

The Whirlpool logo features the brand name in a white, sans-serif font. A yellow swoosh underline is positioned under the 'o' in 'Whirlpool'. Above the 'i' in 'Whirlpool', there is a stylized white swirl icon.

SENSING THE DIFFERENCE



# LIVRE DE RECETTES

---

FOUR À MICRO-ONDES

# Félicitations pour l'achat de votre four à micro-ondes Whirlpool.

Dans ce livre de recettes, vous allez découvrir et apprécier à leur juste valeur toutes les possibilités de votre nouvel appareil. La facilité et la rapidité de préparation des recettes vous surprendront. Nous sommes convaincu que vous le serez !

**Bonne cuisine !**



## Quelques conseils pour cuisiner avec le four à micro-ondes

- Répartissez les aliments de façon égale sur le plat afin de permettre aux micro-ondes de les cuire uniformément.
- Couper les aliments en morceaux de même taille pour une cuisson homogène.
- L'utilisation d'un couvercle alimentaire pendant la cuisson au micro-ondes permet de retenir l'humidité des aliments.
- La plupart des aliments continueront de cuire après que le micro-ondes se soit arrêté. Par conséquent, les laisser reposer quelques instant pour une cuisson complète..
- Il est généralement nécessaire de remuer les aliments pendant la cuisson au micro-ondes. Remuez toujours soigneusement pour une cuisson homogène.
- Le temps de cuisson recommandé est indiqué par une durée minimum et une durée maximum. Laissez cuire pendant le temps de cuisson minimum indiqué et contrôlez si les résultats voulus ont été obtenus.
- Les temps de cuisson recommandés varient très sensiblement d'un four à micro-ondes à l'autre. Les temps de cuisson indiqués sont donnés à titre indicatif.
- **NE LAISSEZ PAS LE FOUR À MICRO-ONDES SANS SURVEILLANCE.**

# Un grand chef a toujours les meilleurs accessoires.

Pour plus de détails sur les accessoires  
Whirlpool, visitez :

[www.whirlpool.eu](http://www.whirlpool.eu)

## Accessoires inclus pour les versions crisp et vapeur.



**Plat Crisp**  
Permet de préparer rapidement et facilement de nombreux plats de la vie de tous les jours.



**Le cuit-vapeur pour micro-ondes**  
Permet d'obtenir des résultats sains et naturels. Idéal également pour cuire à l'eau des pâtes et du riz.

## Accessoires supplémentaires vendus séparément.



**Plat Crisp pour gâteaux**  
Permet de préparer rapidement et facilement de nombreux plats de tous les jours. Idéal pour les gâteaux et les soufflés.



**Porte-biberon**  
Le porte-biberon peut être utilisé au micro-ondes pour maintenir en place des biberons ou tout autre type de bouteille.



**Couteau anti-adhésif, anti-rayures**  
Pour éviter de rayer le plat crisp en coupant.



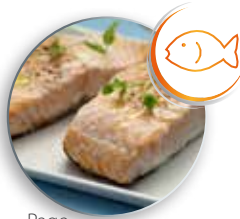
**Couvercle**  
Pour éviter des projections en réchauffant des aliments

# Toutes les recettes

---



Page  
5. Toast au fromage et aux champignons



Page  
10. Cabillaud aux olives



Page  
6. Potage au fromage et aux asperges  
7. Soupe à la tomate  
8. Soupe aux champignons



Page  
11. Pommes de terre en robe des champs  
12. Ratatouille



Page  
9. Risotto au safran et aux champignons



Page  
13. Sauce tomate  
14. Sauce Béchamel  
14. Sauce à la viande  
15. Sauce chaude aux fraises



Page  
10. Porc aux oignons et aux poivrons



# Toast au fromage et aux champignons

1 - 2 min

3 tranches de pain blanc  
(pain de mie)  
100 g de champignons à  
l'huile, finement émincés  
20 g de fromage râpé

Après avoir enlevé la croûte de pain, répartir les champignons finement émincés sur chaque tranche.  
Parsemer de fromage râpé et couper chaque tranche en quatre.  
Déposer les morceaux dans un plat à micro-ondes et les faire cuire 1-2 minutes à 750 W.







# Potage au fromage et aux asperges

Pour 4 personnes | 28 -35 min.

750 g d'asperges fraîches  
2 oignons émincés en fines lamelles  
1 litre de bouillon  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
125 g de fromage frais  
Sel  
Poivre

Mettre l'huile et l'oignon dans un plat allant au micro-ondes. Faire cuire 3-4 minutes à 750 W.  
Couper les pointes d'asperge et les mettre de côté.  
Couper les tiges d'asperge en morceaux de 5 cm, en éliminant l'extrémité et les mélanger avec l'oignon. Les faire cuire sans couvercle 5 minutes à 750 W.  
Ajouter le bouillon, couvrir avec le couvercle et les laisser cuire 15-20 minutes supplémentaires à 500 W, en remuant de temps en temps.  
Verser le fromage frais et remuer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux.  
Ajouter les pointes d'asperge. Chauffer 5-6 minutes à 750 W.  
Assaisonner à votre goût avec du sel et du poivre.

## **Touche spéciale en plus :**

Si vous aimez l'aneth, vous pouvez en répartir deux cuillères à soupe lorsque vous ajoutez les pointes d'asperge.





# Soupe à la tomate

Pour 4 personnes | 26 -33 min.

750 g de tomates mûres  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 oignon émincé en fines lamelles  
1 gousse d'ail hachée  
1 cuillère à soupe de sauce tomate  
1 carotte coupée en fines tranches  
500 ml de bouillon de légumes ou de poulet  
1 cuillère à thé de sucre

Faire une fente dans les tomates et les mettre au micro-ondes 6-8 minutes à 750 W jusqu'à ce qu'il soit facile de les peler.

Peler et couper les tomates en dés.

Mettre l'huile, l'oignon et l'ail dans un plateau peu profond allant au micro-ondes. Les faire cuire 3-4 minutes à 750 W.

Ajouter la sauce tomate, les tomates coupées en dés et la carotte émincée et continuer la cuisson pendant 4-5 minutes supplémentaires à 750 W.

Ajouter le sucre tout en remuant. Couvrir et laisser cuire 8-10 minutes à 750 W. Remuer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux.

Verser le bouillon de légumes ou de poulet et le laisser cuire sans couvercle 5-6 minutes à 750 W.

## **Touche spéciale en plus :**

Ajouter des feuilles de basilic frais et du poivre fraîchement moulu ou ajouter des œufs brouillés dans la soupe avant de servir.





# Soupe aux champignons

Pour 4 personnes | 18 -23 min.

250 g de champignons lavés et coupés en fines tranches  
30 g de beurre ou de margarine  
1 petit oignon émincé en fines lamelles  
1 ½ cuillère à soupe de farine  
250 ml de lait  
500 g de bouillon de légumes  
Sel et poivre

Faire fondre le beurre 1-2 minutes à 350 W dans un plat allant au micro-ondes.  
Ajouter les champignons et l'oignon, laissez cuire 8-10 minutes à 750 W, remuer à mi-cuisson.  
Ajouter la farine et remuez.  
Ajouter le bouillon tout en remuant.  
Faire cuire le tout 6-7 minutes à 750 W en remuant deux fois, ajouter le lait en remuant et faire cuire à nouveau 3-4 minutes à 750 W. Mélanger bien et servir.

**Touche spéciale en plus :** Garnir avec du persil frais haché et servir avec du pain grillé.







# Risotto au safran et aux champignons

Pour 4 personnes | 25 - 28 min.

1 petit oignon émincé en fines lamelles  
1 gousse d'ail hachée  
25 g de beurre  
30 g de champignons secs  
1 sachet de safran  
350 g de riz  
100 ml de vin blanc sec  
50 g de fromage râpé  
700 ml de bouillon savoureux (chaud)

Plonger les champignons dans de l'eau chaude, les couper en morceaux et les mélanger avec l'oignon et le beurre dans un récipient allant au micro-ondes, couvrir le tout et laisser cuire 4 minutes à 750 W, en remuant à mi-cuisson.

Ajouter le riz et le vin, remuer et le laisser s'évaporer, sans le couvercle, 3 minutes à 750 W.

Verser le bouillon chaud et le safran. Le bouillon peut être chauffé dans un récipient spécial micro-ondes pendant 5-6 minutes.

Remuer, couvrir et faire cuire 6-7 minutes à 750 W. Couvrir et continuer la cuisson pendant 7-8 minute à 750 W.

Retirer du four à micro-ondes, ajouter le fromage râpé et bien remuer. Assaisonner à votre goût et laisser reposer quelques minutes avant de servir.





## Porc aux oignons et aux poivrons

20 - 22 min

400 g de porc coupé en dés  
1-2 oignons  
2-3 poivrons (utilisez des poivrons de différentes couleurs)  
2-3 cuillères. à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de féculé de pomme de terre  
2 cuillères à soupe d'eau  
2 cuillères à soupe de crème  
+ un soupçon de lait  
Sel  
Poivre

Peler et émincer les oignons, épépiner les piments et les couper en fines lamelles. Mettre la viande, l'oignon et l'huile dans un plat allant au micro-ondes et remuer soigneusement. Couvrir et faire cuire 10 minutes à 750 W.

Ajouter les poivrons, remuer, couvrir et laisser cuire 8-10 minutes à 500 W. Diminuer la puissance si le mélange bout trop.

Délayer la féculé dans l'eau et verser ce mélange sur la viande, couvrir et laisser cuire 2 minutes à 750 W.

Diluer légèrement la crème avec un soupçon de lait, la verser dans le plat, remuer, couvrir et laisser reposer

5-10 minutes avant de servir.



## Cabillaud aux olives

Pour 4 personnes | 17 - 19 min.

500 grammes de darnes de cabillaud  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
4 anchois à l'huile  
2 cuillères à thé de câpres, olives noires  
2 cuillères à soupe d'huile  
50 ml de vin blanc sec  
2 cuillères à soupe d'eau  
3 tomates pelées  
persil frais  
sel et poivre

Émincer finement l'ail, l'oignon, les câpres et les anchois à l'huile. Les placer dans un plat à micro-ondes, ajouter de l'huile et deux cuillères à soupe d'eau. Couvrir et faire cuire 4-5 minutes à 750 W. Ajouter le cabillaud, le cuire sans couvercle pendant 3 minutes à 750 W. Retourner le poisson, ajouter le vin et le laisser s'évaporer 3 minutes à 750 W.

Verser les tomates. Ajouter les olives, une pincée de sel et de poivre.

Couvrir, diminuer la puissance à 500 W et poursuivre la cuisson pendant 7-8 minutes. Parsemer de persil avant de servir.



# Pommes de terre en robe des champs

Pour 2 personnes | 16 -20 min.

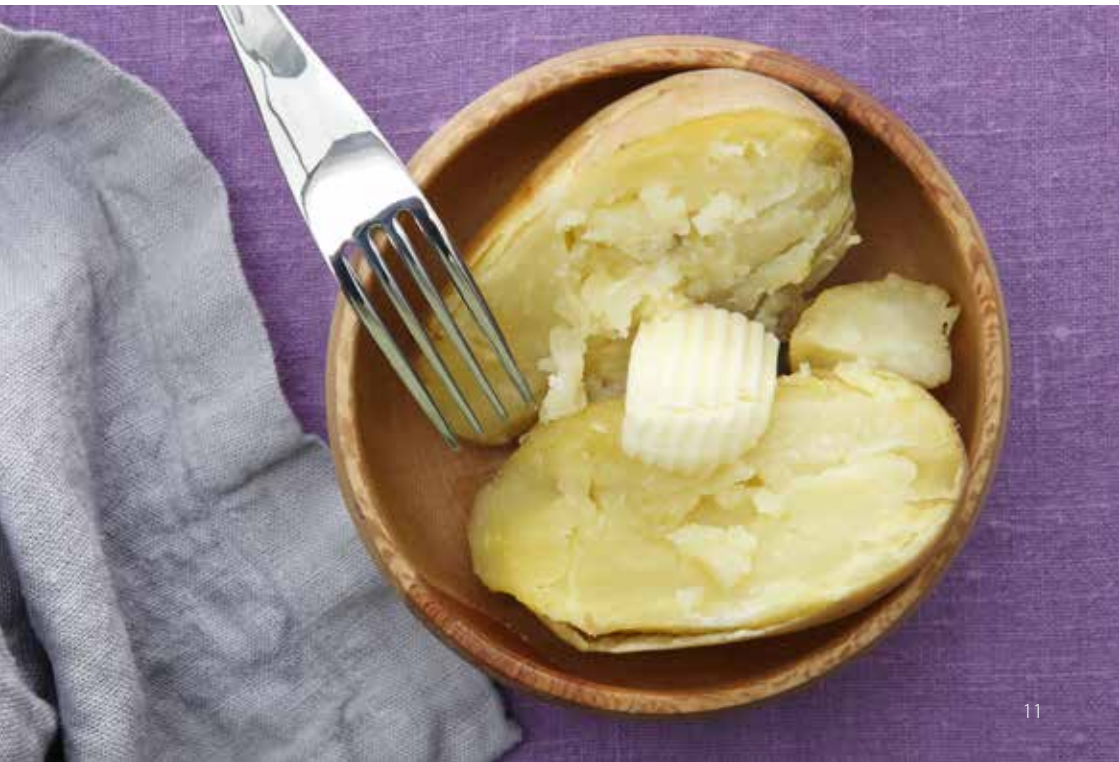
4 grosses pommes de terre, non épluchées (de 200-250 g chacune environ)

Laver soigneusement les pommes de terre et les piquer avec une fourchette. Les mettre dans un plat allant au micro-ondes, couvrir et faire cuire 12-15 minutes à 750 W.

Retourner les pommes de terre à mi-cuisson et laisser cuire 4-5 minutes, toujours à 750 W pour achever la cuisson.

## **Touche spéciale en plus :**

Faire une fente dans les pommes de terre et les remplir de beurre et de sel ou de fromage fondu.





# Ratatouille

Pour 4 personnes | 13 - 16 min.

150 g d'oignon  
300-400 g d'aubergines  
ou de courgettes  
300 g de poivrons  
200 g de tomates en  
consève  
1 feuille de laurier  
1 pincée de thym  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile  
Sel  
Poivre

Éplucher et émincer les oignons, hacher l'ail finement et mettre le tout dans un récipient huilé allant au micro-ondes d'une capacité de 2 litres. Couvrir et faire cuire 3 minutes à 750 W. Laver les légumes, couper en morceaux les aubergines ou les courgettes, épépiner les poivrons et les couper en lamelles, verser ensuite le tout dans le récipient. Ajouter la feuille de laurier et mélanger bien pour combiner les saveurs. Couvrir et laisser cuire 5 minutes à 750 W.

Ajouter les tomates coupées en dés et laisser cuire comme indiqué ci-dessus pendant 5-8 minutes supplémentaires. Ajouter le thym, le sel et le poivre et mélanger bien.

## **Touche spéciale en plus :**

Si vous aimez les mets épicés, ajouter du piment et de la chair à saucisse.





## Sauce tomate

Pour 4 personnes | 11 - 13 min.

50 g de beurre  
1 oignon de taille  
moyenne, émincé en fines  
lamelles  
1 gousse d'ail hachée  
400 g de tomates pelées  
75 g de tomate confite  
1 cuillère à thé d'herbes  
aromatiques, sel, poivre

Mettre le beurre, l'oignon et l'ail dans un plat et les laisser cuire  
2-3 minutes à 750 W.

Mélanger avec tous les autres ingrédients, couvrir avec du film  
alimentaire et percer à plusieurs endroits.

Laisser cuire 4-5 minutes à 750 W.

Enlever le film alimentaire et laisser cuire  
5 minutes à 750 W.







## Sauce Béchamel

Pour 4 personnes | 5 - 8 min.

2 cuillères à soupe de  
beurre ou de margarine  
3 cuillères à soupe de  
farine  
4 ml de lait  
sel  
noix de muscade

Mettre le beurre dans un plat, couvrir et chauffer une minute à 750 W.

Mélanger la farine et le beurre, verser le lait en mélangeant bien. Faire cuire sans couvercle 4-7 minutes à 750 W. Ajouter le sel et la noix de muscade et battre le tout à l'aide d'un fouet ou d'un batteur pour obtenir la consistance voulue.

### **Pour une touche spéciale :**

Vous pouvez remplacer le lait par du bouillon de viande, de légumes ou de poisson pour préparer les sauces à servir avec des mets à base de viande ou de poisson. Vous pouvez ajouter à la sauce deux cuillères à soupe de crème.



## Sauce à la viande

Pour 4 personnes | 10 -12 min.

300 g de viande hachée  
1 oignon émincé  
2 cuillères à soupe d'huile  
400 g de tomates en  
conserves  
½ cube de bouillon  
sel

Peler et hacher l'oignon.

Le mettre dans un plat avec l'huile, couvrir et laisser cuire 2 minutes à 500 W.

Remuer la viande hachée, couvrir et laisser cuire 2 minutes à 750 W.

Ajouter les tomates en morceaux avec la moitié du jus, le bouillon en cube et le sel. Remuer, couvrir et laisser cuire 6-8 minutes à 500 W.

Remuer de temps en temps pendant la cuisson. Si la sauce est trop liquide à la fin du temps de cuisson, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson pour atteindre la consistance voulue.

### **Pour une touche spéciale :**

Vous pouvez ajouter dans la sauce une carotte, du céleri et de l'oignon finement émincés, en augmentant le temps de cuisson si nécessaire.



# Sauce chaude aux fraises

---

Pour 2 personnes | 3 - 4 min.

400 g de fraises sucrées  
fraîches ou surgelées  
50 g de confiture de cassis  
1 cuillère à soupe rase de  
féculé de pomme de terre  
2 cuillères à soupe de jus  
de citron

Si vous utilisez des fraises surgelées, les laisser décongeler 4 minutes.

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient adapté.

Laisser cuire sans couvrir 3-4 minutes à 750 W ou jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir. Remuer deux fois en cours de cuisson.

Servir chaud ou froid.

## **Pour une touche spéciale :**

Vous pouvez servir cette sauce avec de la glace à la vanille.

