BOSCH
Des technologies pour la vie

La cuisine simplifiée, pour un résultat parfait.

Recettes et astuces pour votre table de cuisson avec sondes PerfectFry et PerfectCook.

La cuisine simplifiée - pour un résultat tout simplement parfait.

Recettes et astuces pour votre table de cuisson à induction avec sondes PerfectFry et PerfectCook.

BARBECUE
BOSCH

Un résultat délicieux en un tour de main.

Peu importe qu'un plat semble compliqué, sa préparation sera simplifiée à partir de maintenant. En effet, grâce à votre nouvelle table de cuisson à induction Bosch avec sondes PerfectCook et PerfectFry, tous les plats se transforment en véritables expériences gustatives.

Que vous vouliez cuire, braiser, étuver, rôtir, griller, frire ou tout simplement réchauffer un plat précuisiné : les sondes PerfectCook et PerfectFry vous aident à réussir à la perfection le plat de vos souhaits. Et tout cela en tout confort et simplicité. Car c'est véritablement un autre chef cuisinier qui vous accompagne en cuisine : votre table de cuisson.

Chaque détail de l'appareil a été conçu, fabriqué et vérifié par nos ingénieurs jusqu'à ce qu'il réponde à 100 % à nos hautes exigences de qualité. C'est ainsi que l'on a obtenu une technologie de pointe particulièrement simple d'utilisation, qui vous facilite le travail et vous permet d'obtenir les meilleurs résultats. C'est avec les mêmes exigences que les recettes de ce livret ont été développées et testées. Toutes les données des recettes sont testées plusieurs fois et adaptées précisément à votre plan de cuisson à induction.

Ainsi, vous atteindrez un résultat délicieux en un tour de main. Bon appétit !

Table des matières

Informations relatives à votre appareil	**6**
Informations relatives aux recettes	**10**
Entrées et garnitures	**14**
Soupes	**30**
Sauces	**40**
Poissons et viandes	**50**
Légumes et poêlées	**78**
Plats aux œufs	**96**
Desserts	**106**
Index des recettes	**120**

Informations relatives à votre appareil

Sonde PerfectCook - Cuit tout de manière optimale et sans débordements.

Avec la sonde PerfectCook, vous maîtrisez la cuisson comme avec votre four : en contrôlant la température. La sonde PerfectCook contrôle la cuisson et maintient la température sélectionnée de manière fiable dans la casserole. Vous n'avez plus besoin de contrôler ou de modifier les réglages.

Le lait ne débordera pas, vos quenelles ne seront pas trop cuites et vos saucisses n'exploseront plus. Vos légumes ne cuiront pas trop longtemps et garderont leurs minéraux et leurs vitamines. Vous pouvez cuisiner avec le couvercle fermé tout le temps : vous pourrez ainsi économiser de l'énergie.

Choisissez la fourchette de température adaptée et vous réussirez des plats délicieux en un tour de main.

Indication :

Faites attention à ce que la casserole que vous utilisez soit suffisamment haute pour les quantités indiquées.

De nombreux chemins mènent à un bon steak. Voilà le plus court.

Avec la sonde PerfectFry, la cuisson devient un jeu d'enfants. Elle régule constamment la température de la poêle, vous n'avez plus besoin de la contrôler ou de changer les réglages. Le contrôle continu de la température assure que rien ne brûle.

Étant donné qu'il n'y a pas de surchauffe de la matière grasse ou de l'huile, la préparation avec la sonde PerfectFry n'est pas seulement bénéfique pour votre santé, mais également pour le revêtement de la poêle.

C'est aussi simple que ça : placez la poêle appropriée au système sur la zone de cuisson et réglez la plage de température souhaitée. Versez l'huile et les aliments dans la poêle dès que le signal retentit. Il suffit de remuer un peu ou de retourner, et c'est tout.

Pour un résultat de cuisson parfait, nous recommandons d'utiliser une poêle appropriée au système que nous avons testée et que nous proposons.

Accessoires en option

Les recettes pour sonde PerfectFry de cette brochure sont déterminées pour une poêle adaptée au système de 21 cm de diamètre (foyer de 210 mm de diamètre) ou de 19 cm de diamètre (foyer de 180 mm de diamètre).

La plupart des recettes pour la sonde PerfectCook WSP sont prévues pour des casseroles d'un diamètre de 180 et 210 mm. Les recettes de la panna cotta et du punch sont conçues pour une casserole à diamètre de 145 mm.

Poêle appropriée au système, 15 cm de diamètre
HEZ390210

Poêle appropriée au système, 19 cm de diamètre
HEZ390220

Poêle appropriée au système, 21 cm de diamètre
HEZ390230

Poêle appropriée au système, 28 cm de diamètre
HEZ390250

Capteur de cuisson WSP
HEZ39050

Informations relatives aux recettes

Abréviations et quantités

Abréviations

ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
c. à s.	cuillerée à soupe
c. à c.	cuillerée à café
ra.	rase
bomb.	bombée
p.ex.	par exemple
env.	environ
Ø	diamètre

Dose de sachet

Levure chimique	17 g
Sucre vanillé	9 g
Levure sèche	7 g

Poids, mesures

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 livres
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Valeurs nutritives

kcal	kilocalories
L	lipides
G	glucides
P	protéines

Mesures à la cuillère	**ra. c. à c.**	**ra. c.à s.**	**c. à c. bombée**	**c. à s. bombée**
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Beurre de cacahuète	4 g	7 g	7 g	14 g
Vinaigre	4 g	9 g	-	-
Granulés de bouillon	2 g	6 g	5 g	10 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	36 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Chapelure	2 g	6 g	4 g	11 g
Rhum	2 g	8 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Sauce de soja	4 g	9 g	-	-
Concentré de tomates	5 g	11 g	8 g	16 g
Eau/lait	5 g	15 g	-	-
Cannelle	2 g	3 g	4 g	11 g
Jus de citron	4 g	9 g	-	-
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g

Chapitre 1

Entrées et garnitures

Asperges vertes au miel

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
50 g de cerneaux de noix grossièrement hachés
30 g de beurre ramolli
1 botte d'asperges vertes d'env. 300 g
Sel
Poivre du moulin
3 c. à s. de miel
Par portion :
200 kcal, 13 g G, 15 g L, 4 g P

Préparation

1 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre les cerneaux de noix hachés dans la poêle, les faire griller et les réserver.

2 | Ensuite, faire fondre le beurre dans la poêle comme indiqué et y faire revenir les asperges. Saler et poivrer.

3 | Quand les asperges sont cuites et légèrement brunies, ajouter le miel.

4 | Servir les asperges sur une assiette et y répartir les cerneaux de noix grillés.

Réglages :

Noix :
Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Faire griller 6-10 minutes
Asperges :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Faire frire 8-10 minutes

Conseil :

Servir avec du fromage de chèvre ou de la feta.

Croquettes de poulet

Pour 4 portions, env. 20 pièces

Ingrédients
Ingrédients :
400 g de blanc de poulet
Sel
Poivre du moulin
2 œufs
100 g de cornflakes
2 c. à s. de farine
4 c. à s. d'huile de tournesol
Par portion :
365 kcal, 26 g G, 16 g L, 30 g P

Préparation

1 | Rincer les blancs de poulet à l'eau froide et sécher avec du papier absorbant. Couper en environ 20 morceaux de la même taille, saler et poivrer.

2 | Battre les œufs dans un petit saladier.

3 | Mettre les cornflakes dans un sachet et les écraser légèrement. Ensuite, les mettre également dans un petit saladier.

4 | Ajouter la farine aux morceaux de viande. Retourner la viande dans la farine pour qu'elle ne colle plus.

5 | Passer les morceaux de viande farinés dans l'œuf, puis dans les cornflakes. Placer les nuggets panés sur une grande assiette.

6 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre 2 c. à s. d'huile et la moitié des nuggets dans la poêle chaude. Faire revenir 15-20 minutes de tous les côtés.Préparer le reste des nuggets de la même manière.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, faire frire 30-40 minutes en tout

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser du blanc de dinde au lieu du poulet.

Sticks de feta panés

Pour 4 portions, env. 20 pièces

Ingrédients

Ingrédients :

200 g de fromage féta

Poivre du moulin

2 œufs

2 c. à s. de farine

6 c. à s. de chapelure

2 c. à s. d'huile

Par portion :

316 kcal, 17 g G, 21 g L, 14 g P

Préparation

1 | Couper la feta en huit gros morceaux de même taille et poivrer légèrement.

2 | Casser les œufs dans un saladier et les battre. Verser la farine et la chapelure dans des assiettes creuses.

3 | Rouler les morceaux de feta successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure.

4 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et les morceaux de feta panés dans la poêle et faire dorer de tous les côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire 7-10 minutes

Conseil :

Servir les sticks de feta avec de la salade de tomate et une baguette.

Patatas Bravas

Pour 2 portions

Ingrédients

Ingrédients :

500 g de pommes de terre

300 ml d'huile végétale

Sel

Par portion :

395 kcal, 39 g G, 24 g L, 5 g P

Préparation

1 | Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés d'env. 3 cm.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile végétale et les pommes de terre dans la poêle.

3 | Sortir les dés de pomme de terre cuits de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

4 | Mettre dans un saladier et saler.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire env. 20 minutes

Conseil :

Pour cela, une sauce épicée à la tomate suffit.

Röstis

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
800 g de pommes de terre
1 c. à c. de sel
Poivre du moulin
60 g de beurre
Par portion :
257 kcal, 31 g G, 13 g L, 4 g P

Préparation

1 | Éplucher les pommes de terre, les laver et râper grossièrement. Ensuite, saler et poivrer.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser la moitié du beurre dans la poêle.

3 | Dès que le beurre a complètement fondu, ajouter les pommes de terre râpées dans la poêle et aplatir avec une fourchette. Ensuite, ajouter le reste du beurre à la préparation aux pommes de terre.

4 | Retourner après env. 25 minutes et finir la cuisson encore 25 minutes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Après le signal, faire frire 50 minutes

Légumes courgette-tomate

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
2 oignons, env. 200 g
2 c. à s. d'huile
4-5 courgettes de taille moyenne, 750 g
5-6 tomates, env. 600 g
4-5 c. à c. de bouillon de légumes en granulés
750 ml d'eau
Par portion :
127 kcal, 9 g G, 7 g L, 6 g P

Préparation

1 | Éplucher les oignons et les couper en petits dés. Ensuite, faire revenir dans de l'huile.

2 | Laver les courgettes et les tomates, les couper en tranches et les ajouter. Assaisonner avec le bouillon de légumes et ajouter de l'eau. Fermer la casserole avec un couvercle et activer la sonde de température sans fil. Faire cuire les légumes comme indiqué.

3 | À mi-cuisson, mélanger une fois.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 3 / 100 °C
20 minutes après le signal

Boulettes de pomme de terre

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
450 g de pommes de terre
15 g de beurre
1 jaune d'œuf
15 g de fécule de pomme de terre ou de maïs
20 g de fromage râpé
Sel
Noix de muscade
Chapelure
Pour faire cuire :
2 l d'eau
Pour la friture :
2 l d'huile
Par portion :
351 kcal, 34 g G, 21 g L, 6 g P

Préparation

1 | Faire cuire les pommes de terre dans 2 l d'eau comme indiqué. Après la cuisson, peler et écraser les pommes de terre chaudes.

2 | Pétrir les pommes de terre avec le beurre, le jaune d'œuf, la fécule de pomme de terre ou de maïs et le fromage et bien assaisonner avec du sel et de la noix de muscade.

3 | Former des boulettes d'env. 2 cm de diamètre à partir de la préparation à la pomme de terre et les retourner dans la chapelure.

4 | Activer la sonde de température sans fil et faire chauffer la matière grasse dans une casserole fermée.

5 | Après le signal, retirer le couvercle. Faire frire les boulettes en six portions dans la casserole ouverte comme indiqué, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Réglages :

Pommes de terre :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 3 / 100 °C
Après le signal, faire cuire env. 50 minutes
Faire frire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 5 / 170 °C
Après le signal, env. 3 minutes par portion

Conseil :

Si vous utilisez une cocotte-minute, faites cuire les pommes de terre env. 20 minutes à puissance 4 / 120 °C.

Chapitre 2
Soupes

Soupe aux pommes de terre

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1 petit oignon
50 g de beurre
600 g de pommes de terre
1 c. à c. de marjolaine
1,5 l de bouillon de viande
100 g de farine
700 ml d'eau
Sel
Poivre du moulin
100 g de crème fraîche
Par portion :
247 kcal, 30 g G, 12 g L, 5 g P

Préparation

1 | Éplucher les oignons et les hacher finement. Ensuite, faire chauffer le beurre au niveau 6-7.

2 | Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés. Ajouter les pommes de terre et la marjolaine à l'oignon. Bien mélanger et ajouter le bouillon de viande.

3 | Fermer la casserole avec un couvercle et activer la sonde de température sans fil.Faire cuire la soupe selon les indications.

4 | Mélanger la farine et l'eau jusqu'à obtenir un mélange lisse, ajouter aux pommes de terre cuites et mener à ébullition brièvement. Saler et poivrer la soupe et verser dans des tasses.

5 | Ajouter 1 c. à c. de crème fraîche à chaque soupe.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
30 minutes après le signal

Soupe aux oignons de printemps et à la viande hachée

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1 oignon moyen
1 c. à s. d'huile végétale
400 g de viande de bœuf hachée
1,5 l de bouillon de viande
2 petits poireaux
150 g de crème de fromage « nature »
150 g de crème de fromage « fines herbes »
150 ml de crème
150 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 c. à c. de moutarde
Vin blanc
Ail moulu
Ciboulette fraîche
Par portion :
642 kcal, 6 g G, 52 g L, 36 g P

Préparation

1 | Éplucher l'oignon et le couper en dés. Faire chauffer l'huile dans la casserole et faire revenir les oignons au niveau 7-8.

2 | Ensuite, augmenter le niveau à 9, ajouter la viande hachée et la faire revenir. Déglacer avec le vin blanc.

3 | Ajouter le bouillon, fermer la casserole avec un couvercle et activer la sonde de température sans fil. Laisser mijoter la soupe pendant 10 minutes.

4 | Laver les poireaux, les couper en rondelles et les ajouter à la soupe. Faire fondre le fromage dans la soupe.Ajouter les champignons de Paris. Assaisonner avec la moutarde et l'ail moulu et laisser cuire pendant encore 30 minutes. En fin de cuisson, ajouter la crème et bien remuer.

5 | Garnir de ciboulette.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 2 / 90 °C
40 minutes après le signal

Soupe de mariage de Kehding

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients

Pour les boulettes :

1 petit pain rassis

500 g de viande de bœuf hachée

1 œuf

Sel

Poivre du moulin

2 l d'eau

Sel

Pour la soupe :

450 g de viande de bœuf

1,5 l d'eau froide

150 g de branches de céleri

500 g de carottes

1 poireau

Sel

Bouillon de bœuf en granulés

2 c. à s. de persil frais

Par portion :

366 kcal, 12 g G, 19 g L, 37 g P

Préparation

1 | Faire tremper le petit pain dans de l'eau, bien le presser et le mélanger avec la viande hachée, l'œuf, le sel et le poivre. Former des boulettes d'env. 4 cm de diamètre avec le mélange.

2 | Mettre l'eau et le sel dans une casserole et fermer celle-ci avec un couvercle. Activer la sonde de température sans fil. Après le signal, faire cuire les boulettes comme indiqué. Égoutter les boulettes et les réserver.

3 | Rincer la viande de bœuf à l'eau froide, la couper en dés de 3 cm et les mettre dans une casserole avec de l'eau froide. Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire la viande 60 minutes. De temps à autre, écumer la mousse qui se forme.

4 | Pendant ce temps, nettoyer les légumes et les couper en morceaux. Ajouter à la soupe après le temps de cuisson, ajouter du sel et du bouillon et faire cuire encore 40 minutes.

5 | Ajouter les boulettes à la soupe et faire cuire environ 5 minutes. Parsemer de persil.

Réglages :

Faire cuire des boulettes :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
10 minutes après le signal
Faire cuire la soupe :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
100 minutes après le signal

Soupe de lentilles

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
400 g de lentilles sèches
1,5 l d'eau
1 oignon
3 clous de girofle
1 feuille de laurier
400 g de lard entrelardé
1 gousse d'ail
1-2 de carottes (250 g)
1 poireau (150 g)
2 branches de céleri (200 g)
Sel
Poivre du moulin
Sucre
2 c. à s. de vinaigre
Par portion :
626 kcal, 33 g G, 45 g L, 23 g P

Préparation

1 | Faire tremper les lentilles 3-4 heures dans de l'eau. Les égoutter dans une passoire.

2 | Éplucher l'oignon et le piquer avec les clous de girofle et la feuille de laurier. Mettre les lentilles dans la casserole avec l'eau, le lard, l'oignon piqué et l'ail. Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire comme indiqué.

3 | Pendant ce temps, laver les légumes et les couper en petits morceaux.

4 | Ajouter les légumes aux lentilles au bout de 30 minutes et continuer la cuisson.

5 | Avant de servir, saler, poivrer, puis ajouter le sucre et le vinaigre.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
50 minutes après le signal

Conseil :

Si vous êtes pressé, vous pouvez également préparer la soupe de lentilles dans la cocotte-minute. Pour cela, ne pas faire tremper les lentilles et mettre tous les ingrédients dans la casserole.
Régler la puissance 4 / 120 °C et faire cuire la soupe 10 minutes après le signal.

Chapitre 3

Sauces

Sauce bolognaise

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 oignon
2 gousses d'ail
1 carotte
3 c. à s. d'huile de tournesol
300 g de viande de bœuf hachée
100 ml de vin rouge
2 c. à s. de concentré de tomates
1 grande boîte de tomates pelées
2 feuilles de laurier
½ c. à c. de basilic
Sel
Poivre du moulin
Par portion :
299 kcal, 9 g G, 20 g L, 18 g P

Préparation

1 | Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Éplucher la carotte et la couper en petits dés.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué et y ajouter l'huile et les légumes après le signal.

3 | Quand les oignons sont devenus transparents et commencent à brunir, ajouter la viande hachée et augmenter la position de rôtissage comme indiqué.

4 | Fractionner la viande hachée avec une cuillère en bois. Déglacer la viande hachée légèrement brunie avec du vin rouge.

5 | Une fois le vin rouge évaporé, ajouter le concentré de tomate et faire cuire brièvement.

6 | Couper les tomates pelées. Ajouter les tomates, les herbes et les épices dans la poêle et réduire le niveau de cuisson comme indiqué. Laisser mijoter la sauce une demi-heure environ.

Réglages :

Légumes :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, saisir env. 5 minutes
Viande hachée :
Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, saisir env. 6-10 minutes
Sauce bolognaise :
Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Après le signal, faire cuire env. 30 minutes

Conseil :

Servir la sauce avec des spaghettis et du parmesan râpé.

Sauce aux cacahuètes au lait de noix de coco

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 gousse d'ail
20 g de gingembre frais
1 piment
1 c. à s. d'huile
4 c. à s. de beurre de cacahuète
200 ml de bouillon de volaille
200 ml de lait de coco non sucré
2 c. à s. de sauce soja
2 oignons de printemps
Par portion :
168 kcal, 4 g G, 13 g L, 8 g P

Préparation

1 | Éplucher le gingembre et l'ail. Laver et épépiner le piment. Tout couper en petits morceaux.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile, l'ail, le gingembre et le piment et faire revenir 6 minutes.

3 | Ajouter le beurre de cacahuètes et mélanger jusqu'à ce qu'il ait fondu.

4 | Ajouter le bouillon et le lait de coco et laisser frémir 5 minutes.

5 | Assaisonner avec la sauce soja.

6 | Couper les oignons nouveaux en fines lanières, les mettre dans la sauce et faire cuire encore 1 à 2 minutes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Après le signal, faire frire 6 minutes
Sauce : faire cuire 6-7 minutes

Conseil :

Servir la sauce avec du poulet ou une autre viande.

Sauce poireau-orange

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 pied de poireau de 150 g
20 g de beurre refroidi
1 c. à s. d'huile
1 c. à c. d'estragon
1 gousse d'ail
1 piment
100 ml de bouillon de légumes ou de fond de légumes
100 ml de jus d'orange
Par portion :
90 kcal, 4 g G, 8 g L, 1 g P

Préparation

1 | Laver le poireau et le couper en fines rondelles. Couper le beurre en petits dés.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser l'huile, l'estragon, le poireau, l'ail et le piment dans la poêle et faire cuire 5-8 minutes.

3 | Ajouter le bouillon de légumes et le jus d'orange et faire cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle réduise de moitié (environ 10 minutes).

4 | Ajouter le beurre froid et faire cuire la sauce pendant encore 5 minutes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Après le signal, faire frire les légumes 5-8 minutes
Sauce : faire cuire env. 15 minutes

Conseil :

Servir la sauce avec des langoustines, du poisson ou du riz.

Sauce au gorgonzola

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
20 g de beurre
60 g de gorgonzola
200 ml de crème
Par portion :
238 kcal, 2 g G, 24 g L, 4 g P

Préparation

1 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre le beurre et le fromage dans la poêle et faire fondre.

2 | Verser la crème et remuer fréquemment.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Après le signal, faire réduire 10 minutes

Conseil :

La sauce est délicieuse servie avec des roulades de veau ou des médaillons de porc.

Chapitre 4

Poissons et viandes

Boulettes de viande hachée à la mozzarella

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 petit oignon d'env. 70 g
½ poivron
2 c. à s. d'huile
125 g de mozzarella
2 œufs
2 c. à s. de chapelure
450 g de viande de bœuf hachée
Sel
Poivre
4 c. à s. d'huile
Par portion :
551 kcal, 8 g G, 43 g L, 33 g P

Préparation

1 | Éplucher l'oignon et épépiner le poivron. Les hacher menu. Faire chauffer la poêle comme indiqué.Après le signal, faire brunir l'oignon et le poivron dans 2 c. à s. d'huile et réserver.

2 | Couper la mozzarella en huit dés.

3 | Mélanger les œufs, la chapelure, l'oignon et le poivron grillés dans un saladier, mélanger avec la viande hachée, puis saler et poivrer.

4 | Former, avec les mains mouillées, huit boulettes avec la préparation de viande hachée. Aplatir chaque boule et placer un morceau de mozzarella au milieu. Former des boulettes de manière à ce que le fromage ne soit plus visible.

5 | Faire chauffer la poêle comme indiqué et y ajouter l'huile et les boulettes de viande après le signal. Faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Poivron et oignon :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Faire frire 5-10 minutes
Boulettes de viande hachée :
Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Faire frire 15-20 minutes

Brochettes de volaille à la pêche

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
2 pêches d'env. 150 g chacune
500 g de blanc de poulet
4 brochettes en bois
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile d'olive
Par portion :
211 kcal, 7 g G, 7 g L, 30 g P

Préparation

1 | Laver les pêches, les peler et les couper en 20 morceaux d'env. 2 cm.

2 | Rincer rapidement le blanc de poule à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Couper également en 20 dés d'env. 2 cm.

3 | Piquer en alternance dé de viande et dé de pêche sur la brochette en bois, saler et poivrer.

4 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, faire revenir les brochettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire 20-25 minutes

Conseil :

Servir les brochettes avec du riz ou avec une grande assiette de salade.

Brochettes de poisson méditerranéennes

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
200 g de filet de sébaste
½ poivrons rouges
1 petite courgette de 100 g
12 crevettes décortiquées
4 brochettes en bois
1 citron
4 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de thym
½ c. à c. de romarin
½ c. à c. d'origan
½ c. à c. de basilic
1 gousse d'ail
Sel
Poivre du moulin
3 c. à s. d'huile végétale
Par portion :
276 kcal, 2 g G, 23 g L, 15 g P

Préparation

1 | Rincer le filet de poisson à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Le couper en dés grossiers.

2 | Laver la courgette et le poivron. Épépiner le poivron et le détailler en dés grossiers. Couper la courgette en tranches de ½ cm d'épaisseur.

3 | Piquer le filet de poisson, les crevettes, le poivron et la courgette en alternance sur la brochette.

4 | Éplucher l'ail et le hacher finement. Presser le citron. Faire une marinade avec le jus, l'huile d'olive, les herbes, l'ail, le sel et le poivre.

5 | Bien badigeonner la brochette avec la marinade.

6 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile végétale et les brochettes dans la poêle. Faire cuire 15-20 minutes en retournant.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire 15-20 minutes

Conseil :

Les brochettes de poisson sont délicieuses avec de l'aïoli et du pain blanc.

Rumsteck aux oignons grillés

Pour 2 portions

Ingrédients

Ingrédients :
1 gros oignon d'env. 150 g
½ c. à c. de paprika
2 c. à s. de farine
200 ml d'huile végétale
2 rumstecks de 180 g chacun
1 c. à c. d'huile végétale
Sel
Poivre du moulin
Par portion :
670 kcal, 15 g G, 50 g L, 41 g P

Préparation

1 | Peler les oignons et les couper en fines tranches. Mélanger le paprika et la farine et y faire passer les oignons. Enlever le surplus de farine.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué.Après le signal, verser l'huile végétale et la moitié des rondelles d'oignon dans la poêle. Faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.Retirer de la poêle et laisser égoutter sur du papier absorbant. Ensuite, faire revenir le reste des rondelles d'oignon de la même manière et réserver.

3 | Mettre le reste de l'huile dans un récipient résistant à la chaleur et laver la poêle.

4 | Rincer les steaks à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Faire chauffer la poêle comme indiqué pour les steaks. Après le signal, répartir l'huile uniformément dans la poêle. Mettre les steaks dans la poêle et les faire revenir des deux côtés. Ensuite, saler et poivrer les steaks.

5 | Répartir les oignons grillés sur les steaks et servir.

Réglages :

Oignons grillés par portion :
Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire env. 10 minutes
Steaks :
Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Medium : après le signal, faire frire env. 12 minutes
À point : après le signal, faire frire env. 15 minutes

Escalopes panées à l'ail et aux herbes

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
2 œufs
2 c. à s. de farine
8 c. à s. de chapelure
1 gousse d'ail
½ c. à c. de basilic séché
½ c. à c. d'origan séché
4 escalopes de porc de 120 g chacune
Sel
Poivre du moulin
5 c. à s. d'huile de tournesol
Par portion :
457 kcal, 28 g G, 22 g L, 36 g P

Préparation

1 | Battre les œufs dans une assiette creuse. Verser également la farine et la chapelure dans des assiettes creuses.

2 | Éplucher l'ail et le hacher finement. Ajouter les herbes à la chapelure et mélanger le tout.

3 | Rincer rapidement l'escalope à l'eau froide et la sécher avec du papier absorbant. Ensuite, saler et poivrer. Passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf brouillé et enfin dans la chapelure.

4 | Faire chauffer la poêle comme indiqué.

5 | Après le signal, verser l'huile dans la poêle. Déposer deux escalopes dans la poêle chaude et faire revenir 4-5 minutes de chaque côté.

6 | Garder au chaud et faire cuire le reste des escalopes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, faire frire env. 20 minutes

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser des herbes fraîches. Vous pouvez en utiliser un peu plus. Hacher finement les herbes et les mélanger à la chapelure.

Filet mignon de porc enrobé de lard

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
400 g de filet mignon de porc
Sel
Poivre du moulin
8 tranches de lard
1 c. à s. d'huile végétale
Par portion :
257 kcal, 0 g G, 18 g L, 24 g P

Préparation

1 | Rincer le filet de porc à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Couper en huit médaillons de même taille, saler et poivrer légèrement.

2 | Envelopper de tranches de lard.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et la viande dans la poêle et faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire 15-20 minutes

Roulades de poulet farcies

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 blanc de poulet d'env. 150-200 g
1 courgette
6 tranches de jambon serrano
1 c. à s. d'huile, p. ex. de l'huile d'olive
Sel
Poivre noir
Par portion :
157 kcal, 1 g G, 5 g L, 28 g P

Préparation

1 | Rincer rapidement le blanc de poulet à l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. L'inciser dans le sens de la longueur pour obtenir un grand morceau plat. Ne pas traverser en coupant.

2 | Couper les courgettes en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur, puis saler et poivrer.

3 | Recouvrir le blanc de poulet de jambon serrano et de tranches de courgettes, puis l'enrouler.

4 | Couper le rouleau en environ huit tranches de 2 cm d'épaisseur et les fixer avec un cure-dent.

5 | Faire chauffer la poêle comme indiqué.Après le signal, verser l'huile dans la poêle et faire revenir les roulades pendant 12-15 minutes en retournant pendant la cuisson.

6 | Retirer la viande de la poêle et servir.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire 12-15 minutes

Conseil :

Les roulades de poulet sont délicieuses avec de la sauce au gorgonzola. Vous en trouverez également la recette dans ce livre de recettes.

Truite rôtie

Pour 2 portions

Ingrédients
Ingrédients :
2 truites de 250 g chacune
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile végétale
Par portion :
389 kcal, 0 g G, 20 g L, 51 g P

Préparation

1 | Rincer rapidement les truites à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.

2 | Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poisson.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et les truites dans la poêle et faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 3
Après le signal, faire frire 25-35 minutes

Conseil :

Servir avec du riz et de la laitue.

Chili con carne

Pour 8 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
2 oignons
3 gousses d'ail
250 g de lard entrelardé
3 c. à s. d'huile
1 kg de viande de bœuf hachée
2 c. à c. de piment
1 c. à c. de cumin
3 poivrons rouges
1 piment rouge
800 g de tomates
950 ml de haricots rouges (2 boîtes)
500 ml d'eau
2 c. à s. de bouillon de bœuf en granulés
Sel
Poivre du moulin
Par portion :
640 kcal, 22 g G, 44 g L, 40 g P

Préparation

1 | Éplucher les oignons et l'ail. Hacher finement les oignons et l'ail et couper le lard en petits dés. Faire cuire dans l'huile au niveau 9 avec la viande hachée.Assaisonner avec le piment et le cumin.

2 | Laver les poivrons et le piment, les couper en deux, retirer les graines et couper la chair en lanières. Peler les tomates, enlever les pédoncules et découper les tomates en morceaux. Ajouter les morceaux de poivrons, les tomates et l'eau à la viande.

3 | Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire comme indiqué.

4 | Égoutter les haricots et les rincer brièvement. À la moitié du temps de cuisson, ajouter les haricots à la viande et mélanger les ingrédients.

5 | Saler, poivrer et assaisonner avec du bouillon.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
30 minutes après le signal

Cuisses de poulet dans de la pâte de boulangerie

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
80 g de farine
1 c. à c. de levure chimique
1 pincée de sel
2 œufs
100 ml de lait
8 cuisses de poulet
Sel
Pour la friture :
2 l d'huile
Par portion :
824 kcal, 16 g G, 62 g L, 52 g P

Préparation

1 | Bien mélanger la farine, la levure, le sel, l'œuf et le lait.

2 | Rincer rapidement les cuisses de poulet à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Ensuite, frotter la viande avec du sel.

3 | Activer la sonde de température sans fil et faire chauffer l'huile dans une casserole fermée.

4 | Après le signal, retirer le couvercle. Plonger les cuisses de poulet dans la pâte et faire frire 3-4 portions les unes après les autres dans la casserole ouverte, comme indiqué.

Réglages :

Faire frire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 5 / 170 °C
Après le signal, 20 minutes par portion

Roulades de bœuf à la banane

Pour 6 portions
Cocotte-minute avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
6 roulades de bœuf
Sel
Poivre du moulin
4 c. à s. de moutarde
2 c. à s. de persil haché
6 tranches de jambon blanc
3 bananes
3-4 gros cornichons, coupés en lanières
75 g d'huile
750 ml de bouillon de viande
100 g de concentré de tomates
250 g de crème fraîche
Persil
Des brochettes en bois
Par portion :
497 kcal, 14 g G, 32 g L, 39 g P

Préparation

1 | Rincer rapidement les roulades à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Ensuite, aplatir et assaisonner. Enduire de moutarde et parsemer de persil.

2 | Placer sur chaque roulade une tranche de jambon, ½ banane et quelques lanières de gros cornichon. Répartir la garniture sur une roulade de manière à ce qu'un petit bord reste libre.

3 | Rouler les roulades, rassembler les extrémités et fixer avec une brochette en bois.

4 | Faire cuire les roulades dans la cocotte-minute avec de l'huile chaude, en plusieurs portions, en les faisant revenir de tous côtés au niveau 9.

5 | Mélanger le bouillon de viande avec le concentré de tomates et verser sur les roulades.

6 | Fermer la cocotte-minute et activer la sonde de température sans fil. Après le signal, faire cuire les roulades comme indiqué.

7 | Après le signal, ouvrir la cocotte, ajouter de la crème fraîche à la sauce et parsemer le persil.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 4 / 120 °C
Env. 6-8 minutes après le signal

Pot-au-feu

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1,5 l d'eau
1 kg de pot-au-feu
2 carottes
2 tranches de céleri
1 racine de persil
1 c. à s. de sel
Grains de poivre
Par portion :
351 kcal, 8 g G, 11 g L, 54 g P

Préparation

1 | Activer la sonde de température sans fil et faire chauffer l'eau dans la casserole fermée au niveau 3 / 100 °C.

2 | Laver les carottes, le céleri et la racine de persil et les couper en gros morceaux. Rincer la viande à l'eau froide. Après le signal, mettre dans l'eau et faire cuire comme indiqué.

3 | Au bout de 20 minutes, ajouter les légumes et les épices.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 3 / 100 °C
90-120 minutes après le signal

Goulasch aux poivrons avec du poisson

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1,4 kg de poisson à chair ferme, p. ex. filet de sébaste ou de merlu
Sel
Jus de citron
2 oignons
1 c. à s. d'huile
4-5 poivrons
4-5 c. à s. de concentré de tomates
400 ml de crème
500 ml d'eau
Persil haché
Par portion :
503 kcal, 8 g G, 32 g L, 46 g P

Préparation

1 | Rincer le filet de poisson à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Saler et arroser de jus de citron.

2 | Éplucher les oignons et les détailler finement. Saisir dans un peu d'huile, à niveau 7-8. Laver les poivrons, retirer les graines et les couper en petits losanges. Ajouter aux oignons et faire cuire également quelques minutes. Remuer pendant ce temps.

3 | Découper le filet de poisson en morceaux de 3 cm et l'ajouter. Mélanger le concentré de tomates et l'eau, puis verser le mélange également dans la casserole.

4 | Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire le goulasch comme indiqué. À mi-cuisson, mélanger une fois avec précaution.Environ 2 minutes avant la fin du temps de cuisson, ajouter la crème et mélanger.

5 | Servir avec le persil haché.

Réglages :

Faire cuire le poisson :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
20 minutes après le signal

Chapitre 5

Légumes et poêlées

Champignons sautés

Pour 2 portions

Ingrédients
Ingrédients :
400 g de champignons
1 gousse d'ail
75 g de lardons
2 c. à s. d'huile de tournesol
1 c. à s. de sésame
1 c. à c. de sel
Par portion :
424 kcal, 3 g G, 41 g L, 13 g P

Préparation

1 | Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Éplucher l'ail et le hacher finement.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué, puis y verser l'huile, les champignons, les dés de lard et l'ail, après le signal. Faire revenir en mélangeant jusqu'à ce que les champignons soient cuits et légèrement bruns.

3 | Parsemer de sésame peu avant la fin du temps de cuisson.

4 | Saler et servir.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, faire frire env. 10 minutes

Conseil :

Servir les champignons avec du riz ou une baguette. Servis en entrée, les champignons suffisent pour 4 portions.

Crêpes épaisses fourrées

Pour 2 portions

Ingrédients
Pour la pâte à crêpes :
100 g de farine
2 œufs
150 ml de lait
Sel
4 c. à c. d'huile de tournesol
Pour le fourrage :
½ poivron, env. 100 g
1 tomate d'env. 100 g
1 petite courgette d'env. 100 g
100 g de champignons
1 échalote
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile végétale
70 g de fromage râpé, p. ex. de la mozzarella
Par portion :
628 kcal, 45 g G, 39 g L, 25 g P

Préparation

1 | Pour les crêpes, préparer une pâte lisse à base de farine, d'œufs, de lait et de sel.

2 | Laver le poivron, la tomate et la courgette et les couper en petits dés. Nettoyer les champignons et éplucher l'échalote. Les hacher menu.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué et y ajouter 1 c. à c. d'huile après le signal. Verser un quart de la pâte à crêpes dans la poêle, former une crêpe épaisse et laisser cuire 1-2 minutes de chaque côté. Ensuite, faire trois autres crêpes de la même manière et les réserver au chaud.

4 | Saisir ensuite les poivrons, les champignons et la courgette dans 2 c. à s. d'huile pendant env. 5 minutes.

5 | Régler la position de rôtissage comme indiqué et ajouter les dés d'échalote et de tomate. Faire cuire les légumes à l'étuvée pendant encore 5-10 minutes. Saler et poivrer.

6 | Déposer les crêpes sur des assiettes préchauffées et les remplir jusqu'à la moitié avec des légumes. Parsemer de fromage et refermer.

Réglages :

Crêpes :
Avec sonde de rôtissage, niveau 5
Après le signal, faire griller 1-2 minutes par côté
Garniture aux légumes :
poivrons, champignons, courgettes
Avec sonde de rôtissage, niveau 4,
saisir env. 5 minutes
Ajouter les échalotes et les tomates
Avec sonde de rôtissage, niveau 2,
saisir 5-10 minutes

Poêlée au riz

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 petit poivron rouge
150 g de chou blanc
3 œufs
4 c. à s. de sauce soja
300 g de riz cuit
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. de persil haché
4 c. à s. d'huile
Par portion :
311 kcal, 28 g G, 17 g L, 10 g P

Préparation

1 | Éplucher l'oignon, la carotte et l'ail et les détailler finement. Laver le poivron et l'épépiner, nettoyer le chou blanc. Couper le poivron et le chou blanc en lanières.

2 | Mélanger les œufs avec 1 c. à s. de sauce soja.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué.Après le signal, ajouter 1 c. à s. d'huile et les œufs. Faire cuire en remuant sans cesse, jusqu'à ce que les œufs commencent à brunir. Retirer de la poêle et réserver.

4 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, ajouter 3 c. à s. d'huile. Faire revenir les légumes. Une fois que le chou est ramolli, ajouter le riz cuit et les œufs.

5 | Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Ensuite, ajouter 3 c. à s. de sauce soja, saler et poivrer à convenance.

6 | Servir saupoudré de persil.

Réglages :

Œufs :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire env. 5 minutes
Poêlée au riz :
Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, faire frire env. 10 minutes

Conseil :

Verser le gingembre fraîchement haché dans la poêle avec les légumes.

Poêlée de scampis

Pour 2 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 piment rouge
3 gousses d'ail
200 g de crevettes sans tête et sans peau
6 c. à s. d'huile d'olive
150 g de tomates cerises
80 g d'olives dénoyautées
Sel
2 c. à s. de jus de citron
1 bouquet de persil
Par portion :
505 kcal, 7 g G, 43 g L, 21 g P

Préparation

1 | Laver le piment et le couper en deux. L'épépiner. Éplucher l'ail et le hacher avec le piment.

2 | Hacher finement le persil et réserver.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Saisir brièvement les scampis dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les tomates, les olives, le piment et l'ail et terminer la cuisson.

4 | Saler juste avant de servir. Ajouter le jus de citron et le persil haché.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire 5-9 minutes

Conseil :

Servir la poêlée de scampis avec une baguette ou du riz. Servie en entrée, la poêlée de scampis suffit pour 4 portions.

Poêlée de pâtes

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
200 g de pâtes
1 botte d'oignons nouveaux
2 carottes
1 morceau de gingembre de la taille d'une noix
2 gousses d'ail
200 g de viande de bœuf hachée
150 g de pousses de soja
4 c. à s. de sauce soja
Jus de citron
Piment de Cayenne
Pour la cuisson :
3 c. à s. d'huile
Par portion :
439 kcal, 40 g G, 19 g L, 28 g P

Préparation

1 | Activer la sonde de température sans fil. Faire chauffer 2 l d'eau salée dans la casserole comme indiqué. Après le signal, ajouter les pâtes et faire cuire comme indiqué.

2 | Éplucher les oignons nouveaux et les carottes et les couper en fines lamelles. Éplucher également le gingembre et l'ail et les hacher finement.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser 2 c. à s. d'huile et la viande hachée dans la poêle.

4 | Faire revenir la viande, la retirer de la poêle et réserver.

5 | Déposer les légumes et les pousses de soja dans la poêle avec 1 c. à s. d'huile et saisir. Ajouter les pâtes cuites et réchauffer. Pour finir, ajouter à nouveau la viande hachée cuite. Assaisonner de sauce soja, de jus de citron, de sel et de poivre de Cayenne.

Réglages :

Faire cuire les pâtes :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 3 / 100 °C
Temps de cuisson comme indiqué sur l'emballage après le signal
Rôti :
Avec sonde de rôtissage, niveau 4, env. 10 minutes

Risotto aux crevettes

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1 oignon
1 gousse d'ail
1 poivron
1 carotte
1 branche de céleri à côtes
700 g de riz rond (riz à risotto)
2-3 c. à s. d'huile d'olive
200 g de crevettes ou de gambas
125 ml de vin blanc
Le jus d'un citron
Sel
Poivre du moulin
1,5 l de bouillon de légumes
1 bouquet de persil haché
75 g de parmesan râpé
Par portion :
632 kcal, 99 g G, 14 g L, 22 g P

Préparation

1 | Éplucher l'oignon, l'ail, la carotte et le céleri. Laver et épépiner le poivron. Tout hacher finement. Saisir le tout dans un peu d'huile, à niveau 9.

2 | Ajouter les crevettes ou les gambas. Ensuite, ajouter le riz, mélanger et saisir légèrement. Déglacer avec du vin et du jus de citron. Assaisonner et porter à ébullition, au niveau 9.

3 | Ajouter le bouillon au riz et fermer la casserole avec un couvercle. Activer la sonde de température sans fil et régler comme indiqué.

4 | Faire cuire le riz comme indiqué et remuer toutes les 15 minutes.

5 | Une fois que le risotto est presque cuit, le parsemer de persil et de parmesan.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
35-45 minutes après le signal

Riz exotique

Pour 4 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
750 g de riz, p. ex. de riz basmati
1,5 l de bouillon de légumes
600 g d'abricots
2 c. à s. de miel
2 c. à c. de curry
2 c. à c. de sauce soja
75 g d'amandes mondées
Pour le saupoudrage :
Des feuilles de coriandre fraîches
Par portion :
351 kcal, 65 g G, 6 g L, 8 g P

Préparation

1 | Mettre le riz et le bouillon de légumes dans la casserole. Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire le riz comme indiqué jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Remuer une fois pendant la cuisson.

2 | Pendant ce temps, laisser égoutter les abricots et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

3 | Assaisonner le riz avec le miel, le curry et la sauce soja. Ajouter les abricots et les amandes entières au riz et servir parsemé de feuilles de coriandre.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
35-40 minutes après le signal

Émincé de porc au riz

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Pour le riz :
620 g de riz long grain (riz étuvé)
1,5 l d'eau
1 c. à c. de sel
Pour l'émincé :
950 g de filet de porc
400 g de champignons de Paris
2 oignons (env. 200 g)
500 ml de crème
500 ml d'eau
1 ½ c. à c. de sel
50 g de fécule de maïs
150-200 ml d'eau froide
Poivre du moulin
Par portion :
837 kcal, 93 g G, 30 g L, 47 g P

Préparation

1 | Placer le riz avec l'eau et le sel dans une casserole pour le foyer de 210 mm. Activer la sonde de température sans fil, fermer la casserole avec un couvercle et faire cuire comme indiqué.

2 | Rincer le filet de porc à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Couper en fines lamelles.Laver les champignons de Paris et les couper en tranches, peler les oignons et les couper en dés.

3 | Mettre les oignons et les champignons de Paris dans la casserole avec l'huile et faire revenir au niveau 8-9. Ajouter la viande et faire revenir également.

4 | Verser l'eau, remuer une fois et fermer la casserole avec le couvercle.Activer la sonde de température sans fil et faire cuire comme indiqué après le signal.

5 | Délayer la fécule dans l'eau froide et l'ajouter à l'émincer 5 minutes avant la fin du temps de cuisson. Fermer à nouveau la casserole avec le couvercle et continuer la cuisson. Environ deux minutes avant la fin du temps de cuisson, ajouter la crème et mélanger.

6 | Poivrer l'émincé à votre convenance et servir avec le riz.

Réglages :

Faire cuire du riz :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
20-30 minutes après le signal
Faire cuire l'émincé de porc :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
15-20 minutes après le signal

Chapitre 6

Plats aux œufs

Frittata aux légumes, au lard et au fromage

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 pied de poireau
200 g de lard
1 courgette d'env. 100 g
25 ml d'huile d'olive
6 œufs
75 g de parmesan, râpé
Sel
Par portion :
553 kcal, 4 g G, 51 g L, 23 g P

Préparation

1 | Couper le poireau en fines rondelles, le lard en tranches et la courgette en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Saler le poireau et la courgette.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre dans la poêle et faire revenir le poireau 5-8 minutes.

3 | Ajouter le lard au poireau et continuer à faire cuire pendant 5-7 minutes. Retirer le poireau et le lard de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant.

4 | Mettre la courgette dans la poêle et faire revenir 10-12 minutes. Retirer la courgette de la poêle.

5 | Bien battre les œufs et saler. Ajouter le poireau et le lard aux œufs et mélanger. Verser un peu d'huile dans la poêle et ajouter le mélange d'œufs.

6 | Après 2 minutes, placer les tranches de courgette grillée sur le mélange et saupoudrer de parmesan. Fermer la poêle avec le couvercle et faire cuire la frittata 10 minutes.

7 | Retourner la frittata et faire cuire encore 5-7 minutes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Poireaux : faire cuire 5-8 minutes
Poireaux et lard : 5-7 minutes
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Courgettes : faire frire 10-12 minutes
Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Frittata : faire frire 10 minutes, retourner et faire frire encore 5-7 minutes

Conseil :

Couvrir. Le temps de cuisson se prolonge sans couvercle.

Œufs à la tomate et au jambon serrano

Pour 4 portions

Ingrédients

Ingrédients :

150 g d'oignons

120 g de jambon serrano

2 c. à s. d'huile,
p. ex. de l'huile d'olive

600 g de coulis de tomates

6 œufs

Des herbes à convenance,
p. ex. du basilic

Par portion :

354 kcal, 11 g G, 26 g L, 19 g P

Préparation

1 | Peler les oignons.Couper les oignons et le jambon en petits dés.

2 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser l'huile et les oignons dans la poêle et faire cuire 7 minutes.

3 | Ajouter le jambon serrano et saisir légèrement avec les oignons pendant 2 minutes.

4 | Ajouter le coulis de tomates et laisser mijoter la sauce pendant env. 10 minutes.

5 | Créer des puits dans la sauce tomate pour les œufs, casser les œufs un par un et les placer dans les puits, puis assaisonner. Fermer la poêle avec le couvercle et laisser cuire le tout 5 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits comme désiré.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 1
Oignons : faire frire 7 minutes
Oignons et jambon serrano : saisir 2 minutes
Ajouter la sauce tomate : faire cuire env. 10 minutes
Ajouter les œufs: faire cuire env. 5 minutes

Conseil :

Couvrir. Le temps de cuisson se prolonge sans couvercle.

Omelette italienne

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
1 bocal de tomates séchées dans l'huile, 285 g
125 g de mozzarella
8 œufs
150 ml de crème
Sel
Poivre noir du moulin
1 botte de basilic frais
4 c. à c. de beurre
Par portion :
452 kcal, 9 g G, 36 g L, 23 g P

Préparation

1 | Laisser égoutter les tomates séchées et la mozzarella et couper les deux ingrédients en petits morceaux.

2 | Battre les œufs avec la crème. Rincer le basilic et le secouer pour le sécher. Réserver quelques feuilles de basilic. Hacher le reste et mélanger à la préparation à base d'œuf. Saler et poivrer.

3 | Faire chauffer la poêle comme indiqué.Après le signal, mettre 1 c. à c. de beurre dans la poêle. Verser un quart de la préparation aux œufs dans la poêle. Y ajouter un quart des tomates et de la mozzarella.

4 | Laisser prendre la préparation.

5 | Faire glisser l'omelette sur une assiette préchauffée. Couvrir de feuilles de basilic et replier.

6 | Préparer le reste des omelettes de la même manière.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, laisser prendre env. 5 minutes

Omelette aux pommes de terre

Pour 4 portions

Ingrédients
Ingrédients :
700 g de pommes de terre
1 oignon d'env. 100 g
7 œufs
1 c. à c. de sel
Poivre du moulin
250 ml d'huile d'olive
Par portion :
438 kcal, 30 g G, 28 g L, 16 g P

Préparation

1 | Éplucher les pommes de terre et les oignons, puis les couper en dés de 1-2 cm.

2 | Battre les œufs avec le sel et le poivre dans un grand saladier.

3 | Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle comme indiqué. Après le signal, faire revenir les morceaux d'oignon et de pomme de terre dans la poêle chaude pendant 20-25 minutes.

4 | Retirer les pommes de terre et les oignons sautés de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Ensuite, ajouter aux œufs battus.

5 | Laisser un peu d'huile dans la poêle et en retirer le reste.

6 | Faire à nouveau chauffer la poêle comme indiqué et y laisser prendre, après le signal, le mélange œufs-pommes de terre. Retourner à l'aide d'une grande assiette et finir la cuisson.

Réglages :

Pommes de terre et oignons :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire 20-25 minutes
Omelette :
Avec sonde de rôtissage, niveau 2
Après le signal, faire frire 20-30 minutes

Conseil :

Couper l'omelette en quatre. Vous pouvez la servir chaude ou froide avec du jambon cru.

Chapitre 7

Desserts

Fruits en beignets

Pour 4 portions

Ingrédients

Ingrédients :

2 œufs

Sel

60 g de sucre

140 g de farine

100 ml de vin blanc

2 c. à s. d'huile d'olive

20 morceaux de fruits de saison, p. ex. des fraises, quetsches, figues, morceaux de banane ou tranches de pomme

Pour la friture :

400 ml d'huile végétale

Par portion :

416 kcal, 45 g G, 21 g L, 8 g P

Préparation

1 | Séparer le blanc du jaune des œufs et battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter le sucre en pluie et continuer à battre les blancs.

2 | Mélanger la farine, le vin blanc, l'huile d'olive et le jaune d'œuf pour obtenir une pâte lisse.

3 | Incorporer le blanc d'œuf battu petit à petit à la pâte.

4 | Passer les fruits dans la pâte.

5 | Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser l'huile dans la poêle et faire frire les fruits par portion dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis laisser égoutter sur du papier absorbant.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, niveau 4
Après le signal, 5-6 minutes par portion

Conseil :

Servir les fruits avec du miel, du sucre en poudre ou de la crème glacée.

Panna cotta - Dessert italien

Pour 6 portions
Casserole avec 145 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
750 ml de crème
150 ml de lait
75-100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 gousse de vanille
1½ sachet de gélatine ou 10 g de gélatine en poudre
300 g de framboises
Sucre glace
Par portion :
480 kcal, 23 g G, 41 g L, 6 g P

Préparation

1 | Activer la sonde de température sans fil et mettre dans la casserole la crème et le lait avec le sucre, le sucre vanillé et la gousse de vanille égrainée. Couvrir et porter à ébullition comme indiqué.

2 | Pendant ce temps, faire gonfler la gélatine selon les instructions de l'emballage.

3 | Enlever la crème du feu. Retirer la gousse de vanille et verser la crème dans une passoire fine. Incorporer la gélatine gonflée à la crème chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.

4 | Placer la panna cotta encore chaude dans un moule graissé ou dans des ramequins et laisser refroidir env. 4-5 heures.

5 | Sucrer les framboises à convenance avec du sucre glace et servir avec la crème refroidie.

Réglages :

Faire chauffer la crème :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
10 minutes après le signal

Conseil :

Vous pouvez faire passer les framboises dans une passoire fine et les servir sous forme de coulis de fruit. Ensuite, sucrer avec du sucre en poudre à volonté.

Beignet soufflé

Pour 20 part(s)
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Pâte à choux :
¼ l d'eau
1 pincée de sel
60 g de beurre
150 g de farine
3-4 œufs
1 c. à c. de levure chimique
Pour la friture :
1,5 l d'huile
Pour le glaçage :
200 g de sucre glace
3-4 c. à s. de jus de citron
Par part :
146 kcal, 16 g G, 8 g L, 2 g P

Préparation

1 | Porter à ébullition l'eau, le sel et le beurre au niveau 9.

2 | Éteindre le foyer et mettre la casserole de côté.

3 | Verser la farine tamisée en une fois dans la casserole et bien mélanger. Faire « dessécher » la pâte dans la casserole encore chaude. Pour ce faire, mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole et qu'une couche blanche se forme au fond de la casserole.

4 | Déposer la boule de pâte dans un saladier à bords hauts. Incorporer un œuf et laisser refroidir la pâte.

5 | Ajouter les œufs restants, les après les autre, et remuer jusqu'à ce que la pâte soit brillante et coule difficilement de la spatule. Terminer en ajoutant la levure.

6 | Activer la sonde de température sans fil et faire chauffer l'huile dans une casserole fermée, comme indiqué.Après le signal, retirer le couvercle pour faire frire.

7 | Graisser le papier sulfurisé avec un pinceau et le placer sur une plaque. Mettre la pâte dans une poche à douille et répartir la garniture en 4 couronnes d'env. 2 cm de hauteur et 6 cm de diamètre sur le papier. Faire glisser les couronnes de pâte dans la graisse chaude en tenant le papier sulfuré par le coin. Faire cuire les couronnes des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées et les placer sur une grille à gâteau revêtue de papier absorbant.

8 | Mélanger le sucre glace et le jus de citron et en badigeonner le dessus des beignets soufflé.

Réglages :

Faire frire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 5 / 170 °C
Après le signal, env. 4 minutes par portion

Crêpes berlinoises

Pour 12 parts
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients

Pour la pâte levée :

500 g de farine

2 sachets de levure sèche

175 ml de lait

70 g de sucre

1 pincée de sel

2 œufs

2 c. à s. de rhum

100 g de beurre ramolli

Pour la friture :

2 l d'huile

Pour la garniture :

Confiture

Pour le saupoudrage :

Sucre

Par part :

362 kcal, 40 g G, 19 g L, 7 g P

Préparation

1 | Tamiser la farine dans un saladier. Ajouter la levure, le sucre et le lait. Pétrir avec le reste des ingrédients.

2 | Retirer la pâte levée du saladier et former des boules d'env. 7 cm de diamètre sur une surface de travail farinée. Laisser lever 45 minutes. Les boules de pâte doivent doubler de volume.

3 | Activer la sonde de température sans fil et faire chauffer l'huile dans une casserole fermée, comme indiqué.Après le signal, retirer le couvercle pour faire frire.

4 | Recouvrir une grille à gâteaux de papier absorbant. Faire frire le beignet des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré et le laisser égoutter sur le papier absorbant.

5 | Remuer la confiture pour obtenir une consistance lisse, en remplir une poche à douille longue et l'injecter dans le beignet. Saupoudrer de sucre.

Réglages :

Faire frire :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 5 / 170 °C
Après le signal, 4-6 minutes par portion

Conseil :

Afin de vous assurer que la pâte lève, laissez-la lever env. 45 minutes dans un endroit chaud.

Riz aux abricots

Pour 6 portions
Casserole avec 180 ou 210 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
2 l de lait
Zestes d'orange
Zestes de citron
150 g de sucre
1 pincée de sel
500 g de riz rond
500 g d'abricots en boîte
Par portion :
667 kcal, 118 g G, 13 g L, 18 g P

Préparation

1 | Activer la sonde de température sans fil. Mettre dans la casserole le lait, les zestes de citron et d'orange et le sel. Fermer la casserole avec le couvercle et faire chauffer le lait comme indiqué.

2 | Après le signal, ajouter le riz et le sucre au lait, refermer le couvercle et poursuivre la cuisson comme indiqué. Pendant ce temps, remuer toutes les 15 minutes.

3 | Pendant ce temps, laisser égoutter les abricots et les couper en morceaux d'env. 3 cm.

4 | À la fin de la cuisson, mélanger le riz et les abricots et servir froid ou chaud selon les envies.

Réglages :

Cuire :
Avec un capteur de température sans câble,
puissance 2 / 90 °C
50 minutes après le signal

Punch

Pour 6 portions
Casserole avec 145 mm de diamètre

Ingrédients
Ingrédients :
1,5 l de vin rouge
Zestes de 2-3 oranges non traitées
env. 400 ml de jus d'orange fraîchement pressé
250 ml de thé
Cannelle
Clous de girofle
Un peu de rhum
150 -250 g de sucre
Par portion :
308 kcal, 37 g G, 1 g L, 1 g P

Préparation

1 | Mettre dans une casserole tous les ingrédients à l'exception du sucre.

2 | Activer la sonde de température sans fil et fermer la casserole avec le couvercle.

3 | Faire chauffer le punch comme indiqué.

4 | Après le signal, ajouter le sucre et servir.

Réglages :

Réchauffage :
Avec un capteur de température sans câble, puissance 1 / 70 °C

Conseil :

Pour un punch pour enfants, vous pouvez utiliser du jus de pomme ou de raisin au lieu du vin rouge et ne pas ajouter de rhum.

Index des recettes

A

Asperges vertes au miel **16**

B

Beignet soufflé **112**
Boulettes de pomme de terre **28**
Boulettes de viande hachée à la mozzarella **52**
Brochettes de poisson méditerranéennes **56**
Brochettes de volaille à la pêche **54**

C

Champignons sautés **80**
Chili con carne **68**
Crêpes berlinoises **114**
Crêpes épaisses fourrées **82**
Croquettes de poulet **18**
Cuisses de poulet dans de la pâte de boulangerie **70**

E

Émincé de porc au riz **94**
Escalopes panées à l'ail et aux herbes **60**

F

Filet mignon de porc enrobé de lard **62**
Frittata aux légumes, au lard et au fromage **98**
Fruits en beignets **108**

G

Goulasch aux poivrons avec du poisson **76**

L

Légumes courgette-tomate **26**

O

Omelette aux pommes de terre **104**
Omelette italienne **102**

Œ

Œufs à la tomate et au jambon serrano **100**

P

Panna cotta - Dessert italien **110**
Patatas Bravas **22**
Poêlée au riz **84**
Poêlée de pâtes **88**
Poêlée de scampis **86**
Pot-au-feu **74**
Punch **118**

R

Risotto aux crevettes **90**
Riz aux abricots **116**
Riz exotique **92**
Röstis **24**
Roulades de bœuf à la banane **72**
Roulades de poulet farcies **64**
Rumsteck aux oignons grillés **58**

S

Sauce au gorgonzola **48**
Sauce aux cacahuètes au lait de noix de coco **44**
Sauce bolognaise **42**
Sauce poireau-orange **46**
Soupe aux oignons de printemps et à la viande hachée **34**
Soupe aux pommes de terre **32**
Soupe de lentilles **38**
Soupe de mariage de Kehding **36**
Sticks de feta panés **20**

T

Truite rôtie **66**

9001116046
BOFSCS5I
970201 fr

www.bosch-home.com

9001116046