














VIANDE ET VOLAILLE	POIDS NET	CUISSON	REPOS	CONSEIL • AVANT CUISSON • APRÈS CUISSON
Agneau Gigot désossé 	800 g	30 mn	10 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Coupez en morceaux de 2 cm environ. • Servez avec une crème au paprika ou une sauce tomate aux olives noires.
Bœuf (gîte) 	800 g	30 mn	10 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Coupez en morceaux de 2 cm environ. • Servez avec une crème de champignon.
Steak haché 	250 g (2)	7 à 8 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez des steaks avec 5% de matières grasses. • Comptez 7 mn pour des steaks à point et 8 mn pour des steaks bien cuits.
Canard Magret 	400 g (2)	13 à 14 mn	10 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Enlevez complètement le gras, salez et poivrez. • Comptez 13 mn pour une cuisson rosée et 14 mn pour une cuisson à point.
Dinde (escalope) 	750 g (± 6)	15 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Salez, poivrez, roulez les escalopes et maintenez-les avec un pique-olive. • Servir avec une sauce au paprika.
Dinde ou poulet (émincé) 	600 g	15 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Emincez, salez et poivrez. • Servez avec une sauce de votre choix.
Lapin 	800 g (± 4 cuisses)	25 mn	10 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Coupez 1 à 2 cm de l'os de la cuisse. • Servez avec une sauce crème et moutarde.
Porc filet mignon 	500 g	30 mn	10 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Repliez la pointe plus fine sous le filet, salez et poivrez. • Servez avec une sauce ou une sauce crème et champignons.

POISSONS FRUITS DE MER	POIDS NET	CUISSON	REPOS	CONSEIL • AVANT CUISSON • APRÈS CUISSON
Darnes ou pavés 	500 g (± 3)	15 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Salez, poivrez et badigeonnez d'un peu d'huile d'olive. • Servez comme ci-dessous ou avec un morceau de beurre frais.
En filets 	650 g (± 4 à 6)	10 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Prenez des filets de même taille, roulez-les et maintenez-les par un pique olive. • Servez avec un beurre blanc, une sauce hollandaise, filet de jus de citron et des herbes ciselées (aneth, persil, ciboulette...).
En gros cubes	400 g	12 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Retirez la peau du poisson, coupez la chair en gros cubes réguliers. • Servez avec la sauce de votre choix.
Coquilles St Jacques 	400 g	5 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Faites-les tremper 1 h dans le lait. Dans le Réservoir versez 300 ml d'eau froide et 100 ml de lait utilisé pour la marinade (conservez le reste de lait). • Servez avec une sauce faite avec le lait restant de la marinade chauffé avec une pointe de curry ou de safran, du sel et du poivre.
Gambas 	500 g	8 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Retirez la carapace, laissez juste un petit morceau de la queue. • Servez tiède avec un filet de vinaigre balsamique ou une vinaigrette.
Moules 	1 kg	15 mn	5 mn	<ul style="list-style-type: none"> • Grattez, lavez, rincez les moules. Versez 300 ml d'eau dans le Réservoir avec thym et laurier. • Gardez-les au chaud dans le Plat Iso Duo. Assaisonnez de crème, ail, persil si vous le souhaitez.

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif, ajustez-les en fonction de la puissance de votre four à micro-ondes, de votre goût et de la qualité de vos ingrédients.