



Electrolux



Le brocolis

Flan de brocolis aux noisettes

Noisettes  Cuisson 10 à 15 min  180 °C  Chaleur tournante

Flan  Cuisson 20 min  130 °C  Vapeur combinée

Ingrédients

7 oeufs
0,450 l de crème liquide
0,150 l de lait
40 g de farine
Noisettes concassées
450 g de fleurette de brocolis

- 1 Torrifier les noisettes au four pendant 10/15 mn à 180°C en **chaleur tournante**.
- 2 Blanchir les flequettes de brocolis quelques minutes à l'eau bouillante salée comme de l'eau de mer. Attention de les garder aldente.
- 3 Pour stopper la cuisson, les plonger dans un bain d'eau glacée.
- 4 Bien les égoutter/éponger, sur du papier absorbant.
- 5 Battre les oeufs en omelette, puis ajouter le lait, la farine et la crème.
- 6 Assaisonner.
- 7 Répartir les flequettes de brocolis dans un 1/2 bac gastro, puis verser l'appareil à crème prise et ajouter les noisettes.
- 8 Enfourner, en **vapeur combinée** à 130°C pendant 20 mn.
- 9 Détailler les bouchées.



Le saumon fumé

Muffin au saumon fumé & ricotta

Muffin



Cuisson 18 min



185 °C



Vapeur alternée

Ingrédients

Muffin (25 petits formats)

400 g de saumon fumé

250 g de farine

50 g de Maïzena

2 sachets de levure chimique

1/2 botte de ciboulette

450 g de ricotta

6 oeufs

75 g de beurre fondu

Sel & poivre

- 1 Préchauffer le four à 185°C en **vapeur alternée.**
- 2 Mêler les ingrédients secs : la farine, la Maïzena, la levure chimique.
- 3 Dans un cul de poule, fouetter la ricotta, les oeufs et le beurre.
- 4 Ajouter les éléments secs.
- 5 Assaisonner.
- 6 Ciseler la ciboulette et l'ajouter.
- 7 Tailler le saumon saumon en dés (1 x 1 cm environ). Ajouter à l'appareil précédent.
- 8 Répartir dans des moules à muffins (ou ramequins alu préalablement graissés) et enfourner pour 18 minutes environ en surveillant la cuisson.



Electrolux



Le chocolat et le café

Petit pot de crème chocolat café

Crème



Cuisson 18 à 20 min



110 °C



Vapeur combinée

Ingrédients

1 l de lait entier

245 g de chocolat au café

160 g de sucre cristal

10 jaunes d'œufs (ou 200 g)

- 1 Concasser le chocolat au couteau.
- 2 Faire chauffer le lait doucement.
- 3 Blanchir les jaunes et le sucre.
- 4 Ajouter un peu de lait chaud en mélangeant toujours, puis faire l'inverse : verser l'appareil dans le lait chaud (comme une anglaise).
- 5 Mettre à chauffer pour bien homogénéiser le tout, et surtout faire fondre le sucre. Ne pas poursuivre la cuisson jusqu'à l'épaississement.
- 6 Verser et chinoiser sur le chocolat. Lisser.
- 7 Verser dans les ramequins et en fourner à 110°C en **vapeur combinée** 18/20 mn suivant contenant.
- 8 Refroidir avant de mettre à disposition.



Le poulet

Pilons de poulet miel et Savora

Poulet	🕒 -	🔥 Feu très vif	👤 ProCook d'InFiflex 1 ^{ère} position
Condiments	🕒 Mijoter 10 min	🔥 Feu modéré	👤 ProCook d'InFiflex 2 ^{ème} position
Sauce	🕒 Maintenir au chaud	🔥 -	👤 ProCook d'InFiflex 3 ^{ème} position

Ingrédients

(4 personnes)

8 pilons de poulet	1	Mélanger le miel, la moutarde la sauce soja et le paprika, allonger avec un peu d'eau (1 à 2 cl).
1 c à s de miel	2	Sur feu très vif (Procook d'Inflex – 1^{ère} position), chauffer un filet d'huile dans un sautoir (Ø 25 cm environ).
2 c à s de moutarde Savora	3	Déposer les pilons de poulet, et les colorer sur toutes les faces.
3,5 cl de sauce soja	4	Ajouter les condiments et pousser le sautoir en feu modéré (Procook d'Inflex – 2^{ème} position).
2 cl d'huile tournesol	5	Couvrir. Laisser mijoter 10 mn.
1 pincée de paprika	6	Découvrir pour laisser la sauce épaissir.
	7	Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et pousser en maintien à chaud (Procook d'Inflex – 3^{ème} position). Il est possible de rester en maintien à chaud pendant très longtemps sans dommage.



Le potiron

Potiron entier bolognaise

Potiron



Cuisson 45 à 75 min



190 °C



Vapeur alternée

Ingrédients

(4 personnes)

1 potiron/courge pas trop gros
(autour de 2 kg) (potimarron,
giraumon, courge japonaise...)

350 g de viande de boeuf hachée

450 g de concassée de tomate

2 petits oignons

1 bouquet garni

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/4 botte de ciboulette

Mozzarella tranchée

sel, poivre du moulin

- 1 Tailler un "chapeau" en haut du potiron, assez grand.
- 2 Oter les graines à l'aide d'une cuillère.
- 3 Confectionner la bolognaise : saisir à feu vif la viande, par petites quantités pour qu'elle ne bout pas dans son jus.
- 4 Réserver puis faire fondre les oignons ciselés sans trop de coloration.
- 5 Ajouter l'ail écrasé, juste le temps qu'il dore très légèrement. Remettre la viande et ajouter les tomates.
- 6 Laisser mijoter en ajoutant le bouquet et l'assaisonnement. Réduire la sauce un peu moins que dans la recette classique.
- 7 Verser la bolognaise au centre de la courge. Refermer avec le couvercle, puis enfourner à 190°C en **vapeur alternée** - de 45 mn à 1h15 - en fonction de la taille et de la variété de la courge. Vérifier la cuisson en piquant d'une lame.
- 8 Enlever le "chapeau", et disposer la mozzarella.
- 9 Terminer la cuisson au grill.
- 10 Saupoudrer de ciboulette ciselée.



Electrolux



Le raisin muscat

Cake aux raisins muscat & chocolat blanc

Cake



Cuisson 35 à 40 min



180 °C



Vapeur alternée

Ingrédients

180 g de farine T45
3 oeufs entiers
50 g de sucre cristal
120 g de petits suisses
1 sachet de levure chimique
1 trait d'eau de fleur d'oranger
50 g de beurre
100 g de chocolat blanc
350 g de raisin Muscat égrené
1 pincée de sel

- 1 Préchauffer le four à 180°C en **vapeur alternée**.
- 2 Poudrer de farine les grains de raisins lavés et séchés.
- 3 Râper le chocolat blanc. Crémier le beurre.
- 4 Fouetter les petits suisses avec le sucre, ajouter les oeufs entiers un par un.
- 5 Ajouter le beurre pommade. Homogénéiser.
- 6 Ajouter la farine, la levure et une pincée de sel.
- 7 Incorporer à la pâte les raisins et le chocolat blanc râpé. Mélanger de nouveau avec précaution (attention aux raisins).
- 8 Beurrer et fariner un moule à cake, y verser la préparation.
- 9 Enfourner pour 35 à 40 minutes.
- 10 Démouler à la sortie du four, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.