



Le Cuiseur petit déjeuner

Asperges à l'orange et gingembre

asperges moyennes
1 c. soupe de bouillon de poulet
1 c. à soupe de marmelade d'orange
gingembre frais

À l'aide du mini hachoir, émincer le gingembre. Ensuite ajouter dans le mini hachoir le bouillon de poulet, la marmelade d'orange, tirer sur la corde quelques coups et verser sur les asperges. Mettre à 80% dans le micro onde environ 2 minutes.

Beurre de pommes

2 pommes
¼ tasse de sucre
1 c. thé assaisonnement cannelle-vanille
¼ tasse de beurre

Couper les pommes en quartier et les mettre dans le cuit-déjeuner. Saupoudrer le sucre et le mélange cannelle-vanille. Cuire 3 min à 80. Mettre les pommes chaudes dans l'extra-chef avec la lame et mettre le beurre. Brasser jusqu'à consistance de compote.

Brocoli à l'italienne

2 tasses de brocoli en fleurette
2 c. à soupe d'huile d'olive
1c. à soupe de vinaigre balsamique
1c. à thé d'épice à l'italienne

Placer les brocolis dans le cuiseur à petit déjeuner et cuire 2 minutes à 80%. Mettre dans le fourre-tout 8 tasses et bien mélanger avec les autres ingrédients et servir.

Compote de fruits

2 pommes épluchées et tranchées
1/2 chopine de framboises
1/4 tasse Kellogg Corn Flakes écrasées
1/4 c. à thé mélange TW cannelle/vanille
1/2 tasse de yogourt grec nature ou vanille
Miel ou sirop d'érable

Mélanger les pommes avec l'épice. Placer dans le cuiseur. Ajouter les framboises. Saupoudrer avec les corn flakes. Cuire au micro-ondes 2 minutes. Servir avec le yogourt et miel ou sirop.

Courgettes croustillantes

2 courgettes
¼ tasse de chapelure italienne
¼ tasse de parmesan
Sel et poivre

Trancher les courgettes dans le sens de la longueur (environ 3 tranches par courgettes) et les placer dans le cuiseur à petit déjeuner. Saupoudrer de chapelure et du parmesan. Cuire 2 minutes à 80% avec le

couvercle et ensuite 1 minute à 80% sans le couvercle.

Duo avoine-cannelle

1 sachet d'avoine instantané
3/4 tasse d'eau
1/2 tasse de lait
1 c. à soupe de miel
1 c. à thé mélange cannelle/vanille

Mélanger l'eau et la farine d'avoine. Cuire 1 minute à high. Ajouter lait, miel et épices. Couvrir et cuire 1 min 30. Attendre 30 secondes avant de manger.

Filet de tilapia au parmesan

1 filet de tilapia
¼ tasse de chapelure italienne
2 c. à soupe de parmesan frais
1 citron
2 c. à soupe de mayonnaise

Placer la chapelure et le parmesan dans le plat à mariner. à l'aide du zesteur du presse-agrumes râper le zeste de ½ citron. Dans un friand mélanger la mayonnaise au zeste de citron. à l'aide du presse-agrumes presser 1 c. à thé de jus de citron dans la mayonnaise et bien mélanger. Enduire le poisson de la mayonnaise au citron. Placer ensuite le poisson dans la chapelure fermer le plat à mariner et brasser pour bien enrober le poisson. (ne soyez pas trop brusque le poisson est plus délicat que les autres viandes). Placer le poisson dans le cuiseur à petit déjeuner et cuire 2 min 30 secondes à 80%.

Filet de saumon chipotlé

1 filet de saumon de 150g
2 tranches de citron
½ oignon jaune
Assaisonnement chipotle

Placer l'oignon dans le hachoir-gagne temps et haché grossièrement. Placer ensuite les oignons dans le fond du cuiseur à petit déjeuner. Déposer le filet de saumon sur les oignons. Saupoudrer d'assaisonnement chipotle et mettre les tranches de citron sur le poisson. Cuire 3 minutes à 80% avec le couvercle.

Fondant au chocolat

1/3 de tasse de beurre
1/3 de tasse de chocolat noir
50 ml de sucre (50g)
2 oeufs
15 ml de farine

Dans le pichet, faites fondre le beurre et le chocolat 1 min à 600 watts. Sortez du micro-ondes et mélangez pour que le chocolat finisse de fondre. Tout en

mélangeant, ajoutez le sucre, puis les œufs un à un. Ajoutez la farine, mélangez et versez la préparation dans le cuiseur à déjeuner. Faites cuire couvert 1min 50 à 600 watts. Laissez reposer 3 min et démouler le fondant qui doit être légèrement coulant au milieu. À l'aide de la spatule silicone, lissez bien le dessus et dégustez tiède ou froid.

Muffin santé Dr Oz

1/4 tasse de graines de lin moulues
1 œuf
1 sachet de Stevia
1 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à soupe d'huile de noix de coco (ou végétale)
2 c. à thé de cannelle

Cuire 1 minute. Vous pouvez le garnir de margarine, philadelphia, miel, confiture ou tout simplement le déguster nature !

Oeufs Pochés

1/3 tasse d'eau
2 oeufs

Mettre 1/3 de tasse dans le cuiseur. Ajouter les 2 oeufs et cuire à high 1 à 1 1/2 min au micro-ondes.

Oeufs Rancheros

2 oeufs
1/2 tasse de salsa
1/2 tasse de fromage râpé
sel et poivre

Mettre les oeufs dans le cuiseur parsemé de sel et poivre et cuire 1 minute au micro-ondes. Ajouter la salsa et le fromage. Retourner au micro-ondes pour 1 minute.

Oeufs Simples

2 oeufs

Mettre les oeufs dans le cuiseur et cuire à high pour 1 à 1 1/2 min, selon la cuisson désirée.

Omelette aux brocolis

3 oeufs
1/4 t lait
2 t fleurons de brocoli
1/4 t de fromage râpé
Sel et poivre

Mettre les fleurons dans le cuiseur à petit déjeuner Dans le mélangeur rapide, mettre les œufs, le lait sel et poivre. Et bien mélanger vigoureusement. Verser sur les brocolis Parsemez du fromage râpé Cuire 3 min au micro-onde

Omelette aux pommes et brie

2 oeufs
1 pomme, tranchée et sans pelure
1 c. à soupe de sucre
1/8 c. à thé de muscade
6 petits morceaux de brie

Cuire au micro-ondes dans le cuiseur les tranches de pommes avec le sucre et la muscade pour 1 1/2 minute. Retirer les pommes du cuiseur et mettre de côté. Batre les oeufs avec une pincée de sel. Cuire les oeufs dans le cuiseur 1 minute. Ajouter le mélange de pommes et les morceaux de brie. Cuire 1 minutes encore.

Variante : Utiliser le mélange cannelle/vanille de TW au lieu de la muscade et du sucre.

Omelette Westurn

2 oeufs
1/4 tasse de salsa
1/4 tasse de fromage
1/2 tasse de lait Carnation

Mettre les oeufs dans le cuiseur avec le lait carnation et cuire 1 minute au micro-ondes. Ajouter la salsa et le fromage. Retourner au micro-ondes pour 1 minute.

Pain doré

2 oeufs
60 ml de lait écrémé (1/4 tasse)
30 ml de sirop d'érable (2 c. à soupe)
2 ml de muscade (1/2 c. à thé)
15 ml de vanille (1 c. à soupe)
4 tranches de pains à grains entiers

Mélanger tous les ingrédients. Tremper les tranches de pain. Les couper en 3. Les placer dans le cuiseur et mettre le couvercle. Cuire environ 1 minute 30. Accompagné d'un petit yogourt aux fruits sans gras. Trancher 1/2 orange ou mettre quelques bleuets et/ou framboises.

Pain farci

1 œuf
1/4 tasse de lait
2 tranches de pain
Banane
Nutella

Faire un sandwich avec le pain, banane et Nutella. Tremper dans le mélange d'œuf et de lait. Couper en deux et placer dans le cuiseur. Cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.

Pain perdu

2 tranches de pain
 2 c. à soupe de cassonade
 1/3 de tasse de lait
 ¼ de c. à thé de mélange cannelle vanille
 1 oeuf
 1/8 c. à thé de sel
 facultatif: sirop d'érable, canneberges ou raisins sec

Déchirer les tranches de pain en morceaux et les déposer dans le cuit déjeuner. Dans le mélangeur rapide, bien mélanger le lait, l'oeuf et le sel. Verser sur le pain. Saupoudrer la cassonade et le mélange cannelle vanille. Mettre au micro onde 2 minutes et ½ à puissance 80. Vous pouvez verser du sirop d'érable avant de servir.

Pomme rapide à la cannelle

1 pomme pelée et coupée en dés
 1/2 c. à thé de cannelle
 Cassonade ou succédané de sucre brun au goût
 30g (1 oz) de céréales de flocons de blé entier et son
 3/4 tasse de yogourt à la vanille à 0%.

Dans le cuiseur, déposer les morceaux de pomme. Saupoudrer de cannelle et de cassonade. Ajouter les céréales. Cuire au micro-ondes environ 2 minutes avec le couvercle. Napper de yogourt.

Poire et brie

1 poire tranchée
 Morceaux de brie
 Noix de Grenoble
 Sirop d'érable

Placer la poire dans le cuiseur et cuire 1 1/2 minute dans le micro-ondes. Ajouter le brie et les noix. Cuire encore 1 minute. Verser du sirop et servir avec des craquelins ou pain.

**POIRE ET SIROP D'ÉRABLE
FROMAGE ET AMANDE**

4 poires
 15 ml jus de citron
 1 paquet de fromage à la crème ramollis
 3 à 4 gouttes de vanille
 2 cuillère à soupe de sirop d'érable
 1/4 de tasse de noisettes
 1/4 de tasse d'amandes
 1/4 de tasses de noix de Grenoble
 1/4 de tasse de sirop d'érable ou de miel

Hacher toutes les noix dans le hachoir gagne-temps Fouetter le fromage dans le rapido-chef. Peller les poires et les couper en 2. Enlever le cœur avec la cuillère de boule de melon. Mettre les poires dans le cuiseur à petit déjeuner et mettre le jus de citron pour ne pas qu'ils noircisse. Mélanger la moitié des noix avec le fromage à la crème. Farcir les poires avec la préparation du fromage. Verser le sirop d'érable dessus. Mettre au micro-ondes pendant 5 minutes à

la puissance 70 et sortir puis mettre le reste des noix et déguster.

Pouding au pain

2 oeufs
 1/4 de tasse de lait
 2 tranches de pain, coupées en morceaux
 1/2 c. à soupe de mélange TW cannelle/vanille
 Raisins secs ou canneberges sèches ou pépites de chocolat ou morceaux de pommes (optionnel)

Battre les oeufs, épices et lait ensemble. Ajouter le pain et les autres ingrédients si désirés. Transférer le tout dans le cuiseur et écraser un peu. Laissez reposer 5 minutes ou toute la nuit. Cuire au micro-ondes 2 minutes.

Quinoa du matin

1/4 tasse de jus de pomme
 1/3 tasse de flocons de quinoa
 3/4 tasse de lait
 1 c. à soupe de dattes (ou raisins secs)
 1/2 c. à thé de cassonade
 1/2 c. à thé de mélange cannelle-vanille

Mélanger tous les ingrédients. Cuire 1 minute dans le cuiseur avec le couvercle. Retirer. Mélanger le tout à nouveau et cuire 45 secondes. Mélanger une dernière fois et cuire 30 secondes. Laisser reposer 1 minute avant de manger.

Sauce subtile aux poires et dattes

2 poires moyennement mûres
 2 dattes moyennes
 1 cuillère thé assaisonnement cannelle-vanille
 1 pincée de noix de muscade
 3 cuillères à soupe d'eau
 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
 ½ cuillère à thé de sucre

Laver, vider les poires et les couper en morceaux. Mettre une couche de poires dans le Cuiseur de petit déjeuner. Ajouter les dattes, la cannelle/vanille et la muscade. Finir avec le reste de poires et ajouter l'eau. Couvrir le cuiseur et cuire 7 minutes aux micro-ondes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres. Laisser reposer quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit complètement refroidi. Transférer les poires cuites et refroidies dans le Hachoir Gagne-Temps. Ajouter le jus de citron et le sucre. Tirer la corde pour obtenir une purée lisse.

Tortillas et pesto

1 tortillas
 Pesto
 2 oeufs
 Fromage râpé à votre goût

Couper le tortillas en triangle et le placer dans le cuiseur. Tartiner les tortillas de pesto. Casser 2 œufs dessus. Saupoudrer de fromage râpé et cuire au micro-ondes 1 min 20.