

La Cuisine

au micro-ondes

# Sommaire

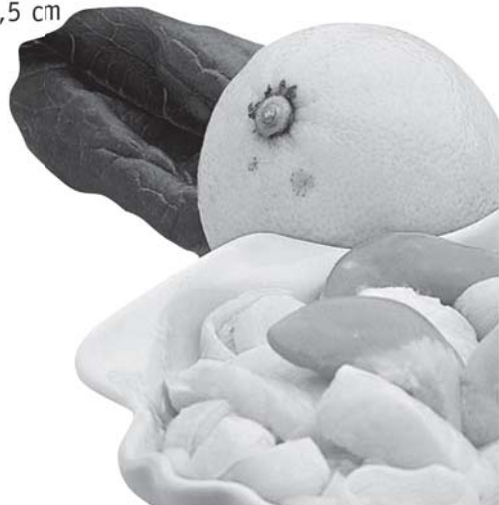
<i>INTRODUCTION</i>	3
• <i>LES RECIPIENTS</i>	4
• <i>LES PUISSANCES MICRO-ONDES</i>	5
• <i>LA CUISSON AU MICRO-ONDES</i>	6
• <i>QUELQUES PETITS TRUCS</i>	10
<i>RECETTES MICRO-ONDES</i>	
• <i>ENTREES</i>	11
• <i>POISSONS</i>	15
• <i>VIANDES</i>	19
• <i>SAUCES</i>	21
• <i>LEGUMES</i>	23
• <i>DESSERTS</i>	25
<i>INDEX</i>	7

L'art culinaire trouve dans le procédé de cuisson par micro-ondes un véritable allié, qui développe à souhait les saveurs, les arômes et garde aux aliments leur aspect et leurs qualités nutritives, tout en associant rapidité et facilité.

Dans un premier temps, le four à micro-ondes sera complémentaire des appareils existants dans votre cuisine. Très vite, avec peu de pratique, il deviendra l'appareil le plus utilisé.

Il cuit, réchauffe, décongèle en un clin d'oeil vous permettant de réaliser un gain de temps mais aussi une économie d'énergie.

Les micro-ondes ont pour propriété de traverser les récipients non-métalliques et de pénétrer dans l'aliment en faisant osciller les molécules d'eau ou de graisse qu'il contient à une vitesse de 2,450 milliards de fois par seconde. Ce phénomène produit de la chaleur, celle-ci se propage à l'intérieur de l'aliment sur 2,5 cm de profondeur ; dans le cas d'aliment plus épais, la cuisson à cœur se fait par conduction, comme une cuisson traditionnelle.



## Les Récipients

En fonction micro-ondes, utiliser de préférence des récipients ronds, carrés ou ovales, en poterie, porcelaine, céramique, faïence, verre à feu ou certains plastiques spécialement conçus pour le micro-ondes; les plastiques courants seront utilisés pour de courtes durées et de préférence sans matière grasse. Ces plats doivent être bien adaptés à la taille de l'aliment.

***Couvrir dans la plupart des cas***, avec le couvercle du récipient, une assiette, du papier sulfurisé ou un film étirable spécial micro-ondes; *dans ce cas il ne doit pas être fermé hermétiquement pour éviter les brûlures dues à la vapeur, sinon piquer le film lorsque la cuisson est terminée.*

***Ne pas utiliser de récipients en métal***, cerclés de métal ou avec des décors dorés ou argentés, ni du papier aluminium, ou des récipients en terre poreux. Retirer les liens métalliques des sachets de congélation.

***L'utilisation de barquettes aluminium*** est possible sous certaines conditions, se référer à la notice d'utilisation.

***Pour vous permettre de vérifier si un récipient peut être utilisé au micro-ondes*** : mettre le récipient sur le plateau. Poser à côté ou dedans un verre rempli d'eau. Après 2 minutes de réchauffage en programmation micro-ondes puissance MAXI, le plat doit être à peine tiède.

***Eviter de retirer les plats à mains nues***, les récipients s'échauffent au contact des aliments.

## Les Puissances Micro-ondes

### Les symboles et leurs équivalences

FONCTION		UTILISATION
<b>MAINTIEN AU CHAUD DECONGELATION</b>	<b>150W</b>	Pour décongeler tous les aliments. Pour terminer des cuissons délicates ou pour cuire très lentement.
<b>CUISSON DOUCE</b>	<b>300W 350W</b>	Pour terminer la cuisson des plats commencés en CUISSON FORTE qui risquent de trop cuire en surface, tels que rôti de veau, de porc...
<b>MIJOTAGE</b>	<b>500W</b>	Pour cuire poissons et volailles. Pour terminer les préparations commencées en CUISSON FORTE, telles que haricots blancs, lentilles, laitages.
<b>CUISSON FORTE</b>	<b>MAXI 900W 1000W</b>	Pour réchauffer tous les aliments liquides ou solides, ainsi que les plats préparés frais ou surgelés. Pour cuire légumes et potages.

Reportez-vous à ce tableau pour faire la correspondance entre le bandeau de commande de votre four à micro-ondes et la programmation des recettes.

## La Cuisson au Micro-ondes

Compte tenu des caractéristiques des micro-ondes, sachez que les aliments riches en eau, en sucre et en graisse cuiront plus vite en vous donnant le maximum de satisfaction.

Pour bien réussir vos recettes au micro-ondes, voici quelques conseils qui vous permettront de devenir rapidement expert de ce procédé de cuisson.

### Qualité :

- Utiliser des aliments bien frais, car la cuisson au micro-ondes accentue les arômes, les bons comme les mauvais !
- Assaisonner modérément, et plutôt à mi-cuisson.

### Préparation des aliments :

- Les aliments de même grosseur cuisent plus régulièrement, ne pas hésiter à couper les pommes de terre ou les betteraves pour obtenir des morceaux de taille homogène.
- Emincer : les carottes, poireaux, choux, céleri, fenouil avant de les cuire. Couper en cubes : les céleri-rave, navets, aubergines, courgettes et potirons. Mettre en bouquets : les choux-fleurs et brocolis et couper leurs tiges en rondelles.
- Piquer les aliments avec peau (pommes de terre, saucisses, marrons...)
- Réhydrater les légumes frais ou surgelés avec 2 ou 3 cuillerées d'eau.
- Mélanger les aliments en cours de cuisson.
- Les légumes servant de garniture ou de base de préparation pour poisson, potage, etc. doivent être précuits; ajouter matière grasse et assaisonnement à mi-cuisson.
- Les graisses peuvent être utilisées en plus petite quantité, voire supprimées totalement.



## Forme et disposition des aliments :

- Les morceaux de formes irrégulières cuisent plus vite sur les parties les moins épaisses. Il est préférable de disposer ces dernières vers le centre.
- Les aliments en portions individuelles cuiront plus régulièrement s'ils sont disposés en couronne sur le plateau.
- Pour l'utilisation de grosses quantités, il est préférable de cuire en deux fois.
- Adapter toujours la taille du récipient à la quantité de l'aliment.
- Vous pouvez cuire directement dans une assiette ou un plat de service adapté à la cuisson micro-ondes.

## Couvrir dans la plupart des cas pour :

- Obtenir une cuisson vapeur
- Garder la saveur des aliments
- Obtenir une cuisson homogène
- Raccourcir le temps de cuisson
- Eviter les projections
- Eviter le dessèchement des aliments.



## Le temps de cuisson :

- Il varie selon le goût de chacun (bien cuit, croquant...), la température initiale, la texture, la forme, la quantité, l'épaisseur de l'aliment.
- La forme et la matière du récipient peuvent également faire varier le temps.
- Pour certains aliments tels que les fruits, les carottes, les pommes de terre, le temps peut varier du simple au double selon la saison et la maturité.
- On doit retenir que le temps augmente avec la quantité sans toutefois se multiplier proportionnellement. Des temps trop longs peuvent dessécher l'aliment, estimez-le au plus juste, contrôlez et rajoutez du temps si nécessaire par palier de 30 s à 1 minute.

## Temps de repos :

- A la fin du temps de cuisson, laisser reposer l'aliment 2 à 5 minutes avant consommation, afin que la chaleur se répartisse uniformément.

## Cuisson des Légumes

Pour la cuisson des légumes surgelés ou frais, ajouter 2 à 3 cuillerées d'eau pour améliorer le processus de cuisson. Couvrir, remuer à mi-cuisson et assaisonner si nécessaire.

### LES LEGUMES SURGELÉS en micro-ondes puissance **MAXI**

<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>	<i>Temps</i>
• Carottes	300 g	8 - 9 min
• Champignons	300 g	6 - 7 min
• Choux de Bruxelles / choux-fleurs	500 g	10 - 12 min
• Epinards en branches / en boulets	450 g	11 - 13 min
• Macédoine de légumes	450 g	5 - 6 min
• Petits pois / printanières diverses	450 g	10 - 12 min
• Purée de brocolis / haricots verts / céleri	450 g	7 - 8 min

### LES LEGUMES FRAIS en micro-ondes puissance **MAXI**

<i>Aliments</i>	<i>Quantité</i>	<i>Temps</i>
• Artichauts	2 pieces	8 - 12 min
• Aubergines	2 pieces	10 - 14 min
• Betteraves	500 g	15 - 30 min
• Champignons (ne pas couvrir pour éviter le débordement)	500 g	6 - 8 min
• Concombres	500 g	8 - 10 min
• Epinards, oignons	500 g	5 - 7 min
• Brocolis, courgettes, choux-fleurs, endives	250 g	4 - 6 min
poireaux, poivrons, pommes de terres,	500 g	8 - 10 min
potirons, tomates	750 g	10 - 12 min
• Carottes, céleri rave, choux blancs,	250 g	6 - 8 min
Choux de Bruxelles, navets	500 g	10 - 12 min
	750 g	12 - 14 min



LES LÉGUMES SECS: Programmation en micro-ondes puissance **MAXI** puis puissance **500W**

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Lentilles	250 g	25 - 27 min	Mettre dans un litre d'eau chaude salée, couvrir.
• Pâtes	250 g	14 - 16 min	Porter à ébullition en micro-ondes puissance <b>MAXI</b>
• Riz	250 g	14 - 16 min	découvrir et finir en <i>MIJOTAGE</i> puissance <b>500W</b> .

## Cuisson des Crustacés et des Coquillages

Programmation en micro-ondes puissance **500W**

Aliments	Quantité	Temps	Conseils
• Coques, vénéus	500 g	4 - 5 min	Cuire avec un peu de vin blanc, poivre, (thym, laurier, persil, Couvrir.
• Crevettes	200 g	2 - 3 min	A la fin de la cuisson, ajouter un peu de beurre ou de crème fraîche selon vos goûts et mélanger.

## Cuisson des Poissons

Programmation en micro-ondes puissance **500W**

Aliments	Quantité	Temps
• Colin, cabillaud et saumon entiers	1000 g	10 - 12 min
• Colin, cabillaud et saumon en tranches	600 g	7 - 9 min
• Colinots, merlans ou truites	4 unités 800 g	9 - 11 min
• Lotte	800 g	10 - 12 min
• Maquereaux	4 unités 1000 g	11 - 13 min
• Sardines	12 unités	7 - 9 min
• Soles, limandes, carrelets	2 unités 360 g	4 - 6 min

## Quelques petits trucs

En micro-ondes puissance **150W**

	<i>Aliments</i>	<i>Quantité : Temps</i>
• <i>Ramolir</i>	le beurre la glace	250 g : 2 min 1 litre : 30 s
• <i>Faire fondre</i>	du fondant pour pâtisserie	250 g avec une cuil. d'eau : 2-3 min
• <i>Terminer</i>	La cuisson des viandes grillées au barbecue	temps selon quantité

En micro-ondes puissance **MAXI**

	<i>Aliments</i>	<i>Quantité : Temps</i>
• <i>Ramollir</i>	le miel, le chocolat	100 g + 2 cuil. à soupe d'eau : 1 min
• <i>Faire fondre</i>	du fromage à raclette	50 g : 20 - 30 s
• <i>Rafraîchir</i>	la confiture	ajouter quelques gouttes d'eau, réchauffer jusqu'à ébullition, mélanger et réchauffer à nouveau
	des biscuits	1 assiette : 50 s
• <i>Réhydrater</i>	les fruits secs	250 g avec ½ dl d'eau : 2 min
• <i>Réchauffer</i>	des laitages ou tout autre aliments qui doit être servi tiède	¼ de litre : 1 min
	des gâteaux secs pour l'apéritif	1 assiette : 30 s
	des saucisses de cocktail	125 g : 50 s
	croissant ou pain au chocolat	1 viennoiserie : 10 s
• <i>Préparer</i>	1 oeuf brouillé	ajouter 1 cuillerée à soupe de lait, sel, poivre. Battre à la fourchette. Cuire 20 s .Mélanger et cuire 10 à 20 s . Mélanger à nouveau pour obtenir l'oeuf brouillé.
• <i>Extraire</i>	le maximum de jus d'une orange ou d'un pamplemousse	1 fruit : 20 - 30 s

Les potages aux légumes sont faciles à réaliser; bien émincer ces derniers, les cuire avec une ou deux cuillerées d'eau, ajouter le beurre à mi-cuisson et mélanger avant d'ajouter l'eau nécessaire pour le potage.

Vous pouvez également faire des veloutés, mais ajouter au dernier moment la maïzena et surveiller attentivement car le mélange eau / féculent provoque parfois des débordements.

Prendre des récipients assez hauts et découvrir dès la première ébullition.

Coquillages et petits crustacés cuisent parfaitement au micro-ondes, ne pas oublier de les couvrir, ils seront ainsi plus moelleux.

La cuisson des crustacés tels que les tourteaux, les araignées, le homard, la langouste, sont à éviter, car les pattes et le corps sont de taille différente et la texture n'est pas identique dans un même crustacé. A cuire de préférence de façon traditionnelle.



## Velouté de tomates

## Velouté de tomates

Pour 4 personnes

- 800 g de tomates bien mûres
  - 1 gros oignon
  - 30 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe rase de maïzena
  - sel, poivre
  - 2 dl d'eau chaude
- 2 cuillerées à soupe d'eau froide

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 18 min

Peler les tomates, enlever la partie dure, les couper en gros quartiers. Emincer l'oignon. Mettre le tout dans un récipient avec le beurre, couvrir, cuire 12 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Délayer la maïzena dans l'eau froide. La verser dans la préparation, ajouter l'eau chaude, assaisonner, couvrir et poursuivre la cuisson 6 min en surveillant pour éviter le débordement. Mixer.

## Crème de potiron

Pour 4 personnes

- 500 g de potiron pelé et épépiné
  - 2 oignons
  - 20 g de beurre
  - ¼ l d'eau chaude
- 1 dl de crème fraîche
  - sel, poivre

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 16 min

Couper la pulpe du potiron en cubes. Eplucher et émincer les oignons. Dans un récipient, mettre les légumes avec le beurre. Couvrir et cuire 10 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter l'eau chaude, assaisonner, couvrir et poursuivre la cuisson 6 min. Mixer le tout afin d'obtenir une préparation onctueuse, puis incorporer la crème fraîche.

*Vous pouvez servir ce délicieux velouté avec du persil ciselé ou des croûtons frits au beurre.*

## Potage aux légumes

Pour 4 personnes

- 2 poireaux
  - 2 cuillerées à soupe d'eau
- 1 pomme de terre
- 1 (grosse) carotte
  - 20 g de beurre
  - 1 l d'eau chaude
  - sel, poivre

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 19 min

Dans un récipient profond, mettre les légumes finement émincés avec 2 cuillerées d'eau, couvrir. Cuire 6 min à 7 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter le beurre à mi-cuisson. Verser l'eau chaude sur les légumes précuits, assaisonner, couvrir, cuire 10 à 12 min en micro-ondes puissance **MAXI**.



Pour 4 personnes

- 1 kg de langoustines (calibrées de préférence)
- 2 branches de thym,
- 2 feuilles de laurier
- 4 cuillerées à soupe de vin blanc
- 2 cuillerées à café de fleur de sel
- poivre

## Langoustines à la fleur de sel

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 8 min

Répartir sur 2 assiettes, le thym effeuillé, le laurier fragmenté, la fleur de sel et un peu de poivre. Disposer les langoustines en repliant la queue. Arroser de vin blanc. Couvrir avec un film et cuire 7 à 8 min par assiette

en micro-ondes puissance **500W**.

*Toucher le dessous de l'assiette; si celle-ci est très chaude, les langoustines sont cuites.*

*Sinon, remettre à cuire 1 à 2 minutes.*

## Pour 3 personnes

- 1 kg de moules
- 2 gousses d'ail et 2 échalotes
  - persil et poivre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 verre de vin blanc
  - 20 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

## Moules au vin blanc

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 10 min

Déposer le hachis d'ail/persil/échalotes dans un récipient, ajouter l'huile, le vin blanc, le poivre, le thym et le laurier. Ajouter les moules bien nettoyées, mélanger, couvrir. Cuire 9 à 10 min en micro-ondes puissance **500W**. Lorsque les moules sont ouvertes, lier le jus avec le beurre, bien mélanger.

*On peut remplacer le beurre par 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.*

## Pour 4 personnes

- 800 g de carottes épluchées
  - 1 gousse d'ail
  - 2 cuillerées à soupe de persil ciselé
- 4 cuillerées à soupe d'eau
  - 2 œufs
  - sel, poivre

**BECHAMEL**

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 250 ml de lait

## Terrine de légumes

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 24 min

Dans un grand saladier, mettre les carottes rapées, l'ail haché et l'eau. Couvrir et cuire 14 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Mélanger à mi-cuisson. Préparer la sauce béchamel. Incorporer les œufs battus en omelette, les carottes et le persil. Assaisonner. Beurrer un moule à cake en verre, tapisser le fond de papier sulfurisé. Verser la préparation, couvrir et cuire 10 min, toujours en micro-ondes puissance **MAXI**. Laisser reposer quelques minutes avant de démouler. Servir chaud ou froid, selon votre convenance.

*Présentation : disposer 3 tranches sur une assiette. Verser un cordon de coulis de tomates ou de poivrons rouges à côté.*

Tous les poissons conviennent à la cuisson au micro-ondes. Veillez simplement à ce que le poisson choisi soit bien frais. Sa saveur sera inégalable : cuit en papillote, avec des herbes, en tranches, en filets ou entier. Il peut être servi nature ou préparé avec une sauce, selon vos goûts.

Généralement, pour cuire un poisson entier, il convient de faire une entaille sur la partie la plus épaisse du poisson et d'ajouter deux à trois cuillerées d'eau, de citron ou de vin blanc.

Disposer le poisson dans un plat rond ou ovale et couvrir.



## Duo de poisson en mousseline

Pour 4 personnes

- 300 g de pavé de saumon
- 600 g de filet de merlan
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche épaisse
  - 2 blancs d'œufs
  - 1 cuillerée à soupe de persil ciselé
- sel, poivre, muscade
  - quelques gouttes de jus de citron

## Duo de poisson en mousseline

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 15 min

Couper le saumon en lanières. Broyer les filets de merlan avec les blancs d'œufs, le sel, le poivre, la muscade et le jus de citron. Ajouter la crème fraîche et le persil ciselé, mélanger à la cuillère de bois. Tapisser le fonds d'un moule à cake de papier sulfurisé. Poser 3 lanières de saumon en formant des bandes, répartir 1/3 de la farce, puis recommencer avec le saumon et la farce jusqu'à épuisement. Bien tasser pour éviter les poches d'air, lisser le dessus. Couvrir avec du film spécial micro-ondes ou du papier sulfurisé et cuire 15 min en micro-ondes puissance **500W**. Laisser reposer quelques minutes avant de démouler.

*Servir avec une crème fraîche citronnée et assaisonnée ou une mayonnaise.*

## Filet de cabillaud sauce safranée

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personnes

- 600 g de filet de cabillaud
  - 1 échalote
  - 2 c à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuillerées à soupe de fond de veau
  - 1 dose de safran
  - 50 g de beurre
- 100 g de champignons de Paris en boîte
  - 1 dl d'eau
  - sel, poivre

Dans un bol, faire réduire l'échalote hachée et le vinaigre 1 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter et mélanger le fond de veau, le safran. Verser l'eau en fouettant. Mettre le tout à cuire 1 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Incorporer le beurre et les champignons égouttés, assaisonner. Saler et poivrer le poisson, le napper avec la sauce. Couvrir et cuire 12 à 13 min en micro-ondes puissance **500W**.

*Servir avec un riz pilaf. Vous pouvez remplacer le filet de cabillaud par le filet de lieu, le vinaigre de Xérès par du vinaigre de vin.*

## Pavé de saumon en papillote de chou

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personnes

- 1 chou blanc (500 g)
- 150 g de lardons fumés
- 4 pavés de saumon (600 g)
  - 10 baies de genièvre
  - 1 dl de vin blanc
  - sel, poivre

Séparer 8 feuilles de chou, émincer très fin les feuilles du coeur. Dans un grand récipient, mettre le chou émincé, les baies de genièvre, les lardons, le vin blanc. Poser les feuilles entières sur le dessus, couvrir et cuire 14 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Mettre les feuilles entières de côté. Mélanger et assaisonner à mi-cuisson.

Dans un plat, mettre 4 feuilles entières, y répartir le chou émincé. Poser le saumon, assaisonner puis recouvrir avec les feuilles restantes. Couvrir et cuire 14 à 16 min en micro-ondes puissance **500W**. Servir avec une sauce hollandaise.

*Vous pouvez remplacer le saumon par un poisson de votre choix.*





Pour 4 personnes

- 4 rougets portion (850 g)
- herbes de provence
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 gousses d'ail haché
- sel, poivre

## Rougets aux herbes

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 11 min

Nettoyer les rougets, les déposer dans un plat, les arroser d'huile d'olive et du jus d'un demi-citron. Poser sur chaque tête une demi-tranche de citron, parsemer d'herbes de provence et d'ail haché. Assaisonner, couvrir. Cuire 11 min en micro-ondes puissance **500W**.

## Pour 4 personnes

- Court-bouillon en sachet ou selon recette
  - 2 dl d'eau
  - 1 carotte
  - 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre
  - sel, poivre
  - 1 kg de raie
  - fines herbes
  - 60 g de beurre

## Raie pochée

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 21 min

Court-bouillon : 2 dl d'eau avec carotte, oignon émincé, un bouquet garni, vinaigre, sel, poivre. Faire bouillir 5 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Laisser refroidir. Après avoir lavé la raie, la placer dans le court-bouillon froid. Couvrir et cuire 12-14 min en micro-ondes puissance **500W**. Mettre la raie dans le plat de service et arroser avec le beurre fondu.

BEURRE FONDU : mettre le beurre dans un bol avec les fines herbes hachées, le sel, le poivre, cuire 2 min, en micro-ondes puissance **MAXI**.

*N'hésitez pas à faire peler la raie par le poissonnier.*

## Pour 4 personnes

- 2 tranches de thon
- 800 g de tomates
- thym, laurier (en poudre)
  - 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ou de beurre
- ½ dl de vin blanc sec
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
- sel, poivre, paprika
- cayenne (facultatif)

## Thon au coulis de tomates

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 28 min

Peler et épépiner les tomates. Les couper et les mélanger à l'ail émincé, au thym, au laurier, au vin blanc et à la matière grasse. Couvrir et cuire 10 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Mixer directement dans le récipient. Assaisonner. Mettre les tranches de thon, couvrir et poursuivre la cuisson 16 min en micro-ondes puissance **500W**. Avant de servir, ajouter la crème fraîche et cuire 2 min en micro-ondes puissance **500W**.

*Vous pouvez acheter le coulis de tomates prêt à l'emploi, y ajouter les aromates, puis le réchauffer.*

Beaucoup de viandes peuvent être cuites au micro-ondes.

Certaines sont plus appropriées que d'autres telles que les viandes blanches, les saucisses, etc...

Pour 4 personnes

- 600 g de filet mignon de veau ou de porc
- 30 g de beurre
- 2 cuillerées d'eau
- 2 oignons
- 3 carottes
- 2 petits navets
- persil frais
- sel, poivre
- 4 feuilles de sauge fraîche



## Filet mignon aux petits légumes

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 14 min

Couper les légumes en petits dés, les mettre avec l'eau et le beurre dans un récipient. Couvrir et cuire 6 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Disposer le filet coupé en 4 sur les légumes précuits.

Assaisonner, disposer la sauge et le persil, couvrir et poursuivre la cuisson 12 à 14 min en micro-ondes puissance **MAXI**.

## Jambon au porto

Pour 4 personnes

- 4 tranches de jambon braisé
  - 2 échalotes
  - 40 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe rase de farine
  - 1/2 cube de bouillon de bœuf
  - 2 dl d'eau chaude
- 3 cuillerées à soupe de Porto (arôme Patrelle, facultatif)

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 9 min

Dans un bol, faire fondre les échalotes émincées avec 20 g de beurre 2 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter le bouillon de bœuf. Délayer avec l'eau chaude. Laisser réduire 3 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Faire un beurre manié avec une cuillerée à soupe rase de farine et 20 g de beurre ramolli. Incorporer peu à peu la réduction en fouettant. Ajouter le porto, mettre à cuire 1 min 30 s toujours en micro-ondes puissance **MAXI**, fouetter. Poser les tranches de jambon sur une assiette. Arroser avec la sauce, et poursuivre la cuisson 2 min 30 s.

## Saucisses en potée

Pour 4 personnes

- 6 saucisses
- 1/2 chou (500 g)
- 100 g de poitrine fumée
- 6 baies de genièvre
- 2 cuillerées d'eau
  - 20 g de beurre
  - sel, poivre

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 16 min

Dans un récipient, mettre le chou émincé, les baies de genièvre avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Couvrir, cuire 8 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Disposer les saucisses préalablement piquées sur le chou. Ajouter le beurre, la poitrine coupée en dés, assaisonner, mélanger, remettre à cuire à couvert 8 min en micro-ondes puissance **MAXI**.



Pour 4 personnes

- 30 g de roquefort
- 1 dl de crème fraîche
- 2 cuillerées à soupe de vin blanc
  - poivre

## Sauce roquefort

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 4 min 30 s

Mettre dans un bol le roquefort et le vin blanc. Faire fondre 1 min 30 s en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter la crème fraîche, bien mélanger et faire réduire 3 min, toujours en micro-ondes puissance **MAXI**. Poivrer avant de servir.

*Accompagne bien les viandes blanches comme les viandes rouges.*

Pour 4 personnes

- 100 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
  - 2 échalotes
- ½ dl de vinaigre
- 2 cuillerées à soupe d'eau
  - sel, poivre, estragon

## Sauce béarnaise

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 5 min 10 s

Dans un bol, faire réduire les échalotes et le vinaigre 3 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter les jaunes d'œufs et l'eau, fouetter, faire fondre le beurre 1 min en micro-ondes puissance **MAXI**, le verser sur le mélange. Assaisonner, ajouter l'estrageon. Remettre à cuire 20 s en micro-ondes puissance **MAXI**, fouetter, remettre encore 20 s. Fouetter et servir.

*Elle accompagne surtout les viandes et les poissons grillés.*

Pour 4 personnes

- ¼ de litre de lait
  - 20 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe rases de farine

**MORNAY :**

Ajouter 60 g de gruyère râpé et 2 cuillerées à soupe de crème fraîche (facultatif).  
Cuire le tout 2 min.

## Sauce béchamel

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 6 min 50 s

Dans un pot mettre le lait, porter à ébullition 3 à 4 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Dans un petit saladier mettre le beurre à fondre 50 s en micro-ondes puissance **MAXI**, ajouter la farine, bien mélanger, verser le lait en fouettant. Mettre le tout à cuire 1 min 30 s à 2 min en micro-ondes puissance **MAXI**.



## Sauce bordelaise

Pour 4 personnes

- 2 dl de vin rouge
- 2 cuillerées d'eau
- 1 cuillerée à soupe d'échalotes hachées
  - un peu de thym
- 1 fragment de feuille de laurier
- 50 g de beurre ramolli
- 1 cuillerée à café rase de maïzena
  - sel, poivre

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 10 min 40 s

Mettre l'échalote hachée avec une cuillerée d'eau dans un bol et cuire 1 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter le vin, le thym, le laurier. Faire réduire de moitié, 7 à 9 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter le beurre, la maïzena délayée avec une cuillerée d'eau. Remettre à cuire 40 s, en micro-ondes puissance **MAXI**, assaisonner.

*Accompagne bien les viandes de tœuf grillées. En remplaçant le vin rouge par du vin blanc, vous servirez cette sauce avec poisson ou viande blanche grillé.*



## Sauce hollandaise

Pour 4 personnes

- 2 cuillerées à soupe d'eau
- 2 jaunes d'œufs
- 150 g de beurre
  - sel, poivre
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 2 min

Mettre l'eau, le jus de citron ainsi que les jaunes d'œufs dans un grand bol. Bien fouetter. Faire fondre le beurre sans le laisser bouillir 1 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Verser sur le mélange en fouettant vivement et cuire 40 à 50 s en micro-ondes puissance **MAXI**. Aux premiers frémissements, fouetter, assaisonner et remettre à cuire quelques secondes si nécessaire. Bien fouetter et servir. La sauce ne doit pas bouillir.

*Accompagne bien les poissons.*

Que les légumes soient frais ou surgelés, ils gardent leur saveur, leur couleur et restent croquants. La rapidité de la cuisson fait qu'ils conservent toute leur valeur nutritive. Quelques cuillerées d'eau suffisent à leur cuisson.

Les couvrir, soit avec une assiette renversée, soit avec le couvercle du récipient ou bien encore avec un film étirable spécial micro-ondes. Assaisonner de préférence en fin de cuisson.

La cuisson des asperges et des haricots verts frais n'est pas conseillée aux micro-ondes, leur texture fibreuse demande un blanchiment pour attendrir les fibres.

Par contre, la remise à température au micro-ondes des haricots verts et asperges surgelés qui sont blanchis au préalable donne de très bons résultats.



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 30 min

- 1 poivron (rouge, vert ou jaune)
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 4 petites tomates
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de thym
- sel, poivre

Épépiner le poivron et le couper en lanières. Eplucher et émincer oignons et ail. Couper la courgette en rondelles. Eplucher et couper l'aubergine en gros dés. Mettre ces ingrédients dans une cocotte avec l'huile d'olive et le thym. Couvrir et cuire 20 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter les tomates coupées en quartiers et épépinées. Assaisonner et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson 10 min, en micro-ondes puissance **MAXI**.

*Elle accompagne bien viande et poisson, mais aussi omelette et œufs brouillés.*

## Pour 4 personnes

- 800 g de carottes
- 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre
- sel, poivre, persil
- 30 g de beurre ou 1 dl de crème fraîche
- 3 cuillerées à soupe d'eau

## Carottes vichy

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 14 min

Couper les carottes en rondelles, les mettre dans un récipient avec l'eau et le sucre, couvrir, cuire 8 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Assaisonner, ajouter le beurre ou la crème, mélanger, couvrir, cuire à nouveau 6 à 8 min.

*Servir parsemé de persil haché.*

## Pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre
  - ½ verre d'eau

Beurre maître d'hôtel :

- 100 g de beurre en pommade
- ½ jus de citron
  - persil haché
  - sel, poivre

Pommes de terre vapeur  
beurre maître d'hôtel

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 16 min

Eplucher et laver les pommes de terre. Les mettre avec l'eau dans un récipient couvert. Cuire 15 à 17 min en micro-ondes puissance **MAXI**, selon la grosseur.

*Servir avec le beurre maître d'hôtel.*

## Pour 4 personnes

- 280 g de riz (bonne qualité)
- eau chaude, 2 fois ½ volume riz
  - 2 cuillerées à soupe d'huile
    - 2 échalotes
    - 20 g de beurre
  - 1 dose de safran
    - sel, poivre

## Riz pilaf

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 13 min

Dans une cocotte, mettre les échalotes hachées, ajouter le riz et l'huile, bien mélanger. Verser l'eau et cuire à couvert 12 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Ajouter le beurre, le sel, le poivre, le safran. Pour-suivre la cuisson 5 à 6 min non couvert.

*Le temps de cuisson peut varier selon la qualité du riz.*



De nombreux desserts sont faciles à réaliser au micro-ondes tels que les flans et les entremets, les gâteaux style savoie.



La cuisson des fruits est rapide et savoureuse. Ils peuvent être cuits soit dans leur peau, épluchés ou en morceaux; toujours couvrir. L'addition de sucre et d'eau n'est pas nécessaire. Vous réaliserez de délicieuses confitures. Les fruits secs seront réhydratés en un clin d'oeil.

Il faut savoir que la cuisson des gâteaux au micro-ondes est très rapide.

Exemple :

le gâteau au chocolat - en 6 min il sera moelleux, mais

1 min en trop risque de le dessécher.

## Iles flottantes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 7 min

- ½ l de lait
- 4 jaunes d'œufs
- vanille ou parfum au choix
- 60 g de sucre

### Blancs en neige :

- 4 blancs d'œufs
- 1 Prise Salz
- 2 cuillerées à soupe de sucre glace
- caramel

Batte les blancs en neige ferme, ajouter le sucre glace, le sel, battre à nouveau, disposer sur une assiette, cuire 30 s par assiette en micro-ondes puissance **MAXI**. Porter à ébullition le lait avec la vanille, 5 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser progressivement le lait en fouettant. Mettre à cuire 1 min en micro-ondes puissance **MAXI** jusqu'à ce que le mélange frémissse, fouetter et remettre à cuire 30 s. La crème ne doit pas entrer en ébullition;

elle est cuite lorsqu'elle nappe la cuillère. Verser dans un saladier. Fouetter encore un peu, disposer les blancs en neige, les arroser de caramel. Servir froid.

## Gâteau au chocolat

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 8 min 30 s

- 125 g de beurre
- 125 g de chocolat
  - 125 g de sucre
  - 3 œufs
- 75 g de farine
- 1 cuillerée à café de levure
- 2 cuillerées à soupe d'eau
- Glaçage :
  - 60 g de chocolat
  - 2 cuillerées à soupe d'eau
- 2 cuillerées à soupe de crème ou 20 g de beurre

Faire fondre le chocolat dans un bol avec 2 cuillerées d'eau, 1 min 30 s en micro-ondes puissance **MAXI**. Lorsqu'il est fondu, ajouter le beurre et mélanger. Dans un récipient mettre les œufs entiers et le sucre. Batta rapidement au fouet. Incorporer la farine et la levure puis le mélange beurre/chocolat. Préparer un récipient à bord haut, rond de préférence, garnir le fond de papier sulfurisé huilé ou beurré, verser la préparation et mettre à cuire 6 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Glaçage : Faire fondre le chocolat 1 min avec l'eau, toujours en micro-ondes puissance **MAXI**. Lorsqu'il est fondu, incorporer 2 cuillerées de crème fraîche ou 20 g de beurre.

*Délicieux servi avec une crème anglaise.*

## Compote de pommes à la cannelle

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 10 min

- 6 pommes (800 g)
- 2 pincées de cannelle
  - 30 g de beurre
  - 30 g de sucre

Eplucher les pommes, les couper en quartiers, les mettre dans une cocotte en verre avec la cannelle et le sucre, couvrir. Cuire 8 à 10 min en micro-ondes puissance **MAXI**, ajouter le beurre, mixer (facultatif).

*S'utilise en fond de tarte, ou additionnée de crème fouettée et de gélatine puis moulée, vous obtiendrez un bavaois.*

## Riz au lait

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 31 min

- 1 litre de lait
- 180 g de riz rond spécial laitage
  - 100 g de sucre en poudre
  - vanille liquide ou 1 demi-baton de vanille

Mettre le lait dans une cocotte, couvrir et faire bouillir 6 min en micro-ondes puissance **MAXI**. Verser le riz, mélanger et cuire 25 min en micro-ondes puissance **500W** sans couvrir. Ajouter le sucre et la vanille liquide, mélanger à nouveau. Laisser refroidir.

*Si vous souhaitez parfumer avec le baton de vanille, incorporez-le dès le début. Il est possible d'y incorporer un jaune d'œuf en fin de cuisson ou bien des raisins secs que vous laisserez gonfler dans du rhum. Ce laitage peut se consommer tiède.*

# Index alphabétique des recettes

---

## RECETTES MICRO-ONDES

• Carottes Vichy	24	• Raie pochée	18
• Compote de pommes à la cannelle	26	• Ratatouille niçoise	23
• Crème de potiron	12	• Riz au lait	26
• Duo de poisson en mousseline	16	• Riz pilaf	24
• Filet de cabillaud sauce safranée	16	• Rougets aux herbes	17
• Filet mignon aux petits légumes	19	• Sauce béarnaise	21
• Gâteau au chocolat	26	• Sauce béchamel	21
• Iles flottantes	25	• Sauce bordelaise	24
• Jambon au porto	20	• Sauce hollandaise	22
• Langoustines à la fleur de sel	13	• Sauce roquefort	21
• Moules au vin blanc	14	• Saucisses en potée	20
• Pavé de saumon en papillote	16	• Terrine de légumes	14
• Pommes de terre vapeur	24	• Thon au coulis de tomates	18
• Potage aux légumes	12	• Velouté de tomates	12

# La Cuisine

au micro-ondes