



La TupperOnde (superpo cuisson)

Bacon à l'ananas

1 lb de bacon (couper les tranches en 2)

1 bte d'ananas (couper en morceaux)

paprika

poivre

Placer un morceau d'ananas dans la demie tranche de bacon et rouler. Disposer une rangée de rouleaux dans la passoire et laisser le centre libre. Assaisonner de paprika et poivre. Ajouter une autre rangée, assaisonner de nouveau et recommencer en prenant soin de placer un rouleau entre deux rouleaux. Cuire 15 minutes à high.

Bifteck au poivre

1 1/2 lb de bifteck de surlonge désossé

1/4 tasse de farine

3 c. à soupe de mélange à soupe à l'oignon sec

1 c. à thé d'assaisonnement à l'italienne

1 poivron vert, coupé en lanières

1 bte (16 oz) de tomates coupées en dés

1 bte (8 oz) de sauce tomate

Couper le bifteck diagonalement en lanières. Déposer les lanières dans le plat de 1,75L et mélanger à la farine, le mélange à l'oignon et l'assaisonnement à l'italienne. Recouvrir de poivron vert, de tomates et de sauce tomate et combiner. Pour cuire en superposition, placer le plat au bas de l'empilement. Empiler et cuire à puissance élevée pour 25 à 30 minutes. Remuer et laisser reposer 10 minutes. Pour cuire individuellement, couvrir et cuire 10 à 15 minutes.

Bœuf Fiesta

1 lb de bœuf haché

1 boîte de maïs en grains avec le jus

1 boîte de tomates en dés (28 oz)

1 boîte de consommé au bœuf

1 tasse de riz à grain long

1 oignon haché

1 piment haché

Assaisonnement au goût

Cuire le bœuf haché dans la passoire de cuisson 2 minutes à high. Défaire à la fourchette et continuer la cuisson environ 3 minutes. Placer tous les ingrédients dans le 3L et cuire environ 30 minutes à 70% ou 80%.

Boeuf haché de base

(4 portions)

1 lb de boeuf haché extra maigre

1 petit oignon haché

1 c. à soupe de votre assaisonnement de la série Chef préféré

Utiliser le Mini-Hachoir ou le Rapido-chef pour hacher l'oignon. Dans la base de la TupperOnde munie de la passoire, ajouter le bœuf haché, l'oignon et l'assaisonnement. Cuire aux micro-ondes de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Idéal pour les tacos à la viande, la sauce à la viande ou comme garniture de pizza.

Boeuf strogonoff appétissant

(4 portions de 1 tasse)

1 lb de haut de surlonge en fines languettes

1 petit oignon haché

10 1/2 oz de crème de champignons

3 tasses de nouilles aux oeufs larges cuites

(1 1/2 tasse avant cuisson)

1 c. à table d'assaisonnement aromatique à l'italienne

Utiliser le Hachoir ou le Rapido-chef pour hacher l'oignon. Placer le bœuf, l'oignon et l'assaisonnement dans la passoire peu profonde de la TupperOnde et remplir la base de 1 tasse d'eau. Cuire aux micro-ondes durant 3 1/2 minutes. Retirer la passoire. Vider la base et y placer le mélange à base de bœuf, la crème et les nouilles et bien mélanger. Couvrir et cuire durant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Saler et poivrer au goût.

Brocoli crème de champignons

1 brocoli, coupé en petit bouquet

1 conserve de crème de champignons

1 tasse de fromage cheddar, râpé

3/4 tasse de crème 35%

Poivre au goût

Placer le brocoli dans le contenant Superpo-cuisson de 1,75 litre (celui du milieu). Ouvrir la boîte de crème de champignons à l'aide de l'ouvre-boîte. Placer la crème de champignons et la crème 35% dans le Mélangeur Rapide avec le poivre. Ajouter le fromage par-dessus le brocoli. Placer le Tupper-Ondes 1,75 litre par-dessus le poisson.

Brownies au beurre d'arachide

3/4 tasse de beurre d'arachide

2 tasses de cassonade

2 oeufs

1/4 tasse de lait

1 tasse de farine

1/2 tasse de pépites de chocolat

1/2 tasse de beurre d'arachide

Dans la tasse Micro-Pichet, fondre le 3/4 de tasse de beurre d'arachide (environ 30 secondes). Mettre la cassonade dans le Bol Grand-Mère et y ajouter le beurre d'arachide fondu. Bien brasser. Ajouter les

oeufs un à la fois, bien brasser. Ajouter le lait, la farine, bien brasser. Cuire dans la base de la Tupperonde avec le couvercle environ 6 à 8 minutes. Fondre la ½ tasse de beurre d'arachide et la ½ tasse de pépites de chocolat dans le Micro-Pichet environ 45 secondes et recouvrir les brownies cuits de ce mélange. Refroidir avant de couper.

Carrés aux dattes et ananas

Mélange liquide :

500 gr de dattes dénoyautées
1 ananas broyé en jus

Mélange sec :

1 ½ tasse de farine
1 ½ tasse de gruau
1 tasse de cassonade
1 tasse de beurre ramoli ou liquide
1 c. à thé de poudre à pâte

Mélanger les deux premiers ingrédients et cuire dans la base de la TupperOnde 7 minutes à medium-high avec le couvercle. Mettre dans le Bol Grand-mère la moitié du mélange sec. Ajouter le mélange liquide par dessus. Mettre l'autre moitié du mélange liquide et faire cuire aux micro-ondes 7 à 10 minutes à medium-high. Vous pouvez varier les quantités d'ingrédients secs au goût. Pour une croûte plus épaisse doubler les ingrédients du mélange sec.

Chocolat croustillant

½ tasse margarine
1½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré
2½ tasses de mini guimauves
3 tasses de Rice Krispies
1 tasse de noix au choix (facultatif)

Faire fondre la margarine dans le plat Tupper-ondes de 3L au micro-ondes pendant 1 minute à puissance maximum. Ajouter les pépites de chocolat dans le plat Tupper-ondes de 3L et cuire 1 minute à puissance maximum. Ajouter les guimauves dans le plat Tupper-ondes de 3L et cuire 2 minutes à puissance maximum. Ajouter les Rice Krispies et les noix et mélanger le tout avec la Spatule en silicone. Répartir le mélange également dans un Modulaire rectangle 1 et laisser refroidir. Démouler, couper et servir.

COQUILLES AU POULET

2 tasses de coquilles (non-cuite)
2 boîtes de crème de poulet
1 tasse de lait
1 tasse de poulet en cube cru
1 tasse de piments
1 tasse de champignons
1 tasse de fromage mozzarella râpé
Paprika

Dans la tupperonde, déposer les pâtes et le poulet. Couper les légumes en fines tranches et les ajouter dans le tupperonde. Mélanger la crème de poulet et le lait dans un bol et verser sur les pâtes. Mélanger le tout et cuire 25 minutes avec le couvercle à 100%. Ajouter le fromage, saupoudrer de paprika et cuire 3 minutes sans le couvert.

Côtes levées

1 ½ lb de côtes levées
1 bouteille de sauce à côtes levées
fécule de maïs

Couper les côtes levées et déposer dans le 3L. Couvrir d'eau. Cuire 30 minutes à high (40 minutes si congelées). Jeter l'eau. Ajouter la bouteille de sauce et cuire 20 minutes à medium-high (7). Diluer 3 c. à table de fécule de maïs dans 1/3 tasse d'eau. Ajouter les côtes et cuire 10 minutes à medium-high (7).

Courge spaghetti

(2 portions)
1 courge spaghetti
sauce à spaghetti au goût

Séparer la courge en 2 et retirer les graines. Déposer, les côtés coupés en dessous, dans le contenant avec un peu d'eau. Cuire aux micro-ondes à haute intensité, 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Évider la courge et déposer la chair dans deux assiettes de service. Réchauffer la sauce et étendre sur la chair.

CRETON DE GRAND MÈRE

500g(1lb)de porc haché.
125ml(1/2tasse)biscuits soda écrasé.
1petit oignon râpé.
250ml(1tasse) de lait
Sel poivre clou de girofle au goût.

Bien mélanger tous les ingrédients, dans le Tupperonde. Cuire à high 15 minutes en remuant toutes les 5 minutes. Laisser refroidir et verser dans des petits bols pour le congélation.

Croissant D'amour

1 tasse de cassonade
1 tasse de crème au choix (15% ou 35%)

Mélanger ensemble dans un contenant pour que cela soit homogène 2 rouleaux de croissants Pillsbury régulier Couper en rondelles tel quel (sans le défaire en tranches). Déposer dans le 2 litres Verser sur les croissants le premier mélange. Ajouter des cerises rouge (marasquin) coupé en deux et des noix de Grenoble couvrir. Cuire 8 minutes à power level 8 (medium High) le couvercle ouvert Laisser reposer environ 2 minutes et c'est prêt

Croustade aux pommes

1 tasse de gruau
1 tasse de farine
1 tasse de cassonade
1/2 tasse de beurre
5-6 pommes pelées

Pelez les pommes, coupez-les en cubes et mettez-les dans un peu d'eau avec du 7-Up pour les empêcher de brunir. Mélanger gruau, farine, cassonade, brasser. Ajouter le beurre fondu et mélangez à nouveau. Videz l'eau des pommes et placez vos pommes dans le fond du contenant. Recouvrir du mélange sec et saupoudrer d'épices cannelle-vanille de Tupperware. Ne pas couvrir. Placer le tout aux micro-ondes pour 10 minutes à 70% ou medium-high. Vérifier la cuisson.

Croustade aux pommes et fraises: Placer les pommes dans le fond du contenant et 1 à 2 tasses de fraises au centre.

Croustillant aux bleuets

1 bte (21 oz) de garniture pour tarte aux bleuets
1 pqt (9 oz) de mélange à gâteau jaune
1/4 tasse de beurre ou margarine fondu
1 c. à thé du mélange TW cannelle/vanille

Étaler la garniture à tarte au fond du plat de 0,75 L retourné. Saupoudrer le mélange à gâteau par dessus les fruits. Répandre 1/4 tasse de beurre ou margarine fondue plus le mélange cannelle-vanille. Cuire au micro-ondes 10-12 minutes à high jusqu'à ce que ça bouillonne. Sortir du four et laisser refroidir. Servir tiède avec de la crème glacée si désiré.

Crumble aux petits fruits

2 tasses de petits fruits mélangés congelés
1/2 tasse de cassonade
1/2 tasse de gruau (flocons d'avoine)
1/4 de tasse de farine
2 c. à soupe de beurre

Placer les fruits congelés dans le couvercle de la Tupper-Ondes. Placer la farine, le gruau, la cassonade et le beurre mou dans le Mélangeur Rapide. Brasser vigoureusement le mélange de cassonade, farine, gruau et beurre mou. Il se peut que ça forme une masse à cause du beurre. Ce n'est pas grave, simplement étendre le mélange sur les fruits et défaire la masse de beurre. Placer au micro-ondes 10 minutes avec le couvercle et l'évent ouvert.

Fèves vertes aux champignons

2 tasses de fèves vertes françaises
1 boîte de crème de champignons de 10 oz
Sel, poivre au goût

Laver les fèves et les couper en 3 avec un couteau Série universelle. Déposer les fèves dans le plat TupperOndes de 1,75 L. Ouvrir la crème de champignons avec l'Ouvre-boîte. À l'aide de la

Spatule en silicone, vider la crème sur les fèves, saler, poivrer et bien mélanger. Pour un plat individuel, couvrir, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 10 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Flan aux abricots ou aux pêches

1 boîte de 8 oz d'abricots ou de pêches
250 gr de fromage à la crème (8oz)
1 tasse de sucre à glacer
2 oeufs
1 cuillère soupe de semoule de maïs ou couscous fin

Égoutter les abricots dans la passoire/essoreuse du Rapido-Chef Pro. Dans l'extra chef avec la lame, mélanger le fromage à la crème, le sucre en poudre, les oeufs et la semoule de maïs jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Étendre le mélange dans le plat couvercle Tupper-ondes 1,75L Couper les abricots en tranches avec un couteau Série universelle et les placer sur le mélange. Laisser reposer 5 min. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 8 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Flan aux tomates

1/2 tasse de tomates coupées en dés
1 1/3 tasse de lait
4 c. à soupe de couscous
1 tasse de cheddar râpé
Persil frais, lavé
1 oeuf
Sel et poivre en grande quantité

Hacher le persil dans le hachoir. Mélanger le persil au mélange liquide. Placer dans le couvercle de la Tupper Onde à l'envers. Mettre aux micro-ondes à 80% pendant 10 minutes.

Flan saumon et poivrons

4 oeufs
* 150ml de crème fraîche
* 1 poivron rouge
* 150ml de saumon fumé ou émietté (en conserve)
* sel, poivre
* 1 cuillère à thé de curcuma

Dans le mélangeur, mélanger les oeufs avec la crème fraîche. Saler et poivrer. Transférer dans l'insert de la superpo-cuisson Émincer le poivron en petits morceaux et les ajouter à la préparation. Ajouter ensuite le saumon fumé, coupé en petits morceaux. Mélanger et ajouter le curcuma. Cuire en superposition pendant 20 à 25 minutes à 100% d'intensité

Garniture pour pains fourrés

hachez finement un petit oignon dans l'extra chef faites cuire 1lbs de viande haché de votre choix (boeuf, veau, porc) dans la passoire de la Tupper-Ondes ensuite rincer le contenant sous la passoire et y mettre les ingrédients suivant avec la viande haché cuite :

*1/3 d'une canne de soupe chicken and gombos ou poulet et riz
1/3 de cuillère à soupe de moutarde
1/3 de tasse de sauce chili
une pincée de poudre d'ail (facultatif)
et le petit oignon haché finement !*

bien mélanger le tout. remettre au micro-ondes jusqu'à l'obtention de la consistance désirée (3 à 5 mins) votre garniture est prête ! il vous reste à farcir des petits pains, les mettre au four dans un grand ultra pro à basse température jusqu'à l'arrivé de vos invités !

Gâteau au fromage

*2 oeufs
¼ tasse de sucre à glacer
1c. à soupe de semoule de maïs mélangée à 2c. à soupe de lait
Zeste de 1 orange
250g de fromage à la crème
1 boîte de 16 oz de poires au sirop*

Placer tous les ingrédients sauf les poires dans un bol et mélanger. Placer dans le couvercle du superpo-cuisson. Déposer les poires sur le mélange. Si cuit seul, mettre 10 minutes, en superposition, cuire 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes

Gâteau à l'érable et aux miettes de bacon

Gâteau:
*1 1/2 tasse farine tout usage
1 1/2 c. à thé de poudre à pâte.
1/2 c. a thé de sel
1/2 tasse de beurre ou margarine non-salé ramolli
1 tasse de cassonade
2 oeufs
2c a thé de vanille
3/4 tasse de lait*

Glaçage érable-bacon
*1/2 paquet de 250g de fromage à la crème ramolli
1 3/4 tasse de sucre a glacer tamisé
1/4 tasse de beurre non salé ramolli
3c. a soupe de sirop d'érable
3 tranches de bacon, bien-cuites et hachées finement en petites miettes.*

Préparation de la pâte à gâteau : Dans un grand bol grand-mère, mélanger la farine, la poudre a pâte et le sel. Dans l'Extra Chef, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer le sucres, les œufs et la vanille et mélanger à nouveau. Incorporer le lait, puis battre à nouveau.

Mélanger le mélange humide aux ingrédients sec et bien mélanger à l'aide de la spatule. Verser la pâte à gâteau dans la Tupperonde. Faire cuire environ 12 minutes à puissance 10 au micro-onde, ou 25-30 minutes au four conventionnel à 350F.

Préparation du glaçage

Faire cuire le bacon, laisser refroidir et hacher finement en petite miette. Dans un grand bol grand mère, battre le fromage à la crème. intégrer le sucre glace, le beurre et le sirop d'érable. Battre jusqu'a ce que ce soit bien lisse. Ajouter les miettes de bacon et bien mélanger de nouveau. Réfrigérer au moins 30 minutes avant de glacer les gâteaux.

Gâteau forêt noire

*3 oeufs
1 bte de Devils Food chocolate de Betty Crocker ou maison
1 bte de garniture à tarte aux cerises
Glaçage :
½ tasse de pépites de chocolat
½ tasse de crème sure*

Mélanger les ingrédients à l'aide de la Spatule en silicone. Laisser reposer 10 minutes. Cuire aux micro-ondes 10 à 12 minutes à medium-high.

Pour le glaçage : faire fondre les pépites de chocolat dans le Micro-pichet de 1 tasse pendant 45 secondes à medium-high. Mélanger avec le crème sure dans le Micro-pichet de 2 tasses et étendre sur le gâteau avec le manche de la Spatule en silicone en enlevant la Spatule.

Gâteau fraise et chocolat

*1 boîte (18 ¼ oz) de mélange à gâteau au chocolat
3 blancs d'oeufs
1 boîte (21 oz) de garniture à tarte aux fraises
¼ tasse d'eau
1 contenant de glaçage au chocolat ou crème fouetter*

Mélanger le mélange à gâteau, les blanc d'oeufs, l'eau et la boîte de garniture. Placer dans la Tupperonde. Cuire au micro-ondes sans couvercle 10 minutes à 100%. Laisser refroidir et démouler.

Gâteau pommes et épices

*1 boîte (18 ¼ oz) de mélange à gâteau aux épices
3 blancs d'oeuf
1 boîte (21 oz) de garniture à tarte aux pommes
¼ tasse d'eau
crème fouettée ou glaçage pour accompagner*

Mettre la garniture aux pommes dans le rapido-chef pour hacher en petits morceaux. Mélanger le mélange à gâteau, les blanc d'oeufs, l'eau et la boîte de garniture. Placer dans un contenant pour cuire au micro-ondes. Cuire au micro-ondes sans couvercle 10 minutes à 100%. Laisser refroidir et démouler.

Gâteau salade de fruits

1 tasse de sucre
 1 oeuf
 1 tasse salade de fruits égouttée
 1 tasse de farine
 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
 1 c. à thé (5 ml) de soda
 1 pincée de sel
 ½ tasse de cassonade
 ½ tasse de beurre
 ½ tasse de lait Carnation

Mélanger la farine, la poudre à pâte, le soda et le sel dans un bol. Dans un plat pour cuisson au micro-ondes, mélanger le sucre, les fruits et l'oeuf. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et mélanger. Cuire 10 minutes à 80%. Faire chauffer la cassonade, le lait Carnation et le beurre dans un autre plat pour cuisson au micro-ondes pendant 2 minutes à 80%. Couper le gâteau en morceaux et verser le coulis sur le gâteau en prenant bien soin de le faire pénétrer avec la spatule en silicone.

Gratin de pommes de terre

1 boîte de crème de poulet de 10 oz
 1 tasse de lait
 1 tasse de fromage cheddar râpé
 Pommes de terre rouges
 ¼ tasse de persil frais
 Sel, poivre au goût

Couper les patates en rondelles et mettre dans le tupper-ondes de base. Placer le persil lavé dans l'essoreuse du Rapido Chef. Le hacher dans le hachoir mélangeur Ouvrir la conserve de crème de poulet à l'aide de l'ouvre boîte et mettre la crème dans le Mélangeur Rapide avec le lait, le sel et le poivre et le persil. Mélanger le tout à l'aide de la Spatule en silicone, vider ce mélange sur les pommes de terre. Mélanger le tout avec l'aide de la Spatule en silicone. Ajouter le fromage et mélanger. Cuire 12 minutes individuellement ou 25 minutes en superposition.

Lasagne aux épinards

Donne 4 portions
 15 ½ oz de sauce spaghetti
 1 c. thé d'assaisonnement italien
 ½ tasse d'eau
 1 tasse de fromage ricotta, partiellement écrémé
 2 tasses de fromage mozzarella 2%, réserver ½ tasse pour saupoudrer sur le dessus
 1 tasse de fromage parmesan, divisée
 10 oz d'épinards hachés congelés, dégelés et bien écoulés
 1 oeuf
 9 oz de lasagnes sans cuisson

Dans un bol moyen, combiner la sauce spaghetti, l'assaisonnement italien et l'eau. Mélanger 1 tasse de ricotta, 1 ½ tasse de mozzarella, les épinards et l'oeuf dans un bol moyen. Verser ½ tasse de sauce au fond du Grand plat rectangulaire TupperOndesMC de 1 ¾

pt/1,7 L. Disposer sur la sauce 2 lasagnes côte à côte en les chevauchant légèrement. Recouvrir avec les ¾ de la préparation à base de fromage. Étaler les lasagnes, le mélange au fromage et la sauce qui restent, dans cet ordre, et saupoudrer avec la ½ tasse de mozzarella mise de côté et le parmesan. Couvrir le contenant et, si désiré, réfrigérer plusieurs heures ou durant la nuit. Cuire aux micro-ondes à couvert, à puissance moyenne (50%) ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Laisser reposer 5-10 minutes avant de servir.

Remarque : 1 boîte de pâtes et une boîte de 16 oz de ricotta donneront 2 lasagnes. Différentes marques de lasagne sans cuisson renferment différentes quantités de nouilles. Ajuster les couches en conséquence.

Lasagne au poulet

(4 à 6 portions)

9 lasagnes non cuites Barilla
 2 btes de crème de poulet
 ¾ tasse de lait
 2 tasses de poulet cuit ou 1 tasse de poulet cru
 2 tasses de légumes congelés
 1 tasse de mozzarella râpé
 paprika

Mélanger la crème de poulet, le lait, le poulet et les légumes. Alternier dans le contenant le mélange de poulet/légumes et les lasagnes. Cuire 20 minutes à medium-high avec le couvercle. Ajouter le fromage, saupoudrer de paprika et cuire 5 minutes à medium-high sans le couvercle.

Macaroni à la viande (Macaroni pitch ptich)

1 lb de boeuf haché
 2 ½ tasses de macaroni
 1 bte (28 oz) de tomates en dés
 1 bte (10 oz) de soupe de tomates
 1 bte (19 oz) de jus de tomates
 1 piment vert coupé en dés
 1 oignon coupé mince
 ail, persil, basilic, etc. (à votre goût)

Placer le boeuf haché et les tomates dans la TupperOnde et bien mélanger afin que le boeuf ne forme pas de grumeaux. Ensuite, ajouter tous les autres ingrédients et mélanger à l'aide la spatule en silicone. Cuire 15 minutes à high. Brassier. Cuire 15 minutes à medium.

MINI PÂTÉS DE VIANDE AU FROMAGE

2 lbs de bœuf haché maigre
1 petit oignon
¼ tasse d'épices italienne
½ tasse de chapelure italienne
2 œufs légèrement battus
8 oz de fromage en cube

Hacher l'oignon dans l'extra-chef. Mélanger tous les ingrédients sauf le fromage. Séparer le mélange en 8. Avec chaque partie, en former une boule et placer un cube 1oz de fromage au centre et refermer la viande autour. Placer la passoire dans le plat 1.75L du tupperonde et placer les boules sur cette passoire. Cuire le couvercle fermé à 100% durant 10 minutes et laisser reposer 5 à 10 minutes, les pâtés continueront à cuire.

Omelette rapide (4 portions)

Enduit végétal antiadhésif en vaporisateur
¾ tasse de poivron rouge doux, haché
¼ tasse d'oignon, haché
8 œufs
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ tasse cheddar piquant, râpé

Vaporiser la base de la TupperOnde avec l'enduit; étendre uniformément le poivron et les oignons. Recouvrir. Cuire aux micro-ondes à 80% pendant 1 minute jusqu'à ce que les oignons soient translucides; remuer. Battre légèrement les œufs, le sel et le poivre et incorporer au mélange de poivron et oignon. Cuire à puissance 80% 2 minutes de plus. Rabattre l'extérieur de l'omelette vers le centre en brisant le mélange pour former des grumeaux. Continuer la cuisson à la même puissance, à raison d'une minute à la fois, jusqu'à ce que l'omelette soit cuite, mais encore moelleuse. Saupoudrer immédiatement de fromage et retirer l'omelette avec la Spatule en Silicone.

Omelette western: Ajouter les morceaux de jambon ou de bacon cuits aux œufs avant la cuisson.

Omelette à la mexicaine: Substituer du fromage Monterey Jack ou Jack Pepper au fromage cheddar. Servir l'omelette garnie de salsa.

Pain de viande

1 lb de boeuf haché
1 oeuf
½ oignon haché
½ branche de céleri
Petits morceaux de chou
1 c. à table de moutarde forte
1 boîte de crème de tomates

Mélanger tous les ingrédients sauf la crème de tomates. Verser dans la TupperOnde. Verser la crème

de tomates avec une boîte d'eau sur la viande et cuire à médium-médium-high pendant 15 minutes.

Pain de viande à l'italienne

2 lb de bœuf haché
1 sachet de soupe à l'oignon
2 œufs
½ tasse de Parmesan
½ tasse de chapelure à l'italienne
½ tasse de lait
1 c. à table d'assaisonnement à l'ail de Tupperware
1 c. à table de persil haché
1 boîte de 28 oz de sauce tomate (700 ml)
Sel et poivre
1 ½ tasse de cheddar râpé

Mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage et la moitié de la sauce tomate. Étendre sur la feuille en silicone en la couvrant la partie blanche de la feuille en silicone. Étendre 1 tasse de fromage et rouler en vous aidant de la feuille en silicone. Cuire 30 minutes à 80%. Verser la sauce tomate et le reste du fromage. Remettre un autre 5 minutes à 80%.

PATATES ÉPICÉES

5 pommes de terre coupées en cubes
1 c. à thé de paprika
2 c. à thé d'origan
1 c. à table d'huile
½ c. à thé d'épice cajun (ajouter pour goût plus relevé)
Sel et poivre

Placer tous les ingrédients dans le tupperonde et mélanger. Cuire 10 minutes.

Pâtes au poulet

Pâtes Barilla ou Del verde
2 btes de crème de poulet
2 tasses de lait
2 tasses de poulet cuit ou 1 tasse de poulet cru en cubes
2 tasses de légumes
1 tasse de mozzarella râpé
paprika

Dans la Tupperondes, déposer les pâtes et le poulet. À l'aide du Rapido-Chef Pro, hacher les légumes. Ajouter dans la Tupperondes. Mélanger la crème de poulet et le lait dans le Mélangeur-rapide en 2 fois et verser sur les pâtes. Bien mélanger et cuire 20 à 25 minutes avec le couvercle. Ajouter le fromage, saupoudrer de paprika et cuire 3 minutes à découvert.

Petit déjeuner en cocotte

1 tasse de pommes de terre rissolées
 1 tasse de jambon haché
 1 tasse de cheddar râpé
 4 œufs
 1 tasse de lait
 1 c. thé d'assaisonnement « chipotle sud-ouest »
 Sel et poivre, selon le goût

Répartir les pommes de terre au fond du plat de 3L et recouvrir avec le jambon et le fromage. Dans un petit bol, battre les œufs et le lait; assaisonner si désiré. Verser le mélange sur les pommes de terre. Cuire 5-7 minutes à puissance élevée (100%) jusqu'à ce que les œufs soient juste pris au centre du plat. Pour cuire en superposition, mettre le plat au bas de l'empilement et cuire, à puissance élevée (100%), de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris au centre du plat. Vérifier après 15 minutes.

PILONS DE POULET À LA SAUCE SOYA

10 à 15 pilons de poulet
 ½ tasse de sauce soya
 ¼ tasse d'huile végétale
 2 gousses d'ail

Mélanger tous les ingrédients et placer dans un plat à mariner pendant 6 heures. Placer les pilons et la marinade dans le plat 3L du tupperonde et cuire 10 minutes à 100%. Retirer les pilons de la marinade et les placer sur la passoire du tupperonde, laisser la marinade dans le 3L. Poursuivre la cuisson 10 minutes à 100% le couvercle les oreilles ouvertes.

Poisson

1 lb de filets de poisson
 Assaisonnement au goût

Assaisonner le poisson. Mettre 1 tasse d'eau dans le fond du plat. Mettre le poisson dans la passoire et cuire 4 minutes. Ajouter de la cuisson par 1 minutes, jusqu'à ce que le poisson s'effrite. Essayer avec de la salsa comme assaisonnement.

Poisson à la crème

1 livre de poisson blanc décongelé
 3 carottes épluchées et coupées en gros morceaux
 1 oignon épluché
 1 gousses d'ail
 1/2 tasse de crème fraîche épaisse
 Persil frais
 Sel/poivre au goût

Déposer le poisson dans le plat de 3L. Hacher les ingrédients. Ajouter la crème et tourner à nouveau. Verser le tout sur le poisson. Mettre au micro-ondes et cuire pendant 10 min à pleine puissance.

Poitrines de poulet avec légumes en juliennes et riz

1 tasse de riz à long grain
 1 ½ tasse d'eau
 bovril ou base de poulet
 2 poireaux (la partie blanche et 1 po de la partie verte) coupés en juliennes
 1 tasse de carottes, coupées en juliennes
 2 tasses de céleri, coupé en julienne
 1 piment fort (Jalapeno, en petits morceaux) ou rondelles de piments forts en pot
 1 c. à table d'épices italiennes Tupperware
 3 poitrines de poulet désossées et dépiautées (marinées dans un mélange de votre choix ou dans une vinaigrette Kraft ou autres)

Placer le riz, l'eau et le bovril ou la base de poulet dans la Mini-Étuveuse ou dans la base de la cocotte. Cuire 5 minutes à high et 5 minutes à medium avec le couvercle. Dans un bol, combiner ensemble les poireaux, les carottes, le céleri, le piment, l'ail et les épices. Déposer la moitié de ce mélange dans la passoire. Déposer le poulet sur les légumes, autour de la passoire, la partie charnue vers l'extérieur. Couvrir de l'autre moitié des légumes et placer ce qui restera des légumes au centre du plat. Placer l'étuveuse ou la grille de la cocotte sur le contenant de riz précuit. Couvrir et retourner le tout aux micro-ondes 10 minutes à high.

POMME DE TERRE NOUVELLES AUX FINES HERBES

500gr de pommes de terre nouvelles (1lb)
 ¼ de tasse d'eau
 2 c soupe de beurre en dés
 Sel/ poivre
 1 c soupe de fines herbes hachées (mélange de thym, citron, romarin et origan)

Déposer les pommes de terre dans le plat Superpo cuisson Tupperondes de 3 pt/ 3 L. Saupoudre de fines herbes et ajouter l'eau. Pour un plat individuel, mettre au micro-onde et cuire à température élevée pendant 8 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Égoutter, assaisonner de sel et de poivre et ajouter le beurre. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Porc à la chinoise

1 livre de filet de porc coupé en fines lanières
 1 boîte de 8oz de morceaux d'ananas égouttés
 1 tasse de tomates fraîches en dés
 ½ tasse de noix de cajou
 ½ cuillère à soupe de sauce soya
 ½ tasse de sauce aigre-douce
 Sel et poivre au goût

Déposer le porc, les ananas, les tomates et les noix de cajou dans le plat Superpo cuisson Tupperondes de 1 ¾ pt/1,75L. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour tout combiner. Pour un plat individuel mettre au micro-onde et cuire température élevée pendant 7 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes.

Pouding au riz

1 tasse de riz à cuisson rapide
 5 oz/140g de lait évaporé en bte
 3 c. soupe de sucre granulé
 1 c. à thé de mélange cannelle-vanille TW
 ¼ de raisins secs (facultatif)

Combiner les ingrédients dans le plat/couvercle de la TupperOnde. Superposer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15-20 minutes. Laisser reposer 5 min. Le pouding épaissira en refroidissant. Donne 4 portions de ½ tasse.

Poulet à l'italienne

1 oeuf
 ¼ tasse de lait
 ¼ tasse de parmesan
 sel, poivre
 1 tasse de chapelure italienne (ou plus si nécessaire)
 3 poitrines de poulet

Mettre l'oeuf, le lait, le parmesan, le sel et le poivre dans le Batteur Gagne-Temps et mélanger le tout. Transférer le mélange dans un Garde-gèle petit. Mettre la chapelure dans un Garde-gèle moyen Couper les poitrines de poulet en larges lanières avec un couteau Série universelle. Tremper chaque morceau de poulet dans le mélange oeuf/lait/fromage pour bien le mouiller puis bien enrober de chapelure. Déposer les morceaux de poulet au fur et à mesure dans le plat couvercle TupperOndes de 750 ml. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 10 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Poulet aux arachides avec riz blanc

2-3 poitrines de poulet coupées en petits cubes
 1 tasse de lait de coco
 1 c. à table de bovril de poulet
 1/3 de tasse de sauce Hoisin
 ½ tasse de beurre d'arachides
 1 pousse de gingembre frais
 1 oignon jaune
 3 gousses d'ail
 3 oignons verts
 persil italien frais
 1 poivron rouge en cubes
 1 tasse de riz à grains longs ou jasmin
 2 tasses d'eau

Dans le Micro-pichet, faites fondre le beurre d'arachides. Dans le Mélangeur rapide mettre le lait de coco, le bovril, la sauce Hoisin. Bien agiter. Ajouter ensuite le beurre d'arachides et mélanger. Dans le Rapido Chef Pro muni de la lame couper l'oignon jaune, le poivron rouge, mettre dans le TupperOndes 1.75l. Dans le Hachoir Gagne-temps émincer les oignons verts, le gingembre et l'ail. Ajouter dans le 1.75l. Déposer les cubes de poulet dans le 1.75l du TupperOndes et verser la sauce. Bien mélanger. Dans le contenant 3 L de la TupperOndes mettre le riz et l'eau. Placer en superposition et cuire au micro onde 25 minutes à hi. Lorsque c'est prêt ajouter le persil italien, préalablement haché dans le Hachoir Gagne-temps.

Remarques. Pour compléter la démo, préparer les Asperges à l'orange et au gingembre.

POULET AUX CANNEBERGES

2 tasses de canneberges congelées
 1 bouteille de vinaigrette française
 1 sachet de soupe à l'oignon
 4 à 6 poitrines de poulet

Mélanger les canneberges, la vinaigrette et la soupe à l'oignon dans le tupperonde 3L. Incorporer les cubes de poulet et mélanger le tout. Cuire pendant 30 minutes à intensité 70%.

Poulet BBQ

1 poulet entier de 3 à 4 lbs
 Épices BBQ

Placer le poulet sur le cône dans le 3L Tupperondes. Y déposer le couvercle même s'il ne ferme pas. Laver le poulet. Couper le gras en dessous du poulet afin de le laisser passer et couper aussi la peau entre les poitrines et les cuisses également afin de laisser passer le gras. Recouvrir d'une couche d'épices BBQ.

Mettre au micro-ondes 14 minutes pour la première livre et 7 minutes les livres additionnelles. (environ 30 minutes)

Poulet érable et poires

2 poitrines de poulet désossées
 ½ tasse de sirop d'érable
 Estragon frais
 Moutarde de dijon
 ½ tasse bouillon de poulet
 3 poires mures coupées en quartiers
 Sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients, sauf le poulet, le bouillon de poulet et les poires. Tremper ensuite les poires dans le mélange et les déposer dans le couvercle de la tupperondes. Placer le poulet en lanière dans le 3 l. de la tupperonde, ajouter le mélange. Mélanger pour bien enduire les poitrines, ajouter le bouillon de poulet. Placer les 2 contenants en superposition et cuire 10 minutes au micro-ondes.

POULET MIEL ET GINGEMBRE

2 à 3 poitrines désossées coupées en cube
 ¼ tasse de cassonade
 ¼ tasse de sauce soya
 ¼ tasse de ketchup
 ¼ tasse de miel
 1 c. à thé de jus de citron
 1 c. à thé de gingembre
 1 c. à thé d'ail finement hachée

Mélanger tous les ingrédients et réfrigérer de 2 à 4 heures. Placer dans le Tupperonde et cuire 100% pour 8 minutes. Mélanger et poursuivre la cuisson encore 3 minutes.

Poulet sauce aurora

1 paquet de champignons
 3 poitrines de poulet
 1 c. à table de beurre fondu
 3 c. à table de farine
 2/3 de tasse de bouillon de poulet
 1 boîte de pâte de tomate
 1/3 tasse de crème 35%
 sel, poivre

Couper les champignons en tranches et déposer les morceaux dans le plat Tupper-ondes de 1,75 L. Couper les poitrines de poulet en cubes et déposer les morceaux dans le plat Tupper-ondes de 1,75 L avec les champignons. Mettre le beurre, la farine, le bouillon, la pâte de tomates, la crème, le sel et le poivre dans le Batteur Gagne Temps et mélanger le tout. Verser le mélange sur le poulet et les champignons et bien mélanger avec la Spatule en silicone. Pour un plat individuel, mettre au four micro-ondes et cuire à température élevée pendant 12 minutes. Pour une cuisson en superposition, cuire à température élevée pendant 25 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Quiche

Beurre fondu
 ¼ tasse de chapelure italienne
 6 œufs
 1 tasse de crème 35%
 1 tasse de jambon en cubes
 1 tasse de fromage râpé
 Poivre, ail au goût

Couvrir le fond du contenant avec les 2 premiers ingrédients. Mélanger les autres ingrédients et verser sur la croûte de chapelure et cuire 15 minutes à médium-low.

Ragoût de boulettes

Boulettes :

1 ½ lb de boeuf haché
 ¼ tasse de chapelure
 ½ sachet de soupe à l'oignon
 1 tasse de lait
 1 œuf

Muscade, clou de girofle, etc.

Former des boulettes et les placer sur la grille dans la base de la Cocotte en les empilant les unes sur les autres sans en mettre au centre. Cuire environ 13 minutes par livre à medium (power 6)

Sauce :

¾ tasse de farine
 1 enveloppe de soupe à l'oignon
 2 boîtes de consommé de boeuf (mettre 1 boîte à la fois, puis mélangez)
 2 boîtes d'eau
 1 c. à soupe de Bovril au bœuf
 persil et poivre,

Brasser le tout. Cuire 5 min. à high dans la base de la tupperonde (après avoir enlevé les boulettes) et REMUER et 5 min. à high et REMUER ENCORE. Ajouter les boulettes et réchauffer 3 min. Servir sur du riz ou ajouter des morceaux de pomme de terre

Mélanger les ingrédients de la sauce dans la base 3L, chauffer à high en brassant tous les 2 minutes jusqu'à épaississement. Ensuite, ajouter les boulettes cuites et chauffer 5 minutes à medium-high.

Renversé aux ananas

1 bte de mélange à gâteau blanc
 1 tasse de cassonade
 ¼ tasse de margarine fondue
 5 tranches d'ananas
 5 cerises
 Assaisonnement Cannelle-vanille

Mélanger la cassonade avec la margarine et placer ce mélange au fond du plat. Mettre 5 tranches d'ananas avec les 5 cerises sur le mélange et saupoudrer avec l'assaisonnement. Chauffer aux micro-ondes 1 minute à high. Préparer le mélange à gâteau et le verser sur les ananas. Laisser le tout reposer 5 minutes. Cuire aux micro-ondes 7 à 9 minutes à high. Renverser et servir.

Riz aux micro-ondes

1 tasse de riz à grain long
 1 c. à soupe de beurre
 3 tasses de légumes de votre choix coupés en morceaux
 1 ½ tasse de bouillon de poulet
 1 c. à soupe de bovril

Faire fondre le beurre 30 minute à 80%, ajouter tous les autres ingrédients et cuire 2 minutes à high. Brassier et cuire à nouveau 17 minutes à medium-low couvercle fermé.

Riz Espagnol

1 tasse de riz à grain long (Uncle Bens)
 1 boîte de 28oz tomates en dés, épices à l'italienne
 ½ oignons hachés
 ½ piments en morceaux
 1 branche de céleri en morceaux
 L'assaisonnement Tupperware Chipotle, 1 cuil. à thé
 ¼ tasses huile d'olive
 2 cuil. À table de Bovril au poulet

Mélanger tous les ingrédients dans la TupperOnde et cuire 20 minutes à Med-High.

Risotto aux crevettes et asperges

2 tasses de bouillon de poulet
 1 tasse de riz à risotto
 1 tasse d'asperges hachées
 16-20 crevettes moyennes, congelées non cuites
 ½ tasse de parmesan, fraîchement râpé
 ½ tasse d'oignon vert haché
 Sel & poivre au goût

On peut substituer aux crevettes 1 livre de poulet désossée, coupé en morceaux et 1 tasse de fleurs de brocoli aux asperges.

Dans la base de la TupperOnde, combiner le bouillon de poulet et le riz. Placer aux micro-ondes avec le couvercle à puissance élevée pour 15 minutes. Ajouter les asperges et les crevettes toujours avec le couvercle et cuire 12-15 minutes de plus à puissance élevée jusqu'à ce que le riz soit tendre et crémeux. Retirer du four, ajouter du sel et du poivre selon le goût et remuer. Laisser reposer 8-10 minutes. Découvrir, saupoudrer d'oignon vert et de fromage et servir.

Riz au poulet pané et pois mange-tous crémeux

1 tasse de riz à grain longs
 1 1/2 tasse d'eau
 2 c. à table de base de poulet en poudre persil

Dans la bas de 3L, mettre le riz, l'eau la base de poulet et le persil.

Poulet pané

1 oeuf
 1/4 de tasse de parmesan
 1/4 de tasse de lait
 1 tasse de chapelure
 assaisonnements à L'Italienne Tupperware
 2 poitrines de poulet en grosses lanières

Mélanger ensemble l'œuf battu, le lait et le parmesan. Enrober les lanières de poulet de ce mélange et les rouler dans la panure assaisonnée. Mettre dans le couvercle de la Tupperondes, placer sur le plat de riz Cuire à 80% d'intensité pendant 14 minutes Sortir du microondes, brassier le riz couper le poulet en cubes et le mettre sur le riz. Dans le couvercle de la TupperOndes, mettre les légumes (poids ou fèves ou brocolis) et verser une boîte de crème de champignon. Bien mélanger pour enrober les légumes. Poivrez. Remettre le couvercles sur le riz et remettre au microondes pour un autre 8 minutes à 80%

Riz fondant

1 tasse de riz à grains longs
 1 ½ tasse de bouillon de poulet
 1 boîte de 8 oz d'ananas en morceaux égouttés
 1 oignon haché (avec le Hachoir Gagne-temps)
 ¼ tasse de noix de cajou
 1 c. à soupe d'huile
 sel, poivre

Mettre tous les ingrédients dans la Tupper-Ondes et cuire 18 minutes à puissance 80%.

Riz frit aux champignons

1 tasse de riz Uncle Ben's à grains longs
 2 c. à thé d'huile (cuillère à mesurer)
 1 ½ tasse d'eau (micro-Pichet)
 1 tasse de champignons tranchés (Rapido-Chef)
 1 c. à thé d'ail haché ou d'épices Ail Supreme
 1 c. à thé de persil haché (Intelli-Frais)
 ¼ de tasse de sauce soya
 1 c. à thé de Bovril au poulet
 1 oignon haché (mini-hachoir)

Frir le riz avec l'huile 3-4 minutes à 80%. Mettre la sauce soya afin que ça frétille. Mélanger le reste des ingrédients. Cuire 5 minutes à 80% et 10 minutes à 50%-60%.

Salade de betteraves

1 ½ tasse de betteraves en dés, marinées dans jus de citron (facultatif)
 2 tasses de céleri en dés
 2 c. à soupe d'oignon haché
 ½ tasse de yogourt
 sel et poivre au goût
 1 tasse de pommes en dés, non pelées
 ½ c. à thé de sucre

Cuire les betteraves aux micro-ondes dans la Tupper-ondes. Peler les betteraves et les couper en dés à

l'aide de la mandoline. Assaisonner de jus de citron, ou de vinaigre, au goût. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Dans un bol, mélanger céleri, oignon et yogourt. Saler et poivrer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Juste avant de servir, ajouter les dés de betteraves et de pommes, ainsi que le sucre. Mélanger et servir.

Salade de pommes de terre chaude

4 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
 1/4 t (60 ml) d'huile d'olive
 2 c. à tab (30 ml) de vinaigre de vin
 1 c. à tab (15 ml) de moutarde de Dijon
 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
 1/2 t (125 ml) de céleri coupé en dés
 1/2 t (125 ml) de poivron vert coupé en dés
 2 c. à tab (30 ml) de basilic ou de persil frais, haché

Dans le 3L de la Superpo-cuisson couper les pommes de terre en dés et ajouter environ 1/2 tasses d'eau. Cuire en superpo pendant 20 minute à 100% d'intensité. Dans le mélangeur rapide, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de vin, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre. Verser sur les pommes de terre encore chaudes. Ajouter le céleri, le poivron vert, le basilic ou le persil et mélanger.

Sole aux épinards

1 livre de sole
 1/2 tasse de crème 35%
 1/3 tasse de parmesan frais
 1 sac d'épinards frais et lavés
 2 gousses d'ail
 1 oignon jaune
 Sel et poivre au goût

Déposer les épinards lavés dans le 1.75l de la tupperonde et cuire 2 min avec le couvercle. Hacher les épinards grossièrement au couteau. Hacher l'oignon et l'ail avec le hachoir gagne temps. Mélanger les épinards, l'ail, l'oignon, la crème, le parmesan, le sel et le poivre dans un bol. Placer une première rangé de filet de sole dans le 1.75 l de la tupperonde et mettre 1/3 du mélange d'épinards sur le poisson. Mettre une deuxième rangé de sole dans le plat et continuer jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de poisson et de mélange. Cuire avec le couvercle 20 minutes en superposition avec du riz dans le 3 l.

Sucre à la crème

1 tasse de sucre
 1 tasse de cassonade
 1 tasse de Crème 35%

Brasser tous les ingrédients et cuire 10 minutes sans le couvercle. Ajouter 1 c. à soupe de beurre et 1 c. à thé de vanille. Brasser jusqu'à une consistance granulée. Laisser au frigo. Mettre un peu de ce mélange dans le fond du chof et sert, puis alterner pâtes et mélange. Couvrir du fromage râpé. Cuire de

20 à 25 minutes à puissance 8 avec le couvercle (la valve de silicone soulevée). (Remettre 5 min si pas assez absorbé.

Trempepette aux artichauts

(8 portions)
 1 bte (398 ml, 14 oz) cœurs d'artichauts, égouttés
 2 oignons verts, coupés en morceaux
 2 c. soupe piments verts doux (facultatif)
 1/2 tasse de mayonnaise
 1/2 tasse de fromage Parmesan, râpé

Placer les artichauts, les oignons, les piments verts (facultatif) dans le Rapido-chef avec la lame; tourner la poignée jusqu'à ce que tout soit haché. Ajouter la mayonnaise et le fromage, et bien mélanger. Étendre dans la base du 3L. Recouvrir. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée (100%) de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Servir chaud avec des craquelins ou des croustilles de maïs.

Trempepette Pizza

8 oz de fromage à la crème, ramolli
 1 c. thé d'assaisonnement italien
 1/2 tasse de sauce à pizza
 2/3 tasse de fromage mozzarella
 8 tranches de pepperoni, coupées en 4
 1/4 tasse de poivron vert, rouge ou jaune, coupé en dés
 1/4 tasse d'olives noires, en tranches

Étaler le fromage à la crème ramolli au fond du Petit contenant TupperOndes rond de 1 pt/1 L. Saupoudrer d'assaisonnement italien et recouvrir de la sauce, du fromage mozzarella et des garnitures. Cuire à découvert au four micro-ondes, à puissance élevée, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et bouillonne. Servir avec des craquelins ou des crostini.