

Recettes Micro Grill

Pain de viande à l'italienne

Ingrédients

- 1 lb de viande hachée maigre (bœuf, porc, veau ou mélange des 3)
- 1 petit oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse de persil italien
- 1 tasse de fromage mozzarella déjà râpé
- ½ d'une petite canne de pâte de tomate
- ¼ de tasse de chapelure italienne.
- 1 c. à soupe d'épices italienne

Instructions

- Mettre la viande hachée dans un bol grand-mère.
- Dans l'extra chef émincez finement l'oignon et l'ail ajoutez à la viande
- Émincez ensuite le persil dans l'extra chef et le mettre dans le bol.
- À l'aide de l'ouvre boîte ouvrir la conserve de pâte de tomate et en versez le ¾ dans le bol.
- Ajoutez le fromage déjà râpé, les épices italiennes et la chapelure.
- Bien mélanger tous les ingrédients afin de former 1 boule.
- Préchauffez le micro grill avec un crouton de pain 2 ½ minutes.
- Ensuite placez la boule de viande au centre appuyez afin d'en faire un beau carré égal et en prenant soin de laisser le rebord dégagé. Placez le couvercle en position cocotte.
- Remettre immédiatement au four micro-onde 10-12 minutes.
- Égouttez le liquide de cuisson, laissez reposer 3 à 5 minutes avec le couvercle en cocotte. Retirez et coupez en tranches.

Pizza micro grill

Pâte à pizza

- 1 tasse de farine
- 1 sachet de levure à pizza instantané (Fleishman's)
- 1 ½ cuillère à thé de sucre
- ¾ cuillère à thé de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2/3 d'eau chaude

Instructions

- Dans l'extra chef, déposer les ingrédients secs et mélanger avec la lame.
- Ajouter l'eau chaude et l'huile, mélanger jusqu'à ce que décolle des côtés.
- Ajouter ¼ de farine si nécessaire et tirer 2-3 coups
- Séparer la pâte en deux boules (donne deux pizzas dans le micro grill)
- Étendre au rouleau et faites des trous dans la pâte à l'aide d'une fourchette avant de déposer la pâte dans le micro grill.

Sauce à pizza

Ingrédients

- 1 conserve 28 tomates italiennes
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à thé d'épices italienne
- 1 cuillère à table de cassonade
- sel

Instructions

- Dans l'extra chef émincer l'ail et l'oignon ajouter les tomates et le restes des ingrédients et broyer.

Préchauffez le micro grill 3 minutes. Déposer la pâte et simplement garnir à votre goût! 6 à 8 minutes en position cocotte.

Saumon micro grill

Ingrédients

- 1 lb de saumon sans la peau de la même épaisseur
- 1 citron
- sel et poivre

Instructions

- Préchauffez le micro grill 3 minutes.
- Déposez le saumon et mettre le couvercle position grill et mettre au micro-ondes 6 minutes.
- Retirez du micro-grill, saler, poivrer et presser le jus d'un demi citron sur le saumon.

Tacos au poisson

Ingrédients

- 2 filets de mahi 8 oz/225 g
- 2 c. à thé d'épices Chipotle
- 1-2 c. à thé d'huile d'olive
- Garnitures au choix (coriandre, oignon rouge, avocat, limes...)
- Tortillas ou tacos, au choix

Instructions

- Mettre l'huile et les épices sur le poisson.
- Placer le poisson dans le micro-grill en position grill et cuire pendant 3-4 minutes
- Diviser les filets en portions bouchés, mettre dans les tacos et garnir.

Carré aux dattes

Ingrédients :

Garniture :

- 2 tasses de dattes
- ½ tasse de cassonade
- 1 tasse d'eau
- ½ c. à thé de jus de citron

Croustillant :

- 1 ½ tasse de farine
- 1 ½ tasse de gruau
- 1 tasse de cassonade
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de beurre mou

Instructions :

Pour la garniture :

- Placer tous les ingrédients dans le Micro-pichet et cuire 3 minutes à 70 %.
- Bien mélanger pour faire une purée lisse avec l'extra-chef, transférer dans un bol pour réserver.

Pour le croustillant :

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans l'Extra-chef. Cela doit avoir une texture granuleuse

Assemblage :

- Mettre 2/3 du mélange sec dans le fond micro-grill et presser à l'aide de la spatule.
- Ajouter la garniture aux dattes et étendre uniformément.
- Ajouter le reste du mélange sec sur le dessus sans presser.
- Cuire 8 minutes

Poulet Cordon bleu avec pesto de tomates séchées

Ingrédients

- 2 poitrine de poulet
- 1/2 tasse de cheddar râpé
- 2 tranches de jambon
- 1 œuf
- 2 c. à table de farine
- 1/3 tasse de chapelure italienne
- Sel et poivre au goût

Instructions

- Préchauffer le Micro Grill pendant 3 minutes.
- Fendre les poitrines en portefeuille et ouvrir.
- Étendre du pesto de tomates séchées, une tranche de jambon puis une tranche de cheddar. Refermer en appuyant bien.
- Passer dans la farine puis dans les oeufs.
- Saler et poivrer.
- Recouvrir de chapelure.
- Faire cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 degré F.

Pesto de tomates séchées

Ingrédients

- 1/2 tasse de tomates séchées dans l'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à table de noix de pin
- 1 c. à table de fromage parmesan
- 2 c. à table d'huile d'olive
- sel et poivre au goût

Instructions

- Mettre l'ail et les noix de pin dans le Hachoir Gagne-temps et hacher jusqu'à consistance d'une pâte.
- Ajouter graduellement les tomates séchées.
- Ajouter le reste des ingrédients et hacher à nouveau.

Légumes grillés à l'italienne

Ingrédients

- 1 tasse de brocoli
- 1 tasse de zucchini
- 1 tasse de poivron rouge
- 1 c. à table d'épices italienne
- 2 c. à table de vinaigre balsamique
- 2 c. à table d'huile d'olives
- sel et poivre

Instructions

- Couper en morceaux les légumes et les mettre dans le micro grill avec les épices, sel et poivre
- Cuire 6 minutes.
- Mélanger
- Cuire 4 minutes
- Ajouter le vinaigre balsamique et l'huile

Saucisses aux crêpes

Ingrédients

- 8 saucisses déjeuner
- 1 tasses de farine
- 1 tasse du lait
- 1 c. du thé poudre à pâte
- 1 c. du thé de sel
- 1 c. à table de beurre fondu
- 1 œuf

Instructions

- Faire griller les saucisses dans le Micro-grill 6 minutes d'un côté et 4 de l'autre.
- Couper les saucisses en morceaux d'un pouce et les remettre dans le micro-grill.
- Mélanger la farine, le sel, la poudre à pâte dans l'extra-chef. Mélanger.
- Ajouter le lait, le beurre fondu et l'œuf. Mélanger.
- Mettre le mélange sur les saucisses.
- Cuire 8 minutes en position grill.
- Dégustez.

Poulet balsamique aux herbes

Ingrédients

- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de gros sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre noir moulu
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 1 poitrine de poulet de 12 oz en papillon
- ¼ tasse de crème épaisse
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ¼ tasse de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à soupe de sauge fraîche
- 1 c. à soupe de thym frais
- 1 c. à soupe de romarin frais

Instructions

- Combiner la poudre d'ail, le sel, le poivre et la farine sur une assiette.
- Passer la poitrine en papillon dans la farine assaisonnée, en secouant l'excédent.
- Mettre la poitrine dans le Micro Grill, mettre le couvercle en position grill et cuire 5 minutes.
- Combiner la crème épaisse et le bicarbonate de soude dans un petit bol et mettre de côté.
- Dans un mélangeur rapide, combiner le bouillon, le vinaigre et la fécule de maïs et secouer pour combiner. Ajouter au poulet.
- Cuire 5 minutes de plus en position cocotte.
- À l'aide du Hachoir gagne-temps, hacher la sauge, le thym et le romarin.
- Retirer le poulet du micro-grill et incorporer les aromates.

Burgers aux haricots noirs

Ingrédients

- 1 boîte de 425 g d'haricots noirs
- 1 poivron rouge, évidé et coupé en quartiers
- 2 c. à soupe de coriandre
- ¾ tasse de chapelure
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de cumin
- 4 c. à thé de jus de lime
- sel et poivre au goût

Instructions

- Dans l'Extra Chef, hacher la coriandre. Ajouter le poivron, hacher. Ajouter les haricots et hacher.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger.
- Faire 4 galettes.
- Mettre 2 galettes dans le micro grill en position grill et cuire 8 minutes.
- Retourner les galettes et griller 2 minutes de plus.
- Le temps de cuisson sera de 6 minutes et 2 minutes pour les deux galettes suivantes.

Gratin dauphinois

Ingrédients

- 4 pommes de terre lavées
- ¼ de tasse de fromage cheddar râpé
- 200 ml de crème à cuisson 15%
- Sel et poivre au goût

Instructions

- À l'aide de la mandoline, faire de fines tranches de pommes de terre (réglage à 2).
- Déposez une couche de pommes de terre se chevauchant dans le micro grill, salez et poivrez.
- Couvrir légèrement de fromage.
- Répétez les couches de pommes de terre et de fromage jusqu' à ce qu'il n'y ait plus de pommes de terre.
- Versez la crème et couvrir du reste du fromage.
- Mettre le couvercle en position cocotte et cuire au micro-ondes pendant 20 minutes.

Burgers de dinde à l'italienne

Ingrédients

- 455 g de poitrine de dinde hachée
- 1 c. à soupe d'épices italiennes
- 1 tasse de mozzarella râpé
- 1 œuf légèrement battu
- ¼ de tasse de chapelure à l'italienne

Instructions

- Combiner tous les ingrédients dans un bol.
- Diviser en 4 galettes égales.
- Faire 4 galettes.
- Mettre 2 galettes dans le micro grill en position grill et cuire 4 minutes.
- Retourner les galettes et griller 4 minutes de plus.
- Le temps de cuisson sera de 3 minutes et 3 minutes pour les deux galettes suivantes.

Pouding au pain

Ingrédients

- 4 tasses de croûtons de pains coupés
- ½ tasse de cassonade
- ¼ c. à thé de sel
- ½ tasse de raisins secs
- 2 tasses de lait
- ¼ tasse de beurre
- 2 œufs

Instructions

- Déposer les croûtons dans le Micro Grill.
- Saupoudrer la cassonade, la muscade, le sel et les raisins sur les croûtons.
- Chauffer le lait et le beurre 2 minutes au micro-onde.
- Ajouter les œufs battus au lait et battre avec la Spatule en silicone puis verser les croûtons dans le Micro Grill.
- Cuire 12 minutes en position cocotte.

Pâtes au four

Ingrédients

- 2 tasses de pâtes penne cuites
- 6 tasses d'eau
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- 2 saucisses italiennes
- 2 tasses de sauce marinara
- 3 tasses de mozzarella râpée

Instructions

- Retirer le boyau des saucisses et écrase la viande dans le micro grill. Faire griller 5 minutes.
- Défaire les saucisses et les mélanger dans un bol avec la sauce, les pâtes et 1 tasse de fromage.
- Mettre le mélange dans le micro grill, garnir du reste du fromage.
- Mettre le couvercle en position cocotte et cuire 6-8 minutes.

Pain perdu aux pommes et cheddar

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 4 c. à soupe de cassonade
- 1/8 c. à thé de sel
- 2/3 tasse de lait
- ¼ tasse de beurre
- 2 œufs
- vanille au gout
- 1 pomme en quartier
- ½ tasse de fromage cheddar râpé
- 4 c. à soupe de sirop d'érables

Instructions

- Déposer les tranches de pain en morceaux dans le micro grill.
- Hacher les pommes avec le hachoir gagne-temps. Ajouter sur le pain
- Dans le Mélangeur-rapide, bien mélanger le lait, l'œuf, le fromage et le sel. Verser sur le pain et écraser pour bien imbiber le pain.
- Saupoudrer la cannelle et la vanille.
- Cuire 8 à 10 minutes.
- Servir avec le sirop d'érable.

Croustade aux bleuets

Ingrédients

- 4 tasses de bleuets congelés
- ¼ tasse de farine tout usage
- ¼ tasse de sucre granulé
- 1 c. à soupe de jus de citron

Garniture :

- ¾ de farine tout usage
- ¼ tasse de beurre
- ½ tasse de cassonade
- ¾ de tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Instructions

- Dans un bol moyen, mélanger les bleuets, la farine, le sucre et le jus de citron. Verser dans la base du micro grill.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la garniture. Déposer sur les bleuets.
- Mettre le couvercle en position cocotte et cuire au micro-ondes pendant 15 minutes. Laisser refroidir 5 minutes avant de servir.

Quiche en croûte de patates

Ingrédients

- 2 patates
- huile
- 3 poignées d'épinards
- ½ tasse de lait
- 6 œufs
- 1 tasse de fromage
- sel et poivre, épices au goût

Instructions

- Râper ou trancher finement les pommes de terre et mettre au fond du micro Grill préalablement graissé.
 - Ajouter les épinards et cuire 5 minutes en position grill.
 - Mélanger le lait, les oeufs, le fromage et les assaisonnements et verser sur les pommes de terre.
- Cuire 12 minutes en position cocotte.

Saumon glacé au miel pimenté

Ingrédients

- 4 c. à thé de moutarde de Dijon
- 3 c. à thé de poudre de piment ancho
- 2 c. à thé d'épices Chipotle
- 6 c. à soupe de sauce chinoise aigre-douce orangée
- 4 c. à soupe de miel
- 2 filets de saumon de 225g coupé au centre
- ½ c. à thé de gros sel kasher
- ¼ c. à thé de poivre

Instructions

- Dans un mélangeur rapide, combiner la moutarde, la poudre de piment, le Chipotle et la sauce aigre-douce.
- Mettre le saumon dans le micro grill, saler et poivrer.
- Réserver 1 c. à soupe du glaçage et verser le reste sur le saumon. Recouvrir complètement les filets de glaçage.
- Mettre le couvercle en position grill et cuire 5 minutes.
- Ajouter le reste du glaçage et servir.

Panini pomme fromage

Ingrédients

- 2 tranches de pain
- 1 c. à soupe de beurre non salé
- 3 tranches de fromage provolone
- ½ pomme verte en tranches fines

Instructions

- Beurrer un côté de chaque tranche de pain.
- Mettre une tranche, beurre vers le bas, dans la base du micro grill. Déposer les tranches de fromage sur le pain.
- Placer les tranches de pommes sur le fromage et garnir avec l'autre pain, beurre vers le haut.
- Griller 3 minutes. Retourner le sandwich et griller 1 autre minute.