



Quesadillas au poulet frit à l'air chaud



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Quesadillas au poulet frit à l'air chaud



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 10 minutes / Cuisson : 7 minutes

 Personnes : 2

*2 tortillas à la farine de taille normale
(20 cm)*

60 g de cheddar râpé

50 g de poulet cuit effiloché

*Crème fraîche, jalapenos marinés,
sauce salsa et coriandre pour
accompagner*

Préparation

1. Recouvrez de fromage la moitié de chaque tortilla. Garnissez avec le poulet et incorporez la moitié.
2. Appuyez sur **FRIRE À L'AIR CHAUD** et réglez à 220 °C pour 7 minutes. Placez le plat Combi Crisp sur le plateau tournant en position haute et appuyez sur **DÉMARRER** pour le préchauffer. Mettez les quesadillas dans le plat préchauffé et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson. Retournez les quesadillas lorsque vous y êtes invité à mi-cuisson.
3. Coupez-les en quartiers et servez-les garnies de crème fraîche, de jalapenos, de sauce salsa et de coriandre.



Pommes de terre au four garnies



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Pommes de terre au four garnies



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 10 minutes / Cuisson : 1 heure

 Personnes : 4

4 tranches de bacon
4 x 280 g de pommes de terre farineuses
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

200 g de fromage cheddar râpé
120 g de crème fraîche
1 oignon nouveau finement émincé

Préparation

1. Appuyez sur **BACON/4 tranches**. Placez le plat **Combi Crisp** sur le plateau tournant et appuyez sur **DÉMARRER** pour le préchauffer pendant 3 minutes. Disposez le bacon en une seule couche dans le plat préchauffé et appuyez sur **DÉMARRER** pour faire cuire pendant 5 minutes. Retirez du plat et hachez grossièrement.
2. Appuyez sur **COMBI RAPIDE** et réglez à 200 °C pour 45 minutes. Placez le plat **Combi Crisp** sur le plateau tournant en position haute et appuyez sur **DÉMARRER** pour préchauffer.
3. Percez chaque pomme de terre 4 ou 5 fois avec une fourchette ou un petit couteau, badigeonnez-les d'huile, puis salez et poivrez. Déposez les pommes de terre dans le plat préchauffé et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.
4. Laissez refroidir les pommes de terre pendant 3 minutes puis, à l'aide d'un couteau aiguisé, tracez une croix sur le dessus de chaque pomme de terre et pressez-les pour les ouvrir. Saupoudrez de fromage.
5. Appuyez sur **MICRO-ONDES** et réglez à 100 % pour 30 secondes. Appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.
6. Servez-les garnies de crème fraîche, de bacon et d'oignon.



Choux de Bruxelles avec vinaigrette à la grenade



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Choux de Bruxelles avec vinaigrette à la grenade



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes

 Personnes : 4

300 g de choux de Bruxelles coupés en deux
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner
20 g de salade mixte
2 c. à soupe d'amandes effilées grillées
40 g de fromage de chèvre émietté

Vinaigrette à la grenade

1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 c. à café de mélasse de grenade
1 c. à café de sirop d'érable pur
½ c. à café de moutarde de Dijon
½ c. à café de feuilles de thym frais
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Préparation

1. Mettez les choux de Bruxelles dans un bol moyen avec l'huile. Salez et poivrez, puis mélangez bien.
2. Appuyez sur **FRIRE À L'AIR CHAUD** et réglez à 200 °C pour 20 minutes. Placez le plat Combi Crisp sur le plateau tournant en position haute et appuyez sur **DÉMARRER** pour le préchauffer. Disposez les choux de Bruxelles, côté coupé vers le bas, en une seule couche dans le plat et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson. Retournez les choux de Bruxelles lorsque vous y êtes invité à mi-cuisson.
3. **Préparation de la vinaigrette à la grenade.** Mettez le vinaigre, la mélasse, le sirop d'érable, la moutarde et le thym dans un petit bol, et fouettez pour bien mélanger. Incorporez l'huile en fouettant, puis salez et poivrez.
4. Mettez les choux de Bruxelles dans un bol moyen et mélangez-les avec les feuilles de salade et la vinaigrette. Servez avec les amandes et le fromage de chèvre.



Steaks de chou-fleur avec sauce Zhug rouge



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Steaks de chou-fleur avec sauce Zhug rouge



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 20 minutes / Cuisson : 25 minutes

 Personnes : 4

1 chou-fleur moyen (environ 800 g)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Sauce Zhug rouge
4 longs piments rouges hachés grossièrement
15 g de feuilles de coriandre
1 gousse d'ail écrasée
½ c. à café de coriandre moulue
½ c. à café de cumin moulu
1½ c. à café de sel de mer
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

- Préparation de la sauce Zhug rouge.**
Mettez tous les ingrédients dans un petit robot culinaire et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans un petit bol, couvrez et réservez.
- Retirez les feuilles et coupez la tige du chou-fleur en laissant le trognon intact. Coupez le chou-fleur de haut en bas en 2 steaks de 4 cm de large. Badigeonnez les deux côtés du chou-fleur avec l'huile. Salez et poivrez.
- Appuyez sur **FRIRE À L'AIR CHAUD** et réglez à 230 °C pour 25 minutes. Placez le plat Combi Crisp sur le plateau tournant en position haute et appuyez sur **DÉMARRER** pour le préchauffer. Mettez le chou-fleur dans le plat préchauffé et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson. Retournez le chou-fleur lorsque vous y êtes invité à mi-cuisson.
- Servez le chou-fleur avec la sauce Zhug rouge.

ASTUCE : si vous avez des morceaux de chou-fleur coupés, mélangez-les dans l'huile d'olive et mettez-les dans le plat Combi Crisp préchauffé, puis faites cuire sur **FRIRE À L'AIR CHAUD** pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Dîner de poulet pour une personne



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage

Dîner de poulet pour une personne



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 10 minutes / Cuisson : 9 minutes

 Personnes : 1

1 filet de poitrine de poulet de 225 g coupé en tranches de 1 cm d'épaisseur
1 patate douce de 170 g pelée et coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner
60 ml de bouillon de poulet
100 g de broccolinis coupés
Quartiers de citron pour accompagner

Marinade à la moutarde et à l'érable
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe de sirop d'érable pur
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à café de zeste de citron râpé grossièrement
2 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de sel de mer

Préparation

1. **Préparation de la marinade à la moutarde et à l'érable.** Mettez tous les ingrédients de la marinade dans un bol moyen et fouettez pour mélanger. Prélevez la moitié de la marinade et réservez.
2. Ajoutez le poulet dans le bol contenant la marinade et retournez-le pour qu'il s'imprègne bien.
3. Mettez la patate douce sur une assiette adaptée au micro-ondes. Salez et poivrez, puis versez le bouillon. Couvrez l'assiette avec une cloche équipée d'une aération ou un film plastique, et placez-la sur le plateau tournant. Appuyez sur MICRO-ONDES et réglez à 100 % pour 5 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
4. Disposez les morceaux de poulet sur la patate douce et mettez les broccolinis à côté du poulet. Couvrez et placez de nouveau sur le plateau tournant. Appuyez sur MICRO-ONDES et réglez à 100 % pour 4 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
5. Laissez reposer 2 minutes. Arrosez le poulet de la marinade réservée. Servez avec des quartiers de citron.



Crevettes panko croustillantes à la sauce tartare



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Crevettes panko croustillantes à la sauce tartare



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 20 minutes / Cuisson : 7 minutes

 Personnes : 4

2 c. à soupe de farine

½ c. à café de poudre de piment

¼ c. à café de sel de mer

1 gros œuf légèrement battu

25 g de chapelure panko

12 grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées en laissant les queues intactes

Spray d'huile de cuisson

Persil et citron vert pour accompagner

Sauce tartare

100 g de mayonnaise

2 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe de câpres rincées, égouttées et hachées grossièrement

2 c. à soupe de cornichons finement hachés

1 oignon nouveau finement émincé

1 c. à soupe de persil plat finement haché

Préparation

1. **Préparation de la sauce tartare.** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.
2. Déposez la farine, le piment en poudre et le sel dans un bol moyen. Mettez l'œuf et le panko dans deux bols séparés.
3. Par petites quantités à la fois, mélangez les crevettes dans la farine et secouez l'excédent. Trempez-les dans l'œuf et laissez l'excédent s'égoutter, puis plongez-les dans le panko en appuyant sur les miettes pour que les crevettes soient uniformément recouvertes. Disposez les crevettes en une seule couche sur une plaque, couvrez-les d'un film plastique et réfrigérez-les jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
4. Appuyez sur **FRIRE À L'AIR CHAUD** et réglez à 230 °C pour 7 minutes. Placez le plat Combi Crisp sur le plateau tournant en position haute et appuyez sur **DÉMARRER** pour le préchauffer. Mettez les crevettes dans le plat préchauffé, vaporisez-les d'huile et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson. Ne retournez pas les crevettes pendant la cuisson.
5. Saupoudrez les crevettes de persil et servez avec la sauce tartare et le citron vert.



Salade de quinoa avec vinaigrette au cidre de pomme



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Salade de quinoa avec vinaigrette au cidre de pomme



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 20 minutes / Cuisson : 22 minutes / Repos : 10 minutes

 Personnes : 4

200 g de quinoa rouge rincé et égoutté
500 ml d'eau
100 g de fleurons de chou-fleur
1 carotte moyenne râpée grossièrement
2 oignons nouveaux finement émincés
60 g de feuilles de persil plat hachées grossièrement
140 g de tomates cerises coupées en deux
80 g d'amandes effilées grillées
100 g de feta émiettée
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Vinaigrette au cidre de pomme
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à café de miel
1 c. à café de moutarde de Dijon
60 ml d'huile d'olive extra vierge
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Préparation

1. Mettez le quinoa dans un grand bol adapté au micro-ondes. Ajoutez l'eau et placez le bol sur le plateau tournant.
2. Appuyez sur MICRO-ONDES et réglez à 100 % pour 15 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
3. Laissez reposer 10 minutes puis remuez et laissez refroidir à température ambiante.
4. Placez le chou-fleur dans un bol adapté au micro-ondes avec 1 cuillère à soupe d'eau, couvrez celui-ci avec une cloche équipée d'une aération ou un film plastique et placez-le sur le plateau tournant. Appuyez sur MENU PAR TYPE D'ALIMENT et sélectionnez CUIRE, puis LÉGUMES TENDRES, 100 g. Appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson. Laissez refroidir à température ambiante.
5. **Préparation de la vinaigrette au cidre de pomme.** Fouettez le vinaigre, le miel, la moutarde et l'huile dans un petit bol. Salez et poivrez.
6. Lorsque le quinoa et le chou-fleur sont refroidis, mettez-les dans un grand bol avec les carottes, les oignons, le persil, les tomates, les amandes et la feta.
7. Versez la vinaigrette sur la salade, salez et poivrez, puis mélangez bien. Servez froid ou à température ambiante.



Boeuf en croûte épicée et sauce chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Bœuf en croûte épicée et sauce chimichurri



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 15 minutes / Cuisson : 50 minutes / Repos : 15 minutes

 Personnes : 6-8

1,5 kg de rôti de bœuf sans os coupé
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sel fin
1 c. à soupe de paprika
1 c. à soupe de poudre de moutarde
2 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de poivre noir fraîchement moulu

Chimichurri

125 ml d'huile d'olive extra vierge
15 g de feuilles de persil plat finement hachées
15 g de feuilles de coriandre finement hachées
60 ml de vinaigre de xérès
1 petite échalote finement hachée
2 gousses d'ail écrasées
1 c. à café de flocons de piment séchés
Sel de mer pour assaisonner

Préparation

1. À l'aide de ficelle de cuisine, ficelez le bœuf par intervalles de 2 cm. Mélangez l'huile, le sel et les épices dans un petit bol, et badigeonnez le bœuf.
2. Placez le plat Combi Crisp sur le plateau tournant en position basse. Appuyez sur COMBI RAPIDE et réglez à 200 °C pour 50 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour préchauffer le plat. Placez le bœuf dans le plat préchauffé et appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
3. **Préparation du chimichurri.** Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol, salez et réservez.
4. Déposez le bœuf sur une plaque et laissez reposer, légèrement couvert, pendant 15 minutes avant de retirer la ficelle. Tranchez et servez avec la sauce chimichurri.

Remarque : les temps de cuisson fournis permettent d'obtenir un rôti de bœuf mi-saignant.



Gâteau au beurre aux pommes et à la cannelle



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Gâteau au beurre aux pommes et à la cannelle



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 30 minutes / Cuisson : 50 minutes / Repos : 10 minutes

 Personnes : 8

225 g de farine

2 c. à soupe de levure chimique

125 g de beurre doux à température ambiante et 20 g fondus en plus pour badigeonner

100 g de sucre glace et 2 c. à café en plus

2 c. à café d'extrait de vanille

2 gros œufs

180 ml de lait

1 pomme Granny Smith de taille moyenne pelée, sans le trognon et finement tranchée

½ c. à café de cannelle moulue

Sucre glace à saupoudrer

Crème fouettée et framboises pour accompagner

Préparation

1. Recouvrez le fond et les côtés d'un moule à gâteau rond de 20 cm avec du papier sulfurisé.
2. Tamisez la farine et la levure chimique ensemble.
3. À l'aide d'un batteur électrique, battez le beurre, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit clair et mousseux. Ajoutez les œufs un par un, en battant bien après chaque ajout.
4. À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporez délicatement le mélange de farine à la pâte en 3 fois, en alternant avec le lait.
5. Étalez la pâte dans le moule préparé. Garnissez de tranches de pomme en les superposant légèrement. Badigeonnez de beurre fondu. Mélangez la cannelle et les 2 cuillères à café supplémentaires de sucre, et saupoudrez sur les pommes.
6. Placez la grille sur le plateau tournant, appuyez sur **FOUR** et réglez à 160 °C pour 50 minutes. Appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer. Lorsque le préchauffage est terminé, placez le moule sur la grille et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.
7. Laissez le gâteau dans le moule pendant 10 minutes. Ensuite, démoulez-le sur une grille métallique, remettez-le dans le bon sens et laissez-le refroidir.
8. Saupoudrez de sucre glace. Servez avec la crème fouettée et les framboises.



Gâteau à la vanille et aux myrtilles avec glaçage au fromage à la crème



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Gâteau à la vanille et aux myrtilles avec glaçage au fromage à la crème



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 10 minutes / Cuisson : 1 minute 30 secondes

 Personnes : 1

2 c. à soupe d'huile végétale

1 c. à soupe de lait

1 jaune d'œuf

25 g de sucre glace

Une pincée de sel

1 cuillère à café d'extrait de vanille

35 g de farine

1/8 c. à soupe de levure chimique

40 g de myrtilles surgelées ou fraîches

30 g de fromage à la crème, à température ambiante

1 c. à café de sucre glace

Préparation

1. Mélangez l'huile, le lait, le jaune d'œuf, le sucre glace, le sel et la vanille dans un petit bol. Ajoutez la farine et la levure chimique, puis mélangez bien. Incorporez doucement les myrtilles. Versez la pâte dans une tasse en céramique de 375 ml adaptée au micro-ondes et placez la tasse sur le plateau tournant.
2. Appuyez sur MICRO-ONDES, réglez la puissance à 100 % pour 1 minute 30 secondes et appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
3. Pendant ce temps, placez le fromage à la crème et le sucre glace dans un petit bol, puis mélangez.
4. Retirez le gâteau du micro-ondes et laissez reposer 1 minute. Servez le gâteau chaud, nappé du glaçage au fromage à la crème.



Pain aux bananes facile



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Pain aux bananes facile



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 20 minutes / Cuisson : 1 heure 10 minutes / Repos : 10 minutes

 Personnes : 8

175 g de sucre glace

140 g de yaourt nature

2 gros œufs

80 ml d'huile végétale

240 g de purée de banane et 1 banane
moyenne pelée en plus

225 g de farine

2 c. à soupe de levure chimique

¼ c. à café de sel

1 c. à soupe de sirop d'érable pur pour
badigeonner

Beurre et myrtilles pour accompagner

Préparation

1. Graissez et recouvrez un moule à gâteau de 13 cm x 23 cm avec du papier sulfurisé.
2. Mettez le sucre, le yaourt, les œufs et l'huile dans un grand bol et fouettez pour mélanger. Incorporez la purée de banane. Tamisez la farine et la levure chimique sur le mélange de banane et mélangez.
3. Versez la pâte dans le moule préparé. Coupez la banane supplémentaire en deux dans le sens de la longueur et placez le côté coupé vers le haut sur la pâte. Badigeonnez la banane avec le sirop d'érable.
4. Placez la grille sur le plateau tournant. Appuyez sur FOUR et réglez à 160 °C pour 1 heure 10 minutes. Appuyez sur DÉMARRER pour préchauffer le four. Lorsque le préchauffage est terminé, placez le moule sur la grille et appuyez sur DÉMARRER pour commencer la cuisson.
5. Laissez le pain dans le moule pendant 10 minutes. Ensuite, démoulez-le sur une grille métallique, remettez-le dans le bon sens et laissez-le refroidir.
6. Servez avec le beurre et les myrtilles.

Remarque : vous aurez besoin d'environ 3 bananes très mûres pour la purée de banane.



Brownies aux trois chocolats



the Combi Wave™ 3 in 1

* Modèle présenté vendu à l'étranger

Sage®

Brownies aux trois chocolats



the Combi Wave™ 3 in 1

 Préparation : 20 minutes / Cuisson : 40 minutes / Repos : 10 minutes

 Personnes : 12

Brownies

60 g de chocolat noir en morceaux

125 g de beurre doux en morceaux

3 gros œufs, à température ambiante

1½ c. à café d'extrait de vanille

280 g de sucre glace

35 g de cacao en poudre

110 g de farine

½ cuillère à soupe de levure chimique

100 g de brisures de chocolat blanc

100 g de brisures de chocolat au lait

Sauce au caramel pour accompagner
(facultatif)

Préparation

1. **Préparation des brownies.** Graissez et recouvrez le fond et les côtés d'un moule à gâteau carré de 20 cm avec du papier sulfurisé.
2. Mettez le chocolat noir et le beurre dans un grand bol adapté au micro-ondes, et placez-le sur le plateau tournant. Appuyez sur le raccourci **CHOCOLAT FONDANT**, sélectionnez 100 g et appuyez sur **DÉMARRER**. Remuez à mi-cuisson lorsque vous y êtes invité. À la fin de la cuisson, remuez jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Laissez refroidir 10 minutes.
3. Ajoutez les œufs et la vanille, mélangez bien, puis incorporez le sucre ainsi que le cacao, la farine et la levure chimique tamisés, puis mélangez bien avec le chocolat blanc et le chocolat au lait. Versez dans le moule préparé et aplanissez le dessus.
4. Placez la grille sur le plateau tournant. Appuyez sur **FOUR** et réglez à 170 °C pour 40 minutes. Appuyez sur **DÉMARRER** pour préchauffer le four. Lorsque le préchauffage est terminé, placez le moule sur la grille et appuyez sur **DÉMARRER** pour commencer la cuisson.
5. Laissez refroidir les brownies dans le moule.
6. Servez les brownies avec la sauce au caramel, si vous le souhaitez.