

LA POÊLE VAPEUR

pour 2



Betty Bossi

Poêle-gril steam «Pour 2»

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi la poêle-gril steam «Pour 2». L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que la poêle-gril steam «Pour 2» saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieuses grillades.

Bien cordialement,

Betty Bossi

SOMMAIRE

Médailлон de bœuf et carottes	4
Filet d'agneau et courgettes	4
Filets de truite et pommes de terre safranées	6
Saumon sur lit d'épinards	6
Filets de limande-sole, poivron et pesto aux herbes	8
Salade de tomates grillées	8
Saltimboccas de veau et asperges	10
Champignons farcis	10
Poulet, endives et salade d'oranges	12
Fromage d'Italie farci et salade de chou-rave	12
Dampfnudeln au chocolat	14
Pêches et chantilly aux meringues	14
Sandwichs au poulet	16



Poêle-gril steam «Pour 2» (n° d'art. 25419). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

Mode d'emploi



1. Cuisson au grill

Placer la poêle- grill steam sur une plaque de cuisson appropriée (voir les symboles sur le fond de la poêle), enclencher la plaque. Préchauffer la poêle env. 4 minutes. Déposer les aliments à cuire dans la poêle et faire griller selon la recette.



2. Ajout du liquide

Ajouter lentement le liquide aux aliments grillés dans la poêle- grill steam selon la recette (attention: risque de brûlure!).



3. Cuisson à la vapeur

Poser le couvercle et poursuivre la cuisson à la vapeur selon les indications de la recette.

Remarque importante: ne pas utiliser d'objets pointus ou tranchants (p.ex. couteaux, fourchettes) pour retourner les aliments, cela endommagerait le revêtement antiadhésif. Thermorésistance de la poêle avec son couvercle: 230° C.



Plaque à induction



Plaque vitrocéramique



Plaque électrique



Cuisinière à gaz

Toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 2 personnes.

Photo en couverture: Médaillon de bœuf / Salade de tomates grillées (p. 4 / 8)

MÉDAILLON DE BŒUF ET CAROTTES

Mise en place et préparation: env. 20 min

Macération: env. 30 min

Pour 2 personnes

40g de beurre salé, mou

1 c. s. de moutarde à l'ancienne

1 orange bio, un peu de zeste râpé

1 c. s. d'huile d'olive

½ c. s. de moutarde à l'ancienne

1 c. c. de vinaigre balsamique

un peu de poivre

2 médaillons de filet de bœuf

(d'env. 180 g)

1 botte de carottes fanes (d'env. 400 g),
coupées dans la longueur

1 dl de bouillon de légumes
sel, poivre, selon goût

1. Mélanger beurre, moutarde et zeste d'orange, réserver.

2. Mélanger huile, moutarde et vinaigre balsamique, poivrer. Badigeonner les médaillons de bœuf de cette marinade, laisser mariner env. 30 min à couvert.

3. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Baisser le feu, faire griller les médaillons de bœuf env. 4 min sur chaque face. Retirer les médaillons, laisser reposer env. 5 min à couvert.

4. Mettre les carottes dans la même poêle, verser le bouillon, faire cuire env. 3 min à la vapeur, à couvert, rectifier l'assaisonnement. Dresser les médaillons de bœuf avec les carottes, présenter le beurre réservé à part.

Portion: 487 kcal, lip 28 g, glu 15 g, pro 42 g

FILET D'AGNEAU ET COURGETTES

Mise en place et préparation: env. 30 min

Pour 2 personnes

2 c. s. de sauce soja

1 gousse d'ail, hachée finement

1 c. s. de graines de sésame

2 filets d'agneau (d'env. 180 g)

1 c. s. d'huile de sésame

½ c. c. de sel

un peu de poivre

400g de courgettes, en tranches d'env. 5 mm
d'épaisseur

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. d'origan, ciselé

1 dl de bouillon de légumes
sel, poivre, selon goût

1. Mélanger sauce soja, ail et graines de sésame, réserver.

2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner les filets d'agneau d'huile de sésame, saler, poivrer, faire griller env. 3 min sur chaque face. Retirer les filets d'agneau, laisser reposer env. 5 min à couvert.

3. Mélanger courgettes, huile d'olive et origan, mettre dans la même poêle, verser le bouillon, faire cuire env. 3 min à la vapeur, à couvert, rectifier l'assaisonnement. Dresser les filets d'agneau avec les courgettes, présenter la sauce réservée à part.

Portion: 402 kcal, lip 21 g, glu 6 g, pro 45 g



FILETS DE TRUITE ET POMMES DE TERRE SAFRANÉES

Mise en place et préparation: env. 40 min

Pour 2 personnes

150g de séré demi-gras

$\frac{1}{2}$ citron bio, zeste râpé

3 c. s. de cerfeuil, ciselé

$\frac{1}{4}$ de c. c. de sel

un peu de poivre

4 filets de truite avec la peau

(d'env. 70 g)

1 c. s. d'huile d'olive

$\frac{1}{4}$ de c. c. de sel

un peu de poivre

1 c. s. de farine

300g de pommes de terre grenaille,
en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur

1 c. s. d'huile d'olive

1 dosette de safran

$\frac{1}{2}$ c. c. de sel

un peu de poivre

1 dl de bouillon de légumes

1. Mélanger séré, zeste de citron et cerfeuil, saler, poivrer, réserver.

2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner les filets de poisson d'huile, saler, poivrer et fariner, faire griller env. 2 min côté peau vers le haut, retourner, poursuivre la cuisson env. 2 minutes. Retirer les filets de la poêle.

3. Mélanger pommes de terre, huile et safran, saler, poivrer, mettre dans la même poêle, verser le bouillon, faire cuire env. 5 min à la vapeur, à couvert. Poser les filets de poisson sur les pommes de terre, côté peau vers le bas, et poursuivre la cuisson à la vapeur env. 3 min à couvert. Dresser les filets avec les pommes de terre, présenter le séré réservé à part.

Portion: 491 kcal, lip 21 g, glu 30 g, pro 43 g

SAUMON SUR LIT D'ÉPINARDS

Mise en place et préparation: env. 20 min

Pour 2 personnes

2 cœurs de filet de saumon

(d'env. 150 g)

1 c. s. d'huile d'olive

$\frac{1}{2}$ c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

150g de pousses d'épinards

1 échalote, en rouelles

2 gousses d'ail, pressées

$\frac{1}{4}$ de c. c. de sel

un peu de poivre

$\frac{1}{2}$ dl de vin blanc ou de fumet de poisson

1. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner les filets de poisson d'huile, faire griller env. 3 minutes. Retourner les filets, baisser le feu.

2. Ajouter épinards, échalote et ail, saler, poivrer. Verser le vin, faire cuire env. 4 min à la vapeur, à couvert. Dresser les filets de poisson sur un lit d'épinards.

Portion: 429 kcal, lip 27 g, glu 5 g, pro 32 g

Photo: Filets de truite
et pommes de terre safranées



FILETS DE LIMANDE-SOLE, POIVRON ET PESTO AUX HERBES

Mise en place et préparation: env. 30 min

Pour 2 personnes

- 3 c.s. d'huile d'olive
- 1 c.s. de basilic, ciselé
- 1 c.s. d'aneth, ciselé
- 1 c.s. de noisettes, hachées finement
- ¼ de c.c. de sel

un peu de poivre

- 1 poivron rouge, coupé en quatre
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 dl de bouillon de légumes

4 filets de limande-sole (d'env. 70 g)

- 1 c.s. d'huile d'olive
- ¼ de c.c. de sel

un peu de poivre

1 dl de fumet de poisson ou de vin blanc

1. Mélanger l'huile et tous les ingrédients, poivre compris, réserver.

2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner le poivron d'huile, faire griller env. 3 minutes. Retourner le poivron, baisser le feu, verser le bouillon, faire cuire env. 4 min à la vapeur, à couvert, retirer.

3. Badigeonner d'huile les filets de poisson, saler, poivrer. Faire griller les filets env. 2 min dans la même poêle, retourner, verser le fumet, poursuivre la cuisson à la vapeur env. 1 min à couvert. Retirer les filets, dresser sur un plat avec le poivron, arroser avec le pesto réservé.

Portion: 437 kcal, lip 34 g, glu 7 g, pro 25 g

SALADE DE TOMATES GRILLÉES

Mise en place et préparation: env. 30 min

Pour 2 personnes

20 g d'olives noires dénoyautées,
hachées grossièrement

- 1 c.s. de pignons, hachés grossièrement
- 1 c.s. de persil plat, coupé grossièrement
- 1 c.s. d'huile d'olive
- ¼ de c.c. de sel

un peu de poivre

2 oignons fanes, coupés dans
la longueur

1 c.s. d'huile d'olive

400 g de tomates (p. ex. marmandino),
en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur

- 2 c.s. d'huile d'olive
- ¼ de c.c. de sel

un peu de poivre

2 c.c. de vinaigre balsamique blanc

1. Mélanger les olives et tous les ingrédients, poivre compris, réserver.

2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner les oignons d'huile, faire griller env. 2 min sur chaque face, retirer.

3. Badigeonner les tranches de tomates d'huile sur chaque face, faire griller par portions, env. 2 min sur chaque face, saler, poivrer. Dresser les tomates et les oignons sur un plat, arroser d'un filet de vinaigre balsamique, répartir dessus les olives réservées.

Portion: 323 kcal, lip 28 g, glu 11 g, pro 4 g



SALTIMBOCCAS DE VEAU ET ASPERGES

Mise en place et préparation: env. 40 min

Pour 2 personnes

-
- 6 feuilles de sauge
 - 3 tranches de jambon cru,
coupées en deux
 - 6 escalopes de veau
(p. ex. noix pâtissière, d'env. 50 g),
aplaties légèrement
-

2 c. s. d'huile d'olive
un peu de poivre

500 g d'asperges vertes fines,
sans la base ligneuse

2 c. s. d'huile d'olive
½ c. c. de sel
un peu de poivre

1. Poser la sauge et le jambon cru sur les escalopes de veau, appuyer un peu pour faire adhérer.
2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Badigeonner d'huile les escalopes de veau, poivrer, faire griller env. 1 min par portion, retourner, poursuivre la cuisson env. 2 min, retirer, réserver à couvert.
3. Mélanger les asperges avec l'huile, faire griller dans la même poêle sur toutes les faces env. 7 min, saler, poivrer. Dresser les saltimboccas avec les asperges.

Servir avec: sauce hollandaise.

Portion: 472 kcal, lip 30 g, glu 8 g, pro 41 g

CHAMPIGNONS FARCIS

Mise en place et préparation: env. 30 min

Pour 2 personnes

-
- 100 g de viande hachée (bœuf)
 - 1 c. s. de chapelure
 - 2 c. s. de ciboulette, ciselée
 - ½ c. c. de paprika mi-fort
 - ¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

6 gros champignons de Paris,
sans le pied

6 tranches de lard à rôtir

1 dl de bouillon de légumes

1. Mélanger dans un grand bol la viande hachée et tous les ingrédients, poivre compris, bien pétrir à la main jusqu'à obtention d'une masse compacte et non collante. Former la masse en 6 portions avec les mains mouillées, en farcir les champignons de Paris.
2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Faire croustiller le lard sur toutes les faces env. 2 min, retirer.
3. Faire griller les champignons de Paris env. 3 min dans la même poêle, farce vers le bas. Baisser le feu, retourner les champignons, verser le bouillon, faire cuire env. 5 min à la vapeur, à couvert. Dresser les champignons farcis sur un plat, répartir le lard dessus.

Servir avec: salade.

Portion: 277 kcal, lip 20 g, glu 6 g, pro 18 g



POULET, ENDIVES ET SALADE D'ORANGES

Mise en place et préparation: env. 30 min

Macération: env. 30 min

Pour 2 personnes

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de sauce soja

1 c. c. de paprika mi-fort

300 g d'aiguillettes de poulet

½ c. s. de vinaigre balsamique blanc

1 c. s. d'huile d'olive

½ citron vert, rincé sous l'eau très chaude, épongé, zeste râpé et un peu de jus

1 échalote, hachée finement

1 piment rouge, épiné, haché finement

1 c. s. de basilic, en fines lanières

2 oranges

¼ de c. c. de sel

2 endives, coupées en deux

1 dl de bouillon de légumes

1. Mélanger huile, sauce soja et paprika, en badigeonner les aiguillettes de poulet, laisser mariner env. 30 min à couvert.

2. Mélanger le vinaigre balsamique et tous les ingrédients, basilic compris. Décalotter les oranges aux deux extrémités, puis les peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches, ajouter, mélanger.

3. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Saler les aiguillettes de poulet, faire griller sur toutes les faces env. 5 min, retirer, laisser reposer env. 5 min à couvert.

4. Faire griller les endives env. 2 min dans la même poêle, face coupée vers le bas. Verser le bouillon, faire cuire env. 3 min à la vapeur, à couvert. Dresser les aiguillettes de poulet et les endives avec la salade d'oranges.

Portion: 362 kcal, lip 15 g, glu 16 g, pro 38 g

FROMAGE D'ITALIE FARCI ET SALADE DE CHOU-RAVE

Mise en place et préparation: env. 40 min

Pour 2 personnes

1 c. s. de vinaigre balsamique blanc

2 c. s. d'huile d'olive

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

½ botte de petits radis, en lamelles

2 tranches de fromage d'Italie

(d'env. 190 g, 2 cm d'épaisseur)

50 g de gruyère râpé

4 cure-dents

1 chou-rave, coupé en quatre,

en tranches d'env. 5 mm

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. d'huile d'olive

1. Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile, saler, poivrer. Y mélanger les petits radis, réserver.

2. À l'aide d'un couteau pointu, entailler une poche dans le fromage d'Italie, farcir de gruyère, maintenir avec les cure-dents.

3. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Mélanger le chou-rave avec l'huile, faire griller env. 5 min sur chaque face, retirer, mélanger avec la sauce réservée.

4. Badigeonner le fromage d'Italie d'huile sur chaque face, faire griller env. 6 min dans la même poêle sur feu moyen, retourner, poser le couverte, poursuivre la cuisson env. 6 minutes. Dresser le fromage d'Italie avec la salade de chou-rave.

Portion: 837 kcal, lip 75 g, glu 8 g, pro 32 g



DAMPFNUDELN AU CHOCOLAT

Mise en place et préparation: env. 50 min

Levage: env. 1 h

Pour 2 personnes

180 g de farine

¼ de c. c. de sel

1½ c. s. de sucre

1 c. s. de cacao en poudre

¼ de cube de levure (env. 10 g), émiettée

20 g de beurre, fondu

3 c. s. de lait

1 œuf, battu

4 boules de chocolat (p. ex. Lindor)

1 boîte d'ananas en tranches (d'env. 220 g),
égouttées, jus recueilli et réservé

2 dl de lait coupé d'eau
(moitié lait / moitié eau)

20 g de beurre, fondu

un peu de cacao en poudre

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise. Ajouter beurre, lait et œuf, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse, laisser lever env. 1 h à couvert à température ambiante.

2. Façonner la pâte en 4 boules de même taille, enfoncer les boules de chocolat au centre, bien refermer.

3. Mélanger jus d'ananas réservé, lait coupé et beurre.

4. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Faire griller les tranches d'ananas env. 1 minute. Poser une boule de pâte sur chaque tranche d'ananas, ajouter le liquide, faire cuire env. 30 min à la vapeur, à couvert, sur feu doux. Dresser les dampfnudeln, poudrer de cacao.

Servir avec: sauce vanille.

Portion: 816 kcal, lip 37 g, glu 100 g, pro 19 g

PÊCHES ET CHANTILLY AUX MERINGUES

Mise en place et préparation: env. 20 min

Pour 2 personnes

1 boîte de moitiés de pêches (d'env. 410 g),
égouttées

30 g de coques de meringues, émiettées

3 c. s. de séré demi-gras

1 gousse de vanille, fendue dans
la longueur, graines

1 dl de crème entière

20 g d'amandes effilées, grillées

1. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Faire griller les moitiés de pêches env. 2 min sur chaque face, retirer, réserver.

2. Mélanger meringues, séré et vanille. Fouetter la crème en chantilly, incorporer. Dresser les pêches et la chantilly sur des assiettes, parsemer d'amandes.

Portion: 362 kcal, lip 24 g, glu 29 g, pro 7 g



SANDWICHS AU POULET

Mise en place et préparation: env. 30 min

Macération: env. 30 min

Pour 2 personnes

1 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de miel liquide

1 c. c. de curry (p. ex. Caribbean)

2 blancs de poulet (d'env. 150 g)

6 tranches de pain de mie

¼ de c. c. de sel

1 sucrine, coupée en quatre

1 dl de bouillon de légumes

100 g de cottage cheese

½ c. c. de curry (p. ex. Caribbean)

¼ de c. c. de sel

un peu de poivre

1 avocat, en tranches

1. Mélanger huile, miel et curry, en badigeonner les blancs de poulet, laisser mariner env. 30 min à couvert.

2. Bien faire chauffer la poêle-gril steam. Faire griller les tranches de pain de mie par portions, env. 2 min sur chaque face, retirer.

3. Saler les blancs de poulet, les faire griller dans la même poêle env. 3 min sur chaque face. Baisser le feu, poser la sucrine à côté du poulet, verser le bouillon, faire cuire env. 4 min à la vapeur, à couvert.

4. Mélanger le cottage cheese et le curry, saler, poivrer. En tartiner les toasts sur une face. Garnir deux toasts d'avocat et de sucrine, poser un toast sur chacun. Tailler le poulet en lanières, répartir dessus, couvrir avec le reste des toasts, couper diagonalement en deux.

Portion: 635 kcal, lip 28 g, glu 44 g, pro 50 g

