

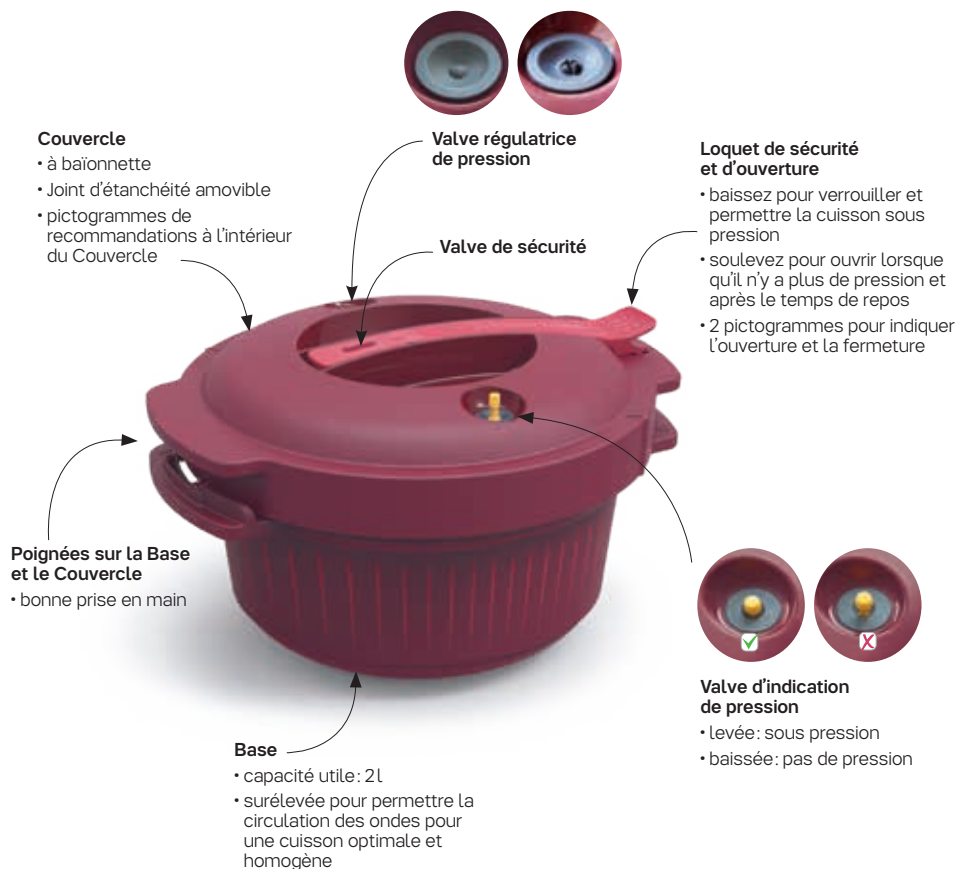
MICRO MINUTE™



**Tupperware®**

# LE MICRO MINUTE™

Une cuisson sous pression pour préparer de délicieux plats familiaux sans surveillance, facilement et un temps record.



# Utilisations

Un produit révolutionnaire et parfaitement sécurisé grâce aux 3 Valves et au système de Loquet de verrouillage.

- Avant chaque utilisation vérifiez que rien ne bloque les Valves et qu'elles sont bien mises en place, ainsi que le Joint d'étanchéité.
- Il est impératif d'avoir 150 ml de liquide minimum par tranche de 10 mn de cuisson à 900 watts (certains aliments sont riches en liquide : légumes, pulpe de tomate...).
- Respectez le remplissage maximum aux  $\frac{2}{3}$ , soit jusqu'au marquage intérieur 2l afin de permettre à la pression de se faire.
- Utilisez le Micro Minute™ à une puissance de 900 watts maximum et ne dépassez pas 30 mn de temps cuisson.
- Pendant la cuisson, un bruit d'évacuation de vapeur générée par la valve régulatrice de pression, peut s'entendre dans le micro-ondes.
- Laissez reposer le Micro Minute™ dans le micro-ondes, le temps indiqué dans la recette et mettez des maniques pour le sortir du micro-ondes.
- N'ouvrez jamais le Micro Minute™ tant que la Valve d'indication de pression n'est pas totalement baissée. Ne forcez jamais l'ouverture du Couvercle et ne placez jamais le Produit sous l'eau du robinet pour faire baisser la pression.
- Soulevez le Loquet en plaçant le Produit loin de vous. Faites attention, la vapeur peut s'évacuer par la Valve de sécurité.
- Ajoutez le sucre ou les matières grasses après cuisson.



# Entretien et rangement

- Lavez et séchez le Micro Minute™ après chaque utilisation.
- Toutes les pièces conviennent au lave-vaisselle. Retirez les Valves et lavez-les séparément à la main pour éviter de les perdre dans le lave-vaisselle. Retirez le Joint d'étanchéité pour un nettoyage optimal et remplacez-le avant utilisation.
- Pour le nettoyage à la main, rincez d'abord à l'eau froide, puis lavez à l'eau chaude savonneuse.
- Si les aliments attachent au fond, laissez tremper avec du produit vaisselle.
- N'utilisez jamais de tampon ou de produit détergent, abrasifs.
- Rangement compact : placez le Couvercle sous la Base en laissant les Valves en place.
- Conservez le Micro Minute™ propre ouvert.

# SOUPE DE POIS



15 mn



20 mn  
à 900 watts



± 15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 300 g de pommes de terre
- 120 g d'oignon
- 100 g de carotte
- 200 g de pois cassés verts
- 200 g de poulet fumé
- Sel et poivre
- 1 l d'eau
- Quelques branches de persil

## PRÉPARATION

1. Épluchez les légumes (**Éplucheur 2 en 1**) et coupez-les en dés (**Couteau d'office**). Coupez le poulet en morceaux.
2. Dans le **Micro Minute™** mettez les pois rincés, ajoutez les légumes, les morceaux de poulet (réservez quelques morceaux), salez, poivrez et mélangez.
3. Couvrez avec l'eau, fermez et faites cuire 20 mn à 900 watts. Laissez reposer environ 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Mixez avec un mixeur plongeant, rectifiez l'assaisonnement et décorez avec le poulet réservé et le persil effeuillé.



# RISOTTO À LA MILANAISE



5 mn



12 à 13 mn  
à 900 watts



10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 350 g de riz à risotto arborio (±400 ml)
- 800 ml d'eau
- 100 ml de vin blanc
- 2 échalotes
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 dose de safran en poudre
- Sel et poivre
- 60 g de beurre
- 80 g de parmesan

## PRÉPARATION

1. Dans le **Micro Minute™**, mélangez le riz, l'eau, le vin blanc, les échalotes épluchées et hachées (**TurboTup**), le bouillon de volaille émietté et le safran.
2. Fermez et faites cuire 12 mn à 900 watts pour un riz légèrement "al dente" ou 13 mn pour un riz plus cuit. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Salez, poivrez puis ajoutez le beurre en morceaux, le parmesan fraîchement râpé (**Moulin universel**) et mélangez (**Spatule silicone**) jusqu'à ce que le beurre soit parfaitement fondu. Dégustez immédiatement.

**Astuce:** vous pouvez également ajouter après cuisson au choix, des champignons, des morceaux de poulet cuits, des lanières de jambon sec, de la roquette...



# SAUMON ET ÉCRASÉE DE CÉLERI



10 mn



20 mn  
à 900 watts



15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 650 g de pommes de terre à purée
- 900 g de céleri-rave
- 150 ml de lait écrémé
- Poivre et sel
- 4 pavés de saumon (sans peau ni arête) de ± 125 g chacun

## PRÉPARATION

1. Épluchez et lavez les pommes de terre et le céleri. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans le **Micro Minute™**, ajoutez le lait et poivrez.
2. Fermez et faites cuire 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende. Ouvrez, salez et écrasez les légumes (**Presse-purée**).
3. Posez les pavés de saumon coupés en 2 sur la purée. Fermez et faites cuire 5 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.

### Variante

#### Saumon et écrasée de pommes de terre:

supprimez le céleri et faites cuire 1 kg de pommes de terre à purée épluchées et coupées en morceaux avec 150 ml d'eau et 150 ml de lait écrémé. Faites cuire environ 15 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn et finissez la recette comme indiquée.







# CHILI EXPRESS



10 mn



13 mn  
à 900 watts



10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 oignon blanc (±150 g)
- 2 gousses d'ail
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 1 grosse boîte de haricots rouges (±800 g)
- 2 boîtes de pulpe de tomates en dés (±800 g au total)
- 2 ml de piment en poudre
- Sel et poivre
- 25 g de chocolat noir corsé (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et hachez-les finement (**TurboMAX**).
2. Mettez-les dans le **Micro Minute™**, avec la viande, les haricots rouges rincés et égouttés, la pulpe de tomates, le piment en poudre et mélangez (**Spatule silicone**).
3. Fermez et faites cuire 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
4. Ouvrez, salez, poivrez, ajoutez le chocolat noir en morceaux et mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Servez avec du riz blanc.

**À savoir:** le chocolat permet de lier la sauce sans apporter de note sucrée. Sa légère amertume révélera les saveurs de votre chili.



# PAËLLA EXPRESS



10 mn



16 mn  
à 900 watts



15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de blancs de poulet
- 150 g de chorizo
- 1 gros oignon (± 150 g)
- 3 petites gousses d'ail (± 15 g)
- 1 poivron rouge
- 200 g de riz long (± 250 ml)
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 250 ml d'eau
- ½ boîte de pulpe de tomates en dés (± 200 g)
- 5 ml de safran en filaments (ou 1 dose en poudre)
- 200 g de petits pois surgelés
- 100 g de crevettes décortiquées
- Sel et poivre
- 24 moules (prêtes à cuisiner)

## PRÉPARATION

1. Coupez les blancs de poulet en dés et le chorizo en grosses rondelles.
2. Épluchez l'oignon, les gousses d'ail et épépinez le poivron. Hachez-les en plusieurs fois (**Extra Chef**) et mettez-les dans le **Micro Minute™**.
3. Ajoutez le riz, le cube de bouillon émietté, l'eau, la pulpe de tomates, les dés de poulet, les rondelles de chorizo et le safran.
4. Fermez et faites cuire 10 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn pour que la pression descende avant d'ouvrir.
5. Ajoutez les petits pois, les crevettes, le sel, le poivre et mélangez bien (**Spatule silicone**). Mettez les moules en les plantant à moitié dans le riz, ouverture vers le haut.
6. Fermez et faites cuire 6 mn à 900 watts. Laissez reposer 5 mn pour que la pression descende avant d'ouvrir et servez bien chaud.

# RÔTI DE BŒUF À L'ASIATIQUE



10 mn



12 à 15 mn  
à 900 watts



10 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de rôti de bœuf (rumsteck ou tende de tranche)
- 50 ml de sauce soja
- 50 ml d'eau
- 2 carottes (±200 g)
- 1 courgette (±200 g)
- 250 g de pois gourmands

### Sauce

- 1 bouquet de coriandre
- 1 échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- 100 ml de sauce aux piments pour volaille (rayon asiatique)
- 100 ml de jus de citron vert
- 20 ml de sauce nuoc-mâm
- 20 ml de sucre 20
- 50 ml d'eau

## PRÉPARATION

1. Hachez la coriandre effeuillée et l'échalote épluchée (**TurboTup**) et ciselez la ciboulette. Mélangez tous les ingrédients de la sauce (**Shaker 600 ml**) et conservez au réfrigérateur.
2. Badigeonnez (**Pinceau silicone Pro**) le rôti de bœuf avec la sauce soja mélangée à l'eau et réservez à température ambiante.
3. Émincez en julienne les carottes épluchées et la courgette lavée (**MandoChef**). Coupez si besoin les pois gourmands en 2.
4. Dans le **Micro Minute™**, mettez les légumes, posez le rôti de bœuf, ajoutez le reste de sauce soja mélangée à l'eau, fermez et faites cuire de 12 à 15 mn\* à 900 watts. Laissez reposer pendant 10 mn pour que la cuisson finisse et que la pression descende.
5. Servez la viande égouttée et tranchée, accompagnée de la sauce et des légumes.

\***À savoir:** Le temps de cuisson du rôti dépend de son épaisseur et de la cuisson souhaitée.







# BLANQUETTE DE VEAU



20 mn



30 mn  
à 900 watts



20 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 700 g de veau à blanquette
- 25 g de farine (±40 ml)
- 200 g de carottes
- 6 oignons nouveaux
- 250 g de champignons de Paris
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 200 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 100 g de crème épaisse entière
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Dégraissez le veau et coupez-le en morceaux réguliers.
2. Dans le **Micro Minute™**, mélangez le veau avec la farine (**Spatule silicone**) pour que les morceaux soient bien enrobés.
3. Lavez et épluchez les légumes. Ajoutez les carottes coupées en dés ou en rondelles, les oignons entiers ou coupés en 2, les champignons coupés en quartiers et le cube de bouillon émietté. Arrosez avec le vin blanc et l'eau sans mélanger.
4. Faites cuire 27 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Ouvrez, ajoutez la crème, salez, poivrez et mélangez. Fermez faites cuire 3 mn à 900 watts et laissez reposer 5 mn. Servez avec du riz.

**Astuce :** vous pouvez remplacer le veau par 700 g de joues de porc coupées en 2.

# POULET BASQUAISE



10 mn



25 mn  
à 900 watts



15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon (± 150 g)
- 1 poivron rouge
- 50 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 25 ml de Maïzena
- 1 cube de bouillon de légumes
- 8 pilons de poulet (± 800 g)
- 1 boîte de pulpe de tomates (± 400 g)
- 1 brin de thym
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Émincez (**MandoJunior** - 2) l'oignon épluché et le poivron lavé et épépiné.
2. Mélangez le vin blanc, l'eau, la Maïzena et le cube de bouillon émietté (**Shaker 350 ml**).
3. Mettez les oignons et l'ail dans le **Micro Minute™**, ajoutez dans l'ordre: les pilons de poulet (os vers l'intérieur), les lanières de poivron, la pulpe de tomates, le thym et le liquide mélangé (Shaker).
4. Fermez et faites cuire 25 mn à 900 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
5. Salez, poivrez, mélangez et servez.



# RIZ AU LAIT



10 mn



12 mn  
à 600 watts



15 mn

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de riz à risotto arborio (±225 ml)
- 1 gousse vanille grattée
- 200 ml de lait écrémé
- 300 ml d'eau
- 2 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre (±100 ml)
- 50 g de beurre

## PRÉPARATION

1. Rincez soigneusement le riz jusqu'à ce que l'eau soit parfaitement claire. Mettez-le dans le **Micro Minute™** avec la gousse de vanille grattée, le lait et l'eau.
2. Fermez et faites cuire 12 mn à 600 watts. Laissez reposer 15 mn pour que la cuisson finisse et la pression descende.
3. Fouettez (**Speedy Chef**) les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez cette préparation dans le riz au lait très chaud, mélangez (**Fouet mélangeur**) puis ajoutez le beurre en morceaux et mélangez pour qu'il fonde.
4. Se déguste tiède ou froid avec des éclats de pistaches, noisettes, noix... et des fruits rouges.



# CHEESECAKE DE PRUNES



20 mn



5 mn  
à 600 watts



3 mn

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 700 g de prunes
- 75 ml de Muscat (ou vin blanc liquoreux)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de fromage frais (St Môret, Philadelphia ou Carré frais)
- 75 g de sucre (± 75 ml)
- ½ citron non traité (zestes et jus)
- 150 ml de crème liquide entière très froide
- 6 biscuits Bastogne (Spéculoos ou sablés)

## PRÉPARATION

1. Coupez les prunes lavées en 4 et ôtez les noyaux. Mettez les prunes dans le **Micro Minute™** et versez le Muscat mélangé au sucre vanillé (**Mélangeur Click Série**).

Fermez et faites cuire 5 mn à 600 watts. Laissez reposer 3 mn et mettez les prunes à égoutter pour récupérer le jus (**Passoire double**).

2. Fouettez vivement (**Fouet plat métallique**) le fromage frais, le sucre, le zeste et le jus de citron (± 25 ml), pour obtenir une préparation bien crémeuse.

3. Montez la crème liquide très froide en chantilly bien ferme (**Speedy Chef**) et ajoutez-la délicatement (**Spatule silicone**) au fromage frais fouetté.

4. Répartissez au fond des verres, une couche de compote de prunes, recouvrez avec la préparation au fromage frais et déposez dessus un biscuit trempé dans le jus de cuisson des prunes.

5. Réservez au réfrigérateur et servez bien froid.



Démultipliez les possibilités de votre Micro Minute™  
avec les recettes à découvrir dans les  
Livres "Micro Minute™ Tome 1 et Tome 2".



Encore  
plus  
de recettes!

## INDEX

Blanquette de veau	17	Riz au lait	20
Cheesecake de prunes	22	Rôti de bœuf à l'asiatique	14
Chili express	11	Saumon et écrasée de céleri	8
Paëlla express	13	Saumon et écrasée de pommes de terre	8
Poulet basquaise	18	Soupe de pois	4
Risotto à la milanaise	6		

Tupperware France  
20, rue Paul Hérault - CS 40186 - 92023 Nanterre Cedex - Tél : 01 41 39 24 24  
Tous droits réservés pour tous pays Tupperware France.

NTX4483 - Sous réserve d'erreur d'impression, Tupperware se réserve le droit de modifier sans préavis les coloris de ses Produits. Il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement sur quelque support que ce soit le présent ouvrage (article L 122-4 et L 122-5 du code de la propriété intellectuelle) sans l'autorisation de Tupperware France.

# Tupperware®

En quelques secondes, connectez-vous à L'Animatrice(teur)  
Tupperware la plus proche de chez vous !

**tupperware.fr/connect**

Rejoignez-nous     et sur [www.tupperware.fr](http://www.tupperware.fr)