



Les recettes santé de Mr. T.



IMPORTANT

- **Les températures et les durées de cuisson sont approximatives.**
- **Les résultats peuvent varier selon le poids et le volume d'eau et de gras contenu dans l'aliment, la température initiale de la cuisson, la quantité de la nourriture et autres facteurs.**
- **Selon la recette et le type d'aliment, la nourriture devra être retournée durant la cuisson.**
- **Utilisez la grille inférieure pour toutes les recettes, sauf mention contraire.**



Poulet



Boulettes de poulet thaï _____	3
Pizza au poulet de style thaï _____	4
Ailes de poulet à la sauce soya _____	5
Poitrine de poulet Tandoori _____	6
Poulet glacé à l'orange et au romarin _____	7

Bâtonnets de poulet à la sauce chili sucrée ____	8
Cuisses de poulet panées _____	9
Poitrine de poulet au citron _____	10
Dinde glacée aux pommes _____	11

Poulet



3 à 4 portions

Prêt à servir en 15-20 minutes

Boulettes de poulet thaï

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) de poulet haché maigre
- 1/2 tasse de chapelure fraîche
- 2 échalotes tranchées (ou oignon vert)
- 1 1/2 c. à thé de coriandre moulue
- 1 1/2 c. à table de sauce chili sucrée
- Une bonne poignée de coriandre fraîche pour la garniture
- 1 c. à table de jus de citron

PRÉPARATION :

1. Dans un grand bol, mélanger le poulet maigre et la chapelure.
2. Y ajouter les échalotes, la coriandre moulue, la sauce chili, la coriandre hachée et le jus de citron et bien mélanger.
3. Avec les mains humides, former de petites boulettes (style mini-hamburgers).
4. Placer sur la grille supérieure de votre FlavorWave Oven® Express™, cuire à 390F/200C environ 15-20 min.



2-4 portions

Prêt à servir en 10-12 minutes

Pizza au poulet de style thaï

INGRÉDIENTS :

- 4 pains pita de blé entier
- 1 tasse de champignons frais shiitake ou de Paris tranchés
- 2/3 tasse de carottes râpées
- 1 poitrine de poulet désossée et sans peau coupée en lanières (cuite dans le FlavorWave Oven® Express™)
- 1/4 tasse d'oignons verts tranchés
- 1/4 tasse de sauce aux arachides
- 2 c. à table d'arachides non salées, broyées

PRÉPARATION :

1. Étendre la sauce aux arachides sur le pain pita et ajouter votre préparation légumes et le poulet.
2. Saupoudrer de noix broyées et placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™.
3. Mettre la pizza sur la grille supérieure de votre FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 430F/220C environ 10-12 min.



2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

Ailes de poulet à la sauce soya

INGRÉDIENTS :

- 1/4 tasse de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 1/2 c. à table de miel
- 1 gousse d'ail broyée
- 1 1/2 c. à table de sauce chili sucrée
- 1 1/2 c. à table de jus de citron
- Un soupçon de thym
- 6-8 ailes de poulet avec l'excès de gras et de peau enlevé

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble la sauce soya, le miel, l'ail, la sauce chili, le jus de citron et le thym.
2. Mettre les ailes et la préparation dans un sac refermable et réfrigérer pendant 20 min.
3. Placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 430F/220C environ 15-18 min.



2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

Poitrines de poulet Tandoori

INGRÉDIENTS :

- 2 poitrines de poulet désossées, sans peau
- 1/2 tasse de yogourt naturel de style grec, à faible teneur en matière grasse
- 1 c. à table de pâte tandoori
- 1 gousse d'ail broyée
- 1/2 lime fraîchement pressée
- 1 c. à thé de garam masala
- 1 c. à table de coriandre hachée finement

PRÉPARATION:

1. Dans un bol, mélanger ensemble le yogourt, la pâte tandoori, l'ail, le jus de lime, le garam masala et la coriandre.
2. Ajouter le poulet, bien enrober, couvrir et réfrigérer 50 min.
3. Retirer les poitrines de cette préparation et les mettre sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™. Verser un peu de cette préparation sur les poitrines et cuire à 430F/220C environ 15-18 min. Tourner à mi-cuisson.



Poulet glacé à l'orange et au romarin

2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

INGRÉDIENTS :

- 6-8 cuisses de poulet désossées (pilons)
- 2 oranges épépinées
- 1/3 tasse de miel
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé de romarin
- 1 1/2 gousse d'ail broyée

PRÉPARATION:

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble le jus d'une orange, le miel, la moutarde de Dijon, le romarin et l'ail.
2. Ajouter au bol, l'autre orange coupée en rondelles et le poulet. Couvrir et réfrigérer une heure.
3. Retirer le poulet de cette préparation et le placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™. Verser un peu de cette préparation sur les pilons et cuire à 430F/220C environ 15-18 min.



Bâtonnets de poulet à la sauce chili sucrée

2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 petites poitrines de poulet désossées, sans peau, en cubes
- 1 lime fraîchement pressée
- 1/2 tasse de sauce chili
- 1/4 tasse de sauce soya à teneur réduite en sel
- 2 c. à table de cassonade
- 4 brochettes en bois
- 1/2 oignon rouge coupé en dés
- 8-10 champignons
- 1/2 poivron rouge coupé en dés

PRÉPARATION :

1. Tremper les brochettes de bois dans de l'eau pendant 10 min. (pour éviter qu'elles ne brûlent).
2. Mélanger ensemble la sauce soya et le sucre brun dans une tasse.
3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger ensemble le jus de lime, la sauce chili et la sauce soya.
4. Mettre le poulet dans un sac refermable ; verser cette préparation dans le sac et mettre au réfrigérateur pendant une heure.
5. Retirer le poulet de cette préparation et alterner poulet et légumes sur les brochettes.
6. Placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 390F/200C environ 15-18 min.



2-3 portions

Prêt à servir en 20-25 minutes

Cuisses de poulet panées

INGRÉDIENTS :

- 6-8 cuisses de poulet désossées (pilons)
- 1/2 tasse de chapelure fraîche
- 1/3 tasse de substitut d'œuf
- 1/4 tasse de fromage parmesan

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble la chapelure et le fromage parmesan dans un bol. Verser le substitut d'œuf dans un autre bol.
2. Tremper généreusement les pilons dans l'œuf et dans la chapelure.
3. Mettre sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 390F/200C environ 20-25 min. Tourner à mi-cuisson.



2 portions

Prêt à servir en 20-25 minutes

Poitrine de poulet au citron

INGRÉDIENTS :

- 2 poitrines de poulet désossées, sans peau
- 1/2 tasse de crème sûre sans matière grasse
- 1 jus d'un citron fraîchement pressé
- 1/2 c. à thé de sucre

PRÉPARATION :

1. Dans un bol moyen, combiner la crème sûre, le jus de citron, le zeste du citron et le sucre ; bien mélanger pour obtenir une belle consistance. Réserver un peu de cette sauce pour en napper les poitrines cuites.
2. Mettre les poitrines de poulet dans un sac refermable et ajouter un peu de la préparation. Réfrigérer pendant 30 min.
3. Mettre les poitrines sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 390F/200C environ 20-25 min.
4. Déposer les poitrines sur un plat de service et napper avec le reste de la sauce au citron réservée à cet effet. Servir.



2 portions

Prêt à servir en 12-18 minutes

Dinde glacée aux pommes

INGRÉDIENTS :

- 1 filet de poitrine de dinde (environ 8 onces/225g)
- 1 1/2 c. à thé de jus de citron
- 1 1/2 c. à thé d'huile d'olive
- 1/4 c. à thé de sel assaisonné
- 1/4 c. à thé de feuilles de sauge séchées et broyées
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à table de gelée de pommes fondue
- 4 rondelles très minces de citron frais

PRÉPARATION :

1. Couper le filet de dinde en deux à l'horizontale pour en obtenir 2 portions.
2. Dans un bol, combiner le jus de citron, l'huile, le sel assaisonné, la sauge séchée et l'ail. Badigeonner cette préparation sur les deux côtés de vos portions de dinde.
3. Placer la dinde sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 430F/220C environ 12-18 min. (la dinde doit perdre sa couleur rosée). Tourner à mi-cuisson. Dès la dinde retournée, la badigeonner de la gelée de pommes et déposer les rondelles de citron sur le dessus des filets pour le reste du temps de cuisson.



Poisson



Morue à la salsa de papaye et haricots noirs	13
Vivaneau style thaï	14
Poisson pané à la crème au Wasabi	15
Pizza au saumon fumé	16

Brochettes d'espardon avec salsa à l'ananas	17
Thon à la lime et à la sauce chili	18
Saumon à l'aneth	19

Poisson



Morue à la salsa de papaye et aux haricots noirs

2 portions

Prêt à servir en 12-15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 escalopes de morue (environ 4-6 onces / 110-170 g chacune)
- 1/2 papaye pelée, épépinée et en cubes
- 1 chili (piment) épépiné et haché finement
- 1/2 c. à table d'haricots noirs salés, égouttés et rincés
- 1/2 oignon rouge haché finement
- 1/2 lime fraîchement pressée
- 1 c. à thé d'huile d'arachide
- 1/2 c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sauce poisson
- 2 c. à thé de menthe fraîche, broyée

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, remuer ensemble l'oignon, la papaye, le chili et les haricots noirs.
2. Placer les escalopes sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 320F/150C environ 12-15 min.
3. Fouetter ensemble l'huile d'arachide, l'huile de sésame, la sauce poisson et le jus de lime. Verser sur la salsa de papaye et d'haricots noirs et remuer. Ajouter la menthe. Napper le poisson avec la salsa à la température de la pièce.

Vivaneau style thai

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450g) de vivaneau entier, nettoyé et écaillé
Ou 2 escalopes de vivaneau (divisées en deux)
(environ 4-6 onces chacune/110-170g)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à table de sauce poisson
- 1/2 citron fraîchement pressé
- 1 c. à table de gingembre
- 2 c. à table de sauce chili sucrée
- 2 c. à table de coriandre hachée
- 1 c. à table de vinaigre de vin de riz
- 2 c. à table de vin blanc sec
- 2 oignons verts coupés en fines lamelles

PRÉPARATION :

1. Combiner dans un bol, l'ail, la sauce poisson, le jus de citron, le gingembre, la sauce chili, la coriandre, le vinaigre et le vin et bien mélanger.
2. Mettre le vivaneau sur la moitié d'un grand morceau de papier aluminium et relever les bordures du papier. Verser la marinade sur le poisson et déposer dessus les oignons verts en lamelles.
3. Rabattre l'autre moitié sur le dessus du poisson. Fermer les bordures ainsi que le dessus du papier hermétiquement (donne la papillote).
4. Placer la papillote (vivaneau) sur la grille supérieure du FlavorWave Oven[®] Express[™] et cuire à 390F/200C environ 15-20 min.

Poisson pané et crème au Wasabi

INGRÉDIENTS :

- 2-4 filets de poisson blanc à chair ferme
- 1/4 tasse de chapelure fraîche
- 1/4 tasse de flocons de maïs écrasés
- Un soupçon de paprika
- Farine blanche tout-usage pour saupoudrer
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à table de lait écrémé
- 1/2 tasse de yogourt naturel à faible teneur en matières grasses
- 1 c. à thé de wasabi
- 1 c. à table de mayonnaise à faible teneur en matières grasses
- 1 c. à thé de jus de lime

PRÉPARATION :

1. Dans un bol, combiner la chapelure, les flocons de maïs et le paprika et bien mélanger. Dans un bol séparé, ajouter le blanc d'œuf et le lait.
2. Saupoudrer le poisson de farine, tremper dans la préparation œuf/lait et enrober de chapelure. Appuyer fortement sur la préparation de la chapelure pour qu'elle adhère au poisson et réfrigérer 15 min.
3. Placer le poisson pané sur la grille supérieure du FlavorWave Oven[®] Express[™] et cuire à 320F/150C environ 18-20 min.
4. Bien mélanger le yogourt, le wasabi, la mayonnaise et le jus de lime dans un bol (crème de wasabi) et servir avec le poisson.



1 à 2 portion(s)

Prêt à servir en 8-10 minutes

Pizza au saumon fumé

INGRÉDIENTS :

- Tranches de saumon fumé
- 1 petit pain pita
- Fromage ricotta à faible teneur en matières grasses
- 1 petit oignon rouge en rondelles ou haché
- 1 petite tomate en rondelles
- Petits brins d'aneth ou de feuilles de laurier

PRÉPARATION :

1. Étendre le fromage ricotta sur le pain pita.
2. Déposer les rondelles de la tomate, le saumon et un peu d'oignon sur le dessus.
3. Placer la pizza sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 430F/220C environ 8-10 min.
4. Garnir de quelques brins d'aneth ou de basilic et servir.



Brochettes d'espadon avec salsa à l'ananas

2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 steaks d'espadon (environ 4-6 onces chacun/110/170g)
- 1 1/2 tasse d'ananas en cubes
- 1 petit oignon rouge haché
- 1/2 piment jalapeno épépiné et haché
- 1 c. à table de gingembre râpé
- 1 lime fraîche pressée et le zeste d'une demi-lime
- 4-6 brochettes de bois (ou tiges de romarin)

PRÉPARATION :

1. Mettre les ananas en cubes, l'oignon haché, le jalapeno et le gingembre dans un robot culinaire et pulser. Ajouter en remuant, le zeste et le jus de lime, saler et poivrer. Couvrir et laisser reposer 1 hr.
2. Tremper les brochettes de bois (ou les tiges de romarin) pendant 20 min.
3. Couper l'espadon en cubes et les enfiler sur les brochettes, saler et poivrer.
4. Mettre les brochettes ou les tiges sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 390F/200C environ 15-18 minutes. Tourner à mi-cuisson.
5. Égoutter l'excès de liquide de la salsa et servir avec l'espadon.



2 portions

Prêt à servir en 18-20 minutes

Thon à la lime et à la sauce chili

INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de thon (environ 4-6 onces / 110 à 170g chacun)
- 1 bonne poignée de menthe fraîche, hachée
- 1 bonne poignée de feuilles de coriandre, hachée
(en réserver pour la garniture)
- 1 c. à thé de zeste de lime râpée
- 1 /2 lime fraîche, pressée
- 1/2 piment jalapeno épépiné et finement haché
- 1/2 tasse de yogourt à faible teneur en matières grasses

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble la menthe, la coriandre, le zeste de lime, le jus de lime, le gingembre et le piment. Incorporer le yogourt, saler et poivrer.
2. Placer les steaks de thon sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 390F/200C environ 18-20 min. Tourner à mi-cuisson.
3. Servir avec la sauce et garnir avec le reste des feuilles de coriandre.



2 portions

Prêt à servir en 20 minutes

Saumon à l'aneth

INGRÉDIENTS :

- 2 steaks de saumon (ou filets) (environ 4-6 onces chacun /110-170 g)
- 1 1/2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé d'aneth séché
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/2 c. à thé de poivre noir

PRÉPARATION :

1. Mélanger ensemble l'huile, l'aneth, l'oignon en poudre et le poivre.
2. Badigeonner toute la préparation sur le saumon et placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 360F/185C environ 20 min. Tourner à mi-cuisson.
3. Servir le poisson avec votre recette préférée de riz ou de légumes.



Bœuf & Porc



Rôti de porc à l'italienne _____	21
Côtelette de porc panée _____	22
Rôti de porc aux pommes _____	23
Côtelette de porc farcie à l'ananas _____	24

Juteux burgers géants _____	25
Rôti de bœuf _____	26
Steak de flan mariné au citron et au poivre _____	27
Filet de bœuf rôti _____	28

Bœuf & Porc



4-6 portions

Prêt à servir en 40 minutes

Rôti de porc à l'italienne

INGRÉDIENTS :

- 1-2 lb rôti de porc dans le filet
- 1/2 c. à thé de poivre de la Jamaïque
- 1 c. à thé de graines de fenouil broyées
- 1 c. à thé de romarin séché
- 1 c. à thé de poivre noir

PRÉPARATION :

1. Combiner le piment de la Jamaïque, le fenouil, le romarin et le poivre et bien mélanger.
2. Frotter toute la surface du rôti avec cette préparation. Couvrir et réfrigérer pendant 1 hr. Placer sur la grille inférieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 450F/230C environ 40 minutes. Tourner à mi-cuisson.



2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

Côtelette de porc panée

INGRÉDIENTS :

- 2 côtelettes de longe de porc (environ 4-6 onces chacune/110-170 g)
- 1/3 tasse de chapelure
- 1/2 c. à table de persil séché
- 1/2 c. à table d'assaisonnement italien
- 1/2 c. à thé de poivre noir
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon

PRÉPARATION :

1. Humidifier les côtelettes avec un peu d'eau.
Combiner la chapelure et le reste des ingrédients dans un sac en plastique.
2. Ajouter les côtelettes. Secouer jusqu'à ce qu'elles soient entièrement recouvertes.
3. Placer sur la partie supérieure du FlavorWave Oven® Express™, et cuire à 430F/220C environ 15-18 min.
Tourner à mi-cuisson.



3-4 portions

Prêt à servir en 20-25 minutes

Rôti de porc aux pommes

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) de filet de porc
- 1/2 c. à thé de sauge séchée, écrasée
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu grossièrement
- 1 c. à table d'huile de canola
- 1 oignon rouge moyen coupé en morceaux
- 3 pommes à cuire de taille moyenne, évidées et coupées en morceaux

PRÉPARATION :

1. Dans un petit bol, combiner la sauge, le sel et le poivre. Frotter cette préparation sur tous les côtés du porc.
2. Placer le filet de porc, l'oignon et les pommes sur la grille inférieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire 450F/230C environ 20-25 min. Tourner le porc à mi-cuisson.

Côtelette de porc farcie à l'ananas

INGRÉDIENTS :

- 2 côtelettes de porc de 1 pouce d'épaisseur (environ 4-6 onces / 110-170 g chacune)
- 4 onces (110 g) de tranches d'ananas en conserve dans son jus. Garder le jus.
- 1/4 de tasse de ketchup à faible teneur en sel
- 1/2 c. à table d'échalotes hachées
- 1/2 c. à thé de moutarde sèche

PRÉPARATION :

1. Faire une incision dans chacune des côtelettes pour y insérer l'ananas.
2. Égoutter l'ananas, réserver le liquide. Couper 2 tranches d'ananas en deux.
3. Couper le reste de l'ananas en dés et mettre de côté.
4. Farcir les côtelettes avec 2 1/2 tranches d'ananas et placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven[®] Express[™], cuire à 430F/220C environ 20-25 min. Tourner à mi-cuisson.
5. Entre-temps, dans une casserole combiner le ketchup, les échalotes, la moutarde, le jus d'ananas et le reste des morceaux d'ananas. Amener à ébullition, réduire la chaleur et continuer la cuisson pendant 10 min.
6. Napper les côtelettes cuites de cette sauce et servir.



4 portions

Prêt à servir en 18-20 minutes

Juteux burgers géants

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) de bœuf haché extra-maigre
- 2 tranches de pain blanc déchiquetées en morceaux
- 3/4 tasse de bouillon de bœuf à faible teneur en sel
- 2 c. à table de substitut d'œuf
- 1/2 c. à thé de poivre noir

PRÉPARATION :

1. Dans un bol en verre, faire cuire au micro-ondes le bouillon pendant 30 secondes. Ajouter les morceaux de pain et bien mélanger.
2. Incorporer la préparation bouillon/pain au reste des ingrédients et former des boulettes de hamburger.
3. Placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 430F/220C environ 18-20. Tourner à mi-cuisson.
4. On peut ajouter du fromage dans les 2 dernières minutes de cuisson.



3-4 portions

Prêt à servir en 40-60 minutes

Rôti de bœuf

INGRÉDIENTS :

- 2 lbs (900 g) de rôti de bœuf extérieur de ronde
- 1/2 tasse de vin rouge sec
- 1 c. à table d'assaisonnement italien
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de romarin

PRÉPARATION :

1. Combiner le vin, l'assaisonnement italien, les gousses d'ail hachées, la sauce Worcestershire et le romarin dans un sac refermable.
2. Saler et poivrer le rôti et ajouter la marinade. Réfrigérer jusqu'à 24 heures.
3. Enlever le rôti du sac et le placer sur la grille inférieure du FlavorWave Oven® Express™. Verser un peu de marinade sur le rôti et cuire à 450F/230C, environ 40-60 min. Tourner à mi-cuisson.



Steak de flan mariné au citron et au poivre

3-4 portions

Prêt à servir en 8-10 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450g) de steak de flank
- 1/4 de tasse de jus d'orange
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à table de jus de citron
- Le zeste râpé d'une orange ou d'un citron
- 1 c. à thé d'huile végétale
- 1/4 c. à thé de poivre noir

PRÉPARATION :

1. Combiner le jus d'orange, l'ail, le jus de citron, le zeste, l'huile et le poivre dans une tasse à mesurer. Bien mélanger.
2. Mettre le steak dans un sac en plastique ou dans un bol peu profond. Verser la marinade sur le steak. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'à une journée. Tourner le steak une à 2 fois.
3. Retirer le steak de la marinade et le placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 145F/63C environ 8-10 min. Tourner à mi-cuisson.
4. Couper de fines tranches en diagonale en travers du grain. Servir chaud ou froid.



3-4 portions

Prêt à servir en 30-40 minutes

Filet de bœuf rôti

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) de filet de bœuf paré
- 2 c. à thé huile d'olive
- 1/2 c. à thé de romarin
- 1/2 c. à thé de thym séché
- 1/2 c. à thé d'estragon séché
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION :

1. Combiner l'huile, les herbes et l'ail dans un petit bol. Frotter le filet avec cette préparation aux herbes et saupoudrer de sel et de poivre.
2. Placer sur la grille inférieure du FlavorWave Oven® Express™ et cuire à 430F/230C environ 30-40 min. Tourner à mi-cuisson.
3. Retirer du FlavorWave Oven® Express™, et laisser reposer 5 min. avant de trancher.



Légumes



Haricots rouges et burger au riz	30
Poivrons farcis aux légumes	31
Gâteaux aux courgettes	32

Légumes au soupçon de citron	33
Grelots au romarin	34
Asperges en croûte de parmesan	35

Légumes



4 portions

Prêt à servir en 18-10 minutes

Haricots rouges et burger au riz

INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de 15 onces (425 g) d'haricots rouges en conserve non salés, rincés et égouttés
- 1/2 tasse d'oignons finement hachés
- 1/4 tasse de céleri finement haché
- 1/4 tasse de chapelure de blé entier mou
- 2 c. à table de coriandre fraîche coupée au ciseau
- 1 gousse d'ail émincée
- 1/2 c. à thé d'origan séché, broyé
- 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 3/4 tasse de riz brun cuit
- 4 pains à hamburger

PRÉPARATION :

1. Dans un bol moyen, écraser grossièrement les haricots à l'aide d'un presse-purée. Ajouter les oignons, le céleri, la coriandre, l'ail, l'origan, le cumin, le sel et le poivre. Bien mélanger.
2. Incorporer le riz et façonner cette préparation haricots/riz en quatre boulettes hamburger d'un demi-pouce d'épaisseur.
3. Placer sur la grille supérieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 430F/220C environ 18-20 min. Tourner à mi-cuisson.
4. On peut servir ces burgers sur des petits pains grillés accompagnés de mayo légère, d'épinards, de tomates et d'oignon rouge.



2-4 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

Poivrons verts farcis

INGRÉDIENTS :

- 2 poivrons verts
- 1/2 tasse de fromage de chèvre émietté
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 6 onces (170 g) de maïs congelé, décongelé
- 1 tasse de tomates en conserve sans sel ajouté, égouttées
- 6 onces (170 g) de fèves de Lima congelées, décongelées
- 1/4 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé de basilic séché
- 1/2 tasse de chapelure

PRÉPARATION :

1. Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur en enlevant la partie supérieure et les graines.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le faire ramollir. Ensuite, ajouter le maïs, les tomates, les fèves de Lima, la poudre d'ail et le basilic et cuire 5 minutes.
3. Égoutter le liquide et incorporer au bol du fromage de chèvre. Bien mélanger.
4. Remplir le poivron de la préparation légumes et fromage et saupoudrer le dessus de chapelure.
5. Placer sur la partie inférieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire 430F/220C environ 15-18 min.



2 portions

Prêt à servir en 15-18 minutes

Gâteaux aux courgettes

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de courgettes râpées
- 1/2 tasse de substitut d'œuf
- 1/4 c. à thé d'ail émincé
- 1 c. à table de persil séché
- 1 c. à table de zeste de citron
- 1 tasse de chapelure
- 1/4 tasse d'huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Remuer ensemble les courgettes, le substitut d'œuf, l'ail, le persil, le zeste de citron et la chapelure.
2. Diviser en 4-6 boulettes et aplatir en galettes.
3. Placer 2-3 galettes sur la partie supérieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 390F/200C environ 15-18 min.



Légumes avec un soupçon de citron

2-4 portions

Prêt à servir en 10-15 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de chou-fleur coupé en fleurons
- 1 tasse de brocoli coupé en fleurons
- 2 c. à table de jus de citron
- 1/2 c. à table d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé de persil frais haché

PRÉPARATION :

1. Placer le chou-fleur et le brocoli sur la partie inférieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 360F/185C environ 10-15 min.
2. Entre-temps, dans une petite poêle, faire chauffer l'huile, l'ail et le jus de citron et cuire à feu doux 2 à 3 min.
3. Disposer les légumes dans un plat de service et arroser avec la sauce au citron. Garnir de persil et servir.



2-4 portions

Prêt à servir en 35-45 minutes

Grelots au romarin

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) de grelots lavés
- 1 c. à table de beurre ou de margarine
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de zeste d'orange râpé
- 1 gousse d'ail pelée et émincée
- 1 c. à thé de romarin frais, haché ou
- 1/2 c. à thé de romarin séché

PRÉPARATION :

1. Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle avec le zeste d'orange, l'ail, le sel, le poivre et le romarin. Ajouter les grelots et remuer.
2. Placer les grelots enduits de cette préparation sur la partie inférieure du FlavorWave Oven® Express™, cuire à 360F/185C environ 35-45 min.



2-4 portions

Prêt à servir en 10-12 minutes

Asperges en croûte de parmesan

INGRÉDIENTS :

- 1 lb (450 g) d'asperges minces
- 1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
- 1 once (28 g) de fromage Parmesan en copeaux
- 1/4 de tasse de vinaigre balsamique ou au goût
- Poivre noir fraîchement moulu au goût

PRÉPARATION :

1. Placer les asperges dans un plat peu profond. Asperger d'huile d'olive et remuer pour bien enrober.
2. Disposer les asperges sur la partie inférieure du FlavorWave Oven® Express™, répartir le fromage Parmesan sur les asperges et poivrer.
3. Cuire à 390F/200C environ 10-12 min. ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Servir immédiatement sur une assiette chaude et si désiré, arroser légèrement de vinaigre balsamique.



Distribué par :



Thane International, Inc.,
La Quinta, CA 92253 www.thane.com

Thane Direct Canada Inc.,
Mississauga, ON
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd.,
Admail ADM3996, London,
W1T 1ZU
www.thanedirect.co.uk

© 2010 par Thane International, Inc.

FABRIQUÉ EN CHINE