

KOOKBOEK
VOOR
BEREIDEN
MET STOOM

REZEPTBUCH
ZUM
DAMPFGAREN

LIVRE DE
RECETTES
CUISINÉES
À LA VAPEUR



SENSING THE DIFFERENCE

INDEX

ROMIGE POMPOENSOEP MET COUSCOUS	PAG. 3
ZOETZURE GROENTEN MET GEMBER EN SOJASAU	PAG. 3
DOPERWTEN-AVOCADOSALADE MET MAGERE YOGHURT	PAG. 4
ARTISJOKHARTEN MET KAASSAU	PAG. 4
WARME AARDAPPELSALADE MET GEITENKAAS	PAG. 4
PILAF MET GROENTEN EN GARNALEN	PAG. 5
VERSE TAGLIATELLE MET PADDENSTOELEN EN TAUGÉ	PAG. 5
GEMARINEERDE ZALM MET DILLE	PAG. 5
KIPNUGGETS MET AMANDELEN	PAG. 6
GEVULDE APPELS MET AMARETTOKOEKJES EN AMANDELEN	PAG. 6
PEREN MET KANEEL	PAG. 6



INDEX

KÜRBISCREMESUPPE MIT COUSCOUS	s. 7
GEMÜSE SÜSS-SAUER MIT SOJASOSSE UND INGWER	s. 7
ERBSEN-AVOCADO-SALAT MIT MAGERJOGHURT	s. 8
ARTISCHOCKENHERZEN MIT KÄSEOSSE	s. 8
WARMER KARTOFFEL-ZIEGENKÄSE-SALAT	s. 8
REIS-GEMÜSE-PILAW MIT GARNELN	s. 9
FRISCHE TAGLIATELLE MIT PILZEN UND SOJASPROSSN	s. 9
LACHS IN DILLMARINADE	s. 9
HÜHNERFRIKASSE MIT MANDELN	s. 10
ÄPFEL MIT AMARETTI-HASELNUSSE-FÜLLUNG	s. 10
ZIMTBIRNEN	s. 10



INDEX

VELOUTÉ DE CITROUILLE À LA SEMOULE DE COUSCOUS	PAG. 11
LÉGUMES AIGRES DOUX À LA SAUCE AU SOJA ET AU GINGEMBRE	PAG. 11
SALADE DE PETITS POIS ET D'AVOCAT AU YAOURT ALLÉGÉ	PAG. 12
COEURS D'ARTICHAUT À LA SAUCE FROMAGE	PAG. 12
SALADE CHAUDE DE POMMES DE TERRE ET DE FROMAGE DE CHÈVRE	PAG. 12
RIZ PILAF AUX LÉGUMES ET CREVETTES	PAG. 13
TAGLIATELLES FRAÎCHES AUX CHAMPIGNONS ET GERMES DE SOJA	PAG. 13
SAUMON MARINÉ À L'ANETH	PAG. 13
MORCEAUX DE POULET AUX AMANDES	PAG. 14
POMMES FOURRÉES AUX NOISETTES ET AUX BISCUITS AMARETTI	PAG. 14
POIRES À LA CANNELLE	PAG. 14



STOOM WORDT DAGELIJKS DOOR STEEDS MEER MENSEN GEBRUIKT VOOR HET BEREIDEN VAN VOEDSEL, OMDAT HET ALS EEN VAN DE GEZONDSTE MANIEREN VAN KOKEN WORDT BESCHOUWD.

STOMEN IS GESCHIKT VOOR DE MEESTE VOEDINGSMIDDELEN EN EEN VERRASSEND AANTAL RECEPTEN, VAN GROENTEN TOT VIS, VLEES EN FRUIT!

STOMEN IS EEN BEREIDINGSMETHODE MET VOCHT, WAARBIJ DE NATUURLIJKE WARMTECONVECTIE VAN LUCHT, STOOM OF VLOEISTOF WORDT GEBRUIKT. DIT LEVERT MALSE RESULTATEN OP, OMDAT DE VOEDINGSMIDDELEN NIET WORDEN BLOOTGESTELD AAN INTENSE, DROGE HITTE ZOALS DAT WEL GEBEURT BIJ ANDERE BEREIDINGSMETHODES.

HIERDOOR BLIJVEN VITAMINES, VOEDINGSWAARDE, VORM EN TEXTUUR VEEL BETER BEHOUDEN DAN BIJ ANDERE BEREIDINGSMETHODES.

BOVIENDIEN BEHOUDT HET VOEDSEL ZIJN TEXTUUR OMDAT DE WARMTE VAN DE STOOM LANGZAAM AAN DE INGREDIËNTEN WORDT AFGEGEVEN, ZODAT EEN GELIJKMATIGE VERHITTING WORDT GECREËERD.

IN TEGENSTELLING TOT ANDERE BEREIDINGSMETHODES MAAKT STOOM DE CELSTRUCTUUR VAN HET VOEDSELWEEFSEL OF DE AROMATISCHE SAMENSTELLING NIET 'HARD'. DE AFZONDERLIJKE SMAKEN VAN DE GERECHTEN KOMEN BETER TOT HUN RECHT, ZODAT ER MINDER ZOUT EN KRUIDEN NODIG ZIJN.

DE STOOMPAN IS ONTWERPEN OM OP OPTIMALE WIJZE TE STOMEN IN DE MAGNETRON. HET WATER IN HET ONDERSTE GEDEELTE VAN DE STOOMPAN WORDT VERWARMD EN STOOMT HET VOEDSEL IN HET BOVENSTE INZETSTUK.

STOOM DIE GEPRODUCEERD WORDT DOOR DE VLOEISTOF ONTWIKKELT ZICH BINNENIN DE STOOMPAN, WAARDOOR HET VOEDSEL IN EEN ZEER VOCHTIGE OMGEVING WORDT BEREID EN DE VITAMINEN EN MINERALEN BEWAARD BLIJVEN, EVENALS DE SMAAK; EEN ZEER EENVOUDIGE MANIER VOOR HET BEREIDEN VAN SMAKELIJKE GERECHTEN!

GENIET VAN UW GESTOOMDE GERECHTEN DIE U BEREID HEEFT MET UW WHIRLPOOL MAGNETRON!

ROMIGE POMPOENSOEP MET COUSCOUS

VOOR 2 PERSONEN INGREDIËNTEN

250 G POMPOEN, SCHOONGEMAAKT
GEWICHT
30 G COUSCOUS
15 G (3 EL) GESNEDEN PREI
300 ML GROENTEBOUILLON
30 ML (2 EL) CRÈME FRAÎCHE
ZOUT EN PEPER

SCHIL DE POMPOEN EN SNIJD HEM IN BLOKJES, VOEG DE PREI TOE EN STOOM DE GROENTEN IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 500 G GROENTEN MET 100 ML GROENTEBOUILLON.

HAAL DE POMPOEN UIT DE OVEN, VOEG DE RESTERENDE BOUILLON, HET KOOKVOCHT EN DE CRÈME FRAÎCHE TOE EN PUREER ALLES GOED.

BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER. SCHENK DE CRÈMESOEP IN HET ONDERSTE DEEL VAN DE STOOMPAN, VOEG DE COUSCOUS TOE EN LAAT 3 MINUTEN KOKEN OP VOL VERMOGEN. MAAK HET GERECHT AF MET EEN SCHEUTJE EXTRA VERGINE OLIJFOLIE.

BEREIDEN: PROGRAMMA 2. BEREIDINGSTIJD: 8 MINUTEN + 3 MINUTEN OP VOL VERMOGEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Eiwit (g)	8,5	4,3	1,4
Vet (g)	12,7	6,4	2,1
Koolhydraten (g)	34,7	17,4	5,6
Voedingsvezel (g)	2,3	1,2	0,4



ZOETZURE GROENTEN MET GEMBER EN SOJASAU

VOOR 2 PERSONEN INGREDIËNTEN

250 G GEMENGDE GROENTEN,
SCHOONGEMAAKT GEWICHT (BLOEMKOOL,
COURGETTE, VENKEL, PAPIKA)
5 ML (1 TL) MILDE MOSTERD
15 ML (1 EL) WITTE AZIJN
15 ML (1 EL) EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
10 ML (2 TL) SOJASAU
VERSE GEMBER, ONG. 3 G (1/2-1 TL GEHAKT)
8 G (3/4 EL) SUIKER
10 ML (2 TL) WATER
ZOUT EN PEPER

WAS EN SNIJD DE GROENTEN IN BLOKJES VAN GELIJKE GROOTTE EN STOOM ZE IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 250 G GROENTEN MET 100 ML WATER IN HET ONDERSTE DEEL VAN DE PAN.

MAAK DE MARINADE DOOR DE SUIKER, WITTE AZIJN EN HET WATER AAN DE KOOK TE BRENGEN. HAAL DE PAN VAN HET VUUR EN VOEG DE MOSTERD, DE EXTRA VERGINE OLIJFOLIE, ZOUT EN PEPER, SOJASAU EN DE FIJNGESNEDEN GEMBER TOE.

SCHENK DE MARINADE OVER DE GROENTEN DIE U UIT DE OVEN HEEFT GEHAALD, DEK AF EN LAAT RUSTEN ZODAT DE SMAKEN GOED INTREKKEN.

GARNEER INDIEN GEWENST MET VERSE FIJNGEHAakte PETERSELIE.

BEREIDEN: PROGRAMMA 2. BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN EN 15 SECONDEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Eiwit (g)	5,3	2,7	1,8
Vet (g)	14,4	7,2	4,8
Koolhydraten (g)	15,3	7,7	5,1
Voedingsvezel (g)	5,1	2,6	1,7



DOPERWTEN-AVOCADOSALADE MET MAGERE YOGHURT

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

150 G DIEPVRIESDOPERWTEN
1 RIJPE AVOCADO
80 ML MAGERE YOGHURT
SAP VAN ½ CITROEN
ZOUT
WITTE PEPER

STOOM DE DOPERWTEN IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 150 G DIEPVRIESGROENTEN MET 100 ML WATER.

SCHIL DE AVOCADO EN SNIJD HEM IN STUKJES. BRENG DE AVOCADO OP SMAAK MET ZOUT, PEPER EN CITROENSAP.

LAAT DE DOPERWTEN WAT AFKOELEN EN DOE ZE BIJ DE YOGHURT. SCHIK DE DOPERWTEN OP EEN BORD MET DE AVOCADO ERBOVENOP. VOEG INDIEN GEWENST EEN SCHEUTJE EXTRA VERGINE OLIJFOLIE TOE.

BEREIDEN: PROGRAMMA 3. BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Eiwit (g)	18,1	9,1	4,7
Vet (g)	38,1	19,1	10,1
Koolhydraten (g)	25,4	12,7	6,7
Voedingsvezel (g)	5,1	2,5	1,3



ARTISJOKHARTEN MET KAASSAUS

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 G DIEPVRIES ARTISJOKHARTEN
130 G FONTINA-KAAS
80 ML MELK
WITTE PEPER
ZOUT

STOOM DE ARTISJOKKEN IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 300 G DIEPVRIESGROENTEN MET 100 ML WATER.

SMELT DE IN BLOKJES GESNEDEN KAAS AU BAIN-MARIE IN DE MELK. SCHENK WAT KAASSAUS OP EEN BORD EN LEG DE ARTISJOKHARTEN EROP.

BEREIDEN: PROGRAMMA 3. BEREIDINGSTIJD: 7 MINUTEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Eiwit (g)	41,8	20,9	8,2
Vet (g)	38,3	19,2	7,5
Koolhydraten (g)	22,2	11,1	4,3
Voedingsvezel (g)	32,4	16,2	6,3



WARME AARDAPPELSALADE MET GEITENKAAS

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

300 G AARDAPPELEN, SCHOONGEMAAKT
GEWICHT
120 G VERSE GEITENKAAS
40 G RUCOLA
6-8 KERSTOMAATJES
30 ML (2 EL) EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
15 ML (1 EL) BALSAMICOAZIJN
5 ML (1 TL) MILDE MOSTERD
VERSE BASILICUM
ZOUT EN PEPER

WAS EN SCHIL DE AARDAPPELEN EN SNIJD ZE IN EVEN GROTE STUKJES. STOOM ZE IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 300 G AARDAPPELEN/KNOLGEWASSEN MET 100 ML WATER IN HET ONDERSTE GEDEELTE.

MAAK DE VINAIGRETTE (DRESSING) MET ZOUT, PEPER, MOSTERD EN BALSAMICOAZIJN. VOEG DE OLIJFOLIE LANGZAAM IN EEN STRAALTJE TOE TERWIJL U ENERGIEK KLOPT. VOEG TENSLOTTE DE FIJNGESNEDEN VERSE BASILICUM TOE.

LEG DE RUCOLA, STUKJES GEITENKAAS EN TENSLOTTE DE WARME AARDAPPELEN OP EEN BORD. GARNEER MET DE KERSTOMAATJES EN DE VINAIGRETTE.

BEREIDEN: PROGRAMMA 1. BEREIDINGSTIJD: 7 MINUTEN 15 SECONDEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Eiwit (g)	31,5	15,8	4,5
Vet (g)	56,8	28,4	8,2
Koolhydraten (g)	62,6	31,3	9,1
Voedingsvezel (g)	9,4	4,7	1,4



PILAF MET GROENTEN EN GARNALEN

RIJST

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

140 G PARBOILED RIJST
30 G COURGETTE
30 G PAPRIKA, 30 G DOPERWTEN
10 G PREI, 30 G SPERZIEBONEN
60 G GEPELDE GARNALEN
260 ML GROENTEBOUILLON
15 ML (1 EL) EXTRA VERGINE OLIJFOLIE,
ZOUT EN PEPER

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Eiwit (g)	22,2	11,1	5,6
Vet (g)	15,2	7,6	3,8
Koolhydraten (g)	121,7	60,9	30,7
Voedingsvezel (g)	5,4	2,7	1,4

SNIJDE DE PAPRIKA, COURGETTE EN SPERZIEBONEN IN BLOKJES. HAK DE PREI FIJN.
DOE DE GROENTEN, RIJST, GARNALEN EN GROENTEBOUILLON IN HET ONDERSTE DEEL VAN DE STOOMPAN.
DOE HET DEKSEL OP DE PAN AF EN LAAT 3½-4 MINUTEN KOKEN OP VOL VERMOGEN.
VERLAAG HET VERMOGEN TOT 160 W EN LAAT NOG 16-18 MINUTEN KOKEN.
LAAT DE RIJST TWEE MINUTEN MET HET DEKSEL OP DE PAN STAAN. BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER EN MAAK AF MET EEN SCHEUTJE EXTRA VERGINE OLIJFOLIE.

BEREIDEN: 3½-4 MINUTEN OP VOL VERMOGEN + 16-18 MINUTEN OP 160 W



VERSE TAGLIATELLE MET PADDENSTOELEN EN TAUGÉ

PASTA

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

100 VERSE TAGLIATELLE
100 G CHAMPIGNONS
10 G WATERKERS
30 G TAUGÉ
10 ML (2 TL) EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
160 ML GROENTEBOUILLON

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Eiwit (g)	16,8	8,4	4,2
Vet (g)	10,6	5,3	2,7
Koolhydraten (g)	60,2	30,1	15,1
Voedingsvezel (g)	5,5	2,3	1,1

SNIJDE DE CHAMPIGNONS IN PLAKJES EN SAUTEER ZE MET EEN BEETJE OLIJFOLIE IN EEN PAN MET ANTIAANBAKLAAG.
VERWARM DE BOUILLON ONGEVEER 1½ MINUUT IN DE MAGNETRON OP VOL VERMOGEN.
DOE DE VERSE TAGLIATELLE IN HET ONDERSTE DEEL VAN DE PAN MET DE CHAMPIGNONS, DE TAUGÉ EN DE OLIE EN SCHENK DE BOUILLON EROVER.
DOE HET DEKSEL OP DE PAN EN LAAT 3-3½ KOKEN OP VOL VERMOGEN.
ALS DE PASTA GAAR IS ROERT U HET GERECHT DOOR ELKAAR EN LAAT U HET TWEE MINUTEN RUSTEN MET HET DEKSEL OP DE PAN. OP SMAAK AFMAKEN MET ZOUT.
VERDEEL DE PASTA OVER TWEE BORDEN EN GARNEER MET WATERKERS.

BEREIDEN: 3-3½ MINUTEN OP VOL VERMOGEN



GEMARINEERDE ZALM MET DILLE

VISFILETS

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 ZALMMOTEN VAN 130-140 G ELK
(2 CM DIK ZONDER VEL)
SAP VAN 1 CITROEN
50 ML EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
DILLE
BIESLOOK
VERSE TIJM, ROZE PEPER
ZOUT EN PEPER
SLA OF VELDSL (30 G)

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Eiwit (g)	51,5	27,8	14,3
Vet (g)	79,6	39,8	22,1
Koolhydraten (g)	0,7	0,4	0,2
Voedingsvezel (g)	0,5	0,3	0,1

BRENG DE ZALM OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER EN STOOM HEM IN DE STOOMPAN MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 250 G VISFILET MET 150 ML WATER.
MAAK DE MARINADE MET DE FIJNGEHAKTE KRUIDEN, ROZE PEPER, CITROENSAP EN OLIJFOLIE. SCHENK DE MARINADE OVER DE ZALM ALS DEZE GAAR IS, EN LAAT HEM AFKOELEN.
LEG DE SALADE OP EEN BORD EN SNIJDE DE ZALM IN PLAKKEN. DE VIS MOET ROZE VAN BINNEN ZIJN. MAAK HET GERECHT NAAR WENS AF MET EEN SCHEUTJE EXTRA VERGINE OLIJFOLIE.

BEREIDEN: PROGRAMMA 4. BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN



KIPNUGGETS MET AMANDELEN

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

250 G KIPFILET
30 G GEHAKTE AMANDELEN
100 ML GROENTENBOUILLON
50 ML VERSE ROOM
½ EL MILDE MOSTERD
4 G (1 TL) BLOEM
ZOUT EN PEPER

SNIJ DE KIP IN STUKKEN EN KRUID ZE MET ZOUT EN PEPER. STOOM DE KIP MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 250 G KIP MET 100 ML GROENTENBOUILLON.

HAAL DE STUKKEN KIP ALS ZE GAAR ZIJN UIT DE STOOMPAN EN LEG ZE OP EEN BORD.

DOE DE ROOM, MOSTERD, BLOEM EN DE AMANDELEN IN DE STOOMPAN EN KOOK ZE 1-2 MINUTEN OP VOL VERMOGEN.

ALS DE SAUS GAAR IS EN DE JUISTE DIKTE HEEFT, VERDEELT U DEZE OVER DE KIP.

BEREIDEN: PROGRAMMA 5. BEREIDINGSTIJD: 11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTEN OP VOL VERMOGEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Eiwit (g)	67,3	33,7	15,3
Vet (g)	36,7	18,4	8,3
Koolhydraten (g)	7,1	3,5	1,6
Voedingsvezel (g)	4,3	2,2	1,1



GEVULDE APPELS MET AMARETTOKOEKJES EN AMANDELEN

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

2 KLEINE APPELS, SCHOONGEMAAKT
GEWICHT CA. 300 G
30 G AMARETTOKOEKJES
10 + 15 G (1½ + 2½ TL) SUIKER
5 G (1 TL) CACAOPOEDER
15 G GEHAKTE AMANDELEN
1 EIDOOIER
LIKEUR (AMARETTO DI SARONNO OF
GRAND MARNIER)
SCHIL VAN ½ SINAASAPPEL
SCHIL VAN ½ CITROEN

HALVEER DE APPELS EN VERWIJDER HET KLOKHUIS.

VERKRUIJDEL DE AMARETTOKOEKJES, VOEG DE SUIKER (10 G), LIKEUR, CACAOPOEDER, HET EI EN DE AMANDELEN TOE.

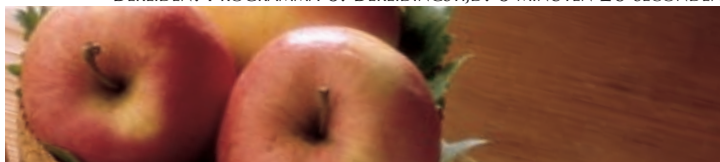
VUL DE APPELS MET DIT MENGSEL EN BESTROOI ZE MET DE REST VAN DE SUIKER (15 G).

STOOM DE APPELS MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 400 G FRUIT MET 100 ML WATER MET DE SINAASAPPEL- EN CITROENSCHIL.

LAAT DE APPELS ALS ZE GAAR ZIJN NOG 5 MINUTEN IN DE STOOMPAN MET HET DEKSEL OP DE PAN.

BEREIDEN: PROGRAMMA 6. BEREIDINGSTIJD: 6 MINUTEN 20 SECONDEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Eiwit (g)	11,3	5,7	2,9
Vet (g)	21,1	10,6	5,4
Koolhydraten (g)	85,4	42,7	21,8
Voedingsvezel (g)	7,9	4,1	2,1



PEREN MET KANEEL

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

6 KLEINE PEREN, 450-500 G
SCHOONGEMAAKT GEWICHT
40 G (50 ML) SUIKER
½ KANEELSTOKJE
300 ML RODE WIJN
CITROENSCHIL

SCHIL DE PEREN EN GEBRUIK EEN SCHERP MESJE OF EEN APPELBOOR OM HET HARDE ONDERSTE GEDEELTE TE VERWIJDEREN. LEG DE PEREN IN HET ONDERSTE DEEL VAN DE STOOMPAN MET DE SUIKER, KANEEL, RODE WIJN EN CITROENSCHIL.

DOE HET DEKSEL OP DE PAN EN KOOK MET HET STOOMPROGRAMMA VOOR 450 G FRUIT.

LAAT DE PEREN AFKOELEN IN DE STOOMPAN MET HET DEKSEL EROP.

LAAT DE RESTERENDE WIJN INDIEN GEWENST INKOKEN TOT EEN DIKKERE SAUS, DIE BIJ DE PEREN GESERVEERD KAN WORDEN.

BEREIDEN: PROGRAMMA 6. BEREIDINGSTIJD: 7 MINUTEN

Voedingswaarde	Tot.	x portie	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Eiwit (g)	1,5	0,8	0,3
Vet (g)	0,5	0,3	0,1
Koolhydraten (g)	85,8	42,9	15,9
Voedingsvezel (g)	14,5	7,3	2,7



IMMER MEHR MENSCHEN NUTZEN ZUM KOCHEN DAMPF, DENN DAMPFGAREN GILT ALS EINE DER GESÜNDSTEN GARMETHODEN ÜBERHAUPT.

DAMPFGAREN EIGNET SICH FÜR DIE MEISTEN NAHRUNGSMITTEL VON GEMÜSE ÜBER FLEISCH UND FISCH BIS HIN ZU OBST. ES GIBT EINE ÜBERRASCHENDE VIELFALT AN REZEPTEN.

DAMPFGAREN IST EINE „FEUCHTE“ GARMETHODE, DIE SICH DIE NATÜRLICHE WÄRMEKONVEKTION IN DER LUFT, IM DAMPF UND IN FLÜSSIGKEITEN ZUNUTZE MACHT. DIE SPEISEN FALLEN UNGEWÖHNLICH ZART AUS, DA SIE NICHT WIE BEI ANDEREN GARMETHODEN STARKER, TROCKENER HITZE AUSGESETZT WERDEN.

DARÜBER HINAUS BLEIBEN VITAMINE UND ANDERE NÄHRSTOFFE SOWIE FARBE, FORM UND KONSISTENZ DER SPEISEN PERFEKT ERHALTEN.

DIES LIEGT VOR ALLEM DARAN, DASS DIE HITZE DES HEISSEN DAMPFES DIE ZUTATEN LANGSAM DURCHDRINGT UND SICH DIE HITZE IM GARRAUM GLEICHMÄSSIG VERTEILT.

IM GEGENSATZ ZU ANDEREN GARMETHODEN GREIFT DER DAMPF DIE ZELLSTRUKTUR DER NAHRUNGSMITTEL UND DIE GESCHMACKSTRÄGER DARIN NICHT AN. DER EIGENGESCHMACK DER SPEISEN ENTFALDET SICH VIEL BESSER, SO DASS MAN MIT SALZ UND SONSTIGEN GEWÜRZEN SPARSAM UMGEHEN KANN.

DER DAMPFGARER IST EIN ZUBEHÖRTEIL ZUM DAMPFGAREN IM MIKROWELLENHERD. DIE FLÜSSIGKEIT IM UNTERTEIL DES DAMPFGARERS WIRD ERHITZT UND DIE SPEISEN IM SIEBEINSATZ WERDEN SCHONEND GEDÄMPFT.

DER DAMPF DER KOCHENDEN FLÜSSIGKEIT SAMMELT SICH DANK DES AUFGELEGTEN DECKELS IM DAMPFGARER, SO DASS DIE SPEISEN IN SEHR FEUCHTER ATMOSPHERE GAREN, WAS DIE VITAMINE UND MINERALSTOFFE EBENSO WIE DEN EIGENGESCHMACK DER ZUTATEN ERHÄLT. SO LASSEN SICH MIT MINIMALEM AUFWAND KÖSTLICHE GERICHTE ZUBEREITEN.

DAMPFGAREN IM MIKROWELLENHERD VON WHIRLPOOL - WIR WÜNSCHEN IHNEN GUTEN APPETIT!

KÜRBISCREMESUPPE MIT COUSCOUS

FÜR 2 PORTIONEN
ZUTATEN

250 G KÜRBISFLEISCH
30 G COUSCOUS
15 G (3 ESSL.) LAUCH, IN SCHEIBEN
GESCHNITTEN
300 ML GEMÜSEBRÜHE
30 ML (2 ESSL.) SÜSSE SAHNE
SALZ UND PFEFFER

KÜRBIS SCHÄLEN UND WÜRFELN, LAUCH DAZUGEBEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 500 G GEMÜSE MIT 100 ML GEMÜSEBRÜHE IM DAMPFGARER GAREN.

KÜRBIS-LAUCH-MISCHUNG AUS DEM MIKROWELLENHERD NEHMEN, RESTLICHE GEMÜSEBRÜHE, GARFLÜSSIGKEIT UND SAHNE DAZUGEBEN UND GLATTRÜHREN.

SALZEN UND PFEFFERN, CREMESUPPE IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GIESSEN, COUSCOUS DAZUGEBEN UND MIT DER SCHNELLGARFUNKTION 3 MINUTEN GAREN. DIE FERTIGE SUPPE MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Eiweiß (g)	8,5	4,3	1,4
Fett (g)	12,7	6,4	2,1
Kohlenhydrate (g)	34,7	17,4	5,6
Ballaststoffe (g)	2,3	1,2	0,4

EINSTELLUNG: PROGRAMM 2. GARZEIT: 8 MINUTEN + 3 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION



GEMÜSE SÜSS-SAUER MIT SOJASOSSE UND INGWER

FÜR 2 PORTIONEN
ZUTATEN

250 G GEMISCHTES GEMÜSE, GEPUTZT
(BLUMENKOHLE, ZUCCHINI, FENCHEL, PAPRIKA)
5 ML (1 TEEL.) MILDER SENF
15 ML (1 ESSL.) HELLER ESSIG
15 ML (1 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“
10 ML (2 TEEL.) SOJASOSSE
CA. 3 G FRISCHER INGWER (1/2-1 TEEL.), GEHACKT
8 G (3/4 ESSL.) ZUCKER
10 ML (2 TEEL.) WASSER
SALZ UND PFEFFER

GEMÜSE Abspülen, putzen und in gleichgrosse Stücke schneiden. 100 ml Wasser in das Unterteil des Dampfgarers geben und die Gemüsemischung mit dem Dampfgarprogramm für 250 g Gemüse im Dampfgarer garen.

Für die Marinade Zucker, hellen Essig und Wasser zum Kochen bringen. Von der Kochstelle nehmen und Senf, Olivenöl „extra vergine“, Salz und Pfeffer, Sojasosse und fein gehackten Ingwer dazugeben.

Gemüse aus dem Mikrowellenherd nehmen und sofort mit der Marinade übergießen. Eine Weile ruhen lassen, damit das Gemüse die Aromen annehmen kann.

Nach Geschmack mit etwas frisch gehackter Petersilie garnieren.

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Eiweiß (g)	5,3	2,7	1,8
Fett (g)	14,4	7,2	4,8
Kohlenhydrate (g)	15,3	7,7	5,1
Ballaststoffe (g)	5,1	2,6	1,7

EINSTELLUNG: PROGRAMM 2. GARZEIT: 5 MINUTEN 15 SEKUNDEN



ERBSEN-AVOCADO-SALAT MIT MAGERJOGHURT

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

150 G TIEFKÜHLERBSEN
1 REIFE AVOCADO
80 ML SAHNEJOGHURT
SAFT 1/2 ZITRONE
SALZ
WEISSER PFEFFER

ERBSEN MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 150 G TIEFKÜHLGEMÜSE MIT 100 ML WASSER IM DAMPFGARER GAREN.

AVOCADO SCHÄLEN UND WÜRFELN. AVOCADO MIT ETWAS SALZ, PFEFFER UND ZITRONENSAFT WÜRZEN.

DIE ERBSEN ETWAS ABKÜHLEN LASSEN UND MIT DEM JOGHURT VERMENGEN. DIE ERBSEN-JOGHURT-MISCHUNG AUF EINEM SERVIERTELLER VERTEILEN UND DIE AVOCADOWÜRFEL DARÜBER ANRICHTEN. NACH GESCHMACK MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 3. GARZEIT: 5 MINUTEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Eiweiß (g)	18,1	9,1	4,7
Fett (g)	38,1	19,1	10,1
Kohlenhydrate (g)	25,4	12,7	6,7
Ballaststoffe (g)	5,1	2,5	1,3



ARTISCHOCKENHERZEN MIT KÄSESOSSE

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

300 G ARTISCHOCKENHERZEN,
TIEFGEKÜHLT
130 G FONTINA-KÄSE
80 ML MILCH
WEISSER PFEFFER
SALZ

ARTISCHOCKEN IM DAMPFGARER MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 300 G TIEFKÜHLGEMÜSE MIT 100 ML WASSER GAREN.

KÄSE WÜRFELN UND IM WASSERBAD IN DER MILCH ZUM SCHMELZEN BRINGEN. DANACH JE DIE HÄLFTE DER KÄSESOSSE AUF EINEN TELLER GEBEN UND DIE ARTISCHOCKENHERZEN DARAUF ANRICHTEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 3. GARZEIT: 7 MINUTEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Eiweiß (g)	41,8	20,9	8,2
Fett (g)	38,3	19,2	7,5
Kohlenhydrate (g)	22,2	11,1	4,3
Ballaststoffe (g)	32,4	16,2	6,3



WARMER KARTOFFEL-ZIEGENKÄSE-SALAT

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

300 G KARTOFFELN, GESCHÄLT
120 G FRISCHER ZIEGENKÄSE IN STÜCKEN
40 G RUCOLA
6-8 KIRSCHTOMATEN
30 ML (2 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“
15 ML (1 ESSL.) BALSAMICO
5 ML (1 TEEL.) MILDER SENF
FRISCHES BASILIKUM
SALZ UND PFEFFER

KARTOFFELN ABSPÜLEN UND SCHÄLEN, IN GLEICHMÄSSIGE SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 300 G KARTOFFELN/WURZELGEMÜSE MIT 100 ML WASSER IM DAMPFGARER GAREN.

ALS DRESSING AUS SALZ, PFEFFER, SENF UND BALSAMICO EINE VINAIGRETTE ANRÜHREN. OLIVENÖL LANGSAM UND GLEICHMÄSSIG UNTER KRÄFTIGEM RÜHREN ANGIESSEN. ZULETZT DAS FRISCHE, GEHACKTE BASILIKUM DAZUGEBEN.

DEN RUCOLA, DEN ZIEGENKÄSE UND ZULETZT DIE WARMEN KARTOFFELN AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN. MIT KIRSCHTOMATEN GARNIEREN UND MIT DEM DRESSING ÜBERGIESSEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 1. GARZEIT: 7 MINUTEN 15 SEKUNDEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Eiweiß (g)	31,5	15,8	4,5
Fett (g)	56,8	28,4	8,2
Kohlenhydrate (g)	62,6	31,3	9,1
Ballaststoffe (g)	9,4	4,7	1,4



REIS-GEMÜSE-PILAW MIT GARNELEN

REIS

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 140 G PARBOILED-REIS
- 30 G ZUCCHINI
- 30 G PAPRIKA, 30 G ERBSEN
- 10 G LAUCH, 30 G PRINZESSBOHNEN
- 60 G GARNELEN OHNE SCHALE
- 260 ML GEMÜSEBRÜHE
- 15 ML (1 ESSL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“, SALZ UND PFEFFER

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Eiweiß (g)	22,2	11,1	5,6
Fett (g)	15,2	7,6	3,8
Kohlenhydrate (g)	121,7	60,9	30,7
Ballaststoffe (g)	5,4	2,7	1,4

PAPRIKA, ZUCCHINI UND PRINZESSBOHNEN WÜRFELN. LAUCH FEIN HACKEN. GEMÜSE, REIS, GARNELEN UND GEMÜSEBRÜHE IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GEBEN. DECKEL AUFLEGEN UND 3½-4 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN. AUF 160 W ZURÜCKSCHALTEN UND WEITERE 16-18 MINUTEN GAREN. DANACH BEI GESCHLOSSENEM DECKEL ZWEI MINUTEN AUSQUELLEN LASSEN. SALZEN UND PFEFFERN UND MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: 3½-4 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION + 16-18 MINUTEN MIT 160 W



NUDELN

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 100 FRISCHE TAGLIATELLE
- 100 G KLEINE CHAMPIGNONS
- 10 G BRUNNENKRESSE
- 30 G SOJASPROSSEN
- 10 ML (2 TEEL.) OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“
- 160 ML GEMÜSEBRÜHE

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Eiweiß (g)	16,8	8,4	4,2
Fett (g)	10,6	5,3	2,7
Kohlenhydrate (g)	60,2	30,1	15,1
Ballaststoffe (g)	5,5	2,3	1,1

PILZE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND MIT ETWAS OLIVENÖL IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE KURZ ANBRATEN. GEMÜSEBRÜHE IM MIKROWELLENHERD CA. 1½ MINUTE MIT DER SCHNELLGARFUNKTION ERHITZEN. FRISCHE TAGLIATELLE MIT PILZEN, SOJASPROSSEN UND OLIVENÖL IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS GEBEN UND MIT GEMÜSEBRÜHE ÜBERGIESSEN. DECKEL AUFLEGEN UND 3-3½ MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN. WENN DIE TAGLIATELLE GAR SIND, ALLES GUT VERMENGEN UND BEI AUFGELEGTEM DECKEL ZWEI MINUTEN RUHEN LASSEN. SALZEN. TAGLIATELLE AUF ZWEI TELLER VERTEILEN UND MIT ETWAS BRUNNENKRESSE GARNIEREN.

EINSTELLUNG: 3-3½ MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION



LACHS IN DILLMARINADE

FISCHFILET

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 LACHSSTEAKS ZU JE 130-140 G (2 CM DICK, GEHÄUTET)
- SAFT EINER ZITRONE
- 50 ML OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“
- DILL
- SCHNITTLAUCH
- FRISCHER THYMIAN, ROSA PFEFFER
- SALZ UND PFEFFER
- KOPFSALAT ODER FELDSALAT (30 G)

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Eiweiß (g)	51,5	27,8	14,3
Fett (g)	79,6	39,8	22,1
Kohlenhydrate (g)	0,7	0,4	0,2
Ballaststoffe (g)	0,5	0,3	0,1

LACHSSTEAKS SALZEN UND PFEFFERN. IM DAMPFGARER MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 250 G FISCHFILET MIT 150 ML WASSER GAREN. AUS GEHACKTEN KRÄUTERN, ROSA PFEFFER, ZITRONENSAFT UND OLIVENÖL EINE MARINADE ZUBEREITEN. GEGARTE LACHSSTEAKS MIT DER MARINADE ÜBERGIESSEN UND ABKÜHLEN LASSEN. SALAT AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN UND DIE IN SCHEIBEN GESCHNITTENEN LACHSSTEAKS DARAUF VERTEILEN. DER FISCH SOLLTE INNEN ROSA SEIN. NACH GESCHMACK MIT ETWAS OLIVENÖL „EXTRA VERGINE“ BETRÄUFELN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 4. GARZEIT: 5 MINUTEN



HÜHNERFRIKASSE MIT MANDELN

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

250 G HÜHNERBRUST
30 G MANDELN, GEHOBELT
100 ML GEMÜSEBRÜHE
50 ML FRISCHE SAHNE
½ ESSL. MILDER SENF
4 G (1 TEEL.) MEHL
SALZ UND PFEFFER

DIE HÜHNERBRUST IN MUNDGERECHTE WÜRFEL SCHNEIDEN, SALZEN UND PFEFFERN. DIE HÜHNERBRUSTWÜRFEL MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 250 G HUHNER MIT 100 ML GEMÜSEBRÜHE GAREN.

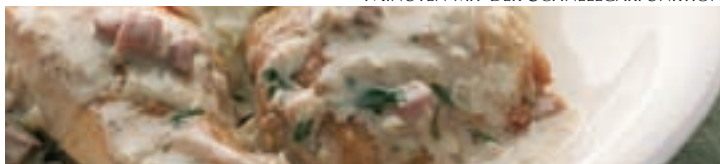
DANACH AUS DEM DAMPFGARER NEHMEN UND AUF EINEM SERVIERTELLER ANRICHTEN.

SAHNE, SENF, MEHL UND MANDELN IN DEN DAMPFGARER GEBEN UND 1-2 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION GAREN.

WENN DIE SOSSE DIE RICHTIGE KONSISTENZ HAT, ÜBER DEM HÜHNERFRIKASSE VERTEILEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 5. GARZEIT: 11 MINUTEN 30 SEKUNDEN + 1-2 MINUTEN MIT DER SCHNELLGARFUNKTION

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Eiweiß (g)	67,3	33,7	15,3
Fett (g)	36,7	18,4	8,3
Kohlenhydrate (g)	7,1	3,5	1,6
Ballaststoffe (g)	4,3	2,2	1,1



ÄPFEL MIT AMARETTI-HASELNUSS-FÜLLUNG

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

2 KLEINE ÄPFEL OHNE KERNGEHÄUSE, CA. 300 G
30 G AMARETTI (ITALIENISCHES MANDELGEBÄCK)
10 + 15 G (1½ + 2½ TEEL.) ZUCKER
5 G (1 TEEL.) KAKAOPULVER
15 G MANDELN, GEHOBELT
1 EIGELB
LIKÖR (AMARETTO DI SARONNO ODER GRAND MARNIER)
SCHALE ½ ORANGE
SCHALE ½ ZITRONE

ÄPFEL HALBIEREN UND AUSHÖHLEN.

AMARETTI ZERBRÖSELN. 10 G ZUCKER, LIKÖR, KAKAOPULVER, EIGELB UND GEHOBELTE MANDELN DAZUGEBEN.

ÄPFEL MIT DIESER MISCHUNG FÜLLEN UND MIT DEN RESTLICHEN 15 G ZUCKER BESTREUEN.

ÄPFEL MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 400 G OBST MIT 100 ML WASSER GAREN. ZUVOR ORANGEN- UND ZITRONENSCHALE IN DIESES WASSER GEBEN.

DANACH DIE ÄPFEL IM DAMPFGARER MIT AUFGELEGTEM DECKEL ETWA 5 MINUTEN RUHEN LASSEN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 6. GARZEIT: 6 MINUTEN 20 SEKUNDEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Eiweiß (g)	11,3	5,7	2,9
Fett (g)	21,1	10,6	5,4
Kohlenhydrate (g)	85,4	42,7	21,8
Ballaststoffe (g)	7,9	4,1	2,1



ZIMTBIRNEN

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

6 KLEINE BIRNEN, 450-500 G, GESCHÄLT, OHNE KERNGEHÄUSE
40 G ZUCKER
½ ZIMTSTANGE
300 ML ROTWEIN
ZITRONENSCHALE

BIRNEN SCHÄLEN UND MIT EINEM SCHARFEN MESSER ODER ENTKERNER KERNGEHÄUSE, STILANSATZ UND BLÜTE ENTFERNEN. BIRNEN IN DAS UNTERTEIL DES DAMPFGARERS SETZEN. ZUCKER, ZIMT, ROTWEIN UND ZITRONENSCHALE DAZUGEBEN.

DECKEL AUFLEGEN UND MIT DEM DAMPFGARPROGRAMM FÜR 450 G OBST GAREN. BIRNEN IM DAMPFGARER MIT AUFGELEGTEM DECKEL ABKÜHLEN LASSEN.

NACH GESCHMACK DIE RESTLICHE ROTWEINMISCHUNG ZU EINER ETWAS SÄMIGEREN SOSSE EINKOCHEN LASSEN UND ZU DEN BIRNEN SERVIEREN.

EINSTELLUNG: PROGRAMM 6. GARZEIT: 7 MINUTEN

Nährwert	Gesamt	Portion	100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Eiweiß (g)	1,5	0,8	0,3
Fett (g)	0,5	0,3	0,1
Kohlenhydrate (g)	85,8	42,9	15,9
Ballaststoffe (g)	14,5	7,3	2,7



DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES CUISENT LEURS ALIMENTS À LA VAPEUR AU QUOTIDIEN, CAR IL EST RECONNU QUE LA CUISSON À LA VAPEUR EST UNE FAÇON TRÈS SAINE DE CUISINER.

ADAPTÉE À DE NOMBREUX TYPES D'ALIMENTS ET DE RECETTES, LA CUISSON À LA VAPEUR CONVIENT PARFAITEMENT AUX LÉGUMES, FRUITS, POISSONS ET VIANDES !

LA CUISSON À LA VAPEUR PRÉSERVE LA SUCCULENCE DES ALIMENTS GRÂCE À LA CONVECTION NATURELLE DE CHALEUR DANS L'AIR, LA VAPEUR OU UN LIQUIDE. À LA DIFFÉRENCE DES AUTRES MÉTHODES DE CUISSON, LES ALIMENTS SONT TENDRES CAR ILS NE SONT PAS EXPOSÉS À UNE CHALEUR SÈCHE ET INTENSE.

AINSI, LA CUISSON À LA VAPEUR PRÉSERVE LES VITAMINES, LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS, LA FORME ET LA TEXTURE, BIEN MIEUX QUE LES AUTRES MÉTHODES DE PRÉPARATION.

DE PLUS, LES ALIMENTS CONSERVENT LEURS TEXTURES CAR LA VAPEUR SE DIFFUSE LENTEMENT DANS LES INGRÉDIENTS POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE CHAUFFAGE UNIFORME.

À LA DIFFÉRENCE DES AUTRES MÉTHODES DE CUISSON, LA VAPEUR NE MODIFIE PAS LA STRUCTURE CELLULAIRE DES COMPOSANTS ALIMENTAIRES OU LEUR COMPOSITION AROMATIQUE. LES PARFUMS INDIVIDUELS DE CHAQUE PLAT SE DÉVELOPPENT BEAUCOUP MIEUX ET DE CE FAIT, LA CUISSON NÉCESSITE UNE QUANTITÉ RÉDUITE DE SEL, POIVRE OU AUTRES ÉPICES.

LE PLAT VAPEUR EST UN ACCESSOIRE CONÇU POUR CUIRE LES ALIMENTS À LA VAPEUR DANS UN FOUR MICRO-ONDES, D'UNE MANIÈRE OPTIMALE. L'EAU AU FOND DU RÉCIPENT CHAUFFE ET CUIT À LA VAPEUR LES ALIMENTS PLACÉS AU-DESSUS.

LA VAPEUR PRODUITE PAR LES LIQUIDES CHAUFFÉS S'ACCUMULE DANS LE PLAT VAPEUR, CUIT LES ALIMENTS DANS UNE ATMOSPHÈRE HUMIDE ET PRÉSERVE LES VITAMINES, LES MINÉRAUX AINSI QUE LES ARÔMES, AVEC POUR RÉSULTAT DES PLATS DÉLICIEUX PRÉPARÉS EN TOUTE SIMPLICITÉ !

DÉGUSTEZ LES PLATS CUIITS À LA VAPEUR DANS VOTRE FOUR À MICRO-ONDES WHIRLPOOL !

VELOUTÉ DE CITROUILLE À LA SEMOULE DE COUSCOUS

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 G DE CITROUILLE, POIDS PRÉPARÉ
30 G DE COUSCOUS
15 G DE POIREAU EN RONDELLES
300 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
30 ML (2 CUILLÈRES À SOUPE) DE CRÈME
SEL ET POIVRE

ÉPLUCHEZ ET COUPEZ LA CITROUILLE EN DÉS, AJOUTEZ LE POIREAU ET FAITES CUIRE DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 500 G DE LÉGUMES AVEC 100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES.

SORTEZ LA CITROUILLE DU FOUR, AJOUTEZ LE RESTE DU BOUILLON, LE JUS DE CUISSON ET LA CRÈME, PUIS BIEN MÉLANGER.

SALEZ, POIVREZ, VERSEZ LE VELOUTÉ AU FOND DU PLAT VAPEUR, AJOUTEZ LE COUCOUS ET CUISEZ SUR LA PUISSANCE MAXIMALE PENDANT 3 MINUTES. POUR TERMINER, VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE.

CUISSON : PROGRAMME 2. DURÉE : 8 MINUTES + 3 MINUTES SUR JET POWER

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1169	585	187
Kcal	278	139	45
Protéines (g)	8,5	4,3	1,4
Lipides (g)	12,7	6,4	2,1
Glucides (g)	34,7	17,4	5,6
Fibre (g)	2,3	1,2	0,4



LÉGUMES AIGRES DOUX À LA SAUCE AU SOJA ET AU GINGEMBRE

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 G DE LÉGUMES MÉLANGÉS, POIDS PRÉPARÉ (CHOUX-FLEUR, COURGETTES, FENOUIL, POIVRONS)
5 ML (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE MOUTARDE DOUCE
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) DE VINAIGRE BLANC
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) DE SAUCE AU SOJA
GINGEMBRE FRAIS, ENVIRON 3 G (1/2-1 CUILLÈRE À CAFÉ - DÉCOUPÉ)
8 G (3/4 CUILLÈRE À SOUPE) DE SUCRE
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) D'EAU
SEL ET POIVRE

LAVEZ ET COUPEZ LES LÉGUMES EN DÉS DE TAILLE ÉGALE, PLACEZ-LES DANS LE PLAT VAPEUR, SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE LÉGUMES, ET AJOUTEZ 100 ML D'EAU AU FOND DU RÉCIPENT.

DANS UNE CASSEROLE, PRÉPAREZ LA MARINADE EN AMENANT LE SUCRE, LE VINAIGRE BLANC ET L'EAU À ÉBULLITION. RETIREZ DU FEU ET AJOUTEZ LA MOUTARDE, L'HUILE D'OLIVE, LE POIVRE ET LE SEL, LA SAUCE AU SOJA ET LE GINGEMBRE FINEMENT DÉCOUPÉ.

VERSEZ LA MARINADE SUR LES LÉGUMES SORTIS DU FOUR, RECOUVREZ ET Laissez MARINER POUR QUE TOUTES LES SAVEURS SOIENT ABSORBÉES.

VOUS POUVEZ GARNIR DE PERSIL FRAIS.

CUISSON : PROGRAMME 2. DURÉE : 5 MINUTES 15 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	887	444	297
Kcal	211	106	70
Protéines (g)	5,3	2,7	1,8
Lipides (g)	14,4	7,2	4,8
Glucides (g)	15,3	7,7	5,1
Fibres (g)	5,1	2,6	1,7



SALADE DE PETITS POIS ET D'AVOCAT AU YAOURT ALLÉGÉ

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

150 G PETITS POIS SURGELÉS
1 AVOCAT MÛR
80 ML DE YAOURT CRÉMEUX
JUS D'UN 1/2 CITRON
SEL
POIVRE BLANC

FAITES CUIRE LES PETITS POIS DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 150 G DE LÉGUMES SURGELÉS ET EN AJOUTANT 100 ML D'EAU. PELEZ ET COUPEZ L'AVOCAT EN DÉS. SALEZ, POIVREZ L'AVOCAT ET ARROSEZ-LE DU JUS DE CITRON. LAISSEZ LES PETITS POIS REFROIDIR, PUIS AJOUTEZ LE YAOURT. DISEPOSEZ LES PETITS POIS SUR UNE ASSIETTE, ET RECOUVREZ AVEC LES MORCEAUX D'AVOCAT. VOUS POUVEZ AJOUTER QUELQUES GOUTTES D'HUILE D'OLIVE SI VOUS LE SOUHAITEZ.

CUISSON : PROGRAMME 3. DURÉE : 5 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2125	1063	560
Kcal	507	254	134
Protéines (g)	18,1	9,1	4,7
Lipides (g)	38,1	19,1	10,1
Glucides (g)	25,4	12,7	6,7
Fibres (g)	5,1	2,5	1,3



COEURS D'ARTICHAUT À LA SAUCE FROMAGE

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300 G DE COEURS D'ARTICHAUT SURGELÉS
130 G DE BLEU D'Auvergne
80 ML DE LAIT
POIVRE BLANC
SEL

FAITES CUIRE LES ARTICHAUTS DANS LE PLAT VAPEUR EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 300 G DE LÉGUMES SURGELÉS, ET EN AJOUTANT 100 ML D'EAU. FAITES FONDRE AU BAIN-MARIE LE FROMAGE COUPÉ EN DÉS. VERSEZ UN PEU DE SAUCE AU FROMAGE SUR UN PLATEAU ET DISEPOSEZ LES COEURS D'ARTICHAUT AU-DESSUS.

CUISSON : PROGRAMME 3. DURÉE : 7 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2354	1177	460
Kcal	262	281	110
Protéines (g)	41,8	20,9	8,2
Lipides (g)	38,3	19,2	7,5
Glucides (g)	22,2	11,1	4,3
Fibres (g)	32,4	16,2	6,3



SALADE CHAUDE DE POMMES DE TERRE ET DE FROMAGE DE CHÈVRE

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300 G DE POMMES DE TERRE, POIDS PRÉPARÉ
120 G DE FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS
40 G DE ROQUETTE
6 À 8 TOMATES CERISES
30 ML (2 CUILLÈRES À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) DE VINAIGRE BALSAMIQUE
5 ML (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE MOUTARDE DOUCE
BASILIQUE FRAIS
SEL ET POIVRE

LAVEZ ET ÉPLUCHEZ LES POMMES DE TERRE, COUPEZ EN MORCEAUX DE MÊME TAILLE, PLACEZ DANS LE PLAT VAPEUR ET SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 300 G DE POMMES DE TERRE/LÉGUMES RACINES, AJOUTEZ 100 ML D'EAU DANS LE FOND DU RÉCIPENT. PRÉPAREZ LA VINAIGRETTE AVEC LE SEL, LE POIVRE, LA MOUTARDE ET LE VINAIGRE BALSAMIQUE. AJOUTEZ L'HUILE D'OLIVE PEU À PEU TOUT EN FOUETTANT LE MÉLANGE. ENFIN, AJOUTEZ LE BASILIQUE FRAIS. DISEPOSEZ LA ROQUETTE, LES MORCEAUX DE FROMAGE DE CHÈVRE ET LES POMMES DE TERRE CHAUDES SUR UN PLAT. GARNISSEZ AVEC LES TOMATES CERISES ET VERSEZ LA VINAIGRETTE.

CUISSON : PROGRAMME 1. DURÉE : 7 MINUTES 15 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3684	1842	530
Kcal	883	442	255
Protéines (g)	31,5	15,8	4,5
Lipides (g)	56,8	28,4	8,2
Glucides (g)	62,6	31,3	9,1
Fibres (g)	9,4	4,7	1,4



RIZ PILAF AUX LÉGUMES ET CREVETTES

RIZ

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

140 G DE RIZ ÉTUVÉ
30 G DE COURGETTES
30 G DE POIVRON, 30 G DE PETITS POIS
10 G DE POIREAUX, 30 G DE HARICOTS VERTS
60 G D'ÉCREVISSES DÉCORTIQUÉES
260 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
15 ML (1 CUILLÈRE À SOUPE) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, POIVRE ET SEL

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2846	1423	719
Kcal	681	341	172
Protéines (g)	22,2	11,1	5,6
Lipides (g)	15,2	7,6	3,8
Glucides (g)	121,7	60,9	30,7
Fibres (g)	5,4	2,7	1,4

COUPEZ LE POIVRON, LES COURGETTES ET LES HARICOTS VERTS EN DÉS. COUPEZ FINEMENT LE POIREAU.

PLACEZ LES LÉGUMES, LE RIZ, LES ÉCREVISSES ET LE BOUILLON AU FOND DU PLAT VAPEUR.

COUVREZ ET CUISEZ PENDANT 3½-4 MINUTES SUR LA PUISSANCE MAXIMALE. ENSUITE, RÉDUISEZ LA PUISSANCE À 160 W ET CONTINUEZ LA CUISSON PENDANT 16-18 MINUTES.

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE, LAISSEZ LE RIZ REPOSER PENDANT DEUX MINUTES AVEC LE COUVERCLE. SALEZ ET POIVREZ, PUIS VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

CUISSON : 3½-4 MINUTES SUR JET POWER + 16-18 MINUTES À 160 W



TAGLIATELLES FRAÎCHES AUX CHAMPIGNONS ET GERMES DE SOJA

PÂTES

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

100 G DE TAGLIATELLES FRAÎCHES
100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
10 G DE CRESSON
30 G DE GERMES DE SOJA
10 ML (2 CUILLÈRES À CAFÉ) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
160 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1691	846	423
Kcal	401	201	101
Protéines (g)	16,8	8,4	4,2
Lipides (g)	10,6	5,3	2,7
Glucides (g)	60,2	30,1	15,1
Fibres (g)	5,5	2,3	1,1

DÉCOUPEZ LES CHAMPIGNONS ET FAITES-LES REVENIR DANS UNE POÊLE ANTI-ADHÉSIVE AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE.

FAITES RÉCHAUFFER LE BOUILLON AU MICRO-ONDES PENDANT ENVIRON 1½ MINUTE SUR PUISSANCE MAXIMALE.

PLACEZ LES TAGLIATELLES FRAÎCHES SUR LE FOND DU PLAT VAPEUR, AJOUTEZ LES CHAMPIGNONS, LES GERMES DE SOJA, L'HUILE ET VERSEZ LE BOUILLON.

RECouvrez ET FAITES CUIRE PENDANT 3-3½ MINUTES SUR PUISSANCE MAXIMALE.

DÈS QUE LES PÂTES SONT CUITES, MÉLANGEZ, COUVREZ ET LAISSEZ REPOSER PENDANT 2 MINUTES, PUIS SALEZ.

DISPOSEZ LES PÂTES SUR DEUX ASSIETTES ET GARNISSEZ DE CRESSON.

CUISSON : 3-3½ MINUTES SUR JET POWER



SAUMON MARINÉ À L'ANETH

FILETS DE POISSON

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 TRANCHES DE SAUMON DE 130-140 G CHACUNE (2 CM D'ÉPAISSEUR SANS LA PEAU)
JUS D'UN CITRON
50 ML D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
ANETH
CIBOULETTE
THYM FRAIS, POIVRE ROSE
SEL ET POIVRE
LAITUE OU MÂCHE (30 G)

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	3883	1942	1079
Kcal	930	465	258
Protéines (g)	51,5	27,8	14,3
Lipides (g)	79,6	39,8	22,1
Glucides (g)	0,7	0,4	0,2
Fibres (g)	0,5	0,3	0,1

POIVREZ ET SALEZ LE SAUMON, PLACEZ-LE DANS LE PLAT VAPEUR, AJOUTEZ 150 ML D'EAU ET SÉLECTIONNEZ LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE FILETS DE POISSON.

PRÉPAREZ LA MARINADE AVEC LA CIBOULETTE LE POIVRE ROSE, LE JUS DE CITRON ET L'HUILE D'OLIVE. À LA FIN DE LA CUISSON, VERSEZ LA MARINADE SUR LE SAUMON ET LAISSEZ REROIDIR.

PLACEZ LA SALADE DANS UN PLAT ET COUPEZ LE SAUMON EN TRANCHES. L'INTÉRIEUR DU POISSON DOIT ÊTRE ROSE. SI VOUS LE SOUHAITEZ, VERSEZ UN FILET D'HUILE D'OLIVE.

CUISSON : PROGRAMME 4. DURÉE : 5 MINUTES



MORCEAUX DE POULET AUX AMANDES

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

250 G DE BLANC DE POULET
30 G D'AMANDES EFFILÉES
100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
50 ML DE CRÈME FRAÎCHE
1/2 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE DOUCE
4 G (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE FARINE SEL ET POIVRE

COUPEZ LE POULET EN PETITS MORCEAUX, PUIS POIVREZ ET SALEZ. FAITES CUIRE LE POULET EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 250 G DE POULET ET AJOUTEZ 100 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES.

EN FIN DE CUISSON, RETIREZ LE POULET DU PLAT VAPEUR ET DISPOSEZ-LE SUR UN PLAT.

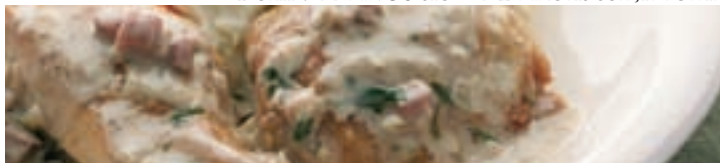
AJOUTEZ LA CRÈME, LA MOUTARDE, LA FARINE ET LES AMANDES DANS LE PLAT VAPEUR ET FAITES CUIRE PENDANT 1-2 MINUTES SUR PUISSANCE MAXIMALE.

LORSQUE LA SAUCE EST PRÊTE, VERSEZ-LA SUR LE POULET.

CUISSON : PROGRAMME 5.

DURÉE : 11 MIN 30 SEC + 1-2 MINUTES SUR JET POWER

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2616	1308	592
Kcal	626	313	142
Protéines (g)	67,3	33,7	15,3
Lipides (g)	36,7	18,4	8,3
Glucides (g)	7,1	3,5	1,6
Fibres (g)	4,3	2,2	1,1



POMMES FOURRÉES AUX NOISETTES ET AUX BISCUITS AMARETTI

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

2 PETITES POMMES, POIDS PRÉPARÉ ENVIRON 300 G
30 G DE BISCUITS AMARETTI
10 + 15 G (1 1/2 + 2 1/2 CUILLÈRES À CAFÉ) DE SUCRE
5 G (1 CUILLÈRE À CAFÉ) DE CACAO EN POUDRE
15 G D'AMANDES EFFILÉES
1 JAUNE D'OEUF
LIQUEUR (AMARETTO DI SARONNO OU GRAND MARNIER)
ZESTE D'UNE 1/2 ORANGE
ZESTE D'UN 1/2 CITRON

COUPEZ LES POMMES EN DEUX ET ÉVIDEZ-LES.

DANS UN RECIPIENT, EMIETTEZ LES BISCUITS AMARETTI, AJOUTEZ LE SUCRE (10 G), LA LIQUEUR, LA POUDRE DE CACAO, L'OEUF ET LES AMANDES EFFILÉES.

FARCISSEZ LES POMMES ET SAUPOUDREZ DE SUCRE (15 G).

CUISEZ LES POMMES SUR LE PROGRAMME VAPEUR POUR 400 G DE FRUITS AVEC 100 ML D'EAU QUI CONTIENT LES ZESTES D'ORANGE ET DE CITRON.

UNE FOIS LA CUISSON TERMINÉE, LAISSEZ LES POMMES COUVERTES DANS LE PLAT VAPEUR PENDANT ENVIRON 5 MINUTES.

CUISSON : PROGRAMME 6. DURÉE : 6 MINUTES 20 SECONDES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	2346	1173	598
Kcal	560	280	143
Protéines (g)	11,3	5,7	2,9
Lipides (g)	21,1	10,6	5,4
Glucides (g)	85,4	42,7	21,8
Fibres (g)	7,9	4,1	2,1



POIRES À LA CANNELLE

POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

6 PETITES POIRES, 450-500 G POIDS PRÉPARÉ
40 G (50 ML) DE SUCRE
1/2 BÂTONNET DE CANNELLE
300 ML DE VIN ROUGE
ZESTE DE CITRON

PELEZ LES POIRES ET ÉVIDEZ-LES AVEC UN COUTEAU OU UN ÉPLUCHEUR. PLACEZ LES POIRES AU FOND DU PLAT VAPEUR ET AJOUTEZ LE SUCRE, LA CANNELLE, LE VIN ROUGE ET LE ZESTE DE CITRON.

COUVREZ ET CUISEZ EN SÉLECTIONNANT LE PROGRAMME VAPEUR POUR 450 G DE FRUITS.

LAISSEZ LES POIRES REFROIDIR DANS LE PLAT VAPEUR EN LAISSANT LE COUVERCLE.

SI VOUS LE SOUHAITEZ, RÉDUISEZ LE RESTE DU VIN POUR OBTENIR UN JUS PLUS ÉPAIS POUR ACCOMPAGNER LES POIRES.

CUISSON : PROGRAMME 6. DURÉE : 7 MINUTES

Valeur nutritionnelle	Tot.	x portion	x 100 g
KJ	1391	696	258
Kcal	332	166	62
Protéines (g)	1,5	0,8	0,3
Lipides (g)	0,5	0,3	0,1
Glucides (g)	85,8	42,9	15,9
Fibres (g)	14,5	7,3	2,7





SENSING THE DIFFERENCE