

Tableaux de cuisson

Légumes	MicroCook rond	Poids net	Cuisson à 600 watts	Repos	Procédé
 Carottes	1,5 l	500 g + 25 ml d'eau	9 mn, couvert	5 mn	Déposez les carottes épluchées et coupées en rondelles ou en bâtonnets, l'eau et faites cuire. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	750 g + 50 ml d'eau	12 mn, couvert	5 mn	
 Courgettes	1,5 l	500 g	7 mn, couvert	5 mn	Déposez les courgettes émondées et coupées en rondelles épaisses, ajoutez 25 ml d'eau. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	800 g	10 mn, couvert	5 mn	
 Poireaux	1,5 l	500 g + 25 ml d'eau	11 mn, couvert	5 mn	Déposez les poireaux coupés en tronçons réguliers, l'eau et faites cuire. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	750 g + 50 ml d'eau	13 mn, couvert	5 mn	
 Pommes de terre moyennes	1,5 l	500 g + 25 ml d'eau	± 11 mn, couvert	10 mn	Déposez les pommes de terre lavées, l'eau et faites cuire. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	800 g + 50 ml d'eau	± 13 mn, couvert	10 mn	

Fruits	MicroCook rond	Poids net	Cuisson à 600 watts	Repos	Procédé
 Abricots, pêches, nectarines...	1,5 l	300 g + 50 ml de sucre	3 mn, couvert 3 mn, découvert	3 mn	Compote : faites cuire avec le sucre, les fruits lavés, dénoyautés et épluchés si besoin et coupés en morceaux.
	2,25 l	600 g + 75 ml de sucre	4 mn, couvert 3 mn 30, découvert	5 mn	
 Bananes	1,5 l	400 g	3 mn, couvert	3 mn	Déposez les bananes coupées en 2 dans la longueur, ajoutez : • 400 g : 10 g de sucre et 10 g de beurre, • 800 g : 15 g de sucre et 15 g de beurre, et faites cuire.
	2,25 l	800 g	5 mn, couvert	5 mn	
 Fruits rouges (fraises, framboises, mûres, groseilles)	1,5 l	350 g + 50 ml de sucre à confiture	4 mn, couvert	3 mn	Déposez les fruits rouges lavés, le sucre à confiture et faites cuire.
	2,25 l	600 g + 75 ml de sucre à confiture	5 mn 30, couvert	5 mn	

Tableaux de cuisson

Viandes	MicroCook rond	Poids net	Cuisson à 600 watts	Repos	Procédé
 Blancs de poulet	1,5 l	500 g + 15 ml d'huile	12 mn, couvert	5 mn	Déposez les blancs de poulet coupés en 2, un oignon nouveau émincé, ajoutez l'huile et faites cuire. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	800 g + 25 ml d'huile	16 mn, couvert	5 mn	
 Filet mignon de porc	1,5 l	400 g	10 mn, couvert	5 mn	Déposez le porc coupé en 2 ou 3 morceaux réguliers, ajoutez 100 ml de crème liquide et 50 g de beurre. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	750 g	15 mn, couvert	5 mn	

Poissons	MicroCook rond	Poids net	Cuisson à 600 watts	Repos	Procédé
 Darnes	1,5 l	500 g (2 petites)	5 mn 30, couvert	2 mn	Déposez les darnes en les faisant se chevaucher et ajoutez 25 g de beurre coupés en dés. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	850 g (4 petites)	7 mn 30, couvert	2 mn	
 Filets	1,5 l	500 g (4 filets)	± 4 mn, couvert	2 mn	Roulez les filets et posez une noisette de beurre sur chacun d'eux. Salez et poivrez après cuisson.
	2,25 l	800 g (6 filets)	6 mn, couvert	2 mn	
 Moules	1,5 l	400 g	8 mn, couvert	2 mn	Versez les moules grattées et lavées, ajoutez 50 ml de vin blanc sec et du thym. Remuez à mi cuisson. Poivrez après cuisson.
	2,25 l	700 g	10 mn, couvert	2 mn	

Précautions d'utilisation :

- Cuissons au micro-ondes à une puissance maximale de 800 watts.
- Toutes les cuissons ne doivent pas excéder 30 mn.
- Utilisez le Couvercle rigide pour réchauffer et cuire au micro-ondes. Après cuisson, servez-vous du Couvercle rigide comme bouclier pour ne pas vous laisser surprendre par la vapeur.
- Utilisez le Couvercle souple pour la conservation au réfrigérateur et au congélateur. N'oubliez pas de le retirer et de le remplacer par le Couvercle rigide pour la décongélation, le réchauffage ou la cuisson au micro-ondes. Attendez que la préparation soit froide avant de mettre le Couvercle souple.
- Préférez les Ustensiles Tupperware pour mélanger et servir. N'utilisez pas d'ustensiles en métal pointu.
- Évitez de mettre les os en contact avec le Produit, ils risqueraient de l'endommager.
- Les aliments contenant des pigments naturels peuvent légèrement tacher le Produit. Ces taches ne nuisent en rien à la qualité du Produit.
- Ne convient pas pour un usage au four traditionnel ou sous le gril, même si celui-ci est intégré à un four combiné, ni sur les plaques de cuisson.
- Les MicroCook ne sont pas conçus pour la cuisson du pop corn, des frites, du caramel, des œufs... sans que cette liste soit exhaustive et dans le respect de la notice d'utilisation et de votre micro-ondes.

Conseils d'entretien :

- Les MicroCook sont compatibles avec le lave-vaisselle.
- Pour le lavage à la main, n'utilisez pas de poudre ou de tampon abrasif.
- En cas de résidus collés sur le Produit, faites tremper un moment dans de l'eau savonneuse.
- En cas de taches, laissez-le tremper dans de l'eau très chaude additionnée de poudre à lave-vaisselle.

MicroCook ronds 1,5 l et 2,25 l



Retrouvez du temps pour vous !

Les MicroCook vous font économiser du temps et de l'énergie : passent directement du congélateur, au réfrigérateur, au micro-ondes. Supportent des températures de - 25°C jusqu'à + 200°C.

Congélation, décongélation, réchauffage et cuisson au micro-ondes.

Prestigieux, les MicroCook valorisent vos préparations :

leur forme arrondie permet une excellente pénétration des ondes et favorise ainsi la cuisson.



MicroCook rond 1,5 l



MicroCook rond 2,25 l

Tupperware®



Poivrons à l'andalouse

Préparation : 20 mn
Cuisson : ± 12 mn à 600 watts

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon (± 50 g) • 1 gousse d'ail • 2 poivrons : 1 jaune et 1 rouge (± 300 g) • 25 ml d'huile d'olive • 125 g de chorizo • 1 petite boîte de pois chiches (± 200 g égouttés) • 1 dosette de safran en poudre ou 3 filaments • 1 bouillon concentré de poule • 125 ml d'eau • Sel et poivre

Pour servir : persil haché

1. Hachez grossièrement (**Extra Chef**) l'oignon, l'ail et les poivrons coupés en morceaux.
2. Versez la préparation dans le **MicroCook rond 1,5 l**, arrosez avec l'huile d'olive et faites cuire couvert, 6 mn 30 à 600 watts.
3. Ajoutez le chorizo coupé en rondelles, les pois chiches égouttés, le safran, le bouillon de poule émietté et l'eau. Mélangez (**Cuiller à mélange**) et finissez la cuisson à couvert, environ 5 mn à 600 watts.
4. Salez, poivrez, mélangez à nouveau et servez parsemé de persil, ciselé (**Ciseaux ergonomiques**).

Saumon à l'asiatique

Préparation : 15 mn
Cuisson : ± 14 mn à 600 watts
Repos : 5 mn

Ingrédients pour 2 personnes

- 250 g de blancs de poireaux • 30 ml d'eau froide • 2 darnes de saumon (± 200 g chacune)

Sauce :

- 15 ml de jus de citron • 15 g de sucre (± 15 ml) • 15 ml de marsala • 1 gousse d'ail hachée • 30 ml de sauce yakitori épaisse ou 30 ml de sauce soja sucrée

1. Coupez les blancs de poireaux en 2, rincez-les et émincez-les finement. Disposez-les dans le **MicroCook rond 1,5 l** avec l'eau et faites cuire couvert, 7 mn 30 à 600 watts.
2. Préparez la sauce : dans un bol (**Ravier 300 ml**), mélangez tous les ingrédients (**Spatule silicone**).
3. Ouvrez le MicroCook rond 1,5 l, posez les darnes de saumon sur les blancs de poireaux, arrosez avec la sauce et faites cuire couvert, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez.

Vous pouvez aussi accompagner de riz nature parsemé de graines de sésame.



Gâteau praliné

Préparation : 10 mn
Cuisson : ± 8 mn à 600 watts
Repos : 7 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de chocolat Pralinoise • 75 g de beurre • 3 gros œufs • 25 g de sucre (± 25 ml) • 2 sachets de sucre vanillé • 125 g de crème de marron • 30 g de poudre de noisettes • 100 ml de farine (± 50 g)

Pour beurrer : 20 g de beurre très mou

1. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, faites fondre 1 mn à 600 watts le chocolat Pralinoise cassé en morceaux et le beurre coupé en dés. Laissez reposer 2 mn.
2. Dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**), mettez les œufs, le sucre, le sucre vanillé et mélangez (**Fouet mélangeur**). Ajoutez le contenu du Pichet MicroCook 1 l, la crème de marron, la poudre de noisettes, la farine et mélangez bien (**Spatule silicone**).
3. Beurrez (**Pinceau silicone Pro**) le **MicroCook rond 1,5 l** et le Couvercle avec le beurre mou, versez la préparation du saladier et faites cuire couvert, environ 7 mn à 600 watts.
4. Sortez votre MicroCook rond du micro-ondes, retirez le Couvercle et reposez-le **à l'envers** sur la Base. Laissez reposer 5 mn.
5. Démoulez tiède en vous aidant d'une spatule fine (**Spatule silicone fine**).

Nage de poisson

Préparation : 20 mn
Cuisson : ± 23 mn à 600 watts
Repos : 5 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 kg de poisson frais (saumon, cabillaud, merlan, aiglefin...)
- 100 g de crevettes décortiquées • 1 oignon coupé en 4 (± 50 g) • 1 petit poivron rouge coupé en 4 (± 150 g) • 1 branche de céleri coupée en 4 (± 50 g) • 500 g de tomates épluchées, coupées en 4 et épépinées • 30 ml de fumet de poisson en poudre • 25 ml de curcuma • 400 ml d'eau chaude

Pour servir : croûtons et sauce rouille

1. Coupez les poissons en morceaux réguliers et laissez-les en attente dans un saladier (**Bol mélangeur 3,25 l**) avec les crevettes décortiquées.
2. Préparez tous les légumes. Hachez-les (**Extra Chef**) en plusieurs fois et déposez-les, au fur et à mesure, dans le **MicroCook rond 2,25 l**.
3. Ajoutez le fumet de poisson en poudre, le curcuma et l'eau. Couvrez et faites cuire 16 mn à 600 watts.
4. Ajoutez les morceaux de poisson, les crevettes et mélangez (**Cuiller à mélange**). Couvrez et finissez la cuisson environ 7 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn avant de servir accompagné de croûtons et de sauce rouille.



Gratin Nordique

Préparation : 15 mn
Cuisson : ± 16 mn à 600 watts
Repos : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre (± 900 g nets) • Sel et poivre • 5 tranches de saumon fumé (± 250 g) • 1 feuille de laurier coupée en 3 morceaux • 40 g de beurre • 200 ml de crème liquide légère

Pour beurrer : 15 g de beurre très mou

1. Epluchez les pommes de terre (**Éplucheur 2 en 1**), lavez-les, essuyez-les et coupez-les en rondelles fines (**MandoChef - 1/4**).
2. Beurrez (**Pinceau silicone Pro**) le **MicroCook rond 2,25 l** avec le beurre très mou.
3. Déposez par couche : 1 couche de pommes de terre, du sel, du poivre, une couche de saumon coupé en lanières, un morceau de laurier ; recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de pommes de terre et le beurre coupé en petits dés.
4. Faites cuire couvert, 10 mn à 600 watts et laissez reposer 5 mn.
5. Ouvrez le MicroCook rond 2,25 l, arrosez le gratin avec la crème liquide, fermez et finissez la cuisson, environ 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn et servez.

Vous pouvez accompagner le gratin d'une salade verte bien assaisonnée.

Poulet aux arachides

Préparation : 15 mn
Marinade : ± 1 h 30 au réfrigérateur
Cuisson : 12 mn à 600 watts
Repos : 5 mn

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 ml de lait de coco • 125 g de beurre de cacahuètes • 2 ml de curry en poudre • 50 ml de lait • Sel et poivre • 2 gousses d'ail • 2 tiges de citronnelles • 750 g de blancs de poulet coupés en lanières • 200 g de tomates pelées et épépinées

Pour servir : coriandre hachée

1. Préparez la marinade : dans un saladier (**Pichet gradué 2 l**), versez le lait de coco, le beurre de cacahuètes, le curry, le lait, le sel, le poivre, l'ail épluché et haché (**TurboTup**), et mélangez bien (**Fouet plat métallique**).
2. Versez la marinade dans le **MicroCook rond 2,25 l**, ajoutez les tiges de citronnelle coupées en 2 et les blancs de poulet coupés en lanières et mélangez (**Spatule silicone**). Fermez le MicroCook rond 2,25 l avec le Couvercle souple de conservation et laissez environ 1 h 30 au réfrigérateur pour que la viande s'imprègne bien de la marinade.
3. Sortez le MicroCook rond 2,25 l du réfrigérateur, retirez le Couvercle souple, ajoutez les tomates et fermez avec le Couvercle de cuisson.
4. Faites cuire couvert, 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn. Servez parsemé de coriandre hachée (TurboTup).

Vous pouvez accompagner le poulet de riz blanc nature, parsemé de quelques cacahuètes hachées (TurboTup).

Pour un plat très parfumé, vous pouvez faire mariner les blancs de poulet la veille.

