

# DOUX MOMENTS DE BIEN-ÊTRE

---

*Recettes pour le micro-ondes*



**Whirlpool**

**DOUX MOMENTS DE BIEN-ÊTRE** EST UN LIVRE DE RECETTES UNIQUE EN SON GENRE, DÉDIÉ À LA PRÉPARATION ET À LA CRÉATION DE DESSERTS DE MANIÈRE **PRATIQUE, SIMPLE ET RAPIDE**. CE LIVRE DE RECETTES SERA VOTRE GUIDE DE RÉFÉRENCE POUR LES **GÂTEAUX AU MICRO-ONDES QUI SONT BONS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT**.

## Conseils pour la cuisson au micro-ondes

Pour une cuisson uniforme au micro-ondes, répartissez les aliments de manière homogène sur l'assiette et coupez-les en portions de taille similaire.

Couvrir les aliments pendant la cuisson aide à conserver leur humidité.

Après l'arrêt du micro-ondes, laissez reposer quelques minutes pour permettre aux aliments de finir de cuire.

Remuez les aliments à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme. Suivez les durées de cuisson suggérées, en commençant par le temps minimal, et ajustez selon vos besoins.

Les temps de cuisson peuvent varier d'un appareil à l'autre, donc utilisez-les à titre indicatif.

**Ne laissez jamais le micro-ondes sans surveillance.**



# TOUTES LES RECETTES

## 1. Millefeuille crème et framboise

Le Millefeuille est un **dessert classique et aimé de tous**. Il peut être servi en diverses occasions : anniversaires, mariages et fêtes d'anniversaire.

Il peut être considéré comme un dessert sain lorsqu'il est préparé avec des ingrédients de haute qualité, par exemple, vous pouvez le farcir avec des fruits frais pour **réduire les excès caloriques**.

## 2. Tarte aux amandes

Le gâteau aux amandes est un **dessert italien**. Né à Venise de la créativité de deux pâtisseries à la fin des années 60, aujourd'hui, ce dessert fait partie de la **pâtisserie italienne traditionnelle**.

Les **amandes** sont un allié pour votre bien-être : grâce au **niveau élevé de protéines et de fibres**, elles parviennent à **réduire le taux de cholestérol présent dans le sang**.

## 3. Biscuits au chocolat

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les cookies au chocolat ne sont pas d'origine américaine, mais **néerlandaise**.

L'un de leurs principaux ingrédients est le chocolat qui possède plusieurs propriétés bénéfiques, en particulier la **réduction de la pression artérielle** et une **réduction des problèmes cardiovasculaires** (comme le montrent les recherches menées aux États-Unis).

## 4. Tarte aux pommes

C'est le goûter parfait pour les adultes et les enfants, son goût et son parfum le rendent **irrésistible**. Née en Angleterre pour éviter de gaspiller les fruits, elle est aujourd'hui considérée comme un **classique du dessert intemporel**.

Ce gâteau est non seulement bon, mais il est également **bon pour la santé** : les nombreuses **vitamines, fibres et minéraux** à l'intérieur sont un allié pour **ralentir l'absorption des graisses et des sucres**.

## 5. Gâteau au chocolat et aux poires

Le gâteau au chocolat et aux poires est un dessert qui allie la fraîcheur des poires à l'intensité du chocolat : un **contraste de saveurs unique** qui le rend apprécié dans le monde entier.

Ce gâteau est aussi un **allié pour la santé**. L'une des qualités des poires est la **vitamine C**, qui contribue au **renforcement du système immunitaire**. Le chocolat contribue à **améliorer les fonctions cérébrales** et à **réduire certaines maladies chroniques**.

## 6. Sponge Cake

Le Sponge cake est un gâteau né en Angleterre pour **accompagner le thé anglais classique**. Aujourd'hui, il est célèbre dans le monde entier pour sa texture spongieuse.

Ce dessert est souvent consommé au **petit-déjeuner** pour fournir l'**énergie nécessaire pour affronter la journée**. Grâce à ses nombreuses **protéines**, le pain d'épice est un allié précieux pour la **croissance et la réparation des tissus corporels**.

## 7. Muffin au chocolat

Le muffin au chocolat est un gâteau ancien né en **Angleterre**, son nom évoque une saveur douce et moelleuse.

Ce dessert est un excellent **allié de la bonne humeur**, grâce au **niveau élevé de sérotonine** présente dans le chocolat.

## 8. Tarte aux amandes et aux baies

Le gâteau aux amandes et baies est un **dessert italien**. Né à Venise de la créativité de deux pâtisseries à la fin des années 60. Aujourd'hui, ce dessert fait partie de la **pâtisserie italienne traditionnelle**.

Les **baies** contiennent généralement peu de sucre et possèdent plusieurs **bienfaits**, comme par exemple **lutter contre le vieillissement cellulaire**. Cela fait du gâteau un **allié parfait pour le bien-être** des adultes et des enfants.

## 9. Porridge à l'avoine

Malgré ses origines anciennes, le porridge est de retour ces dernières années parmi les **jeunes et les athlètes**, grâce aux réseaux sociaux qui ont su mettre en évidence les propriétés salutaires de cet aliment.

Le porridge a plusieurs **avantages**, y compris une **faible teneur en sucre** et un niveau élevé de **protéines et de fibres**. Cela en fait l'un des meilleurs aliments pour **lutter contre le cholestérol**. Une autre particularité est qu'il donne facilement un **sentiment de satiété** à l'organisme, ce qui en fait l'**un des aliments les plus appréciés par les sportifs**.



# Millefeuille crème et framboise



DIFFICULTÉ  
**MOYEN**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**25 MIN.**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**ChefPlus: 9 MIN.**  
**SupremeChef: 11 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- pâte feuilletée 150 g
- jaunes d'œufs 4
- amidon de maïs 30 g
- sucre cristallisé 60 g
- sucre glace 2 cuillères à soupe
- framboises 50 g
- baie à la vanille 1
- citron ½
- lait 200 ml

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange lisse et mousseux.
2. Ajoutez l'amidon de maïs et bien mélanger.
3. Ajoutez le lait, la vanille et le zeste de citron et bien mélanger.
4. Couvrez le bol avec un film plastique adapté au micro-ondes et placez-le au micro-ondes : activez la cuisson à 750W pendant 2 min pour 2 portions, 4 min pour 4 portions.
5. En attendant, étalez la pâte feuilletée et découpez-la en rectangle d'environ 1 doigt de large.
6. Disposez les rectangles sur le plat Crisp et saupoudrez de sucre glace.
7. Placez le plat Crisp au micro-ondes et sélectionnez la fonction Crisp en réglant la cuisson à 11 minutes.
8. Une fois la pâte feuilletée cuite, composez le gâteau en alternant les couches de crème et les couches de pâte feuilletée horizontalement sur le plat. Enfin garnir de framboises et recouvrir de petites fleurs comestibles.



# Tarte aux amandes



DIFFICULTÉ  
**MOYEN**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 MIN.**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**8 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- farine 250 g
- sucre de canne 150 g
- œufs 3
- beurre 125 g
- amandes râpées 100 g
- cacao amer 1 cuillère à soupe
- arôme d'amande 1 flacon
- sel une pincée
- lait selon préférence

## PRÉPARATION

1. Faites fondre le beurre, ajoutez le cacao, le sucre et les œufs. Ajoutez l'arôme d'amande, la farine et la levure préalablement mélangées et tamisées. Mélangez bien le tout.
2. Beurrez le plat Crisp et versez le mélange. Cuire avec la fonction Crisp pendant 8 minutes.



# Biscuits au chocolat



DIFFICULTÉ  
MOYEN



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN.



PORTIONS  
4 PERSONNES



TEMPS DE CUISSON  
7 MIN.

## INGRÉDIENTS

- beurre fondu 1 cuillère
- sucre de canne 2 cuillères à soupe
- jaune d'œuf 1
- farine type 405 3 cuillères à soupe
- pépites de chocolat 2 cuillères

## PRÉPARATION

1. Mettre le beurre fondu dans un bol avec une pincée de sel, le sucre et le jaune d'œuf et mélangez jusqu'à obtenir une pâte moelleuse. Puis ajoutez la farine et mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.
2. Incorporez les pépites de chocolat à la pâte. Formez des boules de pâte de la taille d'une noix à l'aide des mains et les déposez les sur le plat Crisp. Appuyez doucement sur les boules pour former des disques.
3. Placez le plat Crisp au micro-ondes. Cuire avec la fonction Crisp pendant 7 min.



# Tarte aux pommes



DIFFICULTÉ  
**FACILE**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 MIN.**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**10 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- farine 200 g
- sucre 100 g
- œuf 1 entier + 1 jaune
- levure 1 sachet
- beurre 60 g
- sel
- lait
- pommes 3

## PRÉPARATION

1. Déposez la farine sur le plan de travail et ajoutez l'œuf, le beurre, le sucre, la levure, une pincée de sel et mélangez le tout en ajoutant un peu de lait. Continuez à pétrir jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Épluchez les pommes et coupez les en fines tranches.
3. Beurrez le plat Crisp et saupoudrez de chapelure. Versez la pâte dans le plat Crisp et ajoutez les pommes en partant des côtés et en allant jusqu'au centre. Saupoudrez de sucre et cuire 9-10 minutes avec la fonction Crisp.





# Gâteau au chocolat et aux poires



DIFFICULTÉ  
**FACILE**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**10 MIN.**



PORTIONS  
**8 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**10 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- cacao noir 100 g
- farine de blé 200 g
- beurre 200 g
- sucre de canne 100 g
- œufs 4
- levure chimique 20 g
- poires 250 g

## PRÉPARATION

1. Graissez et farinez le plat Crisp.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, le cacao, la levure chimique et le sel.
3. Pelez, épépinez et tranchez les poires.
4. Battez à vitesse moyenne les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient légers et moelleux.
5. Versez la préparation sur le plat Crisp, garnissez de tranches de poire (côté tranché vers le bas) et insérez le plat Crisp dans le four.
6. Appuyez sur Auto Cook, sélectionnez le programme, et appuyez sur Jet start.
7. Lorsque la cuisson est terminée, laissez refroidir avant de servir.

# Sponge cake



DIFFICULTÉ  
**MOYEN**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**10 MIN.**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**8 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- farine 225 g
- sucre 225 g
- beurre ramolli 225 g
- eau 2 cuillères à soupe
- œufs 4
- vanille 8 g
- zeste d'orange râpé
- sucre glace
- beurre et farine ou chapelure selon préférence

## PRÉPARATION

1. Beurrez le plat Crisp et saupoudrez de farine ou de chapelure.
2. Mélangez tous les ingrédients avec un fouet et versez le mélange dans le plat Crisp. Si le beurre n'est pas mou, mettez-le dans un bol allant au micro-ondes et laissez-le ramollir à couvert pendant 2-3 minutes à 90 W.
3. Cuire au four environ 8 minutes avec la fonction Crisp. Saupoudrez la surface de sucre en poudre. Une touche supplémentaire : vous pouvez remplir le gâteau de crème à la vanille ou l'accompagner de la même crème.



# Muffin au chocolat



DIFFICULTÉ  
**MOYEN**



TEMPS DE PRÉPARATION  
**10 MIN.**



PORTIONS  
**4 PERSONNES**



TEMPS DE CUISSON  
**7 MIN.**

## INGRÉDIENTS

- beurre fondu 1 cuillère
- sucre de canne 2 cuillères à soupe
- jaune d'œuf 1
- farine type 405 3 cuillères à soupe
- pépites de chocolat 2 cuillères

## PRÉPARATION

1. Mettez le beurre fondu dans un bol avec une pincée de sel, le sucre et le jaune d'œuf et mélangez jusqu'à obtenir une consistance moelleuse. Puis ajoutez la farine et mélangez le tout pour obtenir une pâte lisse.
2. Incorporez les pépites de chocolat à la pâte. Formez des boules de pâte de la taille d'une noix à l'aide des mains et déposez les sur le plat Crisp. Appuyez doucement sur les boules pour former des disques.
3. Placez le plat Crisp au micro-ondes. Cuire avec la fonction Crisp pendant 7 min.

# Tarte aux amandes et aux baies



DIFFICULTÉ  
MOYEN



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MIN.



PORTIONS  
6 PERSONNES



TEMPS DE CUISSON  
8 MIN.

## INGRÉDIENTS

- sucre 150 g
- beurre 150 g
- poudre d'amandes 150 g
- farine avec levure 150 g
- œufs 2
- gousse de vanille ½
- baies 200 g
- amandes effilées 3 cuillères à soupe
- lait 70 g
- citronnelle 1

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mettez la poudre d'amandes, le beurre fondu, la farine et les œufs. Ouvrez la gousse de vanille, grattez les graines et ajoutez les aux ingrédients avec le lait. Mélangez au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Graissez le plat Crisp avec du beurre et saupoudrez de farine. Versez la moitié de la pâte sur le plat Crisp et étalez avec une spatule. Disposez les baies sur la pâte et versez le reste de la pâte sur les baies.
3. Saupoudrez le gâteau d'amandes effilées et de sucre en poudre.
4. Placez le plat Crisp au micro-ondes. Cuire avec la fonction Crisp pendant 8 min.

# Porridge à l'avoine



DIFFICULTÉ  
FACILE



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 MIN.



PORTIONS  
4 PERSONNES



TEMPS DE CUISSON  
2 MIN.

## INGRÉDIENTS

- flocons d'avoine 160 g
- lait 320 g
- sel

## PRÉPARATION

1. Dans une tasse, mélangez tous les ingrédients.
2. Appuyez sur Auto Cook et sélectionnez le programme, puis appuyez sur Jet Start.
3. Remuez fortement si besoin.
4. À la fin de la cuisson, laissez reposer la préparation pendant quelques minutes - ajoutez une touche de chocolat, des fruits frais ou du miel.

# PRODUITS ET ACCESSOIRES



## Micro-ondes Extra-Space

CUISINEZ FACILEMENT AVEC TOUT L'ESPACE QU'IL VOUS FAUT. Obtenez des plats croustillants et cuits uniformément avec + 30% d'espace utilisable\* sans plateau tournant.

### EXTRA SPACE

Jusqu'à 30% d'espace utilisable en plus.

### SANS PLATEAU TOURNANT

Plus de flexibilité pour s'adapter à tous vos plats.



## Micro-ondes Supreme Chef

Le micro-ondes Supreme Chef vous apporte la haute gastronomie à la maison!

Le micro-ondes Whirlpool de la gamme Supreme Chef offre des performances professionnelles pour une expérience culinaire comme au restaurant: réalisez des plats de chef même à la maison.

## 1. Plat vapeur et double plat vapeur\*\*

Il permet de réaliser des préparations légères et saines grâce à la puissance de la vapeur et aux accessoires dédiés à cette fonction.

## 2. Gril

Il permet de dorer les plats d'une manière uniforme et rapide.

## 3. Plat Crisp et Poignée

Le plat Crisp Whirlpool permet d'avoir une cuisson parfaite à cœur et un croustillant imbattable dessus comme dessous au micro-ondes (uniquement pour les micro-ondes avec fonction Crisp et Dual Crisp). Grâce au plat Crisp, vous pouvez cuire une grande variété d'aliments de manière simple et rapide, avec des résultats de grande qualité. Vous pouvez retirer le plat Crisp en toute sécurité grâce à la poignée facile à manipuler.

## 4. Chaleur pulsée

Grâce à la technologie Chaleur pulsée, l'air préchauffé circule uniformément à l'intérieur du four, créant ainsi une combinaison parfaite pour la cuisson de gâteaux, de meringues et de pâtisseries avec des résultats similaires à ceux d'un four traditionnel.

\* Comparé à produit Whirlpool 25 L standard avec plateau tournant.

\*\* La fonction Steam est disponible pour le micro-ondes Extraspace, la fonction Double Steam pour le four à micro-ondes Supreme Chef.

