

## IMPORTANT

- Les temps de cuisson indiqués ne le sont qu'à titre de référence.
- Les aliments devraient être retournés pendant le cycle de cuisson.
- Le temps de cuisson peut varier selon le type d'aliments, le poids, le volume et la texture.
- Utilisez la grille inférieure pour toutes les recettes, à moins d'indication contraire.

## Pain à l'ail

Donne 4 portions Temps de cuisson : 6 à 7 minutes

- 1 pain français ou italien
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre, à la température de la pièce
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de fromage parmesan râpé
- 2 gousses d'ail, pelées et émincées
- Sel et poivre, au goût

1. Tranchez le pain en diagonale en tranches de 2,5 cm.
2. Mélangez bien le beurre, le fromage parmesan, l'ail, le sel et le poivre. Étendez le mélange sur un côté des tranches de pain.
3. Placez la grille dans le bol de verre du four. Placez 4 ou 5 tranches de pain directement sur la grille. Réglez la température du four à 430°F/220°C et faites cuire pendant 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Répétez l'opération avec les tranches de pain restantes. **Conseil :** Pour du pain épicé : ajoutez 2 cuillères à thé (10 ml) d'herbes hachées, comme du persil, du basilic ou du romarin, au mélange de beurre au lieu de l'ail.



## Côtes levées à l'orange

**Donne 6 à 8 portions Faire mariner  
de 4 à 8 heures Temps de cuisson**  
: 20 à 25 minutes

- 1,35 kg (3 lb) de côtes levées de porc, parées

**Marinade :**

- 2 oranges
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de miel
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de sauce  
Worcestershire
- 1 cuillerée à thé (5ml) de sauce soya
- Sel et poivre, au goût

1. Coupez les côtes en morceaux, réservez.
2. Préparez la marinade : en utilisant les plus petits trous d'une râpe, râpez l'écorce d'une orange, puis frottez-la sur le fond d'une casserole. Pressez les deux oranges et ajoutez le jus dans la casserole avec le miel, le jus de citron, la sauce Worcestershire et la sauce soya. Faites mijoter à feu moyen. Remuez à l'occasion. Faites cuire la sauce pendant 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
3. Versez la marinade sur les côtes levées, couvrez et réfrigérez pendant au moins 4 heures.
4. Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez la température du four à 390°F/200°C. Faites égoutter le surplus de marinade des côtes, mettez la marinade de côté pour arroser. Placez les côtes directement sur la grille et faites cuire 10 minutes. Réduisez la température à 360°F/180°C et faites cuire encore 10 à 15 minutes. Arrosez les côtes levées toutes les 5 minutes avec la marinade réservée.



## Ailes piquantes

**Donne 6 portions Faire mariner pendant au moins 30 minutes Temps de cuisson : 30 minutes**

- 1,35 kg (3 lb) d'ailes de poulet, parées

**Marinade :**

- 1/2 tasse (125 ml) de sauce soya
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile au piment fort
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement

**1.** Préparez la marinade : Combinez la sauce soya, l'huile végétale, l'huile au piment fort et l'ail dans un grand bol. Ajoutez les ailes de poulet et remuez pour enrober. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 30 minutes.

**2.** Placez les deux grilles dans le bol de verre du four. Faites égoutter le surplus de marinade des ailes. Placez les ailes directement sur les grilles, la moitié sur la grille supérieure et l'autre moitié sur la grille inférieure. Réglez la température à 450°F/230°C et faites cuire les ailes pendant 10 minutes. Réduisez la température à 390°F/200°C et faites cuire encore 10 minutes.

**3.** Retirez les ailes de la grille supérieure. Continuez à faire cuire les ailes sur la grille inférieure pendant 10 autres minutes. Servez chaud.



## Brochettes de poulet aigres-douces avec sauce aux arachides

Donne 25 à 30 brochettes individuelles

Faire mariner au moins 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

- 3,5 kg (3 1/2 lb) de poitrines de poulet désossées
- 30 petites brochettes de 18 cm

Marinade :

- 1/2 tasse (125 ml) de xérès sec
- 1/3 de tasse (85 ml) de sauce Teriyaki
- 1/3 de tasse (85 ml) de sauce orientale aigre-douce
- 2 gousses d'ail, pelées et émincées
- 1/3 de tasse (85 ml) de jus de citron
- 1/2 tasse (125 ml) de miel

Sauce à trempette :  
+ 1 tasse (250 ml) de beurre d'arachides croquant  
+ 1/3 de tasse (85 ml) de jus de citron  
+ 1/3 de tasse (85 ml) de bouillon de poulet  
+ 1 tasse (250 ml) de marinade

- **1 .** Coupez les poitrines de poulet sur la longueur en languettes de 2,5 cm de largeur. Utilisez une main pour tenir le poulet et faites passer la brochette à travers toute la longueur de la languette. Répétez avec les autres languettes. Placez les brochettes dans un plat de verre, réservez. Combinez le xérès, la sauce Teriyaki et la sauce aigre-douce dans un petit bol. Ajoutez l'ail, le jus de citron et le miel. Mélangez bien. Versez la marinade sur le poulet en brochettes, couvrez et réfrigérez pendant au moins 30 minutes, en le retournant une fois.
- **2 .** Quand vous êtes prêt à les faire cuire : faites égoutter le surplus de marinade du poulet, mettez-le de côté. Placez la grille dans le bol de verre du four. Placez les brochettes directement sur la grille, en faisant attention de ne pas les mettre trop près les unes des autres. Réglez la température à 390°F/200°C et faites cuire pendant 10 minutes. Répétez l'opération avec les brochettes restantes.
- **3 .** Pendant ce temps, préparez la sauce à trempette. Combinez le beurre d'arachides, le jus de citron, le bouillon de poulet et la marinade restante dans une casserole. Amenez à ébullition à feu mi-élevé. Réduisez le feu et laissez la sauce mijoter pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir.
- **4 .** Pour servir : placez les brochettes de poulet sur une assiette de service et servez la sauce à trempette à part .



Pain de viande américain . . . . .	M1	Filet mignon grillé. . . . .	M5
Boeuf Wellington . . . . .	M2	Bifteck de surlonge grillé . . . . .	M6
Rôti de côte désossé . . . . .	M3	Hamburgers et hot-dogs – seuls ou ensemble. . . . .	M7
Chili FLAVORWAVE . . . . .	M4	Rôti de gigot d'agneau. . . . .	M8
		Boeuf western barbecue. . . . .	M9



## Pain de viande américain

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 30 à 35 minutes

500 g (1 1/4 lb) de boeuf haché ou de mélange à pain de viande

1 tranche de pain, émiettée

1 oeuf, légèrement battu

1/4 de tasse (65 ml) de crème sure faible en gras ou de yogourt nature

1/4 de tasse (65 ml) de jus de tomates ou de légumes

1/4 de tasse (65 ml) d'oignons hachés finement

1 cuillère à thé (5 ml) d'origan

1 cuillère à thé (5 ml) de basilic

1 cuillère à thé (5 ml) de thym

1 cuillère à soupe (15 ml) de

sauce à steak en bouteille

Sel et poivre, au goût

1. Dans un grand bol, combinez l'oeuf, les miettes de pain, la crème sure, le jus de tomates, la sauce à steak et les épices. Ajoutez le boeuf haché et mélangez bien. Donnez au mélange de viande la forme d'un pain de 18 cm x 8 cm.

2. Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez la température du four à 350 °F/180 °C et placez le pain directement sur la grille. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes. Servez avec votre sauce préférée.



## Boeuf Wellington

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 30 à 35 minutes

Cette recette est parfaite pour impressionner vos invités lors de soupers intimes.

- Pâte feuilletée
- 225 g (8 oz) de duxelles (une garniture ou une farce faite de champignons hachés finement sautés)
- 50 g (2 oz) de pâté de foie d'oie
- 4 portions égales de filet de boeuf, environ 700 g (1 1/2 lb).

**1.** Coupez la pâte feuilletée en 4 carrés égaux. Étendez une quantité égale de duxelles et de pâté sur les carrés.

**2.** Placez un filet au centre de chaque carré de pâte feuilletée.

**3.** Remontez les coins de la pâte au-dessus de la viande et pincez bien la pâte pour vous assurer qu'il n'y a pas d'ouverture.

**4.** Coupez quatre carrés de 10 cm de papier d'aluminium et beurrez légèrement.

**5.** Placez les Wellington, coins pincés sur le dessus, sur le papier d'aluminium et placez sur la grille inférieure.

**6 .** Faites cuire à 400°F/205°C pendant 20 minutes. Tournez les Wellington, retirez le papier d'aluminium et faites cuire pendant encore 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 145°F/60°C pour une cuisson mi-saignante .



## Rôti de côte désossé

**Donne 6 portions**

**Temps de cuisson :** Saignant – 1 h  
30 À point – 1 h 40 Bien cuit – 1 h 50

- 1,8 kg (3 lb) de rôti de côte désossé, ficelé
- Sel et poivre, au goût

**1.** Assaisonnez le rôti avec du sel et du poivre.

**2.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez le rôti de côte directement sur la grille. Réglez la température à 400°F/205°C. Faites rôtir en vous référant aux temps de cuisson indiqués ci-dessus pour obtenir la cuisson désirée.

**3.** Quand le rôti est prêt, fermez le four et laissez le rôti dans le four pendant 10 minutes avant de trancher.



## Chili FLAVORWAVE

**Temps de cuisson :** 20 à 25 minutes

- 4 galettes de viande
- 2 boîtes de 400 g (14 oz) de tomates à l'étuvée (de préférence à la mexicaine)
- 1 petit oignon, en dés
- 1 boîte de 225 g (8 oz) de haricots rouges
- 60 g (2 oz) de fromage cheddar râpé sans gras
- cumin, sel, poivre, poudre de chili et poudre d'oignon

**1.** Si vous utilisez des galettes congelées, coupez-les en petits morceaux quand la viande est suffisamment dégelée pour être manipulée.

**2.** Vaporisez un enduit antiadhésif dans le bol de verre, placez l'oignon et les morceaux de viande et faites sauter pendant 5 à 8 minutes à 400°F/205°C.

**3.** Ajoutez les tomates à l'étuvée, mélangez-y les haricots, assaisonnez au goût avec le cumin, le sel, le poivre, la poudre de chili (ou de Cayenne) et la poudre d'oignon (vous pouvez ajouter du café ou du chocolat en poudre au goût) et faites cuire pendant encore 5 à 8 minutes à 330°F/165°C.

**4.** Enfin, réduisez la température à 250°F/120°C et laissez mijoter pendant 10 minutes.



## Filet mignon grillé

**Donne 4 portions**

**Temps de cuisson :** Saignant – de 8 à 10 minutes À point – 12 minutes Bien cuit – 14 minutes

- 4 filets mignons de 2,5 cm d'épaisseur
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût

**1.** Badigeonnez les filets d'huile. Parsemez de sel et de poivre. Réservez.

**2.** Utilisez la grille supérieure. Réglez la température du four à 460°F/240°C. Placez les filets directement sur la grille et faites griller pendant au moins 8 minutes ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée. Nous vous recommandons d'utiliser la plaque à grillades (article en option).

(Pour commander la plaque à grillades, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle où vous avez acheté le four.)



## Bifteck de surlonge grillé

### Donne 4 portions

**Temps de cuisson :** Saignant – 8 à 10 minutes  
À point – 10 à 12 minutes Bien cuit – 12 à 14 minutes

- 1 bifteck de surlonge de 2 à 2,5 cm d'épaisseur
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
- Sel et poivre, au goût

1. Frottez les deux côtés du bifteck avec l'ail. Assaisonnez de sel et de poivre. Réservez.

2. Utilisez la grille supérieure afin que le bifteck soit dans le haut du bol de verre du four. Réglez la température à 460°F/240°C et placez le bifteck directement sur la grille. Faites griller pendant au moins 8 minutes ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée. Nous recommandons d'utiliser la plaque à grillades (article en option).

(Pour commander la plaque à grillades, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle où vous avez acheté le four.)



## Hamburgers et hot-dogs -seuls ou ensemble

**Donne 4 portions Temps de cuisson**

: de 8 à 12 minutes

**Hamburger** : Saignant – 16 minutes

À point – 18 minutes Bien cuit – 20 minutes

- 455 g (1 lb) de viande d'épaule hachée ou votre coupe préférée
- 225 g (1/2 lb) de saucisses à hot-dog (4 ou 5 saucisses de 1 1/2 à 2 oz (40 à 60 g) chacune)

**1.** Façonnez 4 galettes de viande de 10 cm de diamètre. Faites des entailles de 0,5 cm tous les 2,5 cm le long des saucisses à hot-dog.

**2.** Placez la grille supérieure dans le four. Réglez la température à 400°F/205°C. Placez les galettes sur la grille et faites griller pendant le temps indiqué, selon les préférences de cuisson.

**3.** Toujours sur la grille supérieure, placez les saucisses et faites cuire pendant 4 minutes à 400°F/205°C.

**NOTE :** Si vous voulez que les hamburgers et les hot-dogs soient prêts en même temps, placez les galettes sur la grille inférieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant le temps indiqué. Quatre minutes avant que les boulettes soient prêtes, placez les saucisses sur la grille supérieure. Les hamburgers et les hot-dogs seront prêts au même moment.



## Rôti de gigot d'agneau

### Donne 8 portions

**Temps de cuisson :** Saignant – 25 minutes par 450 g (1 lb) À point – 30 minutes par 450 g (1 lb) Bien cuit – 35 minutes par 450 g (1 lb)

- Gigot d'agneau (environ 1,8 kg (4 lb))
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de romarin frais haché ou 1 cuillerée à thé (5 ml) de romarin séché
- Sel et poivre, au goût

**1.** Enlevez le gras excédentaire du gigot d'agneau. Frottez la viande avec l'ail, puis assaisonnez avec le romarin, le sel et le poivre.

**2.** Placez la grille supérieure dans le bol de verre du four. Réglez la température à 390 °F/200 °C et placez l'agneau directement sur la grille. Faites rôtir de 25 à 35 minutes. Enveloppez la viande dans du papier d'aluminium et continuez à faire rôtir jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée.

**Conseil :** L'épaule d'agneau peut remplacer le gigot.



## Boeuf western barbecue

**Donne 4 à 6 portions Temps de cuisson : 1 h 20** **Faire mariner** au moins 4 heures ou toute la nuit

- 550 à 700 kg (1 à 1 1/2 lb) de petits steaks de qualité inférieure ou de bouts de côtes désossés

### Marinade :

- 1/2 tasse (125 ml) de vinaigre de cidre
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'oignon séché ou 1 petit oignon haché finement
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'assaisonnement au poivre et au citron
- 1/2 tasse de sauce tomate en conserve

### Sauce barbecue :

- + Marinade réservée
- + 1 tasse (250 ml) de sauce tomate en conserve
- + 1/2 tasse (125 ml) de sauce barbecue en bouteille
- + 1 cuillerée à soupe (15 ml) de cassons de
- + Sel, au goût

- **1** . Dans un plat en verre allant au four, combinez les ingrédients de la marinade. Placez le boeuf dans la marinade, en le retournant une fois pour bien le tremper. Rangez le plat, couvert, au réfrigérateur pour la nuit.

- **2** . Étendez une feuille de papier d'aluminium résistant de 35 cm x 50 cm. Retirez la viande de la marinade et étendez-la sur le papier d'aluminium. Déposez environ 1/3 de tasse (85 ml) de marinade à la cuillère par-dessus la viande. Ramenez les deux côtés les plus longs du papier ensemble et pliez les coins à plusieurs reprises pour sceller. Pliez les extrémités les plus courtes pour sceller la papillote.

- **3** . Placez la grille inférieure dans le bol de verre du four. Placez le papier d'aluminium directement sur la grille et faites cuire pendant 10 minutes à 480°F/250°C. Réduisez la température à 330°F/165°C et faites cuire pendant une heure. Pendant ce temps, transférez la marinade réservée dans une casserole et faites mijoter pendant 10 minutes où jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ajoutez la sauce tomate, la sauce barbecue, le sucre et le sel. Laissez mijoter pendant environ 5 minutes.

- **4** . Avec les pinces, retirez soigneusement le boeuf et ouvrez la papillote. Ajoutez 1/3 de tasse (85 ml) de sauce barbecue à la cuillère sur la viande, refermez la papillote et remettez-la au four pendant 10 minutes. Servez sur du pain avec ce qui reste de sauce.



## Bacon et oeufs

**Donne 4 portions Temps de cuisson :**  
de 12 à 15 minutes

- 4 oeufs
- 8 tranches de bacon
- 4 tranches de pain rôties  
(facultatif)

**1.** Réglez le four à 350°F/175°C. Placez la grille dans le bol de verre du four. Étendez les tranches de bacon sur la grille.

**2.** Faites cuire pendant 6 minutes. Ensuite, installez la grille supérieure. Placez les oeufs (toujours dans leur coquille) sur la grille supérieure et faites cuire pendant encore 6 minutes. Les oeufs seront cuits à la perfection. (Ajoutez 4 minutes de cuisson si vous préférez vos oeufs durs.) Vous pouvez ajouter et faire rôtir des tranches de pain, au goût. Nous vous recommandons d'utiliser la grille à déjeuner (article en option). (Pour commander la grille à déjeuner, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle où vous avez acheté le four.)

**NOTE :** Soyez vigilant en retirant les oeufs. Utilisez les pinces ou une mitaine. Les coquilles sont très chaudes!



## Côtes levées BBQ

**Donne 2 portions** Faire mariner pendant au moins 2 heures **Temps de cuisson :** 15 à 20 minutes

- 1 kg (2 1/4 lb) de côtes levées, parées

**Marinade :** 10 oignons verts

- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de vin blanc
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de sel d'ail
- 1/2 tasse (125 ml) de sauce hoisin
- 1 petit oignon, pelé et haché finement
- 2 gousses d'ail, pelées et émincées
- Poivre, au goût

1. Coupez les côtes levées en morceaux de 5 cm.

2. Préparation de la marinade : Dans un plat de cuisson en verre, combinez le vin, la sauce soya, le sel d'ail, la sauce hoisin, l'oignon, l'ail et le poivre. Ajoutez les côtes levées et les oignons verts. Couvrez et réfrigérez pendant au moins 2 heures.

3. Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez le four à 390°F/200°C. Retirez les côtes levées et les oignons verts de la marinade et placez-les directement sur la grille. Faites rôtir pendant 15 à 20 minutes. Surveillez attentivement après 15 minutes! Servez avec votre sauce préférée.



## Marinade à la sauce BBQ

Temps de cuisson : 4 à 6 minutes

- 1/3 de tasse (85 ml) de vinaigre de cidre
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de cassonade foncée
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de sauce tomate
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de mélasse
- 1/2 cuillerée à thé (3 ml) de sel
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir

1. Placez tous les ingrédients dans le Flavorwave Turbo à 325°F/160°C et laissez mijoter pendant 4 à 6 minutes.
2. Laissez refroidir légèrement avant d'utiliser.



## Jambon frais

Donne 12 portions  
Temps de cuisson : 1 h 50

Il est toujours bon marché et si délicieux lorsqu'il est cuit dans le Flavorwave Oven® Turbo. Servez-le en entrée et utilisez les restes pour les camitas, le barbecue, les sandwiches, les asseroles ou les enchiladas.

- 1 jambon de 3 kg (6 à 7 lb)
- 5 grosses gousses d'ail, coupées en tranches
- 1/2 tasse (125 ml) de feuilles de romarin séchées
- sel et poivre, au goût

1. Faites cuire tel quel ou encore enlevez l'os en coupant la viande jusqu'à l'os puis en faisant le tour de l'os ou demandez à votre boucher de le faire pour vous.

2. Faites des entailles entrecroisées du côté gras de la viande. Insérez l'ail et le romarin dans les entailles et assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Placez le côté gras sur la grille et faites cuire à 400°F/205°C pendant 1 heure. Tournez la viande et faites cuire encore 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le gras soit bien doré et croustillant ou que la température interne ait atteint 170°F/75°C.



2 poulets entiers . . . . .	.M14	Poulet frit sans remords . . . . .	.M19
Poulet barbecue . . . . .	.M15	Poulet au citron . . . . .	.M20
Poulet farci aux piments rouges rôtis et à l'ail . . . . .	.M16	Rôti de dinde . . . . .	.M21
Poulet de Cornouailles . . . . .	.M17	Dinde farcie . . . . .	.M22
Poulet au cari . . . . .	.M18	Cailles au vin . . . . .	.M23



## 2 poulets entiers

**Donne (frais, décongelé) 6 à 8 portions**

**Temps de cuisson :** 60 minutes

Congelé : 90 minutes

Il arrive souvent qu'il faille plus d'un poulet pour un repas et vous pouvez faire cuire 2 poulets presque aussi rapidement qu'un seul dans le Flavorwave Oven® Turbo.

- 2 poulets, 1,3 à 1,8 kg (3 à 4 lb)

- **1** . Assaisonnez, à l'intérieur et à l'extérieur, avec du sel, du p o i v re, de l'assaisonnement à volaille ou n'importe laquelle de vos épices préférées, comme le r o m a r i n .

- **2** . Placez sur la grille inférieure, poitrine vers le bas, et faites c u i re à 460°F/240°C pendant 30 minutes. Retournez les poulets, l'intérieur vers l'extérieur. Cette étape est très i m p o r t a n t e . Si vous ne comprenez pas, faites l'exercice suivant : placez vos mains devant vous, les pouces côte à côte.

Maintenant, tournez vos mains de façon à ce que vos pouces soient vers l'extérieur. C'est ainsi que vous devez re t o u r n e r les poulets. La partie à l'intérieur du four doit se re t r o u v e r vers l'extérieur.

- **3** . Faites cuire encore 30 minutes ou jusqu'à ce que la t e m p é r a t u r e interne atteigne 180°F/80°C.

## Poulets entiers congelés

Placez-les sur la grille inférieure, poitrine vers le bas.

Faites cuire à 460°F/240°C pendant 45 minutes, re t o u r n e z et faites cuire encore 45 minutes.



## Poulet barbecue

Temps de cuisson : Frais, dégelé : 25 minutes  
Congelé : 30 à 35 minutes

1. Étendez de la sauce barbecue sur la peau des morceaux de poulet. Enveloppez pour la congélation si vous le préparez dans le but de le faire cuire plus tard.

**FRAS-DÉGELÉ** : Placez les morceaux sur la grille supérieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 25 minutes, en les retournant une fois, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 190°F/90°C.

**CONGÉLÉ** : Faites cuire de 30 à 35 minutes, en retournant le poulet à la mi-cuisson.



M15

## Poulet farci aux piments rouges rôtis et à l'ail

Temps de cuisson : 20 minutes

- 4 poitrines de poulet, désossées et sans peau
- Boial de 350 g (12 oz) de piments rouges rôtis doux
- 2 tasses (500 ml) de chapelure
- Ail émincé, au goût

1. Avec un couteau tranchant, faites des poches dans la partie la plus épaisse des poitrines.

2. Insérez autant de morceaux de piments rouges rôtis que vous le pouvez et quelques morceaux d'ail dans les poches du poulet, un à la fois.

3. Versez la chapelure dans un grand bol peu profond. Placez les poitrines de poulet dans le bol avec la chapelure et faites-les rouler jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

4. Réglez le four à 400°F/205°C. Placez le poulet sur la grille inférieure et faites cuire pendant 20 minutes.



## Poulet de Cornouailles

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 60 à 80 minutes

Chaque poulet donne une portion parfaite pour une personne et on peut en faire cuire plus d'un en même temps. Comme le Flavorwave Oven™ Turbo permet de faire cuire les aliments congelés à merveille et que ces poulets sont généralement congelés, ils sont parfaits pour le Flavorwave Oven™ Turbo.

- 4 poulets de Cornouailles congelés d'environ 450 g (1 lb) chacun, sans les abats
- sel et poivre, au goût

**1.** Retirez les poulets de l'emballage, puis les abats et rincez à l'eau froide pour enlever le givre. Asséchez en tapotant avec des essuie-tout.

**2.** Placez sur la grille inférieure, poitrine vers le bas, et vaporisez d'huile ou assaisonnez au goût.

**3.** Faites cuire à 460°F/240°C pendant 30 à 40 minutes. Retournez, de l'intérieur vers l'extérieur. Cette étape est très importante. Si vous ne comprenez pas, faites l'exercice suivant : placez vos mains devant vous, les pouces côte à côte. Maintenant, tournez vos mains de façon à ce que vos pouces soient vers l'extérieur. C'est ainsi que vous devez retourner les poulets. La partie à l'intérieur du four doit se retrouver vers l'extérieur.

**4.** Vaporisez de l'huile, assaisonnez et faites cuire encore 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 180°F/80°C.



## Poulet au cari

Temps de cuisson : Frais, dégelé : 20 minutes  
Congelé : 30 à 35 minutes

+ Pâte de cari\*

\* La pâte de cari est disponible dans les marchés asiatiques et dans la section spécialisée de certaines épiceries.

1. Mettez de la pâte de cari sous la peau des morceaux de poulet. Enveloppez pour la congélation si vous le préparez dans le but de le faire cuire plus tard.

**FRAS-DÉGELÉ** : Placez les morceaux sur la grille supérieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 20 minutes, en les retournant une fois, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 190°F/90°C.

**CONGÉLÉ** : Placez les morceaux sur la grille supérieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 30 à 35 minutes, en les retournant une fois, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 190°F/90°C.



## Le poulet frit sans remords

**Donne 2 portions Temps de cuisson :** 20 minutes

- 450 g (1 lb) de poitrines de poulet, désossées, sans la peau
- 1 tasse (250 ml) de chapelure
- 2 oeufs extra gros
- Poivre de Cayenne, poivre et sel, au goût

**1.** Combinez la chapelure, le sel, le poivre de Cayenne et le poivre dans un bol.

**2.** Roulez les moitiés de poitrines de poulet dans le plat contenant les oeufs, en enrobant chaque côté également. Ensuite, passez les poitrines de poulet dans le mélange de chapelure.

**3.** Placez la grille inférieure dans le bol de verre du four et déposez le poulet sur la grille. Réglez le four à 400°F/205°C. Faites cuire pendant 20 minutes..

**Conseil :** Si vous voulez faire cuire des frites en même temps, suivez la recette à la page V3.



## Poulet au citron

**Temps de cuisson** : Frais, dégelé : 20 minutes  
Congelé : 30 à 35 minutes

- Beurre
- Jus de citron
- Poivre au citron

1. Mélangez le beurre avec le jus de citron et le poivre au citron, puis broyez le tout. Étendez le mélange sous la peau des morceaux de poulet. Enveloppez pour la congélation si vous le préparez dans le but de le faire cuire plus tard.

**FRAIS-DÉGELÉ** : Placez les morceaux sur la grille supérieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 20 minutes, en les retournant une fois, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 180°F/80°C.

**CONGELÉ** : Placez les morceaux sur la grille supérieure et faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 30 à 35 minutes, en les retournant une fois, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 180°F/80°C.



## Rôti de dinde

**Donne 8 portions Temps de cuisson :** 2 h à 2 h 30

L'anneau d'expansion optionnel est requis pour que la dinde puisse entrer dans le four. (Pour commander l'anneau d'expansion, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle où vous avez acheté le four.)

- 1 dinde d'environ 4 kg (8 lb)
- 1/4 de tasse (65 ml) de beurre ou de margarine
- Sel et poivre, au goût

**1.** Lavez la dinde à l'eau froide. Séchez en tapotant. Enlevez et jetez les organes et le gras excédentaire. Mettez la dinde de côté.

**2.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez la température à 460°F/240°C. Placez la dinde directement sur la grille. Ajoutez l'anneau d'expansion optionnel sur le dessus du bol de verre si nécessaire. Faites cuire pendant 2 heures 30.

**3.** Arrosez la dinde toutes les 20 minutes avec le beurre, l'huile ou la margarine, ce qui permettra de conserver tous les jus naturels de la dinde; ajouter du sel et du poivre, au goût. Si la dinde touche aux parois du four, retournez-la après une heure. Si la dinde devient trop dorée, couvrez-la de papier d'aluminium maintenu en place par des cure-dents ou des petites brochettes.



## Dinde farcie

- 4 tasses (1 L) de cubes de pain ou de chapelure
- 2 tasses (500 ml) de céleri haché
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché
- 1/2 tasse (125 ml) de margarine
- 1 cuillère à thé (5 ml)
- 1 cuillère à thé (5 ml)
- 1/2 tasse de bouillon de dinde, de poulet ou d'eau bouillon
- Sel et poivre, au goût.

1. Faites fondre la margarine dans une grande poêle à frire. Ajoutez les oignons, le céleri et faites sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et transparents.
2. Ajoutez le pain ou la chapelure, la marjolaine et le thym. Remuez doucement pour mélanger. Versez le bouillon ou l'eau sur le mélange. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Mélangez légèrement.
3. Juste avant de faire rôtir, garnissez grossièrement le cou et les cavités de la dinde. Faites rôtir en vous référant au temps de cuisson indiqué pour la dinde farcie. La farce supplémentaire peut être cuite dans un plat à cuisson graissé à part.



## Cailles au vin

**Donne 2 portions (2 cailles par portion)**

**Temps de cuisson :** 35 minutes

- 4 cailles décongelées
- 1 tasse (250 ml) de riz cuit
- 2 onces (50 ml) de vin de Madère
- 1/2 tasse (125 ml) de raisins secs
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes tranchées
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de gingembre moulu
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de clous de girofle moulus
- 4 cuillerées à soupe (60 ml) de beurre
- sel et poivre, au goût
- 2 onces (50 ml) de concentré de jus d'orange, chauffé

**1.** Placez le riz, le vin, les raisins secs, les amandes, le gingembre, les clous de girofle et le beurre dans un bol de verre et mettez au micro-ondes pendant 3 minutes.

**2.** Remuez pour mélanger et farcissez chaque caille d'une quantité égale du mélange de riz. Placez dans une assiette à tarte de 25 cm ou dans un plat similaire et déposez sur la grille supérieure.

**3.** Vaporisez de l'huile et faites cuire à 400°F/205°C pendant 20 minutes. Retournez, vaporisez de l'huile et faites cuire encore 15 minutes. Transférez dans les assiettes de service, versez le jus d'orange sur les cailles et servez.



Crevettes BBQ.....	M24	Crevettes grillées.....	M27
Poisson en papillote.....	M25	Paella aux fruits de mer.....	M28
mes de poisson grillées –saumon, espadon, thon. .	M26	Mollusques.....	M29
		Saumon entier.....	M30



## Crevettes BBQ

**Donne 4 portions Faire mariner pendant 1 heure Temps de cuisson : 10 à 15 minutes**

- 700 g (1 1/2 lb) de crevettes géantes

**Marinade :**

- 1 petit oignon, pelé et haché
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de vin blanc
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, pelée et émincée
- 3 cuillères à soupe (45 ml) de sauce hoisin

**1.** Épluchez et nettoyez les crevettes en gardant la queue intacte. Réservez. Préparez la marinade en combinant l'oignon, l'huile de sésame, le vin blanc, le jus de citron, l'ail et la sauce hoisin dans un bol à mélanger. Ajoutez les crevettes, remuez et réfrigérez pendant 1 heure.

**2.** Placez la grille supérieure dans le bol de verre du four. Réglez la température à 430°F/220°C. Faites égoutter le surplus de marinade des crevettes. Déposez les crevettes directement sur la grille, en laissant de l'espace entre chaque crevette. Faites griller pendant 10 à 15 minutes. Répétez avec les crevettes restantes.

Pendant ce temps, amenez la marinade restante à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes. Arrosez les crevettes de marinade avant de servir.



## Poisson en papillote

### Donne 4 à 6 portions Temps

de cuisson : 15 minutes

- 700 g (1 1/2 lb) de filets de poisson : plie, tilapia, barbus de rivière ou vivaneau
- 1 petit oignon, tranché
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillerée à thé (3 ml) de gingembre moulu
- 1 piment rouge moyen, tranché
- 6 champignons, tranchés
- Jus d'un demi-citron
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de sauce Teriyaki
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'huile d'arachide

1. Étendez deux feuilles de papier d'aluminium résistant de 35 cm x 50 cm sur un plan de travail plat. Déposez la moitié de l'oignon, du gingembre, du piment rouge et des champignons au centre de chacune des feuilles. Déposez la moitié des filets de poisson sur chacune des portions de légumes. Arrosez le tout de jus de citron, de sauce Teriyaki et d'huile.

2. Ramenez les côtés les plus longs de la feuille et repliez pour bien sceller. Pliez les extrémités les plus courtes à plusieurs reprises pour sceller.

3. Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez la température à 360°F/180°C. Placez les deux papillotes côte à côte directement sur la grille et faites cuire pendant environ 15 minutes. Ouvrez les papillotes avec précaution. Servez le poisson avec les légumes et le bouillon.



## Darnes de poisson grillées – saumon, espadon, thon

**Donne 4 portions Faire  
mariner 30 minutes Temps de  
cuisson : 25 minutes**

• Votre choix de 4 darnes de saumon, d'espadon ou de thon de 6 oz (170 g) chacune

**Marinade :**

- 1/4 de tasse (65 ml) de sauce soya
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron frais
- 6 oignons verts, arrangés, tranchés finement, avec les feuilles
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'huile végétale

**1.** Pour préparer la marinade : Combinez la sauce soya, le jus de citron, les oignons verts et l'huile dans une poêle peu profonde. Ajoutez les darnes et retournez une fois pour bien enrober dans la marinade. Couvrez et réfrigérez pendant 30 minutes.

**2.** Placez la grille supérieure dans le bol de verre du four. Réglez la température à 400°F/205°C. Déposez les darnes et les oignons directement sur la grille et faites griller pendant 25 minutes.



## Crevettes grillées

Donne 4 portions

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

- 700 g (1 1/2 lb) de crevettes géantes (épluchées et nettoyées)
- 1/4 de tasse (65 ml) de beurre fondu ou de margarine
- 1 gousse d'ail, pelée et émincée
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de jus de citron

1. Rincez et séchez les crevettes en tapotant. Dans un petit bol, combinez le beurre fondu ou la margarine avec l'ail et le jus de citron. Réservez.

2. Placez la grille supérieure dans le bol de verre du four. Réglez la température à 400° F/205° C. Arrosez les crevettes avec le mélange de beurre et disposez directement sur la grille.

3. Faites griller les crevettes pendant 10 à 12 minutes. Servez chaud sur un lit de riz au citron.



## Paella aux fruits de mer

- 1 boîte de riz minute brun
- 1 tasse (250 ml) de jus de myes en bouteille
- 1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet ou de bouillon de poulet non salé en conserve
- 1 tasse (250 ml) de petits pois et de carottes frais ou congelés (dégelés)
- 1 cuillère à thé (5 ml) de fils de safran broyés
- 450 g (1 lb) de filets de saumon ou de flétan ou de bar de 2,5 cm d'épaisseur ou de darnes de requin, coupés en morceaux de 2,5 cm.
- 1 douzaine de grosses crevettes crues, épluchées et déveinées
- 1 douzaine de pétoncles
- 1 douzaine de myes, débouées ou 1 douzaine de moules, débouées, ébarbées
- 1/2 cuillère à thé (3 ml) de poudre d'ail
- sel et poivre, au goût

**1.** Pour préparer le riz : Suivez les indications sur l'emballage pour préparer 4 tasses (1 L) de riz ou préparez le riz dans le Flavorwave Oven® Turbo – versez le bouillon de poulet dans le bol de verre et faites cuire à 450°F/230°C pendant 10 minutes; ajoutez ensuite le riz minute. Faites cuire à 450°F/230°C pendant encore 10 à 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit prêt.

**2.** Quand le riz est cuit, ajoutez les petits pois et les carottes, le bouillon de poulet, le jus de myes et les fils de safran au fond du bol de verre. Placez la grille supérieure par-dessus et rajoutez le panier à vapeur (article en option).

(Pour commander le panier à vapeur, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle où vous avez acheté le four.) Remplissez-le d'une couche de poissons, de crevettes et de pétoncles. Saupoudrez les fruits de mer de poudre d'ail, de sel et de poivre.

**3.** Faites cuire les fruits de mer de 3 à 4 minutes de chaque côté à 450°F/230°C.



## Mollusques

**Donne 2 à 4 portions Temps de cuisson :** 10 à 12 minutes

- Palourdes grillées cuites à la vapeur

Généralement, les palourdes sont cuites à la vapeur dans une casserole fermée avec un autre liquide. En les faisant cuire dans le Flavorwave, le liquide de cuisson devient un délicieux nectar pur.

- 1 à 2 douzaines de palourdes américaines, lavées
- 4 cuillerées à soupe (60 ml) de beurre
- 4 gousses d'ail, écrasées
- Pain français croustillant

**1.** Placez tout dans une poêle peu profonde dans laquelle vous pourrez placer les palourdes en un seul étage.

**2.** Faites cuire sur la grille supérieure de 10 à 12 minutes à 400°F/205°C. Jetez les palourdes qui ne s'ouvrent pas. Servez les palourdes avec du pain légèrement trempé dans le bouillon de palourde.



## Saumon entier

**Donne 6 portions Temps de cuisson :** 15 minutes par 450 g (1 lb)

Faire pocher ou faire cuire un poisson entier est tout un défi avec les outils de cuisson traditionnels. Mais avec le Flavorwave Oven® Turbo, on peut le faire en un clin d'oeil.

- 1,8 à 2,25 kg (4 à 5 lb) de saumon entier, sans la tête
- tranches de citron
- beurre
- aneth

**1.** Placez le poisson sur la grille inférieure à la verticale, les filets abdominaux bien ouverts. Faites une entaille de 2,5 cm le long de la colonne vertébrale et remplissez de beurre. Coupez des tranches de citron en deux et insérez-les dans l'entaille avec le beurre.

**2.** Faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 15 minutes par 450 g (1 lb) ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 150°F/65°C.

**3.** Glissez deux spatules sous le poisson et transférez-le soigneusement dans l'assiette de service. Retirez la peau du poisson et servez tel quel avec son jus ou servez avec une sauce hollandaise.



## Petites pommes de terre au romarin

**Donne 6 portions Temps de**

**cuisson :** 45 minutes

- 900 g (2 lb) de petites pommes de terre, lavées
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de beurre ou de margarine
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'huile végétale
- 1 cuillerée à thé (5 ml) d'écorce d'orange pelée
- 2 gousses d'ail, pelées et émincées
- Sel et poivre noir, au goût
- 2 cuillerées à thé (10 ml) de romarin frais ou 1/2 cuillerée à thé (3 ml) de romarin séché

**1.** Faites chauffer le beurre et l'huile dans une casserole avec l'écorce d'orange, l'ail, le sel, le poivre et le romarin. Ajoutez les pommes de terre et remuez.

**2.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez les pommes de terre directement sur la grille. Réglez la température à 360°F/180°C et faites rôtir pendant 45 minutes.

**Conseil :** Pour des pommes de terre plus grosses, coupez-les en deux ou en quatre avant de les faire rôtir.



## Chou-fleur au gratin

**Donne 4 à 6 portions Temps de cuisson :** 15 à 20 minutes

- 1 petit chou-fleur
- 4 cuillerées à soupe (60 ml) de beurre ou de margarine
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de farine
- 1 1/2 tasse (375 ml) de lait
- 3/4 de tasse (190 ml) de fromage cheddar doux râpé
- Sel et poivre, au goût
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure fraîche

- **1 .** Coupez le chou-fleur en gros fleurons et jetez le coeur. Faites cuire pendant 5 minutes dans de l'eau salée. Égouttez et réservez le chou-fleur.
- **2 .** Faites fondre 3 cuillerées à soupe (45 ml) de beurre dans une casserole. Mélangez la farine et faites cuire pendant une minute. Ajoutez lentement le lait en remuant. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de fromage et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Assaisonnez de sel et de poivre et retirez du feu.
- **3 .** Dans un petit bol à mélanger, combinez la chapelure avec la 1/2 tasse (125 ml) restante de fromage et de beurre. Mélangez bien.
- **4 .** Déposez le chou-fleur dans une casserole allant au four. Versez la sauce au fromage et garnissez d'une quantité égale du mélange de chapelure .
- **5 .** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez la casserole directement sur la grille. Réglez la température à 330°F/165°C et faites cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la croûte devienne dorée.

**Conseil :** Ce plat peut être préparé à l'avance et réchauffé à la dernière minute. Le temps de cuisson total sera alors de 25 minutes.



## Frites

**Donne 2 portions Temps de cuisson :** 14 à 18 minutes

- 2 pommes de terre moyennes, lavées et épluchées

1. Pour faire les frites, tranchez les pommes de terre en bâtonnets de 1 cm.
2. Placez la grille supérieure dans le bol de verre du four. Étendez les pommes de terre également sur la grille. Si désiré, badigeonnez ou mélangez avec une petite quantité d'huile pour qu'elles soient plus croustillantes.
3. Réglez la température à 450°F/230°C et faites cuire les pommes de terre pendant 14 à 18 minutes.



## Pommes de terre en chemise

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 35 à 40 minutes

- 4 pommes de terre au four moyennes, lavées
- 4 cuillères à thé (20 ml) de beurre ou de margarine, à température ambiante
- Ail, sel, au goût
- Poivre noir, au goût

**1.** Séchez les pommes de terre avec un essuie-tout. Percez la peau à plusieurs reprises avec une fourchette. Frottez une cuillère à thé (5 ml) de beurre sur chaque pomme de terre. Saupoudrez d'ail, de sel et de poivre, au goût. Enveloppez chaque pomme de terre dans du papier d'aluminium.

**2.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez les pommes de terre directement sur la grille. Réglez la température à 400°F/205°C. Faites cuire de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que vous puissiez facilement entrer une fourchette au coeur de la pomme de terre. Retirez le papier d'aluminium avant de servir.

**Conseil :** Vous pouvez préparer ces pommes de terre en même temps qu'un rôti. Placez les pommes de terre autour de la viande ou sur la grille supérieure.



## Légumes rôtis

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 20 à 25 minutes

- 450 g (1 lb) de légumes, comme des patates douces, de l'aubergine, du zucchini, de la courge, des oignons et des tomates.
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) d'huile végétale
- 1/2 cuillerée à thé (3 ml) d'ail
- sel et poivre noir, au goût

**1.** Lavez et séchez les légumes. Coupez en morceaux d'environ 1 cm x 5 cm.

**2.** Dans un pot avec couvercle, combinez l'huile, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les tranches de légumes et fermez bien le couvercle. Remuez les légumes vigoureusement dans le pot.

**3.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez les légumes directement sur la grille. Réglez la température à 460°F/240°C et faites rôtir pendant 20 à 25 minutes.

**Conseil :** Vous pouvez faire rôtir les légumes en même temps que votre rôti de viande. Placez les légumes directement sur la grille avec la viande.



## Légumes à la vapeur

**Temps de cuisson :** Légumes tendres : 15 à 20 minutes  
Légumes durs : 30 à 40 minutes

- Légumes variés. Nettoyez et coupez les légumes comme vous le désirez.

1. Enveloppez une petite quantité de légumes dans du papier d'aluminium. Faites plusieurs papillotes. Avant de refermer, versez 1 cuillère à thé (5 ml) d'eau sur chacune.

2. Scellez fermement. Placez-les directement autour des aliments qui cuisent déjà ou directement sur la grille. Faites cuire à 480°F/250°C. La plupart des légumes tendres (comme les zucchini, les oignons et les pois) seront prêts en 15 à 20 minutes et la plupart des légumes durs (comme les carottes et les pommes de terre) seront prêts en 30 à 40 minutes. Goûtez et servez.



## Tarte aux pommes

**Donne 2 portions Temps de cuisson :** 30 minutes

- Croûte à tarte réfrigérée ou croûte maison
- 3 pommes moyennes, pelées, sans le coeur, tranchées finement
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de cannelle ou d'épices à tarte aux pommes
- 1/2 tasse (125 ml) de gelée aux pommes (confiture)

Recette de pomme déshydratée :  
Coupez une grosse pomme en tranches de 5 mm d'épaisseur et placez sur la grille inférieure. Faites cuire à 220°F/10°C pendant 1 heure 15 ou jusqu'à ce qu'elle soit sèche, mais souple.

1. Placez la croûte au fond d'une assiette ou d'un plat à tarte de 25 cm et faites cuire sur la grille supérieure pendant 10 minutes.

2. Préparez les pommes et mélangez avec les épices et le sucre.

3. Étendez les pommes en cercles concentriques, en les faisant se chevaucher, sur la croûte. Faites cuire à 400°F/205°C sur la grille supérieure pendant 15 minutes. Badigeonnez de gelée (confiture) et servez chaud ou froid.



## Pouding aux pommes et aux amandes

**Donne 6 portions Temps de**

**cuisson :** 30 minutes

- 900 g (2 lb) de pommes (environ 6 pommes moyennes)
- 1/4 de tasse (65 ml) d'eau
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel
- 1/2 tasse (125 ml) de chapelure fraîche
- 6 cuillères à soupe (90 ml) de beurre ou de margarine
- 1/3 de tasse (85 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes moulues
- Écorce râpée d'un citron (zeste)
- 1 gros oeuf
- 1/4 de tasse (65 ml) d'amandes tranchées

**1.** Pelez, enlevez le coeur et coupez les pommes. Dans une casserole, faites mijoter les pommes dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez.

**2.** Dans un bol à mélanger, combinez la chapelure et le miel. Étendez le mélange au fond d'un plat allant au four, réservez.

**3.** Dans un bol à mélanger, écrasez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et léger. Ajoutez les amandes moulues, le zeste de citron et l'oeuf en battant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

**4.** Déposez les pommes dans la casserole avec une cuillère et recouvrez de pâte. Saupoudrez d'amandes tranchées.

**5.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Placez la casserole sur la grille. Réglez la température à 350°F/175°C et faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le pouding soit doré.

**Conseil :** Pour un pouding super moelleux, recouvrez la casserole de papier d'aluminium pendant les 15 premières minutes de cuisson.



## Pommes au four

**Donne 4 portions Temps de**

**cuisson** : 25 à 35 minutes

- 4 grosses pommes à cuire, lavées
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de cassonade
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits séchés mélangés, hachés
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- Crème fouettée ou yogourt à la vanille (facultatif)

**1.** Enlevez les coeurs des pommes. Avec la pointe d'un couteau, faites des rayures dans la pelure autour du centre de chaque pomme. Déposez les pommes debout dans une casserole allant au four.

**2.** Dans un bol à mélanger, combinez la cassonade et les fruits séchés. Divisez les fruits pour les quatre pommes. Remplissez les trous. Versez de l'eau au fond de la casserole.

**3.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Réglez la température à 430°F/220°C. Placez la casserole sur la grille et faites cuire de 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servez avec de la crème fouettée ou du yogourt à la vanille.



## Tarte aux poires et aux pêches

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 20 minutes

- 1 feuille de pâte feuilletée préparée
- 1/2 tasse (125 ml) de gelée aux prunes (confiture)
- 1 once (30 ml) de rhum
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) d'amandes broyées
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de farine
- 1 boîte (425 g/15 oz) de poires en moitié
- 1 boîte (425 g/15 oz) de pêches en moitié

**1.** Placez la pâte dans une assiette à flan de 25 cm sur la grille supérieure. Faites cuire pendant 10 minutes, retournez la pâte et faites cuire encore 5 minutes.

**2.** Mélangez la gelée (confiture) et le rhum. Mélangez le sucre, les amandes et la farine. Badigeonnez la pâte de la moitié du mélange de gelée (confiture) et saupoudrez du mélange d'amande.

**3.** Placez les fruits de façon symétrique sur la pâte et badigeonnez du mélange de gelée (confiture).

**4.** Faites cuire à 400°F/205°C pendant 10 minutes et servez.



## Gâteau au fudge riche et foncé

**Donne un gâteau de 20 cm x 20 cm**

**Temps de cuisson** : 30 minutes

- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1/2 tasse (125 ml) de cacao
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillerée à thé (3 ml) de sel
- 1 oeuf légèrement battu
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile végétale
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante

**1.** Dans un grand bol de batteur, combinez les ingrédients secs. Ajoutez l'oeuf, le lait, l'huile et la vanille et battez à vitesse moyenne pendant 2 minutes. Ajoutez l'eau bouillante en remuant. Versez dans un moule à gâteau graissé de 20 cm x 20 cm.

**2.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Déposez le moule à gâteau sur la grille. Réglez la température à 350°F/175°C et faites cuire pendant 30 minutes. Laissez refroidir dans le moule pendant 10 minutes, puis retirez le moule du four. Laissez refroidir complètement. Glacez si désiré.



## Calzone

**Donne 2 portions Temps de cuisson :** 18 minutes

- 10 oz (300 g) de pâte à pizza réfrigérée
- 2 tasses (500 ml) de fleurs de brocoli
- 1/2 oignon moyen, haché
- 8 oz (225 g) de saucisse italienne en morceaux
- d'une cuillerée à soupe
- 1 tasse (250 ml) de sauce à spaghetti
- 1 tasse (250 ml) de fromage mozzarella ou Monterey Jack râpé
- 1 oeuf battu avec 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'eau

**1.** Placez le brocoli, les oignons et la saucisse dans un bol en verre et passez au micro-ondes pendant 4 minutes ou faites sauter jusqu'à ce que la saucisse soit cuite.

**2.** Roulez la croûte sur une feuille de papier d'aluminium huilée. Étirez la pâte pour couper un disque de 25 cm. Placez les ingrédients cuits au milieu de la pâte et garnissez de sauce et de fromage.

**3.** Pliez la croûte pour emprisonner les ingrédients et pincez les coins. Badigeonnez de dorure à l'oeuf. Soulevez à l'aide du papier d'aluminium et placez sur la grille inférieure. Faites cuire à 380°F/195°C pendant 10 minutes. Retournez, badigeonnez de dorure à l'oeuf et faites cuire encore 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Coupez en moitié et servez.



## Brioche à la cannelle

**Donne 3 petits pains de 15 cm x 8 cm**

**Temps de cuisson :** 20 minutes

**Pain :**

- 3/4 de tasse (190 ml) d'eau chaude, 120 à 130°F/50 à 55°C

- 1 sachet ou 1 cuillerée à soupe (15 ml) de levure sèche active

- 1/4 de tasse (65 ml) de sucre

- 1 cuillerée à thé (5 ml) de sel

- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de margarine, fondue

- 1 oeuf

**Garniture** 2 1/2 tasses (625 ml) de farine blanche non blanchie

1/4 de tasse (65 ml) de margarine, fondue

- 1/4 de tasse (65 ml) de sucre mélangé à

- 1 cuillerée à thé (5 ml) de cannelle

- **1 .** Saupoudrez la levure sur l'eau chaude dans un grand bol. Mélangez jusqu'à dissolution. Ajoutez le sucre, le sel, la margarine, l'oeuf et 1 1/2 tasse (375 ml) de farine. Battez à la cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. **2 .** Ajoutez graduellement la farine qui reste. Mélangez à la main jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Retournez la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit lisse, soit environ 2 minutes.

- **3 .** Placez la pâte dans un petit bol huilé. Couvrez d'une pellicule de plastique. Laissez lever pendant une heure. Tapez la pâte. Mettez-la sur une planche légèrement enfarinée. Façonnez-la en un rouleau d'environ 15 cm de longueur. Découpez la pâte en 6 morceaux égaux. Divisez chaque morceau en 6 boules de pâte. Placez 3 boules d'un côté d'un moule graissé de 15 cm x 8 cm x 5 cm. Badigeonnez de margarine fondue et saupoudrez de sucre à la cannelle. En les faisant se chevaucher légèrement, placez 3 autres boules de pâte de l'autre côté du moule. Badigeonnez et saupoudrez de nouveau. **4 .** Laissez le pain lever pendant 30 minutes.

Placez la grille dans le bol de verre du four. Préchauffez à 350°F/175°C. Placez les moules sur la grille. Faites griller pendant 20 minutes. Démoulez les pains immédiatement et faites refroidir sur la grille.



## Mini-pains coloniaux

**Donne 6 petits pains de 15 cm x 8 cm**

**Temps de cuisson :** 20 minutes

- 5 1/2 à 6 tasses (1,38 à 1,5 L) de farine blanche non blanchie
- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de sucre
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de sel
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile végétale
- 2 1/2 tasses (625 ml) d'eau chaude (à environ 130°F/55°C)
- 2 sachets ou 2 cuillerées à soupe (30 ml) de levure sèche active

- 1 . Dans un petit bol, saupoudrez la levure sur l'eau chaude. Remuez avec un fouet ou une fourchette pour combiner. Ajoutez le sucre et l'huile.
- 2 . Dans un grand bol, combinez 5 1/2 tasses (1,38 L) de farine et la cuillerée à soupe (15 ml) de sel. Versez le mélange de levure dans le mélange de farine et, avec vos mains, mélangez pour former une pâte. Si elle est trop sèche, ajoutez de l'eau. Si elle est trop humide, ajoutez de la farine.
- 3 . R e t o u rnez la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrissez pendant 3 à 5 minutes. Placez la pâte dans un bol huilé, couvrez avec une pellicule de plastique et laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, soit pendant environ 1 h à 1 h 30.
- 4 . Tapez la pâte et re t o u rnez-la sur une planche légèrement enfarinée. Façonnez la pâte en rouleau oblong d'une longueur d'environ 30 cm. Divisez le rouleau en 6 morceaux égaux. Façonnez chaque morceau pour en faire un pain et placez dans des moules graissés. Laissez lever pendant 30 minutes.
- 5 . Placez la grille dans le bol de verre du four. Faites préchauffer le four à 350°F/175°C. Placez 2 ou 3 moules directement sur la grille. Faites cuire pendant 20 minutes. Démoulez immédiatement; laissez refroidir sur la grille. Répétez l'opération avec les pains restants



## Pizza au pain français

**Temps de cuisson :** 15 à 20 minutes Utilisez du pain français pour une croûte bien cro u s t i l l a n t e .

- 1 pain français, sans la croûte et coupé en deux dans le sens de la longueur
- Huile d'olive
- Sauce à pizza
- 6 oz (175 g) de fromage mozzarella ou Monterey Jack râpé
- 4 champignons frais tranchés
- 1 tasse (250 ml) d'oignons hachés
- 4 oz (110 g) d'olives noires tranchées en conserve
- 8 oz (225 g) de saucisse italienne en morceaux d'une cuillerée à soupe (15 ml)
- 2 oz (50 g) de pepperoni

**1.** Si le pain est trop long pour la grille, coupez-le en conséquence. Placez le pain sur la grille inférieure et badigeonnez d'huile. Étendez la sauce, le fromage et les autres ingrédients.

**2.** Faites cuire à 400°F/205°C pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Pour une pizza végétarienne, n'utilisez pas les viandes et ajoutez des coeurs d'artichaut en conserve, des poivrons tranchés et d'autres légumes, au goût.



## Pizza congelée

**Donne 4 portions Temps de cuisson :** 10 à 15 minutes

- Une pizza congelée d'une grandeur de 25 cm au maximum ou utilisez des morceaux individuels

1. Placez la grille dans le bol de verre du four. Placez la pizza congelée sur la grille inférieure. Placez la grille supérieure à l'envers sur le dessus de la pizza de sorte que la grille touche le dessus de la pizza (la grille supplémentaire est utilisée parce que la grande force du Flavorwave Oven®).

**Conseil :** Vaporisez un enduit à cuisson végétal sur la grille supérieure.



## Pain de blé entier au four

**Donne 6 petits pains de 15 cm x 8 cm**

**Temps de cuisson :** 20 minutes

3 tasses (750 ml) de farine de blé entier  
2 1/2 tasses (625 ml) de farine tout usage  
1 cuillerée à soupe (15 ml) de levure sèche  
ou un sachet  
3 cuillerées à soupe (45 ml) de sucre  
2 1/3 tasses (585 ml) d'eau chaude  
(de 120 à 130°F/50 à 55°C)  
1 cuillerée à thé (5 ml) de sel  
1/4 de tasse (65 ml) d'huile végétale

**1.** Dans un grand bol, combinez la farine, le sucre et le sel. Saupoudrez la levure sur l'eau chaude dans un petit bol. Remuez pour dissoudre et combiner. Ajoutez l'huile. Versez les ingrédients humides sur les ingrédients secs. Mélangez avec les mains jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

**2.** Retourez la pâte sur une planche légèrement enfarinée. Pétrissez pendant 3 minutes. Placez la pâte dans un bol huilé, retourez une fois pour l'enrober d'huile. Couvrez d'une pellicule de plastique et laissez lever pendant 1 h à 1 h30.

**3.** Tapez la pâte. Retournez-la sur une surface légèrement enfarinée. Façonnez en rouleau. Avec un couteau affilé, divisez la pâte en 6 morceaux égaux. Façonnez chaque morceau en petit pain. Placez chaque pain dans un moule graissé de 15 cm x 8 cm. Laissez lever pendant 30 minutes.

**4.** Placez la grille dans le bol de verre du four. Faites préchauffer à 360°F/180°C. Faites cuire, 3 pains à la fois, pendant 20 minutes. Retournez le pain immédiatement sur la grille.

