3** Vous pouvez accompagner ce plat de mesclun.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 7–10 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10 minutes



# Petits choux farcis

4 personnes

## Ingrédients :

100 g d'épeautre concassé  
100 ml d'eau  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
1 oignon  
1 chou chinois  
100 g de fromage râpé  
2 c. s. de persil haché  
1 pot de crème fraîche  
1 œuf moyen  
Sel et poivre

**Temps de préparation :**  
40 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1205 kJ / 287 kcal, P 8 g,  
L 19 g, G 21 g

## Bon à savoir :

L'utilisation d'un four vapeur permet de cuire simultanément plusieurs plats : une réelle économie de temps et d'énergie !

**1** Mettre l'épeautre concassé et l'eau à cuire dans un plat non perforé.

**2** Couper les poivrons et l'oignon en dés. Les placer dans un plat de cuisson perforé et enfourner pendant que la cuisson de l'épeautre se poursuit.

**3** Blanchir les grosses feuilles du chou chinois dans un plat de cuisson à fond perforé.

**4** Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer. Déposer la préparation sur les feuilles de chou chinois, enrouler celles-ci et les enfourner de nouveau.

**5** Accompagner avec une salade de tomates.

### Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 6 minutes

### Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

### Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 2 minutes

### Réglages étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10 minutes

# Gratin de seigle aux légumes et à la feta

4 personnes

## Ingrédients :

200 g de seigle  
200 ml d'eau  
1 oignon  
200 g de tomates séchées  
1 pot de crème fraîche  
1 petite boîte d'herbes de Provence surgelées  
3 c. s. de concentré de tomates  
Sel et poivre  
1 paquet de feta

**Temps de préparation :**  
35 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1868 kJ / 444 kcal, P 13 g,  
L 28 g, G 35 g

**1** Placer le seigle et l'eau dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner.

**2** Couper l'oignon en fines rondelles et les tomates en fines lamelles. Mélanger la crème fraîche aux légumes puis y incorporer délicatement les fines herbes et le concentré de tomates. Saler et poivrer.

**3** Couper la feta en petits dés puis l'incorporer délicatement aux légumes. Déposer le mélange sur le seigle puis enfourner.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 30–35 minutes

# Poivrons farcis à l'épeautre

4 personnes

## Ingrédients :

100 g d'épeautre vert concassé  
100 ml de bouillon de légumes  
4 poivrons  
100 g de carottes râpées  
100 g de maïs  
2 c. s. de poivron coupé en dés  
2 oignons  
2 c. s. de beurre  
100 g de crème fraîche  
4 c. s. de persil haché  
2 c. s. de fromage râpé  
Sel, poivre et paprika

## Sauce :

125 ml de fond de légumes  
2 cuil à s. de concentré de tomates  
100 g de crème fraîche  
Sel et poivre  
Paprika  
Sucre

## Temps de préparation :

40 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

personne :

1743 kJ / 417 kcal, P 8 g,  
L 30 g, G 29 g

**1** Mettre l'épeautre et le bouillon de légumes dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner.

**2** Laver puis enlever la calotte des poivrons côté pédoncule. Couper ces calottes en dés puis les mélanger dans un plat de cuisson non perforé et recouvert d'un film plastique thermorésistant avec les carottes, le maïs, les oignons et le beurre. Cuire à l'étouffée.

**3** Mélanger la crème fraîche, le persil, l'épeautre et le fromage puis assaisonner cette préparation de sel, de poivre et de paprika en poudre. Incorporer délicatement la préparation aux légumes cuits puis remplir les poivrons de cette farce. Pour recueillir les liquides de cuisson afin de les utiliser pour la sauce, placer un plat non perforé sous le plat perforé utilisé pendant la cuisson.

**4** Mélanger le fond de légumes et le concentré de tomates. Y incorporer la crème fraîche puis relever avec les épices.

**5** Servir avec du riz et parsemer de fines herbes.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 10 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 4 minutes

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 25–30 minutes

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele



# Pommes de terre farcies en robe des champs

4 personnes

## Ingrédients :

750 g de pommes de terre en robe des champs

### Garniture 1 :

1 poivron rouge et 1 poivron jaune

1 échalote

1 c. s. de poivre vert

½ bouquet de ciboulette

200 g de beurre

150 g de fromage blanc maigre

50 g yaourt (1,5%)

2 c. s. de moutarde

Sel et poivre

### Garniture 2 :

1 oignon

1 gousse d'ail

250 g de fromage blanc maigre

100 g de crème fraîche

2 c. s. de fines herbes hachées

Sel et poivre

### Garniture 3 :

200 g de fromage frais

100 g de crème fraîche

150 g de saumon fumé

Sel et poivre

Aneth haché

### Temps de préparation :

30 minutes

**1** Laver et brosser les pommes de terre puis les placer dans un récipient perforé et laisser cuire en suivant les instructions ci-contre.

### Garniture 1 :

**2** Couper le poivron, l'échalote, le poivre et les fines herbes. Mélanger tous les ingrédients puis rectifier l'assaisonnement.

Valeurs énergétiques par personne : 844 kJ / 201 kcal,  
P 14 g, L 1 g, G 34 g

### Garniture 2 :

**3** Eplucher les oignons et l'ail, couper les oignons en dés et écraser l'ail dans un presse-ail. Mélanger tous les ingrédients puis rectifier l'assaisonnement.

Valeurs énergétiques par personne : 1184 kJ / 282 kcal,  
P 17 g, L 10 g, G 31 g

### Garniture 3 :

**4** Mélanger le fromage frais et la crème fraîche puis ajouter délicatement le saumon fumé coupé en lanières. Rectifier l'assaisonnement et parsemer d'aneth.

Valeurs énergétiques par personne : 1730 kJ / 412 kcal,  
P 20 g, L 24 g, G 29 g

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 20 minutes



# Ragoût de légumes à l'orientale

4 personnes

## Ingrédients :

1 aubergine  
1 grosse courgette  
2 oignons moyens  
200 g de champignons de couche  
1 gousse d'ail  
1 c. s. d'huile d'olive  
1 c. c. d'épices pour la soupe  
1 pincée de cannelle  
1 c. c. de curry  
1 pincée de thym  
1 c. c. d'origan  
1 petit bocal de tomates concassées  
3 c. s. de vin rouge  
270 g de boulgour (blé concassé)  
500 ml d'eau  
1 pincée de sel

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

### personne :

1285 kJ / 306 kcal, P 9 g,  
L 6 g, G 54 g

## Bon à savoir :

Le boulgour est un blé décortiqué longuement précuit, très riche en protéines et en vitamines B. Vous pouvez aussi remplacer le boulgour par du riz.

**1** Couper l'aubergine en deux dans la longueur puis couper l'aubergine, la courgette et les oignons en tranches d'un centimètre d'épaisseur.

**2** Couper les champignons en deux. Hacher l'ail finement. Y ajouter l'huile d'olive, les épices pour la soupe, la cannelle, le curry, le thym et l'origan. Placer le tout dans un plat de cuisson non perforé. Y répartir les tomates concassées puis recouvrir avec les légumes et arroser de vin rouge.

**3** Dans un autre plat non perforé, mettre le boulgour dans de l'eau salée puis faire cuire.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 15 minutes



# En-cas

## Succès garanti

Les tartes, quiches, sandwichs et autres en-cas remportent toujours un vif succès que ce soit à l'occasion d'un pique-nique, d'une réunion de famille, d'un buffet ou autour d'un plateau-télé. Avec des ingrédients savoureux à varier selon son bon plaisir, ces préparations sont raffinées et faciles à préparer et peuvent être déclinées à l'infini.





# Feuilletés aux champignons

12 pièces

## Ingrédients

450 g de pâte feuilletée surgelée  
2 oignons  
20 g de beurre  
500 g de champignons frais émincés  
Sel et poivre  
1 bouquet de persil haché  
1 blanc d'œuf

Papier sulfurisé

### Temps de préparation :

20 minutes

### Valeurs énergétiques par

pièce :

840 kJ / 200 kcal, P 3 g, L 16 g,  
G 11 g

**1** Décongeler la pâte feuilletée. Couper les oignons en dés, les faire suer dans le beurre. Ajouter les champignons émincés et les faire revenir.

**2** Poivrer, saler, ajouter le persil haché et laisser refroidir.

**3** Diviser la pâte en deux, y découper des cercles, mettre un peu de garniture au centre, badigeonner le pourtour avec du blanc d'œuf et refermer en pinçant bien le bord.

**4** Disposer les feuilletés sur le plat multi-usages recouvert de papier sulfurisé et les faire cuire.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus

1ère phase 100°C

95% d'humidité 9 minutes

2ème phase 190 à 210°C

90% d'humidité 10 minutes

3ème phase 190 à 210°C

75% d'humidité 6 minutes

4ème phase 190 à 210°C

20% d'humidité 7 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Salade de poulet

4 personnes

## Ingrédients

1 poulet  
2 c. s. d'huile  
2 c. c. de sel  
3 c. c. de paprika  
2 c. c. de poivre  
1 mini ananas  
2 branches de céleri  
1 pot de crème  
Jus de citron  
Sel et poivre  
Curry  
Sucre  
1 petite boîte de mandarines  
1 petite boîte de maïs  
50 g de noix de cajou grillées

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

4200 kJ / 1000 kcal, P 83 g,  
L 48 g, G 59 g

**1** Vider soigneusement le poulet, le laver à l'intérieur et à l'extérieur puis le sécher avec du papier absorbant.

**2** Mélanger l'huile avec les épices et badigeonner le poulet. Poser le poulet sur la grille en orientant les blancs vers le haut, glisser le plat universel dessous et faire rôtir le poulet.

**3** Une fois la cuisson terminée, détacher la viande des os et la couper en morceaux.

**4** Eplucher le mini ananas et le céleri branche et les détailler en petits morceaux.

**5** Mélanger la crème avec le jus de citron, les épices et le sucre. Ajouter les mandarines et le maïs après les avoir bien égouttés.

**6** Placer la salade au frais. Assaisonner et parsemer de noix de cajou avant de servir.

### Réglages

1ère phase Cuisson combinée  
Chaleur  
tournante+  
225°C 20% d'humidité  
20 minutes

2ème phase Cuisson combinée  
Chaleur  
tournante+  
150°C 80% d'humidité  
40 minutes

3ème phase Cuisson combinée  
Gril  
225°C 20% d'humidité  
10 minutes Niveau de cuisson :  
grille : 3ème en partant du bas  
plaque : 2ème en partant du bas

# Quiche

4 portions

## Ingrédients

### Pâte :

125 g de farine de blé type 45  
40 ml d'eau  
50 g de beurre

### Garniture :

25 g de poitrine fumée coupée en lardons  
5 g de lardons maigres  
100 g de dés de jambon cuit  
1 gousse d'ail  
25 g de beurre  
100 g de gouda râpé  
100 g d'emmental râpé  
125 ml de crème fleurette  
2 œufs calibre M  
Noix de muscade  
½ paquet de persil surgelé  
1 pincée de sel

### Temps de préparation :

35 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### personne :

2759 kJ / 657 kcal, P 29 g,  
L 49 g, G 25 g

**1** Mélanger les ingrédients pour la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Laisser reposer au réfrigérateur.

**2** Pour la garniture, faire fondre le beurre dans une poêle, dorer les lardons et les dés de jambon. Ajouter l'ail haché.

**3** Mélanger la crème fleurette, les œufs, le sel, la noix de muscade et le persil.

**4** Étaler la pâte au rouleau et l'abaisser dans le moule à tarte. Former un rebord avec la pâte.

**5** Disposer les lardons et les dés de jambon sur la pâte, parsemer de fromage et verser la crème puis démarrer la cuisson.

**6** Enfourner la quiche aussitôt après avoir versé la crème, faute de quoi la pâte s'imbibe.

## Réglages

Programmes automatiques »  
Pizzas et tartes salées » Quiche »  
Pains / Gâteaux  
Durée du programme  
40 minutes environ

# Tarte au potimarron

4 personnes

## Ingrédients

175 g de farine type 45  
1 c. c. de sel  
50 à 60 ml d'eau  
70 g de beurre

500 g de potimarron  
(potiron de Hokkaïdo)  
1 piment rouge  
2 c. s. d'huile d'olive  
25 g de beurre  
Sel et poivre  
2 c. c. de sucre  
1 c. s. de persil haché

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1831 kJ / 436 kcal, P 6 g,  
L 28 g, G 40 g

**1** Malaxer la farine, le sel, l'eau et le beurre pour obtenir une pâte, l'étaler finement sur un plan de travail fariné puis l'abaisser dans un moule à tarte.

**2** Epépiner le potiron puis le couper en minces quartiers. Epépiner et hacher finement le piment.

**3** Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire blondir le potiron et le piment, ajouter le beurre, assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre. Disposer le potimarron sur la pâte et cuire.

**4** Saupoudrer la tarte de persil après la cuisson.

## Réglages

Cuisson combinée Chal. tournante Plus  
190 à 210°C 85% d'humidité  
35 minutes

**Niveau de cuisson :**  
2ème en partant du bas



# Friands à la chair à saucisse

4 portions

## Ingrédients

1 paquet de pâte feuilletée surgelée rectangulaire  
250 g de chair à saucisse  
1 bouquet de ciboulette  
1 bouquet de persil plat  
1 blanc d'œuf

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2743 kJ / 653 kcal, P 12 g,  
L 53 g, G 32 g

## Bon à savoir :

La chair à saucisse est un mélange composé de maigre et de gras de porc hachés menu et assaisonnés.

**1** Ciseler la ciboulette et le persil puis les mélanger à la chair à saucisse.

**2** Décongeler la pâte feuilletée, couper en deux chaque plaque. On doit obtenir deux carrés.

**3** Déposer 1 c. s. de chair à saucisse sur chaque carré, badigeonner le bord de blanc d'œuf et refermer en roulant.

**4** Déposer sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus

1ère phase 100°C

100% d'humidité 7 minutes

2ème phase 190 à 210°C

90% d'humidité 10 minutes

3ème phase 190 à 210°C

75% d'humidité 5 minutes

4ème phase 190 à 210°C

20% d'humidité 6 minutes

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Tartines de pâte feuilletée

4 personnes

## Ingrédients

1 paquet de pâte feuilletée  
250 g de mozzarella  
2 grosses tomates  
1 bouquet de basilic  
Sel et poivre

**Temps de préparation :**  
15 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2671 kJ / 636 kcal, P 16 g,  
L 48 g, G 35 g

## Bon à savoir :

Vous pouvez aussi garnir ces tartines de fromage de chèvre, d'olives et de thym.

- 1** Couper les tomates et la mozzarella en tranches.
- 2** Couper la pâte feuilletée en carrés de 10 x 10 cm.
- 3** Au centre de chaque carré, poser une tranche de tomate et par-dessus une tranche de mozzarella. Saler et poivrer.
- 4** Poser les carrés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis laisser cuire jusqu'à obtention d'une pâte dorée.
- 5** Parsemer de feuilles de basilic juste avant de servir.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante Plus

1ère phase 100°C  
100% d'humidité 7 minutes

2ème phase 200°C  
20% d'humidité 20 à 25 minutes

**Niveau de cuisson :**  
3ème en partant du bas

# Variations autour de la pizza

1 pizza

## Ingrédients

### Pâte au levain :

1 cube de levure du boulanger  
1 c. c. de sucre  
220 ml d'eau tiède  
400 g farine de blé type 405  
1 c. c. de sel  
2 c. s. d'huile d'olive  
Thym et organ

### Pâte à l'huile et au fromage blanc

120 g de fromage blanc maigre  
4 c. s. de lait  
4 c. s. d'huile d'olive  
1 c. c. de sel  
2 jaunes d'œufs  
3 c. c. de levure chimique  
250 g farine de blé type 405

### Temps de préparation :

cf. recettes

### Temps de cuisson :

cf. recettes

### Par pizza :

cf. recettes

## Bon à savoir

Si vous souhaitez cuire 2 plaques de pizza en parallèle, doublez simplement la quantité d'ingrédients. En programme automatique, vous pouvez choisir entre un ou deux niveaux.

## 1 Pâte au levain :

Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède. Mettre la farine, le sel, l'huile et les épices dans un saladier puis ajouter la levure fluidifiée. Malaxer le tout en une pâte lisse puis l'enfourner en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée chaleur tournante à 30°C et à 100% d'humidité pendant 20 minutes. Abaisser la pâte sur le plat multi-usages et faire pousser 15 minutes supplémentaires. Recouvrir ensuite avec la garniture de votre choix.

## 2 Pâte au fromage blanc :

Mélanger le fromage blanc, l'huile, le sel et le poivre et le jaune d'œuf. Ajouter la moitié du mélange levure et farine puis mélanger. Ajouter ensuite l'autre moitié et pétrir. Abaisser la pâte sur le plat multi-usages et recouvrir avec la garniture de votre choix.

## Réglages

cf. recettes



# Garniture 1 : Pizza Margerita

1 plaque

## Ingrédients

1 gros oignon  
1 gousse d'ail  
1 c. s. d'huile d'olive  
600 g de tomates pelées  
2 c. s. de concentré de tomates  
1 c. c. de sucre  
Origan  
1 feuille de laurier  
Sel et poivre  
150 g de mozzarella di buffala  
200 g de grana padano râpé

**Temps de préparation :**  
selon garniture

**Temps de cuisson :**  
Pâte au levain : 35 minutes  
Pâte à l'huile et au fromage blanc : 30 minutes

**Valeurs énergétiques pour :**

**Pâte au levain :**  
12235 kJ / 2913 kcal,  
P 130 g, L 129 g, G 308 g

**Pâte à l'huile et au fromage blanc :**  
11941 kJ / 2843 kcal,  
P 134 g, L 167 g, G 210 g

**1** Eplucher les oignons et l'ail et les couper en dés.

**2** Faire revenir l'ail et l'oignon dans la poêle jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajouter les tomates, le concentré, le sucre, l'origan et le laurier. Saler et poivrer.

**3** Porter la sauce à ébullition puis laisser réduire pendant quelques minutes à feu doux sans cesser de remuer. Sortir la feuille de laurier, rectifier l'assaisonnement puis laisser refroidir avant de répartir la préparation sur la pâte.

**4** Couper la mozzarella en tranches puis la disposer sur la pizza. Parsemer de grana padano puis enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**Programme auto étape 4**

**Pâte au levain :**

Programmes automatiques > Pizza, quiche & Co. > Pizza > Pâte levée > Cuisson pendant 35 minutes

**Pâte au fromage blanc :**

Programmes automatiques > Pizza, quiche & Co. > Pizza > Pâte à l'huile et au fromage blanc > Cuisson pendant 30 minutes

**Réglages étape 4**

**Pâte au levain :**

Mode de cuisson : cuisson intensive

Température : 175 à 205°C pendant 35 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

**Pâte au fromage blanc :**

Mode de cuisson : cuisson intensive

Température : 155 à 185°C pendant 35 minutes

Niveau : 3ème en partant du bas



# Garniture 2 : Pizza au thon

1 pizza

## Ingrédients

500 g de tomates pelées  
Sel et poivre

Origan  
2 oignons  
2 boîtes de thon au naturel  
200 g de grana padano

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Une plaque de pizza au thon :**  
12562 kJ / 2991 kcal , P 149 g,  
L 107 g, G 358 g

**1** Assaisonner le coulis de tomate avec le sel, le poivre et l'origan puis le répartir sur la pâte, émincer les oignons en rondelles puis les disposer au-dessus. Ajouter une pincée de sucre. Bien égoutter le thon et le répartir sur la pâte. Terminer par le fromage râpé et l'origan et faire cuire la pizza.

## Réglages

Programmes automatiques »  
Pizza et tartes salées » Pizza »  
Pâte levée » Pains/gâteaux  
Durée du programme  
35 minutes environ

## Réglages étape 1

Pâte au levain :  
Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 175 à 205 °C, 35 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas  
Pâte au fromage blanc :  
Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 155 à 185 °C, 30 minutes  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Garniture 3 : Pizza mexicaine

1 pizza

## Ingrédients

2 oignons  
1 poivron vert  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
400 g de viande de bœuf hachée  
1 boîte de haricots rouges (poids égoutté 265 g)  
1 boîte de maïs (poids égoutté 245 g)  
500 g de tomates pelées

Piment chili en poudre  
Sel et poivre  
200 g de gouda râpé

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Temps de cuisson :**  
Pâte au levain : 35 Minutes  
Pâte au fromage blanc : 30 minutes

**Valeurs énergétiques par pizza :**  
Pâte au levain : 16073 kJ / 3827 kcal,  
P 219 g, L 147 g, G 407 g

**Pâte au fromage blanc :**  
15842 kJ / 3772 kcal,  
P 223 g, L 184 g, G 306 g

**1** Eplucher et couper les oignons en dés, couper les poivrons en petits dés, éplucher puis écraser l'ail.

**2** Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents puis ajouter la viande hachée et laisser cuire quelques instants.

**3** Egoutter les haricots rouges et le maïs.

**4** Ajouter les tomates pelées à la viande hachée, assaisonner avec le sel, le poivre et la poudre de chili puis remuer et répartir ce mélange sur la pâte. Ajouter les haricots rouges et le poivron puis parsemer de fromage et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

### Programme auto étape 4

Pâte au levain :  
Programmes automatiques »  
Pizza, Quiche & Co. » Pizza »  
Pâte au levain » Cuisson  
Pâte au fromage blanc :  
Programmes automatiques »  
Pizza, Quiche & Co. » Pizza »  
Pâte au fromage blanc » Cuisson

### Réglages étape 4

Pâte au levain :  
Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 175 à 205 °C, 35 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas  
Pâte au fromage blanc :  
Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 155 à 185 °C, 30 minutes  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Garniture 4 : Pizza végétarienne

1 pizza

## Ingrédients

2 oignons rouges  
1 poivron rouge  
1 aubergine  
Boîte de tomates pelées entières (400 g)  
Sel et poivre  
Paprika en poudre  
150 g de feta ou de fromage de chèvre  
200 g de gouda vieux râpé

### Temps de préparation :

35 minutes environ

### Temps de cuisson :

Pâte au levain : 35 minutes

Pâte au fromage blanc : 30 minutes

### Valeurs énergétiques par pizza :

Pâte au levain :

12016 kJ / 2861 kcal,

P 133 g, L 117 g, G 319 g

Pâte au fromage blanc :

11806 kJ / 2811 kcal,

P 137 g, L 155 g, G 217 g

**1** Eplucher et coupés les oignons en dés, émincer le poivron et couper l'aubergine en tranches.

**2** Assaisonner les tomates avec le sel, le poivre et le paprika en poudre. Répartir ensuite sur la pâte et terminer par les légumes.

**3** Couper la feta ou le fromage de chèvre en dés et répartir sur la pâte. Parsemer de gouda vieux râpé et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

### Programmes automatiques étape 3

Pâte au levain :

Programmes automatiques »

Pizza, Quiche & Co. » Pizza »

Pâte au levain » Cuisson

Pâte au fromage blanc :

Programmes automatiques »

Pizza, Quiche & Co. » Pizza »

Pâte au fromage blanc » Cuisson

### Réglages étape 3

Pâte au levain :

Mode de cuisson : Cuisson intensive

Température : 175 à 205°C

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

Pâte au fromage blanc :

Mode de cuisson : Cuisson intensive

Température : 155 à 185°C

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas



# Petits fours aux saucisses cocktail

12 pièces

## Ingrédients

Pâte :

500 g de fromage blanc

maigre

8 c. s. de lait

2 jaunes d'œufs moyens

1 blanc d'œuf moyen

8 c. s. d'huile d'olive

2 c. c. rases de sel

500 g farine de blé type 405

4 CC rases de levure en

poudre

12 petits saucisses

(16 cm environ)

1 blanc d'œuf moyen pour

enduire la pâte

**Temps de préparation :**

45 minutes environ

**Temps de cuisson :**

20 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**portion:**

1373 kJ / 327 kcal,

P 16 g, L 15 g, G 32 g

**1** Pour la pâte, mélanger le fromage blanc, le jaune d'œuf, le blanc d'œuf, l'huile et le sel.

**2** Malaxer la farine et la levure chimique, tamiser la moitié dans le fromage blanc et pétrir le reste.

**3** Abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur et y découper 12 carrés (16 x 10 cm) avec un emporte-pièce. Enduire les bords de blanc d'œuf.

**4** Déposer une saucisse au centre de chaque carré puis enrouler de telle sorte que la saucisse soit totalement recouverte par la pâte. Poser sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson (cf. consignes ci-contre).

### Réglages étape 4

Mode de fonctionnement : Chaleur tournante+

Température : 175 à 205°C

Durée : 20 minutes

Niveau de cuisson 3ème en partant du bas

# Croissants au jambon

12 pièces

## Ingrédients

1 oignon  
450 g de pâte feuilletée surgelée  
30 g de beurre  
250 g de jambon blanc  
3 à 4 c. s. de crème fleurette  
Persil haché  
1 blanc d'oeuf moyen  
Papier sulfurisé

### Temps de préparation :

20 minutes

### Temps de cuisson :

32 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### portion:

865 kJ / 206 kcal,  
P 6 g, L 16 g, G 11 g

**1** Eplucher et émincer finement les oignons dans une râpe.

**2** Faire décongeler la pâte feuilletée, couper le jambon en dés puis mélanger aux oignons, à la crème et au persil.

**3** Abaisser la pâte feuilletée sur 15 x 20 cm puis former deux triangles de même taille.

**4** Déposer une cuillère à soupe du mélange à base de jambon sur le côté le plus large puis enduire les bords de blanc d'oeuf et enrouler le croissant jusqu'à la pointe.

**5** Déposer les croissants au jambon sur le plat multi-usages recouvert de papier sulfurisé et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 5

Mode de fonctionnement :  
Cuisson combinée Chaleur tournante+

1ère phase : 100°C avec humidité à 95 % pendant 9 minutes

2ème phase : 190 à 210°C avec humidité à 90 % pendant 10 minutes

3ème phase : 190 à 210°C avec humidité à 75 % pendant 6 minutes

4ème phase : 190 à 210°C avec humidité à 0 % pendant 7 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Quiche au saumon et aux poireaux

4 personnes

## Ingrédients

### Pâte :

250 g de farine de blé type 45  
80 ml d'eau  
100 g de beurre  
1 c. c. de sel

### Garniture :

300 g de poireaux  
1 c. s. de beurre  
200 g de saumon fumé  
150 g de crème aigre  
1 c. s. de féculé  
2 œufs, calibre M  
Sel et poivre  
1 bouquet d'aneth haché

### Temps de préparation :

15 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2663 kJ / 634 kcal, P 23 g,  
L 34 g, G 59 g

**1** Mélanger les ingrédients pour la pâte jusqu'à l'obtention d'un appareil souple. Abaisser la pâte dans le moule à tarte. Former un rebord.

**1** Nettoyer et couper les carottes en rondelles. Faire fondre du beurre dans une poêle.

**3** Couper le saumon en lanières. Mélanger la crème aigre avec la féculé, les œufs, le sel, le poivre et l'aneth, ajouter les poireaux et le saumon et répartir l'ensemble sur la pâte.

**4** Préchauffer le four en respectant les réglages indiqués puis enfourner la quiche.

### Réglages

Cuisson combinée Chaleur sole-voûte

Préchauffage : 190°C

20% d'humidité 15 minutes

Cuisson : 190°C

20% d'humidité 25 à 35 minutes

### Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas



# Petits feuilletés au fromage

12 feuilletés

## Ingrédients

450 g de pâte feuilletée surgelée  
250 g de fromage fondu ou en tranches

Papier sulfurisé

### Temps de préparation :

35 minutes

### Temps de cuisson :

32 minutes

### Valeurs énergétiques par feuilleté :

983 kJ / 234 kcal,  
P 7 g, L 18 g, G 11 g

**1** Faire décongeler la pâte feuilletée et l'abaisser sur 15 x 20 cm puis la découper en 16 portions égales.

**2** Couper le fromage en tranches de 1 cm d'épaisseur, déposer une tranche sur chaque rectangle de pâte puis poser les feuilletés sur le papier cuisson installé sur le plat multi-usages. Démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 2

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1) Température : 100°C

Humidité : 95%

Temps de cuisson : 9 minutes

2) Température : 190 à 210°C

Humidité : 90%

Temps de cuisson : 10 minutes

3) Température : 190 à 210°C

Humidité : 75%

Temps de cuisson : 6 minutes

4) Température : 190 à 210°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 7 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Tourte à la saucisse de Morteau

6 à 8 personnes

## Ingrédients

### Pâte Brisée

250 g de farine type 405

125 g de beurre

1 œuf moyen

Sel

### Garniture :

2 petits pains rassis

200 ml de lait

500 g de saucisse de Morteau

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon

½ bouquet d'estragon

2 œufs moyens

1 c. c. bombée de moutarde de Meaux

Noix de muscade

Sel et poivre

Beurre pour le moule

Farine pour l'abaisse

2 c. s. de chapelure

### Temps de préparation :

45 minutes / moule à charnières Ø 20 cm

### Temps de cuisson :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par

personne :

2537 kJ / 604 kcal,

P 19 g, L 40 g, G 42 g

**1** Malaxer rapidement farine, beurre, œuf et sel puis laisser reposer au frais pendant 1 heure.

**2** Couper les petits pains en dés, faire tiédir le lait, y faire ramollir le pain puis réserver.

**3** Faire revenir la saucisse de Morteau à la poêle puis la réserver.

**4** Eplucher et couper les oignons en petits dés, les faire revenir dans la graisse de cuisson puis les réserver dès qu'ils sont colorés.

**5** Hâcher finement l'estragon, le mélanger au pain, aux oignons, aux œufs et à la moutarde puis assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre.

**6** Beurrer un moule à charnières, abaisser les 2/3 de la pâte sur un plan de travail farinée jusqu'à obtenir un cercle de 3 mm d'épaisseur puis en tapisser le moule en faisant bien remonter la bordure.

**7** Parsemer la pâte avec de la chapelure, y poser la saucisse puis répartir la garniture dessus.

**8** Abaisser le reste de la pâte, creuser un trou de 2 cm Ø environ au milieu puis couvrir la tourte avec ce morceau de pâte. Poser le moule sur la grille et faire dorer en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 8 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur sole-voute

1) Température : 100°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 10 minutes

2) Température : 170 à 190°C

Humidité : 30%

Temps de cuisson : 35 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Gâteau à l'oignon

8 personnes

## Ingrédients

### Pâte :

1 dé de levure fraîche  
250 ml de lait tiède  
400 g de farine de blé complète  
1 c. s. de sucre  
1 à 2 c. c. de sel  
5 c. s. d'huile d'olive

### Garniture :

1 kg d'oignons jaunes  
250 g de lard  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre  
4 œufs moyens  
150 g de crème fraîche

Farine pour l'abaisse

### Temps de préparation :

60 minutes environ

### Temps de cuisson :

25 à 35 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### personne :

1840 kJ / 438 kcal,  
P 20 g, L 22 g, G 40 g

**1** Faire dissoudre la levure dans le lait.

**2** Malaxer la farine, le sucre, le sel, l'huile et le mélange lait et levure et laisser pousser pendant 45 minutes en laissant le four ouvert. Sélectionner le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la Cuisson combinée Chaleur tournante+ à 30°C et avec 100% d'humidité.

**3** Pendant ce temps, éplucher et couper les oignons en rondelles, couper le lard en dés puis le faire revenir dans une poêle et ajouter les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Eplucher et écraser l'ail puis l'ajouter aux oignons et au lard. Saler et poivrer.

**4** Battre les œufs avec la crème fraîche, le sel et le poivre.

**5** Pétrir de nouveau la pâte puis l'abaisser sur un plan de travail fariné. Elle doit recouvrir toute la surface de la plaque du four. Relever un peu les bords de la pâte puis y répartir le mélange à base d'oignons et verser le mélange à base d'œufs. Démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.

### Programmes automatiques

#### étape 5 :

Programmes automatiques » Pizza, Quiche & Co. » Gâteau aux oignons » Cuisson

### Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 190°C

### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Tarte flambée

Plaque de 4 à 6 portions

## Ingrédients

### Pâte :

5 g de levure fraîche  
125 ml d'eau tiède  
175 g de farine de blé type  
405  
½ c. c. de sel  
1 pincée de sucre  
1 c. s. d'huile d'olive

### Garniture :

100 g d'oignons  
2 cives  
75 g de lard fumé  
100 g de crème fraîche  
1 jaune d'œuf moyen  
Noix de muscade  
Sel et poivre  
Farine pour l'abaisse

### Temps de préparation :

80 minutes environ

### Temps de cuisson :

25 à 35 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

995 kJ / 237 kcal,  
P 7 g, L 13 g, G 23 g

### Bon à savoir :

La tarte flambée est une recette alsacienne typique que l'on préparait une fois par semaine en présence de tous les habitants réunis pour faire cuire leur pain à tour de rôle. Les fines galettes servaient à tester la température du four. Si au bout de quelques minutes, la pâte devenait croustillante et présentait les fameuses tâches brunes à la surface, cela signifiait que la tarte avait bien "flambé" et que le pain pouvait être enfourné.

**1** Dissoudre la levure dans 125 ml d'eau tiède. Malaxer rapidement farine, sel, sucre et huile jusqu'à obtenir une pâte lisse puis laisser pousser dans le four ouvert pendant 1 heure en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou la cuisson combinée Chaleur tournante+ à 30°C et avec 100% d'humidité.

**2** Pendant ce temps, éplucher les oignons et nettoyer les cives puis couper les oignons et le lard en dés et les cives en rondelles. Faire saisir tous les ingrédients dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.

**3** Mélanger la crème fraîche, le jaune d'œuf, la noix de muscade, le sel et le poivre.

**4** Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte qui doit couvrir toute la surface du plat multi-usages, la poser délicatement sur ce dernier puis étendre le mélange à base de crème fraîche. Parsemer avec les oignons et le lard et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

### Programmes automatiques étape 4

Programmes automatiques »  
Pizza, Quiche & Co. » Tarte flambée » Cuisson

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson intensive  
Température : 190°C  
Temps de cuisson : 25 à 35 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Biscuits au fromage

16 portions

## Ingrédients

125 g de beurre  
1 œuf moyen  
¼ c. c. de sel  
200 g de farine de blé type  
405  
10 g de pavot  
125 g de gouda vieux

Farine pour l'abaisse

### Temps de préparation :

50 minutes environ

### Temps de cuisson :

27 à 36 minutes

### Valeurs énergétiques par morceau :

470 kJ / 112 kcal,  
P 3 g, L 8 g, G 7 g

**1** Couper le beurre en dés puis le malaxer rapidement avec l'œuf, le sel, la farine, le pavot et le fromage râpé puis laisser reposer au frais ½ heure.

**2** Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte refroidie sur ½ cm d'épaisseur environ. Découper 16 biscuits à l'emporte-pièce puis les déposer sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Programmes automa- tiques étape 2 :

Programmes automatiques  
» Gâteaux/Biscuits » Biscuits au  
fromage » Cuisson

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1) Température : 185°C

Humidité : 50%

Temps de cuisson : 10 minutes

2) Température : 185°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 17 à 26  
minutes

### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Gratin de pâtes aux légumes

4 personnes

## Ingrédients

250 g de capellini  
Beurre pour le moule

Sauce :

1 oignon  
100 g de lard en dés  
250 g de champignons de Paris  
1 poivron rouge et 1 jaune  
150 ml de lait  
3 œufs moyens  
100 g de crème fraîche  
1 c. c. d'origan  
Sel et poivre gris  
1 pincée de noix de muscade  
125 g de mozzarella  
50 g de parmesan râpé

**Temps de préparation :**

25 minutes environ / Moule à soufflé

**Temps de cuisson :**

45 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**personne :**

2419 kJ / 576 kcal,  
P 33 g, L 28 g, G 48 g

**1** Plonger les capellini dans l'eau bouillante, les cuire al dente puis les égoutter.

**2** Beurre le moule, le tapisser avec les pâtes en remontant bien sur les bords avec deux fourchettes.

**3** Eplucher et hacher les oignons, les mettre dans un plat de cuisson non perforé avec le lard, couvrir\* puis enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**4** Pendant ce temps, nettoyer et couper en quatre les champignons puis nettoyer les poivrons, retirer les graines et couper en dés. Répartir les légumes, le lard et les oignons sur les capellini.

**5** Battre les œufs, le lait et la crème. Bien relever avec l'origan, le sel, le poivre et la noix de muscade puis verser le mélange sur les légumes. Egoutter la mozzarella, la râper grossièrement, la mélanger au parmesan puis parsemer la préparation avec les deux fromages. Poser la préparation sur la grille puis enfourner.

**Réglages étape 3 :**

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 5 minutes

**Réglages étape 5 :**

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

Température : 170 à 190°C

Humidité : 95%

Temps de cuisson : 40 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

\*Couvercle adapté disponible sur la boutique en ligne de Miele.



# Nems au bœuf

6 personnes

## Ingrédients

### Pâte :

30 g de beurre  
250 g de farine de blé type  
405  
1 pincée de sel  
1 œuf moyen  
6 à 8 c. s. d'eau

Papier sulfurisé  
Farine pour l'abaisse

### Garniture :

15 g de gingembre frais  
400 g de viande bœuf haché  
1 à 2 c. c. de mélange chinois  
aux 5 épices  
4 à 5 c. c. de sauce soja  
Piment en poudre  
2 petites carottes (100 g  
environ)  
2 oignons  
150 g de chou chinois  
Huile d'olive  
75 g de germes de soja  
1 à 2 c. s. de jus de limette  
Sel  
40 g de beurre

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Temps de cuisson :**  
42 minutes

**Valeurs énergétiques par  
personne :**  
1852 kJ / 441kcal,  
P 21 g, L 25 g, G 33 g

**1** Faire fondre le beurre à feu doux puis laisser refroidir. Malaxer 25 g de beurre avec la farine, le sel, l'œuf, l'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse. Enduire cette pâte de beurre fondu, l'envelopper dans le papier sulfurisé puis laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

**2** Pendant ce temps, éplucher et hacher le gingembre. Faire saisir la viande hachée sans ajouter de graisses de cuisson puis assaisonner avec le gingembre, le mélange aux 5 épices, 3 c. s. de sauce soja et le piment puis réserver.

**3** Éplucher les carottes, les oignons et le chou chinois. Couper les oignons en rondelles et les carottes et le chou en fins bâtonnets. Faire chauffer l'huile et y faire revenir les légumes. Laver et égoutter les germes de soja, faire revenir quelques instants avec le reste des légumes puis assaisonner avec la sauce soja, le jus de limette et le sel. Ajouter la viande hachée, rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

**4** Pétrir de nouveau la pâte puis l'abaisser sur un torchon préalablement fariné de 55 x 35 cm environ. Continuer à l'abaisser jusqu'à ce que le motif du torchon soit visible en transparence. Glisser ensuite les

maines sous la pâte, paumes vers le bas, puis étirer délicatement cette dernière du milieu vers les côtés.

**5** Découper 6 rectangles de pâte puis répartir la garniture sur chacun d'entre eux. Rabattre le côté le plus étroit puis rouler le nem dans le sens de la longueur.

**6** Poser les nems sur le plat multi-usages en plaçant l'ouverture vers le bas. Faire fondre le beurre, étendre le beurre au pinceau puis enfourner et enduire les nems 2 ou 3 fois en cours de cuisson avec le jus de cuisson tout en respectant les consignes ci-contre.

**7** Une fois la cuisson terminée, étendre le reste du beurre au pinceau puis dresser aussitôt.

### Réglages étape 6 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1) Température : 30°C

Humidité : 90%

Temps de cuisson : 7 minutes

2) Température : 170 à 190°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 35 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Tartine poulet, fromage et herbes

4 personnes

## Ingrédients

150 g de blancs de poulet  
Sel et poivre  
2 grosses tomates  
4 feuilles de salade  
4 tranches de pain de mie  
Beurre aux herbes  
4 tranches de gouda vieux

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

14 à 19 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

962 kJ / 229 kcal,  
P 15 g, L 13 g, G 13 g

**1** Saler et poivrer les blancs de poulet. Faire revenir des deux côtés à feu vif puis laisser cuire à feu moyen. En fin de cuisson, couper la viande en tranches très fines.

**2** Laver puis trancher finement les tomates.

**3** Toaster le pain sur la grille en respectant les consignes ci-contre. Le sortir du four, retourner les tranches et les tartiner de beurre aux herbes.

**4** Garnir chaque tranche de pain de mie avec une feuille de salade et des tranches de tomate.

**5** Recouvrir avec les tranches de poulet et le gouda puis poser les toasts sur le plat multi-usages au niveau inférieur et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3  
Temps de cuisson : 4 minutes  
Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3  
Temps de cuisson : 10 à 15 minutes  
Niveaux de cuisson : grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Toast nordique

4 personnes

## Ingrédients

4 œufs moyens  
1 gros oignon  
8 tranches de pain de mie  
8 c. s. de fromage frais au raifort  
400 g de saumon fumé

### Temps de préparation :

20 à 25 minutes

### Temps de cuisson :

4 à 6 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1953 kJ / 465 kcal,  
P 34 g, L 25 g, G 26 g

**1** Préparer des œufs durs, les écailler puis les couper en tranches. Eplucher l'oignon et le couper en fines rondelles.

**2** Toaster le pain de mie en respectant les consignes ci-contre, sortir les tranches de pain, les retourner, les tartiner avec du fromage frais au raifort puis y déposer des rondelles d'oignon.

**3** Poser les tranches de saumon sur les 4 toasts puis les œufs en tranches. Enfin recouvrir avec la tranche de pain de mie non tartinée.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 4 à 6 minutes

Niveau de cuisson :

4ème en partant du bas



# Tartine Caprese au pesto

4 personnes

## Ingrédients

2 tomates  
100 g de mozzarella  
4 tranches de pain de mie  
2 c. s. de pistou (pesto)  
Sel et poivre  
4 tranches de comté  
Feuilles de basilic  
Thym et origan

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

12 à 16 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1121 kJ / 267 kcal,  
P 12 g, L 15 g, G 21 g

**1** Laver et émincer les tomates et couper la mozzarella en tranches épaisses.

**2** Faire toaster le pain de mie au four en respectant les consignes ci-contre puis sortir les tranches, les retourner et les tartiner de pesto.

**3** Poser les tranches de tomates et de mozzarella dessus, saler, poivrer, ajouter le thym et l'origan puis couvrir avec le comté.

**4** Poser les tartines sur la grille au-dessus du plat multi-usages puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre. Une fois la cuisson terminée, garnir de feuilles de basilic et servir aussitôt.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 4 minutes

Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 8 à 12 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Toast hawaïen

4 personnes

## Ingrédients

4 tranches de pain de mie  
Beurre  
4 tranches de jambon blanc  
4 tranches d'ananas  
4 tranches de fromage à pâte dure type Emmental

### Temps de préparation :

5 minutes

### Temps de cuisson :

12 à 16 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1067 kJ / 254 kcal,  
P 13 g, L 10 g, G 28 g

### Bon à savoir :

Dans les années 50, cette recette créée par le cuisinier de télévision Clemens Wilmenrod, connaît un grand succès en Allemagne.

**1** Toaster les tranches de pain en respectant les consignes ci-contre puis les sortir, les retourner et les tartiner de beurre.

**2** Garnir les tranches de pain avec le jambon, l'ananas puis le fromage.

**3** Poser les toasts sur la grille au-dessus du plat multi-usages puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 4 minutes

Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 8 à 12 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Toast au poulet

4 personnes

## Ingrédients

350 g de blancs de poulet  
Sel et poivre  
1 c. s. d'huile d'olive  
250 g d'ananas  
150 g de mangue  
1 ciabatta  
Beurre aux herbes  
4 tranches de fromage

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Temps de cuisson :

17 à 22 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2327 kJ / 554 kcal,  
P 33 g, L 22 g, G 56 g

**1** Saler et poivrer les blancs de poulet, les faire revenir de chaque côté dans l'huile chaude à feu vif puis continuer la cuisson à feu moyen.

**2** Eplucher l'ananas et la mangue puis les couper en tranches.

**3** Couper la ciabatta en deux dans le sens de la longueur puis de nouveau au milieu.

**4** Enfourner les morceaux de pain sur la grille, crouste vers le haut, en respectant les consignes ci-contre. Sortir les toasts du four, les retourner et les tartiner de beurre aux herbes.

**5** Couper les blancs de poulet en fines tranches, les répartir sur le pain puis couvrir avec l'ananas, la mangue et enfin le fromage.

**6** Poser sur la grille au-dessus du plat multi-usages puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 7 minutes

Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 6 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

### Niveaux de cuisson :

Grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas



# Toast mandarines et crevettes

4 personnes

## Ingrédients

4 tranches de pain de mie  
Aneth  
60 g de fromage frais  
75 g de mandarines en boîte  
150 g de crevettes  
Piment en poudre  
4 tranches de fromage à pâte dure type Emmental

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

14 à 19 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1071 kJ / 255 kcal,  
P 16 g, L 11 g, G 23 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez aussi varier en utilisant d'autres fruits : bananes, mangues ou ananas.

**1** Toaster les tranches de pain de mie en respectant les consignes ci-contre puis les sortir et les tourner. Hacher l'aneth.

**2** Tartiner les tranches de pain de fromage frais puis y poser les tranches de mandarine, les crevettes et enfin parsemer d'aneth et de piment.

**3** Couvrir les toasts avec le fromage, poser sur le grille et enfourner au-dessus du plat multi-usages en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 4 minutes

Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 3

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Toast oriental

4 personnes

## Ingrédients

100 g de feta  
100 g de fromage frais  
Sel et poivre  
Cumin  
60 g d'olives vertes dénoyautées  
1 petit poivron rouge  
4 tranches de pain de mie  
Fromage râpé

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

12 à 16 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1344 kJ / 320 kcal,  
P 14 g, L 20 g, G 21 g

### Bon à savoir :

Le cumin n'est pas une épice européenne. Il est cultivé dans des régions chaudes comme l'Inde et l'Irak. Contrairement au carvi, il se marie très facilement avec d'autres épices et est parfait dans les soupes, les gratins, la purée, la salade et les grillades.

**1** Ecraser la feta et le fromage frais avec une fourchette et mélanger avec le sel, le poivre et le cumin.

**2** Couper les olives en lamelles puis laver et couper le poivron en dés.

**3** Poser les tranches de pain de mie sur la grille puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre. Sortir du four, retourner les tranches de pain et tartiner avec le mélange de fromage frais et de feta.

**4** Enfourner de nouveau les tranches de pain garnies sur la grille au-dessus du plat multi-usages. Y répartir les poivrons et les olives puis parsemer de fromage et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril puissance 3

Temps de cuisson : 4 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Multigril puissance 3

Temps de cuisson : 8 à 12 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas et plat multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Toast aux poivrons

4 personnes

## Ingrédients

1 petit poivron vert  
2 tomates  
1 échalote  
1 c. s. d'huile d'olive  
4 tranches de pain de mie  
Beurre aux herbes  
Sel et poivre  
4 tranches de fromage  
type Emmental

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Temps de cuisson :

14 à 16 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

886 kJ / 211 kcal,  
P 8 g, L 11 g, G 20 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez remplacer le beurre parfumé aux herbes par du beurre salé, du pesto ou autre.

**1** Laver les tomates et le poivron, éplucher l'échalote puis les couper en rondelles.

**2** Couper le poivron en dés et les tomates en tranches.

**3** Faire chauffer l'huile dans la poêle puis y faire revenir le poivron et l'échalote.

**4** Enfourner les tranches de pain et les tomates en respectant les consignes ci-contre puis les sortir du four, les retourner et les tartiner de beurre aux herbes.

**5** Garnir les toasts avec les tranches de tomates, saler et poivrer puis y répartir les dés de poivron, les rondelles d'échalote et enfin le fromage.

**6** Enfourner les toasts sur la grille au-dessus du plat multi-usages et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson :

Multigril puissance 3

Temps de cuisson : 4 minutes

Niveau de cuisson : 4ème en partant du bas

### Réglages étape 6 :

10 à 12 minutes

Mode de cuisson : Multigril puissance 3

### Temps de cuisson :

Niveaux de cuisson : grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas



# Viandes

## Un effet bœuf

La viande se cuisine de 1001 façons. La consommation régulière de porc, de bœuf, d'agneau, de volaille ou de gibier contribue à une alimentation saine, équilibrée et pleine de saveurs, garante de bien-être et de santé. Relevée d'épices ou agrémentée de sauces et de garnitures, la viande permet d'explorer toutes les facettes du goût à travers une palette de recettes traditionnelles ou exotiques.





# Conseils de préparation

## La cuisson des viandes

Pour rôtir une viande, posez-la dans un plat de cuisson puis enfournez sur la grille du four vapeur combiné et glissez le plat multi-usages en-dessous. Les temps de cuisson indiqués conviennent à une pièce de viande de 1 kg. Utilisez le jus de cuisson pour préparer vos sauces.

L'enceinte chauffant très rapidement, le préchauffage du four vapeur combiné n'est pas nécessaire. Installez toujours le filtre à graisses pour le rôtissage. Il protège les composants qui se trouvent derrière la paroi arrière. Utilisez le filtre pour le rôtissage des viandes uniquement. Enlevez-le pour la cuisson de pâtisseries mais laissez-le pour les pizzas.

Vous pouvez utiliser la thermosonde qui mesure la température à cœur de vos viandes. Des gammes de température indiquent les différents degrés de cuisson.

La température la plus basse permet d'obtenir un degré de cuisson «saignant» ou «bleu» et la température la plus élevée une viande «bien cuite». Pour une viande «à point» choisissez une température intermédiaire.

Des programmes automatiques vous permettent de sélectionner le type de viande, le degré de cuisson et pour certains d'entre eux, la température de base.

## Conseils

- La thermosonde signale que la température configurée est atteinte et que la viande a atteint le degré de cuisson souhaité. En plantant la thermosonde, veillez à ce que la pointe ne soit pas en contact avec un os, un tendon ou/et une zone de gras.
- Consultez le tableau de rôtissage pour vous aider à sélectionner la température à cœur.
- Pour contrôler si un rôti est suffisamment cuit, appuyez sur la viande avec une cuillère ou une spatule. Lorsque la viande ne cède plus, le rôti est cuit. Si la cuillère s'enfoncé, la viande n'est pas encore cuite à cœur.
- Temps de cuisson = Valeur correspondant\* au type de viande x épaisseur en cm du morceau de viande :

Temps de cuisson respectifs\* :

- Rosbif/Filet de bœuf : 8 à 10 minutes
- Bœuf/Gibier : 15 à 18 minutes
- Veau/Porc/Agneau : 12 à 15 minutes

## Gibier

Le gibier est généralement vendu «prêt à enfourner». Si tel n'est pas le cas, décollez la peau de la viande avec précaution à l'aide d'un long couteau pointu. Le gibier est une viande maigre qui se dessèche facilement pendant la cuisson qu'il vaut mieux barder avant cuisson.

Le sanglier et le chevreuil sont souvent mis à mariner dans du petit-lait ou dans des marinades à base de vinaigre, d'eau, de vin rouge, de poivre et de baies de genévrier. Après avoir mariné pendant 1 à 2 jours, la viande est déjà tendre. Rincez et séchez la viande avant de la faire cuire. La viande marinée brunit mieux que la viande non marinée.

## Volailles

Nous recommandons de passer vos volailles sous l'eau puis de les sécher avec de l'essuie-tout avant de les assaisonner. L'hygiène des ustensiles utilisés doit être parfaite tout au long de la préparation. La volaille congelée doit être décongelée au four vapeur entre 50 et 60°C ou au réfrigérateur. Ne conservez surtout pas le liquide de décongélation. Jetez-le.

Bardez les volailles maigres comme le faisan, la caille ou la perdrix ou enduisez-les de beurre liquide. L'huile convient parfaitement au poulet. Le canard et l'oie sont considérés comme des viandes grasses. N'ajoutez pas de graisses de cuisson.

Le résultat de cuisson sera meilleur si vous injectez beaucoup de vapeur en début de cuisson pour éliminer la graisse sous-cutanée. Choisissez ensuite une température moyenne.

Si vous voulez que la croûte soit encore plus croustillante, programmez une phase de gril avec 20 % d'humidité en fin de cuisson.

# Rôti de bœuf

4 personnes

## Ingrédients

800 g de cœur de filet de bœuf de 6 cm d'épaisseur environ  
Sel et poivre

### Temps de préparation :

10 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1348 kJ / 321 kcal, P 60 g,  
L 9 g, G 0 g

**1** Dégraisser et dénervé la viande, la placer sur la grille puis la faire rôtir. Saler et poivrer le filet avant juste avant de servir.

\*Lors de l'utilisation du programme automatique, l'appareil est préchauffé. Cette phase de préchauffage est intégrée au programme automatique. Veuillez à placer l'aliment sur la grille préchauffée seulement au bout de 10 minutes.

### Réglages

Programmes automatiques > Viande > Bœuf > Filet de bœuf > Pièce de viande > Durée : 35 à 80 minutes (selon degré de cuisson)

# Paupiettes de bœuf

4 personnes

## Ingrédients

8 fines tranches de bœuf  
1 l de bouillon  
Mirepoix  
Feuille d'aluminium  
1 c. s. de féculé  
50 ml d'eau  
100 g de crème fraîche  
Sel et poivre  
Sucre

### Farce 1 :

Sel et poivre  
Moutarde  
3 oignons  
100 g de lardons  
8 cornichons

### Farce 2 :

Sel et poivre  
Paprika  
Concentré de tomate  
2 poivrons  
200 g de feta

### Farce 3 :

Sel et poivre  
Sambal Olek  
400 g de viande de porc  
hachée  
4 oignons nouveaux

### Temps de préparation :

50 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

Par paupiette (farce 1) : 1373 kJ / 327 kcal, P 42 g, L 15 g, G 6 g ; (farce 2) : 1554 kJ / 370 kcal, P 44 g, L 18 g, G 8 g ; (farce 3) : 1814 kJ / 432 kcal, P 48 g, L 24 g, G 6 g ; par paupiette / farce 3 : 1814 kJ / 432 kcal, P 48 g, L 24 g, G 6 g

**1** Saler et poivrer les tranches de viande et les garnir de la farce de votre choix. Enrouler la viande, fermer les paupiettes avec un bâtonnet en bois, les disposer sur le plat multi-usages puis couvrir avec une feuille de papier aluminium.

**2** Laver les légumes puis les détailler en dés pour faire un mirepoix. Au bout de 20 minutes de cuisson, ajouter le mirepoix et le bouillon à la viande.

**3** En fin de cuisson, retirer le papier aluminium puis tamiser la sauce et les légumes dans une casserole.

**4** Sur la plaque de cuisson, lier la sauce avec la féculé. Ajouter la crème fraîche puis rectifier l'assaisonnement en ajoutant sel, poivre et sucre.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur sole-voûte

1ère phase 200°C

20% d'humidité 60 minutes

2ème phase 140°C

50% d'humidité 60 à 70 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Bœuf en daube

4 personnes

## Ingrédients

800 g de bœuf braisé  
Sel et poivre  
600 ml de bouillon  
500 g d'oignons  
1 c. s. de fécule  
50 ml d'eau  
Vin rouge

**Temps de préparation :**  
45 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1420 kJ / 338 kcal, P 43 g,  
L 14 g, G 10 g

**1** Saler et poivrer la viande, la disposer dans un plat de cuisson puis enfourner le plat au deuxième niveau en partant du bas.

**2** Peler et couper les oignons en quatre. Au bout de 25 minutes de cuisson, ajouter le bouillon et les oignons à la viande. Si vous n'avez pas de plat à rôtir vous pouvez vous servir du plat multi-usages. Insérez-le au deuxième niveau de cuisson en partant du bas.

**3** En fin de cuisson, tamiser la sauce dans une casserole.

**4** Délayer la fécule dans l'eau puis lier sur la table de cuisson et rectifier l'assaisonnement en ajoutant sel, poivre et vin rouge.

## Réglages

Programmes automatiques  
» Viande » Bœuf » Bœuf en daube » Viande  
Durée du programme  
130 minutes environ



# Boulettes de bœuf au paprika et à la crème d'avocat

4 personnes

## Ingrédients

1 petit oignon  
100 g de poivron rouge  
1 c. s. d'huile olive  
Sel et poivre  
1 c. c. de paprika moulu  
1 petit pain rassis

eau tiède  
500 g de viande hachée  
1 œuf moyen  
2 à 3 c. s. de chapelure  
200 g de tomates  
100 g de poivron jaune  
1 à 2 gousses d'ail  
2 avocats murs de 230 g chacun  
2 c. s. de jus de citron  
150 g de fromage frais double

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

20 minutes

### Valeurs énergétiques par

personne :

3163 kJ / 753 kcal,

P 35 g, L 61 g, G 16 g

**1** Eplucher les oignons, nettoyer et épépiner le poivron rouge. Couper oignon et poivron en petits dés, faire chauffer l'huile d'olive puis les faire glacer 2 à 3 minutes. Ajouter le sel et le paprika et laisser refroidir.

**2** Faire ramollir les petits-pains dans l'eau tiède, bien les presser puis les mélanger à la viande hachée, les légumes cuits et l'œuf. Saler et poivrer. Si le mélange à base de viande n'est pas assez compact, ajouter un peu de chapelure. Former 8 boulettes puis les poser sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**3** Pendant ce temps, plonger les tomates dans l'eau bouillante quelques instants puis dans l'eau glacée et les émonder. Couper les tomates et le poivron en deux puis les épépiner et les couper en petits dés. Eplucher l'ail puis le couper en petits dés ou l'écraser avec un presse-ail. Couper les avocats en deux, retirer le noyau puis ajouter un jus de citron à la chair et l'écraser.

**4** Mélanger la purée d'avocat, l'ail et le fromage frais puis saler et poivrer. Ajouter les dés de légumes au mélangeur en soulevant avec précaution puis dresser la crème d'avocat avec les boulettes.

### Programme automatique

#### étape 2 :

Programme automatique >  
Viande > Bœuf > Boulettes de bœuf > Gril

Temps de cuisson : 30 minutes

#### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Multigril  
Niveau 3

Temps de cuisson : 20 minutes  
Niveau de cuisson avec grille :  
4ème en partant du bas

Niveau de cuisson avec plaque multi-usages : 2ème en partant du bas

# Filet de veau sauce aux morilles

4 personnes

## Ingrédients

1 filet de veau de 800 g  
environ

Sauce :

20 g de beurre  
1 oignon blanc  
25 g de morilles lyophilisées  
100 ml d'eau de morilles  
1 c. s. de féculé  
200 g de crème fleurette  
Sel et poivre  
Sucre

**Temps de préparation :**

30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par**

**personne :**

1751 kJ / 417 kcal,  
P 44 g, L 25 g, G 4 g

**Bon à savoir :**

Le filet de veau est un des morceaux les plus chers. Il est particulièrement savoureux en rôti ou en médaillons.

**1** Dénervé la viande puis la dégraisser. La déposer sur la grille et la piquer avec la thermosonde. Insérer le plat multi-usages au niveau inférieur puis la grille au 2ème niveau en partant du bas et démarrer la cuisson. Avant de la découper, l'envelopper dans un papier aluminium et la laisser reposer pour que le jus de viande se répartisse de manière homogène.

**2** Eplucher et émincer l'oignon, déposer les morilles dans l'eau froide pour qu'elles gonflent. Couper les morilles en petits dés, réserver 100 ml de l'eau qui a servi à réhydrater les morilles.

**3** Chauffer le beurre 20 minutes avant la fin du temps de cuisson puis faire dorer l'oignon. Ajouter les morilles et les faire revenir avec l'oignon

**4** Parsemer le tout de féculé puis mélanger. Ajouter l'eau des morilles, porter à ébullition, ajouter la crème et une pincée de sucre puis rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

**Réglages**

Chaleur tournante plus  
225°C Température à cœur  
55 à 75°C

**Niveau de cuisson :**

Grille : 3ème en partant du bas  
Platque multi-usages : 2ème en partant du bas

# Mitonné de bœuf, sauce aux pommes et raifort

4 personnes

## Ingrédients

200 g de carottes  
200 g de céleri rave  
50 g de persil  
800 g de bœuf à bouillir  
Sel et poivre en grains  
2 feuilles de laurier  
250 g de petites pommes de terre  
250 g de carottes nouvelles  
250 g de chou-rave  
2 cuil. à café de bouillon (cube)  
6 c. s. de bouillon

### Sauce :

2 pommes acides  
2 pots de crème aigre  
1 botte de ciboulette  
1 c. s. de raifort

### Temps de préparation :

25 minutes environ

### Valeurs énergétiques par

#### personne :

1995 kJ / 475 kcal, P 48 g,  
L 19 g, G 28 g

**1** Couper les carottes, le céleri rave et la racine de persil en dés. Les disposer dans un plat de cuisson non perforé avec la viande, le sel, le poivre et les feuilles de laurier. Démarrer la cuisson.

**2** Pendant la cuisson, éplucher les pommes de terre, les carottes nouvelles et le chou-rave et les couper en morceaux ovales.

**3** Prélever 6 cuillères à soupe de bouillon de légumes et le mélanger aux légumes et au cube dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter à la viande et démarrer la cuisson.

**4** Éplucher les pommes, les râper grossièrement puis les mélanger à la crème fraîche. Ajouter la ciboulette hachée en petits rouleaux et le raifort. Saler et poivrer.

**5** Couper la viande cuite à la vapeur en fines tranches perpendiculairement aux fibres. Dresser avec les légumes et servir la sauce à part.

### Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
120 à 160 minutes

### Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
15 minutes



# Rosbif et pommes de terre sautées, sauce rémoulade

4 à 6 personnes

## Ingrédients

Rôti de bœuf d'1 kg  
Sel et poivre

### Pommes de terre sautées :

1 kg de pommes de terre cuites  
1 oignon nouveau  
100 g de lardons  
Beurre clarifié  
Sel  
Poivre

### Sauce rémoulade :

1 pot de yaourt  
1 ou 2 cornichons  
2 échalotes  
5 c. s. de mayonnaise  
Persil,  
Sel et poivre  
1 pincée de sucre  
Jus de citron  
Ciboulette

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

2776 kJ / 661 kcal, P 68 g,  
L 25 g, G 41 g

### Bon à savoir :

Sortir le citron quelques minutes avant d'en extraire le jus et le faire rouler sur une table en appuyant dessus : le jus sera plus abondant.

**1** Dénerver et dégraisser la viande. Saler, poivrer et poser la viande sur la grille. Enfournier le plat récupérateur au niveau inférieur et glisser la grille au niveau 2 puis démarrer la cuisson.

**2** Pendant ce temps, couper les cornichons et les échalotes en petits dés. Hacher la ciboulette et le persil.

**3** Mélanger tous les ingrédients de la sauce rémoulade et assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre.

**4** Couper les pommes de terre et l'oignon en lamelles. Faire chauffer le beurre puis ajouter les pommes de terre, le lard et les oignons. Faire revenir le tout puis saler et poivrer à votre goût.

\*Lors de l'utilisation du programme automatique, l'appareil est préchauffé. Cette phase de préchauffage est intégrée au programme automatique. Veillez à ce que l'aliment soit placé sur la grille préchauffée seulement au bout de 10 minutes.

### Réglages

Programmes automatiques  
» Viande » Bœuf » Rosbif »  
Viande  
Durée du programme  
170 à 320 minutes environ

### Niveau de cuisson

Grille : 3ème en partant du bas  
Plaque multi-usages : 2ème en partant du bas

# Jarret de veau

4 personnes

## Ingrédients

Légumes à potage  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
250 g de champignons de Paris  
2,2 kg de jarret de veau non désossé  
Sel et poivre

Huile d'olive  
1 c. s. de maïzena  
50 ml d'eau  
125 g de crème fraîche

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Temps de cuisson :

172 minutes

### Valeurs nutritionnelles par personne :

3814 kJ / 908 kcal,  
P 82 g, L 60 g, G 10 g

**1** Nettoyer, éplucher et couper les légumes en dés. Eplucher les oignons et les couper en quatre. Eplucher les gousses d'ail et les couper en fines lamelles. Couper les champignons de Paris en quatre. Répartir les légumes sur le plat multi-usages et enfourner.

**2** Dégraisser et dénervier le jarret de veau. Mélanger l'huile, le sel et le poivre et enduire la viande avec un pinceau. Ficeler la viande si nécessaire et la poser sur la grille puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**3** En fin de cuisson, tamiser le jus de cuisson dans une casserole puis laisser réduire à feu doux.

**4** Mélanger la maïzena et l'eau puis verser dans le jus de cuisson et faire épaissir. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

### Programmes automatiques étape 2 :

Programmes automatiques » Viandes » Veau » Jarret de veau » Cuisson

### Réglages étape 2 :

1) Mode de cuisson : Chaleur combinée sol-voute  
Température : 100°C  
Humidité : 84%  
Temps de cuisson : 155 minutes  
2) Mode de cuisson : Chaleur tournante  
Température : 190°C  
Temps de cuisson : 17 minutes

### Niveau de cuisson :

Grille : 2ème en partant du bas  
Plaque multi-usages : 2ème en partant du bas

# Filet de bœuf poché et ses petits légumes

2 personnes

## Ingrédients

200 g de bouquets de chou-fleur  
200 g de carottes en botte  
2 courgettes  
8 oignons nouveaux  
100 g de mange-tout  
250 ml de bouillon de bœuf  
500 g de filet de bœuf  
Persil

**Temps de préparation :**  
35 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2360 kJ / 562 kcal, P 70 g,  
L 22 g, G 21 g

**1** Couper les bouquets de choux-fleurs, les carottes et les courgettes en morceaux de 2 à 3 cm. Enlever le vert des oignons et ajouter les mange-tout.

**2** Faire cuire les carottes, le chou-fleur et le bouillon de bœuf dans un plat de cuisson non perforé.

**3** Ajouter les autres légumes et faire cuire.

**4** Retirer les légumes du bouillon, les réserver au chaud.

**5** Déouper la viande en tranches de 1 cm d'épaisseur puis les pocher dans le bouillon.

**6** Dresser la viande avec les légumes et parsemer de persil frais.

### Réglages étape 2

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 minutes

### Réglages étape 3

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglages étape 5

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes



# Veau en daube

4 personnes

## Ingrédients

800 g de rôti de veau  
Sel et poivre  
Paprika  
250 ml de bouillon  
250 g de céleri  
250 g de carottes  
2 oignons  
1 c. s. de fécule  
50 ml d'eau  
125 ml de crème fleurette  
Quelques goutte de Porto

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1688 kJ / 402 kcal, P 50 g,  
L 18 g, G 10 g

**1** Disposer la viande dans un plat à rôtir après l'avoir assaisonnée avec le sel, le paprika et le poivre puis l'enfourner.

**2** Eplucher le céleri et les carottes puis les couper en julienne. Après 25 minutes de cuisson, ajouter le bouillon et la julienne de légumes à la viande et poser le couvercle sur le plat. Vous pouvez remplacer le plat à rôtir par le plat multi-usages. Le cas échéant, couvrir la viande avec du papier aluminium.

**3** Une fois la cuisson terminée, tamiser la sauce dans une casserole.

**4** Délayer la fécule dans l'eau, lier la sauce sur la table de cuisson, ajouter la crème puis assaisonner avec le sel, le poivre, le paprika et le porto.

## Réglages

Programmes automatiques  
» Viande » Veau » Veau en daube » Rôti

**Durée du programme**  
130 minutes environ

# Longe de veau rôtie

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de longe de veau  
Sel et poivre  
Huile d'olive

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

Rôtissage : 45 à 75 minutes

Touche du Chef :

70 à 175 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1348 kJ / 321 kcal,

P 51 g, L 13 g, G 0 g

**1** Dégraisser et dénervé le morceau de viande. Mélanger sel, poivre et huile d'olive puis enduire la longe de veau avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

### Programme automatique Rôtissage étape 1 :

Programmes automatiques » Viandes » Veau » Longe de veau » Rôti

Temps de cuisson : 45 à 75 minutes

### Programme automatique Touche du Chef étape 1 :

Programmes automatiques » Viandes » Veau » Longe de veau » Touche du Chef

Temps de cuisson : 69 à 175 minutes

### Réglages Rôtissage étape 1

(cf. tableau de cuisson page 446)  
Planter la thermosonde au cœur de la viande

### Réglages Touche du Chef étape 1 :

Cf. tableau de cuisson page 446

### Niveau de cuisson :

Grille : 3ème en partant du bas

Plaque multi-usages :

2ème en partant du bas

\*Lors de l'utilisation du programme automatique, l'appareil est préchauffé. Cette phase de préchauffage est intégrée au programme automatique. Veillez à ce que l'aliment soit placé sur la grille préchauffée seulement au bout de 10 minutes.

# Filet mignon en croute

4 personnes

## Ingrédients

1 filet mignon de 400 g environ

Sel et poivre

1 c. s. de beurre

Garniture :

1 petite carotte

1 petite courgette

200 g de fond de veau

4 c. s. de crème fraîche

60 g Tilsit

4 feuilles de sauge

Sel et poivre

1 rouleau de pâte feuilletée

4 tranches de jambon blanc

Finitions :

1 jaune d'œuf

1 pincée de sel

1 c. c. de lait concentré

Papier sulfurisé

## Temps de préparation

20 minutes environ

## Temps de cuisson

60 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2478 kJ / 590 kcal,

P 34 g, L 42 g, G 19 g

**1** Saler et poivrer la viande, faire fondre un peu de beurre dans une poêle puis faire colorer la viande.

**2** Eplucher puis couper la carotte et la courgette en petits dés. Les mettre dans un plat perforé puis démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre. Mélanger le fond de veau et les légumes puis ajouter la crème et le Tilsit.

**3** Hacher la sauge finement et ajouter au mélange précédent. Saler et poivrer.

**4** Dérouler la pâte feuilletée sur le plan de travail, poser la tranche de jambon blanc dessus puis y répartir le mélange de légumes et enfin ajouter la viande.

**5** Enrouler la pâte en veillant à laisser la fermeture en-dessous. Poser une feuille de papier sulfurisé sur le plat multi-usages puis y installer la préparation.

**6** Mélanger un jaune d'œuf à du lait concentré puis badigeonner ce mélange sur la pâte et enfourner en respectant les consignes de cuisson ci-contre.

## Réglages étape 2

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 4 minutes

## Programme automatique étape 6

Programmes automatiques » Viande » Porc » Filet mignon » Filet mignon en croûte » Cuisson

Temps de cuisson : 55 minutes

## Réglages étape 6

Mode de cuisson : Chaleur tournante+

1) Préchauffage

Température : 165 à 200°C

2) Cuisson

Température : 165 à 200°C

Temps de cuisson : 55 minutes

## Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas

# Rouleaux de bette farcis à l'asiatique

4 personnes

## Ingrédients

8 feuilles de bette  
400 g de viande hachée  
2 c. s. de sauce soja  
1 cuil. à café de gingembre râpé  
Sel et poivre  
6 champignons shiitake lyophilisés  
60 g de vermicelle de riz

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1352 kJ / 322 kcal, P 21 g,  
L 18 g, G 19 g

## Bon à savoir :

Placer les rouleaux de telle sorte que l'extrémité de la feuille enroulée repose au fond du plat. Ainsi les rouleaux restent bien en place. Vous n'avez pas besoin de les ficeler.

**1** Nettoyer les feuilles de bette et les blanchir.

**2** Mélanger la viande hachée, la sauce soja et le gingembre. Saler et poivrer.

**3** Mettre les champignons à tremper. Les hacher finement et les ajouter à la viande. Mélanger en incorporant le vermicelle.

**4** Répartir la viande hachée sur les feuilles de bette blanchies. Enrouler en serrant bien puis enfourner.

**5** Servir avec du riz et une sauce aigre-douce.

## Réglages étape 1

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
2 minutes

## Réglages étape 4

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

# Filet de porc en croûte

4 personnes

## Ingédients

1 filet de porc de 400 g  
Sel et poivre  
1 c. s. de beurre clarifié

### Pâte :

1 paquet de pâte feuilletée  
4 tranches de jambon blanc

### Farce :

1 petite carotte  
1 petite courgette  
200 g de chair à saucisse  
de veau  
4 c. s. de crème liquide  
60 g de fromage de montagne  
4 feuilles de sauge  
Sel et poivre

### Pour dorer la croûte :

1 jaune d'œuf  
1 pincée de sel  
1 cuil. à café de lait concentré

### Temps de préparation :

25 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

2478 kJ / 590 kcal, P 34 g,  
L 42 g, G 19 g

**1** Saler et poivrer la viande puis la saisir de tous côtés dans le beurre fondu.

**2** Eplucher la carotte et la courgette, les couper en dés. Verser dans un plat de cuisson perforé puis cuire 2 minutes à 100°C. Laisser refroidir.

**3** Mélanger la chair à saucisse avec les légumes et la crème puis ajouter le fromage.

**4** Ciseler finement la sauge et l'incorporer. Saler et poivrer.

**5** Poser la pâte sur le plan de travail et la couvrir de jambon. Etaler la farce puis répartir la viande dessus.

**6** Refermer la pâte sur la viande replier les bords puis retourner et enfourner sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

**7** Râper le fromage et le répartir sur le gratin. Démarrer la cuisson.

### Réglages étape 2

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
2 minutes

### Réglages

Programmes automatiques »  
Viande » Porc > Filet de porc »  
Filet de porc en croûte » Rôti  
Durée du programme  
40 minutes environ



# Mini saucisses de veau au chutney tomate-mangue

4 personnes

## Ingrédients

250 g d'oignons  
1 kg de tomates  
1 kg de mangues pas trop mures  
3 feuilles de laurier  
2 branches de romarin  
300 ml vinaigre balsamique blanc  
3 à 4 c. c. de poivre vert en saumure  
300 g de sucre roux  
Sel  
4 petites saucisses de veau

## Temps de préparation

60 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

3919 kJ / 933 kcal,  
P 24 g, L 41 g, G 117 g

## Bon à savoir :

Si vous remplissez des bocaux propres de chutney chaud, que vous les fermez bien et que vous les placez au réfrigérateur une fois refroidis, vous pouvez les conserver pendant plusieurs semaines. Les proportions indiquées dans la recette permettent de remplir 7 bocaux de 200 ml environ.

**1** Eplucher et hacher les oignons, émonder puis couper les tomates grossièrement. Eplucher les mangues, retirer le noyau puis couper leur chair en gros morceaux.

**2** Avec de la ficelle, préparer un bouquet garni composé de laurier et de romarin. Porter les ingrédients précédents à ébullition dans de l'eau vinaigrée, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

**3** Pendant ce temps, égoutter 3 cuillères à café de poivre vert en enlevant tout le liquide. Ajouter au chutney avec le sucre et 2 cuillères à café de sel. Laisser réduire sans couvrir jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.

**4** Retirer le bouquet garni puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Remplir les bocaux de chutney encore chaud. Bien fermer et laisser refroidir.

**5** Faire cuire les saucisses sur la grille en respectant les instructions ci-contre.

## Programme automatique

### étape 5 :

Programmes automatiques  
» Charcuterie » Saucisses grillées » Gril  
Temps de cuisson : 16 minutes

## Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Multigril  
Étape 3  
Temps de cuisson : 16 minutes  
Niveau de cuisson sur grille :  
4ème en partant du bas  
ou 1ère en partant du bas sur  
plaque multi-usages

# Boulettes au sésame, semoule aux légumes croquants

4 personnes

## Ingrédients

125 g de graine de couscous express  
150 ml de bouillon de légumes  
50 g de pita rassise

Eau tiède  
2 c. s. de graines de sésame  
80 g de féta  
3 branches d'origan  
500 g de porc haché  
1 œuf moyen  
Sel et poivre  
2 à 3 c. s. de chapelure

300 g de concombres  
300 g de tomates cerises  
2 d'oignons jaunes  
½ bouquet de menthe  
½ bouquet de persil plat  
1 c. s. de jus de citron  
2 c. s. d'huile d'olive  
Sucre

### Temps de préparation

30 minutes environ

### Temps de cuisson

20 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2478 kJ / 590 kcal,  
P 33 g, L 42 g, G 20 g

**1** Recouvrir la graine avec le bouillon chaud et laisser gonfler pendant une dizaine de minutes puis laisser refroidir. Ramollir la pita dans l'eau tiède et faire revenir le sésame dans une poêle chaude sans ajouter de matière grasse puis laisser refroidir. Emitter ou couper la féta en petits dés.

**2** Effeuilier et hacher finement l'origan. Mélanger la viande hachée, l'œuf, le sésame et la pita bien essorée. Saler et poivrer puis ajouter un peu de chapelure si la pâte est trop molle.

**3** Diviser la pâte en 8 portions égales en aplatissant un peu ces dernières. Déposer un peu de féta au centre de la pâte puis former des boulettes. Les déposer sur la grille préalablement huilée et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**4** Pendant ce temps, éplucher les concombres, les couper en deux dans la longueur, les épépiner avec une cuillère puis couper la chair en petits dés. Laver les tomates cerises et les couper en huit. Nettoyer les oignons et les couper en lamelles, effeuiller la menthe et le persil et hacher finement.

**5** Mélanger les ingrédients préparés pour la salade de semoule à la graine puis préparer une sauce à base de jus de citron, d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Ajouter à la salade et remuer. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis dresser avec les boulettes de viande.

### Programme automatique

#### étape 3 :

Programmes automatiques » Viande » Porc » Boulettes de porc » Gril

#### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril  
Niveau de puissance 3  
Temps de cuisson : 20 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas pour plaque multi-usages ou 4ème en partant du bas sur grille

# Boulettes de viande, sauce aux câpres

4 personnes

## Ingrédients

500 g de viande hachée  
1 oignon  
1 oeuf moyen  
1 petit pain  
Sel et poivre  
40 g de beurre  
40 g de farine  
400 ml de bouillon  
1 c. s. de câpres  
1 c. s. de ciboulette

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2058 kJ / 490 kcal, P 30 g,  
L 34 g, G 16 g

## Bon à savoir :

A l'origine, les boulettes de viande à la sauce aux câpres (« Königsberger Klopse » en allemand) étaient préparées lors des fêtes en Prusse orientale. Cette recette est aujourd'hui un plat typique dans toute l'Allemagne.

**1** Mettre le petit pain à tremper dans de l'eau puis le mélanger à la viande hachée, à l'oeuf et à l'oignon finement haché. Saler et poivrer.

**2** Former 12 boulettes de cette préparation.

**3** Former d'autres petites boulettes avec le beurre et la farine.

**4** Mettre toutes ces boulettes dans un plat de cuisson non perforé. Mouiller avec le bouillon et démarrer la cuisson.

**5** Fouetter la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Ajouter les câpres et assaisonner. Parsemer de ciboulette.

**6** Servir avec du riz.

**Réglages étape 4 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 à 12 minutes



# Rôti de porc croustillant

4 personnes

## Ingrédients

750 g de poitrine de porc avec couenne  
Sel et poivre  
1 pot de crème fraîche  
Fécule

**Temps de préparation :**  
10 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2348 kJ / 559 kcal, P 40 g,  
L 43 g, G 3 g

## Bon à savoir :

Ajoutez un peu de vin blanc pour relever la sauce.

**1** Demander au charcutier d'inciser la couenne en croix. Poser la viande sur la grille. Insérer la grille et le plat multi-usages en suivant les instructions à l'écran. Démarrer le programme.

**2** Détacher le jus de cuisson dans le plat multi-usages en ajoutant un peu d'eau puis verser dans une casserole.

**3** Chauffer sur la table de cuisson, ajouter la crème fraîche et lier avec la fécule. Saler et poivrer.

## Réglages

Programmes automatiques  
» Viande » Porc » Porc croustillant » Viande  
Durée du programme  
220 à 440 minutes

# Croustillant de porc à la moutarde

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de rôti de porc désossé dans la pointe de filet  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
1 kg d'oignons  
2 gousses d'ail  
3 c. s. de moutarde forte  
2 c. s. de moutarde au miel  
250 ml de bouillon de légumes

## Temps de préparation

30 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2121 kJ / 505 kcal,  
P 56 g, L 25 g, G 14 g

## Bon à savoir :

Pour un rôti sans croustillant : cf. étape 1

Programmes automatiques » Viande » Porc » Rôti dans le filet » Rôti

Temps de cuisson : 43 à 68 minutes ou

Cuisson combinée avec Chaleur tournante+

1) Température : 180°C  
Humidité : 50%

Temps de cuisson : 30 minutes  
2) Température : 130°C  
Humidité : 30%

Temps de cuisson jusqu'à température à cœur de 75°C

**1** Dégraisser et dénervier la viande puis mélanger le sel, le poivre et l'huile et en enduire la viande avec un pinceau.

**2** Eplucher et couper les oignons en gros dés puis éplucher et hacher finement l'ail.

**3** Mélanger les deux moutardes puis en enduire la viande. Enfourner la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**4** Au bout d'une demie-heure, ajouter l'ail et l'oignon et le bouillon de légumes sur le plat multi-usages.

## Réglages étape 3 :

Enfoncer la thermosonde au centre de la pièce de viande.

Mode de cuisson : Cuisson combinée sole-voûte

1) Température : 100°C

Humidité : 95%

Temps de cuisson : 15 minutes

2) Température : 180°C

Humidité : 50%

Temps de cuisson : 30 minutes

3) Température : 130°C

Humidité : 30%

Température à cœur : 75°C

## Niveaux de cuisson :

Grille : 3ème en partant du bas et 2ème en partant du bas pour la plaque multi-usages

# Petit-salé au pesto

4 à 6 personnes

## Ingrédients

1 kg de petit-salé désossé  
50 g de pignons de pin  
60 g de tomates séchées  
1 bouquet de persil plat  
1 bouquet de basilic  
2 gousses d'ail  
50 g de parmesan râpé  
100 ml d'huile d'olive  
Sel et poivre

### Temps de préparation :

20 à 35 minutes

### Temps de cuisson :

60 à 75 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2348 kJ / 559 kcal,

P 35 g, L 43 g, G 8 g

### Bon à savoir :

Le parmesan affiné pendant plus de 24 mois peut être conservé pendant plusieurs semaines au réfrigérateur. Vous pouvez par exemple l'emballer dans du papier sulfurisé. Évitez le film plastique qui fait transpirer le fromage et favorise l'apparition de moisissures. Pour savourer pleinement votre parmesan, nous vous conseillons de le râper au dernier moment.

**1** Déveiner la viande puis la passer sous l'eau et la sécher.

Enfourner le petit-salé sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Pendant ce temps, faire revenir les pignons de pin dans une poêle sans ajout de matière grasse, couper les tomates et le persil grossièrement puis les réduire en purée avec le reste des ingrédients.

**3** Couper le petit-salé en tranches et dresser avec le pesto et des pommes vapeur.

### Programme automatique

#### étape 1 :

Programmes automatiques »  
Viandes » Porc » Petit-salé » Rôti  
Temps de cuisson : 60 à 75 mn

#### Réglages étape 1 :

Planter la thermosonde au cœur de l'aliment

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1) Température : 200°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 30 mn

2) Température : 130°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : jusqu'à température à cœur 75°C

Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas sur grille ou 2ème en partant du bas si plaque multi-usages



# Filet mignon sur son lit de chou vert

4 personnes

## Ingrédients

10 g champignons noirs  
1 l d'eau  
1 tomate  
250 à 300 g de chou vert  
100 g de germes de soja  
1 c. c. bouillon de légumes émietté  
300 g de filet mignon  
1 de citron non traité  
Sel et poivre  
Huile de sésame  
Huile pimentée

### Temps de préparation :

60 minutes environ

### Temps de cuisson :

11 à 13 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

869 kJ / 207 kcal,  
P 21 g, lipide 11 g, G 6 g

### Bon à savoir :

Si vous servez du riz basmati en accompagnement, enfournez-le en même temps que la viande. Vous économiserez du temps et consommerez moins.

**1** Verser de l'eau bouillante sur les champignons puis laisser gonfler pendant 30 minutes.

**2** Laver la tomate, tracer une croix au niveau du pédoncule et la placer dans un plat perforé. L'émonder en respectant les consignes ci-contre puis retirer la peau et la couper en dés.

**3** Nettoyer le chou soigneusement puis le couper en fines lanières. Rincer 100 g de germes de soja, égoutter les champignons et les couper en petits tronçons. Mélanger tous les ingrédients puis ajouter le bouillon de légumes émietté et mettre le tout dans un plat de cuisson non perforé.

**4** Couper 8 belles tranches de rôti, les froter avec le citron et assaisonner. Poser la viande sur les légumes et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre. Mélanger l'huile de sésame et l'huile pimentée et en verser quelques gouttes sur la préparation juste avant de servir.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson :

Cuisson vapeur

Température : 95°C

Temps de cuisson : 1 minute

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson

vapeur

Température : 100°C

### Temps de cuisson :

10 à 12 minutes

# Poulet farci à la coriandre, sauce forestière

4 personnes

## Ingrédients

4 blancs de poulet  
50 g de fromage frais  
20 g de crème fraîche  
200 g de champignons mélangés  
(en boîte)  
20 g de fines herbes  
Sel et poivre  
Coriandre

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1063 kJ / 253 kcal, P 38 g,  
L 9 g, G 5 g

**1** Laver les blancs de poulet, les essuyer, les ouvrir en deux sur le côté et saler.

**2** Mélanger le fromage frais, la crème fraîche et les herbes, saler, poivrer et ajouter la coriandre.

**3** Laisser égoutter les champignons, les émincer et les incorporer au mélange.

**4** Farcir les blancs avec le mélange, fermer avec un bâtonnet ou une ficelle puis enfourner dans un plat perforé.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 minutes

**Suggestion d'accompagnement :**  
röstis

# Paupiettes de dinde aux épinards

4 personnes

## Ingrédients

300 g d'épinards en branches surgelés  
Sel et poivre  
Noix de muscade  
2 gousses d'ail  
4 escalopes de dinde fines  
125 ml de bouillon de poule  
3 c. s. de crème fleurette  
2 c. s. de liant pour sauces  
Xérès

**Temps de préparation :**  
35 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1243 kJ / 296 kcal, P 28 g,  
L 20 g, G 1 g

## Bon à savoir :

Ajoutez 8 filets de sardines coupés en petits morceaux aux épinards et ce plat prendra une saveur toute particulière. Vous pouvez remplacer la dinde par du poulet ou même du veau.

**1** Faire décongeler les épinards.

**2** Assaisonner les épinards décongelés de sel, de poivre et de muscade. Hacher finement les gousses d'ail et les incorporer.

**3** Répartir la farce aux pinards sur les escalopes puis enrouler et ficeler ces dernières.

**4** Verser le bouillon de poule dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter crème, sel, poivre et noix de muscade. Disposer les paupiettes sur cette préparation et démarrer la cuisson.

**5** Tamiser le bouillon dans une casserole, l'épaissir avec le liant et parfumer au Xérès.

**6** Avant de servir, napper les paupiettes d'un peu de sauce. En accompagnement, servir du riz sauvage ou des pommes de terre à l'anglaise.

**Réglages étape 1 :**  
Décongélation  
60°C  
20 à 25 minutes

**Réglages étape 4 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
12 à 15 minutes



# Aiguillettes de poulet au poivron

4 personnes

## Ingrédients

3 blancs de poulet  
3 c. s. d'huile d'olive  
2 c. c. de piment rouge fort  
3 c. c. de curry  
2 poivrons rouges  
100 ml de crème fleurette  
100 g de crème fraîche  
Sel et poivre  
Curry

**Temps de préparation :**  
45 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1520 kJ / 362 kcal, P 28 g,  
L 26 g, G 4 g

## Bon à savoir :

Le mot marinade vient de «mare», la mer. A l'origine, on ne marinait que le poisson. On peut en principe mariner tous les produits de la mer. Les petits poissons se marinent entiers, les gros poissons sont coupés en très fines tranches de type carpaccio. Aujourd'hui les marinades de viandes et de légumes sont très appréciées.

**1** Couper la viande en aiguillettes de 1 cm de large.

**2** Préparer une marinade avec l'huile, la poudre de piment et le curry. Y laisser macérer la viande pendant 15 minutes.

**3** Couper les poivrons en fines lamelles puis les disposer avec la viande dans un plat de cuisson non perforé.

**4** Mélanger la crème fleurette et la crème fraîche, saler et poivrer. Verser cette sauce sur la viande et les légumes et enfourner.

**5** Rectifier de nouveau l'assaisonnement si nécessaire avec sel, poivre et curry.

## Réglages étape 4

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
12 à 14 minutes



# Brochettes de volaille sauce balsamique

4 personnes

## Ingrédients

4 blancs de poulet  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
Beurre

### Sauce :

3 c. s. de sucre  
1 c. s. de beurre  
4 c. s. de bouillon  
de poule instantané  
4 c. s. de sauce  
au piment  
2 c. s.  
de vinaigre balsamique  
1 c. s. de graines  
de sésame  
Sel et poivre

### Temps de préparation :

35 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1050 kJ / 250 kcal, P 37 g,  
L 6 g , G 12 g

**1** Rincer la viande à l'eau froide puis la sécher dans du papier absorbant et la découper en morceaux de 3 cm environ.

**2** Couper la queue des poivrons et les laver soigneusement. Les épépiner, enlever les membranes blanches puis les couper en dés de 3 cm.

**3** Enfiler la viande et le poivron en alternance sur des brochettes. Les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé préalablement beurré puis démarrer la cuisson.

**4** Faire caraméliser le sucre dans une casserole puis le retirer du feu. Ajouter le beurre et le bouillon de poule puis remettre sur la table de cuisson et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Verser la sauce au piment, le vinaigre balsamique et parsemer de graines de sésame. Saler selon vos goûts.

### Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
7 à 10 minutes

# Poulet rôti

2 personnes

## Ingrédients

1 poulet d'1,2 kg environ  
2 c. s. d'huile  
Sel et poivre  
Paprika moulu

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

4418 kJ / 1052 kcal, P 119 g,  
L 64 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez utiliser les reste de poulet pour préparer une délicieuse salade mixte.

**1** Vider soigneusement le poulet, le laver à l'intérieur et à l'extérieur puis le sécher.

**2** Mélanger l'huile et les épices et en enduire le poulet. Le poser sur le ventre et démarrer la cuisson.

### Réglages

Programmes automatiques  
» Viande » Volaille » Poulet  
entier » Gril

Durée du programme :  
75 minutes environ

# Poulet au piment doux

4 personnes

## Ingrédients

3 piments rouges doux  
200 ml de bouillon de poule  
2 échalotes  
1 c. s. de beurre  
4 blancs de poulet  
Sel et poivre  
Piment de Cayenne  
2 c. s. de sauceline  
Basilic

**Temps de préparation :**  
35 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1705 kJ / 406 kcal, P 29 g,  
L 30 g, G 5 g

**1** Hacher finement les échalotes, verser le beurre dans un plat de cuisson non perforé et y ajouter les échalotes. Couper, épépiner puis émincer les piments doux et les ajouter aux échalotes. Couvrir et démarrer la cuisson.

**2** Nettoyer les blancs de poulet, les essuyer, saler et poivrer, les déposer sur les échalotes et poursuivre la cuisson.

**3** Tamiser le jus obtenu et le chauffer sur la table de cuisson. Goûter puis rectifier l'assaisonnement avec le sel et le piment de Cayenne si nécessaire puis épaissir en incorporant la sauceline.

**4** Couper les blancs en tranches et les disposer sur les échalotes. Napper de sauce et décorer de feuilles de basilic.

**5** Suggestion d'accompagnement : riz sauvage.

**Réglages étape 1 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

**Réglages étape 2 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 à 10 minutes

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur disponibles sur la boutique en ligne Miele



# Filet de dinde sur lit de légumes

4 personnes

## Ingrédients

750 g de filets de dinde  
Sel et poivre  
Un peu de curry  
1 pot de crème  
2 poireaux  
3 carottes  
1 portion de Boursin

**Temps de préparation :**  
45 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2411 kJ / 574 kcal, P 42 g,  
L 42 g, G 7 g

## Bon à savoir :

Pour obtenir de fines lamelles de carottes, il vous suffit de les émincer avec un couteau économe et de couper les bandelettes obtenues dans la longueur avec un couteau bien affûté.

**1** Couper les filets de dinde en lamelles. Assaisonner avec le sel, le poivre et un peu de curry. Les disposer avec la crème dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Pendant ce temps, couper les poireaux et les carottes en minces lamelles de 4 cm de long. Faire cuire les légumes dans la sauce.

**3** Une fois la cuisson terminée, ajouter le Boursin pour lier la sauce.

## Réglages étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

## Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
2 minutes



# Poulet à la marocaine

4 personnes

## Ingrédients

2 blancs de poulet entiers  
4 oignons grelots  
2 branches de céleri  
2 tomates olivettes  
1 courgette  
2 c. s. de raisins secs  
2 c. s. de persil haché  
1 c. s. de menthe fraîche hachée  
1/2 tasse de bouillon de poulet  
1 cuil. à café de gingembre frais râpé  
1 gousse d'ail écrasée  
1 cuil. à café de curry  
1 c. s. de chutney à la mangue  
1/2 cuil. à café de sel  
1/4 de cuil. à café de piment en poudre  
1 cuil. à café de féculé

**Temps de préparation :**  
35 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1840 kJ / 438 kcal, P 39 g,  
L 30 g, G 3 g

**1** Couper les blancs de poulet en lamelles. Eplucher les oignons grelots et les couper en 4. Couper le céleri en lamelles d'1 cm de large. Couper les tomates en dés et la courgette en morceaux.

**2** Mélanger tous les ingrédients ci-dessus aux raisins secs, au persil et à la menthe. Réserver.

**3** Mélanger tous les ingrédients restants et ajouter à la préparation de viande et de légumes. Disposer dans un plat de cuisson non perforé et enfourner.

**4** En accompagnement, servir du riz basmati qui pourra être cuit au four en même temps. Pour le temps de cuisson du riz, se reporter au tableau à la fin de ce livre.

## Réglages étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12 à 15 minutes

# Canard rôti

2 personnes

## Ingrédients

1 canard vidé de 2 kg environ  
Sel et poivre

Ficelle de cuisine

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

143 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

6161 kJ / 1467 kcal,

P 117 g, L 111 g, G 0 g

### Bon à savoir :

Prolonger le temps de cuisson des canards (étape 2) de 30 minutes supplémentaires tous les 500 g.

**1** Retirer l'excédent de graisse de la viande, nettoyer l'intérieur et l'extérieur du canard à l'eau du robinet puis le sécher dans un torchon.

**2** Frotter l'intérieur et l'extérieur du canard avec du sel et du poivre puis maintenir les pattes avec la ficelle de cuisine.

**3** Poser le canard sur la grille, sur le dos et pattes tournées vers la porte du four. Enfourner et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**4** Servir avec des choux de Bruxelles, des pommes de chesse et une sauce à l'orange.

### Programmes automatiques

#### étape 3 :

Programmes automatiques « Viande » Volailles » Canard » entier » sans farce » Rôti  
Temps de cuisson : 143 minutes

#### Réglages étape 3 :

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C  
Humidité : 40%  
Temps de cuisson : 20 minutes  
2) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 100°C  
Humidité : 80%  
Temps de cuisson : 100 minutes  
3) Mode de cuisson : Multigril  
Température : 190°C  
Humidité : 0%  
Temps de cuisson : 23 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille : 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Filet de dinde et son méli-mélo d'asperges

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de filet de dinde

Huile d'olive

Sel et poivre blanc

600 g d'asperges blanches

600 g d'asperges vertes

Eau

50 g de beurre

1 c. c. de sucre

1 botte d'oignons nouveaux

30 g de farine de blé de type 405

Zeste et jus d'1/2 citron non traité

100 g de crème fleurette

1 bouquet de cerfeuil

**Temps de préparation :**

10 minutes environ

**Temps de cuisson :**

90 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**personne :**

2402 kJ / 572 kcal,

P 69 g, L 24 g, G 20 g

**1** Passer le filet de dinde sous l'eau puis sécher dans un papier absorbant. Mélanger l'huile, le sel et le poivre et enduire la viande avec un pinceau. Enfourner sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**2** Laver les asperges. Eplucher les blanches entièrement et les vertes sur 1/3. Couper leur extrémité puis découper en tronçons de 4 cm de long.

**3** Couvrir extrémités et épluchures avec de l'eau, saler et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 10 minutes. Egoutter en recueillant l'eau de cuisson puis remettre les asperges dans la casserole et ajouter une cuillère à café de beurre et 1 de sucre. Porter à ébullition. Remettre le bouillon dans la casserole et porter de nouveau à ébullition puis y faire précuire les tronçons des asperges blanches sans tête pendant 5 minutes puis les asperges vertes et les têtes blanches pendant 3 à 5 minutes supplémentaires. Egoutter en recueillant tout le bouillon.

**4** Pendant ce temps, nettoyer les oignons nouveaux et les couper en fines lamelles. Les faire glacer dans le reste du beurre préalablement fondu jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Parsemer de farine

et faire blondir puis déglacer avec 500 ml de bouillon d'asperges. Assaisonner avec sel, poivre, zeste de citron et 1 à 2 cuillères à café de jus de citron puis laisser réduire pendant 3 à 4 minutes.

**5** Ajouter la crème et les tronçons d'asperges à la sauce et porter à ébullition. Hacher finement le cerfeuil. Rectifier l'assaisonnement avec le jus de citron, le sucre, le sel et le cerfeuil. Dresser la viande et les asperges. Servir avec des pommes de terre nouvelles.

## Programme automatique

### étape 1 :

Programmes automatiques

» Viandes » Volailles » Dinde

» Filet de dinde » Cuisson

Temps de cuisson : 85 minutes

### Réglages étape 1 :

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 170°C

Humidité : 65%

Temps de cuisson : 85 minutes

2) Mode de cuisson : Multigril puissance 3

Temps de cuisson : 1 à 9 minutes

### Niveau de cuisson :

plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas et grille au 3ème en partant du bas



# Roulé de dinde farci tomate et basilic

4 personnes

## Ingrédients :

1, 2 kg de dinde (haut de cuisse)  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
50 g de parmesan  
60 g de tomates séchées en bocal  
2 c. s. de concentré de tomates  
1 c. c. d'origan  
1 c. s. de basilic

Ficelle de cuisine et /  
ou pics pour paupiettes

**Temps de préparation :**  
15 à 20 minutes environ

**Temps de cuisson :**  
124 à 128 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2306 kJ / 549 kcal,  
P 61 g, L 33 g, G 2 g

**1** Rincer la dinde sous l'eau et bien la sécher. L'ouvrir en incisant du centre vers les côtés.

**2** Mélanger l'huile, le sel et le poivre puis enduire la viande avec un pinceau. Ajouter ensuite les autres ingrédients, malaxer puis étaler ce mélange sur la viande mais éviter les bords. Enrouler la viande, la maintenir avec les bâtonnets en bois puis la ficeler. Enfin la poser sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

## Programme automatique

### étape 2 :

Programmes automatiques »  
Viande » Volailles » Dinde  
» Roulade de dinde rôtie » farcie  
» Rôti

## Réglages étape 2

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C  
Humidité : 40%

Temps de cuisson : 20 minutes  
2) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 140°C  
Humidité : 75%

Temps de cuisson : 100 minutes  
3) Mode de cuisson : Multigril  
Température : 200°C  
Temps de cuisson : 4 à 8 minutes

## Niveau de cuisson :

plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas et grille au 3ème en partant du bas



# Roulé de dinde à l'orange

4 personnes

## Ingrédients

1,2 kg de rôti de dinde dans le haut de cuisse  
Huile d'olive  
Sel et poivre  
600 g de chou pointu  
2 oignons  
3 oranges (700 g environ)  
2 c. s. de beurre fondu  
100 à 150 ml de fond de volaille en bocal  
1 c. s. de confiture d'orange

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

124 à 128 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

407 kJ / 97 kcal,  
P 9 g, L 5 g, G 4 g

**1** Rincer la dinde sous l'eau et bien la sécher. L'ouvrir en incisant du centre vers les côtés. Mélanger l'huile, le sel et le poivre puis avec un pinceau, étaler ce mélange sur la viande en évitant les bords. Enrouler la viande, la maintenir avec les bâtonnets en bois puis la ficeler. Enfin la poser sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**2** Nettoyer le chou pointu puis le couper en lanières d'un centimètre de large. Eplucher les oignons et les hacher finement. Eplucher les oranges en enlevant bien la pellicule de peaux blanche. Découper les quartiers d'orange avec un couteau aiguisé en récupérant bien le jus du fruit.

**3** Faire fondre du beurre dans une poêle puis y faire revenir l'oignon et l'orange pendant 5 minutes. Ajouter ensuite le jus d'orange et 100 ml de fond de volaille. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de confiture d'orange, du sel et du poivre et laisser cuire encore 5 minutes. Ajouter encore un peu de fond si nécessaire.

**4** Pendant ce temps couper les quartiers d'orange en deux. Les mettre avec le chou et faire revenir à feu vif pendant quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement des légumes puis dresser avec le rôti de dinde. Servir avec du riz sauvage.

### Programme automatique

#### étape 1 :

Programmes automatiques » Viande » Volailles » Roulé de dinde rôti » sana farce » Rôti

#### Réglages étape 1 :

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C

Humidité : 40%

Temps de cuisson : 20 minutes

2) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 140°C

Humidité : 75%

Temps de cuisson : 100 minutes

3) Mode de cuisson : Multigril

Température : 200°C

Temps de cuisson : 4 à 8 minutes

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème en partant du bas et platque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Poulet aux légumes du soleil

4 personnes

## Ingrédients

Sel et poivre

Paprika moulu

2 c. s. d'huile de tournesol

4 cuisses de poulet de 200 g

2 petites courgettes de 170 g environ

2 petites aubergines de 170 g environ

1 poivron rouge

1 poivron jaune

3 gousses d'ail

2 oignons rouges

3 c. s. d'huile d'olive

100 ml de vin rouge

300 ml de coulis de tomates

100 ml de bouillon de légumes

3 branches de romarin

6 branches de thym citron

1 à 2 c. c. de sucre

250 g de tomates cerises rouges et jaunes

**Temps de préparation :**

95 à 100 minutes environ

**Temps de cuisson :**

43 à 55 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**

2667 kJ / 635 kcal,

P 44 g, L 39 g, G 27 g

**1** Mélanger l'huile, le sel, le poivre et le paprika puis enduire les cuisses de poulet avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Nettoyer les courgettes, les aubergines et le poivron. Couper les aubergines et les courgettes en gros tronçons et le poivron en morceaux. Eplucher et hacher les oignons.

**3** Faire revenir les courgettes et les aubergines dans de l'huile d'olive en les retournant. Ajouter le poivron, l'oignon et l'ail et laisser cuire pendant 3 ou 4 minutes. Couvrir de vin, du coulis de tomates et de bouillon de légumes. Faire un bouquet de romarin et de thym citron puis l'ajouter à la préparation. Saler, poivrer puis ajouter une cuillère à café de sucre et laisser mijoter pendant 10 minutes.

**4** Pendant ce temps, laver les tomates cerises, les ajouter aux légumes puis laisser encore 3 à 4 minutes et rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

**5** Dresser les cuisses de poulet sur leur lit de légumes. Parfait avec des pommes sautées.

### Programme automatique

#### étape 1 :

Programmes automatiques  
» Viande » Volailles » Poulet  
» Cuisse » Rôti  
Temps de cuisson : 43 à 55 minutes

#### Réglages étape 1 :

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée  
Chaleur tournante+  
Température : 200°C  
Humidité : 95%

Temps de cuisson : 25 minutes  
2) Mode de cuisson : Cuisson combinée  
Chaleur tournante+  
Température : 225°C  
Humidité : 0%

Temps de cuisson : 13 à 18 minutes  
3) Mode de cuisson : Cuisson combinée  
Multigril puissance 3  
Humidité : 0%

Temps de cuisson : 1 à 7 minutes

#### Niveau de cuisson :

plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas et grille au 3ème en partant du bas

# Oie rôtie

4 personnes

## Ingrédients

1 oie vidée de 4.5 kg environ  
Sel et poivre

Ficelle de cuisine

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

323 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

8110 kJ / 1931 kcal,  
P 89 g, L 175 g, G 0 g

### Bon à savoir :

Si vous cuisinez une oie plus petite, déduisez 30 minutes du temps de cuisson par tranche de 500 grammes.

Si vous préparez une oie plus grosse, ajoutez 30 minutes par kilo supplémentaire.

**1** Dégraisser la viande, nettoyer l'intérieur et l'extérieur du canard à l'eau fraîche puis sécher dans un torchon.

**2** Frotter l'intérieur et l'extérieur du canard avec du sel et du poivre puis maintenir les pattes avec la ficelle de cuisine.

**3** Poser le canard sur la grille, sur le dos et pattes tournées vers la porte du four. Enfournier et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**4** Servir avec des pommes de terre sautées et des châtaignes.

### Programme automatique

#### étape 3 :

Programmes automatiques »  
Viande » Volaille » Oie » entier  
» Rôti

#### Réglages étape 3 :

- 1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C  
Humidité : 40%  
Temps de cuisson : 30 minutes
- 2) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 100°C  
Humidité : 80%  
Temps de cuisson : 270 minutes
- 3) Mode de cuisson : Multigril  
Température : 190°C  
Temps de cuisson : 23 minutes

#### Niveaux de cuisson :

grille au 2ème en partant du bas  
et plaque multi-usages au 2ème  
niveau en partant du bas



# Canard farci aux poires et aux amandes

4 personnes

## Ingrédients :

1 oie vidée de 2 kg environ  
150 g de poires (poids net)  
70 g d'oignons  
3 c. s. d'amandes entières  
Sel et poivre

Pics à paupiettes  
Ficelle de cuisine

## Temps de préparation :

27 minutes environ

## Temps de cuisson :

183 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

3192 kJ / 760 kcal,  
P 59 g, L 56 g, G 5 g

## Bon à savoir :

Si vous préparez une oie plus grosse, ajoutez 30 minutes par kilo supplémentaire. Adaptez les proportions de la farce à la grosseur du canard.

**1** Dégraisser la viande, nettoyer l'intérieur et l'extérieur du canard à l'eau fraîche puis sécher dans un torchon.

**2** Eplucher les poires: vous devez obtenir 150 g de morceaux épépinés et coupés en quartiers.

**3** Eplucher et couper les oignons.

**4** Mélanger poires, oignons, sel et poivre.

**5** Frotter l'intérieur et l'extérieur du canard avec du sel et du poivre puis maintenir les pattes avec la ficelle de cuisine.

**6** Poser le canard sur la grille, sur le dos et pattes tournées vers la porte du four. Enfourner et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**7** Servir la farce en accompagnement avec une purée maison.

## Programmes automatiques étape 6

Programmes automatiques » Viande » Volaille » Canard » entier » avec farce » Rôti

## Réglages étape 6

1) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C  
Humidité : 40%

Temps de cuisson : 20 minutes

2) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 100°C  
Humidité : 80%

Temps de cuisson : 140 minutes

3) Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 190°C  
Humidité : 0%

Temps de cuisson : 23 minutes

## Niveaux de cuisson :

grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas



# Autruche et sa poêlée de patates douces

4 personnes

## Ingrédients

800 g de filets d'autruche  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
1 kg de patates douces  
650 g d'ananas  
2 d'oignons rouges  
50 g d'abricots secs  
1 chili  
3 c. s. d'huile de tournesol  
½ c. c. de coriandre fraîche  
2 à 3 c. c. de jus de citron  
200 ml de fond de volaille

**Temps de préparation :**  
15 minutes

**Temps de cuisson :**  
180 à 185 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2453 kJ / 584 kcal,  
P 52 g, L 12 g, G 67 g

**1** Dégraisser et dénervier la viande. Saler et poivrer puis l'enduire d'huile avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Eplucher les patates douces et découper en gros dés. Les blanchir 2 à 3 minutes dans l'eau salée. Vider l'eau et les plonger dans l'eau glacée puis égoutter.

**3** Pendant ce temps, éplucher l'ananas, retirer la partie dure et couper la chair en gros dés de 1 cm. Eplucher les oignons, les couper en deux puis les émincer.

**4** Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile et faire glacer jusqu'à ce qu'ils soient transparents puis réserver. Saisir les patates douces par portions dans l'huile chaude pendant 1 à 2 minutes. Ajouter l'ananas et les abricots avec la dernière portion. Assaisonner avec coriandre, sel, chili et jus de citron. Remettre l'oignon et le reste des patates douces. Mouiller avec le fond de veau puis laisser réduire 5 minutes.

**5** Rectifier l'assaisonnement des légumes et dresser avec les filets d'autruche.

## Programmes automatiques

**Touche du Chef étape 1 :**  
Programmes automatiques » Viande » Volaille » Autruche » Touche du Chef

**Réglages étape 1 :**  
Cf. tableau de rôtissage en page 451

**Niveaux de cuisson :**  
grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Cuissot de sanglier, sauce aux cèpes à l'italienne

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de cuissot de sanglier désossé (hauteur max. 6 cm)  
Sel et poivre

Huile d'olive  
300 g de cèpes  
2 gousses d'ail  
2 oignons  
100 g de pancetta  
2 c. s. d'huile d'olive  
½ bouquet de basilic  
250 g de mascarpone

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Temps de cuisson :

165 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3293 kJ / 784 kcal,  
P 58 g, L 60 g, G 3 g

### Bon à savoir :

On peut aussi enfourner ensemble deux cuissots rôtis de 500 à 800 g.

**1** Dégraisser et dénervier la viande. Saler et poivrer puis enduire d'huile avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Couper les champignons en morceaux et les faire dégorger dans la poêle chaude. Pendant ce temps, éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Couper la pancetta en lanières puis la faire frire dans une poêle jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.

**3** Récupérer l'eau des champignons puis réserver ces derniers. Remplacer par l'ail et l'oignon et faire suer puis y remettre les champignons et faire revenir 1 à 2 minutes.

**4** Ajouter l'eau de cuisson des champignons, saler et poivrer, couvrir puis laisser revenir 5 minutes et mettre de côté dans une assiette. Couper la pancetta en lanières puis la faire frire dans une poêle jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante.

**5** Détacher les feuilles de basilic puis les émincer. Ajouter à la sauce au mascarpone et à la pancetta. Porter à ébullition puis rectifier l'assaisonnement. Servir la sauce à part dans une saucière. Dresser le cuissot de sanglier dans une assiette. Servir avec de la polenta et des tomates au persil cuites au four.

### Programmes automatiques étape 1

Programmes automatiques  
» Viande » Gibier » Sanglier  
» Cuissot de sanglier » Touche du Chef

### Réglages étape 1

Cf. tableau de rôtissage en page 450

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Dos de chevreuil, sauce au Porto

4 personnes

## Ingrédients

1,3 kg de dos de chevreuil non désossé  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
50 g de pruneaux  
1 petit oignon  
115 g de beurre  
100 ml de Porto  
200 ml de fond de veau (bocal)  
Noix de muscade en poudre  
1c. c. de compote de prunes

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Temps de cuisson :

90 à 104 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3003 kJ / 715 kcal,  
P 78 g, L 39 g, G 13 g

### Bon à savoir :

Achetez votre gibier frais et non congelé. La chair du gibier faisant trop lorsqu'elle est congelée, elle a tendance à devenir pâteuse à la cuisson.

**1** Dégraisser et dénervé la viande. Saler, poivrer puis enduire la viande d'huile avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Hacher finement les pruneaux, éplucher et hacher l'oignon puis couper 100 g de beurre en dés et réserver au froid.

**3** Faire suer l'oignon et les pruneaux dans le reste de beurre pendant 2 minutes. Mouiller avec le Porto et le fond de veau puis assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade. Ajouter la compote de prunes et laisser réduire de 2/3.

**4** Fouetter le beurre froid en l'introduisant peu à peu dans la sauce chaude mais non bouillante jusqu'à ce qu'elle prenne. Rectifier l'assaisonnement puis dresser à part dans une saucière. Servir avec des choux de Bruxelles.

### Programmes automatiques

#### étape 1 :

Programmes automatiques »  
Viande » Gibier » Chevreuil  
» Dos de chevreuil » Touche du Chef

#### Réglages étape 1 :

Cf. tableau de cuisson page 450

#### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas, plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Cuisse de chevreuil, échalotes aigres-douces et potimarron

4 personnes

## Ingrédients

1 cuissot de chevreuil désossé de 1,2 kg  
Sel et poivre  
750 g d'échalotes 6 c. s.  
d'huile d'olive  
4 c. s. de sirop d'érable  
5 c. s. de vinaigre balsamique  
150 ml de vin rouge corsé  
400 ml de bouillon de légumes  
6 branches de thym  
1 potimarron d'1 kg environ

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

150 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3003 kJ / 715 kcal,

P 74 g, L 31 g, G 35 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez aussi utiliser d'autres espèces de courges. Le cas échéant, vous devez toutefois les éplucher avant de les cuisiner.

**1** Dégraisser et dénervé le cuissot de chevreuil. Saler, poivrer et enduire la viande d'huile avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Verser de l'eau bouillante sur les échalotes et laisser infuser 1 minute puis jeter l'eau. Les éplucher puis les couper éventuellement en deux selon leur grosseur. Les faire glacer dans 3 c. s. d'huile d'olive. Parsemer quelques gouttes de sirop d'érable et laisser caraméliser légèrement. Mouiller avec 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, le vin rouge et 150 ml de bouillon puis saler et poivrer et ajouter les branches de thym. Couvrir et laisser cuire pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

**3** Pendant ce temps, laver les courges, les couper en deux et les couper en tranches d'1 cm. Faire revenir chaque tranche des deux côtés dans l'huile d'olive pendant 1 à 2 minutes. Verser le reste du bouillon, saler et poivrer puis laisser cuire à l'étuvée pendant 5 minutes.

**4** Si nécessaire, rectifier l'assaisonnement des échalotes avec un peu de sel et de vinaigre balsamique et ajouter un peu de liant de sauce. Dresser et servir avec les tranches de potimarron.

### Programmes automatiques étape 1 :

Programmes automatiques » Viandes » Chevreuil » Cuissot de chevreuil » Touche du Chef

### Réglages étape 1 :

Cf. tableau de rôtissage page 450

### Niveaux de cuisson :

grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Selle de cerf aux betteraves

4 personnes

## Ingédients

800 g de selle de cerf désossée  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
800 g de betteraves rouges  
2 oignons  
2 c. s. d'huile de colza  
1 c. c. de baies de genévrier  
75 g de canneberges lyophilisées  
100 ml de vin rouge  
250 ml de fond de gibier  
200 g de mâche  
1 c. c. bombée de moutarde en grains  
3 c. c. de miel  
2 c. c. de vinaigre balsamique  
4 à 5 c. s. d'huile d'olive

### Temps de préparation :

20 minutes environ

### Temps de cuisson :

87 à 150 minutes

### Valeurs énergétiques / personne :

1760 kJ / 419 kcal, P 17 g,  
L 27 g, G 27 g

### Bon à savoir :

Si vous souhaitez cuire plusieurs pièces de viande en même temps, choisissez tant que possible des pièces de viande de même poids (au moins 500 g chacune) et de même épaisseur.

**1** Dégraisser et dénervier la viande. Saler et poivrer puis enduire d'huile avec un pinceau. Poser la viande sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Nettoyer les betteraves sans abîmer la peau. Faire cuire les tubercules dans l'eau salée pendant 25 à 30 minutes. Elles doivent rester fermes. Egoutter puis plonger dans l'eau froide et éplucher en tranches épaisses.

**3** Eplucher et couper les oignons en tranches fines puis les faire suer dans l'huile de colza chaude. Ajouter la betterave, les baies de genièvre et les canneberges puis les mouiller avec le vin et le fond de gibier. Saler et poivrer et laisser revenir pendant 10 à 15 minutes.

**4** Pendant ce temps, nettoyer la salade. Mélanger la moutarde, 2 c. c. de miel, le vinaigre, le sel et le poivre puis incorporer l'huile peu à peu en fouettant énergiquement. Remuer la salade juste avant de servir, ajouter un peu de miel et de sel dans les légumes si nécessaire puis dresser avec la viande.

### Programme auto étape 1

Programmes automatiques > Viande > Gibier > Cerf > Selle de cerf > Touche du chef  
Durée : 87 à 150 minutes

### Réglages étape 1

Cf. tableau de rôtissage en page 450

Niveaux de cuisson : grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Cuissot de cerf aux poires, sauce au vin

4 personnes

## Ingrédients

800 g de noix de cuissot de cerf  
Sel et poivre  
Huile d'olive  
2 oignons  
200 g de lentilles noires  
2 c. s. d'huile de tournesol  
400 ml de bouillon de légumes (bocal)  
2 feuilles de laurier  
100 g de beurre  
40 g de cerneaux de noix  
1 bouquet garni  
200 g de poires fermes (exemple : poires Williams)  
10 g farine de blé type 405  
100 ml de vin rouge  
4 à 5 c. s. de vinaigre balsamique  
200 ml bouillon de gibier  
1 pincée de cannelle  
2 c. c. de miel de sapin

**Temps de préparation :**  
20 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
3520 kJ / 838 kcal,  
P 61 g, L 46 g, G 45 g

## Bon à savoir :

Dans cette recette, vous pouvez aussi utiliser d'autres morceaux que la noix.

**1** Dégraisser et dénervé la viande. Saler et poivrer puis enduire d'huile avec un pinceau. Maintenir la viande si nécessaire avec de la ficelle, la poser sur la grille puis démarrer la cuisson en respectant les instructions ci-contre.

**2** Eplucher et hacher les oignons. Laver les lentilles et les laisser égoutter. Faire suer les 2/3 des oignons dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient transparents puis mouiller avec le bouillon et ajouter le laurier. Couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes.

**3** Réserver 75 g de beurre coupé en dés au froid. Hacher les noix grossièrement, nettoyer et éplucher les légumes puis les couper en petits dés. Eplucher les poires et les couper également en petits dés.

**4** Faire suer le reste des oignons dans 1 cuillère à soupe de beurre. Saupoudrer de farine et laisser les oignons l'absorber pendant 1 minute puis mouiller avec le vin, le fond et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Saler et poivrer et laisser revenir à feu doux pendant 10 minutes environ.

**5** Pendant ce temps, faire dorer les légumes dans le reste de beurre pendant deux minutes. Ajouter les poires et laisser cuire pendant une à deux minutes. Ajouter le sel, le poivre, la cannelle, le reste de vinaigre balsamique et le miel puis retirer les feuilles de laurier des lentilles. Mélanger les lentilles et les noix aux légumes puis rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Maintenir au chaud jusqu'au repas.

**6** Ajoutez le beurre froid à la sauce au vin sans cesser de remuer. Sortez la préparation du feu. Rectifier l'assaisonnement puis servir la viande avec le mélange lentilles-poire-légumes. Accompagner de purée maison.

## Programme auto étape 1

Programmes automatiques > Viande > Gibier > Cerf > Cuissot de cerf > Touche du chef pendant 180 minutes

## Réglages étape 1

Cf. tableau de rôtissage en page 450

## Niveaux de cuisson :

grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Gigot d'agneau à la provençale

4 à 6 personnes

## Ingrédients

1 gigot d'agneau désossé  
100 g de roquefort  
100 g de noix  
100 g de pruneaux dénoyautés  
Bouquet garni  
Légumes à pot-au-feu  
1 gousse d'ail  
1/4 l de vin rouge  
1/4 l de bouillon  
1 c. s. de féculé  
Sel et poivre

bâtonnets en bois  
Ficelle de cuisine

**Temps de préparation :**  
**2 heures environ**

**Valeurs énergétiques par personne :**  
3360 kJ / 800 kcal, P 52 g,  
L 60 g, G 13 g

## Bon à savoir :

Le roquefort classique dégage un arôme de lait, de noix et de raisins secs. Il a un petit goût piquant et sa teneur en matières grasses est de 52%. On reconnaît la qualité d'un roquefort à son bord lisse et à sa quantité importante de moisissures. Des désignations supplémentaires telles que «Surchoix» ou «Sélectionné par la Confrérie des Chevaliers du taste-fromage de France» indiquent qu'il s'agit d'un fromage de premier choix.

**1** Ecraser le roquefort, les noix et les pruneaux. Les assaisonner avec le sel et les herbes de Provence puis farcir le gigot. Refermer à l'aide des bâtonnets en bois ou de la ficelle de cuisine, saler, poivrer et placer le gigot sur la grille.

**2** Disposer les légumes à pot-au-feu, la gousse d'ail et le liquide dans le plat multi-usages et le glisser sous la grille.

**3** Piquer la thermosonde dans la chair et non dans la farce puis enfourner.

**4** Tamiser le fond obtenu puis le lier avec la féculé et goûter.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur sole-voûte

1ère phase à 200°C

30% d'humidité 20 minutes

2e phase 130°C

95% d'humidité (thermosonde)

Température à cœur 70 à 85°C

Niveau de cuisson :

Grille : 3ème en partant du bas

Plaque multi-usages : 2ème en partant du bas



# Carré d'agneau

4 personnes

## Ingrédients

Carré d'agneau (1,5 kg)

1 à 2 c. s. d'huile

Sel et poivre

## Temps de préparation :

40 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

2759 kJ / 657 kcal, P 70 g,

L 41 g, G 2 g

**1** Demander à votre boucher d'inciser la viande au niveau de l'os pour que les os soient bien apparents et de l'attacher en couronne avec de la ficelle. La viande doit se trouver à l'intérieur.

**2** Mélanger le sel et le poivre à l'huile et en badigeonner la viande avec un pinceau.

**3** Poser la viande sur la grille et enfourner le plat récupérateur au niveau inférieur et la grille au niveau 2.

## Réglages étape 3 :

Programmes automatiques » Viande » Agneau » Carré d'agneau » Viande  
Durée du programme  
40 minutes environ

# Ragoût d'agneau à l'aneth

4 personnes

## Ingrédients

750 g de viande d'agneau  
3 c. s. d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
250 g d'oignons  
Sel et poivre  
200 ml de crème fleurette  
2 feuilles de laurier  
2 bouquets d'aneth  
Vin blanc sec

### Temps de préparation :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2734 kJ / 651 kcal, P 34 g,  
L 55 g, G 5 g

**1** Couper la viande d'agneau en dés et la faire revenir dans l'huile. Hacher les gousses d'ail, couper les oignons en dés et les faire revenir avec la viande.

**2** Verser la crème dans un plat de cuisson non perforé et ajouter le laurier. Ciseler un bouquet et demi d'aneth, l'ajouter à la crème et l'enfourner avec la viande.

**3** Saler, poivrer et mouiller avec le vin blanc. Décorer le plat avec le reste d'aneth. Servir avec des pommes de terre à l'anglaise, des carottes et de la salade de concombre en accompagnement.

### Réglages étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C 12 à 14 minutes

# Feuilleté à l'agneau

4 personnes

## Ingrédients

500 g de chou frisé  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
30 g de beurre  
1 pâte feuilletée surgelée  
500 g de viande d'agneau hachée  
2 oeufs moyens  
Thym  
Origan  
Sel, poivre  
1 bouquet de persil plat

**Temps de préparation :**  
40 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
3540 kJ / 847 kcal, P 26 g,  
L 57 g, G 58 g

**1** Retirer les grandes feuilles de chou et aplatir les côtes en les incisant. Couper le reste du chou en lanières. Faire cuire les deux séparément dans des plats perforés.

**2** Couper l'oignon et l'ail en dés, verser le tout avec le beurre dans un plat non perforé et couvrir. Faire cuire le tout à 100°C pendant 2 minutes.

**3** Hacher le persil. Mélanger la viande hachée, les oeufs, le thym, l'origan, le sel, le poivre, l'ail et les lanières de chou.

**4** Poser les feuilles de pâte feuilletée décongelées les unes à côté des autres en les faisant chevaucher un peu. Poser les feuilles de chou dessus et répartir de manière homogène.

**5** Refermer la pâte sur la longueur, piquer la pâte avec une fourchette et poser le tout sur une plaque beurrée saupoudrée de farine. Faire cuire.

**6** La viande d'agneau peut être remplacée par du bœuf, du porc ou de la dinde.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante plus

1ère phase 100°C  
100% d'humidité 7 minutes

2e phase 200 à 220°C  
50% d'humidité 20 minutes

3e phase 200 à 220°C  
30% d'humidité 20 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Poissons et fruits de mer

## Du poisson pour avoir la pêche

Un repas à base de poisson est un baume pour le corps comme pour l'âme : par sa forte teneur en iode, en vitamines, en protéines faciles à digérer et en acides gras polyinsaturés, les poissons de mer sont bénéfiques pour la santé, contribuent à notre bien-être, améliorent notre faculté de concentration et entretiennent notre mémoire et notre moral. La consommation de poisson est conseillée dans le cadre d'un régime hypocalorique varié et raffiné. Il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine.





# Curry de poisson aux pêches

4 personnes

## Ingrédients

400 g de filets de cabillaud  
3 c. s. de sauce de soja  
1 c. s. de jus de citron vert  
Sel et poivre  
Un peu de gingembre  
1 gousse d'ail  
2 c. s. de noix de coco râpée  
200 ml de lait de coco  
2 c. s. de curry  
1 piment fort frais entier  
1 botte d'oignons nouveaux  
2 pêches

### Temps de préparation :

40 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

970 kJ / 231 kcal,  
P 17 g, L 15 g, G 7 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez trouver de la pâte de curry au supermarché. La pâte de curry rouge est généralement très épicée !

**1** Nettoyer le cabillaud et le couper en morceaux. L'assaisonner de sauce de soja, de jus de citron vert, de sel et de poivre.

**2** Eplucher un peu de gingembre et le râper. Eplucher la gousse d'ail et la hacher finement. Epépiner le piment, le couper en petits dés.

**3** Placer tous les ingrédients (à l'exception des pêches) dans un plat de cuisson non perforé et enfourner.

Nettoyer les oignons nouveaux et les émincer en fines rondelles.

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

### Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
5 minutes



# Carrelet au raifort

4 personnes

## Ingrédients

500 g de filets de carrelet  
Jus de citron  
Moutarde  
Raifort  
4 petits cornichons aux épices  
2 petits oignons  
150 ml de court-bouillon  
100 ml de vin blanc  
1 c. s. d'aneth congelé  
20 g de beurre  
20 g de farine  
50 g de crème double  
Sel et poivre

**Temps de préparation :**  
25 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1361 kJ / 324 kcal,  
P 27 g, L 20 g, G 9 g

**1** Nettoyer les filets de carrelet. Saler, poivrer et asperger de jus de citron puis badigeonner de moutarde et de raifort.

**2** Couper les cornichons en lamelles, hacher finement les oignons et répartir sur les filets. Les enrouler puis les maintenir avec un bâtonnet en bois. Disposer dans un plat de cuisson à fond perforé.

**3** Mettre le court-bouillon, le vin blanc et l'aneth dans un plat de cuisson non perforé.

**4** Pétrir le beurre avec la farine en formant de petites noisettes. Les ajouter à la sauce puis enfourner.

**5** Faire cuire la sauce et le poisson simultanément.

**6** Incorporer délicatement la crème double et rectifier l'assaisonnement avec sel, poivre et (si nécessaire) le vin blanc.

**Réglage étape 5 :**  
Cuisson vapeur universelle  
85°C  
6 à 8 minutes

# Morue sauce estragon

4 personnes

## Ingrédients

4 filets de dos de morue  
3 brins d'estragon  
1 échalote  
20 g de beurre  
100 ml de vermouth sec  
1 pot de crème liquide  
/ crème fraîche  
1 à 2 c. c. de  
vinaigre à l'estragon  
Sel  
Piment de Cayenne

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Valeurs énergétiques par  
personne :**  
1361 kJ / 324 kcal,  
P 32 g, L 20 g, G 4 g

**1** Saler les filets de dos de morue et les disposer dans un plat de cuisson non perforé. Cuire.

Hacher finement l'estragon et couper l'échalote en petits dés. Faire suer la moitié de l'estragon et de l'échalote dans du beurre.

**2** Ajouter le vermouth et laisser réduire le mélange de moitié. Tamiser la sauce puis transvaser dans une casserole.

**3** Ajouter la crème liquide ou la crème fraîche puis réchauffer. Ajouter le vinaigre à l'estragon, remuer puis assaisonner avec sel et piment de Cayenne.

**4** Avant de servir, ajouter les dernières feuilles d'estragon. Napper le poisson avec la sauce et dresser sur un plat de service.

### Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 à 6 minutes

# Filets de sole sauce aux crevettes

4 personnes

## Ingrédients

500 g de filets de sole  
Jus de citron  
Sel  
Poivre  
250 g de crevettes congelées  
100 ml de court-bouillon  
2 c. c. d'aneth surgelé  
2 à 3 c. s. de crème fraîche  
Vin blanc ou citron

### Sauce au champagne :

1 c. s. de beurre  
1 échalote  
300 ml de champagne  
250 ml de crème fleurette  
Sel  
Poivre  
Quelques gouttes de jus de citron  
2 c. s. de beurre très froid  
1 c. s. de cerfeuil

### Temps de préparation :

50 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne / sauce aux crevettes :

794 kJ / 189 kcal,  
P 34 g, L 5 g, G 2 g

### Valeurs énergétiques par personne / sauce au Champagne :

1525 kJ / 363 kcal,  
P 24 g, L 27 g, G 6 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez remplacer les filets de sole par des filets de carrelet.

**1** Nettoyer les soles. Les acidifier au jus de citron, saler puis poivrer.

**2** Mettre tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé et enfourner.

Une fois la cuisson terminée, incorporer délicatement la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement au vin blanc ou au citron. Épaissir éventuellement la sauce avec un liant.

**3** Variante : Sauce au champagne : Mettre du beurre à chauffer dans une sauteuse. Y jeter l'échalote coupée en petits dés et la faire suer.

**4** Ajouter le champagne. Faire réduire de moitié et passer au chinois.

**5** Ajouter la crème fleurette et continuer de faire réduire. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de jus de citron. Incorporer le beurre par petits morceaux.

**6** Avant de servir, ajouter le cerfeuil à la sauce.

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
85°C  
4 à 6 minutes



# Sébaste beurre noisette

2 personnes

## Ingrédients

200 g d'épinards en branches surgelés

350 g de filet de sébaste

Jus de citron

Sel

Poivre

3 c. s. d'huile

1 c. s. de beurre

3 c. s. de

noisettes

Noix de muscade

## Temps de préparation :

30 minutes environ

## Valeurs énergétiques par

personne :

1000 kJ / 238 kcal,

P 18 g, L 18 g, G 1 g

## Bon à savoir :

Préchauffer les assiettes : ce n'est pas un hasard si dans les bons restaurants, les plats sont servis sur des assiettes préchauffées. A la maison également, vous pouvez utiliser un tiroir chauffant encastrable Miele pour faire préchauffer vos assiettes comme au restaurant. A défaut, préchauffez vos assiettes au four en réglant celui-ci à la température minimale.

**1** Décongeler les épinards.

**2** Hacher grossièrement les épinards en branche. Les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé.

**3** Nettoyer le poisson. L'arroser de jus de citron, saler et poivrer. Le disposer sur les épinards et mettre au four.

Mettre l'huile et le beurre à chauffer dans une poêle et faire légèrement brunir les noisettes à chaleur moyenne. Assaisonner de noix de muscade, de sel et de poivre.

**4** Dresser le poisson sur des assiettes préchauffées. Rectifier l'assaisonnement des épinards en dosant subtilement les épices indiquées dans la recette. Les disposer à côté du poisson. Napper le poisson de sauce aux noisettes chaude.

**5** Servir avec des pommes de terre vapeur.

## Réglage étape 1 :

Décongélation

60°C

20 à 25 minutes

## Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle

100°C

10 minutes

# Moules marinières

4 personnes

## Ingrédients

2 kg de moules  
1 poireau  
1 grosse carotte  
500 ml de vin blanc  
1 c. c. de grains de poivre  
2 c. s. de persil haché

### Temps de préparation :

40 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1457 kJ / 347 kcal,  
P 50 g, L 7 g, G 21 g

### Bon à savoir :

Les moules : il existe de nombreuses espèces de moules. Les moules fraîches se reconnaissent à leur coquille bien fermée, à leur couleur vive et à leur authentique parfum iodé.

**1** Laisser tremper les moules quelques heures dans un grand volume d'eau froide en changeant l'eau 1 à 2 fois. Les brosser ensuite soigneusement, enlever les barbes et les laver encore une fois avec soin.

**N'utiliser que les moules fermées !**

**2** Couper le poireau et la carotte en morceaux. Mélanger les moules, le vin blanc et le poivre puis les répartir dans deux plats non perforés, ajouter les légumes puis enfourner.

**Jetez les moules qui ne se sont pas ouvertes pendant la cuisson !**

**3** Verser les moules et leur jus de cuisson dans un saladier. Parsemer de persil.

**4** Servir avec des frites maison.

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 à 12 minutes

# Lotte et sa sauce aux cèpes

4 personnes

## Ingrédients

30 g de cèpes lyophilisés  
100 g d'échalotes hachées  
20 g de beurre  
4 filets de lotte de 150 g chacun  
1 citron  
150 ml de bouillon  
2 c. s. de vin blanc  
150 g de crème fraîche  
50 ml de crème fleurette  
Sel  
Poivre

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1285 kJ / 306 kcal,  
P 25 g, L 22 g, G 2 g

## Bon à savoir :

Les cèpes ont un arôme particulièrement fin. Devenus plus rares, ils sont donc proportionnellement plus chers. Ils poussent en été.

**1** Laisser tremper les cèpes pendant toute une nuit. Les sécher et les couper en petits morceaux.

**2** Disposer les échalotes hachées avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé, couvrir et cuire à l'étouffée.

Ajouter les morceaux de champignons, laisser reposer pendant 2 minutes.

**3** Retirer la peau de la lotte et acidifier au citron. Disposer avec le vin blanc et le bouillon dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four.

Maintenir le poisson au chaud.

**4** Sur la table de cuisson, préparer une sauce en faisant chauffer le jus de cuisson, les échalotes cuites à l'étouffée, la crème fraîche et la crème fleurette. Saler et poivrer. Napper le poisson de cette sauce.

**5** En accompagnement, servir un mélange de riz et de riz sauvage avec des brocolis.

## Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

## Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
8 à 10 minutes

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele



# Filets de poisson, beurre et miel

4 personnes

## Ingédients

4 filets de poissons divers  
(sébaste, perche du Nil)  
4 c. s. de jus de citron  
50 g de miel  
50 g de beurre  
30 g de noisettes

**Temps de préparation :**  
25 minutes environ

## Valeurs énergétiques par personne :

1449 kJ / 345 kcal,  
P 28 g, L 17 g, G 20 g

**1** Nettoyer les filets de poisson, les saler et les arroser de jus de citron. Verser dans un plat perforé et faire cuire.

**2** Concasser les noisettes puis faire fondre le miel et le beurre et les ajouter au mélange. Verser cette sauce sur le poisson. Servir avec du riz et des brocolis.

**Réglage étape 1 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 à 8 minutes

# Saumon recette jardinière

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de filets de saumon  
3 c. s. de jus de citron  
300 g de poireau  
300 g de carottes  
200 g de céleri  
125 ml de vin blanc  
Sel  
Poivre  
3 tranches de gouda vieux

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1537 kJ / 366 kcal,  
P 54 g, L 14 g, G 6 g

### Bon à savoir :

Vin conseillé : un Riesling. Ce vin léger, connu pour sa fraîcheur fruitée, son caractère pétillant et sa fine acidité se marie admirablement aux poissons.

**1** Nettoyer les filets de saumon. Les sécher dans du papier absorbant et les arroser du jus de citron. Les disposer dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Couper le poireau, les carottes et le céleri en rondelles ou en bâtonnets puis les répartir sur le poisson. Arroser avec le vin blanc puis saler et poivrer. Recouvrir de fromage et enfourner.

Saler et poivrer la sauce

**3** Servir avec des pommes de terre à l'anglaise.

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
12 à 15 minutes

# Truite forestière

4 personnes

## Ingrédients

4 truites (de 250 g chacune  
(vidées et écaillées par votre  
poissonnier)

3 c. s. de jus de citron

Sel

Poivre

1 oignon

2 bouquets de persil

600 g de girolles, de bolets ou  
de champignons de Paris

50 g de beurre

### Temps de préparation :

15 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1348 kJ / 321 kcal,

P 57 g, L 9 g, G 3 g

**1** Nettoyer les truites, les arro-  
ser de citron, saler et poivrer.

**2** Hacher finement l'oignon et  
le persil, couper les champi-  
gnons en lamelles et mélanger  
le tout.

**3** Farcir les truites de ce  
mélange et les déposer avec  
le reste de la farce dans le plat  
de cuisson non perforé. Disposer  
les truites sur le ventre, les par-  
seler de miettes de beurre puis  
enfourner.

Suggestion d'accompagnement :  
pommes de terre persillées.

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle

90°C

20 minutes



# Truite sauce au vin blanc

4 personnes

## Ingrédients

Sauce :

450 ml de vin blanc

150 ml de vinaigre

balsamique blanc

150 ml d'eau

1 citron non traité

2 carottes

1 c. c. de poivre noir en grains

°°

4 brins de persil

4 brins de thym

6 à 8 clous de girofle

4 truites

Sel

Poivre

75 g de beurre

6 c. s. de court-bouillon

Rondelles de citron

**Temps de préparation :**

25 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**personne :**

1466 kJ / 349 kcal,

P 32 g, L 21 g, G 8 g

**1** Eplucher le citron, couper les carottes en rondelles et nettoyer les truites.

**2** Dans un plat de cuisson non perforé, verser le vin blanc, le vinaigre et l'eau sur les truites puis ajouter les zestes de citron et les carottes.

Laisser fondre le beurre dans 6 cuillères à soupe de jus de cuisson. Verser le mélange sur les truites puis décorer avec les rondelles de citron.

**3** Servir avec du riz aromatisé aux herbes.

**Réglage étape 2 :**

Cuisson vapeur universelle

90°C

12 à 15 min

# Curry de poisson thaï

4 personnes

## Ingrédients

50 g de beurre  
50 g de farine  
400 ml de lait de coco  
1 oignon  
20 g de beurre  
2 tomates  
15 g de pâte de curry  
1/2 citron  
10 ml de sauce soja  
1 c. c. de coriandre  
500 g de filets de poisson

**Temps de préparation :**  
35 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

1260 kJ / 300 kcal,  
P 24 g, L 16 g, G 15 g

## Bon à savoir :

Le curry se marie très bien aux poissons. Vous trouverez de la pâte de curry dans les magasins d'alimentation asiatiques ou dans les supermarchés.

**1** Sur la plaque de cuisson, faire fondre le beurre.

Incorporer la farine en remuant puis verser le lait de coco. Faire chauffer.

**2** Couper les oignons en dés, les disposer avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir et faire cuire à la vapeur.

**3** Couper les tomates en dés et les ajouter aux oignons. Ajouter la sauce. Assaisonner avec la pâte de curry, le jus de citron, la sauce soja et la coriandre.

**4** Couper les filets de poisson en dés et les mettre dans un plat de cuisson non perforé. Napper avec la sauce. Cuire à la vapeur dans un plat couvert.

**5** Servir avec du riz.

## Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

## Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
7 minutes

\* Couvercles pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

# Aiglefin sauce mousseline à la moutarde

4 personnes

## Ingrédients

500 g d'aiglefin  
250 ml de fumet de poisson  
125 ml de vin blanc  
200 g de légumes à potage  
1 c. c. d'épices  
Sauce :  
3 jaunes d'œufs  
3 c. s. de court-bouillon  
3 c. s. de vin blanc  
1 c. c. de moutarde forte  
2 c. s. de moutarde en grains  
2 c. s. de crème double  
Sel et poivre  
Sucre  
Vin blanc

**Temps de préparation :**  
30 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
861 kJ / 205 kcal,  
P 27 g, L 9 g, G 4 g

## Bon à savoir :

Vous pouvez remplacer l'aiglefin par du sébaste.  
La moutarde : les graines de moutarde sont une épice européenne qui sert surtout pour la conception de moutarde, de sauces, de marinades et de salades mais qui peut aussi relever les viandes. ou les poissons grillés.

**1** Nettoyer le poisson, l'acidifier et le saler.

**2** Nettoyer les légumes, les éplucher puis les couper en petits dés.

**3** Disposer tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner (cf. les instructions ci-contre).

**4** Au bain-marie, battre les jaunes d'œufs avec le court-bouillon et le vin blanc jusqu'à ce que mélange devienne mousseux.

**5** Incorporer délicatement la moutarde et la crème double puis saler, poivrer, sucrer et verser le vin blanc.

**6** Servir avec des pommes de terre et une salade de concombres marinées à l'aneth.

## Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 à 12 minutes



# Saumon aux poireaux et au vin blanc

4 personnes

## Ingrédients

2 poireaux  
2 échalotes  
1 c. s. de beurre  
500 g de filets de saumon  
Sel et poivre

Sauce au vin blanc :  
125 ml de vin blanc sec  
3 à 4 c. s. de  
court-bouillon  
30 g de beurre froid  
1 c. s. d'aneth

Sauce au vermouth :  
200 ml de court-bouillon  
100 ml de vermouth sec  
2 jaunes d'œuf  
2 c. s. de crème double  
1 c. s. de vermouth sec  
Sel et poivre citron  
1 c. s. de cerfeuil  
finement haché

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1151 kJ / 274 kcal,  
P 23 g, L 18 g, G 5 g

**1** Couper les poireaux en fines lamelles et les échalotes en petits dés. Mettre ces deux ingrédients avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir puis enfourner.

Couper le filet de saumon en 4 parts et disposer celles-ci sur les légumes. Assaisonner de sel et de poivre puis enfourner.

Sur la plaque de cuisson, chauffer le court-bouillon et le vin blanc. Incorporer délicatement le beurre en flocons, saler et poivrer. Parsemer d'aneth.

**2** Dresser le poisson et les légumes sur 4 assiettes. Servir la sauce séparément. Accompagner avec du riz sauvage.

Sauce au vermouth :  
Sur la plaque de cuisson, laisser réduire de moitié le mélange à base de court-bouillon et vermouth.

Mélanger les jaunes d'œuf, la crème double et une cuillère à soupe de vermouth puis hors du feu, incorporer le mélange à la sauce.  
Saler, poivrer et ajouter du citron puis parsemer de cerfeuil haché.

**Réglage étape 1 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

**Réglage étape 2 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
6 minutes

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

# Poivrons farcis à la truite

4 personnes

## Ingrédients

4 poivrons  
10 g de beurre  
1 oignon  
100 g d'épeautre vert concassé  
100 ml de bouillon de légumes  
1 petite courgette  
100 g de filets de truite fumée  
50 g de gouda râpé  
Sel et poivre  
2 c. s. de concentré de tomates

### Temps de préparation :

40 minutes

### Temps de cuisson :

39 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

907 kJ / 216 kcal,  
P 14 g, L 8 g, G 22 g

### Bon à savoir :

Les courgettes nous viennent du Mexique et des Antilles. Elles appartiennent à la famille des cucurbitacées. Entièrement comestibles, on peut cuisiner leurs tiges mais aussi leurs fleurs qui peuvent aussi servir en décoration. Dans la cuisine méditerranéenne, elles sont un des ingrédients de délicieuses entrées..

**1** Laver les poivrons. Couper leur calotte, épépiner et retirer les membranes blanches puis couper leur pulpe en dés.

**2** Mettre le beurre et l'oignon dans un plat de cuisson non perforé.

En fin de cuisson, ajouter les poivrons.

**3** Mettre l'épeautre vert concassé et le bouillon de légumes dans un plat non perforé et démarrer la cuisson.

**4** Pendant ce temps, couper la courgette en rondelles, les filets de truite en petits morceaux puis ajouter ces ingrédients et le gouda à l'épeautre cuit à la vapeur. Saler et poivrer puis et remplir les poivrons avec la farce.

**5** Disposer les poivrons farcis dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner à mi-hauteur. Au niveau inférieur, glisser le plat non perforé qui contient les oignons et les poivrons.

**6** Transvaser le fond d'oignons et de poivrons et le mixer.

**7** Incorporer le concentré de tomates, porter à ébullition puis saler et poivrer.

**8** Servir avec du riz complet.

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

### Réglage étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
25 minutes

# Filets de maquereau, pommes de terre et concombre

4 personnes

## Ingrédients

2 c. s. de moutarde  
4 filets de maquereau vidés de 250 g chacun  
Sel et poivre  
800 g de pommes de terre  
4 échalotes  
2 c. s. de beurre fondu  
500 ml de bouillon de légumes  
100 g de crème fraîche  
2 c. c. de moutarde  
500 g de concombre  
1 bouquet d'aneth  
Papier de cuisson

### Temps de préparation :

10 minutes env.

### Temps de cuisson :

25 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3268 kJ / 778 kcal,

P 55 g, L 46 g, G 36 g

### Bon à savoir :

Les maquereaux sont des poissons qui évoluent en eau profonde et voyagent en bancs sur de longues distances. Leur teneur en graisses élevée en fait de délicieux poissons fumés.

**1** Faire revenir les grains de moutarde à l'ancienne dans une poêle chaude puis les sortir et les réserver.

**2** Découper le papier de cuisson en forme de maquereau, saler l'intérieur des poissons, poser le papier de cuisson puis les maquereaux sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**3** Pendant ce temps, éplucher les échalotes et les pommes de terre puis couper ces dernières en cubes de 2 cm et hacher les échalotes. Faire revenir pommes de terre et échalotes dans du beurre fondu et en retournant régulièrement. Verser le bouillon et la crème sur les légumes. Assaisonner avec le sel, le poivre et la moutarde, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

**4** Eplucher les concombres, les couper en deux dans le sens de la longueur puis évider le cœur qui contient les graines avec une cuillère. Couper la chair en gros dés et ajouter aux pommes de terre 5 minutes avant la fin de la cuisson.

**5** Détacher délicatement les brins d'aneth puis les hacher. Assaisonner les légumes, parsemer ces derniers d'aneth et de graines de moutarde puis dresser avec les filets de maquereau.

### Programmes automatiques

#### étape 2 :

Programmes automatiques » Poissons » Maquereaux » Gril

#### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Multigril puissance 3

Temps de cuisson : 25 minutes

Niveaux de cuisson : grille au 3ème en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème en partant du bas



# Truite au beurre citronné parfumé au gingembre

4 personnes

## Ingrédients

20 g racine de gingembre frais  
2 citrons doux  
1 c. c. de baies roses  
200 g de beurre ramolli  
Sel  
1 pincée de sucre brun  
4 truites vidées, de 250 g chacune  
1 kg de pommes de terre grenaille  
1 à 2 c. s. d'huile de tournesol  
Papier de cuisson

### Temps de préparation :

50 minutes environ

### Temps de cuisson :

25 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

3885 kJ / 925 kcal,  
P 65 g, L 57 g, G 38 g

### Bon à savoir :

Grâce aux techniques d'élevage et de congélation de ce poisson d'eau douce, la truite est aujourd'hui une habituée de nos assiettes.

**1** Eplucher et hacher le gingembre. Laver les limettes à l'eau chaude puis prélever leur zeste et presser une moitié de fruit. Piler les baies dans un mortier.

**2** Mélanger le beurre ramolli, le gingembre et le zeste de limette et y incorporer 2 à 3 c. c. de jus du fruit. Assaisonner avec sel, baies roses et une pincée de sucre. Former un rouleau avec le beurre puis l'enrouler dans un film plastique et réserver au frais.

**3** Découper le papier de cuisson en forme de truite. Saler l'intérieur des truites, les poser sur la grille puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**4** Pendant ce temps, laver les pommes de terre, les cuire à la vapeur pendant 15 minutes et les peler.

**5** Verser l'huile dans une poêle puis y mettre les pommes de terre et les faire dorer. Pour faire fondre 50 g de beurre citronné parfumé au gingembre et y ajouter les pommes de terre rissolées. Rectifier l'assaisonnement en salant si nécessaire puis dresser une truite par assiette accompagnée d'une tranche de beurre parfumé.

### Programmes automatiques

#### étape 3 :

Programmes automatiques » Poisson » Truite » Gril

#### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril puissance 3

Niveaux de cuisson : grille au 3ème niveau et plaque multi-usages au 2ème en partant du bas

# Filet de cabillaud en croute de fromage

4 personnes

## Ingrédients

600 g de cabillaud  
1 c. s. de jus de citron  
Sel et poivre  
2 oignons  
300 g crème fraîche

150 g de gouda au cumin (en tranches)  
4 tranches de comté  
Beurre pour le moule

### Temps de préparation :

20 minutes

### Temps de cuisson :

30 à 40 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1793 kJ / 427 kcal,  
P 25 g, L 35 g, G 3 g

### Bon à savoir :

Le cabillaud et la morue sont des manières différentes d'évoquer un même poisson, le "Gadus morhua" de la famille des morues. Une morue est un jeune cabillaud.

**1** Nettoyer le poisson, l'arroser de jus de citron, le saler et le poser dans un moule préalablement beurré (35 x 22 cm env.).

**2** Eplucher et découper l'oignon en tout petits dés, les mélanger à la crème fraîche, poivrer et répartir cette sauce sur le poisson.

**3** Couvrir le tout avec les tranches de fromage en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Chaleur tournante+

Température : 180°C

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Sébaste farci

4 personnes

## Ingrédients

2 sébastes de 800 g chacun  
(évidé et écaillé par votre poissonnier)  
4 c. s. de jus de citron  
4 tranches de pain de mie  
4 gousses d'ail  
2 bouquets de persil  
1 c. c. de sel  
1 c. s. de poivre blanc  
1 c. s. de paprika doux en poudre  
8 c. s. d'huile d'olive

### Temps de préparation :

15 minutes env.

### Temps de cuisson :

35 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2696 kJ / 642 kcal,  
P 72 g, L 34 g, G 12 g

### Bon à savoir :

La plupart des perches sont des poissons d'eau douce. Il en existe plus de 100 espèces. Pour assurer leur protection, leur nageoire dorsale antérieure est rigide et recouverte d'épines.

**1** Nettoyer les filets de poisson puis arroser de jus de citron.

**2** Retirer la croûte du pain de mie et couper en petits dés. Eplucher l'ail et hacher finement avec le persil.

**3** Frotter l'intérieur et l'extérieur du poisson avec le sel et poivre puis poser sur le plat multi-usages et farcir le ventre du poisson de la farce à base de pain, de persil et d'ail.

**4** Ajouter l'huile et le paprika au reste de la farce, mélanger puis répartir sur le poisson et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée  
Chaleur sole-voûte

Température : 180°C

Humidité : 50%

Temps de cuisson : 35 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Saumon sur son lit de fenouil

4 personnes

## Ingrédients

800 g de filets de saumon  
1 oignon  
600 g de fenouil  
1 à 2 c. s. de beurre  
300 g de Granny Smith  
50 ml de vin blanc sec  
150 ml de court-bouillon  
2 c. c. d'anis  
Sel et poivre  
100 g de crème fraîche  
Sucre

Papier de cuisson

**Temps de préparation :**

5 minutes environ

**Temps de cuisson :**

35 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**

1751 kJ / 417 kcal,

P 42 g, L 25 g, G 6 g

**1** Découper le papier cuisson en forme de saumon, y poser ce dernier et enfourner sur la grille puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**2** En attendant, éplucher les oignons et les découper en lamelles. Nettoyer le fenouil, le découper en deux puis mettre le vert de côté, retirer le cœur et ajouter les tranches de fenouil à l'oignon dans le beurre fondu pendant 3 à 4 minutes.

**3** Pendant ce temps, éplucher les pommes, les couper en deux, retirer les pépins et couper les quartiers en tranches.

**4** Verser le vin blanc sur les légumes, ajouter le raifort, le sel et le poivre puis les pommes, couvrir et laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter de la crème fraîche en fin de cuisson et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Hacher le vert de fenouil, en parsemer les légumes et dresser avec le saumon.

## Programme automatique

### étape 1 :

Programmes automatiques  
» Poisson » Saumon » Portion »  
Gril

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Multigril  
Température : 180°C  
Temps de cuisson : 35 minutes  
Niveaux de cuisson : grille au 3ème niveau en partant du bas et plaque multi-usages au 2ème niveau en partant du bas

# Tourte au saumon

6 personnes

## Ingrédients

### Pâte :

2 œufs moyens  
200g de farine de blé complet  
100 g de beurre ramolli  
1 pincée de sucre  
1 c. c. de sel  
2 à 3 c. s. d'eau froide  
Beurre pour le moule

### Garniture :

250 g d'épinards surgelés  
400 g de saumon  
150 g de saumon fumé  
1 c. s. d'aneth haché  
Sel, poivre et noix de muscade  
1 c. s. de jus de citron  
200 g de comté râpé

### Finitions :

1 bouquet d'aneth  
150 g fromage blanc à 40%  
MG  
Sel et poivre  
100 g de saumon fumé

### Temps de préparation :

45 minutes

### Temps de cuisson :

55 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2419 kJ / 576 kcal,  
P 38 g, L 36 g, G 25 g

### Bon à savoir :

La tourte au saumon peut se déguster chaude ou froide (ex. : pique-nique).

**1** Faire décongeler les épinards.

**2** Séparer les blancs des jaunes. Mélanger ces derniers à la farine, au sel et au sucre puis ajouter 2 à 3 c. s. d'eau froide. Pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse puis beurrer un moule à charnières et abaisser la pâte en laissant une bordure de 3 cm de haut. Percer le fond de pâte avec un fourchette et laisser au frais pendant 30 minutes.

**3** Battre les blancs en neige ferme et réserver au frais. Bien essorer les épinards puis hacher finement. Laver le saumon et le couper en dés. Hacher finement le saumon fumé et mélanger avec dés de saumon frais, épinards et aneth. Saler très légèrement, poivrer, ajouter noix de muscade et jus de citron. Incorporer délicatement les blancs d'œufs à ce mélange.

**4** Répartir ce mélange sur la pâte abaissée dans le moule puis parsemer de fromage et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**5** Effeuilier et hacher l'aneth finement puis le mélanger au fromage blanc salé et poivré. Couper le saumon fumé en 6 portions égales, poser un peu de fromage blanc sur chaque portion, fermer en forme de rose et dresser sur la tourte juste avant de servir.

### Programmes automatiques étape 4 :

Programmes automatiques » Pizza, Quiche & Co. » Tourte au saumon » Cuisson

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+  
Température : 180 à 225°C  
Humidité : 50%  
Temps de cuisson : 55 minutes  
Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Maquereaux à la hongroise

4 personnes

## Ingrédients :

4 maquereaux de 300 à 350 g (évidé et écaillé par votre poissonnier)  
Sel et poivre  
Jus de citron  
10 c. s. d'huile d'olive  
2 c. s. de vinaigre de framboise  
2 grosses tomates  
Basilic

## Temps de préparation :

20 minutes environ

## Temps de cuisson :

20 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2940 kJ / 700 kcal,  
P 64 g, L 48 g, G 3 g

**1** Nettoyer, saler et poivrer les maquereaux puis les arroser de jus de citron. Entailler le dos des poisson dans la longueur puis les enduire d'huile d'olive avec le pinceau, les poser sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson au gril en respectant les consignes ci-contre.

**2** Pendant ce temps, mélanger le vinaigre, le sel, le poivre et le reste d'huile d'olive.

**3** Plonger les tomates dans l'eau bouillante, les émonder et les couper en quatre, retirer les graines et couper la chair des tomates en dés. Couper les feuilles de basilic puis le mélanger aux tomates et à la vinaigrette et dresser à part avec les maquereaux.

## Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Multigril puissance 3

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas



# Gratin d'huitres

4 personnes

## Ingrédients

### Version 1

75 g de de lard maigre  
24 huitres  
Sauce Worchester  
1 citron non traité

### Version 2

1 piment rouge  
4 tranches de pain de mie  
½ bouquet de coriandre ou de persil plat  
Zeste et jus d'une limette  
2 c. s. d'huile d'olive  
Sel  
20 huitres

### Temps de préparation :

60 minutes env.

### Temps de cuisson :

6 à 15 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

Version 1 :

584 kJ / 139 kcal,  
P 14 g, L 7 g, G 5 g

Version 2 :

689 kJ / 164 kcal  
P 7 g, L 8 g, G 16 g

### Bon à savoir :

Le temps indiqué dans la recette convient aux huitres crues tout juste tièdes. Si vous préférez consommer des huitres cuites, prolongez le temps de cuisson de 12 à 15 minutes.

### Version 1

**1** Couper le lard en fines tranches, ouvrir les huitres en les tenant fermement avec un torchon épais pour ne pas vous couper.

**2** Gratter l'intérieur avec un couteau pour retirer toute la chair de l'huitre puis la répartir dans une moitié de coquille. Poser cette dernière sur le plat multi-usages puis vaporiser quelques gouttes de sauce Worchester et recouvrir de lard.

**3** Selon les goûts, passer les huitres sous le gril en respectant les consignes ci-contre ou dresser crues accompagnés de fines tranches de citron.

### Version 2

**1** Nettoyer et hacher finement le piment, retirer la croûte et émietter la mie. Hacher finement la coriandre et le persil.

**2** Mélanger le tout avec le zeste de limette et l'huile d'olive puis assaisonner avec le sel et le jus d'agrumes.

**3** Répartir ce mélange sur les 20 huitres ouvertes et faire gratiner en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Multigril  
puissance 2

Temps de cuisson : 6 à 15 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Truite saumonée en croute de sel

6 personnes

## Ingrédients :

3 kg de gros sel  
200 ml d'eau  
1 truite saumonée de 1,5 kg  
à 1,8 kg  
2 c. s. d'huile d'olive

Pour la sauce :

2 gousses d'ail  
6 c. s. d'huile d'olive  
1 c. s. de jus de citron  
Sel

**Temps de préparation :**

15 minutes environ

**Temps de cuisson :**

50 minutes

**Valeurs énergétiques par  
personne :**

1201 kJ / 286 kcal,  
P 30 g, L 18 g, G 1 g

**1** Humidifier le sel avec 200 ml d'eau puis en étaler les 2/3 sur le plat multi-usages.

**2** Nettoyer la truite saumonée, enduire l'extérieur d'huile puis la déposer sur son lit de sel. Recouvrir complètement le poisson avec le reste du sel en tassant bien puis enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**3** Eplucher l'ail pour la sauce, le découper en petits dés puis le mélanger à l'huile, au jus de citron et au sel.

**4** Briser la croute de sel en fin de cuisson et découper le poisson en portions puis dresser la sauce à part et servir sur assiette.

**Réglages étape 2 :**

Mode de cuisson : Chaleur  
sole-voûte

Température : 190°C

Niveau de cuisson : 2ème en  
partant du bas

# Feuilleté de saumon

4 personnes

## Ingrédients :

4 rouleaux de pâte feuilletée surgelée de 10 cm x 20 cm chacune (300 g)  
140 g de bette sans tige  
1 bouquet de ciboulette  
200 g de filet de sandre (sans peau ni arête)  
20 ml de Riesling sec  
1 jus de citron  
1 œuf moyen  
80 g de crème fraîche  
Sel et poivre blanc  
4 filets de saumon de 125 g chacun  
Farine pour la pâte

## Temps de préparation :

10 minutes environ

## Temps de cuisson :

35 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2570 kJ / 612 kcal,

P 40 g, L 40 g, G 23 g

## Bon à savoir :

Pour faire la farce, vous pouvez remplacer la morue par des filets de sandre ou de saumon et vice-versa. Servir avec des bettes braisées.

**1** Poser les rouleaux de pâte feuilletée les unes à côté des autres pour les faire décongeler.

**2** Nettoyer les bettes et les faire blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante, les déglacer dans l'eau froide, les égoutter et les essuyer.

**3** Mettre le mixer vide au congélateur avant de préparer la farce. Couper la ciboulette en petits tronçons.

**4** Nettoyer le filet de sandre, le couper en dés et le mettre au frais. Mélanger le vin et le jus d'1/2 citron, séparer les blancs des jaunes puis mixer rapidement les dés de poisson avec le mélange de jus de citron et de vin tout en introduisant peu à peu la crème froide jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne une consistance crémeuse.

**5** Ajouter la ciboulette tout en remuant puis saler et poivrer bien la farce qui doit être bien relevée puis réserver au froid.

**6** Nettoyer les filets de saumon, saler un tout petit peu, poivrer puis arroser de jus de citron.

**7** Abaisser légèrement les pâtes feuilletées sur un plan de travail recouvert de farine puis poser une tranche de saumon sur une moitié de feuille de bette, recouvrir le poisson de farce et rabattre la feuille de bette par dessus.

**8** Mélanger le jaune d'œuf, en recouvrir les bords de la pâte avec le pinceau puis rabattre la pâte en appuyant fermement afin que le pourtour adhère bien. Poser les feuilletés sur le plat multi-usages et démarrer la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (cf. consignes ci-contre).

## Réglages étape 8 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée Chaleur tournante+

1) Température : 100°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 7 minutes

2) Température : 200°C

Humidité : 90%

Temps de cuisson : 10 minutes

3) Température : 220°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 16 à 20 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas



# Loup de mer farci

4 à 6 personnes

## Ingrédients

3 loups de mer de 500 g chacun (évidé et écaillé par votre poissonnier)  
Jus d'un citron  
½ c. c. de poivre  
200 g de champignons de Paris  
2 échalotes  
½ c. c. de sel  
200 g de crème fraîche  
1 pincée de poivre blanc  
200 g de pain blanc rassis  
1 bouquet de cerfeuil  
1 œuf moyen  
1 pincée de noix de muscade

Ficelle de cuisine et/ou piques à brochettes en bois

### Temps de préparation :

20 minutes env.

### Temps de cuisson :

30 à 40 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### personne :

1688 kJ / 402kcal,

P 52 g, L 14 g, G 17 g

### Bon à savoir :

Le poisson est un aliment peu calorique idéal dans le cadre d'une alimentation équilibrée, facile à digérer et relativement pauvre en graisses et en tissus conjonctifs.

**1** Nettoyer le poisson et l'arroser de jus de citron puis frotter l'intérieur avec le poivre.

**2** Nettoyer et couper les champignons en fines tranches, éplucher et émincer les échalotes puis les ajouter aux champignons et à la crème fraîche. Saler et poivrer puis mettre sur le feu en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que toute l'eau des champignons soit évaporée. Laisser refroidir.

**3** Retirer la croûte du pain, couper la mie en gros dés et la mixer avec le cerfeuil. Mélanger ensuite aux champignons puis ajouter l'œuf et la muscade.

**4** Poser le poisson sur le plat multi-usages, farcir avec le mélange aux champignons puis refermer le ventre du loup de mer avec de la ficelle de cuisine ou des bâtonnets en bois puis démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

### Réglages étape 4 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée  
Chaleur sole-voûte

Température : 180°C

Humidité : 50%

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Garnitures

## Indispensables garnitures

Pommes de terre, riz et pâtes accompagnent la plupart de nos recettes. Ces aliments universels qui se déclinent de multiples façons sont des seconds rôles indispensables qui arrondissent les saveurs dans nos assiettes et équilibrent nos apports nutritionnels.





# Klöße aux pommes de terre

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de pommes de terre  
1 à 2 œufs moyens  
Sel  
Noix de muscade en poudre  
50 g de farine type 45  
50 g de fécule de pomme de terre  
Beurre

**Temps de préparation :**  
60 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1260 kJ / 300kcal,  
P 10 g, L 4 g, G 56 g

## Bon à savoir :

Les «Kartoffelklöße» sont des boulettes de pomme de terre qui font partie de la cuisine traditionnelle allemande. On les sert en principe avec une viande ou du gibier accompagné d'une sauce.

**1** Laver les pommes de terre et les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé puis démarrer la cuisson.

**2** Eplucher les pommes de terre encore chaudes et les passer immédiatement au presse-purée.

**3** Ajouter les œufs à la purée de pomme de terre et assaisonner de sel et de noix de muscade. Incorporer délicatement la farine et la fécule de pomme de terre.

**4** Malaxer cette pâte en rouleau puis découper ce dernier en 12 à 14 morceaux. Les travailler en boulettes puis les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé préalablement beurré et enfourner.

## Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
25 à 30 minutes

## Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
15 à 18 minutes



# Pommes de terre à la crème et au fromage

4 personnes

## Ingrédients

750 g de pommes de terre  
1 gousse d'ail  
10 g de beurre  
Sel et poivre  
100 g de fromage râpé  
1 pot de crème fleurette  
Noix de muscade

**Temps de préparation :**  
25 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1466 kJ / 349 kcal,  
P 11 g, L 21 g, G 29 g

**1** Eplucher les pommes de terre puis les couper en quatre. Eplucher et hacher la gousse d'ail

**2** Disposer les légumes dans un plat de cuisson non perforé préalablement beurré. Saler et poivrer.

**3** Ajouter le fromage et la crème, assaisonner de noix de muscade et démarrer la cuisson.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
25 à 30 minutes

# Knödel de pain

4 personnes

## Ingrédients

8 petits pains ronds  
500 ml de lait  
1 oignon  
20 g de beurre  
2 œufs moyens  
1 c. s. de persil haché

Quelques noisettes de beurre  
Chapelure

**Temps de préparation :**  
90 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1600 kJ / 381 kcal,  
P 14 g, L 13 g, G 52 g

**1** Couper les petits pains en dés d'un demi cm de côté.

**2** Chauffer le lait dans un plat de cuisson non perforé.

Verser le lait chaud sur le pain puis laisser reposer pendant une demi-heure.

**3** Couper l'oignon en petits dés et le mettre avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir puis enfourner

**4** Incorporer les oignons, les œufs et le persil au pain. Avec les mains mouillées, former 12 boules de pâte puis les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé préalablement beurré. puis démarrer la cuisson.

**5** Vous pouvez varier le goût de vos knödels en ajoutant des épinards cuits à la vapeur ou des fines herbes hachées.

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
2 à 3 minutes

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
15 à 18 minutes

\* Couvertures pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

# Soufflé aux pommes de terre

4 personnes

## Ingrédients

300 g de pommes de terre farineuses  
3 jaunes d'œufs  
1 botte de cerfeuil  
150 g de crème fraîche  
100 g de petits pois surgelés  
Sel et poivre  
Noix de muscade  
3 blancs d'œufs  
1 c. s. de fécule  
10 g de beurre  
2 c. s. de parmesan

Beurre pour le moule

**Temps de préparation :**  
40 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1344 kJ / 320 kcal,  
P 11 g, L 24 g, G 15 g

**1** Eplucher les pommes de terre, les couper en dés et les enfourner dans un plat de cuisson à fond perforé.

**2** Passer les pommes de terre cuites au presse-purée.

**3** Mélanger les jaunes d'œufs, le cerfeuil grossièrement haché, la crème fraîche et les petits pois. Saler, poivrer et assaisonner de noix de muscade.

**4** Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige ferme dans le mélange puis en remplir des ramequins préalablement beurrés et saupoudrés de fécule. Parsemer de parmesan.

**5** Couvrir les ramequins d'une feuille d'aluminium et enfourner le tout.

### Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

### Réglage étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
30 à 35 minutes



# Grandes ravioles aux légumes

4 personnes

## Ingrédients

450 g de farine type 45  
1 c. c. de sel  
4 œufs moyens  
1 c. s. d'huile d'olive  
150 g de brocoli  
150 g de carottes  
100 g de céleri en branches  
100 g de fromage frais  
50 ml de crème fleurette  
80 g de fromage râpé  
Sel et poivre  
20 g de beurre

**Temps de préparation :**  
75 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
3125 kJ / 744 kcal,  
P 29 g, L 32 g, G 85 g

## Bon à savoir :

Servir les ravioles avec du beurre et des herbes ou dans un bouillon fait maison.

**1** Mélanger la farine, l'huile d'olive et les œufs pour former une pâte et la laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.

**2** Pendant ce temps, émincer les légumes, les verser dans un plat de cuisson perforé et les blanchir.

Les rafraîchir ensuite dans l'eau glacée pour stopper la cuisson.

**3** Mélanger le fromage frais et le fromage râpé, saler et poivrer puis incorporer les légumes.

**4** Abaisser la moitié de la pâte au rouleau puis former des carrés de 8 cm de côté. Répartir un peu de légumes sur chaque carré de pâte.

**5** Faire fondre le beurre et en enduire le bord des carrés. Abaisser l'autre moitié de la pâte en couche fine, couper des carrés puis les déposer sur les carrés garnis. Pincer fermement les bords.

**6** Déposer les ravioles dans un plat de cuisson non perforé préalablement beurré puis les faire cuire à la vapeur.

Les ravioles sont divines avec du saumon.

## Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
3 minutes

## Réglage étape 6 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 à 10 minutes

# Purée de pommes de terre

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de pommes de terre  
250 ml de crème fleurette  
100 ml de bouillon de légumes  
20 g de beurre  
Sel et poivre  
1 c. s. de persil

### Variante 1

25 g de cèpes  
Eau

### Variante 2

1 oignon moyen  
100 g de lard entrelardé

### Temps de préparation :

30 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1642 kJ / 391 kcal,  
P 7 g, L 23 g, G 39 g

### Variante 1

1642 kJ / 391 kcal,  
P 7 g, L 23 g, G 39 g

### Variante 2

1991kJ / 474 kcal,  
P 11 g, L 30 g, G 40 g

100 g de lard

**1** Eplucher les pommes de terre et les couper en dés.

Disposer les légumes dans un plat de cuisson à fond perforé et enfourner puis démarrer la cuisson. Mettre la crème et le bouillon de légumes dans un plat non perforé puis l'enfourner au niveau inférieur et démarrer la cuisson.

**2** Passer les pommes de terre cuites au presse-purée puis arroser du mélange de crème et de bouillon. Incorporer le beurre, saler et poivrer.

**3** Hacher finement le persil. En parsemer la purée.

### Version 1 :

Faire tremper les cèpes dans de l'eau. Les faire cuire (avec le liquide) dans un plat de cuisson non perforé.

Les hacher finement et les incorporer délicatement à la purée.

### Version 2 :

Disposer l'oignon finement haché et le lard coupé en dés dans un plat de cuisson non perforé, couvrir puis enfourner.

Incorporer ensuite à la purée.

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

### Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
15 à 20 minutes

### Réglage étape 4 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglage étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

# Dés de jambon sur lit de légumes

4 personnes

## Ingrédients

200 g de fromage frais aux herbes  
1 c. s. de crème fraîche  
1/2 c. s. de cumin et noix de muscade  
500 g de petits pois / carottes surgelés  
200 g de champignons  
1 petite boîte d'asperges en morceaux  
300 g de jambon cuit  
Persil

**Temps de préparation :**  
40 minutes environ

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1735 kJ / 413 kcal,  
P 32 g, L 21 g, G 24 g

**1** Mélanger le fromage frais, la crème fraîche et les épices puis verser le tout dans un plat de cuisson non perforé.

**2** Ajouter les petits pois et les carottes. Nettoyer les champignons, les couper en deux et les ajouter. Déposer les morceaux d'asperges par dessus.

**3** Couper le jambon cuit en dés. Répartir sur les légumes et enfourner.

**4** Mélanger doucement puis remettre au four pendant 5 minutes supplémentaires.

**5** Garnir de persil avant de servir, accompagner ce plat de riz.

**Réglage étape 3 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
20 minutes



# Epinards au fromage blanc

4 personnes

## Ingrédients

300 g d'épinards surgelés  
1 oignon  
100 g de lard  
10 g de beurre  
Sel  
Poivre  
Noix de muscade  
250 g de fromage blanc à consistance ferme (égoutté)  
2 œufs moyens  
30 g de parmesan râpé  
1 c. s. de persil haché  
Feuilles de persil (pour la décoration)

### Temps de préparation :

50 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1025 kJ / 244 kcal,  
P 21 g, L 16 g, G 4 g

### Bon à savoir :

Même si les épinards ne contiennent pas autant de fer qu'on le prétend, ils sont très bons pour la santé. Leur taux de fer est de 3 à 4 mg pour 100 g. Ce légume est par ailleurs riche en sels minéraux tels que le potassium, le calcium et le magnésium.

## 1 Décongeler les épinards.

Une fois les épinards décongelés, attendre 10 minutes environ puis essorer dans une passoire.

## 2 Couper l'oignon et le lard en dés et les faire suer au beurre dans un plat de cuisson non perforé et couvert.

## 3 Assaisonner de noix de muscade, de sel et de poivre.

2 Mettre les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé.

## 4 Pendant ce temps, mélanger le fromage blanc, les œufs, le parmesan, le persil, le sel et le poivre.

## 5 Répartir la préparation de fromage blanc sur les épinards et remettre au four.

## 6 Avant de servir, décorer avec le persil.

### Réglage étape 1 :

Décongélation  
60°C  
25 à 30 minutes

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100 °C  
5 minutes

### Réglage étape 5 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
5 minutes

\* Couvertres pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

# Carottes et glacis d'échalotes

4 personnes

## Ingrédients

500 g de carottes  
2 échalotes  
20 g de beurre  
Sel  
1 c. s. de persil,

**Temps de préparation :**  
20 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
533 kJ / 127 kcal, P 2 g,  
L 11 g, G 5 g

**1** Eplucher les carottes, les couper en rondelles et les verser dans un plat à fond perforé.

**2** Verser les échalotes et le beurre dans un plat de cuisson non perforé, couvrir puis enfourner les 2 plats ensemble.

**3** Une fois la cuisson terminée, mélanger carottes et échalotes, saler et poivrer et servir parsemé de persil.

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele

**Réglage étape 2 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
6 minutes

# Pâtes à la crème

4 personnes

## Ingrédients

250 g de farfalle  
300 ml de crème fleurette  
250 ml de bouillon de volaille  
1 boîte de fines herbes surgelées  
150 g de jambon blanc

**Temps de préparation :**  
15 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
2041 kJ / 486 kcal,  
P 17 g, L 26 g, G 46 g

## Bon à savoir :

Les pâtes ("la pasta" des italiens) se divisent en deux grands groupes : les pâtes sèches (pasta secca) et les pâtes fraîches (pasta fresca). Les pâtes sèches sont produites à partir de semoule de blé dur et d'eau puis sont séchées. Elles viennent du sud de l'Italie. Pour les pâtes fraîches, on ajoute des œufs. Les pâtes fraîches viennent du nord de l'Italie.

**1** Disposer tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé et faire cuire en remuant de temps en temps.

**2** Les pâtes à la crème peuvent être servies en accompagnement d'un poisson grillé.

**Réglage étape 1 :**  
Cuisson vapeur universelle  
100°C  
20 minutes



# Asperges et sa ronde de sauces

4 personnes

## Ingrédients

1 g d'asperges blanches  
de la taille d'un pouce  
1 g d'asperges vertes

**Temps de préparation :**  
70 minutes

**Valeurs énergétiques par  
personne :**  
357 kJ / 85 kcal,  
P 9 g, L 1 g, G 10 g

**1** Eplucher les asperges blanches de haut en bas et les asperges vertes sur le dernier tiers seulement. Enfourner dans un plat de cuisson à fond perforé.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 à 14 minutes  
Préparer comme indiqué  
ci-dessus.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 à 10 minutes

# Sauces pour asperges

4 personnes

## Ingrédients

### 1. Crème de persil :

125 g de crème fraîche  
1 bouquet de persil haché  
1 pincée de sucre  
Sel

### 2. Sauce au thon :

1 boîte de thon  
150 g de yaourt nature au lait entier  
1 c. c. de jus de citron  
2 c. c. de câpres  
Sel et poivre  
Sucre  
3 œufs moyens

### 3. Sauce à l'orange :

250 ml de jus d'une orange non traitée  
3 jaunes d'œufs  
Sel et poivre  
200 g de beurre ramolli  
1 zeste d'orange

### Temps de préparation :

10 minutes environ

### Valeurs énergétiques par personne :

1. 697 kJ / 166 kcal,  
P 0 g, L 10 g, G 10 g  
2. 878 kJ / 209 kcal,  
P 19 g, L 9 g, G 13 g  
3. 2709 kJ / 645 kcal,  
P 25 g, L 49 g, G 26 g

### 1. Crème de persil :

**1** Mélanger la crème et le persil haché puis ajouter le sel et le sucre.

**2** Verser sur les asperges chaudes et servir.

### Sauce au thon :

**1** Egoutter le thon puis l'écraser avec deux fourchettes.

**2** Mélanger le yaourt, le jus de citron, les câpres, le sel, le poivre et le sucre.

**3** Ajouter le thon à la sauce au yaourt puis incorporer délicatement.

**4** Cuire des œufs durs, les écaler puis les couper en quatre. Verser la sauce sur les asperges et décorer avec les œufs.

### Sauce à l'orange :

**1** Mélanger le jus d'orange et les jaunes d'œuf, saler et poivrer. Fouetter au bain-marie.

**2** Ajouter le beurre peu à peu puis rectifier l'assaisonnement.

**3** Décorer avec des quartiers d'orange juste avant de servir.

# Soufflé aux légumes

4 personnes

## Ingrédients

500 g de chou-fleur  
4 jaunes d'œufs  
Sel  
Poivre  
Noix de muscade moulue  
4 blancs d'œufs  
Beurre pour les ramequins

Sauce :

2 échalotes  
20 g de beurre  
20 g de farine type 45  
20 ml de vin blanc  
100 ml de bouillon de légumes  
100 ml de crème fleurette  
Sel  
Poivre

**Temps de préparation :**

55 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**personne :**

1054 kJ / 251 kcal,  
P 11 g, L 19 g, G 9 g

**Bon à savoir :**

Cette recette peut également être préparée avec du chou-fleur, des brocolis ou des carottes.

**1** Nettoyer le chou-fleur, le couper en petits bouquets, le disposer dans un plat de cuisson à fond perforé puis enfourner.

**2** Laisser refroidir le chou-fleur puis l'écraser ou le mixer en purée. Y incorporer délicatement les jaunes d'œufs puis assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

**3** Battre les blancs d'œufs en neige ferme puis les incorporer délicatement au mélange.

**4** Beurrer des ramequins et les remplir de la préparation. Couvrir d'une feuille d'aluminium puis enfourner.

**5** Pour la sauce, hacher finement les échalotes, les faire suer au beurre, ajouter la farine puis stopper la cuisson en versant le vin blanc.

**6** Mélanger cette sauce jusqu'à obtention d'une consistance lisse puis ajouter la crème fleurette peu à peu, saler et poivrer.

**7** Dresser les soufflés sur assiettes, les entourer d'un lit de sauce puis décorer avec quelques herbes hachées.

**8** Ces soufflés peuvent servir d'accompagnement à une viande.

**Réglage étape 1 :**

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

**Réglage étape 4 :**

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
15 à 18 minutes



# Pommes de terre rissolées au sésame

4 personnes

## Ingrédients

1 kg de pommes de terre fermes  
1 c. c. ½ de sel  
½ c. c. de poivre  
1 c. c. de paprika en poudre  
8 c. s. d'huile d'olive  
8 c. c. de sucre  
6 c. s. de sésame

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2125 kJ / 506 kcal,  
P 9 g, L 34 g, G 41 g

**1** Laver les pommes de terre en les brossant bien. Les couper en minces bâtonnets.

**2** Mélanger les épices, le sucre, le sésame et l'huile puis rouler les pommes de terre dans ce mélange afin de les recouvrir complètement. Les poser sur le plat multi-usages et les faire rissoler en respectant les consignes ci-contre.

### Programme automatique

#### étape 2 :

Programmes automatiques »  
Pizza, Quiche & Co. » Pommes de terre rissolées au sésame »  
Cuisson

#### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+  
Température : 200-220°C  
Humidité : 0 %  
Temps de cuisson : 45 minutes

#### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Brocolis à la crème de fromage

4 personnes

## Ingrédients

500 g de brocolis  
125 ml de bouillon de légumes  
125 ml de crème fleurette  
50 g de fromage à raclette  
30 g de beurre  
30 g de farine de type 45

**Temps de préparation :**  
25 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

1058 kJ / 252 kcal,  
P 8 g, L 20 g, G 10 g

## Bon à savoir :

Cette sauce peut aussi accompagner les choux-fleurs, les choux romanesco, les choux raves et les choux de Bruxelles.

**1** Disposer les brocolis dans un plat de cuisson à fond perforé.

**2** Malaxer le beurre et la farine, émietter puis mettre dans le bouillon de légumes avec la crème et le fromage fondu dans un plat de cuisson non perforé. Enfournier juste au dessus du plat de brocolis.

**3** Napper les légumes de sauce et servir avec une viande rôtie et des pommes de terre.

## Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 à 6 minutes

# Mousse de pommes de terre et céleri

4 personnes

## Ingrédients

500 g de céleri-rave  
400 g de pommes de terre  
2 tiges de céleri en branche  
1 c. s. de beurre  
150 ml de crème fleurette  
Sel  
Poivre  
Feuilles de céleri

**Temps de préparation :**  
25 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
970 kJ / 231 kcal,  
P 5 g, L 15 g, G 19 g

## Bon à savoir :

Vous pouvez décorer votre préparation avec des noisettes grillées hachées.

**1** Eplucher le céleri-rave et les pommes de terre, les couper en dés et les déposer dans un plat de cuisson perforé. Glisser un plat de cuisson non perforé dessous pour recueillir le jus de cuisson.

**2** Couper le céleri en branches en tronçons, ajouter le beurre et la crème puis faire cuire avec le jus recueilli dans le plat de cuisson non perforé.

**3** Transvaser le tout dans une casserole, mixer, saler et poivrer. Hacher les feuilles de céleri et en parsemer la mousse.

## Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 minutes

## Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
6 minutes



# Fenouil aux petits légumes

4 personnes

## Ingrédients

2 bulbes de fenouil  
2 carottes  
1 petit poireau  
2 branches de céleri  
1 c. c. de jus de citron  
Sel et poivre  
Sucre  
2 oignons  
20 g de beurre  
150 ml de bouillon de légumes  
1 c. c. de bouillon de légumes instantané  
1 pot de crème double

**Temps de préparation :**  
45 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
958 kJ / 228 kcal,  
P 4 g, L 20 g, G 8 g

## Bon à savoir :

Le fenouil est le légume italien par excellence. En Italie, il est consommé le plus souvent cru en dessert, mais il est meilleur cuit. Le four vapeur lui conserve toutes ses vitamines. Pour ne pas être fade, le fenouil doit être bien épicé.

**1** Laver les fenouils et les couper en 4, ôter leur tige et creuser leur base en forme de cône. Garder les fanes pour la décoration.

**2** Couper les carottes en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et le poireau en tronçons d'1 cm d'épaisseur. Débiter le céleri en cubes d'environ 0,5 cm de côté. Disposer ces légumes dans un plat de cuisson à fond percé et recouvrir de fenouil.

**3** Mélanger le jus de citron, le sel et le sucre. Verser cette préparation sur les fenouils puis enfourner en plaçant un plat non percé au niveau inférieur afin de recueillir le jus de cuisson.

**4** Couper les oignons en dés, les faire suer au beurre, puis mouiller de 150 ml de bouillon de légumes. Saler et poivrer les légumes cuits, les mouiller avec le bouillon de légumes. Incorporer la crème double. Décorer avec les fanes de fenouil découpées en petits brins.

## Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
10 à 12 minutes

# Chou rouge rôti aux pommes

4 personnes

## Ingrédients

125 g d'oignons  
50 g de saindoux  
700 g de chou rouge  
150 ml de jus de pommes  
50 ml de vinaigre de vin  
1 feuille de laurier  
3 clous de girofle  
25 g de sucre  
Sel et poivre  
1 pomme  
30 g d'airelles rouges ou  
de gelée de groseille  
50 ml de vin rouge  
Sucre

### Temps de préparation :

40 minutes

### Valeurs énergétiques par personne / variante aux pommes :

781 kJ / 186 kcal,  
P 3 g, L 10 g, G 21 g

### Valeurs énergétiques par personne / variante aux coings :

1054 kJ / 251 kcal, P 7 g,  
L 11 g, G 31 g

### Bon à savoir :

Les airelles sont souvent servies en accompagnement de gibiers. Leur amertume fait qu'on les consomme peu crues mais sous forme de compotes. Riches en éléments nutritifs, les airelles contiennent notamment de la vitamine, A, B1, B2, B3 et C et des sels minéraux tels que le potassium, le calcium et le magnésium.

**1** Mettre les oignons coupés en dés et le saindoux dans un plat de cuisson non perforé, couvrir avec un couvercle\* et faire cuire à la vapeur.

Nettoyer le chou rouge, le couper en lamelles, puis l'ajouter aux oignons avec le jus de pomme, le vinaigre de vin, la feuille de laurier, les clous de girofle et le sucre. Assaisonner de sel et de poivre puis démarrer la cuisson.

**2** Couper la pomme en morceaux. Ajouter les airelles rouges (ou la gelée de cassis) et le vin rouge aux autres ingrédients et enfourner.

**3** Rectifier l'assaisonnement.

### Variante : chou rouge aux coings

Remplacer le vinaigre de vin par du vinaigre balsamique, un anis étoilé, 1/4 de bâton de cannelle, 1 c. c. de graines de coriandre et 3 clous de girofle. Mettre ces épices dans un sachet de thé vide et refermer celui-ci avec de la ficelle de cuisine. Remplacez la pomme par deux coings et les airelles par de la gelée de myrtilles ou de de coings. Le coing étant un fruit très dur, faites le cuire avec le chou rouge.

\* Couvercles pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele.

### Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

### Réglage étape 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
30 minutes

### Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
6 minutes

# Concombres braisés

4 personnes

## Ingédients

2 oignons  
200 g de lard maigre  
2 concombres frais ou 5 à 6  
petits concombres à braiser en  
consève  
2 pots de crème fraîche (mé-  
langée à du jus de citron)  
1 c. s. d'aneth  
1 pincée de sucre  
Sel et poivre

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Valeurs énergétiques par  
personne :**  
1919 kJ / 457 kcal,  
P 6 g, L 45 g, G 7 g

## Bon à savoir :

L'aneth est l'une des rares herbes aromatiques dans l'histoire à ne pas avoir été utilisée uniquement en médecine mais aussi en cuisine. Ne mariez l'aneth qu'à des condiments classiques tels que le sel, le poivre, les oignons, le persil ou l'ail. Évitez toute épice au goût trop prononcé qui recouvrirait celui de l'aneth.

**1** Couper les oignons et le lard en dés et enfourner dans un plat de cuisson non perforé\*. Couvrir puis faire cuire à la vapeur.

**2** Eplucher les concombres, les couper en deux dans le sens de la longueur puis les évider à l'aide d'une petite cuillère. Les couper ensuite en petits tronçons, ajouter la crème fraîche puis mélanger le tout aux oignons cuits au lard.

**3** Assaisonner d'aneth, de sucre, de sel et de poivre et mettre à cuire.

**4** Une fois la cuisson terminée, rectifier l'assaisonnement.

**5** Des pommes de terre en robe des champs accompagneront parfaitement cette recette.

## Réglage étape 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

## Réglage étape 3 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
15 à 20 minutes

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele.



# Desserts

## Douces tentations

Que serait un repas sans ce point d'orgue qui flatte le palais des gourmands ? Un dessert, c'est une main tendue, un signe de tendresse et de gratitude pour ces moments partagés, un bouquet final offert à ses invités. A base de fruits frais, de chocolat amer, d'alcool pétillant ou gorgé des douces saveurs du sucre et de la crème, les convives aiment à se laisser surprendre par son inventivité et ses mariages de saveurs. Salué lorsqu'il apparaît, le dessert suscite d'autant plus d'enthousiasme que sa présentation reflète la créativité de ses hôtes. Prenez le temps de vous faire plaisir !





# Gratin abricot-amandes

4 à 6 personnes

## Ingrédients

1 grosse boîte d'abricots  
150 g de pâte d'amandes  
3 jaunes d'œufs  
75 g de beurre  
100 g d'amandes en poudre  
1 c. s. de fécule  
3 blancs d'œufs  
50 g de sucre  
Beurre  
Amandes effilées  
Sucre glace

Beurre pour le plat

### Temps de préparation :

10 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1890 kJ / 450 kcal,  
P 10 g, L 30 g, G 35 g

### Bon à savoir :

L'abricot est un fruit de la famille des Rosaceae, originaire d'Asie centrale. Les Européens ont longtemps pensé qu'il s'agissait d'une variété de pêche. Il faut attendre le 16ème siècle pour qu'il soit considéré comme fruit à part entière.

**1** Beurrer un plat à gratin puis y répartir les abricots, partie bombée vers le bas .

**2** Mélanger la pâte d'amandes, le beurre et les jaunes d'œufs. Mélanger les amandes avec la fécule et les ajouter à la pâte d'amandes.

**3** Battre les blancs d'œufs et le sucre en neige ferme, les incorporer au mélange puis verser sur les abricots.

**4** Parsemer d'amandes effilées puis enfourner.

**5** Une fois la cuisson terminée, saupoudrer de sucre glace.

### Réglages

Réglages : Cuisson combinée  
Chaleur sole-voûte  
170 à 190°C  
Humidité : 80%  
25 à 35 minutes

### Niveau de cuisson

2ème à partir du bas



# Clafoutis aux fruits de saison

6 personnes

## Ingrédients

500 g de prunes

### Pâte :

3 jaunes d'œufs moyens

60 g de miel

2 cl de rhum

100 g de beurre

100 g de farine de blé complet

50 g d'amandes en poudre

125 ml de lait

3 blancs d'œufs moyens

30 g de sucre

1 pincée de sel

Beurre

Sucre glace

Beurre pour le moule

### Temps de préparation :

15 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1575 kJ / 375 kcal,

P 9 g, L 23 g, G 33 g

### Bon à savoir :

Ce clafoutis peut aussi être réalisé avec des cerises, des abricots, des pêches, des pommes ou des poires.

**1** Mélanger les jaunes d'œufs, le miel et le rhum puis faire fondre le beurre et l'ajouter au mélange.

**2** Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre et le sel. Mélanger la farine et les amandes, ajouter le lait puis incorporer délicatement les blancs.

**3** Beurrer un plat à gratin, placer les fruits dans le plat, répartir la pâte sur les fruits et enfourner.

**4** Une fois la cuisson terminée, saupoudrer de sucre glace.

### Réglages

Chaleur sole-voûte à 160 à 170°C  
40 à 45 minutes

### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas

# Gratin au fromage blanc et griottes

4 personnes

## Ingrédients

500 g de griottes  
75 g de beurre  
125 g de sucre  
3 jaunes d'œufs  
1 pincée de sel  
Jus d'un demi citron  
75 g de fécule  
500 g de fromage blanc  
3 blancs d'œuf  
50 g de miettes de beurre  
25 g d'amandes effilées

**Temps de préparation :**  
20 minutes

Valeurs énergétiques par  
personne :  
2852 kJ / 679 kcal,  
P 25 g, L 35 g, G 66 g

## Bon à savoir :

Pour que les blancs d'œufs prennent bien, il faut qu'ils soient bien froids. Quelques gouttes de jus de citron permettent de les monter en neige bien ferme.

**1** Dénoyer les griottes et les placer dans un moule beurré.

**2** Battre le beurre, le sucre, les jaunes d'œuf, le jus de citron, la fécule et le fromage blanc jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Battre les blancs d'œuf en neige ferme puis les incorporer au mélange. Verser sur les griottes puis parsemer de miettes de beurre et d'amandes effilées et enfourner.

## Réglages

Réglages : Cuisson combinée  
Chaleur sole-voûte  
160 à 180°C  
95% d'humidité  
40 à 45 minutes

## Niveau de cuisson :

3eme en partant du bas

# Tiramisu normand

6 personnes

## Ingrédients

600 g de pommes  
30 g de sucre  
150 g de biscuits à la cuillère  
40 ml de Calvados  
200 g de mascarpone  
250 g de fromage blanc  
égoutté  
125 ml de lait  
20 g de sucre ou de miel  
250 ml de crème liquide  
1 sachet de sucre vanillé  
Chocolat ou cacao en poudre  
(pour la décoration)

### Temps de préparation :

35 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

2016 kJ / 480 kcal,  
P 14 g, L 28 g, G 43 g

**1** Eplucher les pommes. Les couper en quartiers puis les émincer. Les disposer dans un plat de cuisson non perforé et les saupoudrer de sucre.

**2** Mettre les biscuits à la cuillère dans un saladier et les arroser de Calvados. Répartir les lamelles de pommes refroidies sur les biscuits.

**3** Mélanger le mascarpone, le fromage blanc, le lait et le sucre (ou le miel) jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Verser délicatement sur les pommes.

**4** Fouetter la crème avec le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle monte bien. Verser sur la préparation puis saupoudrer de chocolat en poudre.

### Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 minutes



# Pudding chocolat et noix

8 personnes

## Ingrédients

100 g de chocolat noir 70%  
5 œufs moyens  
80 g de beurre  
80 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
80 g de noix en poudre  
80 g de chapelure  
Sucre glace

Beurre pour les ramequins

**Temps de préparation :**  
35 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

1453 kJ / 346 kcal,  
P 11 g, L 22 g, G 26 g

## Bon à savoir :

Décoration : faire fondre séparément 150 g de chocolat noir 70% et 50 g de chocolat blanc. Démouler les puddings et les déposer sur des assiettes nappées de sauce. Garnir de quelques physalis (groseilles du Cap).

**1** Faire fondre le chocolat noir, clarifier les œufs puis battre le beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une mousse. Ajouter les jaunes et mélanger.

**2** Incorporer délicatement les noix et la chapelure ainsi que le chocolat refroidi dans le mélange beurre œufs.

**3** Monter les blancs d'œufs en neige ferme et incorporer délicatement au mélange.

**4** Beurrer 8 ramequins ou 8 tasses et les saupoudrer de sucre glace.

**5** Verser la préparation au chocolat dans les ramequins. Les recouvrir d'un film plastique thermorésistant puis enfourner sur la grille et démarrer la cuisson

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
30 minutes

# Pommes au four

4 personnes

## Ingrédients

4 pommes de taille moyenne  
1 c. s. de raisins secs  
2 c. c. de rhum  
100 g de pâte d'amandes  
1 c. s. de poudre d'amandes  
1/2 c. c. de cannelle

### Sauce cannelle cardamome

2 c. s. de vin blanc  
4 c. c. de sucre  
1/2 c. c. de cannelle  
1 pincée de  
cardamome et de coriandre

### Sauce orange gingembre

2 c. s. de vin blanc  
4 c. c. de sucre  
1 pincée de poudre de gin-  
gembre  
1/2 c. c. de zeste d'orange non  
traitée  
1 pincée de macis  
(fleur de muscade)

### Sauce cannelle clou de girofle

2 c. s. de vin blanc  
4 c. c. de sucre  
1/2 c. c. de cannelle  
1 pincée de clou de girofle en  
poudre  
1/2 c. c. de zeste d'orange non  
traitée

### Temps de préparation :

25 minutes

**1** Laver les pommes puis évider  
le centre.

**2** Faire tremper les raisins secs  
dans le rhum. Mélanger la  
pâte d'amandes, les amandes  
hachées et la cannelle aux raisins  
secs puis fourrer les pommes  
avec ce mélange.

**3** Disposer les pommes dans un  
plat de cuisson non perforé  
puis enfourner.

### Sauce cannelle cardamome :

Mélanger tous les ingrédients.  
Valeurs énergétiques : 1033 kJ  
/ 246 kcal, P 3 g, L 6 g, G 45 g

### Sauce orange gingembre :

Mélanger tous les ingrédients.  
Valeurs énergétiques : 1050 kJ /  
250kcal, P 3 g, L 6 g, G 46 g

### Sauce cannelle clou de girofle :

Mélanger tous les ingrédients.  
Valeurs énergétiques : 899 kJ  
/ 214 kcal, P 3 g, L 6 g, G 37 g

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
8 à 12 minutes

# "Rote Grütze"

8 personnes

## Ingrédients

1 kg de fruits rouges surgelés  
500 ml de jus de cerise  
2 c. s. de jus de citron  
100 g de sucre  
50 g de sago  
1 zeste de citron non traité  
1 gousse de vanille  
1 bâton de cannelle

### Temps de préparation :

5 minutes

### Temps de cuisson :

20 minutes

### Valeurs énergétiques par

personne :

P 1 g, L 1 g, G 46 g

**1** Faire décongeler les fruits rouges. Mettre le jus de cerise, le jus de citron, le sucre, le sago, le zeste de citron, les graines de la gousse de vanille et la cannelle et enfourner en respectant les consignes de cuisson ci-contre. Remuer régulièrement. En fin de cuisson, retirer le bâton de cannelle et le zeste de citron.

**2** Ajouter les fruits rouges au gruau et mélanger.

**3** Servir accompagné de crème Chantilly.

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson  
vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 20 minutes



# "Grüne Grütze"

8 personnes

## Ingrédients

500 ml de jus de pommes  
2 c. s. de jus de citron  
100 g de sucre  
50 g de sagou  
1 zeste de citron  
1 gousse de vanille  
200 g de raisins verts  
200 g de groseilles à maquereaux  
200 g de pulpe de kiwis

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de cuisson :

20 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

626 kJ / 149 kcal,  
P 1 g, L 1 g, G 34 g

**1** Ajouter le jus de pomme, le jus de citron, le sago, le zeste de citron et la gousse de vanille dans un plat de cuisson non perforé et enfourner en respectant les instructions ci-contre. Remuer régulièrement. En fin de cuisson, sortir le zeste de citron.

**2** Laver les grains de raisins, les couper en deux et retirer les pépins. Nettoyer les groseilles à maquereaux. Eplucher les kiwis et les couper en morceaux.

**3** Ajouter les morceaux de fruits au gruau puis réserver au froid.

**4** Servir accompagné de sauce vanille.

### Réglages étape 1 :

Mode de cuisson : Cuisson  
vapeur

Température : 100°C

Temps de cuisson : 20 minutes

# Knödel fourré à la crème de pruneaux

8 à 10 personnes

## Ingrédients

500 g de farine de froment  
1 cube de levure de boulanger  
1 c. c. de sucre  
125 ml de lait chaud  
50 g de margarine  
125 ml de lait  
1 pincée de sel  
10 g de beurre  
4 c. s. de  
crème de pruneaux  
250 ml de crème liquide  
Sucre vanillé  
1/2 c. c. de cannelle  
1 pincée de sel

## Temps de préparation :

40 minutes

## Valeurs énergétiques par personne :

2444 kJ / 582 kcal,  
P 14 g, L 14 g, G 100 g

## Bon à savoir :

Si vous en trouvez, achetez de la «Powidl» ou une «Pflaumenmus», crème de prunes fabriquée en Autriche et en Allemagne.

**1** Tamiser la farine dans un saladier, creuser un puits au centre et émietter la levure.

**2** Saupoudrer de sucre, verser le lait et mélanger. Faire lever pendant 20 minutes dans une pièce tempérée.

**2** Faire fondre le beurre dans un plat de cuisson non perforé puis y faire chauffer le lait.

**4** Ajouter le lait et une pincée de sel à la pâte et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte lisse et luisante. Couvrir et continuer à faire lever pendant 20 minutes.

**5** Partager la pâte en 8 à 10 morceaux et façonner des boulettes. Disposer dans un plat de cuisson non perforé préalablement beurré. Démarrer la cuisson.

**6** Sur la table de cuisson, mélanger la crème de prunes, la crème liquide, le sucre vanillé, la cannelle et le sel. Servir cette sauce avec les boulettes. La crème de prunes peut éventuellement être remplacée par une crème anglaise.

## Réglages 1 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
4 minutes

## Réglages 2 :

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
14 minutes

# Gâteau de semoule

4 personnes

## Ingrédients

150 ml de lait  
20 g de beurre  
1 gousse de vanille  
1 pincée de sel  
20 g de sucre  
40 g de semoule  
2 œufs moyens  
Quelques gouttes de jus de citron  
1 c. s. de rhum brun

Beurre pour les ramequins

**Temps de préparation :**  
40 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
714 kJ / 170 kcal,  
P 6 g, L 10 g, G 14 g

## Bon à savoir :

La gousse de vanille est le fruit d'une variété d'orchidées tropicales. Les gousses déshydratées sont généralement vendues dans des flacons en verre. Ce conditionnement évite qu'elles se déshydratent et laissent échapper leur arôme. La gousse elle-même ne se mange pas. Pour retrouver son parfum suave et typique, plongez-la dans du sucre ou dans un liquide. Sa pulpe au goût subtil est surtout utilisée pour la préparation de desserts et de boissons.

**1** Faire chauffer le lait, le beurre, la gousse de vanille, le sel et le sucre dans une casserole. Verser la semoule dans le lait chaud, remuer, porter à ébullition et arrêter le feu puis laisser cuire la semoule pendant 10 minutes. Retirer la gousse de vanille.

**2** Pendant ce temps, clarifier les œufs, monter les blancs en neige ferme avec quelques gouttes de jus de citron.

**3** Mélanger le rhum et les jaunes avec la semoule puis incorporer délicatement les blancs.

**4** Beurrer les ramequins avec un pinceau, les parsemer de sucre puis y répartir la pâte et enfourner.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
25 minutes

**Niveau de cuisson :**  
2ème en partant du bas

\* Couverts pour plats de cuisson au four vapeur combiné disponibles sur la boutique en ligne Miele



# Crèmes caramel parfumées à l'orange

6 personnes

## Ingrédients

### Caramel à l'orange

60 g de sucre  
3 c. s. de liqueur à l'orange (ex. : Cointreau)

### Crème

300 ml de lait  
3 œufs moyens  
3 jaunes d'œufs  
50 g de sucre  
50 ml de jus d'orange  
3 c. s. de liqueur à l'orange  
Zeste d'orange non traitée

### Temps de préparation :

30 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

727 kJ / 173kcal,  
P 5 g, L 5 g, G 27 g

### Bon à savoir :

Pour détacher les restes de caramel solidifiés au fond de la casserole, remettre sur le feu avec un peu d'eau.

**1** Verser le sucre dans une casserole et chauffer en remuant jusqu'à obtention d'un caramel brun doré. Verser la liqueur à l'orange tout doucement puis le caramel dans 6 ramequins (ou 6 petites tasses) puis laisser durcir.

**2** Mélanger tous les ingrédients destinés à la préparation de la crème et répartir celle-ci dans les ramequins, par dessus le caramel. Enfourner les ramequins.

**3** Une fois la cuisson terminée, laisser reposer quelques minutes puis décoller la préparation en passant délicatement une fine lame sur le pourtour des ramequins puis démouler les crèmes caramel sur des assiettes à dessert. Décorer avec le zeste d'orange coupé en fines lamelles.

### Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
16 à 18 minutes

# Fondant Mon Chéri

8 personnes

## Ingrédients

80 g de beurre  
4 jaunes d'œufs  
70 g de poudre d'amandes  
1 sachet de sucre vanillé  
80 g de chocolat  
4 blancs d'œufs  
20 g de sucre  
8 chocolats Mon Chéri

Beurre pour les ramequins  
Sucre pour les ramequins

**Temps de préparation :**  
35 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1075 kJ / 256 kcal,  
P 7 g, L 20 g, G 12 g

**1** Battre le beurre jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Incorporer peu à peu les jaunes d'œufs. Ajouter la poudre d'amandes et le sucre vanillé.

**2** Faire fondre le chocolat et l'incorporer au mélange.

**3** Battre les blancs d'œufs et le sucre en neige ferme puis ajouter.

**4** Beurrer 8 ramequins (ou 8 tasses) et les saupoudrer de sucre. Y verser la préparation.

**5** Ajouter un chocolat Mon Chéri dans chaque ramequin. Recouvrir d'un film plastique thermorésistant puis enfourner sur la grille.

**6** Une fois la cuisson terminée, démouler sur des assiettes. Servir avec une crème anglaise ou de la liqueur aux œufs.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
90°C  
20 à 25 minutes

# Riz au lait parfumé à l'orange

4 personnes

## Ingrédients

150 g de riz au lait  
6 c. s. de jus d'orange  
250 ml de lait  
2 c. s. de sucre  
1/2 gousse de vanille  
1 pincée de sel  
4 feuilles de gélatine  
1 orange  
1 pot de crème fleurette  
1 c. s. de sucre  
2 oranges  
Citronnelle ou menthe

**Temps de préparation :**  
10 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1537 kJ / 366 kcal,  
P 15 g, L 18 g, G 36 g

## Bon à savoir :

Cette recette peut aussi être réalisée avec d'autres espèces de fruits comme les pommes, les fraises, les pêches, les prunes, etc.

**1** Mélanger le riz au lait, le jus d'orange, le lait, le sucre, la vanille en poudre et la pincée de sel dans un plat de cuisson non perforé puis enfourner.

**2** Faire ramollir la gélatine dans de l'eau, l'égoutter puis la mélanger au riz cuit jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute.

**3** Prélever le zeste d'une orange, le râper et l'ajouter. Laisser refroidir le tout.

**4** Fouetter la crème et le sucre pour obtenir une consistance bien ferme. Eplucher et émincer deux oranges puis les ajouter avec la crème fouettée au riz parfumé à l'orange.

**5** Servir garni de feuilles de citronnelle ou de menthe.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
30 minutes



# Soupe froide de griottes

4 personnes

## Ingrédients

750 g de griottes  
1 l de jus de cerises  
150 g de sucre  
1/2 c. c. de cannelle  
1 pincée de poudre de clou de girofle  
40 g de sagou  
2 blancs d'œufs  
2 c. s. de sucre

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**  
1940 kJ / 462 kcal,  
P 6 g, L 2 g, G 105 g

## Bon à savoir :

Si vous utilisez des griottes en conserve, ne les ajoutez au jus de cerise qu'au moment où vous remuez pour la dernière fois.

**1** Laver et dénoyauter les griottes. Les disposer dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter le jus de cerise, le sucre, la cannelle, les clous de girofle et le sagou. Bien mélanger puis enfourner. Remuer la préparation de temps à autre en cours de cuisson.

**2** Battre les blancs et le sucre en neige ferme. Détacher de petites boules à l'aide d'une cuillère à café puis déposer celles-ci dans le plat de service. Remettre au four et faire épaissir la préparation pendant 5 à 6 minutes grâce à la chaleur résiduelle.

**3** Laisser refroidir au réfrigérateur puis dresser dans des coupelles individuelles.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle  
100°C  
25 minutes

# Crème brûlée

6 personnes

## Ingrédients

200 g de crème fraîche  
250 ml de lait  
1 sachet de sucre vanillé  
1 c. s. de sucre en poudre  
4 jaunes d'œufs moyens  
3 c. s. de sucre brun

### Temps de préparation :

35 minutes

### Temps de cuisson :

35 à 40 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

924 kJ / 220 kcal,  
P 4 g, L 16 g, G 15 g

### Bon à savoir :

Le sucre farine et un sucre brun obtenu à partir de sucre candi fortement caramélisé. Son arôme est plus prononcé que celui du sucre blanc et il permet de dorer et d'aérer la pâte des pains et pâtisseries.

**1** Chauffer la crème et le lait en retirant la casserole juste avant l'ébullition.

**2** Fouetter les jaunes d'œufs, le sucre vanillé et le sucre puis incorporer délicatement le mélange de crème et de lait. Tamiser l'ensemble dans une passoire fine.

**3** Remplir 6 petits moules en mettant aussi peu de mousse que possible. Couvrir de papier alu puis poser sur la grille et démarrer la cuisson en respectant les consignes ci-contre.

**4** Laisser refroidir puis mettre au frais pendant 4 heures.

**5** Saupoudrer de sucre brun puis enfourner sur la grille, côté incurvé sur le dessus, et laisser caraméliser.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Cuisson vapeur

Température : 90°C

Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

### Réglages étape 5 :

Mode de cuisson : Multigril niveau 3

Temps de cuisson : 5 minutes

Niveau de cuisson : 3ème en partant du bas

# Entremets au fromage blanc

8 personnes

## Ingrédients

280 g de fromage blanc égoutté

4 œufs calibre M

1 c. c. de zeste de citron non traité

80 g de sucre

Beurre et sucre pour les ramequins

**Temps de préparation :**  
10 minutes

**Valeurs énergétiques par personne :**

504 kJ / 120 kcal, P 8 g, L 4 g, G 13 g

## Bon à savoir :

Démouler en fin de cuisson et servir avec un coulis de fruits de saison.

**1** Clarifier les œufs. Egoutter le fromage blanc dans un torchon puis mélanger aux jaunes d'œuf et ajouter le zeste de citron.

**2** Battre les blancs et le sucre en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.

**3** Beurrer 8 ramequins et les saupoudrer de sucre. Les remplir de la préparation au fromage blanc puis les couvrir d'un film plastique thermorésistant et enfourner.

## Réglages

Cuisson vapeur universelle

90°C

20 à 25 minutes



# Beignets au nougat

12 personnes

## Ingrédients

### Pâte :

120 g de nougat  
150 à 180 ml de lait  
500 g farine de blé type 405  
1 sachet de levure chimique  
80 g de sucre en poudre  
2 œufs moyens  
100 g de beurre ramolli  
1 pincée de sel  
1 gousse de vanille  
Beurre pour le moule

### Coulis :

500 g de framboises  
50 g de sucre en poudre

### Temps de préparation :

80 minutes

### Temps de cuisson :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par personne :

1378 kJ / 328 kcal,  
P 7 g, L 12 g, G 48 g

### Bon à savoir :

Vous pouvez aussi fourrer les beignets avec des fruits ou de la confiture et ajouter de la sauce vanille.

**1** Mettre le nougat au froid. Faire tiédir le lait puis pétrir la farine, la levure, le sucre en poudre, les œufs, le beurre, le sel et la vanille. Ajouter la quantité de lait nécessaire pour obtenir une pâte lisse. Enfourner pendant 1 heure en sélectionnant le programme spécial "Faire monter la pâte" ou "Cuisson combinée chaleur tournante+" à 30°C et à 100% d'humidité.

**2** Découper le nougat en 12 parts égales puis poser chacune d'entre elles sur un morceau de pâte. Emballer le nougat dans la pâte puis poser tous les beignets côte à côte dans un moule à gratin préalablement beurré. Enfourner le plat dans le sens de la longueur puis le poser sur la grille et démarrer la cuisson en suivant les instructions ci-contre.

**3** Pendant ce temps, réduire les framboises en purée puis ajouter du sucre en poudre et mélanger. Dresser le coulis de framboises dans une assiette à dessert et poser délicatement un beignet au centre. Terminer en décorant avec quelques framboises fraîches.

### Réglages étape 2 :

Mode de cuisson : Cuisson combinée chaleur tournante+

1) Température : 100°C

Humidité : 100%

Temps de cuisson : 10 minutes

2) Température : 165 °C

Humidité : 0 %

Temps de cuisson : 35 minutes

### Niveau de cuisson :

3ème en partant du bas



# Conserves, etc.

## Un four aux talents multiples

Le four vapeur combiné ne serait pas un digne membre de la famille Miele s'il ne proposait quelques fonctions supplémentaires intéressantes. Allié précieux pour conserver, blanchir ou congeler vos aliments, il vous sert aussi à stériliser vos conserves et à préserver les qualités gustatives de vos aliments décongelés grâce à la cuisson vapeur. Vous pouvez aussi y réchauffer vos plats lors de courtes phases de régénération à basses températures. Voici une fois de plus la preuve que cet appareil a plus d'une corde à son arc !





# Quatre-quarts

5 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

200 g de beurre  
200 g de sucre  
1 pincée de sel  
4 œufs moyens  
Jus et zeste râpé d'un citron non traité  
200 g de féculé  
50 g de farine  
1 c. c. de levure chimique type 45  
1 c. c. de levure chimique

Beurre pour les bocaux  
Chapelure

**Temps de préparation :**  
20 minutes

**Valeurs énergétiques par bocal :**  
2969 kJ / 707 kcal,  
P 7 g, L 39 g, G 82 g

## Bon à savoir :

Le quatre-quarts peut être cuit à l'avance car il se conserve très bien. Il est délicieux seul ou avec une compote, par exemple.

**1** Mélanger le beurre, le sucre et les œufs jusqu'à ce que la texture de la pâte soit mousseuse. Ajouter le jus et le zeste de citron.

**2** Mélanger la féculé et la levure chimique puis les incorporer à la pâte.

**3** Beurrer les bocaux en arrétant à 1 cm du bord supérieur et les saupoudrer de chapelure.

**4** Les remplir avec la pâte à mi-hauteur puis les enfourner sur la grille.

**5** Une fois la cuisson terminée, refermer aussitôt les bocaux avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

## Réglages

Programmes automatiques  
» Pâtisserie/petits gâteaux  
» Quatre-quarts » Stérilisation des conserves  
Durée du programme :  
45 minutes environ  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Gâteau aux pommes

5 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

150 g de beurre pommadé  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
3 œufs moyens  
Zeste de citron râpé  
150 g de farine de blé  
1/2 c. c. de levure  
chimique

Beurre pour les bocaux  
Chapelure

### Garniture :

500 g de pommes

### Temps de préparation :

30 minutes

### Temps de stérilisation :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par bocal :

2327 kJ / 554 kcal,

P 8 g, L 30 g, G 63 g

### Bon à savoir :

Un gâteau aux fruits cuit ne se conserve pas longtemps. Il faut le consommer dans les deux jours qui suivent.

**1** Mélanger le beurre, le sucre, le sucre vanillé, le sel et le zeste de citron. Incorporer les œufs un à un et mélanger jusqu'à ce que la texture de la pâte soit mousseuse.

**2** Mélanger à part la farine et la levure chimique puis les ajouter à la pâte.

**3** Beurrer les bocaux en arrétant à 1 cm du bord supérieur et les saupoudrer de chapelure. Remplir les bocaux de pâte jusqu'à la moitié.

**4** Peler les pommes, les évider et les couper en quatre, puis en tranches. Enfoncer légèrement les tranches de pommes dans la pâte. Enfourner les bocaux sur la grille.

**5** Une fois la cuisson terminée, refermer aussitôt les bocaux avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

### Réglages

Programmes automatiques »  
Pâtisserie/petits gâteaux »  
Tarte fine » Stérilisation des  
conserves

Durée du programme :

45 minutes environ

Niveau de cuisson : 2ème en  
partant du bas



# Gâteau de carottes

8 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

4 œufs moyens  
175 g de sucre  
200 g de carottes  
200 g de poudre d'amandes  
1/2 c. c. de cannelle  
1 c. s. de kirsch  
Jus et zeste d'un demi-citron non traité  
15 g de féculé

Beurre pour les bocaux  
Chapelure

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Valeurs énergétiques par bocal :**  
1252 kJ / 298 kcal, P 9 g, L 18 g, G 25 g

**1** Clarifier les œufs.

**2** Eplucher et râper les carottes, les ajouter à la pâte et remuer pendant 10 minutes. Incorporer la moitié de la poudre d'amandes et remuer encore pendant 10 minutes. Compléter avec la cannelle, le kirsch, le jus et le zeste de citron, le reste des amandes et la féculé tamisée.

**3** Fouetter les blancs en neige ferme en ajoutant quelques gouttes de jus de citron. Verser en pluie le reste de sucre et continuer à fouetter jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes.

**4** Incorporer délicatement les blancs en neige à la pâte.

**5** Beurrer les bocaux en arrêtant à 1 cm du bord supérieur, les saupoudrer de chapelure, les remplir à moitié de pâte puis les enfourner sur la grille.

**6** Une fois la cuisson terminée, refermer aussitôt les bocaux avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

## Réglages

Chaleur sole-voûte  
160°C  
50 à 55 minutes  
Niveau de cuisson :  
2ème en partant du bas



# Gâteau aux noix

6 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

180 g de beurre  
150 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
3 oeufs moyens  
240 g de farine type 45  
1 pincée de sel  
1/2 sachet de levure chimique  
100 g de noix  
2 à 3 gouttes d'arôme  
d'amande  
amère  
30 à 50 ml de lait

**Temps de préparation :**  
20 minutes

## Valeurs énergétiques par bocal :

2638 kJ / 628 kcal,  
P 11 g, L 40 g, G 56 g

**1** Mélanger le beurre, le sucre, l'arôme d'amande amère, le sucre vanillé, le sel et les œufs jusqu'à ce que la texture de la pâte soit mousseuse.

**2** Ajouter la farine et la levure chimique. Incorporer les noix. Si la pâte est trop compacte, ajouter assez de lait pour qu'elle se détache lourdement de la cuillère.

**3** Beurrer les bocaux en arrêtant à 1 cm du bord supérieur et les saupoudrer de chapelure.

**4** Les remplir avec la pâte aux trois-quarts puis les enfourner sur la grille.

**5** Une fois la cuisson terminée, refermer aussitôt les bocaux avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

## Réglages

Chaleur sole-voûte  
160°C  
40 à 45 minutes  
Niveau de cuisson :  
2ème en partant du bas

# Gâteau marbré

8 bocaux de ¼ de litre

## Ingrédients

250 g de beurre  
200 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
4 œufs moyens  
375 g de farine type 45  
125 g de féculé  
1 sachet de levure chimique  
125 ml de lait  
1 pincée de sel  
30 g de cacao  
2 à 3 c. s. de lait  
50 g de sucre  
1 c. s. de rhum

Beurre pour les bocaux

**Temps de préparation :**  
30 minutes

**Valeurs énergétiques par bocal :**  
2717 kJ / 647 kcal,  
P 10 g, L 31 g, G 82 g

**1** Mélanger le beurre, le sucre, le sucre vanillé et le sel.

Incorporer les oeufs un à un et mélanger jusqu'à ce que la texture de la pâte soit mousseuse.

**2** Mélanger à part la farine et la levure chimique et les ajouter à la pâte.

**3** Beurrer les bocaux en arrétant à 1 cm du bord supérieur et les saupoudrer de chapelure. Remplir les bocaux avec la pâte tout au plus à mi-hauteur.

**4** Utiliser les deux tiers de la pâte pour remplir les bocaux et mélanger le reste avec le cacao, le lait, le sucre et le rhum.

**5** Répartir la pâte foncée sur la pâte claire et passer la fourchette à travers la pâte claire et foncée en traçant des spirales. Enfournier les bocaux sur la grille.

**6** Une fois la cuisson terminée, refermer aussitôt les bocaux avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

## Réglages

Programmes automatiques »  
Pâtisserie / Petits gâteaux »  
Gâteau marbré » Stérilisation des conserves

Durée du programme :

35 minutes environ

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Gâteau aux raisins de Corinthe

8 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

500 g de farine type 45  
125 ml de lait tiède  
3 oeufs moyens  
80 g de sucre  
1 cube de levure de boulanger  
1 pincée de sel  
150 g de beurre tiède  
200 g de raisins de Corinthe  
1 c. c. de zeste  
de citron non traité

Beurre pour les bocaux

**Temps de préparation :**

30 minutes

**Valeurs énergétiques par**

**bocal :**

2096 kJ / 499 kcal,

P 10 g, L 19 g, G 72 g

## Bon à savoir :

Les raisins secs sont des grains de raisin séché. Les raisins de Corinthe sont foncés tandis que les raisins de Smyrne sont clairs. Le fait de les laisser macérer dans de l'eau, du rhum ou du cognac les rend plus moelleux et les aide à mieux gonfler pendant la cuisson.

**1** Verser la farine dans un saladier. Délayer la levure et le lait, y verser le sucre puis ajouter ce mélange à la farine.

**2** Ajouter le beurre, les oeufs, le zeste de citron et le sel, malaxer la pâte et la laisser lever 20 minutes à 30°C sans couvrir avec 100% d'humidité.

**3** Pétrir la pâte et incorporer les raisins de Corinthe.

**4** Beurrer les bocaux en arrêtant à 1 cm du bord supérieur. Les remplir avec la pâte à mi-hauteur puis les enfourner sur la grille. Après la cuisson, les refermer aussitôt avec une rondelle, un couvercle en verre et un crochet.

## Réglages

Cuisson combinée Chaleur

sole-voûte

1ère phase

30°C

100% d'humidité

10 minutes

2ème phase

160°C

30% d'humidité

30 à 35 minutes

Niveau de cuisson :

2ème en partant du bas



# Cake au citron

5 bocaux d'¼ de litre

## Ingrédients

### Pâte :

200 g de beurre ramolli  
200 g de sucre  
1 pincée de sel  
Zeste et jus d'un citron non traité  
4 œufs moyens  
100 g de maïzena  
150 g de farine de blé type 405  
1 c. c. de levure chimique

Sucre en poudre  
Beurre pour le moule  
Chapelure pour la décoration  
**Glaçage :**  
150 g de sucre en poudre  
Jus de citron

### Temps de préparation :

45 minutes

### Temps de cuisson :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par

2940 kJ / 700 kcal,  
P 8 g, L 32 g, G 95 g

**1** Mélanger le beurre, le sucre, le sel et le zeste de citron jusqu'à dissolution complète du sucre. Ajouter les œufs un à un et bien mélanger.

**2** Mélanger la farine avec la levure chimique puis les incorporer à la pâte.

**3** Enduire les bocaux de beurre, y parsemer la chapelure puis les remplir aux 2/3 avec la pâte et enfourner en respectant les consignes ci-contre.

**4** En fin de cuisson, fermer hermétiquement les bocaux avec rondelle, couvercle et fermeture à agrafe.

**5** Au moment de servir, tamiser le sucre en poudre dans une casserole et y verser 4 c. s. de jus de citron. Démouler le gâteau puis à l'aide d'un pinceau, l'enduire de plusieurs couches de sirop de glaçage.

### Programmes automatiques

#### étape 3 :

Programmes automatiques »  
Gâteaux et Biscuits » Gâteau au citron » Stériliser

#### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson : Gâteaux spéciaux  
Température : 160°C  
Temps de cuisson : 45 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Pâte à tartiner aux fruits rouges

6 à 7 bocaux de ¼ litre

## Ingrédients

250 g de fraises  
250 g de framboises  
250 g de cassis  
250 g de groseilles rouges  
1 gousse de vanille  
Zeste d'un citron vert non traité  
Jus d'un citron  
3 c. s. d'eau-de-vie de framboise  
1 kg de sucre cristal (rapport 1 pour 1)

### Temps de préparation :

25 minutes

### Temps de stérilisation

35 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### bocal :

2976 kJ / 709 kcal,  
P 1 g, L 0,5 g, G 175 g

**1** Nettoyer les fraises, les rincer puis détacher les baies des grappes et retirer délicatement le pédoncule des fraises. Couper la gousse de vanille dans la longueur puis gratter la pulpe. Râper le zeste de citron et en extraire le jus.

**2** Mélanger les fruits et la pulpe de vanille, le zeste et le jus puis réduire le tout en purée.

**3** Ajouter le sucre gélifiant et le mélanger à la purée de fruit. Verser la préparation dans des bocaux puis les enfourner sur la grille.

**4** Une fois la cuisson terminée, sortir les bocaux avec des maniques, attendre 1 à 2 minutes, puis refermer les bocaux avec un couvercle et les laisser refroidir.

### Réglages

Cuisson combinée Chaleur tournante+  
150°C  
20% d'humidité  
35 minutes  
Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas

# Pâte à tartiner aux fruits exotiques

6 à 7 bocaux d'¼ de litre

## Ingrédients

1 kiwi  
1 grosse orange  
1 mangue  
150 g de raisins  
Jus et zeste d'un citron non traité  
1 kg de sucre gélifiant 1:1

### Temps de préparation :

15 minutes environ

### Temps de stérilisation :

45 minutes

### Valeurs énergétiques par

#### bocal :

3045 kJ / 725 kcal,  
P 1 g, L 0,5 g, G 179 g

**1** Eplucher le kiwi, l'orange et la mangue puis les couper en gros morceaux. Récupérer le zeste et le jus du citron.

**2** Mélanger les fruits et la pulpe de vanille, le zeste et le jus puis réduire le tout en purée.

**3** Ajouter le sucre gélifiant, mélanger puis remplir les bocaux aux 2/3. Les poser sur la grille et démarrer la stérilisation en suivant les instructions ci-contre.

**4** Une fois la stérilisation terminée, sortir les bocaux du four avec des maniques, laisser refroidir 1 à 2 minutes puis fermer avec un couvercle et laisser refroidir.

### Réglages étape 3 :

Mode de cuisson :

Réglages : Cuisson combinée

Chaleur sole-voûte  
tournante+

Température : 150°C

Humidité : 0%

Temps de cuisson : 45 minutes

Niveau de cuisson : 2ème en partant du bas



# Cuisson vapeur dans les fours vapeur combinés de Miele

Le temps de cuisson dépend de la taille, de la fraîcheur, de la région d'origine et de la saison à laquelle vous achetez les aliments. Nous vous indiquons donc une fourchette de données.

Aliments à cuire	Humidité : 80% en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé
<b>Légumes</b>				
Artichauts	100	35–40	•	
Asperges blanches	100	10–16	•	
Asperges vertes	100	7–12	•	
Bettes	100	2–6	•	
Betteraves entières	100	40–50	•	
Brocolis en bouquet	100	4–8	•	
Carottes en rondelles	100	6–10	•	
Carottes entières	100	10–12	•	
Céleri en branches	100	7–10	•	
Céleri rave coupé en bâtonnets	100	8–10	•	
Chou blanc coupé en lanières	100	15–20	•	
Chou chinois	100	4–6	•	
Chou frisé coupé en lamelles	100	6–10	•	
Chou pointu coupé en lanières	100	8–10	•	
Chou romanesco en bouquets	100	6–10	•	
Chou romanesco entier	100	15–30	•	
Chou rouge coupé en lamelles	100	20–30	•	

Aliments à cuire	Humidité : 80% en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé
Chou vert coupé	100	20–30	●	
Chou-fleur en bouquet	100	6–10	●	
Chou-fleur entier	100	20–45	●	
Cou-rave coupé en bâtonnets	100	6–10	●	
Coux de Bruxelles	100	12–16	●	
Potiron en dés	100	3–6	●	
Courgettes en rondelles	100	2–4	●	
Endives	100	3–5	●	
Epinards	100	2–4		●
Epis de maïs	100	10–25	●	
Fenouil coupé en deux	100	12–16	●	
Fenouil en lanières	100	6–10	●	
Haricots verts	100	8–12	●	
Navets coupés	100	7–12	●	
Petits pois	100	3–8	●	
Pois gourmands	100	3–8	●	
Poireaux émincés	100	4–8	●	
Poireaux entiers coupés en deux	100	8–12	●	
Poivrons	100	2–6	●	
Pommes de terre épluchées	100	25–40	●	
Pommes de terre épluchées et coupées en deux	100	20–40	●	

# Cuisson vapeur dans les fours vapeur combinés de Miele

Aliments à cuire	Humidité : 80% en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé
Pommes de terre épluchées et coupées en quatre	100	12-15	●	
Salsifis entier (diamètre 2 cm env.)	100	8-12		●
<b>Fruits</b>				
coings	100	6-10		●
griottes	90	2-4		●
groseilles à maquereau	90	2-4		●
poires en morceaux	100	3-5		●
pomme en morceaux	100	3-5		●
prunes	100	2-4		●
rhubarbe	100	2-3		●
<b>Oeufs de poule moyens</b>				
oeufs à la coque	100	4-5	●	
oeufs durs	100	8-10	●	
oeufs mollets	100	5-7	●	
<b>Légumineuses</b>				
haricots blancs amollis	100	25-30		●
pois verts écosés, amollis	100	20-25		●
lentilles brunes, amollies	100	15-20		●
<b>Céréales</b>				
<b>volume d'eau 1:1</b>				
avoine concassée	100	10		●
avoine entière	100	16-18		●
blé concassé	100	10		●
blé entier	100	20-25		●
boulgour	100	10		●
épeautre concassé	100	10		●
épeautre entier	100	16-18		●
millet entier	100	30-35		●
seigle concassé	100	10		●

Aliments à cuire	Humidité : 80% en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé
seigle entier	100	30-35		●
<b>Volume d'eau 1:2</b>				
amaranthe	100	40	●	
quinoa	100	10		●
<b>Volume d'eau 1:3</b>				
polenta	100	10	●	
<b>Riz</b>				
<b>(volume d'eau)</b>				
étuvé (1:1)	100	20		●
riz complet (1:1,5)	100	35-40		●
riz sauvage (1:1,5)	100	35-40		●
<b>Riz à grains ronds</b>				
<b>(volume d'eau)</b>				
riz au lait (1:2)	100	25		●
riz pour risotto (1:2)	100	25		●
<b>Viandes et charcuteries</b>				
blanc de poulet	100	8-10	●	●
boudin blanc	90	6-8	●	●
côte de boeuf	100	60-70		●
escalope de dinde	100	4-6	●	●
jambonneau	100	90-95		●
paupiettes	100	12-15	●	
poule	100	50-60		●
poule au pot	100	50-60		●
saucisses apéritif	90	6-8	●	●
sauté d'agneau	100	12-16		●
sauté de veau	100	3-4	●	
tranches de rôti fumé	100	6-8	●	●
viande de boeuf en dés	100	40-50		●

# Cuisson vapeur dans les fours vapeur combinés de Miele

Aliments à cuire	Température en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé	Grille
<b>Poissons et crustacés</b>					
anguille	100	5–7			
carpe, 1,5 kg	100	18–25			
coquillages	100	10–12			
filet d'aiglefin	100	6–8		•	
filet de cabillaud	100	4–6			
filet de carrelet	85	6–8			
filet de dorade	85	3–5			
filet de flétan	85	3–5			
filet de lotte	85	8–10			
filet de pangasius	85	3–5			
filet de perche	85	6–8	•	•	•
filet de perche du Nil	100	4–8			
filet de sandre	85	5–7			
filet de sébaste	100	6–8			
filet de sole	85	2–3			
filet de turbot	85	3–5			
langouste	95	10–15			
pavé de requin	90	5–7			
saumon	100	4–8			
steak de thon	100	3–5			
truite saumonée	100	13–15		•	
truite, 250 g	90	10-12			

Aliments à cuire	Température en °C	Temps de cuisson en min	Plat à fond perforé	Plat non perforé	Grille
<b>Divers</b>					
blanchir les légumes	100	1–2	•		
confectionner des yaourts en pots	40	300	•		
conserver les pommes	50	5	•		•
cuire les oignons à l'étouffée	100	4	•		
décristalliser le miel	60	90	•		
faire chauffer des liquides (tasses/ gobelets)	100	2	•	•	•
faire fondre du chocolat dans un plat non perforé couvert	90	4–10		•	
faire lever la pâte dans un plat couvert	40	1		•	•
faire suer le lard à l'étouffée	100	4	•		
monder les poivrons	100	4	•		
monder les tomates	100	1	•		
préparer des serviettes chaudes	70	2	•		•
soufflé	90	20–23	•		

# Réchauffer les plats dans les fours vapeur combinés de Miele

Pour les réglages suivants, veuillez sélectionner le mode de cuisson Réchauffage

Aliment	Température en °C	Humidité en %	Durée en minutes
Légumes par ex. carottes, chou-fleur, haricots	120	70	8-10
Garnitures par ex. pâtes, riz, pommes de terre coupées en deux par ex. boulettes, purée	120 140	70 70	8-10 18-20
Viandes et volailles Exemples : rôti en tranches (1,5 cm) paupiettes tranchées bœuf bourguignon ragoût d'agneau boulettes blanc de poulet escalope de dinde	140	70	11-13
Poissons Filet de poisson	140	70	10-12
Plats complets Exemples : spaghettis, sauce tomate rôti de porc, pommes de terre, légumes poivron farci coupé en deux, riz fricassée de poulet, riz soupe de légumes velouté soupe claire potage	120	70	10-12



# Décongélation dans les fours vapeur combinés de Miele

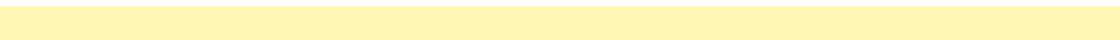
Pour les réglages suivants, sélectionnez le mode Décongélation.

Aliments à décongeler	Poids en g	Température en °C	Temps de décongélation en minutes	Temps de repos en minutes
Lait et produits laitiers				
crème fleurette	250	60	15	10
fromage blanc	250	60	20-25	10-15
fromage tranché	125	60	20-25	10-15
fromage à pâte molle	100	60	15	10-15
Fruits				
abricots	500	60	25-28	15-20
cerises	150	60	15	10-15
compote de pommes	250	60	20-25	10-15
fraise	300	60	8-10	10-12
framboises / groseilles / cassis	300	60	8	10-12
groseilles à maquereau	250	60	20-22	10-15
pêches	500	60	25-28	15-20
pommes en morceaux	250	60	20-25	10-15
prunes	250	60	20-25	10-15
Légumes				
dont chou vert, chou rouge, épinards congelés en bloc	300	60	20-25	10-15
Poissons				
crevettes	300	60	4-6	5
filets de poisson	400	60	15	10-15
homard	300	60	25-30	10-15
truites	500	60	15-18	10-15

Aliment à décongeler	Poids en g	Température en °C	Temps de décongélation en minimum	Temps de repos en minimum
Viandes				
émincé	500	60	30-40	10-15
émincé	1000	60	50-60	10-15
escalopes / côtelettes / petites saucisses à griller	800	60	25-35	15-20
foie	250	60	20-25	10-15
rôti	En tranches	60	8-10	15-20
râble de chevreuil	1000	50	40-50	10-15
râble de lièvre	500	50	30-40	10-15
viande hachée	250	50	15-20	10-15
viande hachée	500	50	20-30	10-15
Volailles				
cuisse de dinde	500	60	40-45	10-15
cuisse de poulet	150	60	20-25	10-15
escalopes de poulet	500	60	25-30	10-15
poulet	1000	60	40	15-20
Plats pré-cuisinés				
potées, soupes	480	60	20-25	10-15
viandes, légumes, garnitures	480	60	20-25	10-15
Pâtisseries, pain				
pain blanc tranché	150	60	30	20
pain complet tranché	250	60	65	15
pain tranché	500	60	75	20
pain tranché	250	60	40	15
pain tranché	125	60	20	10
pâtisseries à la pâte feuilletée		60	10-12	10-15
pâtisseries à la pâte levée		60	10-12	10-15
cakes	400	60	15	10-15
petits pains		60	30	2

# Confection de conserves au four vapeur Miele

Aliments à stériliser	Mode de cuisson	Température en °C	Humidité en %	Temps en minutes
Fruits à baies airelles rouges groseilles à maquereau groseilles et cassis	Cuisson vapeur universelle	80		50
		80		55
		80		55
Fruits à noyaux cerises mirabelles pêches prunes reines-claude	Cuisson vapeur universelle	85		55
		85		55
		85		55
		85		55
		85		55
Fruits à pépins coings compote de pommes pommes	Cuisson vapeur universelle	90		60
		90		65
		90		50
Légumes cornichons fèves haricots verts betteraves	Cuisson vapeur universelle	100		55
		100		120
		90		120
		100		100
Viandes précuites rôties	Cuisson vapeur universelle	90		90
		90		90
Gâteaux Pâte à gâteau	Chaleur sole-voûte	160	100 30	25-45
Pâte levée	Cuisson combinée Chaleur sole-voûte	1ère phase 30 2ème phase 160		10 30-35
Pâte à tartiner aux fruits rouges	Cuisson combinée Chaleur tournante+	150	20	35
Pâte à tartiner exotique avec liqueur de citron	Cuisson combinée Chaleur tournante+	150	20	35



# Tableau de cuisson du pain et de la pâtisserie

Pour cuire du pain, vous devez définir les trois paramètres suivants : température, humidité et temps. Les paramètres figurant au tableau suivant sont fournis à titre indicatif.

Nous recommandons de démarrer le programme avec un taux d'humidité élevé et une température réduite de faire sécher le pain grâce à un apport réduit de vapeur et des températures élevées en fin de cuisson. Testez vos recettes et affinez les réglages selon vos besoins.

Pain / Gâteau	Mode de cuisson	Phase	Température en °C	Humidité en %	Temps en minutes
Pâte à biscuit Plaqué Moule	Chaleur tournante+ Chaleur sole-voûte		150-180 160-170		25 25-35
Pâte feuilletée Petits gâteaux	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase	100 180 160-180	100 75 20	7 9 15
Pâte garnie	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	100 190-210 190-210 190-210	100 90 75 20	7 10 5 6
Pâte à chou Choux Eclairs	Gâteaux spéciaux Gâteaux spéciaux		150 150		50 50
Pâte levée Baguette	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 180-210	100 100 50 20	8 4 6 30
Pain à l'épeautre	2) Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 180-210	100 100 50 20	8 4 6 30
Pain pita	2) Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 165-185	100 100 20 20	10 2 6 25
Brioche tressée	Réglages : Cuisson combinée Chaleur sole-voûte Chaleur sole-voûte	1ère phase 2ème phase 3ème phase	90 150 150-180	100 90 20	2 15 15
12 petits-pains	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	155 200	90 20	9 20-30
Pizzas	Cuisson intensive		175-205		35
Tarte aux prunes	Cuisson intensive		175-205		35

Pain / Gâteau	Mode de cuisson	Phase 1	Température en °C	Humidité en %	Durée 60 minutes
Pain de seigle mélangé	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	150 150-170	100 20	30 30
Petits-pains	Réglages : Cuisson combinée Chaleur sole-voûte Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	210 190-210	50 20	5 50
Aux céréales	Réglages : Cuisson combinée Chaleur sole-voûte Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	155 210	90 20	9 20-30
Pain blanc*	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 190-210	100 100 50 20	8 4 6 30
Pain blanc moulé		1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 220	100 100 50 20	8 4 6 25-30
Pain au froment*	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 190-210	100 100 50 20	8 4 6 30
Pain complet	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	40 50 210 190-215	100 100 50 20	8 4 6 30
Tarte aux oignons	Cuisson intensive		190		25-35
Pâte Brisée Gâteaux secs	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	185 185	50 20	6 10-15
Moule avec garniture sèche	Cuisson combinée Chal. tournante+		200	85	35
Moule avec garniture humide	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	Préchauffage 210 190	20 20	15 20-30
Plaque avec garniture	Cuisson intensive		170-190		35-45

\* Le four doit être préchauffé.

# Tableau de cuisson du pain et de la pâtisserie

Pain / Gâteau	Mode de cuisson	Phase 1	Température en °C	Humidité en %	Durée 60 minutes
<b>Pâte à gâteau</b> Moule à gâteau	Gâteaux spéciaux		170-190		55
Plaque avec garniture 300 g de fruits secs	Cuisson intensive		170-190		40
Biscuits secs	Cuisson combinée Chaleur sole-voûte		150-190	95	25
<b>Pâte au levain</b> Pain de seigle	2) Cuisson combinée	1ère phase 2ème phase 3ème phase	210 210 160-175	60 20 20	6 6 60

# Tableau de cuisson des viandes

Pour cuire vos viandes, vous devez définir les trois paramètres suivants : température, vapeur et durée ou température à cœur. Vous pouvez combiner jusqu'à six phases par cuisson. Les paramètres figurant au tableau suivant sont fournis à titre indicatif et peuvent ne pas plaire à tous. C'est en essayant que vous déterminerez les réglages qui correspondent à vos goûts. Les paramètres qui figurent au tableau sont fournis à titre indicatif uniquement.

Viandes	Mode de cuisson :	Phase	Température en °C	Humidité en %	Temps en minutes	Température à cœur
<b>Volailles</b> Canard jusqu'à 3 kg	Chaleur combinée Chaleur tournante+	1ère phase	100	95	30	
		2ème phase	130	30	75	
		3ème phase	200-220	30	20-30	
Oie jusqu'à 4 kg	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	100 140	95 30	60 180-210	
Cuisse d'oie	Chaleur combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	100 180	95 30	30 45-60	
Poulet entier	Turbogril		190-210		60-70	
Cuisse de poulet	Chaleur combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	200 200-225	95 30	15 25-35	
Blanc de dinde	Chaleur combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	225 120	20 70	40-50	85
<b>Veau</b> Filet mignon	Chal. tournante+		200-225			55-75
Daube*	Chaleur combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	200-225 145	20 50	30-35	75-80
<b>Agneau</b> Gigot	Chaleur combinée Chaleur sole-voûte	1ère phase 2ème phase	200 130	30 95	20	70-85
<b>Boeuf</b> Filet	Chal. tournante+		200-225			45-60
Rosbif	Chal. tournante+		200-225			55-70
Daube*	Cuisson combinée Chal. tournante+	1ère phase 2ème phase	200-225 145	20 50	30-35	85
<b>Porc</b> Filet mignon	Cuisson combinée Chal. tournante+		200-225	30		70-80
Jarret	Cuisson combinée Chal. tournante+		190-210	30	120-130	

# Tableau de cuisson des viandes

Viandes	Mode de cuisson :	Phase	Température en °C	Humidité en %	Temps en 323 minutes	Température à cœur
Rôti de porc fumé	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase	200 130 85	20 100 100	30 70 60	
Rôti de porc croustillant	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase	205 85 180	20 100 20	40-70 15	80
Rôti dans Filet	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase	200-225 150	30 50	40	75
Daube*	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase	180-210 150	30 50	30	85
<b>Gibier</b> Rôti de cerf* **	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase	225 100	30 95	20-30	80-90
Cuissot de chevreuil* **	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase	225 100	30 95	20-30	80-90
Rôti de sanglier* **	Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase	200-220 150	30 50	30-35	80-90

\* Si vous souhaitez servir votre viande avec une sauce, versez un peu d'eau chaude ou de bouillon chaud dans le plat multi-usages en début de cuisson

\*\* Si la viande a été marinée au préalable, la croûte sera plus foncée que si la viande n'a pas été marinée.

# Tableau des grillades

Pièce	Niveau de cuisson	Mode	- phases	Température en °C	Humidité : 0 % en %	Temps en minutes
<b>Poissons</b> Truite */** 250 g	2	Multigril		225		25-30
Truite */** 250 g	2	Turbogrill		200		20-25
Truite */** 500 - 600 g	2	Multigril		225		25-30
Truite */** 800 - 1000 g	2	Multigril		190		40-45
Maquereaux	2	Cuisson combinée Gril		225	20	20-25
<b>Volailles</b> Magret* rosé	3	Cuisson combinée Gril Cuisson combinée Chal. tournante+ Cuisson combinée Gril	1ère phase 2ème phase 3ème phase	225 30 225	20 20 20	15 20 7-13
Magret bien cuit	3	Cuisson combinée Gril Cuisson combinée Chaleur tournante+ Cuisson combinée Gril Cuisson combinée Chaleur tournante+	1ère phase 2ème phase 3ème phase 4ème phase	225 30 225 30	20 20 20 20	15 20 7-13 5
Poulet* entier	1, 1***	Cuisson combinée Chaleur tournante+ Multigril	1ère phase 2ème phase	225 225	20	20 2-20

\* ne pas retourner

\*\* disposer un papier sulfurisé de la taille adaptée sous la pièce à griller

\*\*\* selon la taille

\*\*\*\* couvrir la grille avec du papier aluminium

12 pièces	Niveau de cuisson	Mode	Phases	Température en °C	Humidité en %	Temps en minutes
<b>Viandes / Saucisses</b> Steak haché	2	Turbogrill		225		25-30
Steak haché	3	Multigrill		225		20-25
Saucisse à griller	3	Multigrill		225		15-20
Saucisse épaisse (non grasse)	3	Turbogrill		225		10-15
Saucisse épaisse (non grasse)	3	Multigrill		225		10-15
Saucisse fine	3	Multigrill		225		15-20
<b>Dorer</b> Demi-pêches *	3	Multigrill		225		5-10
Demi-tomates*	3	Multigrill		225		5-10
<b>Divers</b> Faire griller 1 pain	3	Multigrill		225		5-8
Toast Hawai*	2	Multigrill		225		10-15
Epi de maïs	3	Cuisson combinée Gril		225	30	20



# recettes de A à Z

## A

Aiglefin sauce mousseline à la moutarde	340
Aiguillettes de poulet au poivron	290
Artichauts sauce aux herbes	144
Asperges au saumon	164
Asperges et sa ronde de sauces	376
Aubergines farcies	150
Autruche et sa poêlée de patates douces	310

## B

Bagels	138
Baguette	112
Ballotines de courgette à la feta	151
Beignets au nougat	412
Biscuits au fromage	241
Bœuf en daube	262
Boulettes au sésame, semoule aux légumes croquants	279
Boulettes de bœuf au paprika et à la crème d'avocat	264
Boulettes de viande, sauce aux câpres	280
Brioche tressée	56
Brochettes de volaille sauce balsamique	292
Brocolis à la crème de fromage	381
Brownies	96

## C

Cake au citron	78
Cake au citron	426
Cake aux courgettes	100
Canard farci aux poires et aux amandes	308
Canard rôti	299
Cantuccini	70

Carottes et glacis d'échalotes	373
Carpaccio de betteraves au vinaigre de framboise	146
Carré d'agneau	318
Carrelet au raifort	326
Carrot cake	44
Chou farci aux crevettes et au riz	166
Chou rouge rôti aux pommes	385
Ciabatta	128
Clafoutis aux fruits de saison	392
Concombres braisés	386
Consommé de volaille et son flan aux œufs	171
Crème brûlée	409
Crèmes caramel parfumées à l'orange	404
Croissants	60
Croissants au jambon	233
Croissants aux noisettes	51
Croustillant de porc à la moutarde	283
Cuisse de chevreuil, échalotes aigres-douces et potimarron	313
Cuisson de cerf aux poires, sauce au vin	315
Cuisson de sanglier, sauce aux cèpes à l'italienne	311
Curry de poisson aux pêches	324
Curry de poisson thaï	339

## D

Dés de jambon sur lit de légumes	370
Dos de chevreuil, sauce au Porto	312

## E

Entremets au fromage blanc	410
Epinards au fromage blanc	372

## F

Fenouil aux petits légumes	384	Gâteau au pavot	88
Fenouil vapeur et sa vinaigrette aux noix	160	Gâteau au potiron	91
Feuilleté à l'agneau	320	Gâteau aux abricots	94
Feuilleté de saumon	356	Gâteau aux amandes	86
Feuilletés aux champignons	216	Gâteau aux amandes, fromage blanc et griottes	47
Filet de bœuf poché et ses petits légumes	270	Gâteau aux fraises Condé	48
Filet de cabillaud en croute de fromage	347	Gâteau aux noix	422
Filet de dinde et son méli-mélo d'asperges	300	Gâteau aux pommes	97
Filet de dinde sur lit de légumes	296	Gâteau aux pommes	418
Filet de porc en croûte	276	Gâteau aux raisins de Corinthe	424
Filet de veau sauce aux morilles	265	Gâteau de carottes	420
Filet mignon en croute	274	Gâteau de semoule	402
Filet mignon sur son lit de chou vert	286	Gâteau marbré	79
Filets de maquereau, pommes de terre et concombre	344	Gâteau marbré	423
Filets de poisson, beurre et miel	334	Gâteau moelleux au crumble d'amandes	62
Filets de sole sauce aux crevettes	328	Gâteau strié aux amandes	59
Flan de chou-rave et carottes	158	Gigot d'agneau à la provençale	316
Fondant Mon Chéri	405	Grandes ravioles aux légumes	368
Friands à la chair à saucisse	222	Gratin abricot-amandes	390
		Gratin au fromage blanc et griottes	393
		Gratin d'huitres	354
G		Gratin de céleri branche	196
Gambas sur lit d'asperges	162	Gratin de fenouil et carottes	199
Garniture 1 : Pizza Margerita	226	Gratin de légumes	188
Garniture 2 : Pizza au thon	228	Gratin de pâtes aux légumes	242
Garniture 3 : Pizza mexicaine	229	Gratin de poisson aux choux Romanesco	192
Garniture 4 : Pizza végétarienne	230	Gratin de pommes de terre	198
Gâteau à la liqueur aux œufs	40	Gratin de seigle aux légumes et à la feta	207
Gâteau à l'oignon	238	Grüne Grütze	400
Gâteau au beurre	58		
Gâteau au fromage blanc et cédrat	83		
Gâteau au fromage blanc et griottes	66		

# recettes de A à Z

<b>J</b>		<b>O</b>	
Jarret de veau	269	Oie rôtie	306
<b>K</b>		<b>P</b>	
Klösse aux pommes de terre	362	Pain à l'épeautre	106
Knödel de pain	365	Pain à la courge	114
Knödel fourré à la crème de pruneaux	401	Pain au froment	117
Kouglof au chocolat	98	Pain aux fruits secs	126
<b>L</b>		Pain aux graines	120
Lasagnes au jambon	189	Pain blanc	124
Lasagnes au steak haché	194	Pain complet	125
Lasagnes aux légumes	182	Pain d'épices bavarois	92
Légumes marinés	147	Pain d'épices d'autrefois	87
Longe de veau rôtie	273	Pain de campagne	108
Lotte et sa sauce aux cèpes	332	Pain de Noël allemand	71
Loup de mer farci	358	Pain de seigle	118
<b>M</b>		Pain seigle et blé	113
Maquereaux à la hongroise	352	Pains aux raisins	67
Marmite de sébaste	190	Palette de pains torsadés	129
Mini saucisses de veau au chutney tomate-mangue	278	Palmiers	50
Mitonné de bœuf, sauce aux pommes et raifort	266	parfumée aux fraises	102
Morue sauce estragon	327	Pâte à tartiner aux fruits exotiques	428
Moules marinières	331	Pâte à tartiner aux fruits rouges	427
Mousse de pommes de terre et céleri	382	Pâté de campagne	155
Muffins aux myrtilles	104	Pâté de truite saumonée	156
<b>N</b>		Pâtes à la crème	374
Nems au bœuf	244	Pâtes complètes sauce tomate	204
Noix de veau aux câpres	148	Paupiettes de bœuf	261
		Paupiettes de dinde aux épinards	288
		Petit-salé au pesto	284
		Petits choux farcis	206
		Petits feuilletés au fromage	236
		Petits fours aux saucisses cocktail	232
		Petits pains aux céréales	116

Petits pains aux céréales	116
Petits pains aux fines herbes	110
Petits pains blancs	119
Petits pains sucrés au fromage blanc	136
Petits pains sucrés au levain	140
Pièce montée de petits pains	134
Pita	109
Pita romarin fromage	130
Poivrons farcis à l'épeautre	208
Poivrons farcis à la truite	343
Pommes au four	397
Pommes de terre à la crème et au fromage	364
Pommes de terre farcies	154
Pommes de terre farcies en robe des champs	210
Pommes de terre rissolées au sésame	380
Potage aux pommes de terre et aux herbes	168
Potage express	172
Potée de chou frisé	195
Poulet à la marocaine	298
Poulet au piment doux	294
Poulet aux échalotes et aux piments	163
Poulet aux légumes du soleil	305
Poulet farci à la coriandre, sauce forestière	287
Poulet rôti	293
Pudding chocolat et noix	396
Purée de pommes de terre	369
<b>Q</b>	
Quatre-quarts	416
Quiche	219
Quiche au saumon et aux poireaux	234

## R

Ragoût d'agneau à l'aneth	319
Ragoût d'agneau aux haricots verts	200
Ragoût de légumes à l'orientale	212
Ratatouille à la viande	186
Riz au lait parfumé à l'orange	406
Rosbif et pommes de terre sautées, sauce rémoulade	268
Rote Grütze	398
Rôti de bœuf	260
Rôti de porc croustillant	282
Roue de petits pains complets	132
Roulé aux noisettes	90
Roulé de dinde à l'orange	304
Roulé de dinde farci tomate et basilic	302
Rouleaux de bette farcis à l'asiatique	275

## S

Sablé au citron	68
Salade de choux Romanesco et brocolis	159
Salade de poulet	218
Sauces pour asperges	377
Saumon aux poireaux et au vin blanc	342
Saumon recette jardinière	335
Saumon sur son lit de fenouil	350
Sébaste beurre noisette	330
Sébaste farci	348
Selle de cerf aux betteraves	314
Solianka	184
Soufflé aux légumes	378
Soufflé aux pommes de terre	366
Soupe à l'oignon	178
Soupe de céleri branche	174

# recettes de A à Z

Soupe de poivron	175	Tresse aux fines herbes	122
Soupe froide de griottes	408	Tresse suisse	63
Soupe potiron et orange parfumée au thym	176	Triangles aux noisettes	84
Sprits	74	Truite au beurre citronné parfumé au gingembre	346
Streusel alsacien aux pommes	64	Truite forestière	336
T		Truite sauce au vin blanc	338
Tarte au potimarron	220	Truite saumonée en croûte de sel	355
Tarte bressane	82	V	
Tarte flambée	240	Variation de biscuits roulés	42
Tarte meringuée à la crème	102	Variation de biscuits roulés (suite)	43
Tarte nappée aux fruits	80	Variations autour de la pizza	224
Tarte toscane au chocolat	101	Variations autour du chou à crème	52
Tartine Caprese au pesto	248	Variations autour du chou à la crème (suite et fin)	55
Tartine poulet, fromage et herbes	245	Variations autour du chou à la crème (suite)	54
Tartines de pâte feuilletée	223	Veau en daube	272
Terrine de légumes	167	Velouté de carottes à la crème	170
Timbale de riz, tomates et poivrons de la Pusta	185		
Tiramisu aux framboises	46		
Tiramisu normand	394		
Toast au poulet	250		
Toast aux poivrons	254		
Toast hawaïen	249		
Toast mandarines et crevettes	252		
Toast nordique	246		
Toast oriental	253		
Tomates à la grecque	152		
Tourbillons	76		
Tourte à la saucisse de Morteau	237		
Tourte au saumon	351		
Tourte aux pommes	72		



édition

---

**Rédaction :**

Sabrina Vallejo Socias, Werk Bünde

**Photographie :**

Martina Urban, Hamburg

**Styling:**

Frauke Riekmann, Hamburg

**Foodstyling:**

Anne Wiedey, Hamburg

**Conception et production :**

Miele Werbeabteilung, Gütersloh

**Composition :**

Miele Werbeabteilung, Gütersloh

Reproduction même partielle uniquement sur autorisation expresse de Miele & Cie. KG avec citation des sources.

© Miele & Cie. KG, Gütersloh

Sous réserve de modifications

1. édition

M.-Nr. 10 307 490 (08/15)

Code SAP: 98505869

Prix: 19,90 € TTC







