



## **Choux de Bruxelles citron et érable**

3 tasses de choux de Bruxelles  
1 citron  
2 c. à soupe de sirop d'érable

Placer les choux de Bruxelles dans la passoire profonde de l'intelli-vap. Mettre 400 ml d'eau dans le réservoir. Cuire 12 à 15 minutes à 100%. Enlever l'eau du réservoir et y mettre les choux de Bruxelles. À l'aide du presse-agrume, presser le jus du citron. Ajouter le sirop d'érable. Bien mélanger et servir.

## **Divan de poulet au brocoli**

2 poitrines de poulet désossées sans la peau  
1 cuillère à thé de thym frais  
Sel et poivre  
400ml de bouillon de poulet (pour le réservoir de l'Intelli Vap)  
Farce  
1 tasse de fleurs de brocoli frais hachés  
1 oignon épluché  
1 gousse d'ail épluchée  
1 cuillère à soupe de parmesan râpé

### **Sauce dans la tasse micro-pichet**

½ tasse de crème 35%  
1 cuillère à table de moutarde de Dijon  
½ tasse de bouillon de poulet  
Jus de 1 citron (ne pas presser à l'avance)  
1 cuillère à table de fécule de maïs  
Persil frais, lavé, non haché

À l'aide du Couteau Série Universelle, couper chaque poitrine en deux. En commençant par le centre, faire une fente peu profonde à l'aide du Couteau Universelle dans le sens de la longueur jusqu'au centre de la poitrine de poulet, en ayant soin de ne pas couper entièrement. Cela fera une poche pour la farce. Mettre le poulet dans le bol étuveur de l'Intelli Vap. Assaisonner chaque poitrine avec sel, poivre, thym. Remplir le réservoir de l'Intelli Vap avec 1 ¾ tasse de bouillon de poulet. Mettre le bol étuveur sur le réservoir d'eau. Mettre les ingrédients de la farce dans la base du Rapido-Chef. Mettre la crème, le bouillon, la moutarde et la fécule dans le Micro-Pichet 2 tasses. Placer le persil dans la base du Hachoir Gagne-Temps. Couvrir et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes. Retirer l'Intelli-Vap du micro-ondes. Mettre le Micro-Pichet. Cuire 1 minute, brasser, cuire 1 minute, brasser et continuer jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse. Placer les poitrines de poulet farcies dans le réservoir où il y avait le bouillon. Servir en versant la sauce sur le poulet.

## **Gâteau au fromage à la lime**

1 paquet de fromage à la crème (250g)  
3 c. à soupe de crème sure  
¼ tasse de sucre  
1 oeuf  
1 lime

Ramollir le fromage à la crème 30 secondes à 60% dans le lime et ajouter au mélange. à l'aide du presse-agrume presser le jus d'une lime dans le mélange. Bien mélanger. Verser le mélange dans 5 petits friands. Remplir le réservoir de l'Intelli-Vap avec 400 ml d'eau. Placer les friands au fond de la passoire profonde de l'Intelli-Vap. Cuire au micro-ondes 15 minutes à 70% avec le couvercle. Micro-Pichet. Mettre le fromage dans le Rapido-chef avec le batteur et tourner la manivelle pour rendre lisse. Mélanger les ingrédients un à un de la même façon à l'aide du zesteur râper le zeste de la

## **Gâteau poire et chocolat**

1 tasse de pépites de chocolat mi-sucré  
½ tasse de beurre  
½ tasse de sucre  
3 oeufs  
½ c. à thé de vanille  
¼ de tasse de farine  
1 petite boîte de poires

Faire fondre le chocolat et le beurre dans le Micro-Pichet au micro-ondes pendant 1 minute 30 secondes à puissance 60%. Transférer le chocolat et le beurre dans l'extra-chef et tirer la corde jusqu'à consistance homogène. Ajouter le sucre, les oeufs et la vanille dans l'extra-chef et tirer la corde jusqu'à consistance homogène. Ajouter la farine dans l'extra-chef et tirer la corde jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Remettre la pâte dans le Micro-Pichet et répartir le mélange également dans les Petits Friands ou les Ramequins. Hacher grossièrement la poire dans le Hachoir Gagne-Temps. Répartir également les morceaux de poires dans les Petits Friands ou les Ramequins. Mettre Petits Friands ou les Ramequins dans la passoire inférieure de l'Intelli-Vap. Poser la passoire sur le réservoir rempli de 400 ml d'eau froide. Mettre le couvercle et cuire au four micro-ondes 12 minutes à une puissance de 80%. Retirer le couvercle dès la fin de la cuisson et laisser refroidir avant de démouler délicatement.

### **Légumes à l'italienne**

15 patates grelots coupées en deux  
 2 carottes pelées et coupées en morceaux  
 1 poivron rouge  
 ½ livre de haricot vers  
 2 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 400 ml de bouillon de poulet ou légumes  
 Sel et poivre

Placer les patates et les carottes dans la passoire profonde de l'intelli-vap. Avec un couteau de la série universelle trancher le poivron en lanière. Dans la passoire supérieure de l'intelli-vap placer les poivrons et les haricots. Mettre le bouillon dans le réservoir sous l'intelli-vap. Cuire 20 minutes à 100% avec le couvercle. Vider ensuite le bouillon et mettre tous les légumes dans le réservoir et ajouter l'huile, les assaisonnements à l'italienne, le sel et le poivre. Bien mélanger et servir.

### **Poisson citronné avec sa sauce à la crème**

400 ml de bouillon de poisson ou de poulet  
 1 citron  
 2 gousses d'ail  
 1 oignon  
 750 g de poisson blanc au choix  
 1 feuille de Laurier  
 sel, poivre

#### **Sauce:**

1 c. à table de fécule de maïs  
 100 ml de crème 35%  
 2 c. à table de beurre  
 10 brins de persil  
 sel, poivre

Mettre le bouillon dans le réservoir de l'Intelli-Vap. Trancher le citron à l'aide d'un couteau Série universelle et disposer les tranches dans la passoire inférieure de l'Intelli-Vap. Hacher l'ail et l'oignon dans le Hachoir Gagne-Temps et étendre sur les tranches de citron. Poser le poisson sur ce mélange, saler, poivrer et mettre la feuille de laurier sur le dessus du poisson. Cuire au micro-ondes 10 minutes à puissance élevée ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Laisser reposer 5 minutes. Garder 100 ml du jus de cuisson pour la sauce (bouillon dans le réservoir de l'Intelli-Vap). Dans le Micro-Pichet, mélanger la fécule de maïs et la crème. Ajouter le 100 ml du jus de cuisson et cuire au micro-ondes 2 minutes à une puissance de 80%. Pendant ce temps, hacher le persil dans le Hachoir Gagne-Temps. Ajouter le beurre et le persil dans le Micro-Pichet et mélanger à nouveau. Servir le poisson avec un filet de sauce.

### **Risotto al Cioccolato**

4 tasses de lait 2%  
 1/2 tasse de Mélange à dessert au chocolat TW  
 2 c. à soupe de cassonade légère tassée  
 1 tasse de riz Arborio à grains courts  
 2 c. à soupe de beurre non salé  
 1/4 tasse de crème épaisse

Dans le Intelli-Vap, combiner le lait, le mélange à dessert et la cassonade. Ajouter en remuant le riz et cuire aux micro-ondes, à découvert, à intensité élevée pendant 5 minutes. Réduire l'intensité à 50% et cuire pendant 20 minutes de plus. Remuer, puis réduire l'intensité à 40% et cuire aux micro-ondes pendant 10 minute de plus. À l'aide de la spatule, ajouter en remuant le beurre et la crème. Couvrir et laisser reposer 10 minutes avant de servir. Garnir avec la crème fouettée sucrée et de la sauce au chocolat.

### **Risotto aux champignons et prosciutto**

1 échalote française (pas un oignon vert), épluchée (non haché)  
 ½ cube de bouillon de poulet  
 100 g de prosciutto coupé en lanières à l'avance.  
 250 g de champignons lavés et coupés en 4 à l'avance  
 1 tasse de riz Arborio, mesurée à l'avance  
 ¼ de tasse de vin blanc sec, mesuré à l'avance  
 350 ml d'eau bouillante  
 4 cuillères à soupe de beurre, mesurées à l'avance  
 3 cuillères à soupe de parmesan râpé, mesurées à l'avance

Placer l'échalote française et le cube de bouillon de poulet dans le Hachoir Gagne-Temps. Verser 400 ml d'eau froide dans le réservoir de l'Intelli-Vap. Poser la passoire sur le réservoir d'eau et y placer les champignons. Placer le riz et le vin dans l'insert.

#### **Instructions**

Hacher l'échalote française avec le Hachoir Gagne-Temps avec le ½ cube de bouillon. Poser l'insert de l'Intelli Vap sur la passoire et y verser le riz, le contenu du Hachoir Gagne-Temps, le vin blanc et l'eau bouillante. Mettre le couvercle et cuire au four micro-ondes 21 minutes à une puissance de 80% puis laisser reposer 5 minutes. Ouvrir et ajouter dans le riz, le beurre et le parmesan râpé. Mélanger avec la Spatule en silicone. Ajouter les champignons ainsi que le prosciutto, mélanger et servir bien chaud. Pour un risotto plus crémeux, ajouter 50 ml de crème liquide en même temps que le parmesan. Si vous devez le réchauffer, faites-le à une puissance très basse et remuer régulièrement.