



PASSIONNÉMENT CUISINE DEPUIS 1877



DES RECETTES POUR CHAQUE TYPE DE CUISINIER.

Le livre de cuisine de votre table de cuisson NEFF
avec sonde de rôtissage.

LE LIVRE DE CUISINE DE VOTRE TABLE DE CUISSON
NEFF AVEC SONDE DE RÔTISSAGE





DU CARACTÈRE À LA CUISINE DE CARACTÈRE

Pour nous, la cuisine est le plus beau lieu de travail au monde. C'est pour cela que notre passion est de la concevoir de manière encore plus intelligente. Comme tous les cuisiniers amateurs travaillent à améliorer leurs plats, nous améliorons également nos produits.

Cela nous pousse à chercher chaque jour de nouvelles idées pour que la préparation des plats soit déjà un plaisir.

Qu'il s'agisse d'entrées raffinées, de poêlées de riz ou de pâtes délicieuses, de succulentes garnitures, de recettes de viande et de poisson exquises ou de délicieux desserts. Vous pouvez prendre plaisir à préparer tout cela avec la table de cuisson NEFF doté de son capteur de rôtissage.

Les recettes de votre livre de cuisine vous donneront sans cesse de nouvelles idées. Laissez-vous inspirer par ces recettes et par les possibilités de votre table de cuisson NEFF. Toutes les recettes réussissent à coup sûr, car elles sont conçues sur mesure pour votre appareil. Les indications de cuisson ont été développées et testées pour vous, dans notre atelier de cuisine.

À vous le plaisir d'essayer !



SOMMAIRE



Sonde de rôtissage	9
Informations sur cet appareil et cette brochure.	11
Entrées et garnitures	15
Sauces	25
Poissons et viandes	29
Légumes et poêlées	45
Plats aux œufs	57
Desserts	63
Index des recettes	66



SONDE DE RÔTISSAGE





INFORMATIONS SUR CET APPAREIL ET CETTE BROCHURE.

LE CAPTEUR DE RÔTISSAGE

Avec le capteur de rôtissage, les légumes sont croquants et la viande grillée et juteuse. Le système chauffe la poêle et un signal optique et acoustique est émis quand la température choisie est atteinte ; le capteur de rôtissage contrôle constamment la température sélectionnée et la maintient constante. Versez de l'huile dans la poêle et faites cuire votre aliment sur la position de rôtissage souhaitée - la position optimale est indiquée, pour chaque aliment, dans les recettes de ce livre de cuisine. Comme la matière grasse ne surchauffe pas, les aliments sont cuits à température optimale et dégagent de succulents arômes. La notice d'utilisation de votre table de cuisson NEFF avec capteur de rôtissage vous fournit de nombreuses indications et d'informations sur le capteur de rôtissage. Veuillez lire la notice d'utilisation avec attention.

ACCESSOIRES EN OPTION

Les recettes de cette brochure sont déterminées pour une poêle adaptée au système de 21 cm de diamètre (foyer de 210 mm de diamètre) ou de 19 cm de diamètre (foyer de 180 mm de diamètre).



Poêle appropriée au système, 15 cm de diamètre
Z9451X0



Poêle appropriée au système, 19 cm de diamètre
Z9452X0



Poêle appropriée au système, 21 cm de diamètre
Z9453X0



Poêle appropriée au système, 28 cm de diamètre
Z9455X0

ABRÉVIATIONS ET ÉQUIVALENCES



ABRÉVIATIONS

ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
c. à s.	cuillerée à soupe
c. à c.	cuillerée à café
Pdc	pointe
ra.	rase
bomb.	bombée
surg.	surgelée
p.ex.	par exemple
min.	Minutes
h	heures
min.	minimum
env.	environ
pin.	pincée
Ø	diamètre

VALEURS NUTRITIVES

kcal	kilocalories
L	lipides
G	Glucides
P	Protéines

POIDS, MESURES

1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

MESURES À LA CUILLÈRE

	c. à c. rase	c. à s. rase	c. à c. bombée	c. à s. bombée
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Beurre de cacahuète	4 g	7 g	7 g	14 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Chapelure	2 g	6 g	4 g	11 g
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Sauce de soja	4 g	9 g	-	-
Concentré de tomate	5 g	11g	8 g	16 g
Eau/lait	5 g	15 g	-	-
Jus de citron	4 g	9 g	-	-
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g





ENTRÉES ET GARNITURES



ASPERGES VERTES AU MIEL

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

50 g de cerneaux de noix
grossièrement hachés

30 g de beurre ramolli

1 botte d'asperges vertes
d'env. 300 g

Sel

Poivre du moulin

3 c. à s. de miel

Par portion :

200 kcal, 13 g G, 15 g L, 4 g P

PRÉPARATION

1. Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre les cerneaux de noix hachés dans la poêle, les faire griller et les réserver.

2. Ensuite, faire fondre le beurre dans la poêle comme indiqué et y faire revenir les asperges. Saler et poivrer.

3. Quand les asperges sont cuites et légèrement brunies, ajouter le miel.

4. Servir les asperges sur une assiette et y répartir les cerneaux de noix grillés.

Réglages :

Noix :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Faire griller 6-10 minutes

Asperges :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Faire griller 8-10 minutes

Conseil :

Servir avec du fromage de chèvre ou de la feta.



CROQUETTES DE POULET

Pour 4 portions, env. 20 pièces

INGRÉDIENTS :

400 g de blanc de poulet
Sel
Poivre du moulin
2 œufs
100 g de cornflakes
2 c. à s. de farine
4 c. à s. d'huile de tournesol
Par portion :
365 kcal, 26 g G, 16 g L, 30 g P

PRÉPARATION

- 1.** Rincer les blancs de poulet sous l'eau froide et éponger avec du papier absorbant. Couper en environ 20 morceaux de la même taille, saler et poivrer.
- 2.** Battre les œufs dans un petit saladier.
- 3.** Mettre les cornflakes dans un sachet et les écraser légèrement. Ensuite, les mettre également dans un petit saladier.
- 4.** Ajouter la farine aux morceaux de viande. Retourner la viande dans la farine pour qu'elle ne colle plus.
- 5.** Passer les morceaux de viande farinés dans l'œuf, puis dans les cornflakes. Placer les nuggets panés sur une grande assiette.
- 6.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre 2 c. à s. d'huile et la moitié des nuggets dans la poêle chaude. Faire revenir 15-20 minutes de tous les côtés. Préparer le reste des nuggets de la même manière.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, faire frire 30-40 minutes en tout

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser du blanc de dinde au lieu du poulet.



STICKS DE FETA PANÉS

Pour 4 portions, env. 20 pièces

INGRÉDIENTS :

200 g de fromage féta

Poivre du moulin

2 œufs

2 c. à s. de farine

6 c. à s. de chapelure

2 c. à s. d'huile

Par portion :

316 kcal, 17 g G, 21 g L, 14 g P

PRÉPARATION

- 1.** Couper la feta en huit gros morceaux de même taille et poivrer légèrement.
- 2.** Casser les œufs dans un saladier et les battre. Verser également la farine et la chapelure dans des assiettes creuses.
- 3.** Rouler les morceaux de feta dans la farine, l'œuf et la chapelure.
- 4.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et les morceaux de feta panés dans la poêle et faire dorer de tous les côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire frire 7-10 minutes

Conseil :

Servir les sticks de feta avec de la salade de tomate et une baguette.



PATATAS BRAVAS

Pour 2 portions

INGRÉDIENTS :

500 g de pommes de terre

300 ml d'huile végétale

Sel

Par portion :

395 kcal, 39 g G, 24 g L, 5 g P

PRÉPARATION

- 1.** Laver, éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés d'env. 3 cm.
- 2.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile végétale et les pommes de terre dans la poêle.
- 3.** Sortir les dés de pomme de terre cuits de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant.
- 4.** Mettre dans un saladier et saler.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire frire env. 20 minutes

Conseil :

Pour cela, une sauce épicée à la tomate suffit.





SAUCES



SAUCE BOLOGNAISE

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

1 oignon
2 gousses d'ail
1 carotte
3 c. à s. d'huile de tournesol
300 g de viande de bœuf
hachée
100 ml de vin rouge
2 c. à s. de concentré de
tomates
1 grande boîte de tomates
pelées
2 feuilles de laurier
½ c. à c. de basilic
Sel
Poivre du moulin

Par portion :
299 kcal, 9 g G, 20 g L, 18 g P

PRÉPARATION

- 1.** Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Peler les carottes et les couper en petits dés.
- 2.** Faire chauffer la poêle selon les indications et y ajouter l'huile et les légumes après le signal.
- 3.** Quand les oignons sont devenus transparents et commencent à brunir, ajouter la viande hachée et augmenter la position de rôtissage comme indiqué.
- 4.** Fractionner la viande hachée avec une cuillère en bois. Déglacer la viande hachée cuite légèrement brunie avec du vin rouge.
- 5.** Une fois le vin rouge cuit, ajouter le concentré de tomate et faire cuire brièvement.
- 6.** Couper les tomates pelées. Ajouter les tomates, les herbes et les épices dans la poêle et réduire le niveau de cuisson selon les indications. Laisser mijoter la sauce une demi-heure environ.

Réglages :

Légumes :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, saisir env. 5 minutes

Viande hachée :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, saisir env. 6-10 minutes

Sauce bolognaise :

Position de chauffe 2-3, faire cuire env. 30 minutes

Conseil :

Servir la sauce avec des spaghettis et du parmesan râpé.





POISSONS ET VIANDES



BOULETTES DE VIANDE HACHÉE À LA MOZZARELLA

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

1 petit oignon d'env. 70 g

½ poivron

2 c. à s. d'huile

125 g de mozzarella

2 œufs

2 c. à s. de chapelure

450 g de viande de bœuf

hachée

Sel

Poivre

4 c. à s. d'huile

Par portion :

551 kcal, 8 g G, 43 g L, 33 g P

PRÉPARATION

- 1.** Éplucher l'oignon et épépiner le poivron. Les hacher menu. Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, faire brunir l'oignon et le poivron dans 2 c. à s. d'huile et réserver.
- 2.** Couper la mozzarella en huit dés.
- 3.** Mélanger les œufs, la chapelure, l'oignon et le poivron grillés dans un saladier, mélanger avec la viande hachée, puis saler et poivrer.
- 4.** Après avoir mouillé vos mains, former huit boules à partir de la préparation de viande hachée. Aplatir chaque boule et placer un morceau de mozzarella au milieu. Former des boulettes de manière à ce que le fromage ne soit plus visible.
- 5.** Faire chauffer la poêle comme indiqué et y ajouter l'huile et les boulettes de viande après le signal. Faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Poivron et oignon :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Faire frire 5-10 minutes

Boulettes de viande hachée :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Faire frire 15-20 minutes



BROCHETTES DE VOLAILLE À LA PÊCHE

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

2 pêches d'env. 150 g chacune
500 g de blanc de poulet
4 brochettes en bois
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile d'olive

Par portion :

211 kcal, 7 g G, 7 g L, 30 g P

PRÉPARATION

- 1.** Laver les pêches, les peler et les couper en 20 morceaux d'env. 2 cm.
- 2.** Laver rapidement le blanc de poulet à l'eau froide et le sécher délicatement avec du papier absorbant. Couper également en 20 dés d'env. 2 cm.
- 3.** Piquer en alternance dé de viande et dé de pêche sur la pique en bois, saler et poivrer.
- 4.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, faire revenir les brochettes dans l'huile d'olive jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, faire frire 20-25 minutes

Conseil :

Servir les brochettes avec du riz ou avec une grande assiette de salade.



BROCHETTES DE POISSON MÉDITERRANÉENNES

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

200 g de filet de sébaste
½ poivrons rouges
1 petite courgette de 100 g
12 crevettes décortiquées
4 brochettes en bois
1 citron
4 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de thym
½ c. à c. de romarin
½ c. à c. d'origan
½ c. à c. de basilic
1 gousse d'ail
Sel
Poivre du moulin
3 c. à s. d'huile végétale

Par portion :

276 kcal, 2 g G, 23 g L, 15 g P

PRÉPARATION

- 1.** Rincer le filet de poisson à l'eau froide et le sécher avec du papier absorbant. Le couper en gros dés.
- 2.** Laver la courgette et le poivron. Épépiner le poivron et le détailler en dés grossiers. Couper la courgette en tranches de ½ cm d'épaisseur.
- 3.** Piquer le filet de poisson, les crevettes, le poivron et la courgette en alternance sur la brochette.
- 4.** Éplucher l'ail et le hacher finement. Presser le citron. Faire une marinade avec le jus, l'huile d'olive, les herbes, l'ail, le sel et le poivre.
- 5.** Bien badigeonner la brochette avec la marinade.
- 6.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile végétale et la brochette dans la poêle. En retournant, faire cuire 15-20 minutes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire griller 15-20 minutes

Conseil :

Les brochettes de poisson sont délicieuses avec de l'aïoli et du pain blanc.



RUMSTECK AUX OIGNONS GRILLÉS

Pour 2 portions

INGRÉDIENTS :

1 gros oignon d'env. 150 g
½ c. à c. de paprika
2 c. à s. de farine
200 ml d'huile végétale
2 rumstecks de 180 g chacun
1 c. à c. d'huile végétale
Sel
Poivre du moulin
Par portion :
670 kcal, 15 g G, 50 g L, 41 g P

PRÉPARATION

- 1.** Peler les oignons et les couper en fines tranches. Mélanger le paprika et la farine et y faire passer les oignons. Enlever le surplus de farine.
- 2.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser l'huile végétale et la moitié des rondelles d'oignon dans la poêle. Faire frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer de la poêle et faire égoutter sur de l'essuie-tout. Ensuite, faire revenir le reste des rondelles d'oignon de la même manière et réserver.
- 3.** Mettre le reste de l'huile dans un récipient résistant à la chaleur et laver la poêle.
- 4.** Rincer les steaks à l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant. Faire chauffer la poêle comme indiqué pour les steaks. Après le signal, répartir l'huile uniformément dans la poêle. Mettre les steaks dans la poêle et les faire revenir des deux côtés. Ensuite, saler et poivrer les steaks.
- 5.** Répartir les oignons grillés sur les steaks et servir.

Réglages :

Oignons grillés par portion :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire griller env. 10 minutes

Steaks :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Medium : après le signal, faire griller env. 12 minutes

À point : après le signal, faire griller env. 15 minutes



ESCALOPES PANÉES À L'AIL ET AUX HERBES

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

2 œufs
2 c. à s. de farine
8 c. à s. de chapelure
1 gousse d'ail
½ c. à c. de basilic séché
½ c. à c. d'origan séché
4 escalopes de porc de 120 g chacune
Sel
Poivre du moulin
5 c. à s. d'huile de tournesol

Par portion :
457 kcal, 28 g G, 22 g L, 36 g P

PRÉPARATION

- 1.** Battre les œufs dans une assiette creuse. Verser également la farine et la chapelure dans des assiettes creuses.
- 2.** Éplucher l'ail et le hacher finement. Ajouter les herbes à la chapelure et mélanger le tout.
- 3.** Laver rapidement l'escalope à l'eau froide et la sécher dans de l'essuie-tout. Ensuite, saler et poivrer. Passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf brouillé et enfin dans la chapelure.
- 4.** Faire chauffer la poêle comme indiqué.
- 5.** Après le signal, verser l'huile dans la poêle. Déposer deux escalopes dans la poêle chaude et faire frire 4-5 minutes de chaque côté.
- 6.** Garder au chaud et faire cuire le reste des escalopes.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, faire frire env. 20 minutes

Conseil :

Vous pouvez aussi utiliser des herbes fraîches. Vous pouvez en utiliser un peu plus. Hacher finement les herbes et les mélanger à la chapelure.



FILET MIGNON DE PORC ENROBÉ DE LARD

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

400 g de filet mignon de porc
Sel
Poivre du moulin
8 tranches de lard
1 c. à s. d'huile végétale

Par portion :

257 kcal, 0 g G, 18 g L, 24 g P

PRÉPARATION

- 1.** Rincer le filet mignon sous l'eau froide et l'éponger avec du papier absorbant. Couper en huit gros morceaux de même taille et saler et poivrer légèrement.
- 2.** Envelopper de tranches de lard.
- 3.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et la viande dans la poêle et faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire griller 15-20 minutes



TRUITE RÔTIE

Pour 2 portions

INGRÉDIENTS :

2 truites de 250 g chacune

Sel

Poivre du moulin

2 c. à s. d'huile végétale

Par portion :

389 kcal, 0 g G, 20 g L, 51 g P

PRÉPARATION

- 1.** Rincer brièvement les truites à l'eau froide et les sécher délicatement avec du papier absorbant.
- 2.** Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur du poisson.
- 3.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre l'huile et les truites dans la poêle et faire revenir des deux côtés.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "low"

Après le signal, faire frire 25-35 minutes

Conseil :

Servir avec du riz et de la laitue.





LÉGUMES ET POÊLÉES



CHAMPIGNONS SAUTÉS

Pour 2 portions

INGRÉDIENTS :

400 g de champignons
1 gousse d'ail
75 g de lardons
2 c. à s. d'huile de tournesol
1 c. à s. de sésame
1 c. à c. de sel

Par portion :
424 kcal, 3 g G, 41 g L, 13 g P

PRÉPARATION

- 1.** Nettoyer les champignons et les couper en fines lamelles. Éplucher l'ail et le hacher finement.
- 2.** Faire chauffer la poêle comme indiqué et, après le signal, y verser l'huile, les champignons, les dés de lard et l'ail. Faire cuire en mélangeant jusqu'à ce que les champignons soient cuits et légèrement bruns.
- 3.** Parsemer de sésame peu avant la fin du temps de cuisson.
- 4.** Saler et servir.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, faire griller env. 10 minutes

Conseil :

Servir les champignons avec du riz ou une baguette.

Servis en entrée, les champignons suffisent pour 4 portions.



CRÊPES ÉPAISSES FOURRÉES

Pour 2 portions

POUR LA PÂTE À CRÊPES :

100 g de farine
2 œufs
150 ml de lait
Sel
4 c. à c. d'huile de tournesol

POUR LE FOURRAGE :

½ poivron, env. 100 g
1 tomate d'env. 100 g
1 petite courgette d'env. 100 g
100 g de champignons
1 échalote
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. d'huile végétale
70 g de fromage râpé, p. ex. de la mozzarella
Par portion :
628 kcal, 45 g G, 39 g L, 25 g P

PRÉPARATION

1. Pour les crêpes, préparer une pâte lisse à base de farine, d'œufs, de lait et de sel.
2. Laver le poivron, la tomate et la courgette et les couper en petits dés. Nettoyer les champignons et éplucher l'échalote. Les hacher menu.
3. Faire chauffer la poêle selon les indications et y ajouter 1 c. à c. d'huile après le signal. Verser un quart de la pâte à crêpes dans la poêle, former une crêpe épaisse et laisser cuire 1-2 minutes de chaque côté. Ensuite, faire trois autres crêpes de la même manière et les réserver au chaud.
4. Saisir ensuite les poivrons, les champignons et la courgette dans 2 c. à s. d'huile pendant env. 5 minutes.
5. Régler la position de rôtissage comme indiqué et ajouter les dés d'échalote et de tomate. Faire cuire les légumes à l'étuvée pendant encore 5-10 minutes. Saler et poivrer.
6. Déposer les crêpes sur des assiettes préchauffées et les remplir jusqu'à la moitié avec des légumes. Parsemer de fromage et refermer.

Réglages :

Crêpes :

Avec sonde de rôtissage, "max"

Après le signal, faire griller 1-2 minutes par côté

Garniture aux légumes :

poivrons, champignons, courgettes

Avec sonde de rôtissage, "med", saisir env. 5 minutes

Ajouter les échalotes et les tomates

Avec sonde de rôtissage, "min", saisir 5-10 minutes



POÊLÉE AU RIZ

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 petit poivron rouge
150 g de chou blanc
3 œufs
4 c. à s. de sauce soja
300 g de riz cuit
Sel
Poivre du moulin
2 c. à s. de persil haché
4 c. à s. d'huile

Par portion :
311 kcal, 28 g G, 17 g L, 10 g P

PRÉPARATION

1. Éplucher l'oignon, la carotte et l'ail et les détailler finement. Laver le poivron et l'épépiner, nettoyer le chou blanc. Couper les poivrons et le chou blanc en lanières.
2. Mélanger les œufs avec 1 c. à s. de sauce soja.
3. Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, ajouter 1 c. à s. d'huile et les œufs. Faire cuire en remuant sans cesse, jusqu'à ce que les œufs commencent à brunir. Retirer de la poêle et réserver.
4. Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, ajouter 3 c. à s. d'huile. Faire griller les légumes. Une fois que le chou est ramolli, ajouter le riz cuit et les œufs.
5. Faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Ensuite, ajouter 3 c. à s. de sauce soja, saler et poivrer à convenance.
6. Servir saupoudré de persil.

Réglages :

Œufs :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, faire frire env. 5 minutes

Poêlée au riz :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, faire griller env. 10 minutes

Conseil :

Verser le gingembre fraîchement haché dans la poêle avec les légumes.



POÊLÉE DE SCAMPIS

Pour 2 portions

INGRÉDIENTS :

1 piment rouge
3 gousses d'ail
200 g de crevettes sans tête et sans peau
6 c. à s. d'huile d'olive
150 g de tomates cerises
80 g d'olives dénoyautées
Sel
2 c. à s. de jus de citron
1 bouquet de persil

Par portion :

505 kcal, 7 g G, 43 g L, 21 g P

PRÉPARATION

- 1.** Laver le piment et le couper en deux. L'épépiner. Éplucher l'ail et le hacher avec la gousse.
- 2.** Hacher finement le persil et réserver.
- 3.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Saisir brièvement les scampis dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les tomates, les olives, le piment et l'ail et terminer la cuisson.
- 4.** Saler brièvement avant de servir. Ajouter le citron et le persil haché.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, faire frire 5-9 minutes

Conseil :

Servir la poêlée de scampis avec une baguette ou du riz.

Servie en entrée, la poêlée de scampis suffit pour 4 portions.



POÊLÉE DE PÂTES

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

1 botte d'oignons blancs
2 carottes
1 morceau de gingembre de la
taille d'une noix
2 gousses d'ail
3 c. à s. d'huile
200 g de viande de bœuf
hachée
150 g de pousses de soja
250 g de pâtes cuites
4 c. à s. de sauce soja
Jus de citron
Sel
Piment de Cayenne

Par portion :

350 kcal, 27 g G, 19 g L, 19 g P

PRÉPARATION

- 1.** Éplucher l'oignon blanc et les carottes et les couper en fines tranches. Éplucher également le gingembre et l'ail et les hacher finement.
- 2.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, verser 2 c. à s. d'huile et la viande hachée dans la poêle.
- 3.** Faire griller la viande, la retirer de la poêle et réserver.
- 4.** Déposer les légumes et les pousses de soja dans la poêle avec 1 c. à s. d'huile et saisir. Ajouter les pâtes cuites et réchauffer. Ensuite, ajouter à nouveau la viande hachée cuite. Assaisonner de sauce soja, de jus de citron, de sel et de poivre de Cayenne.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, faire griller env. 10 minutes





PLATS AUX ŒUFS



OMELETTE ITALIENNE

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

1 bocal de tomates séchées
dans l'huile, 285 g
125 g de mozzarella
8 œufs
150 ml de crème
Sel
Poivre noir du moulin
1 botte de basilic frais
4 c. à c. de beurre

Par portion :
452 kcal, 9 g G, 36 g L, 23 g P

PRÉPARATION

- 1.** Laisser égoutter les tomates séchées et la mozzarella et couper les deux ingrédients en petits morceaux.
- 2.** Battre les œufs avec la crème. Rincer le basilic et le secouer pour le sécher. Réserver quelques feuilles de basilic. Hacher le reste et mélanger à la préparation à base d'œuf. Saler et poivrer.
- 3.** Faire chauffer la poêle comme indiqué. Après le signal, mettre 1 c. à c. de beurre dans la poêle. Verser un quart de la préparation aux œufs dans la poêle. Y ajouter un quart des tomates et de la mozzarella.
- 4.** Laisser prendre la préparation.
- 5.** Faire glisser l'omelette sur une assiette préchauffée. Couvrir de feuilles de basilic et replier.
- 6.** Préparer le reste des omelettes de la même manière.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, laisser prendre env. 5 minutes par omelette



OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

700 g de pommes de terre

1 oignon d'env. 100 g

7 œufs

1 c. à c. de sel

Poivre du moulin

250 ml d'huile d'olive

Par portion :

438 kcal, 30 g G, 28 g L, 16 g P

PRÉPARATION

- 1.** Éplucher les pommes de terre et les oignons, puis les couper en morceaux de 1-2 cm.
- 2.** Battre les œufs avec le sel et le poivre dans un grand saladier.
- 3.** Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle comme indiqué. Après le signal, faire griller les morceaux d'oignon et de pomme de terre dans la poêle chaude pendant 20-25 minutes.
- 4.** Retirer les pommes de terre et les oignons sautés de la poêle et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Ensuite, ajouter aux œufs battus.
- 5.** Laisser un peu d'huile dans la poêle et en retirer le reste.
- 6.** Faire à nouveau chauffer la poêle selon les indications et y laisser prendre, après le signal, le mélange œufs-pommes de terre. Retourner à l'aide d'une grande assiette et finir la cuisson.

Réglages :

Pommes de terre et oignons :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, faire frire 20-25 minutes

Omelette :

Avec sonde de rôtissage, "min"

Après le signal, faire frire 20-30 minutes

Conseil :

Couper l'omelette en quatre. Vous pouvez la servir chaude ou froide avec du jambon cru.





DESSERTS



FRUITS EN BEIGNETS

Pour 4 portions

INGRÉDIENTS :

2 œufs
Sel
60 g de sucre
140 g de farine
100 ml de vin blanc
2 c. à s. d'huile d'olive
20 morceaux de fruits de saison,
p. ex. des fraises, quetsches,
figes, morceaux de banane ou
tranches de pomme

POUR LA FRITURE :

400 ml d'huile végétale

Par portion :

416 kcal, 45 g G, 21 g L, 8 g P

PRÉPARATION

- 1.** Séparer le blanc du jaune des œufs et battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter le sucre en pluie et continuer à battre les blancs.
- 2.** Mélanger la farine, le vin blanc, l'huile d'olive et le jaune d'œuf pour obtenir une pâte lisse.
- 3.** Incorporer le blanc d'œuf battu petit à petit à la pâte.
- 4.** Passer les fruits dans la pâte.
- 5.** Faire chauffer l'huile dans la poêle comme indiqué. Après le signal, faire frire les fruits par portion dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis laisser égoutter sur du papier absorbant.

Réglages :

Avec sonde de rôtissage, "med"

Après le signal, 5-6 minutes par portion

Conseil :

Servir les fruits avec du miel, du sucre en poudre ou de la crème glacée.

INDEX DES RECETTES

A

Asperges vertes au miel, 16

B

Boulettes de viande hachée à la mozzarella, 30

Brochettes de poisson méditerranéennes, 34

Brochettes de volaille à la pêche, 32

C

Champignons sautés, 46

Crêpes épaisses fourrées, 48

Croquettes de poulet, 18

E

Escalopes panées à l'ail et aux herbes, 38

F

Filet mignon de porc enrobé de lard, 40 Fruits en beignets, 64

O

Omelette aux pommes de terre, 60 Omelette italienne, 58

P

Patatas Bravas, 22

Poêlée au riz, 50

Poêlée de pâtes, 54

Poêlée de scampis, 52

R

Rumsteck aux oignons grillés, 36

S

Sauce bolognaise, 26

Sticks de feta panés, 20

T

Truite rôtie, 42

NOTES

A series of 15 horizontal dashed lines for writing notes.



PASSIONNÉMENT CUISINE DEPUIS 1877



9001116052



www.neff-international.com

Copyright © 2020, NEFF, Munich.
All rights reserved.