

Recettes USB



Recettes Fraîcheur



Dernière mise à jour le 28/01/2016



entrée

Cake olive jambon et ricotta

2

4

6

Olives vertes dénoyautées, hachées	40 g	80 g	120 g
Jambon en petit dés	40 g	80 g	120 g
Œufs moyen	1	2	3
Farine	75 g	150 g	225 g
Levure chimique	5 g	10 g	15 g
Ricotta	75 g	150 g	225 g
Huile d'olive	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 13 mn

Fouetter ensemble les œufs, la ricotta et l'huile.

Ajouter la farine et la levure.

Ajouter les olives et le jambon.

Mélanger.

Répartir le mélange dans des petits moules (a muffin).

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Recouvrir de film alimentaire spécial cuisson.

Placer les moules dans le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 13 minutes.





entrée

Duo de dips apéritifs

2

4

6

Cubes de patate douce épluchée	100 g	200 g	300 g
Jus de citron	1 cs	2 cs	3 cs
Beurre	2x15 g	2x 30 g	2x45 g
Cumin	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Petits pois surgelés	100 g	200 g	300 g
Pâte de Wasabi	100 g	200 g	300 g
Sel			

Préparation : 10 mn Cuisson : 5 mn

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Ajouter les petits pois

Placer le panier vapeur.

Le remplir des cuves de patate douce.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Mixer les patates douces, le jus de citron, le cumin, le sel et du beurre.

Mixer les petits pois, le Wasabi, le sel et du beurre.

Placer au réfrigérateur.



entrée

Gaspacho crevettes fenouil

2

4

6

Crevettes grises cuites, hachées	250 g	500 g	750 g
Carottes, émincées	60 g	120 g	180 g
Céleri branche, émincé	1/2	1	1,5
Petites tomates, coupées en cube	1	2	3
Fenouil coupé en dés	80 g	160 g	240 g
Ketchup	1 cs	2 cs	3 cs
Jus d'orange frais	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Jus de citron	1/2 cs	1 cs	1,5 cs
Eau	50 cl	90 cl	1,4l
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Placer l'eau, les crevettes, les tomates, les carottes et le céleri dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Filter le jus.

Laisser refroidir.

Mixer avec le fenouil.

Assaisonner.

Placer au réfrigérateur.

Chou-fleur à l'indienne





entrée

Peperonata

2

4

6

Poivrons de différentes couleurs, pelés, épépinés, coupés en lanière	3	6	9
Tomates, en quartiers	2	4	6
Ail haché	1 cc	1 cc	2 cc
Oignons émincés	1/2	1	1,5
Huile d'olive	2 cs	4 cs	6 cs
Sucre en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Sel, Poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 6 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 20 mn Cuisson : 7 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les oignons et le sucre.

Ajouter les tomates et compoter.

Réserver.

Ajouter les poivrons.

Colorer.

Arrêter le mode dorer.

Remettre la compotée d'oignons et tomates.

Ajouter l'ail

Assaisonner.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 6/7 minutes.



Romanesco à la noisette

2

4

6

Chou romanesco, taillé en bouquet	350 g	700 g	1 kg
Noisettes, hachées	10 g	20 g	30 g
Olives vertes dénoyautées et émincées	10	20	30
Purée de noisettes	30 g	60 g	90 g
Lait de noisettes	10 g	20 g	30 g
Vinaigre de cidre	10 g	20 g	30 g
Sel, Poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn

Dans un bol séparé :

Faire une vinaigrette avec la purée de noisette, le lait, le sel, le poivre et le vinaigre de cidre.

En mode dorer :

Coloré les noisettes à sec.

Arrêter le mode dorer.

Réserver.

Placer le chou romanesco et les olives dans le panier vapeur.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 3 minutes

Servir tiède ou froid avec la vinaigrette et les noisettes grillées.





entrée

Soupe de tomate et citronnelle

	2	4	6
Tomates grappe, en quartiers	350 g	700 g	1 kg
Gingembre frais, taillée en lamelles	5 g	10 g	15 g
Bâton de citronnelle, coupé en tronçons	1	2	3
Oignons émincé	1/2	1	1,5
Eau	35 cl	60 cl	90 cl
Option : Vermicelle de riz ou pates	150 g	300 g	450 g
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

En mode dorer :

Colorer les lamelles de gingembre et l'oignon émincé.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter la citronnelle, les tomates et l'eau.

Saler.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Retirer les lamelles de gingembre et le bâton de citronnelle.

Garnir de vermicelle de riz.





entrée

Terrine de poisson au safran

2

4

6

Filet de poisson blanc désarêtée, haché	160 g	320 g	480 g
Œuf	1	2	3
Safran (pincée/dose)	1 p	1 d	1,5 d
Echalote ciselée finement	20 g	40 g	60 g
Crème liquide	70 g	140 g	200 g
Miel liquide	2 cc	4 cc	6 cc
Fécule de maïs	1 cs	2 cs	3 cs
Huile de tournesol	10 cl	20 cl	30 cl
Moutarde	1 cc	2 cc	2 cc
Bisque de homard	2 cc	4 cc	6 cc

Préparation : 15 mn Cuisson : 12 mn

Monter une mayonnaise avec le jaune d'œuf, de l'huile, la moitié du miel, de la moutarde et la bisque.

Placer au réfrigérateur.

Mixer la crème, le poisson, les blancs d'œufs, la féculé de maïs et l'autre moitié du miel.

En mode dorer :

Colorer les échalotes avec le safran.

Assaisonner.

Ajouter au mélange poisson et crème.

Arrêter le mode dorer

Répartir le mélange dans des petits moules (a muffin).

Recouvrir de film alimentaire spécial cuisson.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer les moules dans le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 12 minutes.

Servir tiède ou bien froid avec de la mayonnaise.





entrée

Terrine ricotta poivrons

2

4

6

Pesto alla genovese (ou roso)	30 g	60 g	90 g
Ricotta	200 g	400 g	600 g
Poivrons (3 couleurs) taillées en lanières	1,5	3	4,5
Feuilles de gélatine	2	4	6
Lait	5 cl	7 cl	10 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 5 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 7 mn

Préparation : 15 mn Cuisson : 8 mn

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide 1 h avant.

En mode dorer :

Verser le lait dans la cuve.

Ajouter la gélatine pressée entre vos mains.

Dès qu'elle est fondue, ajouter ce mix à la ricotta dans un bol.

Rincer la cuve.

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer tous les poivrons cotés peau.

Arrêter le mode dorer.

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer le panier vapeur.

Le remplir des poivrons.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5/7/8 minutes.

Alterner Ricotta et poivron dans la terrine.

Placer au froid 12 heures avant de démouler.





entrée

Tian de légumes et mozzarella

2

4

6

Tomates, taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Aubergines, taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Courgettes, taillées en fines lamelles	100 g	200 g	330 g
Mozzarella, en tranches	80 g	165 g	250 g
Feuilles de menthe, ciselées	10	20	30
Huile d'olive	1 cc	1 cc	1 cc
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn

Verser 20 cl d'eau dans la cuve.

Huiler le panier vapeur.

Le placer le dans la cuve.

Le remplir des légumes, mozzarella et menthe.

Lancer la cuisson sous pression pendant 10 minutes.

Chou-fleur à l'indienne





entrée

Verrine de haddock et fèves

2

4

6

Filet de haddock	150 g	300 g	600 g
Lait	10 cl	20 cl	30 cl
Eau	10 cl	20 cl	30 cl
Fèves surgelées pelées	200 g	400 g	600 g
Crème liquide entière (30%MG) fouettée	5 cl	10 cl	15 cl
Huile végétale	1 cc	2 cc	3 cc
Sel, Poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Verser le lait, l'eau et l'huile dans la cuve.

Ajouter le haddock.

Ajouter le panier vapeur au-dessus.

Mettre les fèves dans le panier.

Assaisonner.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4/5 minutes.

Emietter le haddock

Mixer les fèves avec du jus.

Incorporer la crème.

Servir dans des verrines.





Boulettes de lentilles indy

2

4

6

Lentilles, en conserve	250 g	500 g	750 g
Farine	35 g	70 g	105 g
Beurre clarifié (ou huile végétale)	1 cs	2 cs	2 cs
Oignons émincés	1/4	1/2	1
Lait concentré non sucré	20 cl	20 cl	30 cl
Eau	7 cl	7 cl	10 cl
Cumin en graines	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Curcuma	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Curry	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Coriandre ciselée	1 cs	2 cs	3 cs
Sel, Poivre			

Préparation : 20 mn Cuisson : 5 mn

Mixer les lentilles, la farine et un peu de sel et de poivre.

Former des boulettes de 30 g environ.

En mode dorer :

Chauffer le beurre.

Colorer les boulettes de lentilles

Réserver les boulettes.

Faire fondre les oignons dans le beurre.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter l'eau, les épices et le lait concentré.

Saler et poivrer.

Remettre les boulettes.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Agrémenter de coriandre.





plat

Courgettes farcies

2

4

6

Courgettes rondes de 150/175 g	2	4	6
Brunoise de carottes, oignons, poivrons, courgettes	60 g	120 g	180 g
Grandes feuilles d'épinards émincées	4	8	12
Riz cuit	110 g	220 g	330 g
Jaune d'œuf	1	2	3
Parmesan râpé	1 cs	2 cs	3 cs
Huile végétale	1 cs	2 cs	3 cs
Sel, poivre			
Option : un peu de zeste d'orange			

Préparation : 20 mn Cuisson : 8 mn

Couper les chapeaux des courgettes.

Evider au maximum (garder la chair pour faire une soupe)

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir la brunoise de légumes.

Ajouter les épinards.

Arrêter le mode dorer.

Débarrasser.

Ajouter le jaune d'œuf, le parmesan et le zeste d'orange.

Assaisonner

Remplir les courgettes et reposer les chapeaux et les poser dans le panier vapeur.

Ajouter 20 cl d'eau dans la cuve.

Placer le panier vapeur.

Lancer la cuisson sous pression pendant 8 minutes.

Garder le jus de cuisson pour faire une soupe.





plat

Curry, gambas et petits pois

2

4

6

Gambas crues, décortiquées	10	20	30
Petits pois, surgelés	200 g	400 g	600 g
Curry en poudre	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Ciboule ciselée ou oignon doux	1 tige	2 tiges	3 tiges
Lait de coco	10 cl	15 cl	20 cl
Gingembre frais, en lamelles	1	2	3
Mangue, pelée, en bâton	1/2	1	1,5
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel, poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 2 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Faire sauter la ciboule, le gingembre et le curry.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter tous les autres ingrédients.

Assaisonner.

Lancer la cuisson sous pression pendant 2 minutes.

Chou-fleur à l'indienne





plat

Encornets à la méditerranéenne

2

4

6

Encornets	300 g	600 g	900 g
Aubergine, en dés	400 g	800 g	1 à 1,2 kg
Citron pour le jus	1/2	1	1,5
Romarin, en branche	1/2	1	1,5
Olives noires à la grecque	50 g	100 g	150 g
Oignons émincés	1/2	1	1,5
Sucre	1 cc	2 cc	3 cc
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Sel, poivre			
Eau	5 cl	5 cl	5 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 1 mn

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Faire revenir les oignons.

Ajouter les aubergines et compoter 5 minutes.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter tous les ingrédients dans la cuve, ainsi que l'eau.

Assaisonner.

Mélanger.

Lancer la cuisson sous pression pendant 1 minute.





plat

Filet de lingue sauce aux coques

2

4

6

Pavé de lingue de 150 g	2	4	6
Coques	125 g	250 g	325 g
Noilly Prat (Vermouth ou vin blanc)	10 cl	10 cl	10 cl
Fenouil, ciselé finement	60 g	120 g	180 g
Crème liquide	20 cl	25 cl	30 cl
Beurre	1 noix	2 noix	3 noix
Fécule de maïs	4 g	8 g	12 g
Huile	1 cs	2 cs	2 cs
Sel, poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 4 mn

Mariné le pavé de lingue 30 minutes dans 1 l d'eau + 70 g de sel.

Délayer la fécule de maïs dans un peu de crème

En mode dorer :

Verser le beurre et le Noilly Prat dans la cuve.

Faire fondre.

Ajouter les coques en abaissant le couvercle.

Les retirer quand elles sont ouvertes.

Filter le jus.

Verser l'huile dans la cuve.

Faire compoter le fenouil.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter le jus des coques, la crème, le sel et le poivre.

Poser dessus le poisson.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4 minutes.

Retirer le poisson.

Remettre les coques dans la sauce.

Servir avec des tagliatelles.





Hamburger végétarien

2

4

6

Grosse tomate Marmande	2	4	6
Steak de seitan	2	4	6
Emmental à burger en tranche	2	4	6
Gros cornichon à l'aigre doux	40 g	80 g	120 g
Oignon blanc, émincé	50 g	100 g	150 g
Ketchup (ou autre sauce)	2 cc	4 cc	6 cc
Huile d'olive	2 cc	2 cc	3 cc
Eau	10 cl	10 cl	10 cl
Sel, Poivre			

Préparation : 10 mn Cuisson : 6 mn

Couper les tomates en 2 comme des pains burger.

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Faire fondre les oignons.

Arrêter le mode dorer.

Monter les burgers :

Base de tomate, sauce oignon, cornichon en rondelle, steak, fromage en tranche, tomate.

Arranger les tomates-burger dans la cuve.

Ajouter 10 cl d'eau

Lancer la cuisson sous pression pendant 6 minutes.

Sortir délicatement les burgers.





Rouget semoule et légumes

2

4

6

Rougets barbet, en filet	8	16	24
Haricots verts, en petits tronçons	70 g	140 g	210 g
Fenouil, en petits dés	70 g	140 g	210 g
Asperges vertes, émincés	70 g	140 g	210 g
Semoule grain fin	120 g	240 g	360 g
Beurre fondu	20 g	40 g	60 g
Huile d'olive	2 cs	3 cs	3 cs
Sel, poivre			
Eau	20 cl	40 cl	50 cl

Préparation : 15 mn Cuisson : 4 mn

- Rouler les filets et maintenir avec un cure dent.
- Dans un bol, verser le beurre et la semoule.
- Mélanger pour enrober les grains.
- En mode dorer :
- Verser l'huile dans la cuve.
- Sauter les légumes.
- Arrêter le mode dorer.
- Ajouter l'eau.
- Assaisonner généreusement.
- Remuer.
- Dessus placer les filets enroulés
- Lancer la cuisson sous pression pendant 4 minutes.
- Placer dans un plat.
- Couvrir la semoule de jus.
- Attendre 3 minutes.



Saint-Jacques sauce au corail

2

4

6

Noix de Saint-Jacques lavées	4	8	12
Huile végétale	1 cs	2 cs	2 cs
Cognac	7 cl	10 cl	10 cl
Crème liquide	15 cl	20 cl	20 cl
Eau	5 cl	10 cl	15 cl
Tagliatelles de courgette	300 g	600 g	900 g
Sel, poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 2 mn

- Séparer les noix de leur corail.
- Placer les tagliatelles de courgettes dans le panier vapeur.
- En mode dorer :
- Verser l'huile dans la cuve.
- Colorer les noix sur une face.
- Réserver.
- Déglacer au cognac.
- Ajouter l'eau et la crème.
- Assaisonner.
- Arrêter le mode dorer.
- Placer les noix sur les courgettes.
- Placer le panier dans la cuve.
- Lancer la cuisson sous pression pendant 2 minutes.
- Répartir courgettes et noix dans les assiettes.
- Mixer la sauce avec les coraux.



Saltimbocca de veau

2

4

6

Escalope de veau	4	8	12
Jambon de Parme	4	8	12
Sauge, feuilles	12	24	36
Emmental, en tranches	4	8	12
Cœurs d'artichaut marinés	150 g	300 g	400 g
Aubergines, en petits dés	100 g	200 g	300 g
Vin blanc	10 cl	10 cl	10 cl
Eau	15 cl	15 cl	20 cl
Huile végétale	2 cs	4 cs	4 cs

Préparation : 20 mn Cuisson : 1 mn

Superposer l'escalope, la tranche de jambon, 3 feuilles de sauge, 1 tranche de fromage.

Rouler.

Tenir avec 3 cure dent.

Couper en 3 tronçons.

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer les petits roulés de veau.

Réserver.

Arrêter le mode dorer.

Déglacer au vin blanc.

Ajouter les légumes et l'eau

Assaisonner.

Remettre les rouleaux dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 1 minutes.





plat

Tajine de cabillaud et asperges

2

4

6

Filet de cabillaud, en cubes	300 g	600 g	900 g
Asperges, coupées	8	16	24
Coriandre hachée	1 cs	2 cs	3 cs
Cumin en poudre	1 cc	2 cc	3 cc
Citron pour le jus	1/4	1/2	1
Persil	1 brin	2 brins	3 brins
Concassée de tomate	200 g	400 g	600 g
Ail haché finement	1/2	1	1,5
Echalotes ciselées	25 g	50g	75 g
Huile végétale	2 cs	2 cs	2 cs
Eau	10 cl	10 cl	10 cl

Préparation : 30 mn Cuisson : 4 mn

Mixer le poisson avec l'ail, le persil, le sel et le poivre.

Former 5 boulettes par personne.

En mode dorer :

Verser l'huile dans la cuve.

Colorer délicatement les boulettes.

Réserver.

Arrêter le mode dorer.

Ajouter 10 cl d'eau, les échalotes, le concassée de tomate, le jus de citron et le cumin.

Assaisonner.

Remettre les boulettes.

Ajouter les asperges.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4 minutes.

Ajouter la coriandre.

Servir accompagné de semoule ou de riz.





dessert

Cerises confites à l'orange

2

4

6

Cerises burlat	250 g	500 g	750 g
Eau	7 cl	14 cl	20 cl
Mandarine royale (Cointreau ou Grand Marnier)	7 cl	14 cl	20 cl
Sucre	100 g	200 g	300 g
Cannelle en poudre	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Gingembre en poudre	1/2 cc	1 cc	1,5 cc
Vanille, en gousse	1/2	1	1,5
Marmelade d'orange	1 cs	2 cs	3 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 3 mn

Placer tous les ingrédients dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 3 minutes.

Conserver quelques heures au réfrigérateur.



Crème au lait d'amande et miel

2

4

6

Lait d'amande non sucré	230 g	450 g	680 g
Feuille de gélatine de 2 g	1	2	3
Miel de mandarinier (ou autre)	30 g	60 g	90 g
Fécule de maïs	5 g	10 g	15 g
Purée d'amande	30 g	60 g	90 g
Pralin	2 cs	4 cs	6 cs

Préparation : 10 mn Cuisson : 0 mn

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
Délayer la fécule de maïs dans un peu de lait d'amande.
Placer tous les ingrédients dans la cuve.

En mode dorer :

Porter à ébullition en remuant.

Arrêter le mode dorer.

Répartir dans des ramequins.

Réfrigérer 12 heures.

Agrémenter de Pralin.



Fraises « Chantilly » pomme

2

4

6

Feuille de gélatine de 2 g	1	2	3
Fraises, coupées	250 g	500 g	750 g
Feuilles de menthe ciselée	5	10	15
Jus de pomme	15 cl	20 cl	30 cl
Crème liquide entière (30% MG)	5 cl	8 cl	12 cl
Pommes granny, en cubes	120 g	240 g	360 g
Crème fouettée bien froide	10 cl	20 cl	30 cl

Préparation : 20 mn Cuisson : 4 mn

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Mêler les fraises, le sucre et la menthe.

Répartir dans des ramequins.

Garder au frais.

Verser le jus de pommes et la crème dans la cuve

Ajouter la gélatine égouttée.

Remplir le panier de cubes de pommes.

Placer le panier dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 4 minutes.

Mixer et garder au frais pendant 3 heures.

Ajouter la crème fouettée froide..

Garder au réfrigérateur 1h.

Vous pouvez napper de chantilly

Chou-fleur à l'indienne





Panaccotta thym et pamplemousse

2

4

6

Feuille de gélatine de 2 g	1	2	3
Crème liquide entière (30% MG)	16 cl	32 cl	48 cl
Lait	4 cl	8 cl	12 cl
Sucre en poudre	20 g	40 g	60 g
Feuilles de thym lavées	1 cc	2 cc	3 cc
Suprêmes de pamplemousse, en cubes	1/2	1	1,5

Préparation : 10 mn Cuisson : 0 mn

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
Verser le lait, la crème, le sucre, le thym et la gélatine dans la cuve.
En mode dorer :
Remuer et porter à ébullition.
Arrêter le mode dorer.
Répartir dans des ramequins.
Garder au frais pendant 12 heures.
Servir garnies de pamplemousse.





Pêches pochées et granité au Riesling

2

4

6

Pêches pas trop mûres	2	4	6
Riesling (ou vin blanc doux)	15 cl	30 cl	45 cl
Sucre en poudre	50 g	100 g	150 g

Préparation : 5 mn Cuisson : 5 mn

Inciser les pêches 4 fois sur la hauteur.

Placer le vin, le sucre et les pêches dans la cuve.

Lancer la cuisson sous pression pendant 5 minutes.

Retirer la peau des fruits.

Réserver.

Faire prendre le vin en granité.

Servir avec des biscuits (Langues de chat ou éventails)

