

FOUR PYROLYSE



LIVRE

Recettes

essentiel 



Four pyrolyse EFMP 104i

Vous venez d'acquérir un produit de la marque Essentielb et nous vous en remercions. Nous apportons un soin tout particulier à la **FIABILITÉ**, à la **FACILITÉ D'USAGE** et au **DESIGN** de nos produits.

Nous espérons que ce four catalyse accompagné de son livre recette vous donnera entière satisfaction.

Sommaire

Les ustensiles dont vous avez besoin	6
Les recettes salées	9
CAVIAR DE POIVRONS ROUGES	11
PIZZA AUX AUBERGINES ET CONFIT DE TOMATE	13
MUFFINS AU ROQUEFORT ET AUX NOIX	15
OIGNONS ROUGES ET COURGETTES FARCIS AU CHÈVRE FRAIS	17
BROCHETTES DE MAGRET DE CANARD SAUCE SATAY	19
CRUMBLE DE DOS DE CABILLAUD AUX NOIX DE CAJOU	21
FOUGASSE AU ROMARIN	23
Les recettes sucrées	25
PETITES TATIN POMME CANNELLE	27
BROWNIES AUX NOIX DE PÉCAN	29
TARTELETTE CITRON GINGEMBRE	31

Les ustensiles dont vous avez besoin



Bol cul-de-poule
Essentiel b



Poêle
Essentiel b



Fouet
Essentiel b



Pinceau
Essentiel b



Balance de cuisine
Essentiel b



Casseroles
Essentiel b



Moule à muffins
Essentiel b



Plat à four
Essentiel b



Mini cocotte
Essentiel b

Tapis de cuisson
Essentiel b





Les recettes salées



CAVIAR DE POIVRONS ROUGES

Entrée pour un bol
Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 1h10

Ingrédients

3 poivrons rouges • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson •
3 gousses d'ail • ½ bouquet de coriandre • 1 cuillère à soupe de
concentré de tomates • 2 cuillères à café de sucre en poudre • Quelques brins
de thym frais • 1 pincée de piment d'Espelette • Fleur de sel •
Poivre du moulin

Préchauffez votre four en programme gril fort à 280°C ().

Lavez les poivrons, puis mettez les dans un plat sous le gril du four, gradin position 4, et laissez griller environ 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. La peau doit être noircie de toutes les faces.

Sortez les poivrons du four, et enfermez-les dans un sac congélation et réservez pendant 5 minutes.

Passé ce temps, pelez et épépinez les poivrons, et coupez la chair en dés. Placez la chair dans un plat allant au four, ajoutez les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail finement haché, le thym et enfournez en mode de cuisson traditionnelle () à 90°C pendant une heure, gradin position 3.

A la fin de la cuisson, placez la préparation dans le bol du mixeur, ajoutez le concentré de tomate, le sucre et le piment. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte légèrement granuleuse. Laissez refroidir le caviar de poivrons.

Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée et servez avec des gressins ou des toasts.

PIZZA AUX AUBERGINES ET CONFIT DE TOMATE

Entrée pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min / Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

2 pâtes à pizza du commerce • 1 aubergine • 2 boules de mozzarella
• 1 bocal de tomates séchées à l'huile d'olive • 1 gousse d'ail pelée •
Quelques gouttes de Tabasco • 60 g de pignons de pin • 2 cuillères à
soupe d'huile d'olive • Quelques feuilles de basilic • Sel et poivre

Préchauffez votre four en programme grill fort ().

Lavez l'aubergine, ôtez les extrémités et coupez-la en fines rondelles.
Placez une feuille de papier cuisson sur la lèchefrite, puis répartissez
les rondelles d'aubergine. Arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et
enfourez 5 minutes de chaque face afin de les dorer.

Pendant ce temps, préparez le confit de tomates. Égouttez les tomates
séchées, et gardez la marinade. Mixez les tomates, 2 ou 3 cuillères à
soupe de la marinade, l'ail et le Tabasco. Salez et poivrez, puis réservez.

Lorsque les aubergines sont cuites, passez le four en programme Sole
pulsée () à 210°C.

Puis faites griller les pignons à sec dans une poêle et tranchez la
mozzarella en rondelles.

Étalez les pâtes à pizza et découpez 6 cercles de la taille de pizzas
individuelles à l'aide d'une petite assiette retournée.

Répartissez le confit de tomates, les rondelles de mozzarella, les tranches
d'aubergines grillées, et enfourez pendant 10 minutes, gradin position 3.

Au moment de servir, parsemez de pignons grillés et de basilic ciselé,
arrosez d'un trait d'huile d'olive et servez sans attendre.



MUFFINS AU ROQUEFORT ET AUX NOIX

Entrée pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 25 min

Ingédients

2 œufs • 100 g de Roquefort • 125 g de farine • 1 cuillère à soupe de levure chimique • 5 cl de lait • 50 g de beurre fondu • Quelques cerneaux de noix concassés • Fleur de sel

Préchauffez votre four programme chaleur tournante à 180°C ().

Concassez les cerneaux de noix.

Dans un saladier, battez les œufs, et ajoutez le beurre fondu et le lait. Incorporez la farine et la levure. Mélangez pour obtenir une pâte lisse.

Ajoutez les morceaux de noix, le roquefort en petits morceaux, le sel, et mélangez délicatement.

Remplissez les moules à muffins de cette préparation, puis enfournez, gradin position 3, environ 25 minutes.

Servez tiède accompagné d'une salade de jeunes pousses.



OIGNONS ROUGES ET COURGETTES FARCIS AU CHÈVRE FRAIS

Plat pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 35 min

Ingédients

4 oignons rouges • 4 courgettes boule • 300 g de fromage de chèvre frais • 3 cuillères à soupe de pignons de pin • 3 cuillères à soupe de parmesan râpé • 2 cuillères à soupe d'huile de noisette • ½ bouquet de menthe fraîche • Fleur de sel • Poivre du moulin

Faites chauffer une grande casserole d'eau bouillante, puis plongez les courgettes et les oignons. Laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen. Egouttez-les puis passez-les sous l'eau froide pour les refroidir.

Préchauffez votre four programme chaleur tournante à 200°C ().

Faites griller les pignons à sec dans une poêle.

Coupez le chapeau des courgettes et des oignons et évidez-les.

Mixez la chair avec la menthe, puis mélangez-la avec le fromage de chèvre frais et le parmesan. Ajoutez l'huile de noisette, la fleur de sel, le poivre et mélangez à nouveau. Remplissez les légumes avec cette farce.

Enfournez, gradin position 3, environ 25 minutes.
Servez sans attendre.

BROCHETTES DE MAGRET DE CANARD SAUCE SATAY

Plat pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min / Temps de repos : 12 heures / Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

2 magrets de canard • 100 g de noix de cajou • 10 cl de lait de coco •
1 cuillère à café de pâte de curry • 1 cuillère à café de beurre de cacahuète
• 1 cuillère à café de cassonade • 1 cuillère à café de sauce soja •
Graines de sésame



Préparez les brochettes 12 heures en avance.

Coupez les magrets en cubes en conservant le gras, et confectionnez 8 brochettes. Si vous utilisez des brochettes en bois, passez-les préalablement sous l'eau pour les empêcher de brûler.

Préparez la sauce Satay. Mixez les noix de cajou. Mélangez cette poudre avec le lait de coco, la pâte de curry, le beurre de cacahuète la cassonade et la sauce soja. Faites chauffer ce mélange à feu doux afin d'obtenir une sauce homogène.

Placez les brochettes dans un plat, puis répartissez la sauce Satay sur toutes les faces. Laissez mariner les brochettes couvertes de film étirable pendant 12 heures.

Au moment de servir, préchauffez votre four programme Turbo Gril (🔥).

Remplissez la lèchefrite d'eau et placez-la en gradin position 2, afin de récupérer les graisses de cuisson. Répartissez les brochettes directement sur la grille et enfournez, gradin position 5, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.

Récupérez la marinade dans un petit bol.

Servez sans attendre avec le reste de sauce à part.



CRUMBLE DE DOS DE CABILLAUD AUX NOIX DE CAJOU

Plat pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

4 dos de cabillaud • 40 g de noix de cajou concassées • 60 g de beurre •
30 g de farine • 25 g de biscuits salés type Tuc • 80 g de beurre froid
• Le jus d'un citron • 7 cl de vin blanc • 1 échalote • Sel et poivre

Préchauffez votre four programme chaleur tournante humide à 175°C (☞).

Réduisez en poudre grossière les biscuits salés. Dans un saladier, mélangez le beurre ramolli, les biscuits émiettés, la farine, et les noix de cajou concassées. Salez et poivrez. Mélangez la préparation et émiettez-la entre les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Salez et poivrez les dos de cabillaud. Déposez-les dans un plat allant au four et parsemez-les avec la pâte.

Enfournez, gradin position 3, pour 20 minutes environ.

Pendant ce temps, préparez le beurre blanc. Coupez le beurre bien froid en cubes.

Pelez et émincez l'échalote finement, puis mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et le jus de citron. Faites réduire la préparation à feu vif. Lorsque tout le liquide s'est évaporé, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau froide. Incorporez les morceaux de beurre et portez à ébullition. Eteignez le feu, puis passez le contenu de la casserole au chinois afin d'en extraire la sauce, et réservez au chaud.

Au moment de servir, proposez le crumble avec la sauce à part.



FOUGASSE AU ROMARIN

Plat pour 6 personnes
Temps de préparation : 20 min / Temps de repos : 2h30 / Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

500 g de farine de blé BIO T65 • 2 sachets de levure de boulanger •
1 branche de romarin • 6 cuillères à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel

Remplissez un verre de 15 cl d'eau chaude, puis délayez-y la levure. Réservez.

Préparez la pâte. Dans un saladier, mélangez la farine, 2 cuillères à café de fleur de sel, l'huile d'olive et l'eau contenant la levure. Pétrissez énergiquement afin d'obtenir une pâte homogène et élastique. Ajoutez un peu d'eau tiède ou de farine si nécessaire.

Travaillez cette pâte pendant une dizaine de minutes, puis laissez-la reposer à température ambiante environ 2 heures. La pâte doit doubler de volume.

Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson ou huilez une plaque à pâtisserie. Piquez la pâte et formez des 6 entailles bien ouvertes en diagonale. Badigeonnez la focgasse d'huile d'olive. Ajoutez les brins de romarin et parsemez de fleur de sel.

Laissez la pâte reposer à nouveau pendant 30 minutes.

Passé ce temps, préchauffez votre four programme chaleur tournante humide à 240°C ().

Enfournez, gradin position 3, environ 15 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.



Les recettes sucrées



PETITES TATIN POMME CANNELLE

Dessert pour 6 personnes
Temps de préparation : 20 min / Temps de repos : 10 min / Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients

2 kg de pommes boskoop • 120 g de sucre en poudre • 60 g de beurre
• 2 pâtes feuilletées • 1 cuillère à café de cannelle en poudre •
2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préchauffez votre four programme chaleur tournante à 180°C ().

Pelez les pommes. Retirez le trognon et coupez-les en 4.

Faites fondre le beurre dans une grande poêle, puis déposez les quartiers de pomme, côté bombé vers le fond. Saupoudrez de sucre et de cannelle. Laissez-les cuire environ 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'un caramel doré se soit formé.

A la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche.

Découpez 12 disques dans les pâtes feuilletée un peu plus grands que les moules à tartelette à l'aide d'un emporte pièce, et piquez-les avec une fourchette.

Disposez les quartiers de pomme au fond des moules, et recouvrez-les avec les disques de pâte.

Enfournez les tartelettes, gradin position 3, environ 30 minutes.

Sortez-les du four et laissez-les reposer 10 minutes avant de les démouler.

Servez-les tièdes avec une cuillère de crème fraîche.



BROWNIES AUX NOIX DE PÉCAN

Dessert pour 6 personnes
Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

250 g de chocolat noir pâtissier • 1 sachet de sucre vanillé • 150 g de beurre demi-sel • 3 œufs • 150 g de sucre en poudre • 60 g de farine
• 60 g de noix de Pécan

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux avec le beurre au four à micro-ondes.

Préchauffez votre four programme cuisson traditionnelle à 180°C (☐).

Battez les œufs entiers avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez progressivement la farine, le sucre vanillé, et le mélange beurre chocolat.

Concassez grossièrement les noix de Pécan, et ajoutez les à la pâte.

Mélangez, puis versez le tout dans un moule rectangulaire ou carré, et enfournez, gradin position 3, pendant 15 minutes.



TARTELETTES CITRON GINGEMBRE

Dessert pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 min / Temps de repos : 30 min / Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

150 g de biscuits sablés • 125 g de beurre fondu • 3 citrons non traités •
1 boîte de lait concentré sucré • 2 œufs + 1 œuf • 4 pincées de
gingembre moulu

Mixez les biscuits et mélangez avec le beurre fondu pour former une pâte. Tapissez le fond des cercles (posés sur une plaque de cuisson) de ce mélange, et réservez au frais 30 minutes.

Préchauffez votre four programme cuisson traditionnelle à 160°C (☐).

Pressez les citrons et prélevez le zeste d'un citron. Mélangez le lait concentré sucré avec 2 œufs entiers, le jus de citron et le zeste. Réservez.

Enfournez les cercles de pâte, gradin position 3, pour 15 minutes de cuisson à blanc. Laissez-les refroidir et badigeonnez la pâte avec un pinceau trempé dans un œuf battu, afin de rendre la pâte imperméable.

Replacer au four quelques minutes pour faire sécher l'œuf.

Versez la crème au citron dans les cercles, et enfournez, gradin position 3, pour environ 15 minutes à 170°C.

Laissez refroidir et laissez au frais 2 heures avant de servir.



Toutes les informations, dessins, croquis et images dans ce document relèvent de la propriété exclusive de SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION se réserve tous les droits relatifs à ses marques, créations et informations. Toute copie ou reproduction, par quelque moyen que ce soit, sera jugée et considérée comme une contrefaçon.

All information, designs, drawings and pictures in this document are the property of SOURCING & CREATION. SOURCING & CREATION reserves all rights to its brands, designs and information. Any copy and reproduction through any means shall be deemed and considered as counterfeiting.

Des produits
conçus
par nous
inspirés
par vous !