

Waveware<sup>®</sup>  
microwave cookware

# *Livre de recettes au micro-ondes*



<b>Instructions</b>	<b>3</b>
<b>le Plat Croustillant</b>	<b>4</b>
Tableaux de cuisine	5
Sandwich au Bacon et à l'Avocat	6
Poches Pita de Poulet	7
Côtes de Porc à la Sauce Barbecue	8
Burgers de Saumon	9
Burgers de Bœuf	10
Barres de céréales (Flapjacks)	11
Bouchées de Morue à la Thaïlandaise	12
Tarte au Chocolat	13
Mini Gâteaux Eponges/Génoise	14
<b>Trucs et Astuces</b>	<b>15</b>



## Instructions de préchauffage

1. Placer le Plat (avec couvercle) sur le plateau tournant en verre.
2. Préchauffer le Plat vide pendant les périodes indiquées ci-après.
3. Mettre les aliments dans le Plat, couvrir avec le couvercle et laisser cuire pendant le temps de cuisson recommandé.

**Le dépassement des durées recommandées peut engendrer des dommages au niveau de la base.**

Un contact avec la paroi latérale du four provoquera un arc électrique et brûlera le mur de votre micro-ondes.

Preheat times

Four	850W	1000W	1200W	1500W
Temps	1 min	45 sec	40 sec	30 sec

## Temps de Cuisson

Toujours utiliser le couvercle avec le Plat Crisping.

Les recettes présentées sont testées dans un four à micro-ondes de 1100W.

Il faudra augmenter ou diminuer le temps de cuisson comme indiqué ci-dessous :

Pour les fours de 750 watts : ajouter 20 secondes par minute

Pour les fours de 850 watts : ajouter 15 secondes par minute

Pour les fours de 1200 watts : soustraire 5 secondes par minute

Pour les fours de 1500 watts : soustraire 15 secondes par minute

Les temps de cuisson indiqués sont donnés à titre indicatif.

## Instructions de Sécurité



**Le non-respect des instructions ci-dessus, peut engendrer des risques de brûlure et des dommages à votre Plat Crisping ou votre four à micro-ondes.**

- Toujours protéger les mains lors de la manipulation du Plat.
- Le préchauffage est nécessaire par temps froid
- Faites attention à la vapeur chaude sortant des trous vapeur, situés sur le côté du couvercle.
- Bien que le Plat est fabriqué à base de métal, son utilisation au micro-ondes ne constitue aucun danger, et ce du fait de l'existence d'une couche absorbante pour micro-ondes, face inférieure.
- Passe au lave-vaisselle.
- Pour les micro-ondes qui ne disposent pas de Plateau tournant, faire tourner le Plat Crisping de 180 degrés durant le préchauffage.
- Toujours utiliser des ustensiles en plastique ou antiadhésifs.

## Le Couvercle du plat Crisping

Félicitations pour l'achat de cette fabuleuse innovation de Waveware. Notre nouveau couvercle Crisper, ne prolonge pas uniquement la durée de vie de votre four en le protégeant des éclaboussures et des résidus d'aliments, mais permet aussi de détourner la chaleur vers la base du Plat. Ce qui rend vos aliments bien dorés et croustillants, tels que vous les appréciez.



## Cuisson plus homogène

Les fours à micro-ondes ont tendance à trop cuire les côtés et laisser le centre. Les hauts rebords du Plat Crisping permettent de distribuer la chaleur de manière plus homogène pendant la cuisson, et de détourner la chaleur vers la base du plat. Ce qui garantit une cuisson parfaitement homogène.

## Un effet plus croustillant

Le Plat Creux Crisper détourne davantage de chaleur vers la base du Plat. Ce qui permet de rendre vos aliments plus croustillants, avec un préchauffage très rapide. Il n'est désormais plus nécessaire de préchauffer entre les lots - il suffit de charger le lot suivant et de commencer à cuire..

## Temps de Cuisson 'fast-food'

*Tous les temps doivent être utilisés après le préchauffage*

Nourriture	Quantité	Temps de cuisson
Filet de poisson*	frais	4 mins
bâtonnets de poisson* x 6	congelé	5 mins
poitrine de poulet désossée*	congelé	6 mins
lanières de poulet* x 6	congelés	5 mins
nuggets de poulet* x 8	congelé	6 mins
tendres de poulet* x 2	congelés	7 mins
frites au four*	congelés	8 mins
patatas bravas*	congelés	7 mins
pommes de terre rissolées*	congelés	5 mins
tranche de pizza - réchauffe	frais	2 mins
Pizza	congelés	7 mins
Pissaladière	congelés	2-3 mins
Bacon * x 4	frais	5 mins
Lardons*	frais	3 mins
Burger de Boeuf* x 2	frais	5 mins
bagels x 2	congelés	2 min
Bâtonnets de mozzarella	congelés	2 mins
Rondelles d'oignon x 8	congelés	5 mins
10 Pizza	congelés	7 mins
steak de gammon*	frais	4 mins

**Les aliments marqués d'un \* doivent être tournés aux 2/3 pendant le cycle de cuisson**

# Sandwich au Bacon & Avocat

This makes a delicious snack at any time of the day or night.

It s quick, easy and full of flavor.

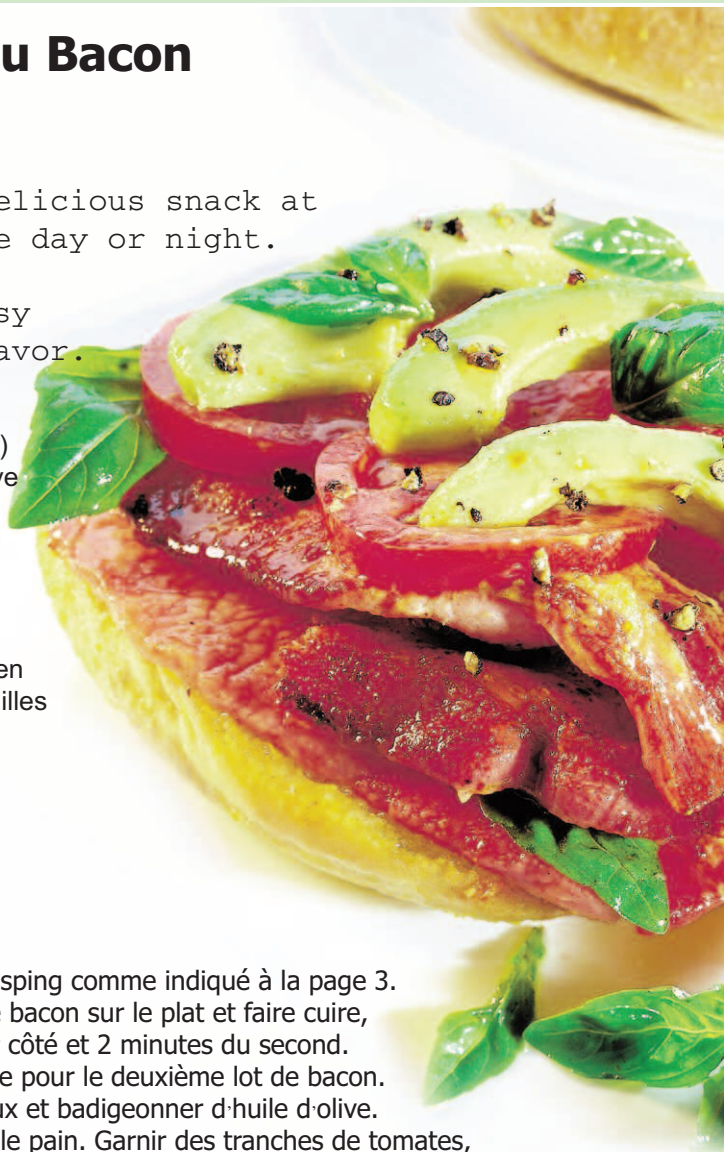
## Ingrédients :

2 pains Ciabatta (petite)  
2-3 c.às. à d'huile d'olive  
10 lanières de bacon  
2 tomates en tranches  
(mûries sur pied de préférence)  
2 avocats mûrs, pelés,  
dénoyautés et coupés en tranches  
Quelques feuilles de basilic  
Sel et poivre

**Pour 2 personnes**

## Mode d emploi :

- Préchauffer le plat Crisping comme indiqué à la page 3.
- Déposer 5 lanières de bacon sur le plat et faire cuire, 3 minutes du premier côté et 2 minutes du second.
- Refaire la même chose pour le deuxième lot de bacon.
- Couper le pain en deux et badigeonner d'huile d'olive.
- Mettre le bacon dans le pain. Garnir des tranches de tomates, du basilic et de l'avocat.
- Assaisonner légèrement, replacer la calotte pour refermer le pain Ciabatta et bon appétit!



# Poches Pita de Poulet



*Une autre idée de recette à haute vitesse pour un style de vie occupé - prêt en 10 minutes.*

*Pour varier, essayez des lanières de porc maigre à la place du poulet*

## Ingrédients

- 1lb / 450g de poulet maigre
- 2 poivrons, épépinés et coupés en carrés
- 4 brochettes en bois
- 1 cuillère à soupe
- 1 cuillère à soupe
- Sel et poivre noir

Servez :

- Feuilles de salade
- Huile d'olive et jus de citron
- 4 pains pita grillés
- Yaourt ou mayonnaise à la grecque (facultatif)
- Pincée de sel

Mode d'emploi :

- Couper le poulet en morceaux égaux (environ 1/2 pouce d'épaisseur)
- Mélangez la pâte de curry, l'huile et l'assaisonnement et versez sur le poulet
- Enfiler le poulet et les poivrons sur les brochettes.
- Préchauffez le bac à légumes comme indiqué à la page 3.
- Cuire 31/2 minutes à feu vif, retourner, puis cuire encore 3 minutes.
- Une fois cuit, laissez reposer à découvert pendant 1 minute.
- Mélangez les feuilles de laitue dans de l'huile d'olive et du jus de citron.
- Rangez les aliments cuits dans la poche pour pita.
- Garnir de poulet et de poivrons.
- Servir avec du yogourt à la grecque ou de la mayonnaise (facultatif).



# Côtes de Porc à la Sauce Barbecue

*Ces côtes sont bouillies avant cuisson, cela permettra de réduire le gras et d'assurer une cuisson complète. Le micro-ondes permet à la marinade de déployer toute sa saveur, sans nécessiter des heures à mariner.*

## **Pour 4 personnes**

1kg (2lbs) de côtes de porc

Faire bouillir les côtes dans une grande casserole d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Le liquide peut, facultativement, être savouré par un oignon et ½ cuillère à soupe d'épices en poudre. Egoutter et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



## **Sauce Barbecue rapide :**

3 cuillères à soupe de sauce Ketchup  
 1 cuillère à soupe de miel  
 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc  
 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire  
 Une pointe de Tabasco  
 1 piment rouge finement haché (facultatif)  
 Sel et poivre

## Mode d'emploi

- Badigeonner les côtes avec la sauce.
- Faire cuire 3 minutes du premier côté à puissance élevée.
- Appliquer une couche supplémentaire de sauce après avoir retourné les côtes, puis laisser cuire pour 3 minutes de plus à puissance élevée.
- Laisser reposer 1 minute avant de servir.



# Burgers de Saumon

*Une merveilleuse alternative des burgers traditionnels.  
Recette parfaite pour les enfants qui rentrent de l'école.*

## Ingrédients:

1 lb/450g de chair de saumon émincée  
1 tasse/4 oz de chapelure  
1 poireau finement haché  
1 gousse d'ail finement hachée  
Zeste et jus d'un demi citron  
Sel et poivre  
4 pains burgers  
Laitue déchiquetée  
Tomate en tranches  
4 c.às. de crème fraîche au zeste de citron ajouté  
Ciboulette ciselée



## Mode d'emploi

- Ajouter au saumon : la chapelure, le poireau, le zeste de citron et l'ail. Assaisonner avec le jus de citron.
- Former des galettes. Refroidir pendant 1 heure.
- Préchauffer le plat Crispings comme indiqué à la page 3, et cuire pendant 1 et 1/2 minutes de chaque côté.
- Mettre la laitue et les tranches de tomate sur les pains grillés. Garnir d'une cuillère de crème fraîche et saupoudrer de ciboulette ciselée. Servir les burgers accompagnés d'une salade ou de pomme de terre au four.



**\*Vous pouvez remplacer le saumon par la truite.**

## Burgers de Bœuf

*La sauce piquante aux poivrons rouges s'adapte merveilleusement à ces Burgers, d'autant plus qu'elle est facile à préparer.*

*Le respect du temps de repos est important pour obtenir des burgers d'être bien cuits.*



### Burgers:

- 1 lb/450g de bœuf haché
- 1 oignon finement haché et cuit
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 jaune d'oeuf
- Un peu de sauce soja
- Sel et poivre noir

### Mode d'emploi

- Mélanger le bœuf, l'oignon, le persil, la sauce soja, le jaune d'oeuf et l'assaisonnement.
- Former 4 burgers identiques et les mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de cuisson.
- Le plat couvert, cuire deux Burgers à la fois, 3 minutes du premier côté et 2 minutes du second.
- Vérifier que les burgers sont bien cuits, en les perçant pour s'assurer que le jus coule bien.
- Laisser à découvert pendant 2 minutes avant de servir.

### Salsa:

- 1 poivron rouge haché
- 2 grosses tomates
- 1 petit oignon haché
- Jus d'un demi citron
- 1 piment vert haché
- 1-2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de persil ou basilic
- Sel et poivre noir

### Pour préparer la salsa:

- Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine et mixez pour obtenir une sauce.
- Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment d'utilisation. Cette sauce convient parfaitement aux steaks aussi.

# Barres de céréales (Flapjacks)

*Cette recette rapide, est un excellent moyen pour faire participer les enfants impatientes à la préparation des pâtisseries !*

## Ingrédients :

1 cuillère à soupe du Golden Syrup

1/2 tasse/4 oz de sucre brun

1 bâton/4 oz de beurre

2 tasses/6 oz de flocons d'avoine Une petite pincée de sel

Une poignée de raisins secs ou de noisettes (facultatif)

## Mode d'emploi

- Dans un bol allant au micro-ondes, mettre le sirop, le beurre et le sucre, et faire cuire à puissance moyenne pendant 1 minute. Mélanger à mi-cuisson.
- Ajouter les flocons d'avoine, les raisins secs (le cas échéant) et une pincée de sel, puis mélanger bien.
- Verser le mélange dans le plat Crisping, étaler et presser pour bien aplatir et aplanir au maximum.
- Cuire pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Couper en parts, immédiatement après la fin de cuisson. Laisser refroidir dans le plat.



## Morsures de Poisson Thaï

*La prochaine fois que vous aurez des restes de pommes de terre, essayez de préparer cette recette. Elle est pauvre en graisses, contient une bonne quantité d'huile de poisson bénéfique et pleine de magnifiques saveurs orientales. Accompagnée d'une salade, elle peut être servie au déjeuner ou au dîner. Vous pouvez également couper les galettes en quartiers et les servir sur un plateau pour une soirée décontractée avec vos amis, devant la télé.*

### Ingrédients :

- 4 oz/110g de pommes de terre cuites
- 1 lb / 450g de filets de morue, pelés et hachés
- 1/2 de la pâte de curry rouge à la Thaï
- 1 Œuf
- Zeste d'un citron
- 1 c.à.s.de coriandre hachée
- 4 tiges de ciboulette hachées
- 1 c.à.s.de farine blanche
- 1 c.à.s.d'huile d'olive

### Ingrédients de la sauce de piment doux:

- 4 cuillères à soupe de sauce de soja
- Jus d'un citron
- 1 piment rouge finement
- Une pincée de sucre

### Mode d'emploi

- Mettre la morue, la pomme de terre cuite, la pâte de curry, l'œuf et le zeste de citron dans un robot de cuisine et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse (il est possible d'écraser l'ensemble avec une fourchette pour obtenir une pâte avec morceaux). Incorporer la coriandre et les échalotes.
- Pour préparer les bouchées, prendre une petite poignée du mélange de poisson et former une boule. Continuer ainsi jusqu'à 10-12 bouchées.
- Mettre au réfrigérateur pendant 20 minutes environ, avant de cuire.
- Pour préparer la sauce, mettre tous les ingrédients un bol et laisser infuser. Ajouter un peu de sucre si vous voulez obtenir un goût sucré (ou bien utiliser une sauce de piment doux)
- Pour cuire le poisson,
- Placer quatre bouchées à la fois.
- Cuire pendant 2 et 1/2 minutes.
- Retourner et cuire pendant 2 minutes de plus



# Chocolate Tart

*Cette séduisante tarte est encore plus délicieuse, quand elle est servie légèrement tiède, soit 40 minutes environ, après la cuisson. Comme elle est entièrement mélangée dans le robot de cuisine, la pâte est à la fois facile et rapide à préparer.*

## Ingrédients de la pâte:

1 1/2 cup 9 oz de farine  
 1 1/2 stick / 5oz de beurre/margarine  
 1 large Tbsp de sucre glace  
 1 jaune d'œuf

## Ingrédients de la pâte:

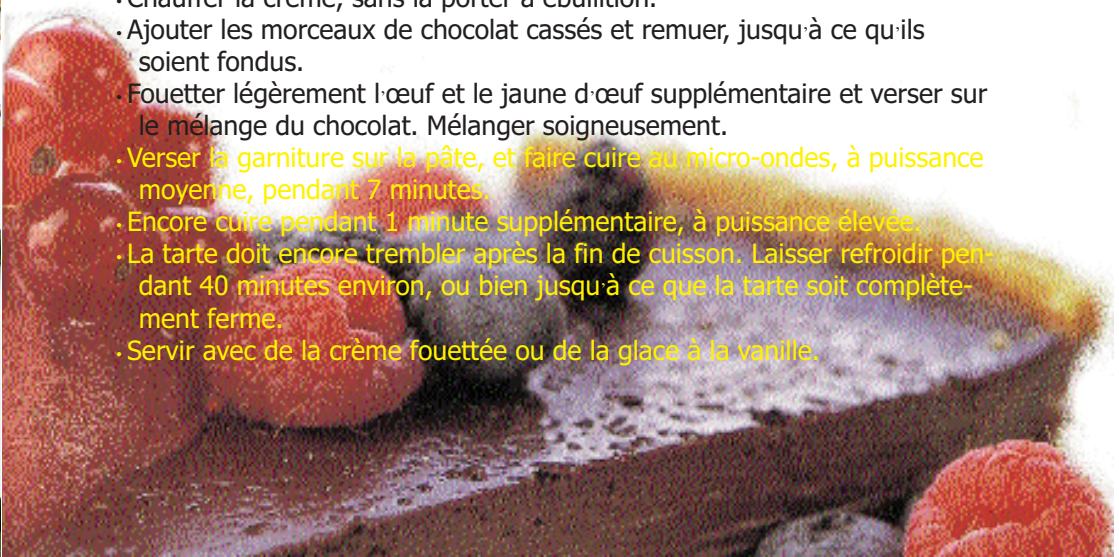
1 1/3 tasses/350 ml de crème fraîche  
 11 oz de chocolat noir (pas plus de 55% de cacao pour éviter un goût trop amer)  
 1 œuf + 1 jaune d'œuf

## Préparation de la pâte:

- Battre la farine, le beurre et le sucre dans un robot de cuisine jusqu'à obtention de miettes.
- Ajouter le jaune d'œuf et continuer à battre jusqu'à formation d'une pâte.
- Envelopper la pâte par un film alimentaire, et laisser refroidir pendant 30 minutes.
- Étaler la pâte de façon uniforme, et la mettre dans le plat Crisping. S'assurer que la pâte couvre toute la surface du plat, y compris les bords.
- Cuire au micro-ondes, à puissance élevée, pendant 5 minutes.

## Préparation du fourrage:

- Chauffer la crème, sans porter à ébullition.
- Ajouter les morceaux de chocolat cassés et remuer, jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- Fouetter légèrement l'œuf et le jaune d'œuf supplémentaire et verser sur le mélange du chocolat. Mélanger soigneusement.
- Verser la garniture sur la pâte, et faire cuire au micro-ondes, à puissance moyenne, pendant 7 minutes.
- Encore cuire pendant 1 minute supplémentaire, à puissance élevée.
- La tarte doit encore trembler après la fin de cuisson. Laisser refroidir pendant 40 minutes environ, ou bien jusqu'à ce que la tarte soit complètement ferme.
- Servir avec de la crème fouettée ou de la glace à la vanille.



## Mini Sponges / Gønoise

*Ces gâteaux éponges, au goût exquis, gonflent magnifiquement au micro-ondes. A servir immédiatement accompagnés de crème épaisse et de petits fruits.*

*Quantité pour 16 gâteaux éponges à peu près.*

### Ingrédients:

Génoise :

2 Œufs de taille moyenne

1/3 tasse / 2 oz de sucre semoule

1/3 tasse / 2 oz de farine fermentante

1/2 cuillère à soupe de l'extrait de vanille

### Garniture:

1/2 lb de fraises

1 cuillère à soupe de sucre semoule

1 tasse / ¼ litre de crème fouettée,  
sans sucre

### To Cook:

- Dans un bol mélangeur, mettre les œufs, l'extrait de vanille et le sucre.
- Fouetter jusqu'à l'obtention d'une mousse épaisse.
- Ajouter la farine et plier doucement avec une cuillère métallique jusqu'à ce qu'elle soit complètement absorbée par le mélange.
- Préchauffer le plat Crisping comme indiqué à la page 3.
- Après chauffage, mettre 4 petites de cuillères du mélange dans le plat.
- Cuire pendant 45 secondes.
- Retourner et cuire pendant 15 secondes de plus.
- Si vous voulez préparer plus de gâteaux, préchauffer le plat pendant 45 secondes supplémentaires, avant chaque préparation.
- Les gâteaux éponges peuvent être refroidis sur une grille, mais il est préférable de les manger encore chauds.

### Pour garnir:

- Laver les fraises, et les couper en morceaux.
- Placer les morceaux dans un bol à micro-ondes et chauffer jusqu'à dissolution complète du sucre. Bien remuer pour enrober les fraises.
- La garniture peut être posée soit sur le côté ou au-dessus des gâteaux. Tout petit fruit peut être utilisé pour cette recette.



## Conseils et astuces

Saviez-vous que vous pouvez dissoudre la gelée sans ajouter de l'eau? Il suffit de la chauffer au micro-ondes pendant 45 secondes. Ensuite, vous pouvez ajouter de l'eau froide progressivement, en remuant de façon continue, réduisant ainsi le temps de prise.

Si vous avez un pot de MIEL CRISTALLISÉ, retirez le couvercle, placez le pot au micro-ondes et faites chauffer, à puissance moyenne, pendant 2 minutes.

Pour NETTOYER votre four et SE DEBARASSER DES ODEURS DE CUISSON, faites simplement chauffer une tasse d'eau avec une rondelle de citron pendant 2-3 min.

OBTENEZ PLUS DE JUS DE VOS AGRUMES en les chauffant pendant 40 secondes avant de les presser.

NE PAS CHAUFFER LES PLATS VIDES dans le four à micro-ondes, car cela pourrait l'endommager.

Saviez-vous que les SAUCES, SOUPES, CRÈME ANGLAISE, etc. sont RAPIDES et FACILES dans un four à micro-ondes? Il n'est pas nécessaire de continuer à remuer pour obtenir une texture lisse.

POUR Peler les tomates, mettez 2 tasses d'eau bouillante dans un récipient, ajoutez les tomates et faites chauffer à puissance élevée pendant 1 min. Plongez dans de l'eau froide et la peau se décollera facilement.

Pour EVITER QUE LES OIGNONS IRRITENT VOS YEUX, coupez les extrémités et faites chauffer à puissance élevée pendant 30 secondes.

POUR RAFRAICHIR VOS CRAQUELAINS ET BISCUITS MOUS OU RASSIS, placez-les sur une grille ou un essuie-tout à double épaisseur et chauffez pendant 1 minute, puis laissez reposer pendant 2-3 minutes.

Pour les soirées barbecue, la plupart des chefs recommandent de précuire les aliments (en particulier les viandes) au micro-ondes, puis compléter la cuisson au barbecue.

Coupez les aliments en morceaux de même taille pour une cuisson homogène.

Minimisez les quantités de sel et de poivre



## Livre de Recettes au micro-ondes

### Le Plat Croustillant

**S**i vous n'appréciez pas les aliments insipides, mous et pâteux du micro-ondes, d'autant plus lorsqu'il s'agit de pizzas et de pâtisseries, le nouveau Plat Crisping est la solution adéquate pour votre problème.

Le Plat Crisping pour micro-ondes donne à vos plats la saveur d'une cuisson au four traditionnel. Il est adapté à tout type de recette, en allant des plats surgelés (comme les chips au four et le poisson pané) jusqu'aux pâtisseries faites maison, tartes et gâteaux. Le Plat Crisping est excellent pour les collations de fin de soirée ou les repas familiaux rapides.



### Crisping Amélioré

**C**ette innovation unique permet de détourner la chaleur vers la base du plat. Cela vous donne des recettes croquantes, avec un temps de préchauffage réduit. Cela évite également une cuisson excessive sur les bords - une critique récurrente de la micro-ondes.

**I**déal pour les restes de pizza, hamburgers, saucisses et bacon. Cette casserole polyvalente est essentielle pour chaque cuisine.



Wave®ware Limited,  
Templemichael Business Park,  
Longford, Ireland  
Tel: +353863866516

Webpage: [www.wave-ware.com](http://www.wave-ware.com)  
E-mail: [james@wave-ware.com](mailto:james@wave-ware.com)