

 **SEB**[®]



**NUTRITION
GOURMANDE**[®]

Savourez des recettes gourmandes
avec **NutriCook**[®] **delice**



Pêches pochées au thym



Gâteaux de semoule



Biscuit Framboises



Poire Belle-Hélène

Les conseils du pâtissier



La pâtisserie demande une certaine rigueur, notre pâtissier Xavier BRIGNON vous donne quelques conseils...

Dans un souci de parfait résultat, les quantités sont très souvent notées en volume et en poids pour une meilleure précision : n'hésitez-pas à utiliser une balance de ménage même pour les liquides.

Les recettes ont été élaborées à partir d'œufs frais de calibre moyen ou gros, c'est-à-dire d'un poids total sans coquille d'environ 50 g (20 g de jaune et 30 g de blanc). Nous vous recommandons d'utiliser ce même type d'œuf.

<< Avec NutriCook® délice, il est possible de réaliser des desserts très goûteux dans un autocuiseur. Ce concept innovant permet de réaliser des desserts simples et rapides.

Retrouver le vrai goût des fruits tout en réduisant le taux de sucre : les cuissons des fruits en verrine permettent de récupérer l'eau de végétation (eau présente naturellement dans le fruit) qui est un concentré du goût du fruit.

La combinaison de la vapeur et de la pression va permettre des échanges de saveurs entre des épices ou des herbes et les fruits : sublimez les abricots avec du romarin ou surprenez-vous avec des pêches au thym.

L'atmosphère vapeur sous pression va donner du moelleux à vos gâteaux grâce à l'ambiance humide. Les flans, quant à eux, vont avoir une texture parfaite grâce à l'atmosphère confinée qui ne va pas dessécher les préparations.

Enfin, les verrines sont un contenant toujours très tendance où chacun pourra laisser libre cours à son imagination lors de la décoration de son dessert. >>



Moelleux - Biscuits - Gâteaux :

Les recettes des gâteaux ont été créées pour réaliser 6 verrines ; ne les remplissez pas au delà d'une bonne moitié afin que la pâte puisse lever.

- Démoulage : Passer une lame fine de couteau entre la verrine et le gâteau, puis démouler.
- Nous vous recommandons d'utiliser une poche à douille pour remplir les verrines.



Recettes de biscuits (important) :

Les œufs et le sucre doivent être montés au batteur pendant 5 min.

Le mélange des blancs en neige avec la pâte doit être réalisé délicatement à l'aide d'une maryse (c).



Recettes de moelleux au chocolat :

Pour obtenir un fondant au chocolat (coulant à cœur), réduire le temps de cuisson d'une minute.

Recettes aux fruits :

- Le temps de cuisson doit être ajusté en fonction de la maturité des fruits : les temps donnés sont adaptés pour des fruits arrivés à maturité.
- Fruits à peine mûrs : rallonger le temps de cuisson d'une ou deux minutes.
- Fruits très mûrs : diminuer le temps de cuisson d'une ou deux minutes.



Astuce pour zester un agrume

Utiliser un zesteur ou un économiseur : le but est de ne prélever que le zeste de l'agrumes c'est-à-dire la peau colorée, sans prélever la seconde peau blanche qui apporterait de l'amertume.

Il est important de réaliser cette opération au dessus de la préparation afin que les micro-gouttes tombent dans la pâte. Ce sont elles qui, chargées d'huiles essentielles, vont parfumer au mieux vos desserts.

Pour des recettes toujours réussies il vous faut :

- a) 6 verrines NutriCook® et leurs couvercles
- b) 1 poche à douille
- c) 1 maryse
- d) 1 zesteur
- e) Plusieurs bols/saladiers
- f) 1 batteur électrique
- g) 1 passoire



Un kit de 3 verrines + 3 couvercles est disponible dans le commerce et dans notre réseau de services après-vente (Réf. XA500039)

Quelques recettes de base...

Crème anglaise vanille

Ingrédients : 225 g de lait • 25 g de crème • 1/2 gousse de vanille
• 50 g de sucre • 3 jaunes d'œufs

- 1 Faire chauffer dans une casserole le lait et la crème avec la gousse de vanille fendue et grattée.
- 2 Porter à ébullition, retirer du feu et déposer du film alimentaire sur la casserole.
- 3 Laisser infuser 20 min.
- 4 Battre au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
- 5 Après 20 min, redonner une ébullition au mélange et le verser sur les jaunes en le passant à travers une passoire.
- 6 Chauffer doucement ce mélange en remuant lentement jusqu'à épaississement (jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère : 83°C) puis retirer du feu, passer à nouveau au travers d'une passoire et laisser refroidir.

Crème anglaise noisette

Ingrédients : 225 g de lait • 25 g de crème • 50 g de pâte à tartiner noisette-chocolat • 3 jaunes d'œufs

- 1 Faire chauffer le lait et la crème avec la pâte à tartiner dans une casserole.
- 2 Porter à ébullition.
- 3 Fouetter légèrement les jaunes.
- 4 Verser le liquide sur les jaunes.
- 5 Chauffer doucement ce mélange en remuant jusqu'à épaississement (jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère : 83°C) puis retirer du feu, passer au travers d'une passoire et laisser refroidir.

Crème anglaise café

⊕ Ajouter 5 g de café soluble dans le lait à la place de la vanille.

Crème pâtissière vanille

Ingrédients : 250 g de lait • 1/2 gousse de vanille • 50 g de sucre
• 3 jaunes d'œufs • 20 g de Maïzena®

- 1 Faire chauffer dans une casserole le lait et la crème avec la gousse de vanille fendue et grattée.
- 2 Porter à ébullition, retirer du feu et déposer du film alimentaire sur la casserole.
- 3 Laisser infuser 20 min.
- 4 Battre au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement puis ajouter la Maïzena®.
- 5 Redonner une ébullition au mélange et verser sur les jaunes en le passant à travers une passoire.
- 6 Faire bouillir ce mélange jusqu'à épaississement, cuire 1min puis retirer du feu.
- 7 Mettre la crème dans un récipient, déposer du film alimentaire au contact de la crème (évite la formation de peau) et laisser refroidir.

Crème pâtissière chocolat

Ingrédients : 250 g de lait • 2 jaunes • 35 g de sucre
25 g de Maïzena® • 75 g de chocolat amer

- 1 Faire chauffer le lait dans une casserole.
- 2 Battre au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement puis ajouter la Maïzena®.
- 3 Verser le lait sur le mélange.
- 4 Faire bouillir ce mélange jusqu'à épaississement, cuire 1min puis retirer du feu.
- 5 Ajouter le chocolat concassé et mélanger au fouet.
- 6 Mettre la crème dans un récipient, déposer du film alimentaire au contact de la crème (évite la formation de peau) et laisser refroidir.

Crème pâtissière café

⊕ Ajouter 5 g de café soluble dans le lait.

...pour sublimer vos desserts !

La sauce chocolat

Ingrédients : 112 g d'eau • 150 g de sucre • 80 g de cacao
• 125 g de crème

- 1 Faire bouillir dans une casserole l'eau, le sucre et la crème.
- 2 Ajouter le cacao en poudre et mélanger.

La sauce caramel

Ingrédients : 200 g de sucre • 60 g d'eau • 250 g de crème
• 1 gousse de vanille

- 1 Faire bouillir dans une casserole la crème avec la gousse de vanille fendue et grattée puis retirer du feu et déposer du film alimentaire sur la casserole. Laisser infuser 20 min.
- 2 Retirer la gousse de vanille et remettre la crème à chauffer doucement.
- 3 Mélanger le sucre et l'eau et porter doucement à ébullition puis augmenter la puissance et cuire jusqu'à obtenir un caramel brun clair.
- 4 Lorsque le caramel est brun clair, retirer du feu et verser tout doucement la crème bouillante sur le caramel.
- 5 Mélanger au fouet puis remettre à bouillir 1 min.
- 6 Refroidir.

Le coulis de framboise

Ingrédients : 250 g de framboises • 50 g de sucre
1/2 jus de citron • 50 g d'eau • 125 g de crème

- 1 Mélanger tous les ingrédients et mixer.

Crème citron

Ingrédients : 180 g de jus de 3 citrons frais
• 80 g de sucre • 20 g de Maïzena® • 60 g de beurre
• 3 œufs

- 1 Battre les œufs avec la Maïzena®.
- 2 Mélanger dans une casserole le jus de citron, le sucre et le beurre et porter à ébullition.
- 3 Verser le mélange chaud sur les œufs battus, mixer et porter de nouveau quelques minutes à ébullition.
- 4 Laisser refroidir en déposant du film alimentaire au contact de la crème (évite la formation de peau).

Attention : le jus de citron en flacon est plus acide que le jus des citrons frais pressés.



+ Nutrition

La version light du crumble où le granité glacé sublime les cerises qui prennent un petit air très japonais. La cerise sans le gâteau est un pur concentré beauté. De quoi vous donner bon teint, car, outre le potassium diurétique, elle contient des antioxydants qui luttent contre le vieillissement cellulaire.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 450 g de cerises
- 15 cl d'eau
- 30 g de sucre
- zeste d'1/2 citron

Recette du granité : (à réaliser 4h avant)

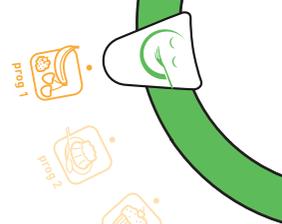
- 30 cl d'eau
- 20 g de sucre
- 1 sachet de thé citron

Giboulée de cerises pochées et granité au thé citron

- 1 Réaliser le granité : mélanger l'eau et le sucre et faire bouillir, puis ajouter le thé et laisser infuser 3 min. Laisser refroidir et placer au congélateur dans un bac plat pendant au minimum 4 heures.
- 2 Faire bouillir dans une casserole l'eau et le sucre puis ajouter le zeste de citron.
- 3 Dénoyer les cerises et les répartir dans les verrines.
- 4 Ajouter le sirop au citron dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 8 Au moment de servir, gratter le granité à l'aide d'une fourchette afin de réaliser des paillettes à déposer sur les verrines.
- 9 Déguster.



Soupes de fruits

+ Nutrition

Mixées comme des smoothies, poivrées à miracle, on ignore si ces délicieuses petites soupes fruitées font grandir, mais elle donnent bon teint à coup sûr et tout le monde sera d'accord pour en tester les variantes du moment. Hautes en couleurs, en fibres et en vitamines, naturellement sucrées au fructose des fruits, elles sont un super mix de bienfaits.



Soupe de fruits rouges rafraîchie à la menthe

Ingédients : 100 g de fraises • 100 g de framboises
• 100 g de myrtilles • 100 g de mûres • 20 cl d'eau
• 50 g de sucre • 20 feuilles de menthe • 5 cl d'alcool à la menthe (facultatif) • sorbet menthe (facultatif)

Temps de cuisson
à programmer

2 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

157 kcal - Protéines : 1,1 g - Lipides : 0,7 g - Glucides : 33,1 g - Fibres : 2,7 g

- 1 Dans NutriCook® mélanger l'eau et le sucre et faire bouillir sans couvrir.
- 2 Ajouter la menthe et laisser infuser 10 min.
- 3 Couper les fraises en 2 et les réserver.
- 4 Répartir les framboises, les myrtilles et les mûres dans les verrines.
- 5 Passer le sirop à travers une passoire pour enlever les feuilles de menthe et verser dans les verrines. Ajouter éventuellement l'alcool de menthe. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **2 min.**

Soupe de kiwis au poivre de Sichuan

Ingédients : 6 à 7 kiwis (selon la taille)
• 10 g de poivre de Sichuan • 75 cl d'eau
• 60 g de sucre • 5 cl de jus d'orange

Temps de cuisson
à programmer

8 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

148 kcal - Protéines : 2,1 g - Lipides : 0,9 g - Glucides : 36,1 g - Fibres : 4 g

- 1 Dans NutriCook® mélanger l'eau, le sucre, le jus d'orange et le poivre et faire bouillir sans couvrir.
- 2 Laisser infuser 5 min.
- 3 Passer à la passoire et récupérer le sirop.
- 4 Éplucher les kiwis et les couper en morceaux.
- 5 Répartir les kiwis dans les verrines et arroser avec une partie du sirop (jusqu'aux 2/3). Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



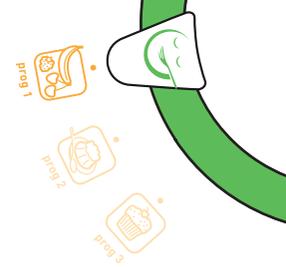
Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Ajouter les fraises puis déposer une boule de sorbet menthe (facultatif).
- 10 Déguster bien frais.

- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Déguster bien frais.



Soupe de fraises à l'orange

Ingrédients : 500 g de fraises • 300 g de jus d'orange • 25 g de sucre
 • 1 c à soupe de Grand Marnier® • 3 fraises (décoration)
 • 6 feuilles de menthe (décoration)

Temps de cuisson
à programmer
10 min.
+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

44,6 kcal - Protéines : 0,5 g - Lipides : 0,1 g - Glucides : 9,2 g - Fibres : 1,9 g

- 1 Laver et couper les fraises en morceaux.
- 2 Mélanger le sucre, les fraises et le Grand Marnier®.
- 3 Répartir dans les verrines, puis ajouter le jus d'orange. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Verser le contenu des verrines dans un saladier et mixer puis remettre la soupe de fruits dans les verrines.
- 8 Au moment de servir, déposer 1/2 fraise et une feuille de menthe dans les verrines.
- 9 Déguster bien frais.



+ Nutrition

Jouez les virtuoses avec ces pêches façon maître d'hôtel comme dans les grandes maisons d'autrefois. Un brin de thym frais ou de fleur de thym pour relever ce dessert plein soleil, riche en vitamines qui donnent bonne mine, en minéraux et en antioxydants.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Pêches pochées au thym

Ingrédients :

- 6 pêches • 1 jus de citron • un bouquet de thym frais • 100 g de coulis de fruits au choix
- sorbet pêche (facultatif)

- 1 Laver les pêches et les couper en deux.
- 2 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, le jus de citron et le thym frais.
- 3 Disposer les pêches dans le panier.
- 4 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



- 6 A l'aide d'un gant sortir le panier, laisser refroidir et peler les pêches.
- 7 Servir nappé de coulis avec éventuellement une boule de sorbet pêche.
- 8 Déguster.





+ Nutrition

Pruneau cuit, pruneau cru. Un exercice de diction pour apprentis acteurs, mais aussi un fruit spécial bonne digestion, bourré de fibres et de vertus. La verrine lui donne un petit coup de jeune très bienvenu et la larme de balsamico est un trait de génie.



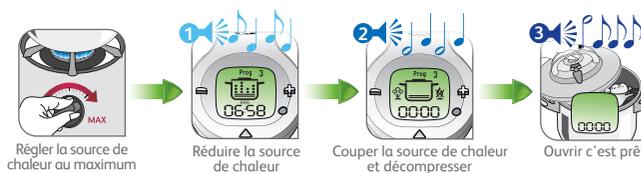
+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Pruneaux à la cannelle

Ingrédients :

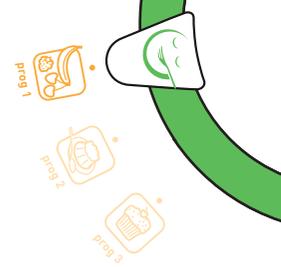
- 200 g (20 cl) de jus de raisin • 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique • 200 g (20 cl) de jus d'orange
- 150 g (15 cl) d'eau • 500 g de pruneaux • 2 bâtons de cannelle • 60 g de sucre

- 1 Faire chauffer pendant 5 min dans la cuve de NutriCook® les jus, l'eau, le vinaigre balsamique, le sucre et la cannelle.
- 2 Ajouter les pruneaux puis fermer NutriCook®.
- 3 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **5 min.**



- 4 À l'aide d'une écumoire retirer les pruneaux.
- 5 Faire bouillir sans couvrir afin de réduire le jus de moitié.
- 6 Répartir les pruneaux dans les verrines et verser ensuite le jus réduit sur les pruneaux.
- 7 Laisser refroidir.
- 8 Déguster bien frais.





+ Nutrition

Nos grand-mères auraient pu inventer ce sirop léger aromatisé à la verveine. Ici ce sont leurs petites-filles qui en font un dessert à la mode en le versant sur des quartiers de nectarines, pour faire le plein d'antioxydants anti-vieillessement !



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Nectarines à la verveine

Ingrédients :

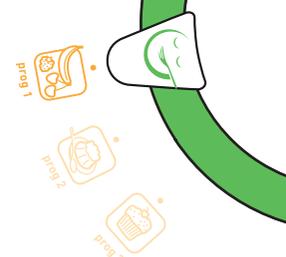
- 3 nectarines jaunes • 60 g de sucre • 20 g de feuilles de verveine séchées
- sorbet citron (facultatif) • 75 cl d'eau

- 1 Dans NutriCook®, verser l'eau et le sucre.
- 2 Faire bouillir sans couvrir puis ajouter la verveine.
- 3 Laver et couper les nectarines en 8 quartiers et les déposer dans le panier.
- 4 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme et le temps de cuisson : **8 min.**



- 6 A l'aide d'un gant sortir le panier.
- 7 Conserver le jus de cuisson. Laisser le tout refroidir.
- 8 Placer les quartiers de nectarines dans les verrines et arroser d'un peu de jus de cuisson bien frais.
- 9 Déposer une petite boule de sorbet citron (facultatif).
- 10 Déguster.





+ Nutrition

Un dessert qui a les bonnes fibres dont nous manquons pour limiter l'absorption du gras, plus les antioxydants et la délicatesse du thé vert. Trio gagnant !

Figues au thé

Ingrédients :

- 500 g de figues séchées
- 50 g de sucre
- 10 g de thé vert
- 75 cl d'eau



- 1 Faire bouillir l'eau et le sucre dans NutriCook®.
- 2 Ajouter le thé et laisser infuser 3 min.
- 3 Passer le jus à la passoire et récupérer le sirop.
- 4 Couper les figues en morceaux.
- 5 Répartir les figues dans les verrines et arroser avec une partie du sirop (jusqu'aux 2/3). Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 6 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme et le temps de cuisson : **8 min.**



- 8 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 9 Déguster.



Verrines de fruits

+ Nutrition

Les fruits présentés en verrines ravissent l'oeil avant de régaler les papilles. La nage de baies rouges ou de fruits juteux garde intactes les vitamines présentes dans le jus de cuisson délicatement relevé de gingembre ou de miel.



Verrines de pommes au miel

Ingrédients : 3 petites pommes Golden

- 100 g de miel
- 100 g de pain d'épices
- 6 boules de glace vanille

Temps de cuisson
à programmer

10 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

247 kcal - Protéines : 2,1 g - Lipides : 6 g - Glucides : 47 g - Fibres : 2 g

- 1 Eplucher et couper les pommes en petits cubes.
- 2 Les répartir dans les 6 verrines.
- 3 Arroser de miel. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**

Verrines de figues et fruits rouges

Ingrédients : 6 figues violettes fraîches

- 60 g de framboises
- 60 g de myrtilles
- 60 g de groseilles
- 120 g de coulis de fruits rouges

Temps de cuisson
à programmer

10 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

81,2 kcal - Protéines : 1,2 g - Lipides : 2,9 g - Glucides : 13,9 g - Fibres : 3,4 g

- 1 Laver et couper les figues en 4 puis les déposer dans les verrines.
- 2 Répartir les autres fruits dans chaque verrine.
- 3 Répartir également le coulis de fruits rouges. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



Régler la source de
chaleur au maximum



Réduire la source de
chaleur



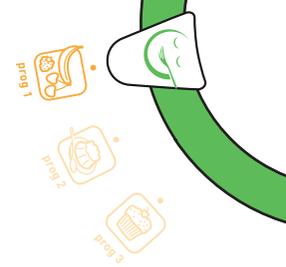
Couper la source de
chaleur
et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 6 Tailler le pain d'épices en petits cubes.
- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 8 Au moment de servir, déposer quelques cubes de pain d'épices et la glace vanille dans les verrines.
- 9 Déguster bien frais.

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Déguster bien frais.



Verrines de prunes au gingembre

Ingédients : 6 prunes • 60 g de sucre
• 1 c à café rase de gingembre en poudre

Temps de cuisson
à programmer

12 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

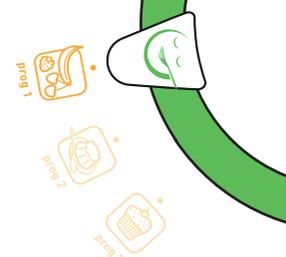
61,2 kcal - Protéines : 0,4 g - Lipides : 0,2 g - Glucides : 15,1 g - Fibres : 1 g

- 1 Laver et couper les prunes en quartiers.
- 2 Mélanger le sucre et le gingembre puis ajouter délicatement les prunes.
- 3 Répartir dans les verrines. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **12 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Déguster bien frais.





+ Nutrition

Salade de fruit jolie, jolie, jolie, comme dans la chanson. Le sirop de fraise civilise la rhubarbe à la saveur un peu rustique. Son acidité l'inscrit d'office dans la liste de vos meilleurs alliés minceur : les ingrédients d'une détox absolument gourmande à laquelle s'ajoute le melon et tous les fruits d'été.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingédients :

- 300 g de rhubarbe
- 3 cl de sirop de fraise
- 200 g de fraises
- 1 petit melon

Rhubarbe et fruits d'été

- 1 Eplucher la rhubarbe et la couper en cubes puis la mettre dans NutriCook®.
- 2 Arroser de sirop de fraise et mélanger.
- 3 Répartir dans les 6 verrines. Rincer NutriCook®. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Préparer des billes de melon à l'aide d'une cuillère spéciale.
- 8 Couper les fraises en petits quartiers.
- 9 Ajouter les fruits coupés dans chaque verrine.
- 10 Déguster très frais.

Ananas en 3 façons

Nutrition

La preuve qu'un plan détox peut être gourmand. Grâce à sa teneur en fibres, en vitamines et en minéraux, l'ananas est le fruit détox par excellence. De quoi réparer nos excès en tous genres. Poché ou en brochettes, une note épicée pour le goût, c'est gagné !



Ananas Victoria poché au thé à la mûre

Ingrédients : 2 ananas Victoria • 4 sachets de thé à la mûre • 1/2 jus de citron • 60 g de sucre • 100 g de mûres (fraîches ou surgelées suivant saison)

Temps de cuisson
à programmer

15 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

142 kcal - Protéines : 1,7 g - Lipides : 0,4 g - Glucides : 36,9 g - Fibres : 4,3 g

- 1 Eplucher les ananas, éliminer les yeux et le cœur. Tailler chaque ananas en 6 quartiers.
- 2 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, ajouter le sucre et le jus de citron.
- 3 Porter à ébullition, ajouter les sachets de thé, laisser infuser pendant 3 à 4 min puis retirer les sachets.
- 4 Placer les morceaux d'ananas dans le jus puis fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **15 min.**

Ananas poché à la cardamome

Ingrédients : 1 ananas • 20 g de graines de cardamome • 60 g de sucre

Temps de cuisson
à programmer

15 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

150 kcal - Protéines : 1,4 g - Lipides : 0,5 g - Glucides : 38,5 g - Fibres : 3 g

- 1 Eplucher l'ananas, éliminer les yeux et le cœur puis le couper en cubes.
- 2 Verser les cubes dans le panier.
- 3 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, ajouter le sucre et la cardamome.
- 4 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **15 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



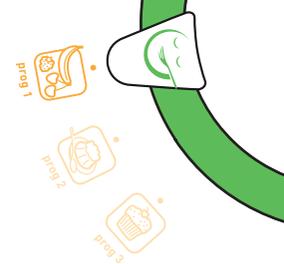
Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 6 Laisser refroidir l'ananas dans le jus.
- 7 Servir l'ananas froid avec le jus de cuisson et quelques mûres.
- 8 Déguster bien frais.

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier.
- 7 Faire réduire le jus de cuisson de 2/3 sans couvrir. Laisser refroidir.
- 8 Répartir l'ananas dans les verrines.
- 9 Passer le jus à la passoire et arroser légèrement de jus réduit.
- 10 Déguster.



Brochettes d'ananas rôties à la citronnelle

Ingédients : 1 ananas • 60 g de sucre • 6 bâtons de citronnelle • 35 cl de jus d'ananas • 10 cl + 35 cl d'eau

Temps de cuisson
à programmer

12 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

168 kcal - Protéines : 1,3 g - Lipides : 0,3 g - Glucides : 43 g - Fibres : 3,2 g

- 1 Peler l'ananas, éliminer les yeux et le coeur et le couper en gros cubes.
- 2 Faire caraméliser les 60 g de sucre avec 10 cl d'eau sans couvrir et y rôtir régulièrement les cubes d'ananas.
- 3 Ajouter le jus d'ananas et les 35 cl d'eau dans NutriCook®.
- 4 Retirer les cubes d'ananas avec une écumeoire et les déposer dans le panier. Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **12 min.**



- 6 A l'aide d'un gant sortir le panier et laisser refroidir.
- 7 Faire réduire le jus de cuisson de moitié sans couvrir.
- 8 Piquer les cubes sur les bâtons de citronnelle (il est plus facile de percer les cubes avec un pic à brochette puis ensuite de piquer sur la citronnelle).



+ Nutrition

Cette version maison du banana split est un parfait anti-stress. De quoi déculpabiliser en se disant qu'on a trop besoin des fibres de la banane, du magnésium du chocolat et de la douceur d'un dessert réconfortant dans ce monde de brutes.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

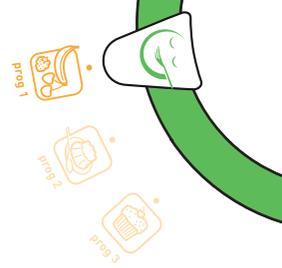
- 6 bananes
- 1 jus de citron
- 18 carrés de chocolat noir
- 6 boules de glace vanille

Bananes chocolatées en papillote

- 1 Eplucher et couper les bananes dans le sens de la longueur. Les badigeonner de citron.
- 2 Insérer 3 carrés de chocolat dans chaque banane.
- 3 Envelopper chaque banane dans une feuille de papier cuisson (ou sulfurisé) pour réaliser une papillote.
- 4 Mettre 75 cl d'eau dans NutriCook®.
- 5 Déposer les papillotes dans le panier. Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : 5 min.



- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier et laisser refroidir.
- 8 Présenter les papillotes ouvertes avec une boule de glace vanille sur la banane.
- 9 Déguster.





+ Nutrition

Voilà comment réaliser un dessert «de restaurant» ! Un grand classique remis au goût du jour : des poires sources de fibres nappées d'un chocolat fondu.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

- 5 petites poires Williams bien mûres
- 1 jus de citron
- 50 g de crème
- 20 g de lait
- 40 g de chocolat en morceaux

Poires Belle Hélène

- 1 Peler les poires, les couper en 4 et les arroser de jus de citron. Les répartir ensuite dans 5 verrines.
- 2 Dans la 6^{ème} verrine mettre la crème, le lait et le chocolat. Remuer. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 3 Verser 75 cl d'eau dans NutriCook®, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 4 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 5 A l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser tiédir.
- 6 Remuer le chocolat et répartir sur les poires.
- 7 Déguster aussitôt.

➔ **Astuce :** Pour épater vos invités, cuire 6 petites poires Williams bien mûres épluchées et entières dans NutriCook® (temps de cuisson à programmer : 10 min), réaliser une sauce chocolat (voir *Les Recettes de Base* p.5) et accompagner d'une glace vanille.

Les 4 compotes

Nutrition

Des pommes, des poires, comme dans la chanson. Pas de scoubidou mais un vrai tour de magie pour réussir de subtiles compotes gourmandes et aériennes. Succès garanti !



Compote ananas vanille

Ingrédients : 1 ananas • 2 gousses de vanille
• 1/2 jus de citron • 50 g de cassonade (facultatif)

Temps de cuisson
à programmer

20 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

137 kcal - Protéines : 1,1 g – Lipides : 0,3 g – Glucides : 34,7 g – Fibres : 3 g

- 1 Eplucher l'ananas et éliminer les yeux et le cœur. Le tailler en cubes.
- 2 Mettre les cubes d'ananas dans la cuve de NutriCook®.
- 3 Couper les gousses de vanille et les gratter dans le jus de citron, mélanger, verser sur l'ananas afin d'enrober les cubes.
- 4 Placer ensuite les cubes d'ananas dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, ajouter les gousses de vanille grattées afin de parfumer l'eau de cuisson. Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **20 min.**

Compote poires bananes

Ingrédients : 400 g de poires • 400 g de bananes
• 1 jus de citron • 15 à 20 g de sucre (facultatif)

Temps de cuisson
à programmer

10 min.

+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

114 kcal - Protéines : 1 g – Lipides : 0,3 g – Glucides : 29,6 g – Fibres : 4 g

- 1 Eplucher les poires et peler les bananes.
- 2 Couper en morceaux de même taille.
- 3 Arroser de jus de citron et mélanger.
- 4 Placer dans le panier.
- 5 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 6 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



Régler la source de
chaleur au maximum



Réduire la source de
chaleur



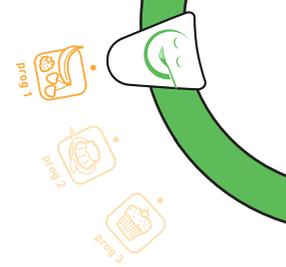
Couper la source de
chaleur
et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier et laisser refroidir.
- 8 Vider l'eau de cuisson dans un bol puis verser le contenu du panier dans NutriCook®.
- 9 Ajouter la cassonade (si besoin) et mixer à l'aide d'un mixeur à soupe (ajouter éventuellement un peu d'eau de cuisson pour délayer la compote).
- 10 Présenter en verrines et déguster.

- 7 À l'aide d'un gant sortir le panier.
- 8 Vider l'eau de cuisson.
- 9 Verser le contenu du panier dans NutriCook®, ajouter le sucre (si besoin) et mixer à l'aide d'un mixeur à soupe.
- 10 Présenter en verrines et déguster.



Compote de pommes à la cannelle

Ingrédients : 1 kg de pommes

- 3 bâtons de cannelle
- 50 g de sucre (facultatif)

Temps de cuisson à programmer

8 min.

+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

122 kcal - Protéines : 0,5 g – Lipides : 0,3 g – Glucides : 32 g – Fibres : 3,3 g

- 1 Eplucher les pommes, les épiner et les couper en morceaux.
- 2 Déposer les cubes dans le panier.
- 3 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau et ajouter la cannelle.
- 4 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**

Compote pommes rhubarbe

Ingrédients : 400 g de rhubarbe

- 400 g de pommes (variété sucrée)
- 60 g de sucre

Temps de cuisson à programmer

8 min.

+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

88,6 kcal - Protéines : 0,8 g – Lipides : 0,2 g – Glucides : 22,2 g – Fibres : 2,6 g

- 1 Eplucher la rhubarbe et les pommes et les couper en morceaux. Mettre le tout dans NutriCook®.
- 2 Arroser de sucre, mélanger et verser dans le panier. Rincer NutriCook®.
- 3 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 4 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



Régler la source de chaleur au maximum



Réduire la source de chaleur



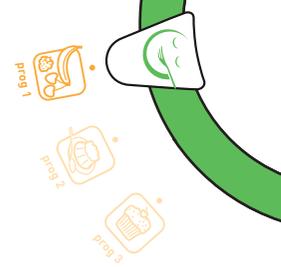
Couper la source de chaleur et décompresser



Ouvrir c'est prêt

- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier.
- 7 Vider l'eau de cuisson.
- 8 Verser le contenu du panier dans NutriCook®.
- 9 Mélanger la compote à la cuillère.
- 10 Sucre si besoin.
- 11 Présenter en verrines et déguster.

- 5 À l'aide d'un gant sortir le panier.
- 6 Vider l'eau de cuisson.
- 7 Verser le contenu du panier dans NutriCook®.
- 8 Mélanger la compote à la cuillère.
- 9 Présenter en verrines et déguster.



+ Nutrition

Une reconstitution sans risque d'un dessert mythique. Une solution joliment light pour un maximum de plaisir et un minimum d'excès. A vous de voir si vous zappez ou non la crème chantilly !

Temps de cuisson
à programmer



+ 4 min. de cuisson
douce autoprogrammée

Verrines façon tatin

Ingrédients :

- 400 g de pommes (exemple Reinette du Canada)
- 60 g de caramel liquide
- 6 palets bretons
- crème chantilly (facultatif)

- 1 Eplucher les pommes et les couper en cubes de 1 cm de côté.
- 2 Les répartir dans les verrines.
- 3 Verser ensuite 10 g de caramel liquide par verrine. Mettre les couvercles puis déposer dans le panier.
- 4 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



- 6 À l'aide d'un gant sortir le panier, retirer les couvercles et laisser refroidir.
- 7 Mélanger délicatement les pommes.
- 8 Au moment de servir, déposer un palet breton sur les pommes et éventuellement une rosace de chantilly.
- 9 Déguster bien frais.





+ Nutrition

Comme un chutney léger et fruité, que le miel suffit à sucrer. Idéal pour utiliser des fruits un peu trop mûrs auxquels la pointe de romarin apporte une nouvelle fraîcheur. À consommer en verrines ou en coulis sur un produit laitier.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Marmelade d'abricots au romarin

Ingrédients :

- 550 g d'abricots (ou grosses prunes selon saison) • 3 c à soupe de miel • 1/2 jus de citron
- 6 branches de romarin frais

- 1 Laver les abricots et les couper en 2.
- 2 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, ajouter le jus de citron et le romarin.
- 3 Placer les abricots dans le panier, arroser de miel et placer dans NutriCook®.
- 4 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 5 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **4 min.**



- 6 A l'aide d'un gant sortir le panier.
- 7 Verser le contenu du panier dans un saladier et mélanger à la cuillère. Laisser refroidir.
- 8 Présenter en verrines et déguster.





+ Nutrition

Un petit côté rétro pour ce dessert classique, à remettre au programme de vos spécialités. Une façon super simplifiée de pocher les pêches en toutes saisons et de vous mettre petits et grands dans la poche.



+ 4 min. de cuisson douce autoprogrammée

Ingrédients :

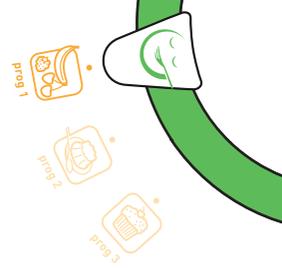
- 3 pêches fraîches (ou au sirop selon saison)
- 1 jus de citron
- 5 cl de fleur d'oranger
- glace vanille (6 boules)
- 100 g de coulis de fruits rouges
- crème chantilly (facultatif)

Pêches Melba revisitées

- 1 Laver les pêches et les couper en 2.
- 2 Dans NutriCook®, verser 75 cl d'eau, le jus de citron et la fleur d'oranger.
- 3 Disposer les pêches dans le panier, placer le panier et fermer NutriCook®.
- 4 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **8 min.**



- 5 À l'aide d'un gant retirer le panier, laisser refroidir puis peler les pêches.
- 6 Déposer une boule de glace vanille dans le fond de la verrine puis 1/2 pêche pochée.
- 7 Napper de coulis de fruits rouges.
- 8 Décorer éventuellement avec la chantilly
- 9 Déguster.



Duo de confitures

+ Nutrition

De délicieuses confitures maison à réaliser très simplement avec des fruits de saison, pour le plaisir des petits et des grands. Complément de vitamines et minéraux, riches en goût, elles agrémenteront idéalement les tartines du matin ou les produits laitiers nature.

Les apports Nutritionnels
/ Portion (25 g) : 64 kcal

Protéines : 0,1 g
Lipides : 0 g
Glucides : 16,3 g
Fibres : 0,3 g

Temps de cuisson
à programmer



Ingrédients :

- 800 g de poires épluchées et sans pépin (soit au départ environ 1 kg de poires)
- 660 g de sucre spécial confiture
- 4 pots en verre et leur couvercle à vis (340ml) : nous vous recommandons d'utiliser des pots neufs

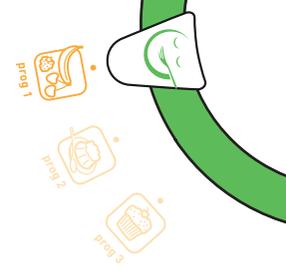


Confiture de poires

- 1 Eplucher les poires, retirer le cœur et les pépins et les couper en petits morceaux.
- 2 Verser le sucre sur les poires et bien remuer.
- 3 Laisser reposer 20 min.
- 4 Remuer de nouveau puis verser le mélange dans 4 pots de confiture.
- 5 Dans NutriCook® verser 75 cl d'eau. Placer les pots ouverts dans le panier et ranger les 4 couvercles verticalement autour des pots.
- 6 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **25 min.**



- 8 A l'aide d'un gant, sortir les pots, visser aussitôt les couvercles et retourner les pots. Laisser refroidir.
- 9 Vos confitures sont prêtes. Vous pouvez les conserver à température ambiante pendant 1 an. A conserver au frais après ouverture.



Les apports Nutritionnels
/ Portion (25 g) : 55 kcal

Protéines : 0,1 g
Lipides : 0,1 g
Glucides : 13,6 g
Fibres : 0,3 g

Temps de cuisson
à programmer



Ingrédients :

- 600 g de fraises équeutées
- 500 g de sucre spécial gelée
- 4 pots en verre et leur couvercle à vis (340ml) : nous vous recommandons d'utiliser des pots neufs

Confiture de fraises

- 1 Laver et équeuter les fraises. Les couper en petits morceaux.
- 2 Verser le sucre sur les fraises et bien remuer.
- 3 Laisser reposer 20 min.
- 4 Remuer de nouveau puis verser le mélange dans 4 pots de confiture.
- 5 Dans NutriCook® verser 75 cl d'eau. Placer les pots ouverts dans le panier et ranger les 4 couvercles verticalement autour des pots.
- 6 Placer le panier et fermer NutriCook®.
- 7 Sélectionner le programme  et le temps de cuisson : **10 min.**



- 8 A l'aide d'un gant sortir les pots, visser aussitôt les couvercles et retourner les pots. Laisser refroidir.
- 9 Vos confitures sont prêtes. Vous pouvez les conserver à température ambiante pendant 1 an. A conserver au frais après ouverture.

➔ **Variante :** Remplacer le sucre spécial gelée par du sucre spécial confiture (même quantité) et juste avant de mettre la préparation dans les pots, mixer grossièrement les fraises. Même programme et même temps de cuisson : un régal !