

MIJOTEUSE

Idées de recettes créatives



SILVERCREST®

TABLE DES MATIÈRES

Soupes 02

Plats principaux 14

Dessert 38

Index des mots-clés 52

Crédits photos 54



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 4,5 h

Degré de difficulté : moyen

Ingrédients pour 4 personnes :

1 courge butternut
env. 1,5 kg

1 gros oignon

3 – 4 gousses d'ail

3 cm de gingembre

200 g de pommes de terre
à chair farineuse

2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel

Poivre du moulin

Garam masala (mélange
d'épices indiennes)

1 l de bouillon de légumes

2 tranches de pain de mie

2 c. à soupe de
graines de courge

2 c. à soupe de beurre

60 g de crème aigre

VELOUTÉ DE COURGE avec du garam masala

Éplucher la courge, l'épé-
piner et la couper en gros
cubes.

Éplucher les oignons et l'ail
et les couper en petits dés.

Peler le gingembre et le
couper en petits dés.

Éplucher, laver et couper les
pommes de terre en gros
cubes.

Faire chauffer l'huile dans
une poêle et y faire blondir
les oignons avec l'ail et le
gingembre et mettre ensuite
de côté.

Mettre la courge, les
pommes de terre et le mé-
lange aux oignons dans la
cocotte en céramique.

Verser le bouillon, assai-
sonner le tout avec le sel,
le poivre et 1-2 c. à café de
garam masala et faire cuire
à couvert 4,5 heures sur le
niveau " S".

Laisser ensuite refroidir la
soupe pendant 10 minutes
environ.

Couper le pain de mie en
petits dés pendant ce temps.

Faire griller les graines de
courge dans une poêle
antiadhésive, puis mettre de
côté.

Faire chauffer le beurre dans
la poêle et y faire revenir les
dés de pain jusqu'à ce qu'ils
soient bien dorés.

Mixer la soupe avec le
mixeur plongeant jusqu'à ce
qu'elle soit crémeuse, rectifier
le goût et verser dans des
tasses.

Ajouter respectivement 1,5 c.
à soupe de crème aigre,
parsemer de croûtons et
servir la soupe saupoudrée
de graines de courge et de
garam masala.



SOUPE

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 6 h

Degré de difficulté : facile

Ingédients **pour 6 personnes :**

3 c. à soupe de
beurre clarifié

250 g de carottes
en rondelles

250 g de pommes
de terre en cubes

500 g de viande de bœuf,
coupée en cubes
pas trop gros

250 g d'oignons en dés

3 c. à soupe de
concentré de tomate

1 c. à soupe de piment en
poudre, doux

Sel, poivre, chili

2 poivrons en dés

1 l de bouillon de viande

SOUPE DE GOULASCH

Faire suer les carottes et les pommes de terre avec une c. à soupe de beurre clarifié dans une poêle et les mettre dans la cocotte en céramique.

Faire revenir les dés de viande et les oignons dans le reste de beurre clarifié et ajouter le concentré de tomate au cours des dernières minutes.

Assaisonner de sel, piment, chili et de poivre.

Placer également la viande dans l'appareil.

Ajouter le bouillon de légumes et les poivrons.

Laisser l'appareil cuire pendant env. 6 heures sur le niveau "SS".



Conseil :

Ceux qui aiment le goût épicé peuvent également utiliser une part de piment.



SOUPE POIREAU-FROMAGE

Laver le poireau et le couper en rondelles.

Éplucher les oignons et les couper en fins dés.

Faire revenir les deux dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient translucides et placer dans la cocotte en céramique.

Placer l'appareil sur le niveau " S " et mettre le couvercle.

Saisir la viande en cubes dans une poêle jusqu'à ce qu'elle devienne friable et la mettre dans la cocotte en céramique.

Ajouter le bouillon de légumes et cuire 2,5 heures sur " SSS " ou 5 heures sur " S ".

Placer ensuite l'appareil sur " SSS " et incorporer le fromage fondu ainsi que les champignons égouttés.

Relever avec un peu de muscade et laisser mijoter 30 minutes.

Avant de servir, parsemer de persil.

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson env. : 2,5 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 4 personnes :

3 poireaux

2 oignons

1/2 c. à soupe d'huile

500 g de viande hachée
mêlée

Sel, poivre, sel à l'ail

1 l de bouillon de légumes

1 boîte de champignons

100 g de fromage
fondu à la crème

200 g de fromage fondu
aux herbes aromatiques

Noix de muscade
pour assaisonner

Persil, pour saupoudrer





SOUPE AUX LENTILLES

au jambon

Éplucher les oignons et l'ail et les hacher finement. Enlever les fils du céleri et le couper en tranches. Éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et y faire revenir brièvement le jambon. Retirer le jambon et le mettre de côté.

Ajouter encore un peu d'huile dans la poêle et faire chauffer. Saisir les oignons et l'ail.

Ajouter le sucre et laisser caraméliser un peu.

Ajouter le concentré de tomates et faire revenir brièvement. Déglacer avec le vin rouge et laisser mijoter un moment.

Mettre tout dans la cocotte en céramique. Ajouter la viande, les tomates passées, les lentilles, les légumes, le thym, les feuilles de laurier et le bouillon de viande.

Faire mijoter le tout 3 – 4 heures sur le niveau "SSS" tout en continuant de remuer de temps en temps.

Assaisonner avec le sel, le poivre et le vinaigre balsamique.

Ajouter la marjolaine et finir de cuire la soupe de lentilles 20 minutes de plus.

Laver les épinards et les essorer.

Égoutter la viande, la placer sur une planche et l'effilo-cher ou la couper.

Retirer les feuilles de laurier et le thym et verser la soupe dans des bols.

Parsemer les pousses d'épinards sur le dessus et les enfoncer légèrement dans la soupe.

Ajouter la viande effilochée, effeuiller les feuilles des branches de thym restantes, les répartir sur le dessus et servir.

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson env. : 3 – 4 h
Degré de difficulté : moyen

Ingrédients

pour 4 personnes :

2 gros oignons

1 gousse d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive

500 g de jambon saumuré

1 c. à soupe de sucre brun

4 branches de thym

2 feuilles de laurier

2 c. à soupe de concentré de tomate

150 ml de vin rouge

250 g de tomates passées

800 ml de bouillon de viande

250 g de lentilles brunes

2 carottes

3 branches de céleri

Sel

Poivre du moulin

1 c. à soupe de marjolaine, séchée

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 poignée de pousses d'épinards

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 3 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 6 personnes :

6 pommes de terre

6 carottes

1 petit chou-rave

1 poireau

1/2 gousse d'ail (hachée)

170 g de haricots verts

1100 ml de bouillon de légumes

100 ml de crème

3 c. à soupe de poivre

2 c. à café de sel

1 c. à café de thym

2 c. à soupe de persil (haché)

3 c. à café de maïzena

SOUPE DE LÉGUMES

Éplucher les carottes, les pommes de terre et le chou-rave et les couper en petits dés.

Laver les haricots verts.

Laver le poireau et le couper en rondelles.

Mettre les légumes avec le bouillon, l'ail haché, le persil haché et les épices dans la cocotte en céramique.

Laisser l'appareil cuire pendant env. 3 heures sur le niveau "SSS".

Délayer la maïzena dans un peu d'eau tiède et l'incorporer. Ajouter la crème.

Faire mijoter de nouveau env. 15 minutes.

Assaisonner, si nécessaire rectifier et servir.



SOUPE AUX POIS

Éplucher les pommes de terre et les oignons et les couper en dés.

Laver le bouquet garni et le couper en dés.

Mettre les pois secs, les oignons, les pommes de terre et le bouquet garni dans la cocotte en céramique.

Remarque : *Les pois secs doivent être mis à tremper la nuit avant d'être utilisés ! Il faut également prévoir un temps de cuisson plus long !*

Placer la viande et les saucisses par dessus.

Ajouter 1,5 litre d'eau chaude pour recouvrir tous les ingrédients.

Salier, poivrer ou rectifier avec un peu de bouillon en granulés.

Fermer le couvercle et faire cuire 4 à 4,5 heures sur le niveau "SSS".

Retirer la viande avec précaution et éliminer si nécessaire la graisse et les os de la viande. Couper la viande en cubes.

Couper les saucisses et saucisses de Francfort en rondelles.

En fonction de la consistance, mixer une partie de la soupe dans un récipient séparé.

Remettre la soupe, la viande et les rondelles de saucisses dans la cocotte en céramique et bien mélanger la potée.

Salier et poivrer à nouveau si nécessaire.

Laver et hacher le persil.

En saupoudrer la soupe aux pois.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. :

4 h – 4 h 30 min

Degré de difficulté : moyen

Ingrédients

pour 6 personnes :

500 g de pois verts secs

2 oignons

1/2 bouquet garni

400 g d'échine fumée

2 saucisses, fumées

1 feuille de laurier

1 c. à café de marjolaine, séchée

500 g de pommes de terre

4 saucisses de Francfort

Sel, poivre, bouillon en granulés

1 bouquet de persil

1,5 l d'eau

SOUPE

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. :

4 h 10 min

Degré de difficulté : facile

Ingédients pour 4 personnes :

1 kg de brocolis
300 g de pommes de terre,
à chair farineuse
1/2 poireau
1 oignon
2 gousses d'ail
1 l de bouillon de volaille
Sel
Poivre du moulin
250 g de pois, surgelés
100 g de pecorino râpé
100 g de fontina râpé
75 g de parmesan râpé
2 c. à soupe de ciboulette
coupée en petits morceaux
Huile d'olive, pour arroser

VELOUTÉ DE BROCOLIS aux trois fromages

Laver les brocolis, les couper en bouquets, éplucher la tige et la couper également finement.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.

Éplucher le poireau et le couper finement.

Éplucher l'oignon et l'ail et les couper finement.

Placer le tout avec le bouillon de volaille, un peu de sel et de poivre dans la cocotte en céramique et fermer le couvercle.

Faire cuire pendant env. 4 heures sur le niveau "SSS".

Ouvrir le couvercle, ajouter les pois et laisser mijoter 5 – 10 minutes de plus à couvert.

Mixer ensuite le pecorino, le fontina et la moitié du parmesan avec un mixeur plongeant dans la soupe jusqu'à ce que tout soit bien fin et lié.

Rectifier, répartir dans des bols, saupoudrer avec le reste de parmesan, parsemer avec la ciboulette et arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.



SOUPE

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson env. : 5 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 6 personnes :

- 1 petite poule à bouillir, prête à cuire
- 1 – 1,5 litre d'eau
- 4 carottes
- 1/4 de boule de céleri
- 2 persils tubéreux
- 1 poireau
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à café de livèche, déshydratée
- 1 c. à café de poivre, noir, moulu
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de racine de gingembre, hachée
- 1 botte de persil, frisé

SOUPE DE POULET

Faire chauffer l'appareil pendant 10 minutes sur le niveau "SSS".

Couper le poireau en rondelles et couper le reste des légumes en petits dés.

Mettre la poule dans la cocotte en céramique.

 **Conseil :** Les poules à bouillir ne doivent pas être trop maigres. Un bon bouillon a besoin de graisse. N'éliminer en aucun cas la graisse avant la cuisson !

Répartir les dés de légumes ainsi que toutes les épices sauf le persil par dessus la poule.

Recouvrir d'eau. Cuire pendant env. 5 heures sur le niveau "SSS".

Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer la poule du bouillon, désosser la viande, la couper ou l'effiloche en morceaux de la taille d'une bouchée et la remettre dans la cocotte en céramique.

Faire réchauffer à nouveau la viande pendant quelques minutes.

Hacher le persil et l'ajouter.



Conseil :

Ceux qui aiment les légumes croquants peuvent ajouter encore plus de légumes 1 heure avant la fin du temps de cuisson.

SOUPE AUX LASAGNES

Saisir le hachis de bœuf avec les oignons dans de l'huile dans une poêle. Assaisonner de sel et de poivre et placer dans la cocotte en céramique.

Ajouter les tomates, l'ail et l'eau au bouillon et y mélanger les légumes.

Ajouter basilic et origan et saler et poivrer selon votre goût.

Faire cuire 3,5 à 4 heures sur le niveau "SSS".

Laisser décongeler les épinards.

Cuire les nouilles al dente dans une casserole à part et les mettre de côté.

Ajouter les nouilles et les épinards dans la cocotte en céramique et chauffer encore 30 minutes de plus sur "SSS".



Conseil :

Ajouter le fromage pour pizza, le parmesan ou la ricotta pour servir par-dessus la soupe et parsemer de basilic.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 4,5 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 6 personnes :

500 g de hachis de bœuf

2 oignons hachés

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 boîtes de tomates concassées (800 g)

500 ml de tomates passées

400 ml de bouillon de bœuf

400 ml d'eau

2 poivrons rouges en dés

1 gousse d'ail (hachée fine)

200 g de champignons, frais, en rondelles

respectivement ½ c. à café de basilic et d'origan déshydratés

Sel, poivre

150 g de tagliatelles, non cuites

100 g d'épinards (congelés)

Pour servir :

basilic frais

200 g de fromage pour pizza, râpé (mozzarella), en option parmesan et/ou ricotta

PLAT PRINCIPAL

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson min. : 7 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 6–8 personnes :

1,3 – 1,5 kg de viande de porc, désossée (épaule ou butt (partie supérieure de l'épaule))

2 c. à soupe de sucre brun

1 c. à soupe de piment en poudre, doux

2 c. à café de gros sel

Poivre du moulin

2 gros oignons

500 ml de Ginger-Ale ou de Root Beer

1 bouteille de sauce barbecue

PULLED PORK

Rincer la viande de porc et l'essuyer en la tamponnant.

Mélanger le sucre avec le piment en poudre, le sel et le poivre dans un ramequin. En frotter la viande.

Éplucher les oignons et les couper en rondelles.

Mettre la moitié des oignons dans la cocotte en céramique.

Placer la viande sur le lit d'oignons et recouvrir des rondelles restantes.

Verser le ginger-ale et faire cuire le tout 6 – 7 heures sur le niveau "S".

Retirer la viande tendre et la mettre de côté.

Si nécessaire, retirer la graisse en trop de la viande, et l'effilocheur à l'aide de deux fourchettes pour obtenir le Pulled Pork typique.

Remettre la viande de porc avec les oignons dans la mijoteuse et incorporer la sauce barbecue.

Faire cuire le tout 1 – 2 heures de plus à couvert.

Servir le Pulled Pork en fonction des goûts tel quel, sur du riz, dans un petit pain ou un sandwich.



PLAT PRINCIPAL

Temps de préparation : 45 min

Temps de repos env. : 3 h

Temps de cuisson env. : 1 h

Degré de difficulté : moyen

Ingrédients

Pour 8 personnes :

Pour les tortillas :

env. 360 g de farine

2 c. à café de sel

200 ml d'eau

Farine pour pétrir

Pour le chili :

1 oignon

2 gousses d'ail

2 piments rouges

2 c. à soupe d'huile d'olive

800 g de viande hachée,
de bœuf

2 c. à café de concentré
de tomate

env. 500 ml de bouillon
de viande

4 tomates

250 g de haricots
kidney (en boîte)

2 brins d'origan

1/2 c. à café de cumin moulu

1/2 c. à café de sucre brun

Sel

Poivre du moulin

Pour la garniture :

4 piments verts

250 g de crème aigre

env. 200 g de cheddar râpé

Poivre de Cayenne

TACOS

au chili con carne

Pour les tortillas, mélanger la farine et le sel dans un saladier.

Ajouter l'eau et former une pâte souple.

Rajouter encore un peu d'eau ou de farine si nécessaire.

Former une boule et laisser reposer au réfrigérateur entourée de film plastique pendant env. 3 heures.

Éplucher les oignons et l'ail pour le chili et les hacher fins.

Couper les piments en deux, les nettoyer et les couper également en petits morceaux.

Mettre l'huile dans une poêle chaude et ajouter la viande hachée en ne cessant pas de tourner.

Une fois légèrement dorée, ajouter les dés d'oignons, d'ail et les chilis.

Faire revenir 2 – 3 minutes et ajouter brièvement le concentré de tomates.

Mettre tout dans la cocotte en céramique. Placer l'appareil sur "SSS" et ajouter le bouillon.

Laver les tomates, couper les queues et les couper en gros morceaux.

Les ajouter au chili et laisser mijoter environ 1 heure doucement. Mélanger de temps en temps.

Pendant ce temps, découper la pâte en 8 morceaux de taille identique pour les tortillas et les étaler finement sur le plan de travail fariné.

Suite à la page 18



Tapoter pour éliminer l'excédent de farine et faire revenir les tortillas dans une poêle sans graisse env. 1 minute de chaque côté l'une après l'autre.

Les retirer ensuite et les couper en petits morceaux. Laisser refroidir.

Rincer les haricots et bien les égoutter.

Les ajouter au chili environ 15 minutes avant la fin du temps de cuisson.

Effeuille l'origan, l'essuyer et le hacher finement.

L'ajouter à la fin au chili, et rectifier avec du cumin, du sucre, sel et poivre.

Passer le piment vert sous l'eau, l'épépiner et le couper en fines rondelles.

Servir le chili sur les morceaux de tortillas et garnir d'un nuage de crème aigre, de fromage et des rondelles de chili.

Saupoudrer d'un peu de poivre de Cayenne et servir.



POTÉE POMMES DE TERRE-MOUTARDE

Couper les pommes de terre, les carottes et le céleri en petits dés et les mettre dans la cocotte en céramique avec le bouillon et la feuille de laurier.

Faire cuire 2,5 heures sur le niveau "SSS".

Hacher finement les oignons.

Faire revenir les lanières de bacon à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et les retirer.

Faire revenir les dés d'oignons dans la graisse du bacon jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter la crème aigre, la moutarde, les lanières de bacon et les oignons dans la cocotte en céramique au bout de 2,5 heures, saler et poivrer.

Incorporer le persil finement haché à la fin.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 2,5 h

Degré de difficulté : normal

Ingrédients

pour 3 – 4 personnes :

8 pommes de terre
de taille moyenne

3 carottes

1 tranche de céleri rave

300 ml de bouillon de poulet

1 feuille de laurier

2 c. à soupe de moutarde,
moyennement forte

150 g de crème aigre

3 oignons

1 paquet de bacon
(en lanières)

2 tiges de persil

Sel et poivre



PLAT PRINCIPAL

Temps de préparation : 30 min

Temps de marinade env. : 30 min

Temps de cuisson env. :

7 h 40 min

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 4 personnes :

1 kg de poitrine de bœuf

Sel

Poivre

1 carotte

100 g de céleri

1 feuille de laurier

750 ml de bouillon de bœuf

150 ml de vin rouge

1 c. à café de piment
en poudre

6 baies de genévrier

1 petit brin de thym

650 g de pommes de terre,
à chair farineuse

100 ml de lait

Noix de muscade

4 oignons

100 g de beurre,
en petits dés

300 g de pois gourmands

POITRINE DE BŒUF BRAISÉE

aux oignons et à la purée de pommes de terre

Saler et poivrer la poitrine de bœuf et bien la frictionner.

Laisser reposer 30 minutes et mettre ensuite le tout dans la cocotte en céramique.

Laver la carotte et la couper en dés.

Laver le céleri et le couper également en dés.

Ajouter le tout avec le bouillon, le vin rouge, les épices et le thym à la viande, mettre le couvercle et faire mijoter sur le niveau "  " pendant env. 7 heures.

Laver les pommes de terre et les faire cuire à l'eau chaude salée pendant env. 35 minutes, les égoutter, laisser se dissiper la vapeur et les éplucher encore chaudes et les passer au presse-purée dans une casserole.

Faire chauffer le lait, l'assaisonner avec le sel et la noix de muscade. Ajouter aux pommes de terre, incorporer la moitié du beurre et garder au chaud.

Éplucher les oignons, les couper en deux et les couper en lamelles.

Faire revenir avec le reste de beurre dans une poêle pendant env. 10 minutes en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Retirer un peu de bouillon avec précaution de la cocotte en céramique et l'ajouter aux oignons. Faire réduire, bien remuer et mettre de côté.

Laver les pois gourmands et les cuire à la vapeur 2 – 3 minutes dans un tamis au-dessus de l'eau bouillante.

Retirer la viande, la couper en tranches transversalement aux fibres et servir sur les assiettes.

Servir la purée et les pois gourmands à part, répartir les oignons sur la viande, arroser d'un peu de bouillon en fonction des goûts et servir.





RÔTI DE PORC

avec des patates douces et des haricots

Rincer la viande et les os à l'eau froide et les essuyer en les tamponnant. Frictionner la viande de sel et de poivre.

Éplucher les oignons, l'ail, les carottes et le céleri et les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y saisir la viande de tous les côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Retirer la viande, et faire revenir les os pendant env. 10 minutes à chaleur moyenne en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Ajouter les légumes et les également faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mettre tout dans la cocotte en céramique et ajouter le bouillon de viande, ainsi que 250 ml de bière.

Ajouter la viande et faire cuire 2 – 2,5 heures au niveau "SSS". Contrôler de temps en temps le rôti et rajouter du bouillon de viande et le reste de bière si nécessaire.

Laver les patates douces et les piquer plusieurs fois avec une fourchette.

Frictionner avec le gros sel de mer et l'huile d'olive, placer dans un plat allant au four et cuire env. 70 minutes à four préchauffé sur 180 °C.

Sortir la viande de la sauce et la tenir au chaud au four sur une grille.

Retirer les os et passer la sauce dans un tamis fin.

Si nécessaire, laisser mijoter encore un peu ou rajouter du liquide (lier légèrement avec de la maïzena si vous le souhaitez).

Temps de préparation :

1 h 15 min

Temps de cuisson env. :

2 h 50 min

Degré de difficulté : normal

Ingrédients

pour 4 – 6 personnes :

Pour le rôti :

1,5 kg de rôti de porc,
par ex. dans la noix

500 g d'os de porc
finement hachés

Sel

Poivre du moulin

2 oignons

1 gousse d'ail

2 carottes

150 g de céleri rave

2 c. à soupe d'huile végétale
env. 400 ml de bouillon de
viande

500 ml de bière brune

Pour la garniture :

2 patates douces
de taille moyenne

gros sel de mer

Huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

Jus de citron

40 g de beurre

500 g de haricots verts

1 – 2 brins de sarriette

Suite à la page 24

PLAT PRINCIPAL

Saler et poivrer.

Blanchir les haricots dans beaucoup d'eau salée bouillante avec la sarriette pendant env. 8 minutes. Vider ensuite l'eau et égoutter.

Couper les patates douces en deux, détacher légèrement la chair avec une

fourchette, saler et poivrer, arroser d'un filet de jus de citron et garnir d'un morceau de beurre.

Couper le rôti de porc en tranches et le disposer avec un peu de sauce, les haricots et les patates douces sur les assiettes.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson min. : 3 h

Degré de difficulté : facile

PLAT AU PIMENT

Ingrédients

pour 4 – 6 personnes :

800 g de viande hachée
(moitié porc et moitié bœuf)

2 oignons

2 boîtes de tomates en
morceaux (env. 800 ml)

2 poivrons

1 c. à soupe de piment, en
poudre

5 piments

1 c. à café de cumin, en poudre

1 boîte de haricots rouges

1 boîte de maïs

Saisir la viande hachée dans une poêle et l'ajouter dans la cocotte en céramique.

Laver, épépiner et couper en petits morceaux les poivrons et les piments

Couper les oignons en petits morceaux.

Égoutter les haricots et le maïs et les rincer à l'eau claire.

Ajouter tous les ingrédients dans la cocotte en céramique et bien mélanger.

Fermer le couvercle et laisser mijoter le tout env. 3 heures sur le niveau "🌀".



POTÉE AU CHOU VERT

Laver le chou vert, retirer les grosses côtes et le découper finement.

Éplucher les carottes, les oignons et l'ail et les couper en petits dés.

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien le laver et le découper en anneaux ou en petits morceaux.

Faire chauffer l'huile dans une casserole, y saisir brièvement à la suite les oignons, l'ail, les carottes et le poireau.

Ajouter le chou vert en petits morceaux, le faire suer et déglacer avec le bouillon de légumes.

Transvaser tout dans la cocotte en céramique.

Laver les pommes et les couper en petits dés, les placer dans la cocotte en céramique avec les tomates passées et la moutarde, mélanger, saler et poivrer si nécessaire.

Cuire pendant 4 – 5 heures sur le niveau "🌀".

Temps de préparation env. :

45 min

Temps de cuisson env. : 4 – 5 h

Degré de difficulté : normal

Ingrédients

pour 8 personnes :

4 oignons

4 gousses d'ail

6 carottes

2 poireaux

1 000 g de chou vert

4 c. à soupe d'huile

2 litres de bouillon de légumes, instantané

600 g de tomates, passées

2 pommes

2 c. à soupe de moutarde

Sel et poivre



PLAT PRINCIPAL

Temps de préparation :

1 h 15 min

Temps de cuisson env. : 3,5 – 4 h

Degré de difficulté : normal

Ingrédients

pour 6 personnes :

2 petits oignons
2 gousses d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de
concentré de tomate
45 ml de vin rouge
600 g de tomates en
morceaux, en boîte
300 g de tomates passées
3 filets d'anchois
Sel
1 pincée de sucre
Poivre du moulin
1 – 2 c. à café d'herbes
aromatiques italiennes
déshydratées, par ex. thym,
origan, romarin
600 g de viande
hachée mélangée
env. 3 c. à soupe
de chapelure
1 gros œuf
Sel
Poivre du moulin
3 c. à soupe d'herbes
aromatiques, thym, romarin,
persil finement hachées
3 – 4 c. à soupe de crème
75 g de parmesan râpé

En plus :

750 g de spaghetti
Sel

SPAGHETTIS

avec des boulettes de viande et de la sauce marinara

Éplucher les oignons et l'ail
et les couper en dés.

Faire chauffer l'huile dans
une cocotte, y saisir les
oignons et la moitié de
l'ail jusqu'à ce qu'ils soient
translucides.

Incorporer le concentré de
tomates et laisser mijoter
brièvement, puis déglacer
avec le vin rouge.

Ajouter les tomates en mor-
ceaux et passées.

Hacher grossièrement les fi-
lets d'anchois, les incorporer
et assaisonner le tout avec le
sel, le poivre, le sucre et les
herbes aromatiques.

Mettre la sauce dans la
cocotte en céramique.

Placer la viande hachée
dans la cocotte en céra-
mique.

Ajouter la chapelure, l'œuf,
le sel, le poivre, les herbes
aromatiques, le reste de l'ail
et la crème.

Mélanger le tout pour former
une pâte à la viande bien
façonnable, si nécessaire
ajouter encore un peu de
crème ou de chapelure.

Former des boulettes d'env. 3
cm avec la masse, les mettre
dans la sauce et parsemer
de la moitié du parmesan.

Faire cuire le tout à couvert
env. 3,5 heures sur le niveau
"S".

Faire cuire les spaghetti al
dente dans l'eau salée.

Rectifier la sauce.

Égoutter les spaghetti, les
répartir dans des assiettes
creuses.

Disposer les boulettes de
viande avec la sauce, parse-
mer avec le reste du parmesan.





BOEUF BOURGUIGNON

Laver la viande, l'essuyer en la tamponnant et la couper en cubes pas trop petits.

Éplucher ou nettoyer les carottes et le céleri, les laver et les couper en morceaux de la taille d'une bouchée.

Éplucher les échalotes et l'ail.

Couper l'ail en tranches et les échalotes en quatre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir la viande de tous les côtés par petites quantités.

Ajouter ensuite les échalotes et l'ail et faire revenir brièvement.

Déglicer avec un peu de vin rouge et laisser réduire.

Placer tout dans la mijoteuse et régler le niveau "SS".

Verser le vin restant, ajouter les feuilles de laurier et le bouillon.

Ajouter les carottes et le céleri et mettre le couvercle. Faire mijoter 5 – 6 heures.

Lier la sauce avec un peu de maïzena mélangée dans de l'eau froide en fonction des goûts.

Saler et poivrer et accompagner par ex. de pommes de terre au four.

Temps de préparation env. :

30 min

Temps de cuisson env. : 5 – 6 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients**pour 4 personnes :**

800 g de viande
de bœuf maigre

2 carottes

2 branches de céleri

4 échalotes

2 gousses d'ail

4 c. à soupe d'huile végétale

1/2 l de vin corsé,
par ex. du Bourgogne

2 feuilles de laurier
env. 500 ml de bouillon
de bœuf

1 c. à soupe de maïzena

Poivre du moulin

Sel

PLAT PRINCIPAL

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson env. : 45 min

Degré de difficulté : facile

Ingrédients pour 6 personnes :

12 tomates

1 1/2 oignon

1 gousse d'ail

4 c. à soupe d'huile d'olive

750 g de viande hachée,
de bœuf

1 1/2 c. à soupe de
concentré de tomate

env. 600 ml de bouillon
de viande

Sel

1 pincée de sucre

Poivre du moulin

750 g de macaronis

Pour servir :

basilic frais coupé

parmesan frais râpé

MACARONIS

dans une sauce à la viande hachée

Ébouillanter les tomates, les passer sous l'eau froide, les peler, les couper en quatre, les épépiner et les couper en dés.

Éplucher les oignons et l'ail et les hacher finement.

Faire revenir la viande hachée dans de l'huile chaude dans une casserole et laisser dorer légèrement.

Ajouter les oignons et l'ail et laisser revenir encore 2 – 3 minutes.

Placer tout dans la cocotte en céramique et régler le niveau "SSS".

Incorporer le concentré de tomates et verser le bouillon de bœuf.

Saler, sucrer et poivrer et ajouter les tomates.

Faire mijoter env. 45 minutes en remuant de temps en temps, et ajouter éventuellement encore un peu de bouillon.

Cuire les macaronis al dente dans de l'eau salée.

Rectifier à nouveau la sauce et incorporer les nouilles égouttées.

Verser dans des bols et parsemer de basilic.

Râper du parmesan par-dessus en fonction des goûts.





CHICKEN WINGS

Laver les ailes de poulet, les essuyer en les tamponnant.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir les ailes de poulet en plusieurs fois, puis les retirer à nouveau.

Laver les piments et les couper en gros dés.

Éplucher les échalotes, l'ail et le gingembre, tout couper en gros dés et mixer finement avec les piments dans le mixeur.

Ajouter le miel, le vinaigre de pomme, les sauces soja et teriyaki et bien mélanger.

Mettre les ailes de poulet dans la cocotte en céramique, recouvrir avec le mélange aux épices.

Ajouter le lait de coco et faire mijoter le tout à couvert env. 4 heures sur le niveau "S" ou env. 2 heures sur le niveau "SSS".

Assaisonner les chicken wings avec le sel et le poivre, disposer sur une assiette.

Temps de préparation env. :

20 min

Temps de cuisson env. : 4 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 8 personnes :

2 kg d'ailes de poulet

4 c. à soupe d'huile
de sésame

2 piments rouges

4 échalotes

4 gousses d'ail

6 cm de gingembre

4 c. à soupe de miel

100 ml de jus d'orange

2 c. à soupe de vinaigre
de pomme

2 – 3 c. à soupe de
sauce soja

2 – 3 c. à soupe de sauce
teriyaki

env. 300 ml de lait de coco

Sel

poivre blanc du moulin

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson env. : 4 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg de pommes de terre
à chair ferme

3 petits oignons,
uniquement la
partie blanche

3 gousses d'ail

4 branches de thym

300 ml de lait

200 ml de crème

Sel

Poivre du moulin

250 g de fromage râpé,
par ex. emmenthal,
cheddar, raclette

POMMES DE TERRE AU FROMAGE

Éplucher, laver et couper
les pommes de terre en
rondelles.

Laver les petits oignons et
les couper en fins dés.

Éplucher l'ail et le hacher
également finement.

Laver le thym sous l'eau, le
secouer pour le sécher et
l'effeuiller ou en couper les
pointes.

Mettre les pommes de
terre, les petits oignons
et l'ail dans la cocotte en
céramique, ajouter le lait, la
crème, le sel, le poivre, le fro-
mage et la moitié du thym.
Tout mélanger ensemble
et faire mijoter à couvert
3,5 – 4 heures sur le niveau
"S" jusqu'à ce que les
pommes de terre soient
tendres.

Assaisonner les pommes de
terre, les parsemer légère-
ment de poivre et servir sau-
poudrées du reste de thym.



Conseil :

Si les pommes de terre au fromage sont trop
sèches, y ajouter encore un peu de lait 30
minutes avant la fin de la cuisson et mélanger.







RAGOÛT D'AGNEAU

aux olives avec des tagliatelles

Essuyer la viande d'agneau en la tamponnant et la couper en cubes de 3 – 4 cm.

Éplucher les oignons et l'ail et les couper en petits dés.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir les cubes de viande à feu vif en plusieurs fois, puis les retirer à nouveau.

Saisir brièvement les oignons et l'ail, incorporer le concentré de tomates et déglacer le tout avec env. 100 ml de bouillon de viande.

Mettre les cubes d'agneau poêlés dans la cocotte en céramique et ajouter le mélange aux oignons.

Ajouter harissa, ras el hanout, les tomates concassées, les olives, le sel et le poivre et bien mélanger le tout.

Ajouter le reste du bouillon de viande et faire mijoter env. 6 heures sur le niveau "S".

Vers la fin du temps de cuisson, laver les herbes aromatiques sous l'eau du robinet, les secouer pour les sécher et les hacher grossièrement.

Faire cuire les tagliatelles al dente dans de l'eau salée.

Laver les courgettes, et les couper en fines rondelles obliques.

Rectifier le ragoût d'agneau et ajouter les herbes aromatiques.

Égoutter les pâtes et les disposer sur les assiettes avec le ragoût d'agneau.

Ajouter quelques rondelles de courgettes, saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de jus de citron en fonction des goûts et servir le tout.

Temps de préparation env. :

30 min

Temps de cuisson env. :

6 h 15 min

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 4 personnes :

1 kg de viande d'agneau, par ex. de l'épaule, désossée

1 gros oignon

2 gousses d'ail

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de concentré de tomate

env. 200 ml de bouillon de viande

1 – 2 c. à café de pâte harissa

1 – 2 c. à café de ras el hanout

800 g de tomates en morceaux (en boîte)

100 g d'olives noires, dénoyautées

Sel

Poivre du moulin

Pour servir :

1/2 poignée d'herbes aromatiques, persil plat ou menthe

400 g de tagliatelles

Sel

1 jeune courgette

Poivre du moulin

2 c. à soupe d'huile d'olive

Jus de citron en fonction des goûts

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson env. :

1,5 h – 2 h

Degré de difficulté : facile

**Ingrédients
pour 8 personnes :**

4 c. à soupe de beurre

600 g de pain blanc de la veille

120 g de raisins secs

600 ml de lait

200 ml de crème

6 œufs

160 g de sucre

1 c. à café de cannelle en poudre

1/2 c. à café d'extrait de vanille

Macis moulu

1 pincée de sel

8 boules de glace à la vanille

Pour la sauce caramel :

180 g de sucre

350 g de crème

1 pincée de sel

PUDDING AU PAIN

avec de la glace et de la sauce caramel

Beurrer la cocotte en céramique.

Couper le pain en dés d'env. 2,5 cm.

Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire dorer en plusieurs fois les dés de pain, les retirer, et les mettre dans la cocotte en céramique avec les raisins secs.

Mélanger le lait avec la crème, les œufs, 100 g de sucre, la cannelle, l'extrait de vanille, le macis et le sel.

Verser par-dessus les dés de pain.

Bien mélanger le tout avec précautions, saupoudrer du reste de sucre et faire cuire à couvert env. 2 heures sur le niveau " SS ".

Toujours remuer entre deux.

Pour la sauce caramel, faire fondre le sucre dans une casserole, et le faire caraméliser en remuant sans cesse.

Faire chauffer la crème et l'ajouter.

Refaire cuire le caramel et le lisser en le mélangeant, incorporer le sel et laisser refroidir la sauce caramel.

Répartir le pudding au pain dans des coupelles.

Placer 1 boule de glace vanille par dessus et arroser de sauce caramel. Servir le pudding.



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 1,5 h

Degré de difficulté : moyen

Ingrédients

pour 5 personnes :

250 g de farine

1/2 cube de levure (fraîche)

40 g de sucre

100 ml de lait, tiède

1 sachet de sucre vanillé

25 g de beurre fondu

1 petit œuf

1 pincée de sel

Pour la sauce :

600 ml de lait

100 g de beurre

6 sachets de sucre vanillé

PETITS PAINS AU LAIT À LA VAPEUR

Mettre les ingrédients pour la sauce (lait, beurre et sucre vanillé) dans la cocotte en céramique et faire chauffer sur le niveau "SSS" jusqu'à ce que le beurre fonde.

Délayer la levure dans le lait tiède pour la pâte.

Pétrir la farine avec le lait à la levure, le sucre, l'œuf, le beurre, le sucre vanillé et le sel pour obtenir une pâte lisse.

Laisser reposer à couvert un quart d'heure.

Former 5 petits pains avec la pâte, les placer dans le lait chaud dans la cocotte en céramique et fermer le couvercle.

Cuire 45 minutes sur le niveau "SSS" et 45 minutes de plus sur "SS".

IMPORTANT : N'ouvrir en aucun cas le couvercle entretemps sinon les petits pains retomberaient !



Conseil :

Les prunes au vin rouge de ce livret de recettes sont l'accompagnement parfait pour les petits pains à la vapeur !

COMPOTE RHUBARBE-FRAISES

Couper la rhubarbe lavée en morceaux d'environ cinq millimètres d'épaisseur et la placer dans la cocotte en céramique.

Saupoudrer de sucre et verser les liquides (sirop de fleurs de sureau, vin blanc).

Fermer le couvercle et cuire pendant env. 2 heures sur le niveau "SSS".

Laver les fraises, les couper en petits morceaux et les ajouter à la rhubarbe précuite.

Mélanger et cuire pendant une heure de plus sur le niveau "SSS".

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson env. : 3 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 8 personnes :

700 g de rhubarbe (nettoyée)

8 c. à soupe de sucre
(ou plus selon les goûts)

6 c. à soupe de sirop
de fleurs de sureau

6 c. à soupe de vin blanc

500 g de fraises



Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson env. :

1,5 – 2 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients pour 8 pièces :

pour le fond :

100 g de petits beurres

1 c. à soupe de sucre brun

50 g de beurre très mou

pour le fourrage :

400 g de fromage frais
(gras ou mi-gras)

2 œufs

150 g de lait concentré sucré

1 sachet de sucre vanillé

1 c. à café de jus de citron

pour le topping :

compote de pommes,
compote de fruits rouges
ou autre sauce aux fruits

MINI GÂTEAUX AU FROMAGE dans des verres

Émietter les petits beurres.

Les mélanger avec le sucre et le beurre pour obtenir des miettes.

Répartir les miettes dans huit verres (par ex. des verres à eau) et bien appuyer avec une cuillère. Mettre de côté.

Mélanger tous les ingrédients pour la crème du gâteau au fromage pour obtenir un mélange lisse.

Répartir la crème du gâteau au fromage de manière régulière dans les verres.

Placer les verres dans la cocotte en céramique et verser prudemment de l'eau chaude dans la cocotte en céramique jusqu'à ce que les verres soient immergés à env. 2/3.

Faire cuire 1,5 à 2 heures sur le niveau "SS" jusqu'à ce que la crème au fromage soit ferme.

Sortir du bain-marie et mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.

CRUMBLE AUX FRUITS

Laver et nettoyer les fruits (en fonction des fruits les dénoyauter, éplucher etc.)

Couper les fruits en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un saladier.

Ajouter le jus de citron, le jus de pomme et la maïzena.

En fonction du mûrissement des fruits et des propres goûts, ajouter 3 – 4 c. à soupe de sucre et tout bien mélanger.

Pour le crumble, pétrir la farine, les flocons d'avoine, le sucre brun, le beurre ramolli, la pincée de cannelle et la pincée de sel avec un mixeur à main jusqu'à obtenir une pâte à crumble.

Mettre le mélange aux fruits dans la cocotte en céramique. Répartir le crumble par dessus.

Fermer le couvercle et cuire pendant env. 3 heures sur le niveau "SSS".

Servir avec de la sauce à la vanille ou tiède avec de la glace à la vanille.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 3 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 8 personnes :

1,5 kg de fruits mélangés
(par ex. pommes, poires, prunes, fraises, myrtilles etc.)

1 c. à soupe de jus de citron

3 – 4 c. à soupe
de sucre blanc

100 ml de jus de pomme (ou
de vin blanc)

15 g de maïzena

150 g de farine

65 g de flocons d'avoine
(gros)

135 g de sucre brun

135 g de beurre mou

une pincée de sel

une pincée de cannelle



Conseil :

Couper les fruits les plus fermes en plus petits morceaux car ils ont besoin de plus longtemps pour ramollir.

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson env. : 1 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de flocons
d'avoine (gros)

800 ml de lait

350 ml d'eau

80 g de sucre
(selon les goûts)

2 pommes rouges

1 sachet de sucre vanillé

1 bâton de cannelle

4 c. à soupe de yaourt nature
à 10 %

2 c. à soupe de graines
grillées hachées,
par ex. amandes,
graines de courge etc.

Sirop d'érable

quelques framboises fraîches

BOUILLIE D'AVOINE

avec du yaourt et des fruits

Mettre les flocons d'avoine avec le lait, le bâton de cannelle, le sucre, le sucre vanillé et 350 ml d'eau dans la cocotte en céramique.

Placer l'appareil sur le niveau "III" et tout bien mélanger.

Toujours remuer entre deux la bouillie d'avoine.

Au bout de 45 minutes, laver une pomme, l'essuyer en la tamponnant et la râper. Si la consistance est trop sèche, ajouter encore un peu de lait selon les goûts.

Laisser mijoter 15 minutes de plus.

Laver l'autre pomme, en enlever le cœur et la couper en fines lamelles.

Disposer la bouillie d'avoine dans des bols, placer un peu de yaourt par dessus et répartir les lamelles de pomme.

Saupoudrer de noix et arroser d'un peu de sirop d'érable selon les goûts.

Garnir de quelques framboises fraîches et servir.





RIZ AU LAIT CLASSIQUE

à la cannelle et au sucre

Mettre le riz au lait, le lait, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans la cocotte en céramique et bien mélanger.

La fermer et régler sur le niveau "SSS".

Faire mijoter 2 heures tout en continuant de remuer entretemps. Si le riz au lait devient trop ferme, rajouter du lait.

Au bout des 2 heures, mélanger de nouveau et ajouter éventuellement du lait pour obtenir la consistance souhaitée.

Verser dans des bols et parsemer de sucre et de cannelle pour servir. Décorer de quelques amandes, d'une feuille de menthe et d'un bâton de cannelle et servir.

Préparation env. : 10 min

Temps de cuisson env. : 2 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 5 personnes :

500 g de riz au lait

2 l de lait

1 pincée de sel

4 – 5 c. à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

Pour servir :

Sucre

Cannelle

Amandes

Feuilles de menthe

Bâtons de cannelle



Préparation env. : 30 min
Temps de cuisson env. : 3 h
Degré de difficulté : facile

Ingédients
pour 4 personnes :

1,5 kg de prunes
env. 150 g de sucre,
selon les goûts
2 c. à soupe de miel
2 bâtons de cannelle
200 ml de vin rouge
(ou de porto, pour un
goût plus corsé)

PRUNES AU VIN ROUGE

Laver les prunes, les dénoyauter et les couper en quatre. Les placer dans la cocotte en céramique.

Ajouter le sucre, le miel, les bâtons de cannelle et le vin et bien mélanger.

Faire cuire les prunes au vin rouge env. 3 heures sur le niveau "SSS".



Conseil :

Les prunes au vin rouge accompagnent à la perfection de la glace à la vanille ou du pudding de semoule.



POMMES CUITES

Mettre les ingrédients pour la sauce (lait et sucre vanillé) dans la cocotte en céramique.

Découper un chapeau sur le haut des pommes.

Vider les pommes à l'aide d'un vide-pommes.

Remplir chaque pomme de 3 cuillères à soupe de granola / muesli croustillant et d'1 c. à soupe de sirop d'érable et verser le beurre fondu par dessus.

Remarque : Le temps de cuisson peut varier en fonction de la taille et de la sorte de pommes et des goûts !

Mettre les pommes dans la cocotte en céramique et faire cuire 2 – 3 heures sur le niveau "S".

Disposer les pommes individuellement pour servir et arroser d'un peu de sauce à la vanille. Déguster chaud.



Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson env. : 2 – 3 h

Degré de difficulté : facile

Ingrédients

pour 5 personnes :

5 pommes de taille moyenne

15 c. à soupe de granola ou d'un autre muesli croustillant

5 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe de beurre fondu

Pour la sauce :

300 ml de lait

4 sachets de sucre vanillé

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson env. : 4 h

Degré de difficulté : facile

Ingédients pour 8 personnes :

2 kg de pommes

200 ml de vin blanc

200 ml de jus de pomme

1 gousse de vanille, pulpe

2 pincées de
cannelle en poudre

2 c. à café de sirop d'érable

COMPOTE DE POMMES

Laver, éplucher et retirer le cœur les pommes.

Couper en morceaux grossiers et placer dans la cocotte en céramique avec le vin, le jus, la pulpe de vanille et le sirop d'érable.

Fermer le couvercle et cuire pendant env. 4 heures sur le niveau "S".

Ouvrir ensuite le couvercle, tout bien mélanger avec un fouet ou autre.



Conseil :

Remplir soit la compote dans des verres ou la servir directement avec la sauce à la vanille.





INDEX DES MOTS CLÉS

B

Bœuf Bourguignon29
Bouillie d'avoine44

C

Chicken Wings33
Compote de pommes50
Compote rhubarbe-fraises .41
Crumble aux fruits43

M

Macaronis30
Mini gâteaux au fromage .42

P

Petits pains au
lait à la vapeur40
Plat au piment24
Poitrine de bœuf braisée. .20
Pommes cuites49
Pommes de terre
au fromage.34
Potée au chou vert25
Potée pommes
de terre-moutarde.19
Prunes au vin rouge48
Pudding au pain38
Pulled Pork14

R

Ragoût d'agneau	37
Riz au lait classique	47
Rôti de porc	23

S

Soupe aux lasagnes	13
Soupe aux lentilles	7
Soupe aux pois	9
Soupe de goulasch	4
Soupe de légumes	8
Soupe de poulet	12
Soupe poireau-fromage	5
Spaghettis	26

T

Tacos	16
-----------------	----

V

Velouté de brocolis	10
Velouté de courge	2

Remarque :

Recettes sans garantie. Toutes les indications relatives aux ingrédients et aux préparations sont des valeurs approximatives. Complétez ces suggestions de recettes avec vos expériences personnelles.

CRÉDITS PHOTOS

Couverture :

Freepik.com / StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video /
News Life Media

P. 01 : Freepik / topntp26

P. 03 : StockFood / News Life Media

P. 04–05 : Freepik / bearfotos

P. 06 : StockFood / News Life Media

P. 08 : Fotolia / Soyka

P. 11 : StockFood / News Life Media

P. 12–13 : Fotolia / Nomad_Soul

P. 15 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 17 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 18–19 : Designed by Freepik

P. 21 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 22 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 24–25 : Fotolia / egorxfi

P. 27 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 28 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 31 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 32 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 34 : Freepik / whatwolf

P. 35 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 36 : StockFood / Cato-Symonds, Shaun

P. 39 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video

P. 41 : Designed by Freepik

P. 45 : StockFood / News Life Media

P. 46 : shutterstock / NoirChocolate

P. 47 : Freepik / topntp26

P. 48–49 : Freepik / foodiesfeed

P. 50 : Freepik / lifeforstock

P. 51 : StockFood / Eising Studio – Food Photo & Video



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com