

SOMMAIRE

ENTRÉES

Chou-fleur pané au curry
Aubergines grillées au pesto (fontion grill)
Samossas de légumes
Nems au poulet
Légumes racines grillés au sirop d'érable (fontion grill)

PLATS

Nuggets de poulet
Tomates farcies
Cheeseburger à la poitrine de porc fumée (fontion grill)
Brochette de lotte au romarin
Cabillaud au curry
Gratin de courgette
Saumon Teriyaki (fontion grill)
Faux-filet sauce chimichurri (fontion grill)
Cabillaud en crumble et fenouil croquant
Saumon laqué au massala
Ribs caramélisés
Rôti de porc à l'ananas
Endives gratinées au jambon
Filet mignon de porc aux clémentines
Poitrine de porc BBQ (fontion grill)
Aubergine à la mozzarella
Filet de poulet aux champignons et au bleu
Bagel végétarien (fontion grill)
Poulet au miel et sauce hoisin (fontion grill)
Curry de légumes
Frites de patates douces

DESSERTS

Crumble pommes et fruits rouges
Cigares aux amandes
Muffins aux pépites de chocolat
Pommes meringuées



GUIDE DES PICTOGRAMMES



CHOU-FLEUR PANÉ AU CURRY

4 ✨

10 min 10 min 

INGRÉDIENTS

500 g de chou-fleur,
3 oeufs,
60 g de farine,

100 g de chapelure,
2 c. à c. de curry en poudre,
3 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre.

RECETTE

- 1 | Coupez le chou-fleur en sommités de taille moyenne, rincez-les et séchez-les bien dans un torchon propre.
- 2 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les oeufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine et dans un dernier mélangez la chapelure avec le curry.
- 3 | Passez les sommités de chou-fleur dans les différents bols en respectant l'ordre suivant : d'abord dans les oeufs, puis la farine, puis de nouveau les oeufs et enfin dans la chapelure. Egouttez au mieux les morceaux de chou-fleur avant chaque changement de bol pour éviter les coulures.
- 4 | Disposez les sommités de chou panées dans la cuve munie de la plaque standard. Arrosez d'huile et programmez en mode NUGGETS pour 10 mn.



Si vous choisissez de découper en plus gros morceaux, rajoutez 5 min sur le temps de cuisson.

AUBERGINES GRILLÉES AU PESTO

4 ✪

10
min25
min*INGRÉDIENTS*

2 aubergines,
100 g de pesto, 5 c. à s.
d'huile d'olive, sel, poivre.

RECETTE

- 1 | Rincez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Badigeonnez-les d'huile au pinceau.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque grill et disposez les aubergines en une seule couche sur la grille, salez et poivrez. Préchauffez pendant 15 min en mode GRILL 200°C et faire cuire 20 min en retournant à mi cuisson.
- 3 | Badigeonnez de pesto au pinceau et relancez en GRILL pour 5 mn.



SAMOSSAS DE LÉGUMES

4 (=12 pièces)  20 min  2 x 15 min 

INGRÉDIENTS

6 feuilles de brick,
100 g de feta,
150 g de petits pois surgelés,
250 g de chou-fleur,
1 c. à c. de curry,

1 jaune d'oeuf,
1 c. à s. d'huile d'olive,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Coupez le chou-fleur en sommités de taille moyenne et rincez-les. Remplissez le réservoir d'eau. Equipez la cuve de la plaque standard et placez-y les petits pois et les sommités de chou. Lancez le mode STEAM pour 15 mn.
- 2 | Récupérez les légumes cuits et placez-les dans un grand bol. Ajoutez la féta émiettée, le curry, une pincée de sel et de poivre. Ecrasez le tout à l'aide d'une fourchette pour réduire en une purée grossière.
- 3 | Coupez les feuilles de brick en deux moitiés égales. Pliez-les en deux en rabattant la partie arrondie vers le milieu du bord droit. Disposez l'équivalent d'une cuillère à soupe de farce sur une extrémité de la bande obtenue puis pliez en formant un triangle. Continuez à plier pour enfermer totalement la farce dans le triangle puis badigeonnez l'excédent de pâte d'un peu de jaune d'oeuf et collez-le au samossa.
- 4 | Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce et disposez les samossas dans la cuve munie de la plaque standard. Badigeonnez d'huile et lancez en mode AIR FRY pour 15 mn en retournant les samossas à mi cuisson.

NEMS AU POULET

4 (=16 rouleaux)  35 min  20 min 

INGRÉDIENTS

16 feuilles de riz,
50 g de vermicelles de riz,
2 filets de poulet,
1 carotte,
1/2 oignon rouge,

20 brins de coriandre fraîche,
10 g de gingembre frais,
1 c. à s. d'huile de sésame,
2 c. à s. d'huile neutre,
sel.

RECETTE

- 1 | Équipez la cuve de la plaque standard puis placez-y les filets de poulet entiers. Salez, poivrez et arrosez d'1 c. à s. d'huile. Lancez le mode POULET pour 15 mn.
- 2 | Pendant ce temps, préparez les vermicelles en suivant les indications du paquet. Epluchez les légumes. Râpez les carottes et le gingembre puis hachez l'oignon et la coriandre. Mélangez le tout dans un grand bol. Ajoutez les vermicelles et le poulet cuits et hachés.
- 3 | Préparez un bol d'eau tiède et un torchon propre sur votre plan de travail. Au fur et à mesure, trempez

les feuilles de riz quelques minutes dans l'eau puis disposez-les sur le torchon. Garnissez-les d'environ 1 cuillerée de farce en bas de la feuille. Rabattez d'abord les côtés droits et gauches pour enfermer la farce puis roulez l'ensemble. Placez les nems sur un plateau en les espaçant bien pour qu'ils ne se collent pas entre eux. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

- 4 | Équipez la cuve de la plaque standard puis placez-y les nems et badigeonnez-les d'1 c. à s. d'huile. Lancez le mode POULET pour 5 mn.



LÉGUMES RACINES GRILLÉS AU SIROP D'ÉRABLE

4 ✪ 15 min  20 min 

INGRÉDIENTS

4 carottes,
4 panais,
350 g de patate douce,
5 cl de sirop d'érable,
1 c. à c. de thym,

1 orange,
2 cl de vinaigre de cidre,
3 cl d'huile de tournesol,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1** | Epluchez les légumes puis coupez les carottes en rondelles épaisses et les panais et la patate douce en cube de 2 cm de côté.
- 2** | Equipez l'appareil de la plaque grill et placez les légumes dans la cuve. Arrosez d'environ 1 c. à s. d'huile d'olive puis saupoudrez de thym, salez et poivre. Préchauffez pendant 15 min en mode GRILL 200°C et faire cuire 20 min. Mélangez les légumes à mi cuisson dans la cuve.
- 3** | Pendant ce temps, mélangez dans un bol le reste d'huile avec le vinaigre, les zestes râpés de la moitié de l'orange, le sirop, une pincée de sel et de poivre. Une fois les légumes cuits, arrosez-les avec de la vinaigrette et servez.



NUGGETS DE POULET

4 ✂ 30 min  10 min 

INGRÉDIENTS

4 filets de poulet,
100 g de chapelure,
60 g de farine,
3 oeufs,

2 c. à s. d'huile,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Retirez les éventuels nerfs et morceaux de gras dans les filets de poulet. Placez-les dans un petit mixeur avec une pincée de sel et de poivre. Mixez pendant 30 sec puis prélevez des portions d'environ 60 g et formez des nuggets. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et placez au congélateur pour 1h.
- 2 | Préparez les ingrédients de la panure : dans un premier bol, fouettez les oeufs avec une pincée de sel et de poivre. Dans un second, versez la farine et dans un dernier placez la chapelure.
- 3 | Plongez les nuggets dans la farine puis les oeufs et enfin la chapelure.
- 4 | Equipez la cuve de la plaque standard et placez-y les nuggets. Arrosez d'huile et lancez le mode NUGGETS pour 10 mn.



Pour une panure encore plus gourmande, passez de nouveau les nuggets dans les oeufs puis dans la chapelure.

TOMATES FARCIES

4 ✂ 20 min  10 min 

INGRÉDIENTS

4 tomates,
250 g de chair à saucisse,
125 g de boeuf haché,
10 brins de ciboulette,

6 tomates séchées,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Dans un grand bol, mélangez les viandes avec la ciboulette ciselée, les tomates séchées coupées en petits morceaux, une pincée de sel et de poivre.
- 2 | Coupez les tomates aux 3/4 dans l'épaisseur pour détacher des "chapeaux". Evidez-les et garnissez-les de la farce. Disposez-les dans un plat et remplacez les chapeaux par dessus.
- 3 | Equipez l'appareil de la plaque standard et placez le plat contenant les tomates par dessus. Lancez le mode AIR FRY pour 10 mn.



CHEESEBURGER À LA POITRINE DE PORC FUMÉE

4 ✂ 20 min 🍲 4 min 🍳



INGRÉDIENTS

4 steaks hachés,
4 c. à s. de mayonnaise,
4 c. à s. de ketchup,
8 tranches de poitrine fumée finement
tranchées,
8 tranches de fromage à burger
(toastinette),

4 buns à hamburger,
1 sucrine,
1 tomate,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Salez et poivrez les steaks. Détachez les feuilles de la sucrine, rincez et coupez la tomate en tranches puis mélangez les deux sauces. Ouvrez les buns et tartinez l'intérieur de sauce. Placez les légumes sur le bas du bun.
- 2 | Equipez le robot de la plaque grill et placez les steaks sur la grille. Préchauffez pendant 15 min en mode GRILL 200°C et faire cuire 2 min. Retournez-les et recouvrez de fromage. Placez également les tranches de poitrine tout autour dans le bac. Prolongez la cuisson de 2 mn puis terminez de garnir votre burger.

BROCHETTE DE LOTTE AU ROMARIN

4 ✨ 25 min  6 min 

INGRÉDIENTS

400 g de lotte,
8 pics à brochette,
1 brin de romarin,
8 champignons,
150 g de lard fumé tranché épais,
1 citron,

1 c. à s. d'huile d'olive,
1/2 c. à c. de paprika moulu,
1 c. à s. d'huile,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Epluchez les champignons et coupez-les en deux. Coupez le lard en gros lardons et la lotte en morceaux d'environ 3 cm de côté. Piquez en alternant tous ces ingrédients sur les pics à brochette.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque standard, placez un carré de papier sulfurisé dans la cuve et disposez les brochettes par dessus. Arrosez d'huile, salez, poivrez puis ajoutez le paprika et quelques feuilles de romarin. Lancez en mode POISSON pour 6 mn. Servez avec un quartier de citron

CABILLAUD AU CURRY

4 ✂ 15 min  8 min 

INGRÉDIENTS

500 g de pavés de cabillaud,
3 c. à s. de pâte de curry doux indien,

10 g de noix de coco râpée,
20 cl de crème de coco.

RECETTE

- 1 | Badigeonnez les pavés de cabillaud de pâte de curry et placez le reste de curry dans une petite casserole avec la crème de coco. Faites chauffer le contenu de la casserole.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque standard, déposez un carré de papier sulfurisé dans la cuve et disposez les pavés de poisson par dessus. Lancez en mode POISSON pour 8 mn. Servez le poisson nappé de sauce et saupoudré de noix de coco.

GRATIN DE COURGETTE

4 ✨ 20 min  30 min *INGRÉDIENTS*

3 courgettes,
2 oeufs,
25 cl de crème liquide entière,
50 g de parmesan râpé,

1 c. à c. d'herbes de provence,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1** | Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Equipez l'appareil de la plaque standard. Placez les courgettes dans la cuve et lancez le mode STEAM pour 10 mn.
- 2** | Pendant ce temps fouettez les oeufs avec la crème, une pincée de sel, de poivre, les herbes de provence et la moitié du parmesan râpé.
- 3** | Disposez les courgettes cuites dans un plat à gratin puis couvrez avec la préparation et saupoudrez du reste de parmesan. Placez le plat dans la cuve et programmez en mode AIR FRY pour 20 mn.

SAUMON TERIYAKI

4 ✂

10
min30
min17
min**INGRÉDIENTS**

500 g de pavé de saumon,
4 c. à s. de sauce teriyaki,

4 pics à brochette,
1 c. à s. de graines de sésame.

RECETTE

- 1** | Coupez le saumon en cubes d'environ 3 cm de côté et faites-les mariner dans la sauce teriyaki pendant 30 mn. Équipez l'appareil de la plaque grill et faites-le préchauffer en mode GRILL pendant 15 mn à 200°C.
- 2** | Piquez le poisson sur les pics à brochette et disposez-les dans la cuve pour 2 mn. Retournez les brochettes et nappez avec le reste de marinade. Laissez cuire encore 2 mn.
- 3** | Saupoudrez de graines de sésame et servez.

FAUX-FILET SAUCE CHIMICHURRI

4 ✂ 10 min  12 min 

INGRÉDIENTS

4 faux filets d'environ 200 g chacun,
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge,
1/2 citron,
4 gousses d'ail,
6 brins de persil,

1/2 c. à c. de flocon de piment,
6 cl d'huile d'olive,
sel,
poivre

RECETTE

- 1 | Sortez la viande du frigo et laissez-la à température ambiante. Equipez l'appareil de la plaque grill et faites-le préchauffer 15 min en mode GRILL 200°C.
- 2 | Pendant ce temps réalisez la sauce chimichurri : mélangez dans un bol le vinaigre, le jus de citron, l'ail dégermé et haché, le persil haché et l'huile. Ajoutez une pincée de sel, de poivre et le piment.
- 3 | Assaisonnez les steaks en sel et poivre puis disposez-les sur la plaque grill et laissez les cuire selon la cuisson désirée : 30 sec de chaque côté pour une cuisson saignante, 1 mn de chaque côté pour une cuisson à point, 2 mn de chaque côté pour une viande bien cuite.
- 4 | Servez avec la sauce chimichurri.



CABILLAUD EN CRUMBLE ET FENOUIL CROQUANT

4 ✂ 25 min  13 min 

INGRÉDIENTS

4 pavés de cabillaud,
2 fenouils,
50 g de chorizo,
3 c. à s. de parmesan râpé,
2 c. à s. de chapelure,

10 g de beurre,
2 c. à s. d'huile d'olive,
1 c. à c. d'herbes de provence,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Placez dans le bol d'un mixeur le parmesan, le beurre, la chapelure et les herbes de provence. Retirez la peau du chorizo puis coupez le en petits morceaux et ajoutez-le dans le bol du mixeur. Mixez pour obtenir une pâte sableuse à la texture de crumble.
- 2 | Equipez le robot de la plaque standard. Rincez et émincez les fenouils. Disposez-les dans la cuve puis salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Lancez le programme STEAM pour 5 mn.
- 3 | Ajoutez dans la cuve les pavés de cabillaud recouvert du crumble au chorizo. Lancez le programme AIR FRY pour 8 mn.



SAUMON LAQUÉ AU MASSALA

4 ✂ 15 min  13 min 

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon,
70 g de ketchup,
20 g de gingembre,

2 gousses d'ail,
2 c. à s. de sauce soja sucrée,
2 c. à c. de mélange garam massala

RECETTE

- 1 | Équipez l'appareil de la plaque standard, disposez un carré de papier sulfurisé dans la cuve et déposez les pavés de poisson par dessus. Lancez le mode STEAM pour 5 mn.
- 2 | Dans un bol, mélangez tous les autres ingrédients.
- 3 | Nappez le poisson de la préparation puis programmez le mode AIR FRY pour 8 mn.



RIBS CARAMÉLISÉS

4 ✂ 15 min  1 nuit  2h05 

INGRÉDIENTS

1,5 kg de travers de porc,
6 c. à s. de sauce barbecue,

3 c. à s. de mélange d'épice pour
grillade.

RECETTE

- 1 | Retirez la fine peau blanche le long des os puis recouvrez complètement les travers de mélange d'épices. Placez au frais pour la nuit de préférence.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque standard. Placez les travers sur la grille en plaçant bien les os contre la grille et la viande vers le haut. Recouvrez-les d'une feuille d'aluminium en la coincant bien sous la viande pour qu'elle ne bouge pas à la cuisson. Lancez le mode AIR FRY à 180°C pour 60 mn. Une fois le temps écoulé, relancez le même mode à 180°C pour encore 60 mn.
- 3 | Vérifiez que les os se détachent facilement de la viande puis retirez la feuille d'aluminium et badigeonnez de sauce barbecue. Relancez le mode AIR FRY pour 5 mn.



RÔTI DE PORC À L'ANANAS

4 ✨ 30 min  1h 

INGRÉDIENTS

1,2 kg de rôti de porc,
1/2 ananas,
2 poivron rouge,
1 oignon rouge,
3 c. à s. d'huile d'olive,

1 c. à c. d'herbes de provence,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Retirez la peau de l'ananas. Coupez la moitié en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Recoupez les tranches en deux puis taillez le reste de l'ananas en cubes.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque standard et placez un papier cuisson qui remonte bien le long des rebords de la cuve.
- 3 | Salez, poivrez et frottez le rôti avec les herbes de Provence. Badigeonnez-le d'huile au pinceau puis entaillez-le de manière à pouvoir y glisser des demi tranches d'ananas. Placez-le dans la cuve et lancez en mode VIANDE RÔTIE à 170°C.
- 4 | Rincez les poivrons, épluchez l'oignon et coupez tous ces légumes en gros cubes d'environ 3 cm de côté.
- 5 | Après 30 mn de cuisson de la viande, ajoutez les légumes dans la cuve tout autour de la viande, arrosez avec le reste d'huile, salez et poivrez puis poursuivez la cuisson jusqu'à la fin du mode.



ENDIVES GRATINÉES AU JAMBON

4 ✂ 20 min  23 min 



INGRÉDIENTS

4 endives,
4 tranches de jambon blanc,
80 g de crème fraîche entière,

50 g de gruyère râpé,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Équipez l'appareil de la plaque standard. Rincez les endives puis retirez la partie abîmée. Placez-les dans la cuve et lancez le mode STEAM pour 15 mn
- 2 | Récupérez les endives et laissez-les tiédir quelques minutes. Enroulez-les dans les tranches de jambon et placez-les dans un petit plat. Nappez-les de crème et saupoudrez de gruyère.
- 3 | Placez dans la cuve et lancez en AIR FRY pour 8 mn.

FILET MIGNON DE PORC AUX CLÉMENTINES

4 ✂ 30 min  15 min 

INGRÉDIENTS

400 g de filet mignon de porc,
250 g de julienne de légumes surgelés,
1 oignon,
4 clémentines,
2 c. à s. de fond de veau en poudre,
3 c. à c. de ras-el-hanout,
2 c. à s. de miel,
2 c. à s. d'huile d'olive,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Epluchez l'oignon et la clémentine, décongelez les légumes en julienne. Emincez l'oignon et coupez les clémentines en tranches épaisses. Equipez le robot de la plaque standard et placez un papier cuisson qui remonte bien le long des rebords de la cuve.
- 2 | Disposez l'oignon et les clémentines dans la cuve. Ajoutez le filet mignon par dessus puis salez, poivrez, saupoudrez de ras-el-hanout et arrosez d'huile l'ensemble. Lancez le mode VIANDE RÔTIE pour 15 mn en ajustant la température à 170°C.
- 3 | Pendant ce temps faites revenir les légumes à la poêle et réservez-les. Faites chauffer 15 cl d'eau et délayez le fond de veau dedans. Après 10 mn de cuisson de la viande, arrosez-le avec le jus de veau puis nappez la viande de miel. Poursuivez la cuisson jusqu'à la fin du mode et servez avec les légumes.

POITRINE DE PORC BBQ

4 ✱ 10 min  17 min *INGRÉDIENTS*

4 tranches épaisses de poitrine de porc, 2 c. à s. de ketchup,
2 gousses d'ail, 2 c. à s. de sauce barbecue.
1 c. à c. de paprika moulu,

RECETTE

- 1 | Équipez l'appareil de la plaque grill et lancez le préchauffage de 15 min du mode GRILL 200°C.
- 2 | Epluchez, dégermez et hachez l'ail. Mélangez l'ail, le paprika et la sauce barbecue dans un bol.
- 3 | Salez et poivrez la viande puis placez-la dans la cuve pour 2 mn. Retournez et laquez la viande avec la préparation. Poursuivez la cuisson 2 mn et servez.



AUBERGINE À LA MOZZARELLA

4 ✨ 15 min  23 min 

INGRÉDIENTS

1 aubergine,
2 mozzarella,
50 g de sauce tomate préparée,

4 c. à s. de parmesan râpé,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1** | Équipez l'appareil de la plaque standard. Rincez et coupez l'aubergine en tranches d'environ 5 mm. Disposez-les dans la cuve, salez et poivrez. Lancez le programme STEAM pour 15 mn.
- 2** | Pendant ce temps, égouttez les mozzarella et coupez-les en tranches épaisses. Laissez tiédir les aubergines cuites puis recouvrez-les de sauce tomate.
- 3** | Dans un petit plat, superposez en les alternant les aubergines et les tranches de mozzarella. Saupoudrez de parmesan et placez dans la cuve. Relancez le programme STEAM pour 8 mn.

FILET DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET SAUCE AU BLEU

4 ✂ 20 min  15 min 



INGRÉDIENTS

4 filets de poulet,
400 g de champignons de Paris,
70 g de bleu,
50 g de crème fraîche épaisse,

2 c. à s. d'huile d'olive,
3 brins de thym,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1 | Rincez les champignons, retirez la partie abîmée des pieds puis coupez-les en quatre. Équipez l'appareil de la plaque standard puis placez-y les filets de poulet et les champignons. Arrosez d'huile, salez, poivrez et ajoutez le thym. Lancez le mode POULET pour 15 mn.
- 2 | Pendant ce temps, faites fondre le fromage dans la crème dans une petite casserole sur feu doux pendant 5 mn. Servez les filets de poulet avec les champignons et la crème au bleu.

BAGEL VÉGÉTARIEN

4 ✂ 20 min  22 min 

INGRÉDIENTS

4 pains à bagel,
200 g de fromage frais,
4 c. à c. de moutarde en grain,
1 poivron rouge,
1 poivron vert,

4 champignons de Paris,
1 c. à c. d'origan,
2 c. à s. d'huile d'olive,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1** | Rincez et épépinez les poivrons puis coupez-les en gros morceaux d'environ 3 cm de côté. Rincez les champignons, retirez la partie abîmée des pieds et coupez-les en deux.
- 2** | Equipez l'appareil de la plaque grill puis placez-y les légumes, arrosez d'huile d'olive, saupoudrez d'origan, salez et poivrez. Préchauffez pendant 15 min en mode GRILL 200°C et faire cuire 12 min. Mélangez les légumes à mi cuisson.
- 3** | Pendant ce temps, mélangez le fromage frais avec la moutarde.
- 4** | Sortez les légumes et placez les pains coupés en deux dans la cuve pour 5 mn. Procédez en deux fois puis tartinez les pains de fromage frais et garnissez-les de légumes.

POULET AU MIEL ET SAUCE HOISIN

4 ✂

20 min



5 min



23 min



INGRÉDIENTS

4 filets de poulet,
4 c. à s. de sauce hoisin,
4 c. à s. de miel ,
1/2 citron vert,
2 c. à s. de sauce soja sucrée,

1 c. à s. d'huile de sésame ,
1 gousse d'ail,
10 g de gingembre frais,
1 c. à s. de graines de sésame.

RECETTE

- 1 | Equipez l'appareil de la plaque grill puis faites préchauffer en mode GRILL 200°C 15 mn.
- 2 | Dans un bol, mélangez la sauce hoisin avec le miel, le jus de citron vert, la sauce soja sucrée, le gingembre pelé et râpé ainsi que l'ail épluché et haché. Mettez les filets de poulet à mariner dans la préparation pendant 5 min.
- 3 | Egouttez les filets de poulet et placez-les sur la grille pour 5 mn. Retournez et poursuivez la cuisson 5 mn.
- 4 | Pour réaliser sa sauce hoisin maison, faites chauffer à feu doux pendant 4 mn le mélange suivant : 4 c. à s. de sauce soja salé, 2 c. à s. de beurre de cacahuètes, 1 c. à s. de miel, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à c. de mélange 5 épices, 2 c. à s. d'huile de sésame, 1 pincée de piment moulu.



CURRY DE LÉGUMES

4 ✂ 20 min  25 min 

INGRÉDIENTS

250 g de brocoli,
250 g de chou fleur,
400 g de patate douce,
1 oignon rouge,
2 gousses d'ail,
10 g de gingembre,

2 c. à s. de curry en poudre,
1 c. à c. de curcuma en poudre,
40 cl de lait de coco,
2 c. à s. d'huile,
sel,
poivre.

RECETTE

- 1** | Coupez le brocoli et le chou-fleur en sommités puis rincez-les. Epluchez la patate douce et coupez-la en cubes d'environ 2 cm de côté.
- 2** | Equipez l'appareil de la plaque standard et placez les légumes dans la cuve. Lancez le mode STEAM pour 15 mn. Ajoutez le chou-fleur et prolongez le mode steam de 10 mn.
- 3** | Pendant ce temps, épluchez l'oignon, l'ail et le gingembre. Hachez l'ail et l'oignon puis râpez le gingembre. Faites revenir le tout dans l'huile, dans une petite casserole, pendant 3 mn. Ajoutez le curry, le curcuma et le lait de coco puis salez et poivrez. Laissez mijoter 10 mn puis ajoutez les légumes cuits. Prolongez la cuisson de 5 mn.

FRITES DE PATATES DOUCES

4 ✂ 25 min  50 min **INGRÉDIENTS**

1 kg de patate douce,
2 c. à s. de farine,
4 c. à s. d'huile,
sel, poivre.

RECETTE

- 1 | Epluchez puis rincez les patates douces et coupez-les en frites. Placez-les dans un grand bol avec la farine, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez bien.
- 2 | Equipez l'appareil de la plaque standard puis placez dans la cuve la moitié des frites. Lancez le programme AIR FRY pour 25 mn en mélangeant à mi cuisson. Répétez l'opération avec le reste de frites.



CRUMBLE DE POMME ET FRUITS ROUGE

4 ✨ 20 min  2x15 min 

INGRÉDIENTS

4 pommes type Golden,
250 g de fruits rouges mélangés,
15 g de fécule,
30 g de cassonade,
120 g de beurre,

100 g de sucre,
150 g de farine,
50 g de flocons d'avoine.

RECETTE

- 1 | Epluchez, épépinez et coupez les pommes en dés de 2 cm de côté environ. Dans un grand bol, mélangez les pommes avec les fruits rouges, la cassonade et la fécule. Versez le tout dans un plat. Equipez l'appareil de la plaque standard et placez le plat dans la cuve. Lancez le mode DESSERT pour 15 mn à 190°C.
- 2 | Pendant ce temps, mélangez dans un grand bol le beurre mou coupé en cubes, la farine, le sucre et les flocons d'avoine. Travaillez la pâte à la main pour obtenir une texture sableuse.
- 3 | Répartissez la pâte à crumble sur les fruits et relancez le mode DESSERT à 190°C pour 15 mn supplémentaires.

CIGARES AUX AMANDES

*INGRÉDIENTS*

190 g de poudre d'amande,
30 g de beurre,
6 feuilles de brick,
2 c. à s. d'arôme de fleur d'oranger,

1 oeuf,
120 g de miel.

RECETTE

- 1** | Réservez 3 c. à s. de miel. Mélangez dans un grand bol la poudre d'amande avec le beurre fondu, l'arôme de fleur d'oranger et le miel. Façonnez la pâte en boudin puis coupez des tronçons de 7 cm environ.
- 2** | Coupez les feuilles de brick en deux puis placez un boudin de pâte sur le bas de la brick. Badigeonnez tout autour l'oeuf battu puis commencez à rouler, rabattez les rebords et terminez de rouler les cigares. Répétez l'opération jusqu'à les avoir tous roulés.
- 3** | Equipez l'appareil de la plaque standard puis disposez les bricks dans la cuve. Lancez le mode DESSERT à 180°C pour 8 mn puis ajoutez le miel et poursuivez 3 mn.



MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

4 ✨

15
min 20
min *INGRÉDIENTS*

125 g de farine,
1/2 sachet de levure,
30 g de beurre,
30 g de sucre,

50 g de pépites de chocolat,
1 oeuf,
12 cl de lait.

RECETTE

- 1** | Dans un grand bol, mélangez le lait, le beurre fondu et les oeufs. Dans un deuxième bol, mélangez tous les autres ingrédients.
- 2** | Incorporez le mélange liquide au mélange solide tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- 3** | Répartissez la préparation dans des moules à muffins légèrement beurré. Equipez l'appareil de la plaque standard. Placez les moules dans la cuve et lancez le programme DESSERT à 180°C pour 20 mn.

POMMES MERINGUÉES

4 ✨ 25 min  2x10 min 

INGRÉDIENTS

4 pommes,
2 blancs d'œuf,
40 g de sucre,

30 g de noisettes,
30 g de pépites de chocolat.

RECETTE

- 1 | Découpez les pommes aux 3/4 dans la largeur pour détacher un "chapeau". Evidez l'intérieur sans percer la peau. Equipez l'appareil de la plaque standard et placez les pommes avec leur chapeau dans un plat. Placez le tout dans la cuve et lancez le mode STEAM pour 10 mn.
- 2 | Pendant ce temps placez le blanc d'œuf dans un bol et montez-le en neige au batteur électrique. Lorsque le blanc est monté et bien ferme, incorporez progressivement le sucre tout en continuant de fouetter, pour réaliser une meringue. Lorsque tout le sucre est ajouté continuez à fouetter pendant 2 mn.
- 3 | A l'aide d'une maryse incorporez délicatement les noisettes hachées et les pépites de chocolat. Garnissez les pommes de la meringue et relancez en mode AIR FRY pour 10 mn.