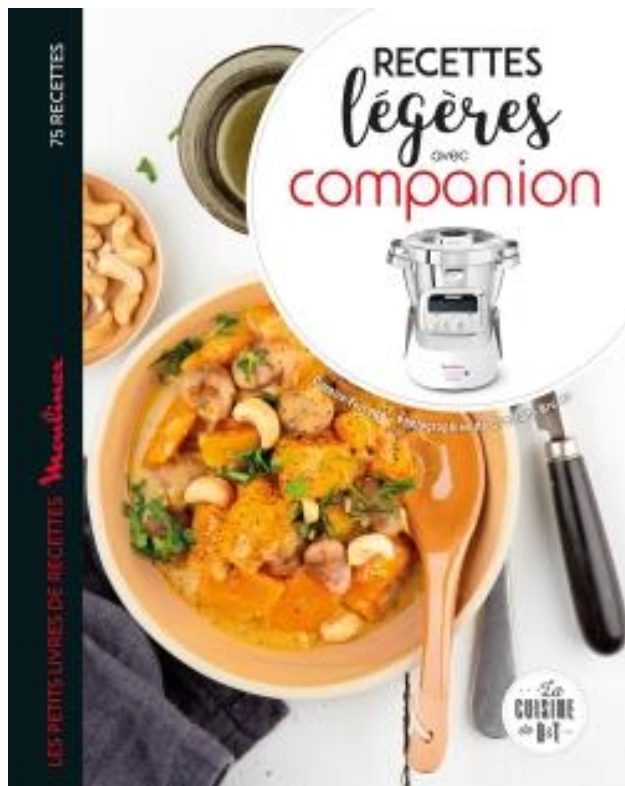




Companion recettes légères



Ferreira Coralie

75 recettes légères spécialement conçues pour votre Companion

Ça y est, vous l'avez installé dans votre cuisine et il est prêt à vous simplifier la vie pour cuisiner léger au quotidien !

Poulet au citron et aux épices, curry rouge de poisson, quinoa aux petits légumes et pousses d'épinards... 75 recettes spécialement conçues pour votre Companion. Des recettes simples et légères pour cuisiner sans culpabilité ! Et pour les becs sucrés, ne vous privez plus et régalez-vous avec des pancakes à la banane ou encore de délicieuses crèmes au chocolat.

- Partenariat officiel avec Moulinex
- *Les petits livres de recettes Moulinex* : déjà plus de 100 000 ex. vendus dans la collection !
- Larousse, n° 1 sur les livres sur les robots cuiseurs !

Grand format - Broché
185mm x 235mm - 168 pages - 540g

EAN : 9782035961129
NUART : 1748146

Date de parution : 20 février 2019

Moulinex D&T - Cuisine au quotidien

ingrédients



1 beau filet de rumsteck
de 500 g

2 c. à soupe de sauce
teriyaki

2 c. à soupe d'huile
de tournesol

1 c. à café d'huile de sésame

1 c. à soupe de miel



150 g de haricots verts



1 brocoli



1 dizaine de choux
de Bruxelles



100 g de pois gourmands

1 c. à soupe de sésame noir

10 feuilles de basilic

BŒUF SAUTÉ ET LÉGUMES VERTS

4 personnes

10 MIN

15 MIN

1 H

1. Dans un plat creux, mélangez la sauce teriyaki, les huiles et le miel. Ajoutez le rumsteck, enrobez-le bien de sauce, filmez et placez 1 h au frais.

2. Détaillez les fleurettes de brocoli en fines tranches avec une mandoline. Découpez les choux de Bruxelles en 2. Faites blanchir les haricots verts, les pois gourmands et les choux de Bruxelles 3 min à l'eau bouillante salée. Egouttez-les.

3. Dans le bol du robot, placez la viande et faites cuire 10 min à 135°C en remuant pour faire dorer la viande sur toutes ses faces. Quand elle est dorée, réservez la viande au chaud, puis ajoutez les haricots verts, les pois gourmands, le brocoli et les choux de Bruxelles tout en remuant pour les faire dorer. 5 min avant la fin, ajoutez la marinade de la viande et faites-la réduire en remuant.

4. Découpez la viande en tranches et ajoutez les graines de sésame noir et le basilic. Servez bien chaud.



ingrédients



1 brocoli



½ chou-fleur (ou 1 petit)



5 tranches de bacon fumé



165 g de crème fraîche épaisse



2 œufs entiers + 2 jaunes



50 g de parmesan râpé
3 branches de sarriette

FLANS DE BROCOLI ET CHOU-FLEUR

4 personnes

⌚ 20 MIN

🕒 1H

Outils

PANIER VAPEUR
+ HACHOIR
ULTRABLADE

1. Préchauffez le four à 160 °C et placez-y un bain-marie. Découpez le bacon en lamelles. Détaillez le brocoli et le chou-fleur en fleurettes.

2. Versez de l'eau jusqu'au niveau 0,7 l dans la cuve du robot. Placez le brocoli et le chou-fleur dans le panier vapeur et lancez le programme **Vapeur P1** pour 20 min.

3. Videz l'eau du robot, placez le hachoir Ultrablade et versez le reste des ingrédients sauf le bacon. Mixez 1 min 30 en vitesse 12.

4. Répartissez les légumes, le bacon et la sarriette effeuillée dans des ramequins beurrés, versez l'appareil et enfournez 40 min dans le bain marie.

