

# Menu Superposition

## 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.

## Brie fondant à la poire

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

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

## Riz frit aux champignons

1 tasse de riz Uncle Ben's à grains longs  
2 c. à thé d'huile  
1 1/2 tasse d'eau  
1 tasse de champignons tranchés  
1 c. à thé d'ail haché  
1 c. à thé de persil haché  
1/4 tasse de sauce soya  
1 c. à thé de Bovril au poulet  
1 oignon haché

Placer tous les ingrédients dans la tupperonde. Mélanger à l'aide de la spatule en silicone. Cuire 20 minutes à 80% au micro-ondes.

## OU Gratin de pommes de terre

1 bte de crème de poulet 10oz  
1 tasse de lait  
1 tasse de fromage cheddar râpé  
Pommes de terres rouges  
1/4 tasse de persil frais  
Sel et poivre au goût

Couper les patates en rondelles et mettre dans la tupperonde de base. Placer le persil lavé dans l'essoreuse du rapido chef. Le hacher. 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 persil, le sel et le poivre. Mélanger. À l'aide de la spatule en silicone, vider ce mélange sur les pommes de terre. Bien mélanger. Ajouter le fromage. Cuire 12 minutes individuellement ou 25 minutes en superposition.

## 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  
1/2 tasse de noix de cajou  
1/2 cuillère à soupe de sauce soya  
1/2 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 3/4 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.

## OU Poisson à la crème

1 livre de poisson blanc décongelé  
3 carottes épluchées et coupées en gros morceaux  
1 oignon épluché  
1 gousse 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.

## Croustade aux pommes

1 tasse de gruau  
1 tasse de farine  
1 tasse de cassonade  
1/2 tasse de beurre  
5-6 pommes pelées  
Assaisonnement cannelle-vanille de Tupperware

Peler les pommes, les couper en cubes et les mettre dans un peu d'eau avec du 7-Up pour les empêcher de brunir. Mélanger ensemble le gruau, la farine et la cassonade. Ajouter le beurre fondu et mélanger à nouveau. Vider l'eau des pommes et les placer dans le fond d'un contenant pour cuisson au micro-ondes. Recouvrir du mélange sec et saupoudrer d'épices cannelle-vanille de Tupperware. Cuire au micro-ondes sans couvercle 10 minutes à 80%.