



*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -

**CROCK·POT®**

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



DÉCOUVREZ PLUS DE RECETTES SUR [CROCKPOT.FR](http://CROCKPOT.FR)

...ET REJOIGNEZ-NOUS SUR



*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -

**CROCK·POT®**

◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆



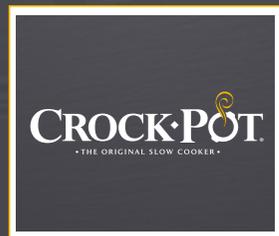
*Livre de recettes*

[WWW.CROCKPOT.FR](http://WWW.CROCKPOT.FR)

# Sommaire

*Présentation et...*

*Recettes pour mijoteuses électriques Crock-Pot®*



MIJOTEUSE  
ÉLECTRIQUE

p.4



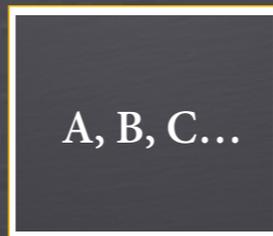
BÉNÉFICES DE LA  
CUISSON MIJOTÉE

p.6



PRÉCISIONS UTILES

p.8



GLOSSAIRE

p.10



ENTRÉES

p.12



VIANDES

p.20



POISSONS

p.38



ACCOMPAGNEMENTS

p.46



DESSERTS

p.54

GOÛTEZ  
AU CONFORT DE LA

# Cuisson sans surveillance

AVEC LES MIJOTEUSES  
ÉLECTRIQUES CROCK-POT®



## Qu'est-ce qu'une mijoteuse électrique Crock-Pot® ?



Lancée en 1970 en Amérique du Nord, Crock-Pot® est devenue aujourd'hui **la marque spécialiste de la cuisson mijotée électrique.**

Une mijoteuse électrique Crock-Pot® est la partenaire idéale pour servir des **repas nutritifs, tendres, délicieux et abordables** à votre famille et à vos amis.

Il n'y a rien de plus facile que d'utiliser une mijoteuse Crock-Pot®, et les **possibilités culinaires sont infinies !** Elle permet de réaliser bien plus de recettes que de simples plats mijotés et ragoûts d'hiver.

Nous avons inclus dans ce livre, **20 recettes que vous pouvez déguster tout au long de l'année.** Comme le navarin d'agneau à la tomate, rapide et facile, un sauté de poisson aux légumes et aux épices, un gratin de pommes de terre au comté ; sans oublier des desserts, tels que la compote de fraise à la rhubarbe... Vous n'avez qu'à préparer ces recettes simples, et votre mijoteuse s'occupe du reste.

**Consacrez plus de temps à vos loisirs et à votre famille** en accordant à la mijoteuse Crock-Pot® une place centrale dans votre cuisine !



Rapide

Simple

Savoureux

Innovant

Créatif



## Qu'est-ce que la cuisson mijotée ?



La cuisson mijotée consiste à cuire les aliments à **basse température** (79-93°C) pendant plusieurs heures. La cuisine mijotée est un **moyen simple, pratique et économique** de préparer des repas copieux et savoureux. Au quotidien ou lors des occasions spéciales, les mijoteuses Crock-Pot® vous aident à servir **des repas délicieux**.

## Les bénéfices de la cuisson mijotée...

### Cuisson sans surveillance = Gain de temps

Réglez la cuisson de votre mijoteuse électrique Crock-Pot® avant de partir au travail ou à vos occupations et votre repas sera prêt à votre retour. Vous pouvez laisser la mijoteuse électrique Crock-Pot® **sans surveillance en toute sécurité**.

### Repas Délicieux et Nutritifs

La cuisine mijotée rehausse vraiment les saveurs en leur donnant le temps de se marier. De plus, les légumes frais ne perdent pas leurs **vitamines** et leurs **minéraux**, mais les diffusent dans la sauce pour offrir un repas plus nutritif !

### Economique

Vous réalisez des économies ! Une mijoteuse électrique **consomme considérablement moins d'énergie** qu'un four traditionnel et transformera en quelques heures les morceaux de viandes les plus modestes en de savoureux plats fondants à souhait.

### Faible consommation d'énergie

Les mijoteuses Crock-Pot® sont économes en énergie. Elles fonctionnent toute la journée en utilisant la **même quantité d'énergie qu'une ampoule standard** !

# Précisions utiles

VOICI QUELQUES TRUCS ET ASTUCES QUI POURRONT VOUS AIDER À PRÉPARER ENCORE PLUS FACILEMENT LES RECETTES DE CE LIVRE ET UTILISER AU MIEUX VOTRE MIJOTEUSE ÉLECTRIQUE CROCK-POT®.

La marque Crock-Pot® propose une vaste gamme de mijoteuses électriques aux fonctions diverses pour satisfaire les besoins de tous les gourmets. Elles sont disponibles en plusieurs tailles, avec différents programmes et allures de chauffe.

Vous pourrez adapter la réalisation de vos recettes en fonction du modèle de mijoteuse que vous avez et de ses spécificités.

## Équivalences culinaires

POUR ESTIMER LE POIDS DE CERTAINS INGRÉDIENTS, VOICI QUELQUES ÉQUIVALENCES UTILES.

**Une cuillère à café (cc)** est équivalente à :

- 0,5 cl de liquide
- 5 g de sel, de sucre ou de beurre
- 4 g de farine ou d'huile
- 3 g de poivre moulu ou de sucre glace

**Une cuillère à soupe (CS)** est équivalente à :

- 1,5 cl ou 15 ml
- 3 cuillères à café
- 5 g de fromage râpé
- 12 g de farine
- 15 g de beurre, sucre semoule, sel, crème fraîche ou huile
- 20 g de gros sel

## Équivalences des capacités

LES 20 RECETTES DE CE LIVRE SONT PRÉVUES POUR 4 PERSONNES.

Vous pourrez adapter les proportions des recettes en fonction de vos besoins et de la capacité de votre mijoteuse électrique.

Capacité de votre mijoteuse Crock-Pot®	Nombre de couverts max.
2,4 L	2
3,5 L	4
4,5 L - 4,7 L	5
5 L - 5,7 L	6
6 L	7

## Spécificités de votre mijoteuse

PLUS DE FONCTIONS ÉQUIVAUT À ENCORE PLUS DE SIMPLICITÉ !

### Fonction sauté

Colorer, Suer, faire Revenir, Rissoler, Saisir... autant de manipulations culinaires que vous pouvez réaliser **directement dans votre cocotte** Crock-Pot®, au lieu d'utiliser (et salir) une poêle ou une sauteuse.

Si vous avez une mijoteuse-sauteuse, il vous faudra néanmoins vérifier que la cocotte est bien compatible avec votre appareil de cuisson (four, plaques de cuisson...)

### Fonction « Maintien au chaud »

Très pratique pour servir votre plat, chaud, à tout moment ! Et quel confort quand votre mijoteuse numérique Crock-Pot® passe **automatiquement** en mode « Maintien au chaud » lorsque la durée de cuisson est terminée !

### Cocotte en DuraCeramic™

Le revêtement DuraCeramic™ est 4 fois plus résistant que les autres revêtements anti-adhésifs. Il ne s'écaille pas et ne s'effrite pas.

Les cocottes Crock-Pot® munies de ce revêtement sont compatibles à tout type de plaques, y compris à induction.

La cuisson réalisée avec une mijoteuse électrique Crock-Pot® au revêtement DuraCeramic™ est également **beaucoup plus rapide !**

Si vous avez une mijoteuse avec revêtement DuraCeramic™, réduisez les temps de cuisson des recettes de ce livre de 20 % en moyenne. Par exemple, un temps de cuisson de 3 h pourra être réduit à 2 h 30 environ.



Cuisson plus rapide



Sans PTFE ni PFOA



Résistant aux rayures



Durée de vie 4 fois plus longue



Nettoyage facile

# Glossaire

**SI VOUS ÊTES INEXPÉRIMENTÉ(E), VOICI QUELQUES MOTS DE VOCABULAIRE CULINAIRE QUI POURRONT VOUS AIDER À PRÉPARER LES RECETTES DE CE LIVRE PLUS FACILEMENT.**

## Assaisonner

Ajuster le goût d'un mets en lui ajoutant du sel, du poivre, des épices...

## Battre

Travailler énergiquement un élément ou une préparation dans le but d'en modifier la consistance et/ou la couleur. Pour battre les œufs, utiliser une fourchette.

## Beurrer

Enduire de beurre fondu ou de beurre pommade le fond et les parois de la cocotte pour une meilleure adhérence et un bon démoulage.

## Ciseler

Tailler au couteau des légumes ou des herbes aromatiques en petits morceaux ou en fines lanières.

## Colorer

Faire colorer un aliment dans un corps gras très chaud et à feu vif. Il convient de toujours remuer ou retourner ce que l'on fait revenir, que ce soit une viande, des lardons ou des légumes et quelle que soit la taille du ou des morceaux, jusqu'à ce que celui-ci ou ceux-ci soient colorés de tous côtés.

## Couper en quartier

Diviser en quatre.

## Désosser

Retirer les os d'une pièce de boucherie, de volaille ou de gibier.

## Diluer

Mélanger une matière dans un liquide de manière à l'y délayer, l'y étendre.

## Dissoudre

Acte qui permet de modifier une substance solide en l'incorporant dans une préparation afin qu'elle prenne un aspect liquide. On peut la fondre dans l'eau ou dans un quelconque liquide.

## Effeuilleur

Action de séparer les feuilles d'un légume, d'une salade, d'herbes fraîches...

## Egoutter

Egoutter un aliment ou une préparation consiste à l'assécher par le biais d'une écumoire, d'un égouttoir, d'une passoire, dans lequel on le place jusqu'à ce que son excédent liquide soit diminué au maximum.

## Emincer

Couper en tranches ou lamelles très fines. Cette opération se fait au couteau ou à la mandoline.

## Epépiner

Acte qui implique l'élimination des pépins de certains fruits et légumes (poivrons, piments...).

## Equeuter

Débarrasser un fruit de sa queue. On équeute les cerises, les fraises etc.

## Fane

Tige herbacée et feuillage de certaines plantes cultivées (pomme de terre, navets...).

## Ficeler un poireau

Mettre plusieurs liens de ficelle autour du poireau afin qu'il reste bien compact à la cuisson.

## Fouetter

Travailler une crème ou un ingrédient à l'aide d'un fouet.

## Frémir

Faire frémir de l'eau implique de la conserver sur le feu à une température avoisinant le point de l'ébullition.

## Hacher

Implique de réduire un aliment en toutes petites particules au moyen d'un hachoir ou d'un couteau conçu pour cette opération.

## Incorporer

Mélanger un aliment avec un autre.

## Mandoline

Ustensile de cuisine destiné à tailler des légumes en tranches d'épaisseur variable.

## Mijoter

Faire cuire très doucement (à la limite de l'ébullition) un aliment dans son jus ou dans la sauce. Idéal dans une cocotte Crock-Pot® !

## Napper

Recouvrir de sauce, de coulis ou de crème.

## Parsemer

Répondre, éparpiller.

## Peler

Acte qui prescrit l'élimination de la peau ou de la pelure d'un fruit ou d'un légume, avant ou après sa cuisson.

## Piquer

Introduire à la surface d'une viande des petits bâtonnets de lard ou des éclats d'ail. On pique également un oignon avec des clous de girofle pour parfumer un bouillon.

## Râper

Réduire en fines particules un élément solide à l'aide d'une râpe

## Réserver

Mettre de côté un élément qui entre dans la composition d'un mets avant de le reprendre pour en faire une nouvelle fois usage.

## Revenir

Consiste à faire cuire à feu vif des aliments pour en dorer la surface dans une poêle, une sauteuse ou une cocotte, avec un peu d'huile pour éviter que les aliments n'adhèrent au fond de l'ustensile de cuisson.

## Rissoler

Rissoler des légumes ou une viande consiste à les faire revenir dans une poêle afin de les colorer.

## Saisir

Démarrer la cuisson d'un ingrédient, tel qu'une viande, à feu vif pour que sa surface devienne dure et colorée.

## Saupoudrer de farine (ou singer)

Poudrer de farine des éléments revenus dans un corps gras avant de leur ajouter un liquide. La farine doit cuire quelques minutes avant l'apport de liquide.

## Suer

Faire suer les aliments, tels que des oignons, consiste à les placer en petits morceaux dans une casserole et à les cuire à feu doux afin que l'eau qu'ils contiennent s'évapore doucement.

*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**



**ENTRÉES**

# SOUPE À L'OIGNON



- **3 gros oignons** (environ 600 g)
- **80 g de beurre**
- **20 g de farine**
- **2 cubes de bouillons de volaille**
- **1 litre d'eau**
- **1/2 cc Sel**
- **1/2 cc de poivre moulu**
- **8 petites tranches de pain** (baguettes, pain aux céréales ou de campagne)
- **100 g de gruyère râpé**

Faire frémir l'eau dans une casserole et y dissoudre les cubes de bouillon de volaille.

Peler les oignons et les émincer.

Chauffer le beurre dans une grande poêle et y faire suer les oignons émincés pendant environ 10 min à feu doux/moyen. Saler (peu car le bouillon l'est déjà) et poivrer. Ne pas cesser de remuer.

Lorsque les oignons ont pris une belle couleur, les saupoudrer avec la farine et poursuivre la cuisson 1 min.

Arroser les oignons avec un peu de bouillon (25 cl), mélanger puis stopper la cuisson.

Verser le tout dans la cocotte avec le reste du bouillon de volaille. Mélanger, couvrir et cuire pendant 1 h 30 en position "faible".

10 min avant la fin de cuisson, passer sous le grill du four les tranches de pain garnies de gruyère râpé.

**Parsemer directement la soupe de gruyère râpé pour les plus gourmands.**



# LENTILLES VINAIGRETTE AUX HERBES FRAÎCHES



- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 1 oignon
- 2 tranches de lard fumé (environ 100 g)
- 2 carottes
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2/3 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier

## Vinaigrette aux herbes fraîches :

- 4 CS d'huile d'olive
- 2 CS de vinaigre de cidre
- 1 oignon nouveau
- 10/15 brins de ciboulette
- 10 tiges de cerfeuil ou de persil plat
- 1 cc de fleur de sel
- 1/2 cc de poivre moulu

Nettoyer les carottes et les couper en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Peler l'oignon.

Mettre dans la cocotte les lentilles vertes, les rondelles de carottes, l'oignon pelé entier, les branches de thym, la feuille de laurier, les tranches de lard coupées en 3 et le cube de bouillon écrasé. Surtout ne pas saler, cela durcirait les lentilles.

Couvrir largement d'eau (3 à 4 cm au dessus du niveau des ingrédients).

Cuire à couvert pendant 3 h en position "faible".

Egoutter, ôter les branches de thym, l'oignon entier, la feuille de laurier ainsi que les morceaux de lard puis laisser refroidir à température ambiante. Ces aromates sont présents juste pour parfumer les lentilles à la cuisson.

Pour la vinaigrette, couper la ciboulette en tronçons, émincer l'oignon nouveau et effeuiller le cerfeuil ou le persil plat. Mélanger le tout avec l'huile et le vinaigre de cidre. Saler et poivrer.

Assaisonner les lentilles de cette vinaigrette.

**Seule en entrée ou accompagnée de saumon fumé pour un plat complet.**



# FLAN DE COURGETTES AU CHÈVRE FRAIS



- 4 courgettes longues et fines (environ 800 g)
- 100 g de chèvre frais
- 3 œufs entiers
- 10 cl de crème liquide à 30 % de matières grasses
- 3 branches de thym frais
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 cc de sel
- 1/2 cc de piment d'Espelette

Nettoyer les courgettes, ôter les extrémités et les couper en rondelles d'environ 2 mm d'épaisseur avec leur peau.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen/fort avec la gousse d'ail entière pelée.

Ajouter les rondelles de courgettes (en 2 fois) et les colorer légèrement 2/3 min.

Graisser la cocotte, couvrir d'un papier sulfurisé et répartir la moitié des rondelles de courgettes. Couvrir avec la moitié du fromage de chèvre frais en prenant soin de bien répartir le fromage sur les courgettes. Renouveler l'opération avec le reste de courgettes et le chèvre frais.

Battre les œufs entiers avec la crème et le thym effeuillé. Saler et ajouter le piment d'Espelette. Verser le tout dans la cocotte sur les courgettes.

Couvrir et cuire 3 h en position "faible".

Laisser refroidir à température ambiante puis couper des parts pour la dégustation.

**Froid avec une salade de jeunes pousses bien relevée  
ou à température ambiante avec une viande ou un poisson  
en sauce.**



*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**



**VIANDES**

# MOUSSAKA



- 2 belles aubergines (environ 700 g)
- 400 g de bœuf haché pas trop maigre
- 1 belle tomate
- 2 pommes de terre cuites avec la peau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 40 g de pignons de pin
- 2 CS de concentré de tomate
- 1 CS d'origan séché
- 3 CS d'huile d'olive
- 20 cl de béchamel
- 2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre

Peler et hacher l'oignon et la gousse d'ail. Laver et ôter le bout vert des aubergines. Les couper en tranches d'environ 1 cm dans la longueur.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif et griller les tranches d'aubergine environ 1 min sur chaque face. Réserver.

Dans la même poêle, sans rajouter de matière grasse, faire revenir à feu vif environ 5 min la viande hachée puis y ajouter l'oignon et l'ail hachés, les pignons de pin, le concentré de tomate, l'origan. Saler et poivrer.

Peler les pommes de terre cuites et les couper en rondelle d'1 cm. Trancher la tomate en rondelles.

Tapisser le fond de la cocotte avec des tranches d'aubergine en les faisant remonter sur les parois de la cocotte.

Couvrir successivement de pommes de terre, de la moitié de la viande, de tomates, d'aubergine et de la moitié de la béchamel. Renouveler l'opération et terminer par la béchamel.

Couvrir et lancer la cuisson 3 h 30 en position "élevée".

**Pour les plus gourmands, parsemer de fromage râpé et passer sous le grill (230°) au four 5 min.**



# POULET BASQUAISE



- 4 cuisses de poulet fermier
- 2 poivrons (rouge, jaune, vert... au choix)
- 1 petit piment (à défaut 1/2 cc de piment d'Espelette)
- 300 g de coulis de tomate
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 CS d'origan séché
- 2 CS d'huile d'olive
- 12 olives noires
- 2 cc de sel

Peler et émincer les oignons et les gousses d'ail, puis les faire revenir à feu moyen dans une grande poêle avec la moitié de l'huile environ 2 min. Réserver le tout dans une assiette.

Couper les cuisses de poulet en 2 au niveau de la jointure.

Dans cette même poêle, verser le reste de l'huile et y faire dorer les morceaux de poulet à feu moyen/fort pendant 5 min sur chaque face.

Pendant ce temps nettoyer et épépiner les poivrons et le piment puis les couper en lamelles.

Dans le fond de la cocotte, déposer la moitié du mélange oignon/ail, la moitié des olives, la moitié des poivrons en lamelles et la moitié du piment. Saler et disperser la moitié de l'origan séché.

Déposer par dessus les morceaux de poulet puis couvrir avec le reste des ingrédients et terminer par arroser avec le coulis de tomate.

Couvrir et cuire 4 h en position "faible".

**A déguster avec des pommes de terre vapeur ou un riz blanc.**



## RÔTI DE PORC AU LAIT & AUX AROMATES



- 800 g de rôti de porc dans l'échine ou le filet
- 50 cl de lait entier ou demi-écrémé
- 1 oignon nouveau
- 4 gousses d'ail
- 2 branches de romarin
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 CS d'huile d'olive
- 2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre moulu



Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen/vif et y dorer le rôti de porc sur toutes ses faces (environ 1 min sur chaque côté).

Déposer le rôti dans la cocotte, saler et poivrer puis l'arroser avec le lait.

Ajouter la feuille de laurier, les branches de thym et de romarin, l'oignon nouveau pelé et coupé en quartier et enfin les gousses d'ail juste pelées (les laisser entières).

Fermer la cocotte et cuire 3 h en position "faible".

Sortir le rôti de la cocotte et le couper en tranches.

Oter les branches de thym et de romarin ainsi que la feuille de laurier.

Mixer la sauce à l'aide d'un mixer plongeant ou dans un blender pour obtenir une sauce onctueuse et sans morceau.

Servir les tranches de rôti arrosées généreusement de sauce parfumée.



**Servir avec des pâtes ou de la potée aux carottes.**

# NAVARIN D'AGNEAU À LA TOMATE



- 1 kg d'épaule d'agneau (non désossée) coupée en morceaux
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 cl d'eau
- 2 CS de concentré de tomates
- 2 tomates fraîches

- 400 g de champignons de Paris
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 10 brins de ciboulette
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 cc de sel
- 1/2 cc de poivre moulu

Faire frémir 30cl d'eau dans une casserole et y dissoudre le cube de bouillon. Puis y diluer le concentré de tomates.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, et y saisir les morceaux d'agneau. Après cette étape, déposer les morceaux de viande dans la cocotte.

Peler les oignons nouveaux et l'ail.

Couper les tomates en quartiers puis les ajouter dans la cocotte avec le thym frais, la feuille de laurier, les oignons nouveaux coupés en morceaux et l'ail coupé en lamelles.

Arroser du bouillon, saler et poivrer.

Mélanger, couvrir et cuire 2 h 30 en position "élevée".

Après ce premier temps de cuisson, couper les champignons en lamelles et les ajouter à l'agneau. Poursuivre la cuisson 30 min en position "élevée".

Laisser reposer le navarin d'agneau une trentaine de minutes avant la dégustation.

Couper la ciboulette en petits bâtonnets et en parsemer le navarin avant la dégustation pour apporter un peu de fraîcheur.

**A déguster avec des pommes de terre vapeur  
ou une potée aux carottes.**



# VEAU MARENGO



- 800 g d'épaule de veau désossée coupée en morceaux
- 3 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 50 g de concentré de tomates
- 15 cl de vin blanc sec
- 6 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 CS de farine
- 2 CS de fond de veau en poudre
- 6 tiges de persil plat
- 1 cc de sel
- 1/2 cc de poivre moulu

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif et y saisir les morceaux de veau. Sauter de farine et poursuivre la coloration 2 min en mélangeant la viande. Après cette étape, déposer les morceaux de viande dans la cocotte.

Diluer le concentré de tomates et le fond de veau dans le vin blanc.

Peler les échalotes, les carottes et les gousses d'ail.

Couper les échalotes en fines tranches et les carottes en grosses rondelles puis les déposer dans la cocotte, avec le thym effeuillé, la feuille de laurier et les gousses d'ail entières.

Arroser avec le vin blanc à la tomate, saler et poivrer. Mélanger, couvrir et cuire 2 h 30 en position "faible".

Après ce premier temps de cuisson, couper les champignons en 4 et les ajouter à la cocotte. Poursuivre la cuisson 30 min en position "élevée".

Parsemer le veau marengo de persil ciselé avant la dégustation pour apporter un peu de fraîcheur.



# LAPIN À LA MOUTARDE



- 4 gros morceaux de râble de lapin fermier
- 120 g de moutarde à l'ancienne
- 40 g de beurre
- 2 CS de farine
- 10 cl de vin blanc sec
- 200 g de petits champignons de Paris
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 4 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre

Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen/fort. Lorsque le beurre est mousseux, y déposer les morceaux de lapin pour les colorer sur les 2 faces (environ 2 min sur chaque côté). Saler et poivrer la viande puis la saupoudrer de farine, mélanger et poursuivre la cuisson 2 à 3 min.

Napper les morceaux de viande avec la moutarde.

Nettoyer les champignons et les couper en 2. Peler les gousses d'ail et les échalotes, et les laisser entières. Ajouter le tout dans la cocotte.

Déposer la feuille de laurier et le thym puis arroser avec le vin blanc.

Couvrir et cuire pendant 4 h à couvert en position "faible" pour obtenir une viande bien moelleuse.

Au moment du service, enlever toutes les branches de thym ainsi que la feuille de laurier.

**A déguster avec une purée de pommes de terre et céleri maison ou des tagliatelles fraîches.**



# CANARD AUX NAVETS NOUVEAUX



- 1 kg de morceaux de canard (cuisses ou manchons)
- 10 petits navets nouveaux
- 10 cl de vin blanc sec
- 10 cl d'eau
- 2 CS de fonds de volaille en poudre
- 2 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 1 cc de sel
- 1/2 de poivre moulu

Chauffer une grande poêle à feu moyen/fort et y faire dorer les morceaux de canard de chaque côté environ 5 min.

Enlever en partie les fanes des navets et les laver.

Peler les échalotes et les laisser entières.

Déposer les morceaux de canard (sans le gras) dans la cocotte avec les navets, les échalotes et la feuille de laurier.

Mélanger le vin blanc et l'eau et y dissoudre le fond de volaille.

Verser le liquide sur le canard.

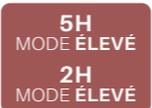
Saler et poivrer.

Couvrir et cuire 4 h 30 en position "faible".

**Des pommes de terre grenaille cuites à la vapeur ou dans la graisse du canard pour plus de gourmandise.**



# POT AU FEU



- 1 tranche épaisse de paleron de bœuf (environ 800 g)
- 2 petits morceaux de queue de bœuf
- 1 os à moelle
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 4 à 6 pommes de terre de type Charlotte ou Roseval
- 2 petits poireaux
- 2 navets violets
- 4 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 5 grains de poivre noir
- 2 clous de girofle
- 2 CS de gros sel



Déposer les morceaux de viande et l'os à moelle dans la cocotte avec la feuille de laurier, le thym, l'oignon pelé et piqué avec les 2 clous de girofle, les gousses d'ail pelées entières, le gros sel et le poivre en grains.

Couvrir largement d'eau froide (à 4 cm du bord de la cocotte) et lancer la cuisson 5 h en position "élevée".

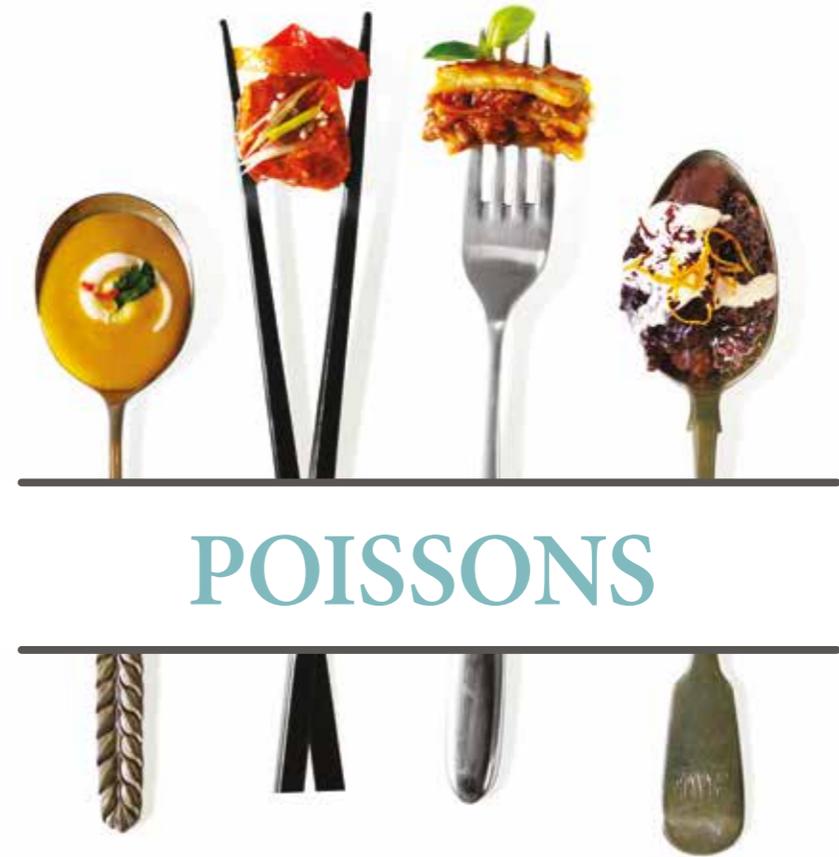
Nettoyer et peler les carottes, les pommes de terre, les poireaux et les navets puis les couper en 2. Une fois coupés en 2, ficeler les poireaux pour qu'ils gardent une bonne tenue à la cuisson.

Après ce premier temps de cuisson, ôter les impuretés puis ajouter tous les légumes dans la cocotte et poursuivre la cuisson 2 h en position "élevée".



**A déguster avec une excellente moutarde à l'ancienne.**

*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**



**POISSONS**

## SAUTÉ DE POISSON AUX LÉGUMES ET AUX ÉPICES



- 400 g de cabillaud (ou de lotte)
- 4 grosses crevettes crues
- 400 g de moules
- 2 grosses tomates
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 petit piment  
(ou 1/2 cc de piment d'Espelette)
- 1 petite patate douce
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 CS d'huile d'olive
- 1 cc de curcuma
- 1/2 cc de gingembre en poudre
- 10 cl de lait de coco
- 2 cc de fleur de sel

Peler et émincer l'oignon.

Couper le piment dans la longueur, enlever les graines puis le hacher finement.

Épiner et couper le poivron en dés.

Couper les tomates en gros morceaux.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif et y faire suer l'oignon et le piment pendant 3/4 min. Ajouter les dés de poivron et de tomates ainsi que le curcuma et le gingembre. Cuire encore 3 min puis verser le tout dans la cocotte.

Peler la patate douce, la couper en morceaux puis l'ajouter dans la cocotte.

Arroser le tout avec le lait de coco et parsemer de la moitié de la coriandre ciselée. Saler et mélanger.

Enlever la carapace des crevettes, nettoyer les moules et couper le cabillaud en gros cubes.

Déposer les morceaux de cabillaud dans la cocotte en les enfonçant délicatement dans la sauce aux légumes.

Poser par dessus les moules puis les crevettes.

Couvrir et cuire pendant 2 h 30 à couvert en position "faible".

Parsemer du reste de coriandre fraîche ciselée au moment du service.

**A déguster avec du riz blanc ou des pommes de terre vapeur.**



# CABILLAUD À LA CRÈME DE COCO ET CURRY



- 800 g de cabillaud
- 8 crevettes crues décortiquées
- 20 cl de crème de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1 CS d'huile (olive ou tournesol)
- 1 bâton de citronnelle
- 1 citron vert
- 1 cc de curry
- 1 cc de coriandre en poudre
- 1/2 cc de piment en poudre
- 2 cc de sel

Peler la gousse d'ail et le morceau de gingembre et les réduire en purée à l'aide d'une râpe très fine. A défaut émincer très finement avec un couteau.

Chauffer l'huile dans une petite casserole à feu moyen/fort et y faire cuire 1 min la purée d'ail et de gingembre. Ajouter les épices (curry, coriandre et piment), saler et poursuivre la cuisson 1 min. Stopper la cuisson puis verser la crème de coco et le zeste d'1/2 citron vert. Bien mélanger et réserver.

Couper le cabillaud en gros cubes d'environ 40/50 g et les déposer dans la cocotte avec le bâton de citronnelle fendu et les crevettes.

Verser par dessus la crème de coco aux épices.

Cuire 2 h à couvert en position "faible".

Arroser de jus de citron vert au moment du service.



A déguster avec un riz blanc aux légumes.

# CALAMARS FARCIS AU POISSON SAUCE CURRY COCO



- **4 calamars nettoyés**  
(frais ou surgelés)
- **250 g de poisson blanc**  
(cabillaud, merlan...)
- **12 crevettes crues décortiquées**
- **1 œuf entier**
- **Le zeste et jus d'un citron vert**
- **1 petit morceau de gingembre frais** (environ 2 cm)

- **1 gousse d'ail**
- **2 CS de chapelure**
- **2 CS de curry**
- **20 cl de crème de coco**
- **5 tiges de persil plat**
- **1 cc de sel**
- **1/2 cc de poivre**

Effeuilier le persil et le ciseler finement. Couper les crevettes en petits morceaux. Mixer ensemble le poisson blanc avec l'œuf entier et la gousse d'ail épluchée jusqu'à obtenir une texture très fine.

Incorporer la chapelure, les dés de crevettes, 2 CS de persil ciselé et la moitié du zeste de citron. Saler et poivrer.

Remplir les calamars jusqu'à 1,5 cm du bord et les fermer avec des pics en bois puis les déposer dans la cocotte.

Peler et râper le gingembre ou le couper finement, puis l'ajouter dans la cocotte sur les calamars.

Parsemer également sur les calamars le reste de zeste de citron vert.

Mélanger le curry en poudre avec la crème de coco. Saler et poivrer puis verser le tout sur les calamars. Couvrir et cuire 2 h en position "faible".

Arroser du jus de citron 5 min avant la fin de la cuisson.

Parsemer de persil ciselé ou de coriandre avant la dégustation pour apporter un peu de fraîcheur.



**A déguster avec des pommes de terre vapeur ou du riz blanc.**

*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**



# ACCOMPAGNEMENTS

# SOUPE AUX LÉGUMES D'HIVER



- 4 pommes de terre de type Charlotte ou Roseval (environ 500 g)
- 1 poireau
- 2 carottes (environ 300 g)
- 8 petits navets (environ 150 g)
- 150 g de lardons fumés
- 50 g de beurre
- 1,25 l d'eau
- 1/2 cc de sel
- 1/4 cc de poivre moulu



Faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen.

Y faire dorer les lardons 2 à 3 min.

Nettoyer le poireau et l'émincer. L'ajouter dans la poêle avec les lardons et poursuivre la cuisson 5 min.

Peler et laver les pommes de terre, les navets et les carottes. Les couper en petits cubes (environ 5 mm).

Déposer tous les dés de légumes dans la cocotte et y verser également le contenu de la poêle (poireaux et lardons). Ajouter l'eau, saler et poivrer. Mélanger, couvrir et cuire 2 h 30 en position "élevée".

**Parsemer d'un peu de persil ou de cerfeuil pour apporter de la fraîcheur et de la couleur.**



# POTÉE AUX CAROTTES



- **1 botte de carottes fanes**  
(environ 10/12 carottes nouvelles)
- **6 petites pommes de terre de type Charlotte ou Roseval**  
(environ 400 g)
- **1 oignon jaune**
- **1 cube de bouillon de légumes ou de volaille**
- **50 cl d'eau**
- **1 cc de sel**
- **1/2 cc de poivre moulu**
- **Persil plat pour la décoration**



Faire frémir 50 cl d'eau dans une casserole et y dissoudre le cube de bouillon.

Peler et nettoyer tous les légumes (pommes de terre, carottes et oignon).

Couper les pommes de terre en 4, les carottes en tronçons d'environ 2/3 cm et l'oignon en fines tranches.

Déposer tous les légumes en morceaux dans la cocotte, arroser du bouillon puis saler et poivrer. Mélanger, couvrir et cuire 2 h en position "élevée".

Parsemer de persil haché au moment de la dégustation.



**En accord parfait avec le poulet rôti du dimanche !**

# GRATIN DE POMMES DE TERRE AU COMTÉ



- 5 grosses pommes de terre de type Agata ou Charlotte (environ 600g)
- 2 oeufs entiers
- 125 g de comté
- 20 cl de crème liquide entière
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cc de noix de muscade râpée
- 1/2 cc de poivre moulu
- 1 cc de sel
- 25 g de beurre mou

Peler les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles d'environ 1 mm au couteau ou avec une mandoline. (Surtout ne pas relaver les pommes de terre à ce stade).

Peler et hacher finement les gousses d'ail.

Râper le fromage.

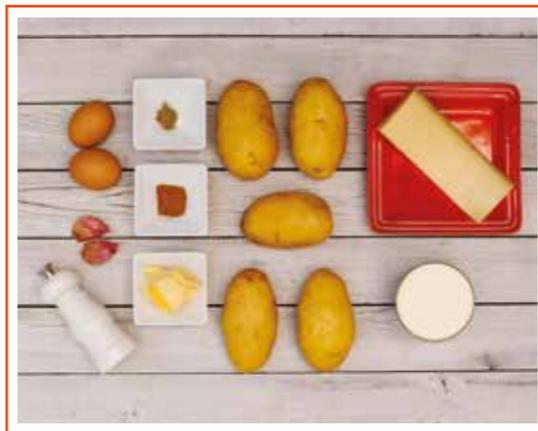
Dans un saladier, mélanger ensemble la crème liquide, les œufs, l'ail haché, le comté râpé, la noix de muscade, le sel et le poivre. Incorporer les rondelles de pommes de terre et mélanger de nouveau.

Beurrer largement la cocotte puis y verser tout le contenu du saladier.

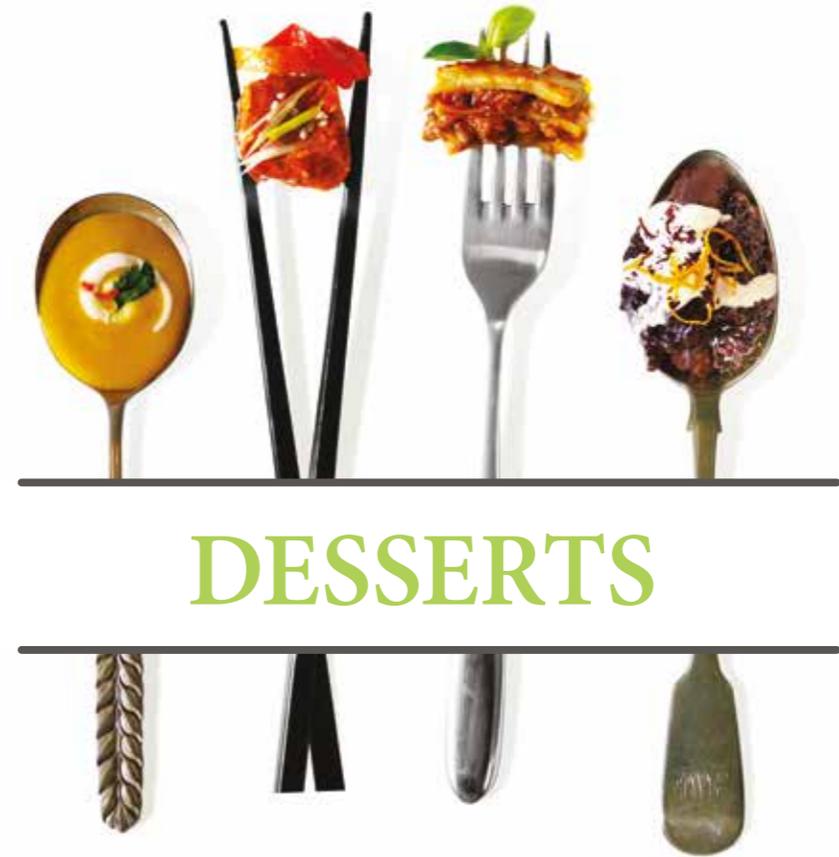
Egaliser le dessus avec une cuillère.

Couvrir et lancer la cuisson 2 h 30 en position "élevée".

**A déguster avec du mesclun ou de jeunes pousses et du jambon cru.**



*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**



**DESSERTS**

# COMPOTE DE FRAISE À LA RHUBARBE



- 1 kg de fraises
- 500 g de rhubarbe fraîche ou surgelée
- 100 g de sucre à confiture
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille

Peler et couper les tiges de rhubarbe en petits tronçons.

Laver, équeuter les fraises et les couper en 2.

Fendre la gousse de vanille dans la longueur et prélever les graines avec un couteau.

Déposer les morceaux de rhubarbe, les fraises coupées, les graines et gousse de vanille, le sucre et le bâton de cannelle dans la cocotte.

Mélanger, couvrir et cuire 2 h en position "élevée".

Mélanger de nouveau à la fin de la cuisson pour obtenir une compote à la texture homogène.

Laisser la compote refroidir complètement avant de déguster.

*A noter : si vous utilisez de la rhubarbe surgelée, il est nécessaire de la décongeler 1 h avant la cuisson et de l'égoutter.*

**A déguster avec un yaourt brassé légèrement sucré, des fruits secs (noix, noisettes), glace vanille, cookies...**



## MI-CUIT CHOCOLAT FRAMBOISES



- 125 g de chocolat noir
- 125 g de beurre doux
- 125 g de sucre glace
- 2 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 65 g de farine blanche
- 125 g de framboises fraîches

Casser le chocolat en morceaux et le mettre à fondre dans une casserole à feux doux avec le beurre coupé en morceaux. Bien mélanger.

Dans un saladier fouetter les œufs entiers et les jaunes d'œufs avec le sucre glace.

Ajouter lentement le chocolat et beurre fondus au mélange d'œufs tout en continuant à fouetter.

Incorporer la farine et bien fouetter pour obtenir un mélange homogène (sans grumeaux).

Beurrer la cocotte et tapisser le fond avec du papier sulfurisé.

Verser la pâte au chocolat et répartir les framboises dans la pâte (en garder quelques-unes pour la présentation).

Couvrir la cocotte et cuire 2 h en position "faible".

En fin de cuisson, enlever la cocotte de son support et laisser refroidir sans le couvercle.

A déguster tiède ou à température ambiante.

**Avec juste un peu de sucre glace, une boule de glace vanille ou de la crème fouettée à la vanille.**



# MOELLEUX AUX POMMES



- 200 g de farine
  - 1 sachet de levure chimique
  - 120 g de sucre roux
  - 60 g de beurre doux mou
  - 1 œuf entier
  - 200 g de compote de pommes sans sucre
  - 1 pomme de type Golden
  - 1 pincée de sel
- Pour la garniture :**
- 150 g de fromage frais type philadelphia
  - 50 g de sucre glace

Dans un saladier, fouetter le beurre mou avec le sucre roux.

Ajouter l'œuf tout en continuant à mélanger puis incorporer progressivement la moitié de la farine, la levure et la moitié de la compote de pommes. Terminer avec l'autre moitié de la farine et le reste de la compote. De cette façon on obtient une préparation bien homogène (sans grumeaux).

Laver la pomme (inutile de la peler), l'ouvrir en 2 et ôter le trognon. La râper (comme une carotte) puis l'ajouter au mélange précédent.

Beurrer légèrement la cocotte puis couvrir le fond avec du papier sulfurisé, ce qui facilitera le démoulage.

Verser la préparation à la texture épaisse dans la cocotte et lisser le dessus avec une cuillère. Couvrir et cuire 1 h 30 en position "élevée".

En fin de cuisson laisser reposer le gâteau 10 min à couvert puis le démouler.

Mélanger le fromage frais avec le sucre glace puis napper le moelleux aux pommes lorsqu'il est bien refroidi.

A noter : cuire le moelleux dès sa préparation pour ne pas que la pomme noircisse.

**Accompagnement, caramel au beurre salé, compote ou confiture si vous aimez les desserts plus gourmands et sucrés.**



# Index des recettes

## ENTRÉES

- Soupe à l'oignon.....p.14
- Lentilles vinaigrette aux herbes fraîches .....p.16
- Flan de courgettes au chèvre frais.....p.18

## VIANDES

- Moussaka .....p.22
- Poulet basquaise .....p.24
- Rôti de porc au lait et aux aromates.....p.26
- Navarin d'agneau à la tomate.....p.28
- Veau marengo .....p.30
- Lapin à la moutarde.....p.32
- Canard aux navets nouveaux.....p.34
- Pot au feu .....p.36

## POISSONS

- Sauté de poisson aux légumes et aux épices.....p.40
- Cabillaud à la crème de coco et curry .....p.42
- Calamars farcis au poisson sauce curry coco.....p.44

## ACCOMPAGNEMENTS

- Soupe aux légumes d'hiver .....p.48
- Potée aux carottes .....p.50
- Gratin de pommes de terre au comté .....p.52

## DESSERTS

- Compote de fraise à la rhubarbe.....p.56
- Mi-cuit chocolat framboises .....p.58
- Mœlleux aux pommes.....p.60

SOUPE À L'OIGNON



LENTILLES VINAIGRETTE AUX HERBES FRAÎCHES



FLAN DE COURGETTES AU CHÈVRE FRAIS



MOUSSAKA



POULET BASQUAISE



RÔTI DE PORC AU LAIT & AUX AROMATES



NAVARIN D'AGNEAU À LA TOMATE



VEAU MARENGO



LAPIN À LA MOUTARDE



CANARD AUX NAVETS NOUVEAUX



POT AU FEU



SAUTÉ DE POISSON AUX LÉGUMES ET AUX ÉPICES



CABILLAUD À LA CRÈME DE COCO ET CURRY



CALAMARS FARCIS AU POISSON SAUCE CURRY COCO



SOUPE AUX LÉGUMES D'HIVER



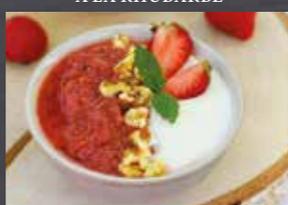
POTÉE AUX CAROTTES



GRATIN DE POMMES DE TERRE AU COMTÉ



COMPOTE DE FRAISE À LA RHUBARBE



MI-CUIT CHOCOLAT FRAMBOISES



MŒLLEUX AUX POMMES





BON APPÉTIT !



## Remerciements

Un grand merci à *Cricri les petites douceurs*, notre fidèle partenaire et bloggeuse qui a créé toutes les recettes de ce livre avec sa mijoteuse électrique Crock-Pot®. Nous les avons toutes testées avant la parution de ce livre et nous nous sommes régalés !

*L'équipe Crock-Pot®*



DÉCOUVREZ D'AUTRES RECETTES SUR [CROCKPOT.FR](http://CROCKPOT.FR)

...ET REJOIGNEZ-NOUS SUR



*Spécialiste de la mijoteuse électrique*  
- DEPUIS 1970 -  
**CROCK·POT®**  
♦ THE ORIGINAL SLOW COOKER ♦



Toutes les photos de ce livre ont été réalisées par Cricri les petites douceurs.  
<http://cricrilespetitesdouceurs.com>

Conception graphique : Start'R Communication

DISTRIBUÉ PAR :

**CROCK-POT® FRANCE**

420, rue d'Estienne d'Orves  
92700 COLOMBES  
FRANCE

[serviceinfoFrance@jardencs.com](mailto:serviceinfoFrance@jardencs.com)

© 2017 Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited.  
Tous droits réservés. Importé et distribué par Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited, 5400 Lakeside, Cheadle Royal Business Park, Cheadle SK8 3GQ, United Kingdom. Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited est une filiale de Newell Brands Inc. (NYSE : NWL).

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris de systèmes de stockage d'information, sans l'autorisation écrite de Jarden Consumer Solutions (Europe) Limited.