



Le Chof-é-Sert

Brocoli gratiné

2 pieds de brocoli
1 boîte de crème de champignons
1 tasse de cheddar râpé

Couper le brocoli en bouquet. Placer dans le chof-é-sert. Ouvrir la boîte de crème de champignons à l'aide de l'ouvre-boîte Tupperware. Verser la crème de champignons sur les brocolis et bien mélanger à l'aide de la Spatule en silicone. Saupoudrer au goût de l'Assaisonnement Ail Suprême de Tupperware. Cuire au micro-ondes 7 minutes à 80%. Saupoudrer avec le fromage râpé et remettre au micro-ondes 3 minutes à 80%.

Compote pommes et fraises

4 pommes pelées
1 tasse de fraise
1 lime
2 c. à thé d'épice cannelle-vanille

Placer les pommes pelées dans le rapido-chef et tourner pour avoir des gros morceaux. Placer ensuite les pommes et les fraises dans le chof-é-sert. À l'aide du presse-agrumes presser le jus d'une lime sur les fruits. Ajouter le mélange cannelle-vanille et bien mélanger. Cuire au micro-onde 8 minutes à 80% ou jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres. Placer ensuite le mélange cuit dans le rapido-chef et réduire en purée. Servir seul, sur du yogourt ou sur de la crème glacée à la vanille.

Fudge 3-1-3

3 tasses de pépites de chocolat mi-sucrées
1 boîte de Eagle Brand

Placer les pépites de chocolat et le lait Eagle Brand dans le Chof-é-Sert. Placer le Chof-é-Sert 3 minutes au micro-ondes. Dès que la cuisson est terminée, à l'aide de la Spatule en silicone, mélanger et transférer rapidement dans le Garde-gèle (le fudge durci très rapidement).

Lasagne au poulet

12 pâtes à lasagne non cuit
2 boîtes de crème de poulet
1/2 boîte de lait
2 poitrines de poulet crues coupées en dés ou en languettes
1 tasse de légumes au goût (carottes, céleri, petits pois)
2 tasses de fromage cheddar ou mozzarella

Hacher les carottes et les céleris dans le rapido-chef. Mélanger les légumes hachés avec la crème de poulet, le lait et les petits pois. Mettre un peu de ce

mélange dans le fond du chof-é-sert, puis alterner pâtes et mélange. Couvrir du fromage râpé. Cuire 20 à 25 minutes à puissance 8 avec le couvercle (la valve de silicone soulevée). Remettre 5 minutes si pas assez absorbé.

Légumes

3 carottes
4 patates
1 oignon
Huile d'olive
Sel et poivre

Placer les patates, carottes et oignon coupés dans le Chof-é-Sert. Placer une patate non épluchée sur la table avec l'éplucheur pivotable. Verser un généreux filet d'huile sur les légumes. Fermer le couvercle et brasser. Assurez-vous que le clapet en silicone sur le couvercle soit relevé. Placer au micro-ondes à puissance 80 % pour 12 minutes.

Mignonnettes aux fraises et chocolat

1 chopine de fraises fraîches lavées et équetées
1 c. à soupe de sucre ou de vanille
1 tasse de crème 35% à cuisson
2 tasses de chocolat

Mettre les fraises et le sucre ou vanille dans le Rapido-Chef avec les lames et couper jusqu'à l'obtention d'un coulis avec petits morceaux (à votre goût). Mettre la crème dans le micro-pichet ou dans le Chof-é-sert et faire chauffer environ 2 minutes à puissance 9. Ajouter le chocolat et à l'aide de la spatule en silicone, mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit tout fondu. Déposer les fraises au fond des mignonnettes et le chocolat sur le dessus. Les quantités sont à votre discrétion. Réfrigérer pour une texture fudge.

Pain aux bananes

1 banane bien mure
1 oeuf
3 c. à soupe de miracle whip
1/2 tasse de farine
1/3 tasse de sucre
1/4 tasse de raisin sec
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 pincé de sel

Dans le super-pichet gradué, écraser la banane à l'aide d'une fourchette, mélanger ensuite l'oeuf et la miracle whip. Dans le fourre-tout 8 tasses, mélanger tous les ingrédients secs sauf les raisins secs. Incorporer les ingrédients secs au mélange de banane. Incorporer ensuite les raisins. Mettre le mélange dans le chof-é-sert et cuire 4 minutes au micro-onde à 80%

Patates à l'oignon

1 sachet de soupe à l'oignon

Huile d'olive

4 patates épluchées et coupées en morceaux

Placer les patates coupées dans le Chof-è-Sert. Placer une patate non épluchée sur la table avec l'éplucheur pivotable. Verser un filet d'huile sur les patates. Fermer le couvercle et brasser. Assurez-vous que le clapet en silicone sur le couvercle soit relevé. Placer au micro-ondes à puissance 80 % pour 8 minutes (7 min. si les patates sont petites).

Saucisses à cocktail

1 paquet de 12 saucisses à hot-dog

3 c. à table de sucre

3 c. à table de cassonade

3 c. à table de moutarde ordinaire

Couper les saucisses en quatre. Faire une incision à un bout. Ensuite, déposer les ingrédients sur les saucisses. Faire cuire aux micro-ondes environ 8 minutes à medium-high.

Pour 12 saucisses : 5 à 8 minutes couvercle fermé.

Pour 24 saucisses : 7 à 9 minutes.