

Menu Thème Superpo Cuisson

Poisson à la crème et aux légumes

- 1 livre de poisson blanc décongelé
- 3 carottes épluchées et coupées en gros morceaux
- 1 oignon épluché (non haché)
- 1 gousse d'ail épluchée
- ½ tasse de crème fraîche épaisse, mesurée à l'avance
- Persil frais (non haché)
- Sel/poivre au goût

Déposer le poisson dans le plat **Superpo cuisson Tupperondes** de 3 Litres.

À l'aide du **Rapido chef** muni de la lame, hacher les carottes, l'oignon, le sel, le poivre et le persil.

Ajouter la crème et tourner à nouveau. Verser les légumes et la crème sur le poisson à l'aide de la **Spatule en Silicone**. Mettre au micro-onde et cuire à température élevée pendant 10 minutes.

Brocoli crème de champignons

- 1 brocoli, coupé en petit bouquet
- 1 conserve de crème de champignons (non ouverte)
- 1 tasse de fromage cheddar, râpé à l'avance
- ¾ tasse de crème 35 %, mesurée à l'avance
- Poivre au goût

Placer le brocoli dans le contenant **Superpo-cuisson** de 1,75 litre (celui du milieu).

Mélanger les crèmes et le poivre dans le **Mélangeur Rapide**. Verser sur les brocolis à l'aide de la **Spatule**. Râper le fromage à l'aide de la **Râpe-à-mesure**. Ajouter le fromage par-dessus le brocoli. Placer le **Tupper-Ondes** 1,75 litre par-dessus le poisson.

Flan aux tomates

- ½ tasse de tomates fraîches coupées en dés à l'avance
- 1 1/3 tasse de lait, mesurée à l'avance
- 4 cuillères à soupe de couscous
- 1 tasse de cheddar râpé, mesurée à l'avance
- Persil frais, lavé, non haché
- 1 œuf
- Sel et poivre en grande quantité

Hacher le persil dans le **Hachoir Gagne-Temps**. Mettre tous les autres ingrédients dans un bol fourre-tout. À l'aide de la Spatule en silicone, ajouter le persil au mélange liquide dans le Fourre-Tout. Bien mélanger. Verser dans le couvercle de la Tupper-ondes à l'envers (qui devient une assiette) et placer par-dessus le brocoli.

Fudge 3-1-3

- 3 tasses de pépites de chocolat mi-sucrées
- 1 boîte de Eagle Brand

Mettre au **Chof-è-Sert** 3 minutes au micro-ondes. Dès que la cuisson est terminée, à l'aide de la **Spatule en silicone**, mélanger et transférer rapidement dans le **Garde-gèle** (le fudge durci très rapidement).