

TABLE DES MATIÈRES

SOUPES

Soupe à l'oignon gratinée
Soupe rapide aux fèves rouges
Soupe aux choux de Bruxelles
Soupe aux haricots, brocoli et tomates
Soupe aux lentilles
Soupe poulet et riz
Soupe aux légumes

VIANDES

Jardinière de boeuf
Bifteck à la suisse
Boeuf à la mexicaine
Pain de viande
Poivrons farcis
Jambon à l'ananas
Côtelettes de porc barbecue
 ✧ aux champignons
Creton au veau
Boulettes de veau aux pêches

POULET

Poulet à la dijonnaise
Chili au dindon
Poulet gazelle
Poulet citronné
Roulé de dindon
Poulet à l'orange
Doigts de poulet
Casserole de poulet

OEUFS

Oeuf au miroir
Frittata
Omelette
Oeufs brouillés à l'italienne

POISSON

Pain au saumon
Cocotte de saumon aux amandes
Poisson à la Louisiane
Tarte au thon et riz
Filets de poisson amandine
Poisson express

PÂTES

Sauce tomate de base
 ✧ à la grecque
 ✧ à l'arrabiatta
Sauce béchamel
 ✧ au thon
 ✧ rosée
 ✧ à la carbonara
Sauce à la viande
 ✧ aux lentilles
Sauce au fromage
Mini-lasagnes aux légumes

METS SANS VIANDE

Lentilles et aubergine au gratin
Pain de légumineuses
Haricots en casserole
 ✧ chili végétarien

DESSERTS

Bananes au four
Paires à l'orange
Compote de pommes et poires
Biscuits au beurre d'arachide
Brownies
Yogourt maison
Pouding au riz
Pommes au four
Pouding à la vanille

✧ au chocolat

Pouding à l'orange

CUISSONS

Cuisson du riz

Cuisson des pâtes

Cuisson des légumes

SOUPES

Soupe à l'oignon gratinée
Soupe rapide aux fèves rouges
Soupe aux choux de Bruxelles
Soupe aux haricots, brocoli et tomates
Soupe aux lentilles
Soupe au poulet et riz
Soupe aux légumes

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE

2 oignons coupés en fines tranches

10 ml (2 c. à thé) d'huile ou beurre

500 ml (2 tasses) de bouillon de boeuf

1 feuille de Laurier (facultatif)

2 tranches de pain grillé, croûté de préférence

75 ml (1/3 tasse) de fromage (mozzarella, cheddar, gruyère, emmental, ou autre)

10 ml (2 c. à thé) de fromage parmesan râpé(facultatif)

- Cuire les oignons dans l'huile à couvert pendant 10 minutes à puissance élevée.
- Ajouter le bouillon de boeuf et la feuille de Laurier et cuire à couvert pendant 6 minutes à puissance élevée.
- Verser dans 2 bols. Mettre une tranche de pain par bol. Recouvrir de fromage et cuire pendant 4 minutes à puissance élevée.
- Donne 2 portions.

SOUPE RAPIDE AUX FÈVES ROUGES

1 oignon haché
5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de céleri
1 boîte de 540 ml (19 oz) d'haricots rouges, rincés et égouttés
250 ml (1 tasse) de macédoine
250 ml (1 tasse) de lait
sel et poivre au goût

- Cuire l'oignon dans l'huile pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Ajouter le reste des ingrédients et chauffer pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Donne 3 à 4 portions.

SOUPE AUX CHOUX DE BRUXELLES

375 ml (1½ tasse) de choux de Bruxelles frais ou congelés, coupés en quatre
575 ml (2 1/3 tasses) de bouillon de poulet
1 gousse d'ail émincée
3 tranches de jambon cuit coupées en dés

- Cuire les choux dans 30 ml (2 c. à table) d'eau pendant 4 minutes à puissance élevée. Égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients et chauffer à puissance élevée pendant 6 minutes.
- Donne 2 à 3 portions.

SOUPE AUX HARICOTS, BROCOLI ET TOMATES

1 oignon haché
5 ml (1 c. à thé) d'huile
500 ml (2 tasses) de bouillon de boeuf
500 ml (2 tasses) de brocoli haché
1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates, coupées en dés, avec le jus
1 boîte de 540 ml (19 oz) d'haricots blancs, rincés et égouttés
2 ml (½ c. à thé) de basilic séché
1 filet de sauce tabasco (facultatif)
sel et poivre au goût
fromage mozzarella râpé (facultatif)

- Dans un grand bol allant au micro-ondes, cuire l'oignon dans l'huile pendant 2½ minutes à puissance élevée.
- Ajouter le bouillon, le brocoli et les tomates. Cuire à couvert environ 10 minutes à puissance élevée.
- Incorporer les haricots blancs, le basilic, la sauce tabasco, le sel et le poivre. Cuire environ 2 minutes à puissance élevée.
- Ajouter du fromage au moment de servir, si désiré.
- Donne 3 à 4 portions.

SOUPE AUX LENTILLES

500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
1 carotte hachée
1 branche de céleri hachée
1 oignon haché
1 gousse d'ail émincée
2 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
1 ml (¼ c. à thé) de sel
½ ml (1/8 c. à thé) de poudre de chili (facultatif)
1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles, rincées et égouttées

- Mélanger tous les ingrédients, sauf les lentilles, et cuire à puissance élevée pendant 15 minutes.
- Ajouter les lentilles et cuire à puissance élevée pendant 5 minutes.
- Donne 2 à 3 portions.

SOUPE AU POULET ET RIZ

5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 oignon haché
1 poitrine de poulet désossée, sans la peau, coupée en petits cubes
1 carotte hachée
2 branches de céleri hachées
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
75 ml (1/3 tasse) de riz non cuit
1 ml (¼ c. à thé) de thym

- Dans un grand bol, faire revenir dans l'huile l'oignon et le poulet à puissance élevée pendant 4 minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients et cuire pendant 15 à 20 minutes à puissance élevée, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.
- Donne 2 à 3 portions.

SOUPE AUX LÉGUMES

5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 oignon haché
2 carottes hachées
2 branches de céleri hachées
125 ml (½ tasse) de chou-fleur en bouquets
(ou brocoli, ou navet, ou chou)
1 tomate en dés
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
sel et poivre au goût

- Dans un grand bol, faire revenir dans l'huile l'oignon, les carottes, le céleri et le chou-fleur pendant 4 minutes à puissance élevée.
- Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson à puissance élevée pendant 8 à 10 minutes.
- Donne 2 à 3 portions.

Note : 75 ml (1/3 tasse) de pâtes de type étoiles ou alphabets peuvent être ajoutées. À ce moment, ajouter 150 ml (2/3 tasse) de bouillon de poulet et la cuisson peut aller jusqu'à 15 minutes au lieu de 8 à 10 minutes.

VIANDES

Jardinière de boeuf
Bifteck à la suisse
Boeuf à la mexicaine
 ✧ tacos
 ✧ chili con carne
Pain de viande
Poivrons farcis
Jambon à l'ananas
Côtelettes de porc barbecue
 ✧ aux champignons
Creton au veau
Boulettes de veau aux pêches

JARDINIÈRE DE BOEUF

350 g (¾ lb) de boeuf haché maigre
1 oignon haché
500 ml (2 tasses) de légumes:
 1 carotte en rondelles
 1 branche de céleri hachée
 brocoli, chou-fleur, haricots
 1 pomme de terre en tranches
1 boîte de 284 ml (10 oz) de soupe aux tomates

- Dans un moule à pain, émietter le boeuf haché. Mettre les légumes en couches sur le boeuf. Verser la soupe aux tomates sur le tout.
- Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 20 à 25 minutes.
- Donne 2 à 3 portions.

BIFTECK À LA SUISSE

½ petit oignon haché
½ poivron vert haché
225 g (½ lb) de bifteck, coupé en lanières
15 ml (1 c. à table) de farine
1 boîte de 213 ml (7,5 oz) de sauce tomate
2 ml (½ c. à thé) de sauce Worcestershire

- Déposer l'oignon et le poivron dans un plat, couvrir et cuire 2 à 3 minutes à puissance élevée.
- Enrober les languettes de bifteck de farine. Les déposer sur les légumes.
- Mélanger la sauce tomate et la sauce Worcestershire. Verser sur le bifteck. Couvrir et cuire pendant 3 minutes à puissance élevée. Diminuer à puissance moyenne et poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes, jusqu'au degré de cuisson désiré.
- Donne 2 portions.

BOEUF À LA MEXICAINE

350 g (¾ lb) de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché
½ poivron vert haché
5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili
sel et poivre de cayenne au goût
1 ml (¼ c. à thé) d'origan
1 gousse d'ail émincée

- Émietter le boeuf dans un plat allant au micro-ondes. Ajouter l'oignon et le poivron. Cuire à puissance élevée pendant 4 minutes, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que la viande est perdue sa couleur rosée. Dégraisser.
- Ajouter le reste des ingrédients et couvrir. Cuire à puissance moyenne pendant 2 à 3 minutes, en remuant 2 fois.
- Donne 3 portions.

Variantes :

- ◇ Cette recette peut servir de garniture pour les tacos. Il ne reste qu'à garnir de tomates, laitue hachée, fromage râpé et de salsa.
- ◇ Pour faire un chili con carne, ajouter des haricots rouges et de la sauce tomate.

PAIN DE VIANDE

225 g (½ lb) de boeuf haché maigre
1 tranche de pain émietté
30 ml (2 c. à table) de lait
15 ml (1 c. à table) d'oignon haché
30 ml (2 c. à table) de ketchup
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
1 gousse d'ail hachée (ou 1 pincée de poudre d'ail)
sel et poivre

- Mélanger tous les ingrédients et façonner un petit pain de viande rectangulaire. Placer dans un plat allant au micro-ondes.
- Cuire pendant 4 à 6 minutes à puissance élevée, en tournant à mi-cuisson. Laisser reposer 2 minutes à découvert.
- Donne 2 portions.
-

POIVRONS FARCIS

225 g (½ lb) de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché fin
2 poivrons
2 ml (½ c. à thé) de sel
1 pincée de poivre
175 ml (¾ tasse) de riz cuit
1 boîte de 213 ml (7,5 oz) de sauce tomate
fromage mozzarella râpé (facultatif)

- Dans un bol, mélanger le boeuf et l'oignon. Cuire à découvert 3 minutes à puissance élevée, en remuant à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, trancher le dessus des poivrons et les vider.
- Ajouter le sel, le poivre, le riz et la moitié de la sauce tomate à la viande et bien mélanger. Farcir les poivrons du mélange de viande et les déposer dans un plat. Verser le reste de la sauce tomate dans le plat.
- Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 6 à 8 minutes. Si désiré, saupoudrer de fromage râpé et cuire 30 secondes à puissance élevée.
- Donne 2 portions.

JAMBON À L'ANANAS

2 tranches de jambon de 100 g (3 oz) chacune
2 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon
1 boîte de 398 ml (14 oz) d'ananas en tranches

- Badigeonner le jambon de la moutarde. Mettre dans un plat allant au micro-ondes et y verser un peu de jus de la conserve. Cuire 2½ minutes à 3 minutes à puissance élevée.
- Retourner les tranches de jambon. Déposer une ou deux tranches d'ananas sur chaque tranche de jambon. Poursuivre la cuisson à puissance élevée pendant 2 à 2½ minutes.
- Donne 2 portions.

CÔTELETTES DE PORC BARBECUE

2 côtelettes de porc minces de 125 g (4 oz) chacune
30 ml (2 c. à table) de cassonade

30 ml (2 c. à table) de vinaigre
30 ml (2 c. à table) de sauce chili ou ketchup
30 ml (2 c. à table) d'eau
2 ml (½ c. à thé) de moutarde
sel et poivre

- Déposer les côtelettes dans un plat allant au micro-ondes.
- Mélanger tous les autres ingrédients et verser sur les côtelettes.
- Cuire à puissance élevée pendant 3 minutes.
- Retourner les côtelettes et poursuivre la cuisson à puissance élevée pendant 4 à 6 minutes. Laisser reposer 5 minutes.
- Donne 2 portions.

Variante :

- ◇ La sauce barbecue peut être substituée par une boîte de crème de champignons.

CRETON AU VEAU

450 g (1 lb) de veau haché
15 biscuits sodas émiettés
1 oignon haché finement
5 ml (1 c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de poivre
1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu
1 ml (¼ c. à thé) de gingembre
1 ml (¼ c. à thé) de cannelle
250 ml (1 tasse) de lait

- Mélanger tous les ingrédients. Couvrir et cuire pendant 15 minutes à puissance élevée, en brassant aux 5 minutes.
- Donne environ 750 ml (3 tasses) de creton.

BOULETTES DE VEAU AUX PÊCHES

Boulettes

225 g (½ lb) de veau haché (ou de boeuf haché)
½ oignon haché fin
50 ml (¼ tasse) de chapelure ou 7 biscuits soda émiettés
1 oeuf battu
2 ml (½ c. à thé) de sel
1 pincée de poivre

Sauce

125 ml (½ tasse) de ketchup
45 ml (3 c. à table) de jus de pêches (provenant de la conserve)
30 ml (2 c. à table) de cassonade
5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
1 boîte de 540 ml (19 oz) de pêches en moitiés, égouttées

- Mélanger tous les ingrédients des boulettes et façonner en boulettes de 2.5 cm (1 pouce) de diamètre.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce, sauf les pêches, et verser sur les boulettes. Couvrir et cuire à puissance mi-élevée pendant 8 minutes en brassant à mi-cuisson.
- Ajouter les pêches et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes à puissance mi-élevée.
- Donne 2 à 3 portions.

POULET

Poulet à la dijonnaise

Chili au dindon

Poulet gazelle

Poulet citronné

Roulé de dindon

Poulet à l'orange

Doigts de poulet

Casserole de poulet

POULET À LA DIJONNAISE

30 ml (2 c. à table) de moutarde de Dijon

45 ml (3 c. à table) de yogourt nature

2 poitrines de poulet désossées, sans la peau

75 ml (1/3 tasse) de chapelure ou de biscottes émiettées

2 ml (1/2 c. à thé) de thym

sel et poivre au goût

- Mélanger la moutarde de Dijon et le yogourt nature.
- Enrober le poulet de ce mélange.
- Mélanger la chapelure, le thym, le sel et le poivre. Passer les morceaux de poulet dans ce mélange et déposer dans un plat allant au micro-ondes.
- Cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes à puissance élevée.
- Donne 4 portions.

CHILI AU DINDON

1 oignon haché
2 branches de céleri hachées
5 ml (1 c. à thé) d'huile
350 g (¾ lb) de dindon haché
5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de poudre de chili, au goût
1 ml (¼ c. à thé) de sel
poivre au goût
1 boîte de 540 ml (19 oz) d'haricots rouges, rincés et égouttés
1 boîte de 398 ml (14 oz) de sauce tomate

- Cuire l'oignon et le céleri dans l'huile pendant 3½ minutes à puissance élevée à couvert.
- Ajouter le dindon, la poudre de chili, le sel et le poivre et cuire 7 minutes à puissance élevée à découvert, en brassant 2 fois.
- Ajouter les haricots et la sauce tomate et cuire pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Donne 4 portions.

Variante :

- ◇ Remplacer le dindon par du boeuf ou du veau.

POULET GAZELLE

2 poitrines de poulet désossées, sans la peau (ou 1 boîte de saumon ou de thon, égoutté)
125 ml (½ tasse) de légumes frais au choix
1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de champignons

- Dans un plat allant au micro-ondes, placer les poitrines de poulet et y verser les légumes et la crème de champignons. Couvrir.
- Cuire 12 minutes à puissance élevée. Tourner à la mi-cuisson.
- Donne 2 portions.

Variante :

- ◇ Remplacer les légumes frais par des légumes en conserve ou congelés. Ajouter à la mi-cuisson.

POULET CITRONNÉ

2 poitrines de poulet désossées, sans la peau
30 ml (2 c. à table) de jus de citron
30 ml (2 c. à table) de farine
1 ml (¼ c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de thym
1 ml (¼ c. à thé) de sel de céleri
1 oeuf
5 ml (1 c. à thé) d'eau

50 ml (¼ tasse) de chapelure ou biscottes émiettées

- Faire mariner le poulet dans le jus de citron pendant au moins une demi-heure.
- Mélanger la farine, le sel, le thym et le sel de céleri.
- Battre l'oeuf avec l'eau.
- Passer le poulet dans la farine, puis dans l'oeuf et finalement dans la chapelure.
- Cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes à puissance élevée.
- Donne 2 portions.

ROULÉ DE DINDON

Roulé

375 ml (1½ tasse) de fleurons de brocoli

15 ml (1 c. à table) d'oignon haché fin

1 gousse d'ail émincée

15 ml (1 c. à table) d'eau

350 g (¾ lb) de dindon haché

125 ml (½ tasse) de mie de pain émiettée, détremée dans du lait

2 ml (½ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) d'estragon

une pincée de poivre

une pincée de thym

Sauce tomate

30 ml (2 c. à table) d'eau

½ oignon haché

250 ml (1 tasse) de tomates en dés et leur jus

5 ml (1 c. à thé) de persil séché

sel et poivre

- Cuire le brocoli dans un peu d'eau pendant 2 minutes à puissance élevée. Réserver.
- Cuire l'oignon et l'ail dans l'eau à puissance élevée pendant 3 minutes.
- Mélanger tous les ingrédients du roulé, sauf le brocoli. Sur une feuille de papier ciré ou pellicule plastique, façonner un rectangle de 20 cm X 20 cm.
- Parsemer de brocoli et rouler le pain.
- Cuire le pain pendant 12 à 15 minutes à puissance élevée à découvert.
- Donne 3 portions.

Sauce tomate

- Préparer la sauce en cuisant l'oignon dans l'eau pendant 3 minutes à puissance élevée.
- Ajouter le reste des ingrédients et cuire pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Servir avec le roulé.

POULET À L'ORANGE

1 branche de céleri hachée

1 oignon haché

5 ml (1 c. à thé) d'huile

1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de champignons ou de poulet
250 ml (1 tasse) de poulet cuit, en dés (ou 1 boîte de thon ou de saumon égoutté)
125 ml (½ tasse) d'haricots verts ou pois verts
30 ml (2 c. à thé) de jus d'orange
sel et poivre
2 clémentines ou 1 orange en quartiers ou 1 boîte de 284 ml (10 oz) de mandarines égouttées

- Dans un plat allant au micro-ondes, mélanger le céleri, l'oignon et l'huile. Cuire à puissance élevée de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter la crème de poulet, le poulet, les haricots et le jus d'orange. Mélanger. Saler et poivrer. Couvrir et cuire à puissance mi-élevée pendant 5 minutes en brassant 2 fois au cours de la cuisson.
- Ajouter les clémentines et mélanger. Poursuivre la cuisson à puissance mi-élevée de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.
- Donne 2 portions.

NOTE :

- ◇ Servir sur du riz, des pâtes ou sur des vol-au-vent.
- ◇ Pour une recette de poulet en sauce plus traditionnelle, le jus d'orange et les clémentines peuvent être omis.

DOIGTS DE POULET

2 poitrines de poulet désossées, sans peau
50 ml (¼ tasse) de chapelure
15 ml (1 c. à table) de fromage parmesan râpé
5 ml (1 c. à thé) de persil séché
2 ml (½ c. à thé) de paprika
1 ml (¼ c. à thé) d'origan
sel et poivre
50 ml (¼ tasse) de lait

- Couper les poitrines de poulet en lanières.
- Mélanger la chapelure, le parmesan et les assaisonnements.
- Tremper les lanières de poulet dans le lait et ensuite les rouler dans la chapelure. Les déposer sur une assiette.
- Cuire à découvert à puissance élevée pendant 4½ à 6 minutes, jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée.
- Donne 2 portions.

CASSEROLE DE POULET

15 ml (1 c. à table) d'huile
2 pommes de terre en cubes
1 oignon en quartiers
2 carottes en cubes

2 branches de céleri en cubes
5 ml (1 c. à thé) de persil séché
2 poitrines de poulet désossées, sans la peau, en cubes
45 ml (3 c. à table) de farine
375 ml (1½ tasse) de bouillon de poulet
2 ml (½ c. à thé) de thym

- Mélanger l'huile, les légumes et le persil dans un plat. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 8 minutes.
- Ajouter le poulet et la farine. Bien mélanger. Ajouter le bouillon de poulet et le thym. Couvrir et cuire pendant 8 à 10 minutes à puissance élevée.
- Donne 2 à 3 portions.

OEUFS

Oeuf au miroir

Frittata

Omelette

Oeufs brouillés à l'italienne

OEUF AU MIROIR

1 oeuf

- Beurrer un petit bol à dessert. Casser l'oeuf dans le bol.
- Couvrir d'une pellicule plastique et cuire à puissance mi-élevée de 40 à 70 secondes. Laisser reposer 30 secondes avant de servir.
- Donne 1 portion.

FRITTATA

250 ml (1 tasse) de pommes de terre hachées cuites
1 carotte râpée
½ petit oignon haché finement
5 ml (1 c. à thé) de persil séché
10 ml (2 c. à thé) de beurre ou huile
sel et poivre au goût
4 oeufs
50 ml (¼ tasse) de lait

1 ml (¼ c. à thé) de moutarde de Dijon
1 ml (¼ c. à thé) de thym
125 ml (½ tasse) de jambon cuit en cubes (facultatif)
50 ml (¼ tasse) de fromage râpé (cheddar, mozzarella, ...)

- Mélanger les pommes de terre, la carotte, l'oignon, le persil et le beurre. Cuire à couvert pendant 3 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.
- Entre-temps, mélanger les oeufs, le lait, la moutarde et le thym. Verser sur les légumes.
- Étendre uniformément le jambon en cubes. Couvrir et cuire à puissance élevée pendant 3 minutes. Mélanger en ramenant la partie cuite vers le centre.
- Poursuivre la cuisson à puissance moyenne pendant environ 6 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit figé.
- Saupoudrer de fromage râpé, couvrir et cuire à puissance élevée pendant 30 à 60 secondes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Laisser reposer avant de servir.
- Donne 2 portions.

OMELETTE

Nature

2 oeufs battus
30 ml (2 c. à table) de lait
sel et poivre au goût

- Mélanger tous les ingrédients dans un plat allant au micro-ondes et cuire pendant 1½ minute à puissance élevée. Vérifier la cuisson après 1 minute.
- Donne 1 portion.

Variantes :

- ◇ ajouter des légumes au choix : brocoli, céleri, poivron, ...
- ◇ ajouter des cubes de poulet, jambon, ...
- ◇ ajouter du fromage
- ◇ ajouter des tranches de pommes + cannelle

OEUFS BROUILLÉS À L'ITALIENNE

5 ml (1 c. à thé) d'huile
½ tomate hachée
½ poivron vert haché
2 échalotes hachées
1 ml (¼ c. à thé) d'origan
sel et poivre au goût
4 oeufs
15 ml (1 c. à table) de lait

- Dans un plat allant au micro-ondes, mélanger l'huile, la tomate, le poivron, les échalotes et les assaisonnements. Cuire pendant 1 minute à puissance élevée.
- Battre les oeufs avec le lait. Incorporer aux légumes et cuire à puissance élevée pendant 1½ minute à 2½ minutes. Remuer à toutes les 30 secondes. Cuire jusqu'à ce que les oeufs soient moelleux.
- Couvrir de fromage si désiré.
- Donne 2 portions.

POISSON

Pain au saumon
Cocotte de saumon aux amandes
Poisson à la Louisiane
Tarte au thon et riz
Filets de poisson amandine
Poisson express

PAIN AU SAUMON

2 boîtes de 213 g (7,5 oz) de saumon égoutté
15 ml (1 c. à table) de jus de citron
1 oeuf battu
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
250 ml (1 tasse) de fromage râpé
1 oignon haché fin
2 carottes râpées
50 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet
2 ml (½ c. à thé) de persil séché
sel et poivre au goût

- Émietter le saumon (avec les os) dans un bol et arroser de jus de citron.
- Ajouter les ingrédients et bien mélanger.
- Mettre dans un moule à pain légèrement huilé de 1,5 L (8 X 4 X 3 po). Cuire à couvert pendant 12 à 15 minutes à puissance moyenne.
- Donne 4 à 6 portions.

COCOTTE DE SAUMON AUX AMANDES

1 boîte de 213 g (7,5 oz) de saumon, sans la peau et les os
375 ml (1½ tasse) de riz cuit
1 oignon haché fin
1 branche de céleri hachée finement
1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de champignons
50 ml (¼ tasse) de lait
amandes effilées

- Mélanger le saumon, le riz, l'oignon et le céleri.
- Dans un autre bol, mélanger la crème de champignons et le lait. Mélanger la moitié de cette sauce avec le saumon. Verser le reste de la sauce sur le saumon. Saupoudrer d'amandes effilées.
- Cuire à découvert pendant 5 à 7 minutes à puissance mi-élevée.
- Donne 3 portions.

POISSON À LA LOUISIANE

225 g (½ lb) de filets de poisson congelés
1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates assaisonnées
125 ml (½ tasse) de légumes au choix

- Dans un plat allant au micro-ondes, placer le poisson et ajouter les tomates et les légumes. Couvrir.
- Cuire 12 à 15 minutes à puissance élevée. Tourner à la mi-cuisson.
- Donne 2 portions.

TARTE AU THON ET RIZ

250 ml (1 tasse) de brocoli en fleurons
½ poivron rouge haché
250 ml (1 tasse) de riz cuit
1 oeuf battu
1 boîte de 185 g (6,5 oz) de thon égoutté
175 ml (¾ tasse) de fromage mozzarella
½ boîte de 284 ml (10 oz) de crème de champignons

- Cuire le brocoli et le poivron dans un peu d'eau pendant 3 minutes à puissance élevée. Égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients et mettre dans une assiette à tarte en verre de 20 cm (8 po). Cuire pendant 12 minutes à puissance élevée en brassant à mi-cuisson.
- Accompagner d'une sauce aux champignons, si désiré.
- Donne 4 à 6 portions.

Sauce aux champignons

½ boîte de 284 ml (10 oz) de crème de champignons

75 ml (1/3 tasse) de lait

Délayer la soupe avec le lait. Chauffer pendant 2 à 3 minutes à puissance élevée.

FILETS DE POISSON AMANDINE

1 oeuf

30 ml (2 c. à table) de lait

30 ml (2 c. à table) de chapelure ou biscottes écrasées

5 ml (1 c. à thé) de persil

2 ml (½ c. à thé) de paprika

1 pincée de sel

225 g (½ lb) de filets de sole ou d'aiglefin

15 ml (1 c. à table) de jus de citron

15 ml (1 c. à table) d'eau

5 ml (1 c. à thé) d'huile

30 ml (2 c. à table) d'amandes effilées et hachées

- Battre l'oeuf avec le lait. Mélanger la chapelure, le persil, le paprika et le sel.
- Tremper le poisson dans le mélange d'oeuf et de lait, ensuite dans la chapelure.
- Disposer les filets sur une assiette, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
- Mélanger le jus de citron, l'eau et l'huile. Verser sur le poisson. Parsemer d'amandes.
- Couvrir et cuire 2 à 3 minutes à puissance élevée, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laisser reposer 3 minutes.
- Donne 2 portions.

POISSON EXPRESS

225g (½ lb) de filets de poisson frais ou dégelés(aiglefin ou sole)

5 ml (1 c. à thé) de beurre

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

2 ml (½ c. à thé) d'herbes séchées (thym, ...)

poivre

- Déposer le poisson dans un plat allant au four à micro-ondes légèrement huilé. Mettre tous les ingrédients dessus.
- Couvrir et cuire de 2 à 3 minutes à puissance élevée. Laisser reposer 3 minutes.
- Donne 2 portions.

PÂTES

Sauce tomate de base
 ◇ à la grecque
 ◇ à l'arrabiatta
Sauce béchamel
 ◇ au thon
 ◇ rosée
 ◇ à la carbonara
Sauce à la viande
 ◇ aux lentilles
Sauce au fromage
Mini-lasagnes aux légumes

SAUCE TOMATE DE BASE

1 oignon haché
5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés ou sauce tomate
30 ml (2 c. à table) de persil frais ou 10 ml (2 c. à thé) de persil séché (ou basilic)
2 ml (½ c. à thé) de sucre
sel et poivre au goût

- Cuire l'oignon dans l'huile pendant 3 minutes à puissance élevée.
- Ajouter les autres ingrédients et cuire 4 minutes à puissance élevée.
- Donne environ 500 ml (2 tasses).

Variantes :

- ◇ à la grecque : ajouter du fromage feta émietté, des olives tranchées et du basilic.
- ◇ à l'arrabiatta : ajouter 3 gousses d'ail et une pincée de piments broyés.

SAUCE BÉCHAMEL

1 petit oignon haché fin
30 ml (2 c. à table) de beurre ou margarine
45 ml (3 c. à table) de farine
sel et poivre
300 ml (1¼ tasse) de lait

- Faire blondir l'oignon dans le beurre pendant 2 minutes à puissance élevée.

- Incorporer la farine et assaisonner au goût. Faire chauffer pendant 1 minute à puissance moyenne.
- Incorporer le lait petit à petit et faire chauffer de 6 à 8 minutes à puissance moyenne jusqu'à épaississement en remuant aux 2 minutes.
- Donne 300 ml (1¼ tasse) de sauce.

Variantes :

- ◇ Au thon : ajouter une boîte de de thon égoutté.
- ◇ Sauce rosée : ajouter 50 ml (¼ tasse) de sauce tomate.
- ◇ À la carbonara : ajouter du jambon en cubes à la sauce rosée.

SAUCE À LA VIANDE

5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 oignon haché
1 gousse d'ail émincée
225 g (½ lb) de boeuf haché maigre
1 carotte hachée
1 branche de céleri hachée
½ poivron vert haché
75 ml (1/3 tasse) de champignons émincés
540 ml (19 oz) de tomates en conserve hachées, avec le jus
1 boîte de 213 ml (7,5 oz) de sauce tomate
1 boîte de 156 ml (5,5 oz) de pâte de tomate
5 ml (1 c. à thé) de sel
5 ml (1 c. à thé) de sucre
2 ml (½ c. à thé) de basilic
1 ml (¼ c. à thé) d'origan
½ ml (1/8 c. à thé) de piments broyés
½ ml (1/8 c. à thé) de paprika
1 feuille de Laurier
une pincée de poivre

- Chauffer l'huile 1 minute à puissance élevée.
- Ajouter l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri, le poivron et les champignons. Cuire 4 minutes à puissance élevée.
- Ajouter le boeuf haché et cuire 4 minutes à puissance élevée, en mélangeant à mi-cuisson.
- Ajouter le reste des ingrédients et cuire 20 minutes à puissance élevée. Mélanger et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes à puissance mi-élevée.
- Donne 1 L (4 tasses).

Variante :

- ◇ Sauce aux lentilles : remplacer le boeuf haché par 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées.

SAUCE AU FROMAGE

30 ml (2 c. à table) de beurre ou margarine
30 ml (2 c. à table) de farine

2 ml (½ c. à thé) de moutarde sèche(facultatif)
300 ml (1¼ tasse) de lait
250 ml (1 tasse) de cheddar fort râpé
sel et poivre au goût

- Faire fondre le beurre, à découvert, à puissance élevée pendant 30 secondes.
- Y ajouter la farine et la moutarde sèche. Incorporer graduellement le lait.
- Cuire, à découvert, à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce arrive à ébullition et épaississe : remuer à chaque 30 secondes.
- Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- Saler et poivrer au goût.
- Donne environ 425 ml (1¾ tasse).

Variantes :

- ◇ Macaroni au fromage
- ◇ Asperges, brocoli ou autres légumes roulés dans des pâtes à lasagne, recouvert de sauce
- ◇ Sur des légumes

MINI-LASAGNES AUX LÉGUMES

4 pâtes à lasagne
1 petit oignon haché fin
250 ml (1 tasse) de champignons coupés en tranches
½ sac d'épinards hachés
150 ml (2/3 tasse) de fromage cottage
250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella
1 oeuf battu
sel et poivre au goût
250 ml (1 tasse) de sauce à pizza

- Faire cuire les pâtes selon la méthode indiquée.
- Cuire l'oignon et les champignons dans un peu d'eau pendant 5 minutes à puissance élevée. Égoutter.
- Cuire les épinards dans un peu d'eau pendant 3 minutes à puissance élevée. Égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients, sauf les pâtes et la sauce à pizza.
- Étendre environ 175 ml (¾ tasse) de mélange sur chaque lasagne, jusqu'à 2.5 cm (1 po) d'une extrémité. Rouler les lasagnes en commençant par l'extrémité garnie.
- Déposer les rouleaux dans un plat allant au micro-ondes. Étaler la sauce à pizza sur les pâtes. Couvrir et cuire 10 minutes à puissance élevée.
- Donne 2 à 3 portions.

METS SANS VIANDE

Lentilles et aubergine au gratin

Pain de légumineuses

Haricots en casserole

✧ **chili végétarien**

LENTILLES ET AUBERGINE AU GRATIN

1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
5 ml (1 c. à thé) d'huile
1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles rincées et égouttées
1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates hachées en conserve avec le jus ou 3 tomates fraîches hachées + 175 ml (3/4 tasse) de jus de tomates
1 aubergine de grosseur moyenne avec la pelure coupée en dés ou 2 courgettes coupées en dés
2 ml (1/2 c. à thé) de thym
2 ml (1/2 c. à thé) d'origan
sel et poivre
250 ml (1 tasse) de mozzarella râpé

- Cuire l'oignon et l'ail dans l'huile pendant 2½ minutes à puissance élevée.
- Mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage.
- Mettre dans un plat allant au micro-ondes et cuire à couvert pendant 12 minutes à puissance élevée.
- Recouvrir de fromage et poursuivre la cuisson à découvert pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Donne 4 à 6 portions.

PAIN DE LÉGUMINEUSES

15 ml (1 c. à table) d'huile
1 gousse d'ail émincée
1 boîte de 540 ml (19 oz) de légumineuses (lentilles, haricots rouges, ...), écrasées à la fourchette
1 carotte râpée
2 oeufs battus
50 ml (1/4 tasse) de chapelure ou 5 biscuits sodas émiettés
1 pincée de sel, poivre, sarriette

- Mélanger tous les ingrédients et mettre dans un moule à pain allant au micro-ondes, légèrement huilé. Bien presser.
- Cuire 9 minutes à puissance élevée.
- Verser 125 ml (½ tasse) de sauce tomate et fromage sur le pain et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes à puissance élevée.
- Donne 2 à 3 portions.

Sauce tomate et fromage

1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de tomate

50 ml (¼ tasse) de fromage parmesan râpé

- Mélanger la soupe et le fromage.
- Verser 125 ml (½ tasse) de sauce sur le pain après 9 minutes de cuisson.
- Réchauffer le reste de la sauce avant de servir sur le pain.

HARICOTS EN CASSEROLE

1 petit oignon haché

½ poivron vert haché

1 gousse d'ail hachée

5 ml (1 c. à thé) d'huile

1 boîte de 284 ml (10 oz) de crème de tomate

1 ml (¼ c. à thé) de thym

1 boîte de 540 ml (19 oz) d'haricots rouges, rincés et égouttés

sel et poivre au goût

- Cuire les légumes dans l'huile à couvert pendant 5 minutes à puissance élevée.
- Ajouter la crème de tomate et le thym. Poursuivre la cuisson à puissance élevée pendant 5 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- Incorporer les haricots et assaisonner. Cuire pendant 6 minutes à puissance élevée.
- Donne 4 portions.

Variantes :

- ◇ Pour un chili végétarien, ajouter des piments broyés.
- ◇ Peut être servi comme garniture à tacos ou fajitas.

DESSERTS

Bananes au four

Poires à l'orange

Compote de pommes et poires

Biscuits au beurre d'arachide

Brownies
Yogourt maison
Pouding au riz
Pommes au four
Pouding à la vanille
 ❖ **au chocolat**
Pouding à l'orange

BANANES AU FOUR

50 ml (¼ tasse) de jus d'orange
5 ml (1 c. à thé) de beurre
2 ml (½ c. à thé) de cannelle
1 ml (¼ c. à thé) de muscade
2 bananes pelées et tranchées

- Dans un plat allant au micro-ondes, mélanger le jus d'orange, le beurre, la cannelle et la muscade. Chauffer à puissance élevée pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ébullition en remuant deux fois.
- Ajouter les bananes et cuire à puissance élevée pendant 1 minute en remuant une fois. Servir chaud.
- Donne 2 portions.

POIRES À L'ORANGE

50 ml (¼ tasse) de jus d'orange
zeste d'une orange
15 ml (1 c. à table) de fécule de maïs
30 ml (2 c. à table) d'eau
5 ml (1 c. à thé) de miel
1 pincée de piment de la Jamaïque
1 pincée de cannelle
2 poires coupées en deux, le coeur enlevé

- Mélanger tous autres ingrédients, sauf les poires, et chauffer pendant 2 minutes à puissance élevée en brassant 2 fois.
- Disposer les poires dans un plat allant au micro-ondes.
- Verser le sirop sur les poires, couvrir et cuire pendant 5 minutes à puissance élevée en retournant les poires une fois. Laisser reposer 5 minutes. Donne 2 à 4 portions.

COMPOTE DE POMMES ET POIRES

2 pommes

2 poires

75 ml (1/3 tasse) de jus de pommes

2 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille

1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle

- Peler, vider et couper les fruits en quartiers. Ajouter le jus de pommes et cuire 5 minutes à couvert à puissance élevée. Remuer une fois.
- Ajouter la vanille et la cannelle. Réduire en purée si désiré.
- Donne 4 portions de 125 ml (1/2 tasse).

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDE

30 ml (2 c. à table) de beurre

50 ml (1/4 tasse) de beurre d'arachide

125 ml (1/2 tasse) de cassonade

1 oeuf battu

175 ml (3/4 tasse) de farine tout usage

1 pincée de sel

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (1/4 c. à thé) d'essence de vanille

- Battre en crème le beurre avec le beurre d'arachide et la cassonade. Incorporer le reste des ingrédients.
- Façonner 6 boules. Couvrir un plat allant au micro-ondes de papier ciré graissé et placer les boules en cercle. Aplatir.
- Cuire pendant 4 minutes à puissance moyenne.
- Laisser reposer 5 minutes, puis faire refroidir sur une grille.
- Donne 6 gros biscuits.

BROWNIES

75 ml (1/3 tasse) de farine

75 ml (1/3 tasse) de sucre

45 ml (3 c. à table) de cacao

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte

30 ml (2 c. à table) de noix hachées (facultatif)

30 ml (2 c. à table) de brisures de chocolat (facultatif)

1 oeuf battu

45 ml (3 c. à table) d'huile

30 ml (2 c. à table) de lait

- Mélanger tous les ingrédients et mettre dans un moule à pain légèrement huilé.
- Cuire à puissance élevée pendant 4 minutes.

YOGOURT MAISON

1 litre (4 tasses) de lait

50 ml (1/4 tasse) de yogourt nature commercial (avec cultures bactériennes actives, voir la liste des ingrédients) ou 5 g de culture bactérienne (Yogourmet)

- Dans un grand bol allant au micro-ondes, chauffer le lait à puissance élevée pendant 15 minutes jusqu'à une température de 82°C (180°F).
- Laisser tiédir 45 minutes, jusqu'à une température d'incubation de 42°C (108°F).
- Incorporer le yogourt ou la culture bactérienne. Verser la préparation dans de petits bols; les recouvrir de papier d'aluminium.
- Laisser incuber dans un endroit chaud (par exemple sous une lampe allumée), jusqu'à consistance désirée, de 7 à 8 heures ou toute la nuit (Plus on laissera incuber longtemps, plus le yogourt sera acidulé).
- Donne 1 litre (4 tasses).

POUDING AU RIZ

500 ml (2 tasses) de lait

2 oeufs légèrement battus

75 ml (1/3 tasse) de sucre

2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

175 ml (2/3 tasse) de riz instantané, non cuit

125 ml (1/2 tasse) de raisins secs

- Chauffer le lait à puissance élevée pendant 2½ à 3½ minutes ou jusqu'à la formation d'une peau; le lait ne doit pas bouillir.
- Dans un autre bol, mélanger les oeufs, le sucre, la cannelle et la vanille. Ajouter le lait, le riz et les raisins secs; bien mélanger.
- Cuire à puissance moyenne de 8 à 9 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe, en remuant toutes les 2 minutes.
- Saupoudrer de cannelle si désiré. Servir chaud ou froid.
- Donne 4 à 6 portions.

POMMES AU FOUR

2 pommes évidées

30 ml (2 c. à table) de noix de Grenoble émietées

15 ml (1 c. à table) de cassonade

5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de beurre

2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle

2 ml (½ c. à thé) de jus de citron

- Percer la pelure des pommes à quelques endroits pour éviter qu'elles n'éclatent lors de la cuisson.
- Mélanger tous les autres ingrédients. Farcir les pommes de ce mélange.
- Couvrir et cuire à puissance élevée de 7 à 9 minutes.
- Donne 2 portions.

POUDING À LA VANILLE

75 ml (1/3 tasse) de sucre

½ ml (1/8 c. à thé) de sel

30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs

500 ml (2 tasses) de lait

1 oeuf battu

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

- Mélanger le sucre, le sel et la fécule de maïs. Ajouter le lait et mélanger bien.
- Cuire pendant 5 à 8 minutes à puissance élevée, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.
- Ajouter un peu de mélange chaud à l'oeuf en brassant pour le réchauffer. Incorporer l'oeuf au mélange chaud. Cuire pendant 4 minutes à puissance mi-élevée en remuant 2 fois.
- Ajouter l'essence de vanille. Réfrigérer.
- Donne 4 portions.

Variante :

- ◇ Pouding au chocolat : suivre la recette du pouding à la vanille mais ajouter 50 ml (¼ tasse) de cacao au mélange de sucre, sel et fécule de maïs.

POUDING À L'ORANGE

30 ml (2 c. à table) de fécule de maïs

50 ml (¼ tasse) de sucre

375 ml (1½ tasse) de jus d'orange

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

2 jaunes d'oeufs battus

- Mélanger la fécule de maïs et le sucre. Ajouter graduellement le jus d'orange. Cuire à puissance élevée pendant 4 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et la sauce épaississe, en remuant aux 2 minutes. Ajouter le jus de citron.
- Battre vigoureusement 1/3 de la sauce chaude dans les jaunes d'oeufs; verser les jaunes d'oeufs dans le reste de la sauce. Cuire à puissance élevée pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Donne 4 portions.

Variante :

Ajouter une meringue sur le pouding à l'orange.

2 blancs d'oeufs

1 ml (¼ c. à thé) de crème de tartre

50 ml (¼ tasse) de sucre

zeste de citron ou d'orange (facultatif)

- Battre en mousse les blancs d'oeufs et la crème de tartre. Ajouter graduellement le sucre, et battre la mousse jusqu'à ce que celle-ci monte en neige.
- Étendre délicatement la meringue sur le pouding. Cuire à puissance mi-élevée pendant 1½ minute. Garnir de zeste de citron ou d'orange si désiré. Servir chaud ou froid.

LES CUISSONS

CUISSON DU RIZ

500 ml (2 tasses) d'eau

250 ml (1 tasse) de riz à l'étuvée

5 ml (1 c. à thé) de beurre

2 ml (½ c. à thé) de sel

- Mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir et cuire pendant 10 minutes à puissance élevée.
- Remuer et poursuivre la cuisson à puissance moyenne pendant 20 minutes.

Variante :

- ◇ L'eau peut être remplacée par du bouillon de poulet ou de boeuf ou même du jus de tomate.

CUISSON DES PÂTES

PÂTES	QUANTITÉ	PLAT	EAU	SEL	TEMPS DE CUISSON
-------	----------	------	-----	-----	------------------

grosses coquilles	25 à 100 g/ 1 à 4 oz	2,5 L/ 10 tasses	750 ml/ 3 tasses	2 ml / ½ c.à thé	10 à 12 minutes
lasagne	3 à 12 lasagnes	25X20 cm	750 ml/ 3 tasses	2 ml / ½ c.à thé	7 à 10 minutes
macaroni	25 à 100 g/ 1 à 4 oz	2,5 L/ 10 tasses	750 ml/ 3 tasses	2 ml / ½ c.à thé	8 à 10 minutes
spaghetti	25 à 100 g/ 1 à 4 oz	2,5 L/ 10 tasses	750 ml/ 3 tasses	2 ml / ½ c.à thé	7 à 10 minutes

- Mélanger l'eau et le sel. Couvrir d'une pellicule plastique et faire bouillir à puissance élevée.
- Ajouter les pâtes et faire cuire à découvert à puissance élevée pendant le temps requis selon le tableau.
- Laisser reposer 5 minutes à couvert. Égoutter.

CUISSON DES LÉGUMES

LÉGUMES	QUANTITÉ	VOLUME D'EAU (ml)	TEMPS DE CUISSON À MAX (minutes)	TEMPS D'ATTENTE (minutes)
Brocoli frais	¼ de petit	30	2-2½	2-3
congelé	175 ml	30	3-4	2
Carotte frais rondelles	1	15	3-4	2
congelée	175 ml	15	2-2½	2
Chou frais haché	250 ml	15	2-2½	2
Chou-fleur frais	¼ de petit	30	2-3	1-2
congelé	175 ml	30	2½-3	2
Épinards frais	½ paquet	----	40-50 sec.	2
Haricots frais	20	15	4-5	2
congelés	175 ml	15	3-3½	2
Macédoine(ou pois) congelée	175 ml	15	2-2½	2
Maïs entier	1	15	3-4	2
Pomme de terre entière	1	----	7	2

- Couvrir les légumes et remuer à mi-cuisson.
- Pour les pommes de terre, perforer la pelure à plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elles n'éclatent.