

Menu Sauvez du temps

Salsa Simple

1 oignon moyen
2 gousses d'ail
1/2 jus de lime
1 boîte de tomates en dés
1 c. à soupe d'assaisonnement Chipotle du Sud-Ouest
2 à 3 c. à soupe de coriandre fraîche (facultatif)

Dans le rapido-chef avec la lame, placer les quartiers d'oignon et tourner la poignée jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Peler et écraser les gousses d'ail et les ajouter dans le rapido-chef. Tourner jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Oter la lame et verser la salsa dans un bol de service. Servir avec des croustilles ou comme garniture pour tacos.

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 muscade pour 1 min et demie. Retirer les pommes et mettre de côté. Battre 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 min encore. Variante : Remplacer la muscade et le sucre pour le mélange cannelle/vanille de TW.

Boeuf fiesta

1 lb de boeuf haché extra maigre
1 boîte de tomates en dés (28 oz)
1 tasse de riz à grain long
1 boîte moyenne de maïs en grains
1 boîte de consommé au boeuf
1 oignon haché
1 piment haché
1 c. à table (15 ml) Chipotle du sud-ouest de TW
Sel, poivre

Placer tous les ingrédients dans la TupperOnde. Cuire environ 30 minutes à 80%.

OU Poulet BBQ

1 poulet entier de 3 à 4lbs
Épices

Laver le poulet. Mettre sur le cône de la tupperonde. 30 minutes aux micro-ondes à puissance 80%.

Brocoli Gratiné

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

Couper le brocoli en bouquet. Placer dans un contenant pour cuisson au micro-ondes. 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%.

OU Patates à l'oignon

3-4 patates
1 sachet de soupe à l'oignon
Huile d'olive

Couper les pommes de terre en morceaux. Placer dans le Chof-é-vert moyen. Saupoudrer de la soupe à l'oignon et de l'huile d'olive. Mettre le couvercle et brasser. Placer au micro-ondes environ 2 minutes par patate.

Sorbet aux fruits

2 1/2 tasses de petits fruits congelés au choix
(faire décongeler un peu avant)
1/4 tasse de sucre, mesurée à l'avance
2 blancs d'oeufs, séparés à l'avance

Dans le Rapido-chef avec la lame, placer les petits fruits congelés, le sucre et les blancs d'oeuf. Mélanger vigoureusement afin de faire monter les blancs d'oeufs pour obtenir une consistance onctueuse. Enlever la lame du Rapido-chef. En vous servant de la Spatule en silicone, déposer le mélange dans le garde-gèle et placer au congélateur pendant au moins 2 heures.

OU Mousse aux fruits

1 tasse de crème à fouetter 35%
1 casseau de framboises et/ou mûres
3 c. à soupe de sucre en poudre

Battre la crème fouettée. Ajouter le sucre en poudre et battre pour mélanger. À l'aide du hachoir gagnetemps, réduire en purée les petits fruits. Incorporer avec la spatule en silicone les petits fruits à la crème fouetter en mélangeant de haut en bas par rotation.