

RECIPE BOOK



1. PROGRAMMES AUTOMATIQUES



AVERTISSEMENT!

Reportez-vous aux chapitres concernant la sécurité.

1.1 Programmes automatiques

Les programmes automatiques offrent une cuisson optimale pour chaque type de viande ou d'autres recettes.

- Recettes automatiques (menu : Cuisson assistée). Cette fonction utilise des valeurs prédéfinies pour un

plat. Préparez le plat en suivant la recette de ce livre.

1.2 Catégories

Dans le menu Cuisson assistée, les plats sont divisés en plusieurs catégories :

- Décongélation
- Cuisson/fonte
- Volaille/Viande/Poisson
- Tourte/Ragoût/Gratin
- Desserts

2. DÉCONGÉLATION

2.1 Décongeler du poisson

Placez le poisson surgelé sur une assiette retournée et placez cette assiette dans un récipient pour permettre à l'eau de décongélation de s'écouler sans salir l'intérieur du micro-ondes.

Vérifiez régulièrement le processus de décongélation et retournez l'aliment plusieurs fois. Pendant la décongélation, prenez soin de séparer les morceaux de poisson décongelés s'il est congelé en bloc.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Après décongélation, laissez les aliments reposer à température ambiante pour une durée équivalente au temps de décongélation.

2.2 Décongeler de la volaille

Placez la volaille surgelée sur une assiette retournée et placez cette assiette dans un récipient pour permettre à l'eau de décongélation de s'écouler sans salir l'intérieur de l'appareil.

Vérifiez régulièrement le processus de décongélation et retournez l'aliment plusieurs fois. Couvrez les parties grasses telles que les cuisses ou le bout des ailes de papier d'aluminium.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Après décongélation, laissez les aliments reposer à température ambiante pour une durée équivalente au temps de décongélation.

2.3 Décongeler de la viande

Placez la viande surgelée sur une assiette retournée et placez cette assiette dans un récipient pour permettre à l'eau de décongélation de s'écouler sans salir l'intérieur de l'appareil.

Vérifiez régulièrement le processus de décongélation et retournez l'aliment plusieurs fois. Pendant la décongélation, prenez soin de séparer les morceaux de viande décongelés si elle est congelée en bloc.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Après décongélation, laissez les aliments reposer à température ambiante pour une durée équivalente au temps de décongélation.

2.4 Décongeler du pain

Placez le pain sur un torchon dans une assiette.

Retournez le pain plusieurs fois durant la décongélation.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Après décongélation, laissez les aliments reposer à température ambiante pour

une durée équivalente au temps de décongélation.

3. CUISSON/FONTE

3.1 Légumes frais

Placez les légumes émincés dans un plat adapté au micro-ondes et ajoutez environ 50 ml d'eau. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Retournez les légumes plusieurs fois durant la cuisson.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Conseil : Si les légumes sont très croquants, réglez un poids inférieur. Si les légumes sont trop mous, réglez un poids supérieur.

3.2 Légumes surgelés

Placez les légumes surgelés dans un plat adapté au micro-ondes et ajoutez environ 50 ml d'eau. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Retournez les légumes plusieurs fois durant la cuisson.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

Conseil : Si les légumes sont très croquants, réglez un poids inférieur. Si les légumes sont trop mous, réglez un poids supérieur.

3.3 Braiser des oignons

Coupez les oignons en lamelles et placez-les dans un plat adapté au micro-ondes avec une cuillère à soupe d'huile ou de beurre. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Retournez les légumes plusieurs fois durant la cuisson.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

3.4 P. de t. en robe des champs

Placez les pommes de terre dans un plat adapté au micro-ondes et ajoutez environ 100 ml d'eau. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Retournez les pommes de terre plusieurs fois durant la cuisson.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

3.5 Riz

Placez le riz (précuit) dans un plat adapté au micro-ondes et ajoutez de l'eau selon le rapport 1:2 (= 100 g de riz et 200 ml d'eau). Assaisonnez selon votre goût. Ajoutez une noix de beurre, des oignons cuits à la vapeur ou des herbes. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Retournez le riz plusieurs fois durant la cuisson.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

3.6 Faire fondre du chocolat

Coupez le chocolat en morceaux et placez-les dans un plat. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Mélangez le chocolat plusieurs fois à mesure qu'il fond.

- Temps de cuisson : selon le poids
- Position de la grille : 1

3.7 Faire fondre du beurre

Coupez le beurre en morceaux et placez-les dans un plat. Couvrez le plat (avec un couvercle ou un film étirable allant au micro-ondes).

Mélangez le beurre plusieurs fois à mesure qu'il fond.

- Temps de cuisson : selon le poids

- Position de la grille : 1

4. VOLAILLE/VIANDE/POISSON

4.1 Ailes de volaille

Ingrédients :

- 1 kg d'ailes de poulet

Marinade :

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 gousse d'ail écrasée
- romarin
- thym
- poivre noir fraîchement moulu
- fécule de maïs

Préparation :

Mélangez l'huile, la sauce soja, la moutarde, l'ail et les fines herbes. Couvrez les ailes de poulet de cette marinade et laissez-les mariner pendant 2 à 3 heures. Saupoudrez ensuite un peu de fécule de maïs.

- Temps de cuisson : 25 minutes
- Position de la grille : 2

Placez un plat adapté au micro-ondes en dessous pour recueillir les gouttes.

Retournez au bout de 10 minutes.

4.2 Poulet, 2 moitiés

Ingrédients :

- un poulet entier de 1 kg, coupé en deux
- sel
- poivre
- fines herbes selon vos goûts
- huile pour arroser
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Position de la grille : 2

Placez un plat adapté au micro-ondes en dessous pour recueillir les gouttes.

Retournez au bout de 15 minutes.

4.3 Pâté de viande aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- tranches de pain coupées en petits morceaux et ramollies avec un peu d'eau chaude
- 1 oignon finement haché et revenu dans un peu de beurre

- 1 gousse d'ail écrasée
- 250 g de bœuf haché
- 250 g de porc haché
- 100 g de rôti de veau
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sel
- poivre
- paprika
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 cuillère à café de romarin finement haché
- 1 cuillère à café de feuilles de thym
- 4 tranches de bacon pour recouvrir

Préparation :

Mélangez bien tous les ingrédients, modelez un pain de viande et placez ce dernier dans un plat résistant au micro-ondes et ignifuge. Couvrez-le de tranches de bacon.

- Temps de cuisson : 40 minutes
- Position de la grille : 2

4.4 Filet de poiss. sauce crème

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de poisson (truite saumonée ou truite arc-en-ciel)
- 20 g d'huile de cuisson
- 250 g d'oignons coupés en rondelles
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche (crème aigre)
- poudre de paprika doux
- citron
- sel

Préparation :

Faites suer les oignons dans une poêle avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Placez-les ensuite dans un plat beurré.

Nettoyez les filets de poisson, arrosez-les de jus de citron, salez et placez-les dans le plat au-dessus des rondelles d'oignon. Mélangez la crème fraîche et le paprika, selon votre goût, et versez cette sauce sur les filets de poisson. Salez légèrement.

- Temps de cuisson : 12 minutes
- Position de la grille : 1

Tournez le plat à mi-cuisson.

4.5 Rouleaux de limande

Ingrédients :

- 4 filets de limande
- jus d'un demi-citron
- sel, poivre noir fraîchement moulu
- 100 g de feuilles d'épinards surgelées, décongelées
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vin blanc
- 50 ml de crème
- 1 jaune d'œuf

Préparation :

Arrosez les filets de poisson avec le jus de citron, salez et poivrez. Égouttez les

épinards et ajoutez-leur l'ail. Recouvrez les filets de limande avec les épinards et enroulez-les pour former un cylindre. Déposez-les dans un plat de cuisson beurré en vous assurant que les extrémités des filets sont repliées sur le dessous. Arrosez les rouleaux de vin blanc.

Fouettez la crème et le jaune d'œuf et salez légèrement. Versez sur les rouleaux de poisson.

- Temps de cuisson : 17 minutes
- Position de la grille : 2

5. TOURTE/RAGOÛT/GRATIN

5.1 Gratin de pommes de terre

Ingrédients :

- 1 000 g de pommes de terre
- 1 cuillère à café de sel, de poivre et de noix de muscade
- 2 gousses d'ail
- 200 g de fromage râpé
- 200 ml de lait
- 200 ml de crème
- 4 cuillères à soupe de beurre

Préparation :

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en fines tranches, essuyez-les et assaisonnez-les.

Frottez une gousse d'ail sur un plat allant au four, puis beurrez.

Répartissez la moitié des pommes de terre dans le plat, puis couvrez avec un peu de fromage râpé. Placez le reste des pommes de terre au-dessus de cette couche et recouvrez avec le reste du fromage.

Écrasez une deuxième gousse d'ail et fouettez-la avec le lait et la crème. Versez la préparation sur les pommes de terre et disposez le reste du beurre en noisettes sur le gratin.

- Temps de cuisson : 45 minutes
- Position de la grille : 1

5.2 Gratin d'endives

Ingrédients :

- 8 endives de taille moyenne
- 8 tranches de jambon cuit
- 30 g de beurre
- 1,5 cuillère à soupe de farine
- 150 ml de bouillon de légumes (des endives)
- 5 cuillères à soupe de lait
- 100 g de fromage râpé

Préparation :

Coupez les endives en deux et découpez le cœur amer. Lavez-les et faites-les cuire pendant 15 minutes dans l'eau bouillante.

Sortez les endives de l'eau, rafraîchissez à l'eau froide et reconstituez les endives entières. Enveloppez chaque endive d'une tranche de jambon et placez dans un plat beurré.

Faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Faites revenir pendant quelques instants, ajoutez le bouillon de légumes et le lait, puis portez à ébullition.

Ajoutez 50 g de fromage dans la sauce tout en remuant et versez sur les endives. Ajoutez ensuite le reste du fromage sur le gratin.

- Temps de cuisson : 19 minutes
- Position de la grille : 1

5.3 Cannelloni farcis

Entrée pour 4 personnes

Plat de résistance pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 oignon finement haché
- 1 cuillère à café de margarine
- 1 gousse d'ail
- 1 paquet de feuilles d'épinards surgelées (300 g)
- 100 g de fromage râpé
- 1 boîte de tomates (400 g)
- 10 cannelloni (crus)
- bouillon instantané
- sel
- poivre blanc
- origan
- paprika
- noix de muscade

Préparation :

Faites revenir les oignons dans la margarine dans une poêle. Ajoutez les épinards surgelés et mélangez de temps en temps jusqu'à ce que les épinards soient fondus. Poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes, assaisonnez avec 50 g de fromage râpé, du poivre blanc, du bouillon instantané, la gousse d'ail écrasée et la noix de muscade. Portez à ébullition et faites cuire pendant 3 à 4 minutes. Farcissez les cannelloni avec la préparation.

Pour faire la base à la tomate, versez le contenu de la boîte dans un long plat, écrasez les tomates à la fourchette et assaisonnez avec du sel, du poivre blanc, de l'origan et du paprika.

Placez les cannelloni farcis sur la base à la tomate et recouvrez du fromage restant.

- Temps de cuisson : 30 minutes
- Position de la grille : 1

5.4 Champignons farcis

Ingrédients pour 3 personnes :

- 6 gros champignons
- 1 cuillère à soupe de beurre
- sel
- poivre
- jus de citron
- 1 petite boîte de tomates en dés, environ 150 g
- 1/2 bouquet de persil haché
- quelques feuilles de basilic hachées

- 1 tranche de pain blanc coupée en morceaux
- 75 g de Gorgonzola en dés
- 3 cuillères à soupe de crème

Préparation :

Lavez les champignons. Retirez les pieds des champignons et coupez-les en petits dés. Salez, poivrez et versez le jus de citron.

Mélangez les pieds de champignons assaisonnés avec les tomates, le persil, le basilic, le pain, le gorgonzola et la crème, puis salez et poivrez. Farcissez les chapeaux des champignons et placez-les dans un plat de cuisson beurré.

- Temps de cuisson : 15 minutes
- Position de la grille : 1

5.5 Tomates farcies

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 grosses tomates d'environ 300 g chacune
- 1 petite courgette d'environ 80 g
- 60 g de champignons
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 100 g de riz cuit
- 50 ml de bouillon de légumes
- 75 g de mozzarella
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel
- poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

Découpez un chapeau sur chacune des tomates. À l'aide d'une cuillère à café, videz l'intérieur des tomates en laissant 1 cm d'épaisseur. Hachez finement la chair des tomates. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Coupez les champignons en lamelles. Pelez et hachez les échalotes.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les échalotes. Ajoutez la courgette et les champignons et faites-les revenir brièvement. Ajoutez le riz, la chair de tomate et le bouillon et laissez cuire 5 minutes. Coupez la mozzarella en petits dés. Ajoutez la mozzarella et le persil au riz, salez et poivrez. Garnissez les tomates avec le riz et posez les chapeaux sur le dessus. Placez les tomates dans un plat de cuisson beurré.

- Temps de cuisson : 15 minutes
 - Position de la grille : 1
- Tournez le plat à mi-cuisson.

5.6 Spätzle aux légumes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g de Spätzli frais
- 2 branches moyennes de céleri d'environ 100 g
- 1 grosse carotte d'environ 150 g
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 50 ml de bouillon
- 100 g de fromage à la crème nature ou de fromage à la crème aux herbes (par exemple du Cantadou)
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 1/2 bouquet de persil
- 30 g de fromage râpé, par exemple du Sbrinz ou du Parmesan
- 100 ml de crème liquide

Préparation :

Placez les spätzli dans un plat de cuisson beurré.

Préparez le céleri et la carotte et coupez-les en dés. Faites-les revenir brièvement dans le beurre dans une poêle à frire. Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez cuire les légumes 5 minutes. Retirez la poêle du feu. Versez et mélangez-y le fromage à la crème. Salez et poivrez les légumes.

Versez la sauce aux légumes sur les spätzli. À l'aide de ciseaux, hachez la ciboulette au-dessus du plat. Parsemez de fromage râpé et versez la crème liquide.

- Temps de cuisson : 12 minutes
- Position de la grille : 2

5.7 Gratin p. de t. + courgettes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g de pommes de terre
- 200 g de courgettes
- sel
- poivre blanc fraîchement moulu
- 130 g de fromage râpé (par exemple mélange pour pizza)
- 1 petite boîte d'anchois, 60 g
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 échalote finement hachée

- 150 ml de crème entière
- fines herbes (par exemple basilic, marjolaine, origan, thym) ou herbes de Provence
- un peu d'huile d'olive

Préparation :

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en lamelles fines.

Lavez les courgettes et séchez-les soigneusement avec un torchon. Coupez-les en lamelles fines. Huilez légèrement un plat de cuisson avec l'huile d'olive.

Mélangez les lamelles de pomme de terre et de courgette, salez et poivrez-les. Mélangez-y 100 g de fromage, l'ail et l'échalote et tapissez-en le plat de cuisson avec les anchois.

Mélangez la crème avec le fromage restant. Ajoutez les herbes finement hachées ou les herbes de Provence. Mélangez soigneusement et versez-les sur le plat.

- Temps de cuisson : 30 minutes
- Position de la grille : 1

5.8 Gratin au fromage

Ingrédients pour 3 personnes :

- 8 tranches de pain blanc
- 100 ml de vin blanc
- 1 oignon coupé en fines rondelles
- 100 g de fromage râpé (Gruyère ou fromage d'alpage)
- 400 ml de lait
- 3 œufs
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- noix de muscade fraîchement râpée
- 100 g de lardons fumés
- 40 g de morceaux de beurre
- 1 bouquet de ciboulette

Préparation :

Coupez le pain en diagonale dans les deux sens pour créer 32 triangles. Dans un plat de cuisson peu épais, alternez les couches de pain et de lamelles d'oignons. Versez le vin blanc par-dessus.

Fouettez le fromage avec le lait et les œufs. Assaisonnez selon vos goûts et versez ce mélange sur le pain.

Répartissez les lardons de façon homogène sur le plat puis les morceaux de beurre.

Parsemez le plat de ciboulette avant de servir.

- Temps de cuisson : 30 minutes
- Position de la grille : 2

5.9 Lasagnes au jambon

Ingrédients pour 2 à 3 personnes :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, finement émincé
- 300 g de tomates pelées et coupées en dés (tomates en boîte)
- 300 g de champignons coupés en lamelles
- 1 cuillère à café d'herbes séchées, ex. origan ou thym
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 200 g de jambon cuit coupé en lamelles
- 300 g de feuilles de lasagnes fraîches ou précuites
- 250 ml de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- beurre pour le plat

Préparation :

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir les champignons et l'oignon. Ajoutez les tomates en dés, assaisonnez avec les herbes et faites cuire pendant environ 5 minutes. Salez et poivrez la sauce selon votre goût.

Beurrez un plat. Disposez au fond une couche de feuilles de lasagne. Alternez ensuite les couches de sauce tomate, lamelles de jambon, crème fraîche, parmesan et feuilles de lasagne. Terminez par une couche de parmesan.

- Temps de cuisson : 22 minutes
- Position de la grille : 1

5.10 Ragoût de poireaux

Ingrédients pour 2 à 3 personnes :

- 500 g de poireaux
- 250 g de fromage blanc allégé
- 50 ml de crème fraîche
- 1 œuf
- 50 g de fromage râpé, par exemple parmesan
- 1 gousse d'ail
- sel
- poivre noir fraîchement moulu
- 2 - 3 tranches de jambon
- 1 cuillère à soupe bombée de chapelure
- morceaux de beurre

Préparation :

Coupez les poireaux en rondelles épaisses d'1 cm et faites-les cuire dans de l'eau salée pendant 5 minutes. Sortez-les de l'eau et égouttez-les bien. Coupez le jambon en bandes.

Mélangez le fromage blanc, la crème fraîche, les œufs et les 2/3 du fromage. Écrasez l'ail et ajoutez-le au mélange. Terminez en ajoutant les poireaux et le jambon. Salez et poivrez. Placez-les directement dans un plat de cuisson beurré.

Mélangez le fromage restant et la chapelure et versez-les sur le plat. Couvrez généreusement de lamelles de beurre.

- Temps de cuisson : 20 minutes
- Position de la grille : 1

6. DESSERTS

6.1 Crème à l'abricot

Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g d'abricots
- 100 ml de vin blanc
- 2 à 3 cuillères à soupe de sucre
- 150 g de mascarpone ou de fromage blanc (fromage frais)
- 250 ml de crème

- 2 cuillères à soupe de liqueur d'abricot ou de Cherry Brandy

Préparation :

Mélangez les abricots avec le vin blanc et le sucre dans un bol et choisissez le programme Crème à l'abricot. Laissez refroidir.

Écrasez les abricots pour les réduire en purée ou utilisez un mixeur. Ajoutez le mascarpone ou le fromage blanc à la purée, une cuillerée à la fois.

Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle monte fermement et mélangez-la à la crème à l'abricot. Ajoutez la liqueur d'abricot ou l'eau-de-vie à la cerise pour donner un parfum doux à la crème à l'abricot.

Placez la crème dans un endroit frais.

- Temps de cuisson : 6 minutes
- Position de la grille : 1

Après la cuisson :

Faites réchauffer la confiture d'abricots et nappez-en le gâteau avec un pinceau, puis laissez refroidir. Mélangez le sucre glace, la cannelle et l'eau chaude, puis nappez-en le gâteau. Parsemez ensuite la surface nappée du gâteau d'amandes effilées.

6.2 Pêches à l'amaretto

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 pêches coupées en deux (en conserve)
- 50 g d'amaretti
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre (1)
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre
- 1 cuillère à soupe de Vin Santo (vin pour dessert italien) ou Grand Marnier
- morceaux de beurre
- 100 ml de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de sucre (2)

Préparation :

Égouttez bien les pêches et placez-les dans un plat de cuisson bien beurré. Cassez les biscuits amaretti et mélangez-les au sucre (1) et au cacao en poudre. Ajoutez le Vin Santo pour former une pâte épaisse. Formez 4 boules et placez-les dans les moitiés de pêches.

Servez les pêches chaudes avec de la crème fraîche fouettée avec du sucre (2).

- Temps de cuisson : 4 minutes
- Position de la grille : 1

www.aeg.com/shop



867335841-B-172017



AEG