

# INTELLI-MULTICUISEUR TUPPERWARE®

Chez Tupperware, nous ne cessons jamais d'envisager des façons d'optimiser votre micro-ondes. La cuisine aux micro-ondes est (comme nous aimons le prouver à chaque présentation) rapide, efficace en énergie, facile et — oui! — vraiment délicieuse. Et elle continue de s'améliorer.

Ce produit vous permet de combiner les composants de multiples façons pour donner un cuit-riz, un cuit-pâtes, un cuiseur vapeur ou un multicuiseur. La multicuisson est lorsqu'on cuit des pâtes, des pommes de terre ou d'autres légumes dans l'eau du réservoir/base (avec les micro-ondes), tandis que les aliments dans la passoire-écran et la passoire peu profonde empilées par-dessus sont cuits seulement avec la vapeur qui monte.

	 MULTICUISSON	 VAPEUR	 CÉRÉALES	 PÂTES
<p><b>4-en-1!</b> L'Intelli-multicuiseur est un Intelli-Vap, un Cuit-riz et un Cuit-pâtes tout-en-un. Il fait gagner du temps, de l'argent et de la place dans les armoires.</p>				

- Couvercle hermétique pour céréales 
- Coupe-mousse pour céréales 
- Couvercle-écran 
- Passoire peu profonde 
- Passoire-écran 
- Réservoir/base pour pâtes/céréales (indiqué comme base/réservoir d'eau dans les recettes) Capacité de 3 pte/3 L   





## LES BASES

Les recettes de ce livret vous donneront une bonne idée de la façon d'utiliser chacune des fonctionnalités, mais assurez-vous de garder le feuillet descriptif blanc avec le **tableau de cuisson** aussi. Si vous êtes plus laxiste, voici quelques bases pour vous guider :

Conformez-vous aux **lignes de remplissage maximum** gravées à l'intérieur avec les icônes pour le type de cuisson que vous choisissez. Vérifiez ces symboles :



### POUR LE RIZ/LES CÉRÉALES

Remplissez en combinant l'eau et les céréales jusqu'à la ligne maximum montrant cet icône.



### POUR LES PÂTES

Ne dépassez pas 1 lb/455 g de pâtes non cuites, ou le repère dans la base. Remplissez avec de l'eau jusqu'à la ligne maximum montrant cet icône.



### POUR LA CUISSON VAPEUR

Remplissez jusqu'à la ligne maximum avec cet icône pour cuire à la vapeur. En mode **multicuisson**, assurez-vous qu'avec les aliments ajoutés, le niveau de l'eau ne monte pas au-dessus de la ligne de remplissage maximum pour la cuisson vapeur.

## SOYEZ MULTI-MAÎTRE

La multicuisson veut dire que vous ajoutez des pâtes, des pommes de terre ou d'autres légumes à l'eau dans le réservoir/la base pendant la cuisson vapeur. Pensez à des pâtes de taille petite à moyenne comme l'orzo, les mini-coquilles ou les coquilles moyennes, les rigatoni, les fusilli, les macaroni, les légumes-racines, le brocoli, le chou-fleur, les pois, les haricots verts et les légumes congelés (pas en sauce).

Le riz/les céréales et les haricots secs ne sont pas recommandés en raison de la quantité d'eau plus précise qui est requise pour une cuisson appropriée, ce qui est compliqué avec l'eau et les jus qui retombent pendant la cuisson vapeur.

La capacité disponible dans le réservoir/la base est de 3 tasses/700 mL, donc la quantité que vous pouvez cuire au fond du réservoir/de la base est parfaite pour concocter un accompagnement copieux pour un souper pour deux, ou des accompagnements plus petits pour un souper pour trois ou quatre.

Voulez-vous plus de pâtes? C'est la beauté de l'Intelli-multicuisseur. Cuissez-les simplement dans le réservoir/la base d'abord et mettez-les de côté avant de cuire à la vapeur ou de cuire des ingrédients supplémentaires, selon ce qui fonctionne le mieux pour ce repas.

## PRATIQUES OPTIMALES

- N'ajoutez JAMAIS d'huile, de beurre ni d'autre graisse à l'eau utilisée pour cuire des pâtes ou du riz, pour la cuisson à la vapeur ou la multicuisson. Ceci pourrait endommager le réservoir/la base.
- Cuissez aux micro-ondes pas plus de 25 minutes à la fois. Laissez le produit et le micro-ondes refroidir avant de réutiliser.
- Le contenu sera très chaud après la cuisson. Utilisez des gants pour le four quand vous sortez le produit du micro-ondes.
- Ôtez toujours le couvercle-écran, le couvercle hermétique pour céréales et le coupe-mousse pour céréales en les dirigeant loin de vous afin que la vapeur soit orientée loin de vous.
- N'utilisez pas de produit abrasif, d'ustensiles tranchants ou en métal.
- Tous les composants vont au lave-vaisselle.
- Les temps de cuisson peuvent varier, selon la taille et la puissance de votre micro-ondes. Veuillez consulter le manuel du fabricant pour plus d'information.
- Pour une utilisation plus détaillée et des conseils d'entretien, reportez-vous au feuillet descriptif blanc inclus avec le produit.



## POULET ET PÂTES CRÈME-MOUTARDE

Pour : 2 personnes • Portion : 2 cuisses +  
environ 1 ½ tasse de pâtes et légumes

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 10 minutes

+ temps de repos de 5 minutes

4 cuisses de poulet  
1 ¼ c. à thé de sel kasher, divisé  
½ c. à thé de poivre noir  
1 ½ tasse de pâtes cavatappi ou fusilli  
2 tasses de légumes variés, frais  
1 c. à soupe de persil, émincé

### POUR LA SAUCE :

¼ tasse de bouillon de poulet  
½ tasse de crème épaisse  
3 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à thé d'estragon déshydraté  
½ c. à thé de sel kasher

1. Mettre le poulet dans la passoire-écran de l'Intelli-multicuisseur Tupperware®, assaisonner avec ½ c. à thé de sel et de poivre et mettre de côté. Dans la passoire peu profonde, combiner les légumes, assaisonner avec ¼ c. à thé de sel et mettre de côté.
2. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuisseur, mélanger le sel et les pâtes; ajouter l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum pour cuire à la vapeur. Mettre la passoire-écran avec le poulet à l'intérieur de la base (sans retirer les pâtes). Couvrir avec le couvercle-écran et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 8 minutes. Sortir du micro-ondes.
3. Mettre la passoire peu profonde avec les légumes sur le dessus de la passoire-écran. Couvrir avec le couvercle-écran et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes de plus. Sortir du micro-ondes, laisser reposer, à couvert, pendant 4 minutes.
4. Pour faire la sauce, dans le Micro-Pichet de 2 tasses/500 mL, mélanger le bouillon de poulet, la crème, la moutarde, l'estragon et le sel. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 45 secondes. Sortir du micro-ondes et remuer; cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 45 secondes de plus.
5. Égoutter les pâtes et les remettre dans la base; incorporer ¼ tasse de la sauce. Servir le poulet et les légumes sur les pâtes avec de la sauce supplémentaire; garnir de persil.



## CREVETTES ET ORZO AU BEURRE ET AUX FINES HERBES

Pour : 4 personnes

Portion : 5 crevettes + environ ½ tasse de orzo

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 10 minutes

+ temps de repos de 5 minutes

20 grosses crevettes fraîches ou congelées  
(déglacées), pelées et déveinées, avec les queues  
3 tasses de jeunes feuilles d'épinards frais  
¾ c. à thé de sel kasher, divisé  
¾ tasse d'orzo

### POUR LA SAUCE :

4 c. à soupe de beurre salé  
4 gousses d'ail, épluchées et émincées  
¼ c. à thé de sel kasher  
½ c. à thé de poivre noir, concassé  
1 c. à soupe de persil frais, émincé

1. Mettre les crevettes dans la passoire-écran de l'Intelli-multicuisseur Tupperware®, assaisonner avec ¼ c. à thé de sel et mettre de côté. Mettre les épinards dans la passoire peu profonde et mettre de côté.
  2. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuisseur, mélanger le reste du sel et l'orzo; ajouter l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum pour cuire à la vapeur. Cuire aux micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 8 minutes.
  3. Sortir du micro-ondes. Mettre la passoire-écran avec les crevettes dans la base (sans retirer l'orzo). Couvrir avec le couvercle-écran et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes. Sortir du micro-ondes, ajouter la passoire peu profonde avec les épinards. Couvrir avec le couvercle-écran et laisser reposer pendant 5 minutes.
  4. Pour faire la sauce, dans le Micro-pichet de 2 tasses/500 mL, combiner le beurre, l'ail, le sel et le poivre. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 45 secondes ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Sortir du micro-ondes, ajouter le persil en remuant, mettre de côté.
- Transférer les crevettes dans la passoire peu profonde avec les épinards. Égoutter l'orzo à l'aide de la passoire-écran; remettre l'orzo dans la base, incorporer les crevettes et les épinards. Ajouter la sauce et remuer pour enrober. Servir chaud.

## BABA GHANOUSH

Pour : 6 personnes

Portion : environ ¼ tasse

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 15 minutes

1 aubergine moyenne, coupée en quatre  
¼ tasse de tahini (pâte de sésame)  
1 c. à thé de sel kasher  
1 citron, zeste et jus  
2 gousses d'ail, épluchées et émincées  
4 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra, divisée  
1 c. à soupe de persil à feuilles  
plates (italien) frais, émincé  
1 c. à soupe de menthe fraîche, émincée  
1 c. à soupe de graines de sésame, grillées

1. Remplir d'eau le réservoir/la base de l'Intelli-multicuisseur Tupperware® jusqu'à la ligne de remplissage maximum pour cuire à la vapeur. Mettre la passoire-écran à l'intérieur de la base, ajouter l'aubergine. Couvrir avec le couvercle-écran et cuire aux micro-ondes pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Sortir du micro-ondes. Transférer l'aubergine sur une assiette jusqu'à ce qu'elle soit assez refroidie pour la traiter.
2. Vider la chair de l'aubergine, transférer dans la base du Système Extra Chef® équipé des lames. Ajouter le tahini, le sel, le zeste et le jus de citron, l'ail et 2 c. à soupe d'huile d'olive. Tirer la corde jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et lisse. Ajouter du sel et du poivre au goût.
3. Transférer le mélange dans un bol de service. Arroser avec le reste d'huile d'olive et garnir de persil, de menthe et de graines de sésame. Servir avec des quartiers de pita.



## SALADE DE POMMES DE TERRE CHAUDES AU ROMARIN

Pour : 4 personnes

Portion : environ 1 ¼ tasse

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 16 minutes

10 pommes de terre rouges, grattées, en dés  
1 ¼ c. à thé de sel kasher, divisé  
½ tasse d'huile d'olive vierge extra  
2 citrons, zestés  
2 gousses d'ail, émincées  
2 c. à soupe de feuilles de romarin frais, émincées  
2 c. à thé de feuilles de thym frais

1. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuisseur Tupperware®, combiner 1 c. à thé de sel et remplissez avec de l'eau jusqu'à la ligne de remplissage maximum pour cuire à la vapeur. Mettre la passoire-écran à l'intérieur de la base et ajouter les pommes de terre. Couvrir avec le couvercle-écran et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 16 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Sortir du micro-ondes; retirer de la base la passoire-écran avec les pommes de terre; mettre de côté. Égoutter l'eau de la base, essuyer l'eau restante à l'aide d'un linge propre Tupperware en microfibre.
3. Dans le réservoir/la base, fouetter ensemble l'huile d'olive, le zeste de citron, l'ail, le romarin, le thym et le sel restant. Ajouter les pommes de terre chaudes, remuer doucement. Servir chaud.

## POUDING DE RIZ À LA CANNELLE

Pour : 2 personnes  
Portion : 1 Petit friand  
PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 27 minutes  
+ temps de repos de 28 minutes

½ tasse de riz long grain  
1 ¾ tasse d'eau  
¼ c. à thé de sel kasher  
¼ tasse de crème épaisse  
2 oeufs, battus  
¼ tasse + 2 c. à soupe de sucre granulé  
1 c. à thé de cannelle moulue  
1 c. à soupe de beurre salé fondu

1. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuiser Tupperware®, mélanger le riz, l'eau et le sel. Mettre le coupe-mousse pour céréales sur le dessus de la base; mettre le couvercle hermétique pour céréales sur le dessus du coupe-mousse.
2. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes, puis à 50 % de puissance pendant 10 minutes de plus. Sortir du micro-ondes, laisser reposer pendant 10 minutes.
3. Dans un bol moyen, fouetter ensemble la crème, les oeufs, le sucre, la cannelle et le beurre fondu. Ajouter en remuant le riz jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Diviser le mélange uniformément entre 5 Petits friands.
4. Remplir d'eau le réservoir/la base jusqu'à la ligne de remplissage maximum pour cuire à la vapeur. Mettre la passoire-écran à l'intérieur de la base. Mettre les Petits friands à l'intérieur de la passoire-écran. Couvrir et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 12 minutes.
5. Sortir du micro-ondes, ôter le couvercle et laisser reposer pendant 3 minutes. Transférer les Petits friands sur une grille pour refroidir. Laisser reposer pendant 15 minutes. Servir chaud ou réfrigérer, à couvert, pendant jusqu'à 5 jours.



## SUSHI AU RIZ CITRON-GINGEMBRE

Pour : 4 personnes  
Portion : environ ¼ tasse  
PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 12 minutes  
+ temps de repos de 5 minutes

½ tasse de riz à sushi  
1 ¾ tasse d'eau  
¼ c. à thé de sel kasher  
½ c. à thé de racine de gingembre fraîche, râpée  
Zeste de 1 citron  
2 c. à soupe de vinaigre de vin de riz  
1 c. à soupe de graines de sésame

1. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuiser Tupperware®, mélanger le riz, l'eau et le sel. Mettre le coupe-mousse pour céréales sur le dessus de la base; mettre le couvercle hermétique pour céréales sur le dessus du coupe-mousse.
2. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes, puis à 50 % de puissance pendant 7 minutes de plus. Sortir du micro-ondes, retirer le couvercle hermétique et le coupe-mousse.
3. Incorporer le gingembre, le zeste, le vinaigre et les graines de sésame; laisser reposer pendant 5 minutes. Aérer avec une fourchette. Réfrigérer, à couvert, pendant jusqu'à 7 jours.

## BOEUF STROGANOFF FACILE

Pour : 4 personnes  
Portion : environ 1 ½ tasse  
PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 16 minutes

2 petits biftecks de faux-filet, en tranches fines de 2 po/5 cm de long  
¾ c. à thé de sel kasher, divisé  
1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 oignon jaune moyen, épluché et en tranches fines  
1 ½ tasse de champignons en tranches  
2 gousses d'ail, épluchées et émincées  
½ tasse de crème épaisse  
⅓ c. à thé de poivre noir fraîchement concassé  
½ lb/225 g de nouilles aux oeufs  
6 tasses d'eau  
2 c. à soupe de persil haché

1. Dans un petit bol, remuer ensemble le bifteck, ¼ c. à thé de sel et l'huile d'olive. Dans la base du Gril MicroPro, ajouter le bifteck. Mettre le couvercle sur le bifteck en position grill. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes. Sortir du micro-ondes. Transférer le bifteck dans un grand bol; mettre de côté.
2. Dans la base du Gril MicroPro, combiner les champignons, l'oignon et l'ail. Mettre le couvercle sur le dessus des légumes en position grill. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit légèrement grillé. Sortir du micro-ondes, ajouter la crème, ¼ c. à thé de sel et le poivre. Mettre le couvercle sur le Gril MicroPro en position cocotte; cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 1 minute. Sortir du micro-ondes, transférer le mélange à base d'oignon dans le bol avec le bifteck.
3. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuiser Tupperware®, combiner les nouilles, le reste du sel et l'eau. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites à souhait. Égoutter les pâtes, mélanger avec le bifteck et la sauce. Ajouter du sel et du poivre au goût, garnir de persil. Servir chaud.



## ORZO FÊTA-MENTHE

Pour : 1 personne  
Portion : 8 oz/225 g  
PRÉPARATION : 10 minutes  
CUISSON : 8 minutes

1 tasse de pâtes orzo  
2 tasses d'eau  
½ c. à thé + ⅓ c. à thé de sel kasher, divisé  
¼ tasse d'oignon rouge, haché grossièrement  
1 tige de céleri, haché grossièrement  
1 tasse de fromage féta  
1 c. à soupe de feuilles de menthe fraîche, finement hachées  
1 c. à soupe de basilic frais, finement haché  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
2 c. à soupe de miel  
⅓ c. à thé de poivre noir  
2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra

1. Dans le réservoir/la base de l'Intelli-multicuiser Tupperware®, mélanger l'orzo, l'eau et ½ c. à thé de sel. Cuire aux micro-ondes, à découvert, à puissance élevée pendant 12 minutes. Avec la passoire-écran, égoutter l'orzo. Rincer l'orzo sous l'eau froide du robinet et le remettre dans la base de l'Intelli-multicuiser.
2. Dans la base du Système Extra Chef® équipé des lames, combiner l'oignon rouge et le céleri; couvrir et tirer la corde pour émincer. Ajouter la féta, la menthe, le basilic, le citron, le miel, le poivre et l'huile d'olive; couvrir et tirer la corde jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. Verser le mélange à base de féta sur l'orzo dans la base, remuer pour combiner. Réfrigérer pendant 20 minutes avant de servir.