

» 100 «
RECETTES À DÉVORER



RECETTES

au robot cuiseur !





RECETTES

au robot cuiseur !

DORIAN NIETO

SOLAR
EDITIONS 

Des idées de menus à dévorer...

ENTRE COPAINS



Velouté de courgettes au pesto
Pâtes à la carbonara
Gâteau moelleux au chocolat

VERSION EXPRESS



Moules au curry
Champignons à la grecque
Riz au lait à l'antillaise

À LA FIN DU MOIS



Crème de chou-fleur au curry
Brandade parmentière
Crème au chocolat

POUR UN DÎNER DE FÊTE



Œufs cocotte aux 2 saumons
Risotto aux champignons séchés
Raisins pochés au vin doux

EN MODE COCOONING



Crème de haricots au lard
Pommes de terre montagnardes
Clafoutis aux abricots

POUR LES ACCROS DE LA BALANCE



Soupe de tomates aux courgettes
Taboulé au boulgour
Soupe de fraises à la menthe

SOUPES

CRÈME DE CHOU-FLEUR

au curry



Pour 4 personnes

Préparation :

15 minutes

Cuisson : 10 minutes

500 g de chou-fleur
coupé en bouquets
250 g de pommes de
terre pelées et coupées
en cubes

1 oignon pelé et coupé
en cubes

30 cl de bouillon de
légumes

30 cl de lait

1/2 cuil. à café de curry
en poudre

2 cuil. à soupe de crème
fraîche

Sel et poivre

1 Placez tous les ingrédients, sauf la crème, dans la cuve du robot. Salez légèrement et poivrez.

2 Mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

3 Ouvrez, puis mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.

4 Ajoutez la crème et mélangez à la cuillère.

Attention à l'assaisonnement, le bouillon est peut-être assez salé!

SOUPES

VELOUTÉ DE COURGETTES

au pesto



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 minutes

800 g de courgettes

coupées en cubes

1 gousse d'ail émincée

1 oignon coupé en dés

1 cube de bouillon de légumes

1 cuil. à soupe de pesto

1 tige de basilic

effeuillée

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les courgettes, 20 cl d'eau et le cube de bouillon, salez, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

3 Passez le tout au mixeur plongeant. Ajoutez le pesto et mélangez.

4 Servez dans les assiettes et parsemez de feuilles de basilic.

Une cuillerée à soupe de parmesan râpé relèvera agréablement ce plat.

SOUPES

SOUPE MÉDITERRANÉENNE



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 7 minutes

600 g de tomates coupées en dés
300 g de courgettes coupées en dés
300 g d'aubergine coupée en dés
1 poivron rouge coupé en dés
1 cuil. à soupe de tapenade verte
2 gousses d'ail grossièrement hachées
1 gros oignon pelé et coupé en dés
1 cube de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les tomates, les courgettes, l'aubergine, le poivron, la tapenade, 20 cl d'eau et le cube de bouillon, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 4 minutes.

3 Au moment de servir, vous pouvez ajouter dans les assiettes 1 cuillerée de tapenade et quelques feuilles de basilic.

Si vous souhaitez un goût un peu plus marqué, utilisez de la tapenade noire à la place de la verte !

SOUPES

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES

à l'indienne



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 9 minutes

800 g de patates douces coupées en gros dés

1 oignon coupé en gros dés

1 cuil. à café de pâte de curry jaune

20 cl de lait de coco

1 cuil. à soupe d'huile neutre

Sel et poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les patates douces, la pâte de curry, 20 cl d'eau, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Mixez le tout au mixeur plongeant, puis ajoutez le lait de coco, salez, poivrez et mélangez.

Pour une saveur plus intense, ajoutez 1 cuillerée supplémentaire de pâte de curry.

SOUPES

CRÈME DE HARICOTS

au lard



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 11 minutes

800 g de haricots blancs au naturel

2 tranches de lard fumé de 1 cm d'épaisseur

1 oignon coupé en cubes

2 gousses d'ail hachées grossièrement

1 cube de bouillon de volaille

Poivre

1 Déposez les tranches de lard dans le fond de la cuve et mettez le **robot** en mode dorer durant le temps du préchauffage et prolongez de 2 minutes en les retournant de temps à autre à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté, puis retirez-les.

2 Versez l'oignon et l'ail dans la cuve, mélangez et laissez cuire 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez les haricots, 30 cl d'eau, le cube de bouillon, poivrez et mélangez. Déposez les tranches de lard par-dessus, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

4 Réservez le lard, et passez le reste au mixeur plongeant, puis répartissez la crème de haricots dans les assiettes, accompagnée d'une demi-tranche de lard par assiette.

Vous pouvez relever ce plat avec du piment en poudre, doux ou fort, selon votre goût.

SOUPES

CRÈME D'ÉPINARDS

au saumon fumé



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

300 g de pommes de terre pelées et coupées en dés

200 g de pousses d'épinards

2 tranches de saumon fumé coupées en lanières

20 g de beurre

1 oignon pelé et coupé en cubes

30 cl de bouillon de légumes

10 cl de crème liquide entière

Sel et poivre

1 Déposez le beurre et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pommes de terre, les pousses d'épinards, le bouillon, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Ajoutez la crème et mixez.

4 Répartissez dans les assiettes et déposez le saumon par-dessus.

Vous pouvez aussi utiliser des feuilles d'épinards équeutées.

SOUPES

SOUPE AUX 7 LÉGUMES



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 6 minutes

400 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes
200 g de potiron pelé et coupé en cubes
1 poireau coupé en tranches
1 oignon pelé et haché grossièrement
1 branche de céleri coupée en tranches
1 carotte pelée et coupée en rondelles
1 navet pelé et coupé en cubes
40 cl de bouillon de légumes
1 bouquet garni
Sel et poivre

1 Mettez tous les ingrédients dans la cuve du robot et fermez le couvercle.

2 Mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes, puis servez aussitôt.

Vous pouvez mixer cette soupe, elle fera la joie des petits et des grands !

SOUPES

VELOUTÉ FORESTIER



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

400 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en deux

200 g de champignons des bois mélangés, nettoyés et coupés en deux

20 g de beurre

1 gousse d'ail pelée et coupée en deux

1 oignon pelé et coupé en cubes

1 cube de bouillon de légumes

20 cl de crème liquide entière

Sel et poivre

1 Déposez le beurre, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les champignons, le cube de bouillon et 40 cl d'eau, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Ajoutez la crème et mixez.

Pour réaliser cette recette en toute saison, n'hésitez pas à utiliser des champignons surgelés.

SOUPES

VELOUTÉ DE POMMES DE TERRE

à la morue



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 9 minutes

400 g de morue
dessalée

600 g de pommes de
terre coupées en gros
cubes

2 blancs de poireaux
émincés

1 gros oignon pelé et
coupé en cubes

2 gousses d'ail hachées
grossièrement

1 bouquet garni

1 cube de bouillon de
légumes

4 tiges de persil hachées

20 g de beurre

Sel et poivre

1 Placez le beurre, les poireaux, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pommes de terre, le bouquet garni, 30 cl d'eau et le cube de bouillon. Déposez la morue par-dessus, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Retirez le bouquet garni. Ôtez la peau et les arêtes des morceaux de morue et défaites-la grossièrement.

4 Salez, poivrez et mixez les légumes. Servez dans les assiettes, répartissez la morue par-dessus et parsemez le persil.

Pour varier le goût, remplacez la morue par du haddock !

SOUPES

SOUPE DE POMMES DE TERRE

et pois cassés à la Morteau



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

200 g de pois cassés

400 g de pommes de terre pelées et coupées en gros cubes

1 saucisse de Morteau

1 oignon pelé et coupé en cubes

2 feuilles de laurier

60 cl d'eau

Sel et poivre

1 Placez tous les ingrédients dans la cuve, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 25 minutes.

2 Retirez la saucisse. Coupez-la en demi-rondelles. Retirez les feuilles de laurier.

3 Mélangez bien la soupe. Mixez-la si vous le souhaitez. Puis servez en répartissant les demi-rondelles de saucisse dans les assiettes.

Attention, à l'assaisonnement, la saucisse est généralement très salée!

SOUPES

VELOUTÉ DE PETITS POIS



Pour 4 personnes

Préparation : 3 minutes

Cuisson : 6 minutes

400 g de petits pois surgelés

4 oignons nouveaux, verts et blancs émincés séparément

1 cube de bouillon de légumes

2 tiges de menthe effeuillées + un peu pour servir

Sel et poivre

1 Versez 40 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, les petits pois, le blanc des oignons, salez légèrement, poivrez, refermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

2 Ajoutez les feuilles de menthe et passez le tout au mixeur plongeant.

3 Servez accompagné du vert des oignons et de quelques feuilles de menthe.

Vous pouvez ajouter, au dernier moment, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche dans chaque assiette.

SOUPES

SOUPE DE TOMATES

aux courgettes



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 11 minutes

800 g de tomates concassées

300 g de courgettes coupées en petits morceaux

1 oignon pelé et coupé en cubes

2 gousses d'ail pelées et hachées finement

1 cuil. à café de sucre en poudre

2 feuilles de laurier

2 tiges de basilic effeuillées

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail et les courgettes dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les tomates concassées, le sucre, le laurier, la moitié du basilic et 20 cl d'eau, salez, poivrez, mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

3 Parsemez le basilic restant et servez aussitôt.

Une cuillerée à café de paprika saura rehausser cette soupe agréablement.

SOUPES

SOUPE CHINOISE

aux nouilles et au poulet



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

90 g de nouilles chinoises

400 g de blancs de poulet coupés en fines tranches

1 oignon pelé et émincé finement

1 gousse d'ail pelée et émincée finement

1 carotte pelée et coupée en allumettes

1 cuil. à soupe de sauce soja

4 champignons de Paris nettoyés et émincés finement

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon nouveau coupé en fines tranches

1 petit piment coupé en rondelles (facultatif)

1 cuil. à soupe d'huile

1 Versez l'huile, l'oignon émincé, l'ail, la carotte et le poulet dans la cuve, puis mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez la sauce soja, les champignons, versez 1 litre d'eau et le cube de bouillon émietté, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

3 Ajoutez les nouilles et le piment et mettez le robot en mode **maintien au chaud** pour 5 minutes. Remuez régulièrement.

4 Servez accompagné de l'oignon nouveau.

Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des champignons noirs séchés réhydratés.

SOUPES

SOUPE DE CREVETTES

à l'indonésienne



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 4 minutes

300 g de crevettes
décortiquées

1 échalote pelée et
hachée finement

1 bâton de citronnelle
coupé en quatre

4 tranches de gingembre
frais

1 cuil. à café de nuoc-
mâm

1 cuil. à café de pâte de
curry

25 cl de lait de coco

50 g de feuilles
d'épinards fraîches

1 cuil. à soupe d'huile de
tournesol

1 Versez l'huile, l'échalote, la citronnelle et le gingembre dans la cuve, puis mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les crevettes, le nuoc-mâm, la pâte de curry, 30 cl d'eau puis mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

3 Ajoutez le lait de coco et les feuilles d'épinards, mélangez, puis servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer les feuilles d'épinards par des pousses d'épinards.

CLASSIQUES

CHOUX FARCIS



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

4 grandes feuilles de chou vert

400 g de farce

1 dose de riz pilaf pour 4 personnes (voir [recette](#))

Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélangez 1/4 du riz pilaf avec la farce, salez et poivrez.

2 Enlevez les côtes du chou si celles-ci sont trop épaisses. Répartissez le mélange riz et farce sur les feuilles de chou, puis refermez-les et liez à l'aide d'une ficelle à rôti.

3 Versez 30 cl d'eau dans le fond de la cuve, ajoutez le panier vapeur et déposez les choux farcis, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

4 Servez accompagné du reste de riz pilaf.

Afin de plier les feuilles de chou plus facilement, n'hésitez pas à les ébouillanter 1 minute.

CLASSIQUES

POULET À L'AIL



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 12 minutes

800 g de blancs de poulet coupés en gros cubes

12 gousses d'ail en chemise

2 branches de thym

1 cuil. à café de fond de volaille

5 cl de vin blanc

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail et le poulet dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage et prolongez la cuisson 3 minutes.

2 Ajoutez le thym, le fond de volaille, le vin blanc et 5 cl d'eau, salez, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

Une pincée de piment d'Espelette ajoutée en fin de cuisson relèvera agréablement ce plat.

CLASSIQUES

POULET AUX CHAMPIGNONS



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

800 g de blancs de poulet coupés en gros cubes

300 g de champignons coupés en deux ou en quatre selon la taille
2 échalotes pelées et coupées en tranches fines

2 gousses d'ail pelées et hachées finement

5 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

10 cl de crème liquide

1/2 Boursin[®] ail et fines herbes (75 g)

1 cuil. à soupe de persil haché

10 g de beurre

Sel et poivre

1 Versez le beurre, les échalotes, l'ail et les cubes de poulet dans la cuve. Mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les champignons, le vin blanc, 5 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, salez légèrement, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Ajoutez la crème liquide et le Boursin[®], mélangez et laissez en mode **maintien au chaud** durant 3 minutes.

4 Parsemez le persil haché et servez aussitôt.

Pour une saveur plus automnale, remplacez les champignons de Paris par un mélange de champignons des bois.

CLASSIQUES

DINDE AU CITRON

et romarin



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 11 minutes

800 g de filet de dinde coupé en gros dés

1/2 citron bio coupé en quatre

1 oignon pelé et émincé finement

1 gousse d'ail pelée et hachée grossièrement

1 tige de romarin

10 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail, le romarin et la dinde dans la cuve, puis mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Poursuivez la cuisson 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez le vin, le cube de bouillon émietté, les quartiers de citron, salez légèrement et poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

4 Servez accompagné de riz pilaf si vous le souhaitez (voir [ici](#))

Pour une saveur plus vive, ajoutez 1 cuillerée à café de jus de citron avant de servir.

CLASSIQUES

MAGRETS DE CANARD

et pommes de terre du Sud-Ouest



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 16 minutes

2 magrets de canard entaillés côté peau
800 g de petites pommes de terre de type ratte nettoyées et coupées en quatre
5 cl de vin blanc
1 cube de bouillon de volaille
1 oignon pelé et coupé en petits dés
2 gousses d'ail en chemise
2 tiges de thym effeuillées
1 cuil. à café de romarin haché
Sel et poivre

1 Versez les pommes de terre dans la cuve avec 15 cl d'eau, le vin, le cube de bouillon émietté, salez légèrement et poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

2 Retirez les pommes de terre et nettoyez la cuve.

3 Déposez les magrets côté peau dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer** pendant le temps du préchauffage, puis retournez-les, laissez cuire 1 minute, retournez-les à nouveau côté peau et laissez 1 minute supplémentaire.

4 Retirez les magrets et réservez-les.

5 Déposez l'oignon, l'ail et les pommes de terre, le thym, le romarin dans la cuve et remuez à l'aide d'une cuillère en bois durant 5 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre prennent une couleur dorée.

6 Servez les magrets accompagnés des pommes de terre.

Si vous souhaitez un magret moins rosé, faites-le cuire 2 minutes de chaque côté au lieu d'une.

CLASSIQUES

PARMENTIER

au confit de canard



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

800 g de pommes de terre pelées et coupées en gros cubes
2 cuisses de canard confites désossées
30 g de beurre coupé en petits dés
15 cl de lait chaud
1 cuil. à soupe de graisse de canard (prélevée dans le confit)
1 oignon pelé et coupé en petits cubes
2 feuilles de laurier
10 cl de vin blanc
Sel et poivre

1 Versez 15 cl d'eau salée dans la cuve, ajoutez les pommes de terre, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Versez les pommes de terre dans un saladier, ajoutez le beurre et le lait chaud et écrasez au presse-purée.

3 Dans la cuve nettoyée, déposez la graisse de canard et l'oignon et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

4 Ajoutez le canard et le laurier, poivrez et faites dorer 3 minutes en remuant régulièrement.

5 Versez le vin blanc, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

6 Dans un plat, déposez la viande, puis ajoutez la purée de pommes de terre par-dessus.

Vous pouvez passer le plat 3 minutes sous le gril du four pour le faire gratiner.

CLASSIQUES

LAPIN AUX OLIVES



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

1 lapin coupé en morceaux

150 g d'olives piquantes

2 gousses d'ail en chemise

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

15 cl de vin blanc

2 feuilles de laurier

4 tiges de thym

1 cuil. à café de fond de volaille

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le lapin et faites-le revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Ajoutez le vin blanc, le laurier, le thym, les olives, le fond de volaille, salez légèrement, poivrez et mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 25 minutes.

Une cuillerée de cumin en poudre ou en grains versée en même temps que le reste des ingrédients relèvera ce plat agréablement.

CLASSIQUES

RAGOÛT D'AGNEAU, *carottes et fèves*



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

800 g d'agneau coupé en gros cubes

400 g de carottes pelées et coupées en rondelles

400 g de fèves pelées surgelées

1 oignon pelé et coupé en cubes

2 gousses d'ail pelées et hachées grossièrement

2 feuilles de laurier

10 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de volaille

2 tiges de menthe effeuillées

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail et le laurier dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez l'agneau et faites-le revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez le vin, le cube de bouillon émietté, les carottes, salez légèrement et poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 18 minutes.

4 Ouvrez le robot et ajoutez les fèves, mélangez, et mettez le robot en mode **sous pression** pour 2 minutes.

5 Parsemez le plat de feuilles de menthe et servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer les fèves par des petits pois ou des haricots verts congelés en ajoutant 2 minutes de cuisson supplémentaires.

CLASSIQUES

BŒUF CAROTTES



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 14 minutes

800 g de bœuf coupé en cubes

4 carottes pelées et coupées en tranches

1 tranche de lard fumé coupé en lardons

1 oignon pelé et haché

2 gousses d'ail en chemise

2 feuilles de laurier

10 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

1 cuil. à soupe d'huile

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le lard, le bœuf, le laurier, salez, poivrez et faites revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez 10 cl d'eau, le vin blanc, ajoutez les carottes et le cube de bouillon émietté, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

Deux petits clous de girofle donneront du relief à ce plat.

CLASSIQUES

BŒUF STROGONOFF



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

800 g de gîte coupé en lamelles

2 gousses d'ail en chemise

1 oignon rouge pelé et coupé en cubes

5 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de bœuf

300 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en deux

1 cuil. à café de concentré de tomates

1 cuil. à café de paprika

2 cuil. à soupe de crème fraîche

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez la viande et faites-la dorer 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez le vin blanc, 10 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, les champignons, le concentré de tomates et le paprika, salez, poivrez, puis mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 30 minutes.

4 Ajoutez alors la crème et mélangez une dernière fois avant de servir.

Si vous désirez une sauce plus épaisse, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à café de farine en même temps que la viande.

CLASSIQUES

JARRET DE VEAU

à la niçoise



Pour 4 personnes

**Préparation : 3
minutes**

Cuisson : 37 minutes

4 tranches de jarret de
veau (800 g environ)

6 gousses d'ail en
chemise

400 g de tomates
concassées

20 cl de vin blanc

2 branches de thym

Une douzaine de
grosses olives vertes

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile dans la cuve, déposez les tranches de jarret et mettez le robot en mode **dorer**. Quand le préchauffage est terminé, retournez les tranches de jarret et laissez-les dorer de l'autre côté 3 minutes.

2 Retirez la viande, mettez l'ail et remuez 1 minute à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Ajoutez les tomates concassées, le vin blanc, le thym et les olives, salez, poivrez et mélangez.

4 Déposez les tranches de jarret par-dessus, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 30 minutes.

Si vous choisissez des olives au piment, elles relèveront agréablement ce plat.

CLASSIQUES

TENDRON DE VEAU



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 35 minutes

4 tranches de tendron de veau (800 g environ)

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

2 gousses d'ail en chemise

400 g de carottes coupées en petits tronçons

400 g de petits champignons de Paris surgelés

10 cl de vin blanc

1 cuil. à café de fond de veau

20 g de beurre

Sel et poivre

2 cuil. à café de farine

1/2 cuil. à café de

paprika

2 cuil. à soupe de persil haché

1 Préparez la panure. Dans une assiette, mélangez la farine, le paprika et 1 cuillerée à soupe de persil, puis panez les tranches de viande avec ce mélange.

2 Faites chauffer le robot en mode **dorer** ; une fois le préchauffage terminé, faites fondre le beurre, ajoutez les tendrons panés et laissez-les dorer 2 minutes de chaque côté, puis réservez-les.

3 Ajoutez l'oignon, les gousses d'ail et remuez à l'aide d'une cuillère en bois durant 3 minutes.

4 Ajoutez les carottes, les champignons, le vin blanc, 10 cl d'eau et le fond de veau, salez, poivrez et mélangez.

5 Déposez les tranches de tendron par-dessus, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 25 minutes.

6 Parsemez le persil restant et servez aussitôt.

Pour un plat plus relevé, ajoutez un petit piment oiseau avant de mettre sous pression.

CLASSIQUES

VEAU BOURGUIGNON

au vin blanc



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 28 minutes

800 g de veau à blanquette

200 g de poitrine fumée coupée en gros lardons

2 carottes pelées et coupées en rondelles

400 g de champignons de Paris coupés en quatre

15 cl de vin blanc

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

1 cuil. à soupe de fond de veau déshydraté

1 bouquet garni

20 g de beurre

Persil haché (facultatif)

Sel et poivre

1 Déposez le beurre et l'oignon dans la cuve, puis mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez la viande et les lardons et laissez cuire 5 minutes en remuant.

3 Ajoutez les carottes, les champignons, le vin, le fond de veau et le bouquet garni, salez, poivrez et mettez le robot en mode **sous pression** pour 20 minutes.

4 Vous pouvez éventuellement parsemer le plat de persil haché au moment de servir.

Vous pouvez prélever une partie du bouillon pour faire cuire des pâtes fraîches ou un riz pilaf en accompagnement.

CLASSIQUES

PAUPIETTES DE VEAU ET POMMES

de terre façon bonne femme



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

4 paupiettes de veau
800 g de pommes de terre à chair ferme type charlotte pelées et coupées en deux ou quatre

1 oignon pelé et coupé en cubes

2 gousses d'ail en chemise

2 tranches de lard de 1 cm d'épaisseur coupés en lardons

10 cl de vin blanc

1 cuil. à café de fond de veau

1 tige de romarin

2 feuilles de laurier

1 cuil. à soupe d'huile neutre

Poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les paupiettes et les lardons, et faites-les dorer 3 minutes en les retournant de temps à autre.

3 Versez le vin blanc, 10 cl d'eau, le fond de veau, le romarin, les feuilles de laurier, les pommes de terre, poivrez, puis mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

Pour une saveur plus croustillante, vous pouvez passer les pommes de terre 3 minutes sous le gril du four.

CLASSIQUES

CHOU, POMMES DE TERRE *et lardons*



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 14 minutes

300 g de chou émincé en fines tranches

800 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes

200 g de lardons coupés en allumettes

1 oignon émincé finement

30 g de beurre

1 cube de bouillon de légumes

Sel et poivre

1 Déposez le beurre et les lardons dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage. Enlevez les lardons et réservez-les.

2 Mettez le chou et l'oignon dans la cuve et laissez dorer 3 minutes en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Ajoutez les pommes de terre, le cube de bouillon émietté et 15 cl d'eau, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Écrasez grossièrement à la fourchette ou au presse-purée et servez en répartissant les lardons par-dessus.

Vous pouvez varier les choux : un chou vert pommé aura plus de goût qu'un chou blanc, par exemple.

CLASSIQUES

POMMES DE TERRE

montagnardes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 14 minutes

800 g de pommes de terre coupées en cubes

200 g de lard fumé coupé en cubes

1 oignon pelé et coupé en cubes

1 gousse d'ail hachée finement

5 cl de vin blanc

250 g de cancoillotte

1 cuil. à soupe de ciboulette émincée

Sel et poivre

1 Déposez le lard, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pommes de terre et faites-les revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Ajoutez le vin blanc, 5 cl d'eau, salez, poivrez et mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Versez la cancoillotte, mélangez, parsemez de ciboulette et servez aussitôt.

Attention à ne pas trop saler, car les lardons et la cancoillotte le sont déjà!

CLASSIQUES

SAUTÉ DE PORC

aux pruneaux



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 26 minutes

800 g d'échine de porc coupée en cubes

12 pruneaux

4 carottes pelées et coupées en tranches

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

2 feuilles de laurier

1 cube de bouillon de volaille

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les morceaux d'échine, le laurier et faites revenir 3 minutes toujours en remuant.

3 Ajoutez les carottes, les pruneaux, le cube de bouillon émietté, 10 cl d'eau, poivrez, puis fermez le robot et laissez cuire durant 20 minutes en mode **sous pression**.

Utilisez des pruneaux avec leurs noyaux afin qu'ils ne se délitent pas durant la cuisson.

CLASSIQUES

CHOUCROUTE GARNIE



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 28 minutes

400 g de choucroute cuite

400 g de pommes de terre type charlotte pelées

300 g de palette fumée coupée en tranches

4 tranches de lard

4 saucisses de type knack

1 oignon pelé et émincé finement

1/2 cuil. à café de baies de genièvre

20 cl de vin blanc sec type Alsace

Poivre

1 Déposez les tranches de lard et de palette ainsi que l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez la choucroute, les baies de genièvre, poivrez et mélangez.

3 Versez le vin blanc, déposez les pommes de terre, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

4 Ajoutez les saucisses, puis laissez cuire 10 minutes en mode **maintien au chaud**.

Choisissez un vin blanc alsacien que vous pourrez aussi boire à table.

CLASSIQUES

MOULES AU CURRY



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 9 minutes

1 kg de moules nettoyées

1 oignon haché finement

1 cuil. à café de curry en poudre

20 cl de vin blanc

20 cl de lait de coco

2 feuilles de laurier

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage. Ajoutez le curry et mélangez rapidement.

2 Versez les moules, le vin blanc, les feuilles de laurier, mélangez et fermez le couvercle, puis mettez le robot en mode **sous pression** pendant 3 minutes.

3 Ouvrez, ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez 3 minutes en mode **maintien au chaud** en remuant de temps en temps, puis servez aussitôt.

Saupoudrez votre plat de 1 cuillerée de ciboulette hachée pour une petite note de fraîcheur.

CLASSIQUES

BRANDADE PARMENTIÈRE



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6 minutes

800 g de morue
dessalée

600 g de pommes de
terre coupées en gros
cubes

4 gousses d'ail hachées
grossièrement

1 bouquet garni

10 cl de lait chaud

2 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Persil haché (facultatif)

Poivre

1 Déposez les pommes de terre dans le fond de la cuve, ajoutez l'ail, le bouquet garni, 20 cl d'eau et poivrez. Déposez la morue par-dessus, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

2 Retirez le bouquet garni. Ôtez la peau et les arêtes des morceaux de morue et effilochez-la finement à la fourchette.

3 À l'aide d'une écumoire, retirez les pommes de terre, écrasez-les bien à la fourchette dans une assiette.

4 Dans un saladier, mélangez les pommes de terre écrasées et la morue effilochée avec le lait chaud et l'huile d'olive. Parsemez éventuellement de persil haché et versez un filet d'huile d'olive, puis servez aussitôt.

Pour aller plus vite, vous pouvez mixer la morue au lieu de l'effilocher à la fourchette.

CLASSIQUES

BLANQUETTE DE CABILLAUD



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 6 minutes

600 g de filet de cabillaud surgelé décongelé et coupé en cubes
200 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en deux
6 oignons nouveaux pelés et coupés en deux
1 carotte pelée et coupée en fines rondelles
5 cl de vin blanc
1 cuil. à café de fumet de poisson déshydraté
1 cuil. à café de jus de citron
2 feuilles de laurier
4 cuil. à soupe de crème fraîche
15 g de beurre
Sel et poivre

1 Versez le beurre, les oignons et la carotte dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Versez le vin blanc, le poisson, le fumet, les champignons, le jus de citron et les feuilles de laurier, salez, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

3 Ajoutez la crème et mélangez très délicatement.

N'hésitez pas à servir ce plat avec un riz pilaf (voir ici).

CLASSIQUES

SAINT-JACQUES

aux petits légumes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 12 minutes

16 noix de saint-jacques

5 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de légumes

1 oignon pelé et coupé en cubes

300 g de carottes pelées et coupées en petits morceaux

300 g de petits pois

2 blancs de poireau nettoyés et coupés en rondelles

20 g de beurre

Sel et poivre

1 Versez le beurre dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**.

2 Une fois le beurre fondu, ajoutez les saint-jacques et faites-les revenir pendant le temps du préchauffage en les retournant régulièrement, puis réservez-les à part.

3 Versez le vin blanc, 10 cl d'eau, le cube de bouillon émietté et mélangez.

4 Ajoutez l'oignon, les carottes, les petits pois et les poireaux, salez, poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

5 Ajoutez les saint-jacques et mettez le robot en mode **maintien au chaud** pour 3 minutes.

Vous pouvez varier les légumes en ajoutant éventuellement navets, haricots verts, champignons...

CLASSIQUES

CABILLAUD

en papillote



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 3 minutes

4 pavés de cabillaud de 250 g chacun

4 branches de thym

1 citron vert coupé en fines tranches

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Sur une feuille de papier sulfurisé assez large, déposez un pavé de cabillaud.

2 Salez et poivrez, puis répartissez dessus une branche de thym, 1/4 des rondelles de citron, arrosez de 1 cuillerée d'huile d'olive, refermez et ficélez l'ensemble délicatement.

3 Répétez l'opération pour les autres pavés.

4 Versez 30 cl d'eau dans le fond de la cuve, installez le panier vapeur, déposez les papillotes, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

N'hésitez pas à faire cuire les papillotes les unes après les autres si nécessaire ; pour une cuisson homogène, il ne faut pas les superposer.

CLASSIQUES

COQUES MARINIÈRES



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

1 kg de coques bien
dessablées

4 échalotes pelées et
hachées finement

1 gousse d'ail pelée et
hachée finement

15 cl de vin blanc

2 cuil. à soupe de persil
haché

10 g de beurre

Sel et poivre

1 Versez le beurre, les échalotes et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les coques, le vin blanc, la moitié du persil, salez légèrement, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

3 Parsemez le persil restant et servez aussitôt.

N'hésitez pas à tenter cette recette avec 1 litre de moules à la place des coques.

CLASSIQUES

ŒUFS COCOTTE

aux 2 saumons



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 4 minutes

4 gros œufs

8 cuil. à soupe de crème fraîche

100 g de saumon fumé coupé en fines lanières

1 cuil. à café de ciboulette hachée

4 cuil. à café d'œufs de saumon

Poivre

1 Dans un saladier, mélangez la crème fraîche, les lanières de saumon, la ciboulette et poivrez.

2 Répartissez le mélange dans des ramequins.

3 Déposez un œuf sur le contenu de chaque ramequin.

4 Fermez les ramequins à l'aide d'un film alimentaire.

5 Versez 30 cl d'eau dans le fond de la cuve, ajoutez le panier vapeur et déposez les ramequins, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 4 minutes.

6 Retirez le film alimentaire et déposez 1 cuillerée à café d'œufs de saumon sur chaque œuf.

Vous pouvez remplacer la ciboulette par de l'aneth haché.

PLATS VÉGÉTARIENS

RAMEQUINS

à la courgette



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 5 minutes

1 petite courgette
coupée en allumettes
100 g de crème fraîche
2 œufs
60 g d'emmental râpé
20 g de Maïzena®
Beurre
Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélangez la crème, les œufs, l'emmental, la Maïzena®, salez et poivrez, ajoutez la courgette et remuez à nouveau.

2 Beurrez l'intérieur de 4 ramequins, répartissez-y la pâte, puis fermez hermétiquement à l'aide d'un film alimentaire.

3 Versez 30 cl d'eau dans la cuve, puis ajoutez le panier vapeur et déposez les ramequins, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

4 Laissez refroidir 5 minutes, enlevez le film et servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter une petite tomate séchée : coupez-la en allumettes et incorporez-la à la pâte.

PLATS VÉGÉTARIENS

RATATOUILLE À LA GRECQUE



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 7 minutes

400 g de tomates coupées en dés
400 g de courgettes coupées en dés
400 g d'aubergine coupée en dés
1 poivron rouge coupé en dés
2 gousses d'ail grossièrement hachées
1 gros oignon coupé en dés
4 branches de thym
1 cube de KUB OR[®] aux herbes de Provence
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
90 g de feta émiettée
Poivre

1 Versez l'huile, l'ail, l'oignon et le thym dans la cuve et mettez le robot en mode dorer. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

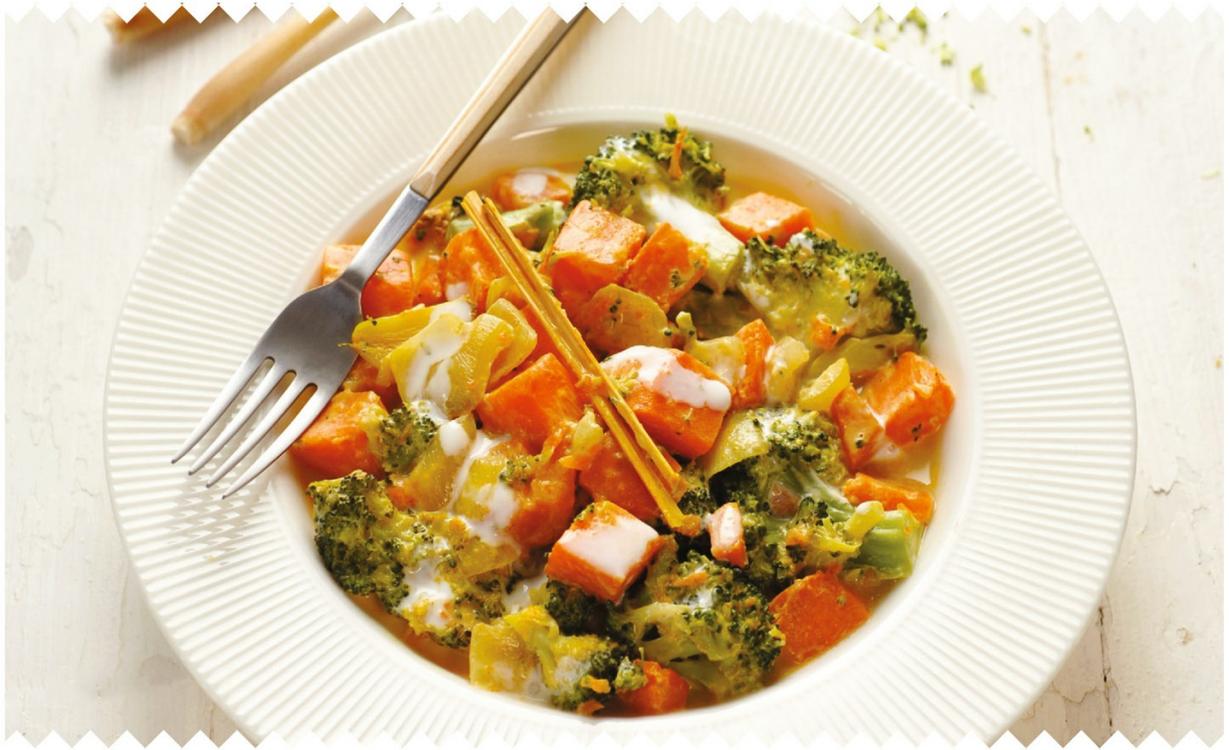
2 Ajoutez les tomates, les courgettes, l'aubergine, le poivron, 5 cl d'eau et le cube aux herbes, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode sous pression pour 4 minutes.

3 Servez dans les assiettes et parsemez de feta.

Vous pouvez aussi parsemer quelques feuilles de basilic et verser un filet d'huile d'olive.

PLATS VÉGÉTARIENS

CURRY DE PATATES DOUCES



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

600 g de patates douces coupées en cubes
400 g de brocoli en petits bouquets
1 oignon pelé et coupé en dés
1 gousse d'ail pelée et coupée en deux
1 bâton de citronnelle coupé en trois (facultatif)
1 cuil. à café de pâte de curry
1 cube de bouillon de légumes
20 cl de crème de coco
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
Poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail et la citronnelle dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Dans un bol, diluez la pâte de curry dans 10 cl d'eau.

3 Ajoutez dans le robot les patates douces, le brocoli, le cube de bouillon émietté, la pâte de curry diluée, poivrez, puis fermez le robot et laissez cuire 2 minutes en mode **sous pression**.

4 Ajoutez 15 cl de crème de coco et laissez 3 minutes en mode **maintien au chaud** en remuant de temps en temps. Arrosez du reste de crème de coco et servez.

N'hésitez pas à ajouter quelques tranches de gingembre frais en même temps que l'oignon pour une saveur un peu plus relevée.

PLATS VÉGÉTARIENS

QUINOA AUX LÉGUMES

méditerranéens



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

200 g de quinoa à 10 minutes de cuisson

1 poivron rouge coupé en dés

400 g de tomates coupées en dés

400 g de courgettes coupées en dés

400 g d'aubergine coupée en dés

2 gousses d'ail pelées et grossièrement hachées

1 gros oignon pelé et coupé en dés

1 cuil. à café d'herbes de Provence

1 cube de bouillon de légumes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'ail, l'oignon et le poivron dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le quinoa, salez, mélangez, puis déposez les tomates, les courgettes, l'aubergine, les herbes de Provence, 40 cl d'eau et le cube de bouillon, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

Pour relever le goût, ajoutez quelques pincées de piment d'Espelette en même temps que les légumes.

PLATS VÉGÉTARIENS

RISOTTO

aux champignons séchés



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 16 minutes

300 g de riz à risotto

Taureau ailé® à 15-18 minutes de cuisson

20 g de champignons séchés

1 oignon pelé et coupé en petits dés

25 cl de vin blanc

1 gousse d'ail pressée au presse-ail

20 g de parmesan râpé

2 cuil. à soupe de persil haché

30 g de beurre

1 cuil. à café de sel

Poivre

1 Versez la moitié du beurre avec l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le riz, les champignons, salez, poivrez et mélangez. Puis versez 40 cl d'eau et le vin, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

3 Ajoutez l'ail, le parmesan, le reste de beurre et le persil, et laissez réchauffer 3 minutes en mode **maintien au chaud**.

4 Mélangez une dernière fois avant de servir.

Vous pouvez ajouter quelques filaments de safran en même temps que l'eau pour parfumer le riz.

PLATS VÉGÉTARIENS

CHAMPIGNONS

à la grecque



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 minutes

300 g de petits champignons surgelés
50 g d'échalotes pelées et hachées finement
2 cuil. à soupe de persil
5 cl de vin blanc
1/2 jus de citron
70 g de concentré de tomates
1 cuil. à soupe d'ail surgelé
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

1 Versez l'huile, les échalotes et la moitié du persil dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les champignons, le vin blanc, le jus de citron, le concentré de tomates, l'ail, salez, poivrez et mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

3 Laissez refroidir, puis parsemez le persil restant et servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer le persil par de l'origan pour un parfum plus prononcé.

PLATS VÉGÉTARIENS

PAPILLONS

à la putanesca



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 13 minutes

300 g de farfalle Barilla®
à 10 minutes de cuisson

400 g de tomates
fraîches coupées en
cubes

2 gousses d'ail pelées et
hachées finement

1/2 cuil. à café d'origan

1 tige de basilic

effeuillée et

grossièrement hachée +
quelques feuilles pour
servir

4 filets d'anchois à l'huile
coupés en petits
morceaux

100 g d'olives pimentées

1 cuil. à soupe de câpres

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, les tomates, l'ail, l'origan, le basilic et les anchois dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les olives et les câpres et poursuivez la cuisson 3 minutes.

3 Ajoutez les farfalle et 50 cl d'eau, salez, poivrez et mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 7 minutes.

4 Parsemez éventuellement quelques feuilles fraîches de basilic au moment de servir.

Afin de rendre ce plat plus attrayant pour les enfants, supprimez les câpres et les anchois.

PLATS VÉGÉTARIENS

SALADE DE CAROTTES

à la marocaine



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 9 minutes

600 g de carottes pelées et coupées en rondelles

1 oignon rouge pelé et coupé en cubes

2 gousses d'ail pelées et hachées finement

1 cube de bouillon de légumes

1 cuil. à café de graines de cumin

50 g d'olives pimentées

2 tiges de menthe effeuillées

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les carottes, 10 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, la moitié du cumin, les olives, salez légèrement, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Parsemez les feuilles de menthe et le cumin restant, puis servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer les feuilles de menthe par des feuilles de coriandre fraîche.

PLATS VÉGÉTARIENS

RIZ PULAO

aux légumes



Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 11 minutes

200 g de riz Taureau ailé® le Thaï du Plateau de l'I-San à 11 minutes de cuisson

50 g de carottes pelées et coupées en cubes

50 g de petits pois écosés

50 g de haricots équeutés et coupés en tronçons

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

1 cube de bouillon de légumes

1 cuil. à café de curry en poudre

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol

Poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le riz, les carottes, les petits pois, les haricots, 45 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, le curry, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes, et servez aussitôt.

Pour une note plus exotique, ajoutez quelques pousses de bambou coupées en petits morceaux.

PLATS VÉGÉTARIENS

TABOULÉ AU BOULGOUR



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 7 minutes

Repos : 30 minutes

200 g de boulgour

Tipiak® tradition à 10

minutes de cuisson

100 g de tomates

coupées en petits dés

100 g de concombre

coupé en petits dés

1 oignon pelé et coupé

en cubes

1 cuil. à soupe de

concentré de tomates

1 cube de bouillon de

légumes

1 cuil. à soupe de feuilles

de menthe coupées

grossièrement

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez dans la cuve le boulgour, l'oignon, le concentré de tomates, le cube de bouillon émietté, 45 cl d'eau, salez légèrement, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 7 minutes.

2 Laissez refroidir.

3 Ajoutez les tomates, le concombre, l'huile d'olive et mélangez, puis servez accompagné des feuilles de menthe.

Vous pouvez ajouter du poivron vert ou rouge coupé en petits cubes, en même temps que les autres légumes.

PLATS VÉGÉTARIENS

DAHL AUX LENTILLES CORAIL

et pois chiches



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

200 g de lentilles corail
200 g de pois chiches au naturel
200 g de tomates concassées
1 oignon pelé et coupé en petits dés
1 gousse d'ail pelée et hachée finement
3 tranches de gingembre frais
1 cube de bouillon de légumes
1 cuil. à café de garam masala
20 cl de crème de coco
2 tiges de coriandre effeuillées
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail et le gingembre dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pois chiches, les lentilles, les tomates, 40 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, le garam masala, salez légèrement et poivrez. Mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

3 Ajoutez la crème de coco, mélangez et parsemez les feuilles de coriandre.

Vous pouvez remplacer le garam masala par du curry.

PLATS VÉGÉTARIENS

COURGETTES FARCIES



Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 19 minutes

300 g de blé type Ebly®

4 courgettes rondes

1 oignon pelé et coupé en petits cubes

1 gousse d'ail pelée et hachée finement

200 g de tomates concassées

1 cuil. à café d'origan sec

1 cube de bouillon de légumes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le blé, les tomates, l'origan, 30 cl d'eau et le cube de bouillon émietté, salez légèrement et poivrez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes, puis mélangez.

3 Coupez le chapeau des courgettes et évidez-les à l'aide d'une cuillère, puis garnissez-les du mélange au blé et recouvrez l'ensemble avec le chapeau. Réservez le reste de la garniture.

4 Emballez en aumônière chaque courgette dans du film alimentaire et liez-les sur le dessus avec de la ficelle à rôti.

5 Versez 30 cl d'eau dans le fond de la cuve, installez le panier vapeur et déposez les courgettes, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

6 Déballez les courgettes et servez-les accompagnées du reste de garniture.

Pensez à vérifier que le film alimentaire utilisé supporte la cuisson.

PLATS VÉGÉTARIENS

JARDINIÈRE

de légumes



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

150 g de pommes de terre pelées et coupées en petits cubes

150 g de carottes pelées et coupées en petits cubes

150 g de petits pois surgelés

150 g de haricots verts coupés en petits tronçons

150 g de maïs en grains

150 g de navets coupés en petits cubes

6 oignons nouveaux émincés

Sel et poivre

1 Versez 30 cl d'eau dans le fond de la cuve, installez le panier vapeur et déposez les pommes de terre, les carottes, les petits pois, les haricots verts, le maïs, les oignons et les navets dedans, salez, poivrez et mélangez.

2 Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

Vous pouvez ajouter un bouquet garni pour parfumer la jardinière.

PLATS VÉGÉTARIENS

PÂTES AU PESTO



Pour 4 personnes

**Préparation : 3
minutes**

Cuisson : 8 minutes

300 g de pâte type
fusilli Barilla® à 11
minutes de cuisson
1 gousse d'ail pelée et
émincée finement
2 cuil. à soupe de pesto
2 cuil. à soupe de
parmesan râpé
1 tige de basilic
effeuillée
1 cuil. à café de sel
Poivre

1 Versez 50 cl d'eau, les pâtes, l'ail et le sel dans la cuve, poivrez et mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Ajoutez le pesto, mélangez, et servez agrémenté des feuilles de basilic et du parmesan.

Quelques pignons de pin hachés grossièrement et parsemés sur les pâtes ajouteront un peu de croquant.

PLATS VÉGÉTARIENS

PÂTES VEGAN

au potiron



Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

300 g de penne rigate
Barilla® à 11 minutes de cuisson

200 g de chair de
potiron coupée en petits
cubes

20 cl de soja cuisine
(crème de soja)

1 cube de bouillon de
légumes

4 feuilles de sauge

Sel et poivre

1 Dans la cuve, versez 50 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, le potiron, les pâtes et les feuilles de sauge, salez légèrement et poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Ajoutez le soja cuisine et mélangez.

Pour une saveur plus classique, remplacez la sauge par 1 cuillerée à soupe de ciboulette hachée.

PLATS VÉGÉTARIENS

PÂTES AUX LÉGUMES À COUSCOUS



Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

450 g de légumes à couscous surgelés décongelés (selon les indications portées sur l'emballage)

300 g de fusilli type Barilla® à 11 minutes de cuisson

1 cuil. à café de ras el-hanout

1 cube de bouillon de légumes

Sel et poivre

1 Versez 60 cl d'eau dans la cuve, les légumes à couscous, les pâtes, le ras el-hanout et le cube de bouillon émietté, salez légèrement et poivrez, puis mélangez.

2 Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

Pour un plat plus corsé, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à café d'harissa en même temps que le reste des ingrédients.

PLATS VÉGÉTARIENS

CASSEROLE D'HIVER AU BLÉ



Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

300 g de courge coupée en petits cubes

100 g de carottes pelées et coupées en petits cubes

100 g de panais pelé et coupé en tranches

100 g de navets pelés et coupés en quartiers

100 g de blé type Ebly®

4 feuilles de sauge

1 cube de bouillon de légumes

Sel et poivre

1 Dans la cuve, versez la courge, les carottes, le panais, les navets, le blé et les feuilles de sauge, salez légèrement et poivrez.

2 Ajoutez 60 cl d'eau et le cube de bouillon émietté, mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

Vous pouvez ajouter des topinambours et des rutabagas coupés en cubes pour étoffer les saveurs.

PLATS DU MONDE

RIZ PILAF

à la marocaine



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 17 minutes

200 g de riz long grain
tradition Uncle Ben's®
à 20 minutes de cuisson
1 oignon coupé en petits
cubes
60 g d'abricots secs
coupés en quatre
30 g de raisins secs
1 cuil. à café de ras el-
hanout
1 cube de bouillon
de légumes
120 g de pois chiches
égouttés
1/2 cuil. à café d'harissa
(facultatif)
1 cuil. à soupe
d'amandes effilées
(facultatif)
4 tiges de persil hachées
finement
1 cuil. à soupe d'huile
d'olive
Sel et poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le riz, les fruits secs, le ras el-hanout et le cube de bouillon émietté, salez, poivrez et remuez pendant 1 minute.

3 Versez 45 cl d'eau, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

4 Ouvrez, ajoutez les pois chiches, mélangez et mettez en mode **maintien au chaud** pour 3 minutes.

5 Ajoutez l'harissa, mélangez. Répartissez dans les assiettes et parsemez les amandes et le persil par-dessus.

Vous pouvez remplacer les abricots ou les raisins par des dattes ou des figues séchées selon votre goût.

PLATS DU MONDE

KEDGEREE



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 14 minutes

400 g de haddock pelé
et coupé en gros cubes

200 g de riz thaï

Taureau ailé® à

11 minutes de cuisson

4 œufs durs

1 oignon émincé

finement

45 cl de bouillon de
légumes

1 cuil. à café de curry

5 cl de crème liquide

4 tiges d'estragon

4 brins d'aneth

2 cuil. à soupe d'huile
de tournesol

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage, puis poursuivez 3 minutes de plus.

2 Ajoutez le riz et le curry, mélangez. Ajoutez le haddock, mélangez.

3 Ajoutez le bouillon, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Ajoutez la crème, mélangez. Servez accompagné des œufs coupés en quartiers et parsemez d'estragon et d'aneth hachés.

Pour ajouter un peu de croquant, vous pouvez parsemer le plat d'amandes effilées légèrement dorées juste avant de servir.

PLATS DU MONDE

CURRY DE DINDE



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 17 minutes

800 g de filets de dinde

coupés en gros cubes

2 oignons émincés

2 feuilles de laurier

1 cuil. à café de curry

en poudre

1 cube de bouillon de

volaille

20 cl de crème de coco

1 cuil. à soupe d'huile

de tournesol

Sel et poivre

1 Versez l'huile et les oignons dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le laurier, la dinde, le curry, salez et poivrez, et continuez de faire revenir durant 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Ajoutez le cube de bouillon émietté et 5 cl d'eau, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Ajoutez la crème de coco, mélangez et mettez le robot en mode **maintien au chaud** pour 3 minutes.

Vous pouvez remplacer le curry en poudre par de la pâte de curry délayée dans le lait de coco.

PLATS DU MONDE

ROUGAIL SAUCISSES



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 14 minutes

600 g de saucisses

fumées type

Montbéliard coupées

en tranches de 1 cm

environ

400 g de tomates

concassées

1 oignon pelé et coupé

en gros cubes

2 gousses d'ail pelées

et hachées

grossièrement

2 tiges de thym

3 tranches fines

de gingembre frais

1 cuil. à café d'huile

neutre

Poivre

8 tomates cerises

coupées en petits

morceaux

1 oignon nouveau ou

1 tige de cive, émincés

finement

1/4 piment oiseau

émincé finement

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail, le thym et le gingembre dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les saucisses et poursuivez la cuisson 3 minutes.

3 Versez les tomates et 10 cl d'eau, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Servez dans les assiettes, répartissez les tomates cerises, puis parsemez l'oignon nouveau et le piment émincé.

Pour une saveur plus épicée, ajoutez 1/2 cuillerée à café de curcuma en même temps que les tomates concassées.

PLATS DU MONDE

TAJINE D'AGNEAU

aux fruits secs



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 26 minutes

800 g d'agneau coupé

en gros cubes

2 oignons coupés

en quartiers

4 abricots secs

1 cuil. à soupe de raisins

secs

1 cuil. à soupe de ras el-

hanout

1 cube de bouillon de

volaille

2 feuilles de laurier

400 g de pois chiches

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile et les oignons dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Faites revenir l'agneau durant 3 minutes en remuant régulièrement, ajoutez les abricots, les raisins secs, le ras el-hanout, 10 cl d'eau, le cube de bouillon et les feuilles de laurier. Salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

3 Ajoutez les pois chiches et mettez le robot en mode **maintien au chaud** pour 5 minutes, puis servez aussitôt.

Une semoule de couscous accompagnera idéalement ce tajine.

PLATS DU MONDE

AGNEAU À LA HONGROISE



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 24 minutes

800 g d'agneau coupé

en gros cubes

400 g de tomates

concassées

4 oignons rouges pelés

et coupés en quartiers

2 gousses d'ail en

chemise

2 feuilles de laurier

1 cuil. à café de paprika

2 tiges de romarin

1 cuil. à soupe d'huile

de tournesol

Sel et poivre

1 Versez l'huile, les oignons, l'ail et le laurier dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez l'agneau et faites-le revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Versez 10 cl d'eau, les tomates, le paprika, le romarin, salez et poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 18 minutes.

Pour les plus pressés : déposez tous les ingrédients en même temps, mélangez et mettez le robot en mode sous pression pour 20 minutes.

PLATS DU MONDE

STOEMP AUX CAROTTES

et au poireau



Pour 4 personnes

Préparation :

15 minutes

Cuisson : 12 minutes

800 g de pommes de terre à purée pelées et coupées en cubes

2 carottes pelées et coupées en rondelles

1 blanc de poireau coupé en tranches fines

1 oignon pelé et coupé en petits cubes

15 cl de bouillon de légumes

20 g de beurre

Sel et poivre

1 Déposez le beurre, le poireau et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pommes de terre et les carottes, salez, poivrez et laissez cuire 3 minutes en remuant.

3 Versez le bouillon de légumes, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

4 Écrasez grossièrement à la fourchette ou au presse-purée.

Vous pouvez ajouter 1/4 de chou coupé en fines lanières en même temps que les pommes de terre et les carottes.

PLATS DU MONDE

TRAVERS DE PORC

à la chinoise



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 24 minutes

800 g de travers de porc coupé en dés

1 cube de bouillon de volaille

2 gousses d'ail en chemise

1 cuil. à café de mélange cinq parfums

1 cuil. à soupe de sauce soja

2 cuil. à soupe de miel

2 cives (ou 2 oignons nouveaux) coupées en tranches fines

Poivre

1 Versez dans la cuve les travers de porc, le cube de bouillon émietté, l'ail, les épices, la sauce soja et 10 cl d'eau, poivrez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 20 minutes.

2 Ôtez le jus de cuisson. Passez le robot en mode **dorer** et faites revenir la viande durant le temps de préchauffage, puis ajoutez le miel et les cives et laissez 1 minute en remuant régulièrement, puis servez aussitôt.

N'hésitez pas à récupérer le jus de cuisson pour faire cuire l'accompagnement, riz, légumes ou autre.

PLATS DU MONDE

CHOWDER DE HADDOCK



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 9 minutes

300 g de filet de
haddock fumé

150 g de lardons fumés

800 g de pommes de
terre type charlotte
coupées en deux

1 poireau nettoyé et
coupé en tranches de
1/2 cm

1 oignon pelé et coupé
en gros cubes

1 gousse d'ail coupée en
deux

2 feuilles de laurier

1 cuil. à café de fumet
de poisson

2 cuil. à soupe de crème
fraîche

20 g de beurre

Sel et poivre

1 Déposez le beurre dans la cuve et allumez le robot en mode **dorer**. Dès que le beurre a fondu, ajoutez l'oignon, l'ail, les lardons, le poireau et les feuilles de laurier, salez, poivrez et remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pommes de terre, 20 cl d'eau, le fumet de poisson, puis déposez le haddock par-dessus côté chair vers le haut, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Ôtez la peau du haddock, puis émiettez-le dans la cuve, ajoutez la crème et mélangez. Servez aussitôt.

Vous pouvez remplacer le laurier par des feuilles de sauge.

PLATS DU MONDE

POULET AIGRE-DOUX

aux noix de cajou



Pour 4 personnes

Préparation :

15 minutes

Cuisson : 13 minutes

800 g de blanc de poulet coupé en gros cubes

2 poivrons coupés en gros cubes

50 g de noix de cajou grossièrement hachées

1 oignon pelé et coupé en gros cubes

2 gousses d'ail pelées et coupées

grossièrement

150 g de sauce aigre-douce Suzi Wan®

1 cube de bouillon de volaille

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le poulet, les poivrons, salez, poivrez et faites revenir 5 minutes en remuant régulièrement.

3 Dans un bol à part, versez 3 cl d'eau, la sauce aigre-douce et le cube de bouillon émietté, puis mélangez et versez dans la cuve, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

4 Servez accompagné d'un supplément de sauce aigre-douce et des noix de cajou hachées grossièrement.

Pour corser le plat, vous pouvez ajouter 1/4 de cuillerée à café de pâte de piment dans la sauce.

PLATS DU MONDE

COLOMBO DE PORC



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 28 minutes

800 g d'échine de porc
coupée en gros

morceaux

400 g de courgettes
coupées en gros

morceaux

400 g de pommes de
terre pelées et coupées
en deux ou en quatre

400 g de tomates
concassées

1 oignon pelé et coupé
en cubes

1 cuil. à soupe de
colombo

1 cube de bouillon de
volaille

2 feuilles de laurier

1 cuil. à soupe d'huile
d'arachide

Poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le porc, poivrez et faites revenir 5 minutes en remuant régulièrement.

3 Ajoutez le colombo, mélangez.

4 Ajoutez les courgettes, les pommes de terre, 5 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, les tomates concassées et les feuilles de laurier, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pendant 20 minutes.

Pour corser le plat, vous pouvez ajouter 1/4 de cuillerée à café de pâte de piment dans la sauce.

PLATS DU MONDE

COUSCOUS MERGUEZ



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 9 minutes

4 merguez

1 oignon pelé et coupé
en gros dés

2 carottes pelées et
coupées en morceaux

2 courgettes coupées
en demi-trançons

150 g de pois chiches
au naturel

2 tomates coupées en
cubes

1 cube de bouillon
de légumes

1 cuil. à soupe de ras el-
hanout

Sel et poivre

1 Déposez les merguez et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les carottes, les courgettes, les pois chiches, les tomates, le cube de bouillon émietté, le ras el-hanout, 20 cl d'eau, salez, poivrez et mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

3 Servez accompagné de semoule.

Pour une saveur plus corsée, délayez 1 cuillerée à café d'harissa avec 4 cuillerées à soupe de jus de cuisson et versez-les dans la sauce.

PLATS DU MONDE

SOUPE TOM YAM



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 4 minutes

12 crevettes

100 g de champignons
de Paris nettoyés et
coupés en fines
tranches

50 g de pleurotes

2 cuil. à soupe de nuoc-
mâm

2 échalotes émincées

4 feuilles de citron kaffir

2 bâtons de citronnelle

coupés en tronçons

4 tranches de gingembre
frais

1 petit piment oiseau
coupé en quatre

2 cuil. à soupe de jus de
citron vert

1 citron vert coupé en
tranches

4 cuil. à soupe de
coriandre fraîche

1 Décortiquez les crevettes et réservez les parures dans le panier vapeur.

2 Versez les champignons de Paris, les pleurotes, 50 cl d'eau, le nuoc-mâm, les échalotes, les feuilles de kaffir, les bâtons de citronnelle, le gingembre et le piment dans la cuve, déposez le panier vapeur contenant les parures de crevettes par-dessus, puis fermez le couvercle. Mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

3 Enlevez le panier vapeur, ajoutez les crevettes et le jus de citron et laissez en mode **maintien au chaud** durant 3 minutes.

4 Servez dans les bols avec les feuilles de coriandre et les tranches de citron vert.

Pour une saveur plus authentique, remplacez le gingembre par du galanga.

PLATS DU MONDE

CALAMARS À L'ESPAGNOLE



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 15 minutes

800 g de calamars

coupés en tranches

1 oignon pelé et coupé

en cubes

2 gousses d'ail hachées

finement

1 poivron coupé en

cubes

400 g de tomates

concassées

5 cl de vin blanc

2 branches de thym

2 feuilles de laurier

1 pincée de filaments de

safran

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail et le poivron dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les calamars, les tomates, le vin blanc, le thym, le laurier, le safran, salez, poivrez et mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 12 minutes.

Vous pouvez relever le plat en ajoutant une petite pincée de piment.

PLATS DU MONDE

VEAU ET THON

à l'italienne



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 26 minutes

600 g de sauté de veau

coupé en gros cubes

140 g de thon au naturel

400 g de carottes

pelées et coupées en
rondelles

400 g de tomates
concassées

1 oignon pelé et coupé
en cubes

1 gousse d'ail en chemise

10 cl de vin blanc

1 cube de bouillon de
volaille

2 branches de thym

50 g d'olives pimentées

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Poivre

1 Versez l'huile, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le veau et faites-le revenir 3 minutes en remuant régulièrement.

3 Ajoutez le thon, les carottes, les tomates, le vin blanc, le cube de bouillon émietté, le thym et les olives. Poivrez et mélangez.

4 Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 20 minutes.

Vous pouvez remplacer les olives par des câpres en saumure.

PLATS DU MONDE

RISOTTO

à l'espagnole



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 12 minutes

350 g de riz à risotto

Taureau ailé® à 15-

18 minutes de cuisson

100 g de chorizo en
tranches

200 g de crevettes
cuites

1 oignon coupé en petits
dés

25 cl de vin blanc

1 pincée de safran

1 cube de bouillon de
volaille

20 g de fromage râpé
(type parmesan)

15 g de beurre

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le riz et le chorizo, puis mélangez.

3 Versez le vin blanc, 40 cl d'eau avec le safran, le cube de bouillon émietté, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 6 minutes.

4 Ajoutez le fromage, le beurre, puis mélangez, incorporez les crevettes et poursuivez la cuisson 3 minutes en mode maintien au chaud.

Des langoustines cuites remplaceront avantageusement les crevettes.

POUR LES ENFANTS

FLANS CHAMPIGNONS

jambon fromage



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 18 minutes

Repos : 5 minutes

60 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en petits dés
60 g de jambon coupé en petits dés
60 g d'emmental râpé
10 g de beurre + un peu pour les moules
1 gousse d'ail pelée et hachée finement
1 échalote pelée et coupée en petits dés
60 g de crème fraîche
2 œufs
Sel et poivre

1 Déposez le beurre, l'ail, l'échalote et les champignons dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Dans un saladier, mélangez la crème, les œufs, l'emmental, le jambon, salez et poivrez, ajoutez le mélange de la cuve et remuez à nouveau.

3 Beurrez l'intérieur de 4 ramequins, répartissez-y la préparation, puis fermez hermétiquement à l'aide d'un film alimentaire.

4 Dans la cuve nettoyée, versez 30 cl d'eau, puis ajoutez le panier vapeur et déposez les ramequins, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

5 Laissez refroidir 5 minutes avant d'enlever le film et servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter quelques olives vertes coupées en dés et incorporées en même temps que le jambon.

POUR LES ENFANTS

BOULETTES

à la sauce tomate



Pour 4 personnes

Préparation :

15 minutes

Cuisson : 11 minutes

250 g de steak haché

200 g de farce

400 g de tomates
concassées

2 cuil. à soupe de
chapelure

2 cuil. à soupe de persil
haché

1 gousse d'ail pelée et
coupée en deux

1 oignon pelé et coupé
en petits cubes

1 cube de bouillon
de légumes

1 cuil. à café de sucre
en poudre

1 cuil. à soupe d'huile
d'olive

Sel et poivre

1 Dans un saladier, mélangez le steak, la farce, la chapelure, le sel, le poivre et la moitié du persil, puis divisez la préparation en huit et formez huit boulettes.

2 Versez l'huile, l'ail et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

3 Ajoutez les boulettes et faites-les revenir 3 minutes en les remuant délicatement.

4 Versez 5 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, les tomates concassées et le sucre, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

5 Parsemez le persil restant et servez aussitôt.

Pour une sauce plus onctueuse, retirez les boulettes et passez le mélange au mixeur plongeant.

POUR LES ENFANTS

PURÉE AU BROCOLI



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 8 minutes

800 g de pommes de terre à purée pelées et coupées en cubes

200 g de brocoli taillé en morceaux

30 g de beurre coupé en petits morceaux

20 cl de lait chaud

Sel et poivre

1 Versez dans la cuve les pommes de terre, le brocoli et 15 cl d'eau, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Ajoutez le beurre et écrasez au presse-purée.

3 Incorporez le lait en le versant progressivement et en remuant.

N'hésitez pas à varier les légumes, carottes, haricots verts, petits pois... à la place du brocoli.

POUR LES ENFANTS

RIZ PILAF



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 14 minutes

200 g de riz long grain

Uncle Ben's® à

20 minutes de cuisson

1 oignon pelé et coupé
en petits cubes

1 cube de bouillon
de légumes

1 cuil. à soupe d'huile
de tournesol

Sel et poivre

1 Versez l'huile et l'oignon dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez le riz et le bouillon cube émietté, salez, poivrez et remuez pendant 1 minute.

3 Versez 45 cl d'eau, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes avant de servir.

Ce riz pourra accompagner les poissons comme les viandes en sauce.

POUR LES ENFANTS

BLESOTTO, JAMBON,

courgette et Vache qui rit[®]



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 9 minutes

240 g de blé Ebly[®]

300 g de jambon blanc
coupé en cubes

1 courgette coupée en
petits cubes

4 portions de Vache qui
rit[®]

1 cube de bouillon
de légumes

10 g de beurre

Sel et poivre

1 Mettez le beurre et le jambon dans la cuve et allumez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez la courgette, le blé et mélangez.

3 Versez 60 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, salez, poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pendant 6 minutes.

4 Ajoutez la Vache qui rit[®], mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Servez aussitôt.

Pour varier, remplacez les cubes de jambon par des saucisses de Strasbourg ou de Francfort coupées en rondelles.

POUR LES ENFANTS

PÂTES

à la carbonara



Pour 4 personnes

Préparation :

3 minutes

Cuisson : 8 minutes

300 g de macaronis

type Panzani[®] à

8 minutes de cuisson

150 g de lardons

4 cuil. à soupe de crème

fraîche

4 jaunes d'œufs

Sel et poivre

1 Posez les lardons dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les macaronis, 50 cl d'eau, salez et poivrez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 5 minutes.

3 Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Répartissez dans les assiettes et ajoutez le jaune d'œuf sur chacune d'elles.

Pensez à bien nettoyer l'œuf si vous souhaitez présenter le jaune dans la coquille déposée sur les pâtes.

POUR LES ENFANTS

PÂTES

à la ratatouille



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 11 minutes

300 g de penne rigate
type Barilla® à 11 minutes
de cuisson
200 g de courgettes
coupées en cubes
200 g d'aubergine
coupée en cubes
150 g de poivron coupé
en cubes
150 g de tomates
coupées en cubes
1 oignon rouge pelé et
coupé en cubes
1 gousse d'ail pelée et
hachée grossièrement
2 tiges de thym
1 cube de bouillon
de légumes
2 tiges de basilic
effeuillées
1 cuil. à soupe d'huile
Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon et l'ail dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les pâtes, l'aubergine, les courgettes, le poivron, le thym et les tomates, salez légèrement et poivrez, puis mélangez.

3 Versez 50 cl d'eau et le cube de bouillon émietté, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Parsemez de feuilles de basilic.

Vous pouvez rehausser les saveurs de ce plat avec une pincée de piment d'Espelette.

POUR LES ENFANTS

PÂTES CRÉMEUSES

à la coppa



Pour 4 personnes

Préparation :

2 minutes

Cuisson : 10 minutes

300 g de farfalle

type Barilla®

à 10 minutes de cuisson

100 g de coppa

en tranches très fines

100 g de petits pois

surgelés

15 cl de crème liquide

entière

4 cuil. à soupe de

parmesan râpé

Sel et poivre

1 Déposez les tranches de coppa dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les farfalle, les petits pois, 60 cl d'eau, salez, poivrez et mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 7 minutes.

3 Ajoutez la crème et mélangez. Parsemez de parmesan râpé et servez aussitôt.

100 g de gorgonzola mélangés en même temps que la crème ajouteront une note italienne supplémentaire.

POUR LES ENFANTS

PÂTES AU SAUMON



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 8 minutes

300 g de pâtes pipe

rigate type Barilla® à

10 minutes de cuisson

400 g de saumon coupé
en gros cubes

1 cuil. à café de fumet
de poisson déshydraté

4 cuil. à soupe de crème
fraîche

Quelques brins de
ciboulette

Sel et poivre

1 Versez les pâtes, le saumon, le fumet de poisson et 60 cl d'eau dans la cuve, salez légèrement, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Versez la crème, poivrez, mélangez. Parsemez la ciboulette et servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillerées à café d'œufs de saumon sur chaque assiette juste avant de servir.

POUR LES ENFANTS

SALADE DE PÂTES



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 8 minutes

Repos : 10 minutes

300 g de pâtes pipe rigate type Barilla® à 10 minutes de cuisson
1 tranche épaisse de jambon blanc de 250 g coupée en cubes
1 cube de bouillon de légumes
100 g de tomates cerises coupées en deux
150 g de comté coupé en cubes
4 cuil. à soupe de vinaigrette à la moutarde

1 Versez les pâtes, le jambon, 45 cl d'eau et le cube de bouillon émietté, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

2 Versez dans un saladier et laissez refroidir.

3 Ajoutez les tomates cerises et les cubes de comté.

4 Versez la vinaigrette et mélangez.

Vous pouvez ajouter quelques grains de maïs pour compléter cette salade.

POUR LES ENFANTS

SALADE DE POMMES DE TERRE

au museau



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 7 minutes

Repos : 30 minutes

800 g de pommes de terre pelées et coupées en cubes

4 échalotes pelées et coupées en rondelles

2 œufs avec les coquilles bien lavées

6 cornichons coupés en tranches

400 g de museau coupé en dés

4 cuil. à soupe de vinaigrette moutardée

Poivre

1 Versez 30 cl d'eau dans la cuve et placez les pommes de terre, les échalotes et les œufs avec la coquille dans le panier vapeur. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 7 minutes.

2 Versez les pommes de terre et les échalotes dans un plat pour les laisser refroidir.

3 Écalez les œufs et coupez-les en cubes. Ajoutez-les aux pommes de terre avec les cornichons et le museau et mélangez délicatement.

4 Poivrez, versez la vinaigrette et mélangez une dernière fois.

Vous pouvez aussi ajouter des câpres.

POUR LES ENFANTS

SALADE DE RIZ



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 10 minutes

200 g de riz long grain
tradition Uncle Ben's®
à 20 minutes de cuisson
400 g de blanc de dinde
coupé en petits cubes
100 g de maïs en boîte
1 oignon pelé et coupé
en petits cubes
Une vingtaine de
tomates cerises coupées
en deux
Une vingtaine d'olives
vertes dénoyautées
4 cuil. à soupe de
vinaigrette
Sel

1 Mettez dans la cuve le riz, la dinde, le maïs, l'oignon et 45 cl d'eau. Salez, mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

2 Videz le riz dans un plat et laissez-le refroidir, comptez une dizaine de minutes.

3 Ajoutez les tomates et les olives.

4 Versez la vinaigrette et mélangez.

Vous pouvez ajouter d'autres légumes en même temps que les tomates, comme du concombre et du poivron en petits morceaux.

POUR LES ENFANTS

GNOCCHIS AU KIRI®



Pour 2 personnes

Préparation :

3 minutes

Cuisson : 6 minutes

500 g de gnocchis

40 g de Kiri[®] (2 portions)

20 cl de crème liquide
entière

1 cuil. à soupe de
ciboulette hachée
finement

Sel et poivre

1 Versez 30 cl d'eau dans la cuve et ajoutez le panier vapeur. Déposez les gnocchis, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 3 minutes.

2 Enlevez le panier vapeur et retirez le reste d'eau de la cuve.

3 Versez la crème dans la cuve, ajoutez le Kiri[®], salez, poivrez, et reversez les gnocchis, mélangez puis mettez le robot en mode **maintien au chaud** durant 3 minutes.

4 Mélangez à nouveau, parsemez la ciboulette et servez aussitôt.

Si vous n'avez pas de Kiri[®], vous pouvez le remplacer par de la Vache qui rit[®].

POUR LES ENFANTS

SAUCE BOLO-CHIPO



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 14 minutes

600 g de chipolatas

coupées en petits

tronçons de 3 cm

400 g de tomates

concassées

1 oignon pelé et coupé

en petits cubes

1 gousse d'ail pelée et

hachée finement

1 branche de céleri

émincée assez finement

2 feuilles de laurier

2 tiges de basilic

effeuillées

1 cuil. à café de sucre

en poudre

1 carotte pelée et

coupée en petits dés

1 cuil. à soupe d'huile

d'olive

Sel et poivre

1 Versez l'huile, l'oignon, l'ail, le céleri, la carotte, le laurier et la moitié du basilic dans la cuve et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Ajoutez les chipolatas et laissez cuire 3 minutes en remuant.

3 Ajoutez les tomates concassées, le sucre et 20 cl d'eau, salez, poivrez, mélangez. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 8 minutes.

4 Parsemez le basilic restant et servez avec des pâtes ou du riz.

Si vous souhaitez une sauce plus épaisse, faites-la revenir

5 minutes en mode dorer après la cuisson.

DESSERTS

CLAFOUTIS

aux abricots



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 10 minutes

3 œufs

50 g de sucre

50 g de farine

20 cl de lait

6 abricots coupés en deux

2 cuil. à soupe de sirop d'érable

2 cuil. à soupe d'amandes effilées

Un peu de beurre pour le moule

1 Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et le sucre. Ajoutez la farine tamisée, mélangez. Incorporez le lait en filet tout en mélangeant. Versez le tout dans un moule à manqué beurré.

2 Déposez les demi-abricots sur la pâte, côté coupé vers le haut. Emballez complètement le moule de film alimentaire.

3 Versez 20 cl d'eau au fond de la cuve, posez le panier vapeur et déposez le moule par-dessus. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 20 minutes.

4 Laissez refroidir (une dizaine de minutes) avant de sortir et de débarrasser le moule. Il est possible qu'un peu d'eau se soit déposée sur le clafoutis à cause de la condensation, dans ce cas, épongez-la très délicatement avec des feuilles d'essuie-tout.

5 Versez le sirop d'érable et les amandes effilées.

Attention à la taille du moule ! Pour rentrer dans le Cookeo, utilisez un moule de 20 cm de diamètre !

DESSERTS

RIZ AU LAIT

à l'antillaise



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 10 minutes

100 g de riz pour risotto

Taureau ailé® à 15-18

minutes de cuisson

50 cl de lait

20 cl de lait de coco

30 g de sucre

1 gousse de vanille

2 cuil. à soupe de noix

de coco déshydratée

1 Versez le lait, le lait de coco, le riz et le sucre dans la cuve.

2 Fendez la gousse de vanille en deux et, à l'aide du plat d'un couteau, grattez-la au-dessus de la cuve.

3 Mélangez, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

4 Ajoutez la noix de coco, mélangez bien et laissez refroidir.

Vous pouvez ajouter, avant la cuisson, 2 cuillerées à soupe de raisins secs, que vous aurez laissé gonfler avec 1 cuillerée à soupe de rhum.

DESSERTS

CRÈME AU CHOCOLAT



Pour 4 personnes

Préparation :

2 minutes

Cuisson : 3 minutes

Réfrigération :

1 heure

40 g de cacao en
poudre

90 g de sucre en poudre

20 g de Maïzena[®]

50 cl de lait

1 Dans la cuve, versez le cacao, le sucre, la Maïzena[®] et mélangez.

2 Ajoutez le lait et remuez à nouveau.

3 Mettez le robot en mode **dorer** et fouettez doucement le mélange, sans attendre la fin du préchauffage, jusqu'à ébullition. La crème doit alors avoir épaissi.

4 Retirez la cuve et continuez de fouetter durant 1 minute. Versez dans des ramequins et placez-les au réfrigérateur pour 1 heure.

Pour préserver la cuve, utilisez un fouet en plastique.

DESSERTS

RAISINS POCHÉS

au vin doux



Pour 4 personnes

Préparation :

2 minutes

Cuisson : 1 minute

Repos : 15 minutes

250 g de gros grains de
raisin blanc

30 g de raisins secs

15 cl de vin blanc doux
type muscat

20 g de sucre en poudre

1 Versez les raisins, le vin et le sucre dans la cuve, mélangez, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

2 Laissez refroidir avant de servir.

Pour obtenir des raisins secs plus savoureux et gonflés, faites-les tremper 4 heures dans le vin.

DESSERTS

CRÈME CARAMEL

à l'antillaise



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération :

2 heures

25 cl de lait

50 g de sucre en poudre

2 cuil. à soupe de noix

de coco râpée

déshydratée

1 œuf + 2 jaunes

1 cuil. à soupe de rhum

4 cuil. à café de nappage

caramel

1 Dans un saladier, mélangez le lait, le sucre, la noix de coco, l'œuf, les jaunes d'œufs et le rhum.

2 Versez le caramel dans le fond des ramequins, puis ajoutez la crème et posez un film alimentaire hermétique par-dessus.

3 Versez 30 cl d'eau dans la cuve, ajoutez le panier vapeur et déposez les ramequins, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

4 Ôtez le film alimentaire, puis placez les ramequins 2 heures au réfrigérateur.

5 Servez-les ainsi ou démoulez-les.

Pour un dessert sans alcool, vous pouvez remplacer le rhum par quelques gouttes d'extrait de vanille.

DESSERTS

CRÈME DE COCO

au citron vert



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Réfrigération :

2 heures

45 cl de crème de coco

40 g de sucre en poudre

1 œuf + 2 jaunes

Le zeste de 1/2 citron
vert

1 Dans un saladier, mélangez la crème de coco, le sucre, l'œuf, les jaunes et le zeste de citron.

2 Versez dans des ramequins et placez un film alimentaire hermétique par-dessus.

3 Versez 30 cl d'eau dans la cuve, ajoutez le panier vapeur et déposez les ramequins, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 15 minutes.

4 Ôtez le film alimentaire, puis placez les ramequins 2 heures au réfrigérateur.

Si vous n'avez pas de citron vert, un citron jaune fera parfaitement l'affaire.

DESSERTS

PANNA COTTA

aux nectarines



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Trempage :

5 minutes

Cuisson : 3 minutes

Réfrigération :

2 heures

15 cl de lait

30 cl de crème liquide
entière

60 g de sucre en poudre

4 feuilles de gélatine de
1 g

2 nectarines coupées
en petits cubes

1 Dans un bol rempli d'eau froide, déposez les feuilles de gélatine et laissez-les tremper 5 minutes.

2 Pendant de temps, versez le lait, la crème et le sucre dans la cuve et mélangez. Mettez le robot en mode **dorer** et fouettez doucement le mélange, sans attendre la fin du préchauffage, jusqu'à ébullition.

3 Retirez la cuve, ajoutez les feuilles de gélatine essorées et mélangez.

4 Versez cette crème dans les ramequins et mettez-les au réfrigérateur pour 2 heures.

5 Au moment de servir, répartissez les nectarines dans les ramequins.

Vous pouvez remplacer les nectarines par 1 cuillerée à soupe de confiture dans chaque ramequin.

DESSERTS

GÂTEAU MOELLEUX

au chocolat



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 11 minutes

Repos : 10 minutes

200 g de chocolat à
pâtisser cassé en carrés

90 g de compote de
pommes

60 g de sucre

2 œufs

60 g de farine

1 sachet de levure

1 cuil. à café de cacao
en poudre

1 Mettez le chocolat dans un bol et passez-le au micro-ondes par tranches de 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Dans un saladier, fouettez le sucre et les œufs.

2 Ajoutez la farine, la compote, la levure et mélangez.

3 Versez le chocolat fondu et mélangez à nouveau, puis répartissez dans des ramequins.

4 Versez 30 cl d'eau dans la cuve du robot, installez le panier vapeur, déposez-y les ramequins, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 10 minutes.

5 Laissez tiédir ou refroidir, puis saupoudrez de cacao avant de servir.

N'hésitez pas à remplacer la compote de pommes par de la compote de poires.

DESSERTS

GÂTEAU MOELLEUX

à la noix de coco



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 32 minutes

Repos : 10 minutes

160 g de chocolat blanc
cassé en carrés

90 g de compote de
pommes

60 g de sucre

2 œufs

60 g de farine

40 g de noix de coco
râpée déshydratée + un

peu pour servir

1 sachet de levure

1 Mettez le chocolat dans un bol et passez-le au micro-ondes par tranches de 30 secondes jusqu'à ce qu'il soit fondu.

2 Dans un saladier, fouettez le sucre et les œufs. Ajoutez la farine, la compote, la noix de coco, le sachet de levure et mélangez.

3 Versez le chocolat fondu et mélangez à nouveau, puis répartissez dans des ramequins.

4 Versez 30 cl d'eau dans la cuve du robot, installez le panier vapeur, déposez-y les ramequins, puis fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 30 minutes.

5 Laissez tiédir ou refroidir, puis saupoudrez d'un peu de noix de coco avant de servir.

De la compote de mangues à la place de la pomme ajoutera à l'exotisme du gâteau.

DESSERTS

SOUPE DE FRAISES

à la menthe



Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Cuisson : 1 minute

Réfrigération :

30 minutes

600 g de fraises
équeutées + quelques-
unes pour le décor

50 g de sucre en poudre
2 cuil. à soupe de jus
de citron

1 cuil. à soupe de feuilles
de menthe finement
ciselées + quelques-unes
pour le décor

1 Déposez les fraises, le sucre, le jus de citron et 10 cl d'eau dans la cuve. Fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

2 Mixez au mixeur plongeant.

3 Versez dans un saladier et placez au réfrigérateur pour une trentaine de minutes.

4 Ajoutez la menthe, mélangez et servez en décorant éventuellement de quelques petites fraises en lamelles et de quelques feuilles de menthe.

Pour varier les goûts, vous pouvez remplacer la menthe par du basilic.

DESSERTS

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 1 minute

Réfrigération :

1 heure

1 ananas pelé et coupé
en tranches, puis en
quartiers

1 mangue pelée et
coupée en cubes

250 g de litchis en boîte
avec le jus

4 cuil. à soupe de
graines de grenade
(facultatif)

2 étoiles de badiane

2 sachets de sucre
vanillé

1 tige de menthe
effeuillée

1 Versez le jus des litchis dans la cuve, puis l'ananas, les étoiles de badiane, le sucre vanillé, fermez le couvercle et mettez le robot en mode **sous pression** pour 1 minute.

2 Ajoutez la mangue, les litchis et les graines de grenade, puis laissez refroidir 1 heure au réfrigérateur.

3 Retirez les étoiles de badiane, parsemez les feuilles de menthe et servez aussitôt.

Pour une saveur plus marquée, ajoutez quelques pincées d'épices à pain d'épice.

DESSERTS

COMPOTE DE POIRES ET GRANOLA



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 9 minutes

Réfrigération :

15 minutes

4 poires assez fermes
pelées et coupées en
morceaux

15 g de beurre coupé
en morceaux

30 g de sucre en poudre

30 g de noisettes
hachées

30 g d'amandes effilées

20 g de raisins secs

20 g d'abricots secs
coupés en cubes

1 cuil. à soupe de sucre
en poudre

1 cuil. à soupe de sirop
d'érable

1 cuil. à soupe d'huile
d'arachide

1 Versez l'huile dans la cuve, puis les noisettes, les amandes, les raisins secs, les abricots secs, le sucre en poudre et le sirop d'érable et mettez le robot en mode **dorer**. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant le temps du préchauffage.

2 Poursuivez la cuisson 3 minutes toujours en remuant jusqu'à ce que l'ensemble soit doré, débarrassez, puis réservez.

3 Versez les poires, le beurre, le sucre en poudre et 5 cl d'eau dans la cuve, fermez le robot et laissez cuire 3 minutes en mode **sous pression**.

4 Laissez refroidir l'ensemble 15 minutes au frais, puis servez en parsemant le granola par-dessus.

Pour un mélange plus onctueux, passez la compote au mixeur plongeant!

DESSERTS

CONFITURE DE PÊCHES



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 22 minutes

800 g de pêches
blanches épluchées et
coupées en petits cubes
400 g de sucre à
confiture
1/2 citron non traité

1 Mettez dans la cuve du robot les pêches, le sucre et le 1/2 citron en veillant à bien ôter tous les pépins, et mélangez.

2 Mettez le robot en mode **dorer** et faites cuire 18 minutes après le préchauffage. Remuez régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Mettez en mode **maintien au chaud** le temps d'écumer et de retirer le citron.

4 Vous pouvez éventuellement mixer à l'aide d'un mixeur plongeant avant de verser la confiture dans des pots.

Pour une saveur un peu plus épicée, ajoutez 1/2 cuillerée à café de gingembre frais râpé finement.

DESSERTS

CONFITURE DE POIRES



Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 19 minutes

800 g de poires pelées
et coupées en petits
morceaux

400 g de sucre à
confiture

3 étoiles de badiane
1/2 citron non traité

1 Mettez dans la cuve du robot les poires, le sucre, les étoiles de badiane et le 1/2 citron en veillant à bien ôter tous les pépins, et mélangez.

2 Mettez le robot en mode **dorer** et faites cuire 15 minutes après le préchauffage. Remuez régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.

3 Mettez en mode **maintien au chaud** le temps d'écumer et de retirer les étoiles de badiane et le citron.

4 Vous pouvez éventuellement mixer à l'aide d'un mixeur plongeant avant de verser la confiture dans des pots.

Vous pouvez remplacer les étoiles de badiane par 1/2 cuillerée à café d'épices à pain d'épice.

INDEX DES RECETTES

Agneau à la hongroise
Blanquette de cabillaud
Blesotto, jambon, courgette et Vache qui rit®
Bœuf carottes
Bœuf Stroganoff
Boulettes à la sauce tomate
Brandade parmentière
Cabillaud en papillote
Calamars à l'espagnole
Casserole d'hiver au blé
Champignons à la grecque
Chou, pommes de terre et lardons
Choucroute garnie
Choux farcis
Chowder de haddock
Clafoutis aux abricots
Colombo de porc
Compote de poires et granola
Confiture de pêches
Confiture de poires
Coques marinières
Courgettes farcies
Couscous merguez
Crème au chocolat
Crème caramel à l'antillaise

Crème d'épinards au saumon fumé
Crème de chou-fleur au curry
Crème de coco au citron vert
Crème de haricots au lard
Curry de dinde
Curry de patates douces
Dahl aux lentilles corail et pois chiches
Dinde au citron et romarin
Flans champignons jambon fromage
Gâteau moelleux à la noix de coco
Gâteau moelleux au chocolat
Gnocchis au Kiri®
Jardinière de légumes
Jarret de veau à la niçoise
Kedgeree
Lapin aux olives
Magrets de canard et pommes de terre du Sud-Ouest
Moules au curry
Œufs cocotte aux 2 saumons
Panna cotta aux nectarines
Papillons à la putanesca
Parmentier au confit de canard
Pâtes à la carbonara
Pâtes à la ratatouille
Pâtes au pesto
Pâtes au saumon
Pâtes aux légumes à couscous
Pâtes crémeuses à la coppa
Pâtes vegan au potiron
Paupiettes de veau et pommes de terre façon bonne femme

Pommes de terre montagnardes
Poulet à l'ail
Poulet aigre-doux aux noix de cajou
Poulet aux champignons
Purée au brocoli
Quinoa aux légumes méditerranéens
Ragoût d'agneau, carottes et fèves
Raisins pochés au vin doux
Ramequins à la courgette
Ratatouille à la grecque
Risotto à l'espagnole
Risotto aux champignons séchés
Riz au lait à l'antillaise
Riz pilaf à la marocaine
Riz pilaf
Riz pulao aux légumes
Rougail saucisses
Saint-jacques aux petits légumes
Salade de carottes à la marocaine
Salade de fruits exotiques
Salade de pâtes
Salade de pommes de terre au museau
Salade de riz
Sauce bolo-chipo
Sauté de porc aux pruneaux
Soupe aux 7 légumes
Soupe chinoise aux nouilles et au poulet
Soupe de crevettes à l'indonésienne
Soupe de fraises à la menthe
Soupe de pommes de terre et pois cassés à la Morteau

Soupe de tomates aux courgettes
Soupe méditerranéenne
Soupe Tom Yam
Stoemp aux carottes et au poireau
Taboulé au boulgour
Tajine d'agneau aux fruits secs
Tendron de veau
Travers de porc à la chinoise
Veau bourguignon au vin blanc
Veau et thon à l'italienne
Velouté de petits pois
Velouté de courgettes au pesto
Velouté de patates douces à l'indienne
Velouté de pommes de terre à la morue
Velouté forestier

Photographies et stylisme : Dorian Nieto
Retrouvez l'auteur sur : doriancuisine.com

Direction éditoriale : Didier Férat
Édition : Diane Monserat
Création de la couverture : Claire Guigal / Adaptation : Stéphanie Aparicio
Mise en page & Photogravure : [Nord Compo](#)
Fabrication : Laurence Duboscq
© [Éditions Solar](#), Paris, 2018



Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous
procédés,
réservés pour tous pays.

EAN : 978-2-263-15503-1

Code éditeur : S15503

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).