

Recettes

« Micro-onde »

Courgettes farcies



Ingrédients (1 pers)

1 courgette
20cl de crème légère fluide
Des lardons
Oignons
Sel & Poivre

Coupez votre courgette en deux et évidez chaque partie.
Faites cuire vos contours de courgette au micro-onde 3 à 4 mn pour qu'ils ramollissent.
Réduisez en petits cubes le reste de la courgette et faites cuire dans la poêle, rajoutez les oignons finement coupés, les lardons et la crème légère et laissez cuire le tout 4 à 5 mn.
Versez le contenu de votre poêle dans les contours de courgette que vous aviez précédemment fait ramollir.
C'est prêt ! Dégustez !

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
15 minutes

Poulet citron



Ingrédients (2 pers)

2 blancs de poulet
75g d'olives vertes dénoyautées
30g de tomates séchées
1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
1 cuillère à café de jus de citron
15g de persil haché

Dans un saladier, mixez les olives vertes dénoyautées, les tomates séchées, le zeste de citron râpé, le jus de citron et le persil haché. Faites une incision sur le côté de chaque blanc de poulet et mettez-les dans un plat allant au four micro-ondes.
Garnissez de la préparation précédente. Couvrez d'un film alimentaire et faites cuire à 750 Watts 10 mn.
Laissez reposer quelques minutes et réchauffez 2 mn à 250 Watts.

Temps de préparation :
15 minutes

Temps de cuisson :
12 minutes

* : aliment facultatif

"Pizza" express



Ingrédients (2 pers)

4 tranches de pain de mie
1 briquette de coulis de tomates
Fromage et garniture de votre choix

Faites griller les tartines (grille-pain ou poêle)
Étalez la sauce tomate dessus (1 ou 2 c. à soupe).
Disposez la garniture de votre choix (rondelles de knackis, râpé, bûche de chèvre, jambon, poulet, etc.).
Déposez dans une assiette puis cuisez entre 1 et 2 mn au micro-ondes (750 W).

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
5 minutes

Saumon en papillote



Ingrédients (1 pers)

1 pavé de saumon surgelé
Des herbes de Provence
Du jus de Citron
Sel

Découpez un grand morceau de film cellophane, déposez le sur une assiette puis posez le saumon par-dessus, y versez du jus de citron, le sel et les herbes de Provence.
Rabattez les bords du cellophane sur le poisson afin de former une papillote.
Faire cuire au micro-onde pendant 5 mn environ.
Accompagnez des haricots verts ou asperges en boîte !

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
10 minutes

Terrine de thon au micro-ondes



Ingrédients (2pers)

1 boîte de thon
1/2 pot de crème fraîche
3 c. à soupe de concentré de tomate
2 œufs
Jus de citron
Ciboulette

Versez tous les ingrédients dans un mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.
Beurrez un petit moule allant au four à micro-ondes et remplissez-le de la préparation.
Enfournez 12 mn au four à micro-ondes à puissance maximale.

Temps de préparation :
5 minutes

Temps de cuisson :
12 minutes

Compote de pomme express



Ingrédients (1 pers)

1 pommes
1 pincées de cannelle
1 gousse de vanille + sucre selon les goûts ou 1/2 sachet de sucre vanillé

Épluchez les pommes, retirez le cœur et les pépins, coupez-les en dés.
Déposez les dés dans un plat qui passe au micro-onde, saupoudrez de sucre, vanille et de cannelle, puis mélangez et ajoutez 1/2 verre d'eau.
Couvrez le plat de film alimentaire (ou d'un couvercle adapté) et cuire 10 minutes.
Laissez reposer 5 minutes, mélangez, puis relancez pour 5 à 10 minutes, afin que les pommes soient totalement cuites.
En fin de cuisson, écrasez à la fourchette et servez !

Temps de préparation :
20 minutes

Temps de cuisson :
10 minutes

Mug Cookie



Ingrédients (1 pers.)

15g de beurre
15g de sucre
1 c. à soupe de miel
1 jaune d'œuf
30g de farine
2 c. à soupe de chocolat en morceaux

Dans un mug, faites fondre le beurre 10 secondes au micro-onde. Ajoutez le sucre et le miel, mélangez.
Ajoutez le jaune d'œuf, mélangez. Ajoutez la farine, mélangez. Ajoutez enfin le chocolat et mélangez à nouveau !
Faites cuire le tout au micro-onde à 750w pendant environ 30s. Dégustez tiède voire froid, c'est meilleur.

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
1 minute