

Genius[®] SIMPLEMENT GÉNIAL

NicerDicer™

Préparation des Plats &
Livre de
Recette



Genius[®]
SIMPLEMENT GÉNIAL

NicerDicer™

www.genius-germany.de

Très chère cliente de Genius, très cher client de Genius,

Nous vous remercions d'avoir choisi le Genius Nice Dicer. La préparation de salades, de soupes et de gratins sera désormais très simple! Vous pouvez maintenant couper en quelques secondes les fruits, les légumes, les fromages, les fines herbes fraîches et toutes sortes d'autres produits en dés ou en bâtonnets.

Le Nicer Dicer est composé de:

2 boîtiers transparents – petit et grand

2 couvercles

2 parties supérieures (avec grilles de découpe):

1 pour les petits dés et bâtonnets

1 pour les grands dés et bâtonnets

1 partie inférieure (avec un emporte-pièce autonettoyant)

Le Nicer Dicer fonctionne le mieux avec des fruits et des légumes de petite ou moyenne taille ou coupés en deux. Nous recommandons de couper les produits de grande taille en 3 ou 4 morceaux pour obtenir les meilleurs résultats. Nettoyez le Nicer Dicer avant la première utilisation. Toutes les parties peuvent être lavées à l'eau chaude ou au lave-vaisselle.

****Attention: Faire attention aux couteaux lors de l' nettoyage à la main.**

Contenu:

Notice d'utilisation	1
Changement de la grille	1
Utilisation du Nicer Dicer.....	1
Nettoyage.....	3
Remontage.....	4

RECETTES

PETIT DEJEUNER.....	5
Petit déjeuner rustique.....	5
Pommes cuites pour le petit déjeuner.....	5
Omelette aux oignons.....	6
Omelette aux légumes.....	7
Omelette avec 3 œufs.....	8
SOUPES.....	9
Soupe aux pommes de terre et au maïs.....	9
Soupe de légumes A-Z.....	10
Soupe de brocoli.....	11
Soupe à l'oignon.....	11
Soupe de légumes au bouillon de boeuf.....	12
SALADES.....	13
Salade de fruits.....	13
Salade tomates mozzarella.....	14
Salade au poulet.....	14
Salade fraîche de nouilles et de légumes.....	15
Salade chaude poulet épinard.....	16
Salade en couches.....	17
Salade en couches au taco.....	18

Salade Waldorf.....	19
Salade 24 heures.....	20
ENTREES.....	21
Bruschetta à la tomate et au basilic.....	21
Nachos aux crevettes.....	22
Salsa de tomates fraîches.....	23
Salsa papaye mangue.....	23
Pizza aux légumes frais.....	24
ACCOMPAGNEMENTS.....	25
Gratin de courgettes.....	25
Gratin de pommes de terre.....	26
Gratin d'été aux courgettes.....	27
Salade de pommes de terre à l'américaine.....	28
Sauté de courgettes.....	29
Pommes frites parfaites.....	30
Gratin courgette potiron.....	31
PLATS PRINCIPAUX.....	32
Steak au poivre à l'italienne.....	32
Goulasch tzigane.....	33
Terrine de poulet.....	34
Lasagnes aux légumes.....	35
DESSERTS.....	36
Pizza aux fruits.....	36
Croquant aux pommes de maman.....	37
Strudel aux pommes.....	37
NOTICES.....	39

Notice d'utilisation:

Trempez la grille de découpe dans l'eau avant de commencer. Les grilles humides coupent plus vite et vous avez besoin de moins d'efforts. Posez le Nicer Dicer sur une surface plane (par ex. plan de travail de cuisine). Pour assurer une bonne stabilité, le Nicer Dicer est équipé d'un profil antidérapant sur le dessous.

Vissez le boîtier transparent de votre choix sur l'élément supérieur. Vous choisissez l'élément supérieur et la grille en fonction de vos besoins. La grande grille est destinée à la découpe de bâtonnets, la grille fine à la découpe de dés.

■ Changement de la grille:

Séparez la partie supérieure de la partie inférieure en l'ouvrant à 90° (verticalement) et puis en la retirant vers le haut. Pour changer la grille tenez la partie supérieure choisie avec en angle de 90° par rapport à l'emporte-pièce et placez la sur celui-ci. La partie supérieure du Nicer Dicer doit se laisser ouvrir et fermer facilement.

Le Nicer Dicer est maintenant prêt à l'emploi!

Ouvrez la partie supérieure avec le boîtier transparent et posez les morceaux à découper sur la partie inférieure avec les bâtonnets carrés. Veillez à placer les produits, ayant une peau comme les poivrons, pommes, poires, tomates et concombres, avec la peau vers le bas. Abaissez la partie supérieure (la grille de découpe) sur les produits à découper.



Tenez d'une main le boîtier transparent et appuyez de l'autre vers le bas sur la partie supérieure pour enfoncer la grille de découpe dans les produits.



Les dés ou les bâtonnets découpés tombent automatiquement dans le boîtier transparent. Si vous désirez découper d'autres produits, ouvrez la partie supérieure et recommencez.



Pour retirer le boîtier, retournez le Nicer Dicer fermé de façon à ce que le boîtier transparent soit en bas. (Les découpes tombent de façon telle, qu'elles ne retombent pas dans la grille de découpe.)



Tenez d'une main le Nicer Dicer fermé et de l'autre retirez le boîtier en le remuant légèrement sur la gauche!

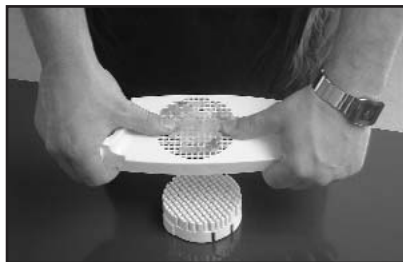
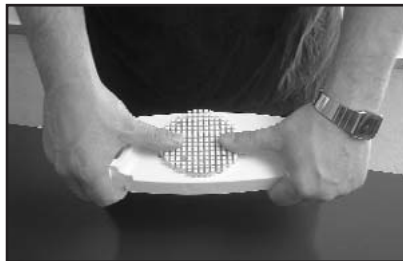


Vous avez maintenant des fruits ou légumes frais coupés en dés ou en bâtonnets!

■ Nettoyage:

Nettoyez par principe le Nicer Dicer avant la première utilisation. Toutes les parties peuvent être lavées à l'eau chaude ou au lave-vaisselle.

- 1) Enlevez le boîtier transparent (s'il est monté) en le tournant vers la gauche.
- 2) Séparez la partie supérieure de la partie inférieure en l'ouvrant à 90° (verticalement) et puis en la retirant vers le haut. Prenez la partie inférieure dans la main de façon à ce que le dessous soit tourné vers le haut. Poussez les deux fermetures noires vers l'intérieur (vous entendez un click)
- 3) Retournez la partie inférieure et appuyez avec les pouces la partie avec les emportes pièces à travers la grille jusqu'à la butée. Ceci conduit à un premier nettoyage de l'emporte pièce et de la grille.
- 4) Enlevez complètement l'emporte-pièce rond.
- 5) Lavez les éléments à l'eau chaude ou au lave-vaisselle



■ Remontage:

- 1) Retournez la partie inférieure et placez l'emporte-pièce avec les bâtonnets carrés dans la grille en veillant à ce que les pointes de fixation noires soient placées en face des trous correspondants. Enfoncez complètement l'emporte-pièce dans la grille.
- 2) Poussez les deux fixations noires vers l'intérieur jusqu'à ce que vous entendiez un click. (Il est très important de fixer l'emporte-pièce pour que l'appareil fonctionne correctement).
- 3) Retournez la partie supérieure et posez la sur une surface plane. Sur l'un des côtés de la partie inférieure se trouvent deux goujons. Ceux-ci servent à relier la partie supérieure avec la partie inférieure.
- 4) Tenez la partie supérieure avec un angle de 90 ° au-dessus de la partie inférieure. Sur l'un des côtés de la partie supérieure se trouvent deux charnières. Placez ces deux charnières au-dessus de la partie inférieure et glissez les charnières sur les goujons des parties inférieures.
- 5) La partie supérieure du Nicer Dicer doit se laisser ouvrir et fermer facilement.

Petit déjeuner

Petit déjeuner rustique

Ingrédients:

- 10 pommes de terre (au choix) de taille moyenne, épluchées et coupées en deux
- 4 petits oignons (au choix), épluchés et coupés en deux
- 230 g de lard de poitrine, environ 8 tranches
- 115 g de beurre ou de margarine
- sel
- poivre
- fines herbes fraîches (au choix)
- 4 œufs battus

Faites dorer le lard. Enlevez le de la poêle et videz la graisse.

Coupez les pommes de terre à l'aide la grille fine du Nicer Dicer en petits bâtonnets, et coupez ensuite les oignons en dés, mettre de côté. Faites fondre le beurre ou la margarine à feu moyen dans une poêle et ajoutez les oignons. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les pommes de terre et faites les dorer. Assaisonnez avec le sel, le poivre et les fines herbes. Ajoutez délicatement les œufs battus sur le mélange pommes de terre et oignons. Salez suivant votre goût. Couvrez la poêle et laissez cuire les œufs pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient durs.

Pour 2 portions.

Pommes cuites pour le petit déjeuner

Ingrédients:

- 2 pommes de taille moyenne, épluchées et sans pépins
- 2 cuillères à soupe de raisins secs
- 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- 50 ml de jus de pommes
- 2 cuillères à soupe de compote de framboises
- 25 g de céréales, allégées

Préchauffez le four à 175°C.

Petit déjeuner

Coupez les pommes à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer en bâtonnets. Mettez les pommes avec les raisins secs dans un petit plat à gratin. Saupoudrez avec la cannelle. Ajoutez le jus de pommes. Faites cuire sans couvrir pendant 20 - 25 minutes jusqu'à ce que les pommes soient un peu fondantes. Etalez la compote de framboise sur les pommes. Saupoudrez avec les céréales. Servez chaud.

Pour 2 portions.

Omelette aux oignons

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 200 g d'oignons rouges, épluchés et coupés en deux
- 25 g d'échalotes coupées (au choix)
- 2 cuillères à café de sucre
- 25 g d'oignons printaniers coupés en dés
- 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
- 1/2 cuillère à café de thym, moulu
- 6 œufs
- 25 ml d'eau
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre blanc moulu
- 100 g de gruyère râpé

Préchauffez le four à 190°C. Coupez les oignons à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer en dés, mettez les de côté.

Faites chauffer à feu moyen de l'huile d'olive dans une casserole d'environ 26 cm de diamètre pouvant aller au four. Ajoutez les oignons rouges, les échalotes (au choix) et le sucre. Faites revenir les oignons pendant 12-15 min en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient transparents et dorés. Mettez une petite quantité d'oignons de côté. Ajoutez les oignons printaniers, la moutarde et le thym dans la casserole. Mélangez les oeufs, l'eau, le sel et le poivre dans un plat. Ajoutez 1 tasse de fromage et versez tout le mélange dans la casserole. Laissez cuire au four pendant 15 minutes. Saupoudrez avec le reste du fromage et les oignons mis de côté. Coupez en morceaux.

Pour 6 portions.

Petit déjeuner

Omelette aux légumes

Ingrédients:

- 1 petit oignon épluché
- 25 g de poivron vert, sans les graines
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 petite courgette
- 75 g de tomates
- 1/4 de cuillère à café d'origan séché
- 1/8 de cuillère à café de poivre
- 4 blancs d'oeuf
- 25 ml d'eau
- 1/4 de cuillère à café de crème épaisse
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 25 g de jaune d'oeuf
- 50 g de cheddar râpé

Préchauffez le four à 175°C.

Coupez les oignons, le poivron vert, les courgettes et les tomates en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté. Faites revenir au beurre légèrement les oignons et le poivron vert dans une grande casserole anti-adhésive jusqu'à ce qu'ils soient devenus fondants. Ajoutez les tomates, l'origan et le poivre. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et le jus presque complètement évaporé. Maintenir au chaud. Battez les blancs d'oeuf avec l'eau, la crème épaisse et le sel jusqu'à l'obtention d'une masse ferme. Mettez le jaune d'oeuf dans un autre plat et incorporez les blancs d'oeuf battus. Mettez dans une casserole anti-adhésive de 26 cm de diamètre pouvant aller au four. Faites mijoter à feu moyen pendant 5 minutes jusqu'à ce que le fond soit légèrement bruni. Faites cuire au four préchauffé pendant 9-10 minutes jusqu'à ce qu'un couteau piqué au milieu n'attache plus. Répartissez les légumes sur un côté et saupoudrez avec la moitié du fromage. Pour plier l'omelette mettez un coup de couteau au milieu et repliez la sur la moitié avec les légumes. Faites glisser l'omelette sur un plat chaud et saupoudrez avec le reste du fromage. Coupez en deux pour servir.

Pour 2 portions.

Petit déjeuner

Omelette avec 3 œufs

Ingrédients:

- 6 œufs, légèrement battus
- 1 1/2 tranche de jambon blanc
- 1 1/2 tranche de blanc de dinde
- 1 1/2 d'oignon printanier
- 1/2 tomate
- 1/2 brin de persil frais
- 1/2 poivron vert de taille moyenne, sans les graines
- 225 g de cheddar râpé

Coupez les ingrédients en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer, sauf les œufs et le fromage.

Couvrez le fond d'une grande casserole légèrement beurrée avec 3 œufs battus et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les œufs soient durs. Mettez 1/4 du jambon, du blanc de dinde, des oignons, des tomates, du persil, du poivron et du cheddar sur l'omelette. Pliez l'omelette au milieu et servir chaud. Faites de même avec les ingrédients restants.

Pour 2 omelettes.

Soupes

Soupe aux pommes de terre et au maïs

Ingrédients:

- 2 grosses pommes de terres, épluchées et coupées en 3-4 morceaux
- 3/4 de poivron vert, sans les graines et coupé en deux
- 1/3 d'oignon, épluché et coupé en deux
- 275 ml de bouillon de poule
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 25 g d'amidon de maïs
- 225 ml de lait
- 225 g de graines de maïs surgelées
- 45 g de piment

Coupez les légumes en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettez les dans 2 tasses.

Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle à feu vif. Ajoutez le mélange de légumes. Laissez cuire environ 10 min sans couvercle jusqu'à ce les légumes soient bien cuits, remuer de temps en temps. Mettez la moitié des légumes de côté. Ajoutez le bouillon de poule et l'ail dans les légumes restants Portez à ébullition. Ajoutez les haricots et les nouilles. Portez à ébullition, puis réduisez la chaleur. Couvrez la poêle et mijotez pendant 10 min jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. Ajoutez l'origan frais. Versez la soupe dans une soupière pour servir Garnissez avec les légumes restants et le parmesan.

Pour 4 portions.

Soupes

Soupe de légumes A-Z

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'huile végétale
- 200 g de légumes frais (p.ex. courgettes, carottes, céleri, oignons, potiron), coupés en dés
- 820 ml de bouillon de poule, pauvre en sodium
- 2 gousses d'ail, hachées
- 425 g de gros haricots, lavés et égouttés
- 50 g de petites coquillettes
- 2 cuillères à soupe d'origan frais
- 30 g de parmesan

Coupez les légumes en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettez les dans 2 tasses.

Faites chauffer de l'huile dans une grande poêle à feu vif. Ajoutez le mélange de légumes. Laissez cuire environ 10 min sans couvercle jusqu'à ce les légumes soient bien cuits, remuer de temps en temps. Mettez la moitié des légumes de côté. Ajoutez le bouillon de poule et l'ail dans les légumes restants. Portez à ébullition. Ajoutez les haricots et les nouilles. Portez à ébullition, puis réduisez la chaleur. Couvrez la poêle et mijotez pendant 10 min jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. Ajoutez l'origan frais. Versez la soupe dans une soupière pour servir Garnissez avec les légumes restants et le parmesan.

Pour 4 portions.

Soupes

Soupe de brocoli

Ingrédients:

- 150 g de brocoli, coupé en dés
- 25 g de céleri, coupé en dés
- 25 g d'oignons, coupés en dés
- 100 ml de bouillon de poule
- 200 ml de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe d'amidon de maïs
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1 pointe de couteau de poivre et du thym moulu
- 25 g de gruyère râpé

Coupez le brocoli, le céleri et les oignons en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Mettez les légumes et le bouillon dans une poêle. Portez à ébullition, réduisez la chaleur et faites cuire les légumes. Mélangez le lait, l'amidon de maïs, le poivre et le thym et ajoutez aux légumes cuits. Remuez jusqu'à ce que la soupe devienne épaisse et le mélange recommence à cuire. Enlevez du four. Ajoutez le fromage et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Pour 4 portions.

Soupe à l'oignon

Ingrédients:

- 8-10 oignons jaunes, épluchés
- 33 g de beurre ou de margarine
- 425 ml de bouillon de bœuf ou de légumes
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- baguette, coupée en tranches et toastée (au choix)
- fromage (au choix)

Cuisson: environ 25 minutes.

Coupez les oignons en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Faites fondre du beurre ou de la margarine et ajoutez les oignons. Faites revenir les oignons pour les blondir sans les dorer.

Soupes

Ajoutez le bouillon. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez cuire environ 25 minutes à feu moyen. 5 minutes avant que la soupe soit prête ajoutez le vinaigre de vin blanc.

Versez la soupe dans des assiettes creuses. Si vous souhaitez, mettez du pain toasté sur la soupe et saupoudrez de fromage. Faites gratiner jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Soupe de légumes au bouillon de boeuf

Ingrédients:

- 900 g de pot-au-feu (bœuf)
- 25 g de farine
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 400 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- 2 cuillères à café de sel de mer
- 1 cuillère à café de sel aromatisé à l'ail
- 3/4 de cuillère à café de poivre
- 1/4 de cuillère à café de piment
- 2 feuilles de laurier
- 4 carottes, épluchées
- 2 branches de céleri
- 4 pommes de terre de taille moyenne
- 3 petits oignons, épluchés
- 2 poivrons verts, sans les graines
- 1/2 chou
- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe d'eau

Coupez les carottes, le céleri, les pommes de terres, les oignons, le poivron et le chou en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Faites chauffer l'huile végétale dans une grande casserole. Roulez la viande de boeuf dans 25 g de farine et mettez la dans la casserole. Laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit brune. Ajoutez 4 tasses d'eau et les 6 ingrédients suivants. Portez à ébullition. Mettez le couvercle sur la casserole et mijotez 2 heures jusqu'à ce que la viande soit tendre. Enlevez les feuilles de laurier et jetez les. Ajoutez à la viande tous les ingrédients coupés en dés, mettez le couvercle sur la casserole et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Salades

Salade de fruits

Ingrédients:

- 470 g de fraises, sans queues
- 1 pomme rouge, sans les pépins
- 1 kiwi, épluché
- 1/2 melon, épluché
- myrtilles
- 1/2 melon, épluché
- 50 g de raisins
- 25 ml de jus de citron
- 1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue
- 25 g de cannelle
- yaourt à la vanille (ou une autre sorte au choix)

Coupez tous les fruits, à l'exception des myrtilles en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mélangez les fruits avec le jus de citron, la noix de muscat et la cannelle dans un saladier. Maintenez au frais. Versez le yaourt dessus.

Salades

Salade tomates mozzarella

Ingrédients:

- 8 tomates moyennes, coupées en deux
- 2 petits oignons (rouges ou blancs), coupés en deux
- 225 g de mozzarella, coupée en dés
- sel
- poivre
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge
- basilic frais ou persil frais

Coupez les tomates à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer en dés, avec la peau en bas. Coupez les oignons en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Coupez la mozzarella à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettez les tomates, les oignons et le fromage dans un plat et assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre de vin rouge. Décorez avec du basilic frais ou du persil frais.

Salade au poulet

Ingrédients:

- 200 g de blanc de poulet cuit
- 2 branches de céleri
- 3 oignons printaniers
- 50 g de raisins blancs
- 50 g de raisins rouges
- 100 g de mayonnaise
- noix de pékan hachées (au choix)

Coupez le blanc de poulet et le céleri en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez à l'aide de la grille fine les oignons et les raisins en dés. Mélangez le tout dans un saladier et saupoudrez avec les noix de pékan hachées. Servez sur des feuilles de salades ou du pain.

Salades

Salade fraîche de nouilles et de légumes

Ingrédients:

- 25 g de persil frais
- 2 cuillères à soupe d'huile de salade
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1-2 gousses d'ail
- 12 cuillères à café de moutarde
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 35 g de pâtes linguine, cassées au milieu
- 1 grande carotte, coupée en bâtonnets
- 1 petit chou-rave, coupé en bâtonnets
- 1 petite courgette, coupée en bâtonnets
- 50 g de poivron rouge, coupé en dés
- 50 g de petits pois
- 35 g de mozzarella de lait écrémé, gruyère ou fromage suisse, coupé en dés
- herbes fines pour salades (au choix)

Coupez les carottes, le chou-rave, les courgettes et le poivron rouge en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer.

Pour la sauce, mélangez avec un mixer, le persil, l'huile, le vinaigre de vin, l'eau, l'ail, la moutarde, le sel et le poivre. Mettre de côté. Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet dans une grande casserole. Dans les 3-4 dernières minutes de cuisson ajoutez les carottes et le chou-rave et continuez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Egouttez, rincez à l'eau froide et égouttez de nouveau.

Mélangez dans un grand saladier les pâtes, les courgettes, le poivron, les petits pois et le fromage. Ajoutez le dressing. Mélangez jusqu'à ce que le dressing soit bien reparti. Pour servir, parsemez le saladier d'herbes fines selon votre goût.

Pour 6 portions de salade d'accompagnement ou 3 salades comme plat principal.

Proposition: Ajoutez des morceaux de poulet, de dinde ou de thon.

Salades

Salade chaude poulet épinards

Ingrédients:

- 600 g de feuilles d'épinard frais.
- 200 g de feuilles de salade
- 1 oignon rouge de moyenne taille, épluché
- 2 poivrons rouges ou verts, sans les graines et coupés en deux
- 340 g de blanc de poulet, sans peau et os
- 1/2 cuillère à café de romarin, séché et moulu
- 1/2 cuillère à soupe d'épice citron et poivre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à café d'eau
- une branche de romarin frais (au choix)

Coupez les poivrons en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les oignons en dés, à l'aide de la grille fine. Mettre de côté.

Mélangez dans un grand saladier les feuilles d'épinard, les feuilles de salade, les oignons et les poivrons. Couvrez et mettez au frais environ 2 heures.

Coupez les blancs de poulet en petits morceaux et assaisonnez avec du romarin et les épices citron poivre. Faites cuire les morceaux de blanc de poulet en ajoutant de l'ail dans un Wok ou une poêle d'un diamètre de 26 cm à feu moyen à vif pendant 2 - 3 minutes jusqu'à ce que la viande de poulet soit bien tendre et qu'elle ne soit plus rose. Enlevez le blanc de poulet et mettez sur la salade refroidie.

Dressing: Versez le vinaigre et l'eau dans le Wok ou la poêle.

Remuez pour enlever toutes les parties attachées. Versez le dressing sur la salade. Mélangez délicatement en agitant le saladier. Repartir sur les assiettes et décorer avec des branches de romarin.

Pour 4 portions.

Salades

Salade en couches

Ingrédients:

- 2 œufs durs, coupés en dés
- 1 1/2 de tête de laitue pommée, lavée et séchée
- 100 g de céleri
- 100 g de poivron vert, sans les graines
- 100 g d'oignons printaniers, épluchés
- 200 g de champignons frais
- 200 g de petits pois
- 2 cuillères à soupe de lardons, coupés en dés
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 200 g de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre

Coupez la salade pommée, le céleri, le poivron, les oignons et les champignons en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Disposez la moitié de la salade dans le fond d'un grand saladier transparent. Puis étalez une couche de céleri, de poivron, d'oignons, de champignons, de petits pois et d'œufs et recouvrez avec le reste de salade.

Pour le dressing, mélangez la mayonnaise, le sucre de canne, l'ail en poudre et le curry on poudre. Étalez le dressing sur la dernière couche de salade. Parsemez avec les lardons et le parmesan. Mettez la salade au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir.

Pour 10 portions.

Salades

Salade en couches au taco

Ingrédients:

- 425 g de haricots rouges, lavés et égouttés
- 400 g de feuilles de salade
- 1 tomate moyenne, sans les graines
- 150 g de cheddar râpé
- 25 g d'olives
- 25 g d'oignons printaniers
- 170 g de dip à l'avocat
- 50 ml de crème aigre
- 110 g de piments en conserve, égouttés et coupés en dés
- 1 cuillère à café de lait
- 1 gousse d'ail, coupée en petits dés
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre
- 1 petite tomate
- 200 g de tortilla chips, écrasés

Coupez la salade et les tomates à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les olives, les oignons et l'ail à l'aide de la grille fine en dés.

Posez en couches les haricots rouges, la salade, les tomates, le fromage, les olives et les oignons dans un saladier transparent d'environ 1,5 l.

Mélangez pour le dressing le dip à l'avocat, la crème aigre, les piments, le lait, l'ail et le piment en poudre. Versez le dressing sur la salade. Parsemez avec la tomate coupée en dés. Couvrez le saladier avec un film alimentaire et mettez au frais pendant au minimum 2 heures jusqu'à 24 heures. Avant de servir mélangez la salade dans le saladier et servir sur les tortilla chips écrasés.

Pour 4 portions.

Salades

Salade Waldorf

Ingrédients:

- 2 pommes moyennes (2 tasses), sans pépins
- 1 1/2 cuillère à café de jus de citron
- 25 g de raisins secs
- 25 g de raisins blancs, sans pépins, coupés en deux
- 2 cuillères à soupe de céleri
- 25 g de mayonnaise ou de dressing allégé
- 25 g de yaourt nature allégé
- des feuilles de salade
- 1 cuillère à soupe de noix, hachées

Coupez les pommes et le céleri en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les noix à l'aide de la grille fine.

Mélangez dans un saladier moyen les pommes et le jus de citron. Ajoutez les raisins secs, les raisins blancs et le céleri.

Mélangez pour le dressing la mayonnaise ou le dressing de salade avec le yaourt dans un bol. Ajoutez le dressing au mélange de pommes. Couvrez et mettez au frais pendant 2 à 24 heures.

Pour servir décorez les assiettes avec les feuilles de salade et distribuez la salade Waldorf avec une cuillère à soupe. Parsemez avec les noix hachées.

Pour 4 portions.

Salades

Salade 24 heures

Ingrédients:

- 600 g de salade
- 50 g de petits pois
- 50 g de céleri
- 50 g d'oignons rouges, épluchés
- 50 g de carottes, épluchées
- 2 œufs durs
- 50 g de champignons
- 1/2 poivron vert, sans les graines
- 6 tranches de jambon blanc
- 150 g de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 tasses de cheddar râpé

Coupez la salade, le poivron, les oignons, le céleri, les carottes et les champignons à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Faites dorer le jambon à feu moyen, faites égoutter et mettre de côté. Posez en couches dans un saladier de 2 litres, les petits pois, les carottes, le poivron, les oignons, les champignons, le céleri et les œufs. Mélangez dans un bol la mayonnaise, le sucre et le fromage et versez le tout sur la salade. Coupez le jambon en morceaux et saupoudrez le sur la salade. Couvrez et avant de servir mettez au frais pendant 8 à 12 heures.

Pour 6 portions.

Entrées

Bruschetta à la tomate et au basilic

Ingrédients:

- 3-4 tomates Roma, coupées en deux sur la longueur
- 50 g de basilic frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café d'ail haché
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre, frais moulu
- 25 g de beurre mou
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 1/8 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir
- 450 de baguette, les tranches coupées en biais
- 50 g de parmesan ou de fromage romano frais

Farce: Coupez les tomates en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Mélangez dans un bol les tomates, le basilic, l'huile d'olive, 2 cuillères à café d'ail, le sel et le poivre. Mettre de côté.

Beurre à l'ail: Mélangez dans un bol le beurre mou avec une cuillère à café d'ail, le sel et le poivre.

Repartissez le beurre ailé sur un côté de la tartine. Faites toaster les tartines aux grille-pain avec le côté beurré en bas pendant 2 minutes à feu moyen ou à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Tournez et étalez le mélange tomates basilic avec une cuillère à soupe sur les tartines. Saupoudrez avec du fromage. Faites grillez pendant 3-4 minutes les tartines pour les chauffer. Bien observer pour que le pain ne noircisse pas.

Enlevez du grille et servez immédiatement.

Pour 8 portions.

Entrées

Nachos aux crevettes

Ingrédients:

- 225 g de surimi
- 3 oignons printaniers (juste la partie blanche)
- 1/2 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe de coriandre
- 1 avocat, épluché et sans noyau
- 1 limette
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de paprika en poudre
- 115 g d'un mélange de fromage mexicain, râpé
- tortilla chips ronds
- crème aigre (au choix)

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez le surimi, les oignons, le poivron, la coriandre et l'avocat à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Versez 1 cuillère de jus de limette sur l'avocat et mettre de côté.

Mélangez 1 cuillère à café d'écorce de limette avec tous les ingrédients coupés, sauf avec l'avocat. Posez les tortilla chips en couche dans un plat à gratin, versez le mélange par-dessus et faites cuire pendant 8-10 minutes dans le four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Retirez du four et couvrez avec l'avocat. Servez immédiatement, au choix avec de la crème aigre.

Entrées

Salsa de tomates fraîches

Ingrédients:

- 450 g de tomates mûres, encore fermes
- 25 g d'oignons rouges, épluchés
- 25 g de coriandre
- 1 poivron jalapeno moyen, sans les graines
- 50 g de poivron rouge, sans les graines
- 50 g de poivron vert, sans les graines
- 50 g de poivron jaune, sans les graines
- 25 g de dressing italien
- 1/4 de cuillère à café de sel
- de la sauce épicée (au choix)
- tortilla chips

Coupez les tomates, les oignons, le poivron et la coriandre à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Mélangez dans un saladier avec le dressing, le sel et la sauce épicée (au choix). Servez immédiatement avec des tortilla chips ou gardez au frais dans le réfrigérateur avant de servir.

Salsa papaye mangue

Ingrédients:

- 1 mangue mûre, épluchée et sans noyau
- 1 papaye, épluchée
- 1 grande tomate Roma, sans les graines
- 25 g d'oignons rouges
- 1 piment chipotle *
- 25 ml de jus de limette, frais pressé
- 1 cuillère à soupe de miel
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir, frais moulu
- 25 g de feuilles de coriandre
- sel pour assaisonner

* le piment chipotle frais peut être remplacé par un piment en conserve

Entrées

Coupez la mangue, la papaye et les tomates en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les oignons et le piment chipotle à l'aide de la grille fine. Mettre de côté.

Mélangez le jus de limettes, le miel, l'ail, les graines de cumin, le poivre, la coriandre et le sel. Mélangez avec les fruits coupés en dés et les légumes et mettre au frais.

Pizza aux légumes frais

Ingrédients:

- 450 g de pâte à pizza
- 225 ml de crème aigre
- 1-2 cuillères à soupe de raifort
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 1/8 de cuillère à café de poivre
- 200 g de champignons frais
- 100 g de tomates, sans les graines
- 100 g de brocoli
- 50 g de poivron vert
- 50 g d'oignons printaniers
- (Toutes les légumes au choix peuvent être utilisés)

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez les légumes en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Mettez au réfrigérateur.

Coupez la pâte à pizza en 4 bandes. Placez les bandes en croix sur une tôle à four non graissée (environ 38 x 25 x 2,5 cm). Faites un bord d'environ 2,5 cm et aplatissez le fond. Fermez les trous. Faites cuire pendant 14-19 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez complètement refroidir. Mélangez la crème aigre, le raifort, le sel et le poivre pour obtenir une masse homogène. Repartissez le mélange sur le fond de pizza. Garnissez avec les légumes coupés en dés. Coupez en petits morceaux. Conserver au réfrigérateur.

Pour 60 mini pizza.

Accompagnements

Gratin de courgettes

Ingrédients:

- 800 g de courgettes
- 1 poivron rouge, sans les graines
- 100 g de corn-flakes ou de chapelure
- 100 g de cheddar râpé
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de basilic sec
- 2 œufs battus
- sel et poivre pour assaisonner

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez les courgettes en bâtonnets et les poivrons en dés, à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Graissez légèrement un moule à tarte (environ 23 x 33 cm).

Mélangez dans un grand plat les courgettes, les poivrons, les corn-flakes, le fromage, l'huile, le basilic et les œufs. Assaisonnez avec le sel et le poivre au choix. Répartissez de façon régulière dans le moule à tarte. Faites cuire pendant 45 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Pour 8 portions.

Accompagnements

Gratin de pommes de terre

Ingrédients:

- 3 grandes pommes de terre
- 100 ml de bouillon de poule
- 1 grand oignon, épluché
- 25 g de beurre ou de margarine
- 225 ml de crème aigre
- 1 boîte de soupe à la crème de champignons
- 1 boîte de soupe veloutée de poule
- 200 g de cheddar râpé (en deux portions à 100 g)
- 1/2 de cuillère à café de poivre noir, moulu

Préchauffez le four à 175°C.

Coupez les pommes de terres en bâtonnets avec la grande grille du Nicer Dicer . Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les oignons en dés à l'aide de la grille fine. Mettre de côté.

Faites fondre du beurre à feu moyen dans une grande ou moyenne casserole. Ajoutez les oignons et faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Mélangez dans un grand plat les pommes de terre, la crème aigre, les soupes, 1 tasse de fromage et le poivre. Versez le mélange de pommes de terre dans une casserole de 3 litres et faites cuire pendant 50 minutes sans couvrir. Remuez environ toutes les 25 minutes. Parsemez avec le fromage restant et mettez à cuire encore 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Accompagnements

Gratin d'été aux courgettes

Ingrédients:

- 900 g de courgettes
- 25 g d'oignons
- 300 ml de concentré de velouté de poule
- 100 ml de crème aigre
- 100 g de carottes, coupées en dés
- 50 g de beurre non salé, fondu
- 170 g de chapelure

Préchauffez le four à 170°C.

Coupez les courgettes en bâtonnets et les oignons et les carottes en dés à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Faites cuire les courgettes et les oignons pendant 5 minutes à l'eau, bien égoutter. Mélangez dans un plat moyen la soupe, la crème aigre et les carottes et ajoutez le mélange courgettes et oignons. Remuez bien et mélangez le tout. Mélangez dans un autre plat moyen le beurre avec la chapelure. Répartissez la moitié de ce mélange sur le fond d'un moule à tarte de 23 x 33 cm. Étalez le mélange de courgette à l'aide d'une cuillère à soupe par-dessus et couvrez avec l'autre moitié du mélange beurre et chapelure. Faites cuire pendant 25 - 30 minutes jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Pour 4 portions.

Accompagnements

Salade de pommes de terre à l'américaine

Ingrédients:

- 2 kg de pommes de terres (douces)
- 12 œufs durs, séparez le blanc du jaune
- 1 petit oignon rouge, épluché et coupé en deux
- 5 branches de céleri
- 25 g d'olives vertes farcies
- 200 g de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 25 ml de jus de cornichons ou de mixed pickles
- 1 1/2 cuillères à soupe de sel
- 3/4 de cuillère à café de poivre
- aneth frais (au choix)

Coupez les pommes de terres en dés à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les blancs d'œuf, les oignons, le céleri et les olives à l'aide de la grille fine. Mettre de côté.

Faites cuire les pommes de terres pendant 30 minutes à l'eau, faites bien égoutter et refroidir. Ecrasez dans un grand plat le jaune d'œuf avec une fourchette. Ajoutez en remuant la mayonnaise, la moutarde, le jus de cornichons, le sel et le poivre. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Agitez délicatement avec les ingrédients coupés, couvrez et laissez refroidir pendant 1 heure. Garnissez avec l'aneth frais.

Accompagnements

Sauté de courgettes

Ingrédients:

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, épluché
- 2 tomates
- 900 g de courgettes, épluchées
- 1 poivron vert, sans les graines
- sel pour assaisonner
- poivre noir, moulu, pour assaisonner
- 25 g de riz blanc, non cuit
- 500 ml d'eau

Coupez les oignons, les tomates et le poivron en dés et les courgettes en bâtonnets, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer.

Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites les revenir 3 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez les tomates, les courgettes et le poivron. Remuez. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Réduisez la chaleur, enlevez le couvercle et faites mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez le riz et l'eau. Couvrez et faites mijoter 20 minutes à feu doux.

Pour 6 portions.

Accompagnements

Pommes frites parfaites

Ingrédients:

- 900 g de pommes de terres
- 680 ml d'huile d'arachide
- sel

Préchauffez le four à 150°C.

Coupez les pommes de terre en bâtonnets à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer, mettez les dans un grand plat et couvrez les avec de l'eau froide. Répétez. Mettez les bâtonnets de pommes de terre au minimum 2 heures et au maximum 8 heures au réfrigérateur. Egouttez les pommes de terres et mettez les dans un moule à tarte, dont le fond est couvert de papier absorbant. Essayez délicatement les pommes de terre.

Faites chauffer la friture dans une casserole ou une friteuse à feu moyen jusqu'à 160 °C. Mettez du papier absorbant dans un moule à tarte. Mettez un quart des pommes de terres dans le panier métallique de la friteuse ou un autre panier métallique, laissez cuire pendant 2-4 minutes, remuez délicatement les pommes de terre de temps en temps jusqu'à ce que les frites ramollissent et deviennent blondes pâles (pas brunes). Laissez les égoutter sur le papier absorbant dans le moule à tarte.

Faites cuire les pommes de terre dans le four préchauffé 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient devenues bien croustillantes et dorées. Mettez les pommes frites sur un papier de cuisson et gardez les au chaud dans le four. Faites de même avec les pommes de terre restantes.

Saupoudrez les frites avec du sel.

Pour 4 portions.

Accompagnements

Gratin courgette potiron

Ingrédients:

- 2 potirons jaunes de taille moyenne
- 2 grandes courgettes
- 1 oignon, épluché
- 3 tomates Roma
- 200 g de fromage romano, râpé
- 50 g de beurre, en petits dés
- sel et poivre pour assaisonner

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez les potirons et les courgettes en bâtonnets et les oignons et les tomates en dés, à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Beurrez légèrement un moule à tarte de 18 x 28 cm et mettez en couches les potirons, les courgettes, les oignons et les tomates dans le moule. Parsemez avec du fromage et donnez un morceau de beurre entre chaque couche de légumes. Assaisonnez chaque couche de légumes selon votre goût avec du sel et du poivre. Étalez autant de couches que vous avez de légumes et à la fin couvrez avec du fromage et du beurre. Couvrez le tout et faites cuire 20-30 minutes jusqu'à ce que les légumes aient obtenu la consistance voulue et le fromage soit fondu et montre des bulles.

Pour 4 portions.

Plats principaux

Steak au poivre à l'italienne

Ingrédients:

- 170 g de filet de bœuf sans os ou de steak de bœuf
- 50 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de vin blanc sec ou de l'eau
- 2 cuillères à café d'amidon de maïs
- 2 cuillères à café de bouillon de bœuf (granulé)
- 1/2 cuillère à café d'un mélange d'épices italiennes, moulu
- 1/2 de cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 grand poivron jaune, vert ou rouge sucré, sans les graines et coupé en deux
- 1 petit oignon, épluché et coupé en deux
- 1 tomate moyenne (75 g), sans les graines et coupé en deux
- 4 grands champignons
- 2 tasses de fettuchine, de linguine ou de nouilles aux épinards chaudes et cuites (au choix)
- Parmesan, râpé

Coupez le poivron, les tomates et les champignons à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Changez la partie supérieure du Nicer Dicer et coupez les oignons en dés à l'aide de la grille fine. Mettre de côté.

Enlevez la graisse de la viande de bœuf. Mettre la viande environ 30 minutes au congélateur. Puis coupez dans le sens de la veinure en petites tranches.

Sauce: Mélangez dans un bol l'eau, le vin blanc ou l'eau, l'amidon de maïs, le bouillon, les épices italiennes et 1/8 cuillère à café de poivre. Mettre de côté.

Mettez de l'huile dans un Wok ou une grande casserole. (Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile pendant la cuisson). Préchauffez à feu moyen ou à feu vif. Faites cuire l'ail en remuant 15 secondes dans l'huile très chaude. Ajoutez le poivron et les oignons et laissez cuire en remuant pendant 1 minute. Ajoutez les champignons et faites les rissoler 1 minute en les remuant jusqu'à ce que les légumes soient bien croustillants et tendres. Enlevez les légumes du Wok. Mettez le bœuf dans un Wok ou une grande casserole chaude. Faites cuire en remuant 2-3 minutes ou jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Poussez la viande du milieu du Wok sur le côté. Remuez la sauce et versez la au milieu du Wok ou de la casserole. Remuez jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et montre des bulles. Mettez les légumes de nouveau dans le Wok ou la casserole. Ajoutez la tomate. Mélangez les ingrédients en remuant avec la sauce. Couvrez le Wok ou la casserole et faites cuire 1 minute jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. Servez immédiatement sur les pâtes chaudes. Saupoudrez avec du parmesan.

Pour 2 portions.

Plats principaux

Goulasch tzigane

Ingrédients:

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 680 g de viande de bœuf ou de viande haché de boeuf
- sel
- poivre
- 4-5 oignons, épluchés et coupés en deux
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 425 ml d'eau
- 1 poivron rouge, sans les graines et coupé en deux
- 1 poivron vert, sans les graines et coupé en deux
- 1 poivron jaune, sans les graines et coupé en deux
- 65 ml de vin rouge
- 65 ml d'eau
- 2 piments, sans les graines
- 1-2 cuillères à soupe d'amidon de maïs
- persil frais (au choix)

Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez la viande de bœuf et assaisonnez avec du sel ou du poivre. Coupez les oignons en dés avec la grande grille du Nicer Dicer et ajoutez les à la viande de bœuf. Faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajoutez en remuant le paprika en poudre. Ajoutez de l'eau, remuez et couvrez. Faites mijoter à feu doux 1 heure en remuant de temps en temps. Si nécessaire, ajoutez de l'eau. Coupez les poivrons en dés avec la grande grille du Nicer Dicer et ajoutez les au mélange dans la poêle. Ajoutez de l'eau et du vin rouge. Coupez le piment à l'aide de la grille fine du Nicer Dicer et ajoutez le au goulasch. Couvrez et faites mijoter à feu doux 1 heure. Si nécessaire, ajoutez de l'eau. Ajoutez après 1 heure l'amidon de maïs et portez le goulasch à ébullition. Saupoudrez le goulasch de persil frais et servez.

Plats principaux

Terrine de poulet

Ingrédients:

- 6 bouchées en pâte feuilletée
- 100 ml de bouillon de poule
- 1 moyenne carotte, épluchée
- 1 pomme de terre moyenne, épluchée
- 50 g de céleri
- 1 petit oignon
- 150 g de blanc de poulet cuit, coupé en dés
- 70 g de petits pois surgelés
- 50 g de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à café de persil frais
- 1/2 cuillère à café de thym, moulu
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1/8 de cuillère à café d'ail en poudre

Préchauffez le four selon les indications portées sur le paquet de bouchées en pâte feuilletée.

Coupez la carotte, la pomme de terre, le céleri et l'oignon en dés à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Mélangez pour la farce la carotte, la pomme de terre, le céleri et l'oignon dans une grande poêle. Portez à ébullition, réduisez la chaleur. Couvrez et faites mijoter 15 minutes.

Ajoutez en remuant le blanc de poulet et les petits pois surgelés. Faites cuire 5 minutes à feu moyen.

Mélangez le lait, la farine, le persil, le thym, le poivre et l'ail en poudre. Versez le mélange dans la poêle. Portez à ébullition en remuant à feu moyen.

Remplissez les bouchées de farce avec une cuillère à soupe et couvrez avec les couvercles. Chauffez au four selon les indications sur le paquet des bouchées.

Pour 6 portions.

Plats principaux

Lasagnes aux légumes

Ingrédients:

- 12 feuilles de lasagne précuites
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 têtes de brocoli frais
- 2 carottes, épluchées
- 1 grand oignon, épluché
- 2 poivrons verts, sans les graines
- 2 petites courgettes
- 3 petites gousses d'ail, hachées
- 50 g de farine
- 300 ml de lait
- 75 g de parmesan, coupé en dés
- 1/2 cuillère à café de sel et une 1/2 cuillère à café de poivre
- 280 g d'épinards surgelés, dégelés
- 225 g de fromage blanc granuleux
- 680 g de ricotta
- 250 g de mozzarella, coupée en dés

Préchauffez le four à 190°C. Beurrez un plat à gratin d'environ 23 x 33 cm. Coupez le brocoli, les carottes, les oignons, les poivrons et les courgettes en dés à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettre de côté.

Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le brocoli, les carottes, les oignons, les poivrons, les courgettes et l'ail. Faites cuire 7 minutes, réserver. Versez la farine dans une poêle moyenne et mélangez lentement avec du lait, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Portez à ébullition à feu moyen. Laissez épaissir pendant 5 minutes en remuant continuellement. Ajoutez en remuant 1/2 tasse de parmesan, du sel et du poivre et faites mijoter 1 minute en remuant en permanence. Enlevez du four et ajoutez les épinards. Mettez 50 g de mélange d'épinards de côté. Mélangez dans un bol le fromage blanc et le ricotta. Donnez environ 50 g du mélange d'épinards sur le fond du plat. Posez en couches les feuilles de lasagne, le mélange ricotta, les légumes et 2 tasse de mozzarella dans le plat, finissez avec les feuilles de lasagne. Couvrez avec le mélange d'épinards, mis de côté, 50 de mozzarella et 25 g de parmesan. Faites cuire pendant 35 minutes au four ou jusqu'à ce que les lasagnes soient bien dorées. Laissez refroidir environ 10 minutes avant de servir.

Desserts

Pizza aux fruits

Ingrédients:

- 1 paquet de pâte à biscuit surgelée
- 225 g de fromage blanc, battu de façon à être bien crémeux
- 25 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de vanille
- mélange de fruits kiwis, fraises, myrtilles, melon, nectarines, raisins, bananes, mandarines, oranges
- 25 g de jus d'abricot d'une conserve (au choix)
- 1 cuillère à soupe d'eau

Préchauffez le four à 190°C.

Coupez les fraises, le melon, les nectarines et les bananes à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Epluchez les kiwis et coupez les en rondelles. Coupez les raisins en deux. Faites égoutter les mandarines et les oranges.

Garnissez un plat à pizza de 30 cm avec du papier de cuisson. Mettez une couche de pâte à biscuit et poussez les bords vers le haut en forme d'un fond de tarte. Faites cuire 14 minutes et laissez refroidir. Démoulez le fond de tarte sur un plat à tarte et enlevez le papier de cuisson avec précaution. Retournez le et mettez sur un plateau.

Battez le fromage blanc et mélangez bien dans un mixer avec le sucre et la vanille. Étalez le fromage blanc sur le fond de tarte et versez les fruits par-dessus. Mélangez le jus d'abricots avec l'eau (au choix) pour obtenir un glaçage et l'étaler au pinceau sur les fruits. Mettez la pizza 2 heures au réfrigérateur. Coupez en 12 parts pour servir.

Conseils:

Pour que le fromage blanc devienne mou, mettez le 10-15 secondes à pleine puissance dans le four à micro-ondes. La pâte à biscuit peut être remplacée par une pâte à biscuits au chocolat. Faites cuire pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Le mélange de fromage blanc peut être remplacé par d'autres crèmes fraîches.

Desserts

Croquant aux pommes de maman

Ingrédients:

- 6 grandes pommes, épluchées et sans pépins (environ 8 tasses)
- 50 ml de jus d'orange
- 50 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de cannelle, moulue
- 75 g de farine
- 50 g de sucre
- 1/4 de cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de beurre, mou
- glace à la vanille (au choix)

Préchauffez le four à 175°C. Beurrez légèrement un moule à tarte d'environ 33 x 23 x 5 cm (environ 3 litres).

Coupez les pommes en bâtonnets à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer et posez les dans le moule à tarte. Aspergez de jus d'orange. Mélangez dans un plat moyen 50 g de sucre avec la cannelle et saupoudrez sur les pommes. Mélangez dans le même plat la farine, 50 g de sucre et le sel. Ajoutez en remuant le beurre jusqu'à ce que le mélange devienne friable. Versez sur le mélange de pommes. Faites cuire 40-45 minutes jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée et les pommes fondantes. Servez chaud en accompagnant avec la glace.

Pour 8 portions.

Strudel aux pommes

Ingrédients:

Pâte**:

- 4 tasses de farine
- 1 cuillère à café de sel
- 3/4 tasse d'huile végétale
- 2 cuillères à café de vinaigre
- 175 ml d'eau chaude

Desserts

Farce:

- 5 kg ou 22 tasses de pommes
- 7 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 3/4 tasse de sucre
- 15 cuillères à soupe de beurre
- 4 cuillères à café de beurre

Glaçage (au choix)

- sucre en poudre
- eau

Préchauffez le four à 190°C. Graissez deux moules à tarte d'environ 28 x 33 cm.

Pâte: Tamisez la farine dans un plat. Ajoutez le sel, l'huile, le vinaigre et de l'eau chaude. Pétrissez le mélange jusqu'à ce que la pâte soit souple. Rincez un plat avec de l'eau chaude et séchez légèrement avec une serviette. Mettez la pâte 1 heure dans le plat chaud et couvrez avec un torchon humide.

Farce: Epluchez les pommes et enlevez les cœurs. Coupez les pommes en dés à l'aide de la grande grille du Nicer Dicer. Mettez dans un grand plat et aspergez de jus de citron. Enlevez la pâte après 1 heure du plat et coupez la en 4 parts égales. Remettez 3 parts de nouveau dans le plat et couvrez. Battez l'autre part fortement sur la table. Saupoudrez le plan de travail avec la farine et étendez la pâte aussi fine que possible pour former un rectangle, sans qu'elle se casse. Badigeonnez la pâte avec de l'huile. Répartissez environ 5 1/2 tasses de pommes sur la pâte. Laissez tout autour un bord d'environ 1 cm. Saupoudrez 3 cuillères à soupe de sucre et 1 cuillère à soupe de cannelle sur les pommes. Versez 4 cuillères à soupe de beurre sur les pommes. Enroulez la pâte dans le sens de la longueur et posez la soigneusement dans le moule à tarte beurré. Vous pouvez mettre 2 rouleaux dans un moule à tarte.

Laissez cuire pendant 55-60 minutes. Badigeonnez encore une fois avec de l'huile pendant la cuisson. Appliquez un glaçage, si vous le désirez

Pour 5 strudel aux pommes.

** Conseil: Pour épargner du temps vous pouvez aussi utiliser une pâte toute faite du supermarché.

