

IDÉES RECETTES ET ASTUCES



www.craquezpourcrisp.com
www.whirlpool.fr

Craquez pour
CRISP

CUISINEZ 3 FOIS PLUS RAPIDEMENT
GRÂCE À WHIRLPOOL,
L'EXPERT DE LA CUISSON AU MICRO-ONDES !


SENSING THE DIFFERENCE™

Whirlpool France SAS - 2 rue Benoît Malon - BP300 - 92156 Suresnes Cedex

RCS 325041481 * rouge

* LE SENS DE LA DIFFÉRENCE


SENSING THE DIFFERENCE™

Avec cet ouvrage, la technologie Crisp n'aura plus aucun secret pour vous.

*Vous aurez toutes les clés en main pour préparer vos entrées, plats et desserts **3 fois plus rapidement** que dans un four traditionnel !*

Vos invités seront épatés par les résultats de cuisson alliant croustillant et moelleux.

Avec Crisp, la cuisson au micro-ondes devient facile et gourmande.

	pages
INTRODUCTION	4 et 5
ACCESSOIRES ET PRÉCAUTIONS D'EMPLOI	6 et 7
les entrées	
APÉRITIFS	8 et 9
TARTES, PIZZAS ET QUICHES	10 à 12
les plats	
VIANDES ROUGES	13 et 14
VOLAILLES	15 et 16
VIANDES BLANCHES	16 et 17
POISSONS	18 à 21
LÉGUMES	22 et 23
CUISINE DU MONDE	24 et 25
les desserts	
AU CHOCOLAT	26 et 27
NATURE	27 et 28
AUX FRUITS	28 à 30
AUX ŒUFS	31
.....	
TABLEAU RÉCAPITULATIF DES TEMPS DE CUISSON	32
INDEX DES RECETTES	33
ENTRETIEN & NETTOYAGE	34

À CHAQUE MICRO-ONDES WHIRLPOOL
SA FONCTION CRISP

Whirlpool a révolutionné le monde du micro-ondes avec sa fonction CRISP, un brevet exclusif Whirlpool

Max



CRISP DÉFIE LE TEMPS !

Les 3 PLUS du Crisp :

1. Une cuisson comme au four en 3 fois moins de temps
2. Des résultats alliant **croustillant et moelleux**
3. **Sa polyvalence** : il est idéal pour vos apéritifs, vos entrées, viandes et desserts !

Le Crisp, c'est 3 sources de chaleur combinées :

1. Les ondes pour cuire
2. Le **gril quartz** pour dorer le dessus
3. Le **plat Crisp** pour dorer le dessous

Et pour aller encore plus loin, Whirlpool dote certains micro-ondes de la technologie 6^{ème} Sens : des capteurs intelligents adaptent la puissance des ondes et le temps de cuisson en fonction du poids et du type d'aliments. La garantie de résultats parfaits, en un seul geste.

MICRO-ONDES POSE LIBRE



DIFFÉRENTES COLLECTIONS AUX FONCTIONS VARIÉES
POUR DES CUISSONS SUR-MESURE

MICRO-ONDES ENCASTRABLES



UNE GAMME COMPLÈTE D'ACCESSOIRES



Pour réussir toutes vos recettes et obtenir un résultat de chef !

1 Le moule à manqué

∅21 cm ↑ 5,5 cm
∅28 cm ↑ 4,5 cm

2 Le plat Crisp*

∅27 cm ↑ 2,5 cm
∅31 cm ↑ 2,5 cm
∅32 cm ↑ 2,5 cm



Pour vous faciliter la vie !

3 La poignée Crisp*

4 Le couteau malin

Pour commander vos accessoires, rendez-vous www.whirlpool.fr

*Accessoire fourni selon le modèle de votre micro-ondes

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI POUR DE GRANDS RÉSULTATS



Brancher le produit directement sur une prise (et non à l'aide d'une rallonge, car ce procédé pourrait altérer sa puissance)



Utiliser uniquement les accessoires Crisp conçus par Whirlpool



Vérifier que le plat tourne bien sur le plateau lors de l'activation de la fonction Crisp



Apéritifs

Saucisses feuilletées  7/9 min

INGRÉDIENTS

- Saucisses
- Pâte feuilletée
- Jaunes d'œufs
- Moutarde

1. Enrouler les saucisses dans une pâte feuilletée.
2. Piquer la pâte.
3. Couper en petits morceaux.
4. Badigeonner de jaunes d'œufs.
5. **Cuire 7 à 9 minutes en fonction Crisp** et disposer le tout avec des pics apéritif et de la moutarde.

À NOTER

Palmiers
fromage/jambon  7/9 min

INGRÉDIENTS

- Pâte feuilletée
- 200 g de fromage rapé
- 200 g de jambon de Bayonne
- Jaunes d'œufs

1. Etaler la pâte en forme de rectangle.
2. Piquer la pâte.
3. Répartir le fromage râpé et couvrir de jambon de Bayonne.
4. Rouler les bords vers l'intérieur.
5. Garder au frais 20 minutes (pour faciliter la manipulation).
6. Badigeonner de jaunes d'œufs.
7. **Cuire 7 à 9 minutes en fonction Crisp.**



À NOTER

Pruneaux au bacon  6/8 min

INGRÉDIENTS

- Pruneaux
- Bacon

1. Enrouler les pruneaux dans des petits morceaux de bacon.
2. **Cuire 6-8 minutes en fonction Crisp.**
3. Disposer le tout avec des pics apéritif.



LE PLUS +

Agrémenter d'herbes et de basilic

À NOTER

Champignons au Boursin  6/8 min

INGRÉDIENTS

- Gros champignons au choix
- Boursin

1. Enlever les pieds de gros champignons frais.
2. Farcir les champignons avec du boursin.
3. **Cuire 6-8 minutes en fonction Crisp.**



À NOTER

Mini-brochettes  6 min

INGRÉDIENTS

- Dés de poire
- Lardons fumés ou naturels
- Dés de jambon
- Gros raisins secs

1. Enfiler sur des mini-brochettes des petits dés de poire, des lardons fumés ou naturels, des petits dés de jambon et de gros raisins secs.
2. **Faire cuire au four fonction Crisp 6 min en les retournant à mi-cuisson.**



LE PLUS +

Décliner ces brochettes à l'infini en ajoutant tomates cerises, poulet mariné, fruits...

À NOTER

Tartes, pizzas et quiches

PIZZAS ET QUICHES	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Pizza pâte fine	200 g	30 min (210°C)	12/14 min + 1 min/100 g suppl.
Quiche	200 g	1h-1h15 (180°C)	20 min + 2 min/100 g suppl.

Pour les surgelés, faire préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes.

Tarte au chèvre et à la menthe

4/6 PERSONNES

15/17 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 2 œufs
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 6 petits fromages de chèvre frais
- 20 cl de crème fraîche liquide

1. Disposer la pâte brisée sur le plat Crisp (en conservant le papier sulfurisé en dessous), piquer le fond.
2. Dans un saladier, fouetter les fromages de chèvre, la crème et les œufs. Saler, poivrer.
3. Hacher finement 1 bouquet de menthe et ajouter au mélange obtenu.
4. Verser la préparation sur la pâte. **Cuire 15-17 minutes au Crisp.**



LE PLUS +

Ajouter des dés de jambon et des tomates cerises.

À NOTER

Tatin feuilletée aux tomates et basilic

4/5 PERSONNES

14 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 3 tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de copeaux de parmesan
- Sel et poivre

1. Rincer les tomates et les couper en rondelles. Les placer sur le fond du plat Crisp.
2. Parsemer 6 feuilles de basilic ciselées, verser 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger.
3. Recouvrir le disque de pâte feuilletée en rabattant les bords vers l'intérieur. Enfourner, **laisser cuire en position Crisp 14 min.**
4. Retourner la tarte sur un plat de service et parsemer de fins copeaux de parmesan.

À NOTER

Tartine de chèvre chaud et tomates confites

4 PERSONNES

7 min

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 cuil. à soupe de moutarde forte
- 2 fromages de chèvre type Sainte-Maure
- 40 g de tomates séchées, confites
- 8 belles fraises
- 2 grosses tomates cœur de bœuf
- 2 branches de thym
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 200 g de salade de roquette

1. Etaler la moutarde sur le pain. Couper les tomates en rondelles et les disposer sur le pain.
2. Ajouter le fromage de chèvre préalablement coupé en tranches.
3. Arroser d'huile d'olive et ajouter le thym.
4. Mettre les toasts **au four position Crisp pendant 5 minutes.**
5. Couper les fraises en 4 selon grosseur, les disposer sur le toast. Remettre les tartines **au four pendant 2 minutes.**
6. Les sortir du four et ajouter les tomates confites. Servir aussitôt avec une salade de roquette.



À NOTER

Pizza tomates mozzarella

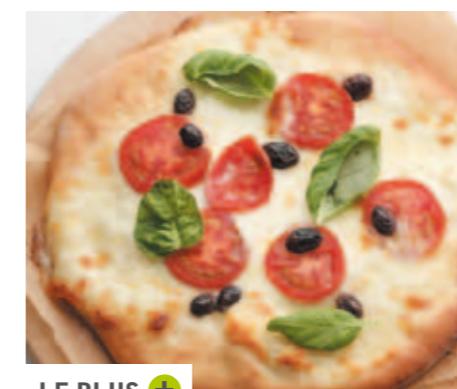
4/5 PERSONNES

12/14 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza
- 200 g de tomates
- 125 g de mozzarella di buffala
- Origan
- Sel

1. Disposer la pâte à pizza sur le plat Crisp (en conservant le papier sulfurisé en dessous), piquer le fond.
2. Découper les tomates en rondelles et les disposer sur la pâte.
3. Ajouter la mozzarella en petits morceaux, l'origan et le sel.
4. **Cuire 12-14 minutes en fonction Crisp.**



LE PLUS +

Inventez la pizza de vos envies : recouvrir la pâte de sauce tomate ou de sauce pesto et ajouter les ingrédients que vous aimez...

À NOTER



Quiche au saumon et aux légumes

4 PERSONNES

20 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 400 g de pavés de saumon
- 4 tomates
- 400 g d'endives*
- 100 g de fromage tendre
- 4 œufs
- 1 cuil. à café de persil
- 1 dl de lait
- Sel

1. Disposer les pavés de saumon sur du papier sulfurisé, et placer quelques tranches de tomates dessus. Fermer la papillote et la placer sur le plat Crisp
2. Confectionner une autre papillote avec les endives que vous aurez préalablement coupées et salées. La placer également sur le plat Crisp, puis enfourner le tout dans votre four micro-ondes.
3. Programmer la fonction Crisp sur 8 minutes et démarrer la cuisson.
4. Pendant ce temps, mélanger les œufs, le persil et le lait. Lorsque la cuisson du saumon et des endives est terminée, sortir le plat Crisp puis ôter les papillotes.
5. Etaler la pâte feuilletée sur le plat Crisp et piquer le fond. Répartir les endives et le saumon coupé en morceaux. Ajouter les œufs battus et le fromage.
6. Mettre ensuite la quiche au four micro-ondes en fonction Crisp pendant 11 à 12 minutes.

*Préalablement cuites quelques minutes à l'aide de la fonction Crisp

À NOTER

LE PLUS +

Avec les modèles Max et Mini Built-in, réduire les quantités de moitié (excepté pour la pâte feuilletée).

Quiche courgettes et tomates

4/5 PERSONNES

16/18 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 tomate
- 1/2 poivron
- Chapelure
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- 3 feuilles de basilic
- Sel et poivre

1. Eplucher 1 oignon et l'émincer. Peler 1 courgette, peler et épépiner 1 tomate, rincer et sécher 1 demi-poivron. Les couper en cubes.
2. Dérouler la pâte sur le plat Crisp en conservant le papier. Piquer la pâte. Répartir 2 cuillères à soupe de chapelure sur le fond du plat.
3. Battre 3 œufs avec 20 cl de crème fraîche et ajouter le gruyère râpé. Ajouter l'oignon émincé, les cubes de légumes et 3 feuilles de basilic ciselées.
4. Saler et poivrer. Mélanger. Verser la préparation sur la pâte, enfourner et faire cuire 16 à 18 minutes en fonction Crisp.

À NOTER



Viandes rouges

VIANDE ROUGE	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Viande bleue	1 kg	30-35 min	7-8 min
Viande saignante	1 kg	30-35 min	9-10 min
Viande à point	1 kg	35-40 min	10-11 min
Viande bien cuite	1 kg	40-45 min	12-14 min

LE PLUS +

- Pour les cuissons inférieures à 10 minutes, faites chauffer le plat Crisp à vide ou avec du beurre pour obtenir une température élevée rapidement.
- Vous avez 1 kg de viande ? Comptez seulement 10 minutes (100 g = 1 min). Au-dessus de 1.5 kg suivez la même règle et réduisez le temps total de 2 à 3 minutes (exemple : 2 kg = 17 minutes).
- Pour une cuisson parfaitement homogène, sortez votre viande du réfrigérateur 1 heure avant la cuisson.

Rosbeef

12 min

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de rôti de bœuf
- Huile d'olive
- Gousses d'ail
- Thym
- Poivre

1. Placer le rôti sur le plat Crisp. Ajouter un filet d'huile et du poivre.
2. Piquer le rôti avec des gousses d'ail. Ajouter du thym.
3. Cuire 12 minutes en fonction Crisp.

À NOTER



Côte de bœuf

12 min

INGRÉDIENTS

- 1 kg de côte de bœuf
- Huile
- Sel et poivre
- Herbes de Provence
- Beurre

1. Faire fondre une noisette de beurre dans le plat Crisp pendant 2 minutes.
2. Disposer la côte dans le plat et la faire cuire 5 minutes de chaque côté en sélectionnant la fonction Crisp (1 min par 100 g).
3. Saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence et un filet d'huile.

À NOTER



Boulettes de viande

14/15 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 250 g de viande de bœuf hachée
- 150 g de champignons sautés
- 100 g de fromage râpé
- 100 g de jambon cru mixé
- 50 g de chapelure
- fines herbes
- 3 œufs
- Huile
- Sel et poivre

1. Mélanger la viande hachée avec les champignons sautés, un peu de fromage râpé, les fines herbes, le jambon cru et les œufs. Saler et poivrer.
2. Malaxer les ingrédients de façon à obtenir une préparation bien homogène puis, à l'aide d'une cuillère, constituer les boulettes.
3. Recouvrir le plat Crisp de papier sulfurisé.
4. Faire rouler les boulettes dans la chapelure et les placer sur le plat Crisp. Ajouter un léger filet d'huile.
5. Mettre la préparation au four micro-ondes position Crisp pendant 14 à 15 minutes.



À NOTER



Poivron grillé pour côte de bœuf ou rosbeef

10 min

INGRÉDIENTS

- 1 poivron
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre vert

1. Prendre 1 poivron pelé au naturel (de préférence en bocal).
2. Retirer éventuellement les dernières graines du poivron.
3. Couper la chair en lamelles et ajouter un filet d'huile d'olive. Saler légèrement et poivrer.
4. Cuire 10 minutes en fonction Crisp.
5. Servir avec la côte de bœuf.

À NOTER

LE PLUS +

Mixer la préparation pour en faire un coulis.

Volailles

POIDS

TEMPS DE CUISSON

VOLAILLES		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Poulet entier	1,2 kg	1h-1h30	26 min
Morceaux de poulet	1 kg	45 min	16-18 min
Rôti de dinde	400 g	45 min	15 min

Poulet rôti fumé

26 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 poulet (1.2 kg)
- 150 g de lardons
- 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Huiler le poulet.
2. Le farcir avec les lardons et les feuilles de laurier. Poivrer.
3. Placer la volaille sur le plat Crisp, saler et faire cuire 26 min en fonction Crisp.
4. Dégraisser le jus de poulet avant de servir.



À NOTER



LE PLUS +

10 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer la volaille d'1 cuil. à soupe de paprika.



Poulet rôti au miel et pommes dauphines

26 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 poulet (1.2 kg)
- Miel
- Pommes dauphines surgelées
- Sel et poivre

1. Assaisonner le poulet et le badigeonner de miel.
2. Le placer dans le plat Crisp, saler, poivrer.
3. Cuire pendant 26 minutes en fonction Crisp.
4. Dans les 10 dernières minutes, ajouter les pommes dauphines surgelées.

À NOTER



Poulet au citron confit

4/5 PERSONNES

26 min

INGRÉDIENTS

- 1 poulet (1.2 kg)
- 1 oignon
- ½ citron confit
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Peler et émincer un oignon.
2. Couper un demi-citron confit en quatre et retirer la pulpe.
3. Badigeonner le poulet d'huile d'olive.
4. Farcir le poulet d'écorces de citron, de gousses d'ail et de brins de coriandre. Saler et poivrer.
5. Mettre le poulet sur le plat Crisp et laisser cuire 26 minutes.



À NOTER

Viandes blanches

VIANDE BLANCHE	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Agneau	1 kg	1h15-1h30	20 min
Rôti de veau	1 kg	1h-1h15	15-20 min
Rôti de porc	1 kg	1h30-2h	15-20 min

Filet mignon au miel et au vinaigre balsamique

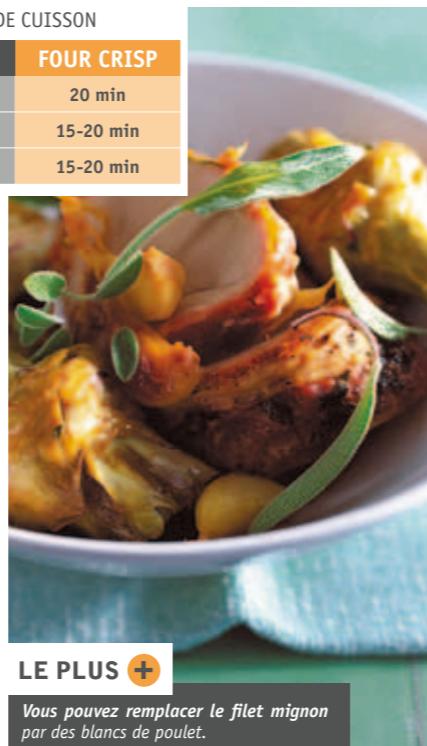
4/5 PERSONNES

5 min

INGRÉDIENTS

- 600 g de filet mignon
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe de miel
- Sel/poivre

1. Découper en tronçons le filet mignon.
2. Mariner dans un saladier avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe de miel, saler, poivrer.
3. Préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes en fonction Crisp.
4. Une fois chaud, ajouter les morceaux de viande.
5. Cuire 5 minutes au Crisp.



LE PLUS +

Vous pouvez remplacer le filet mignon par des blancs de poulet.

À NOTER

Côte de porc à l'ananas

4 PERSONNES

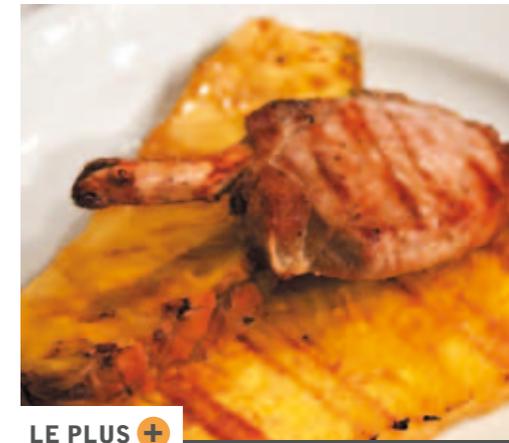
11 min

INGRÉDIENTS

- 4 côtes de porc
- 2 tranches d'ananas en boîte, égouttées
- 4 câpres
- Vinaigre balsamique
- Sel/poivre

1. Faire cuire les côtes de porc pendant 9 minutes. Les retirer et les laisser reposer sur le plat de service.
2. Les remplacer par les tranches d'ananas, verser du vinaigre balsamique, saler et poivrer, ajouter les câpres.
3. Chauffer 1 à 2 min en fonction Crisp pour déglacer les sucs en retournant une fois les tranches d'ananas. Servir chaud ou froid.

À NOTER



LE PLUS +

Pour un effet très « fusion », remplacer l'ananas par des lamelles de mangue. Utiliser alors du vinaigre de mangue que vous trouverez dans les boutiques indiennes ou pakistanaïses.

Rôti de porc à la bière

4 PERSONNES

23 min

INGRÉDIENTS

- 800 g de rôti de porc
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de sauge
- 3 baies de genièvre
- 5 cl de bière
- Sel/poivre

1. Placer un carré de papier sulfurisé sur le plat Crisp. Installer le rôti de porc au centre.
2. Enfourner et faire cuire en fonction Crisp 20 min.
3. Le placer sur le plat de service, retirer la ficelle, le couvrir de papier aluminium et le laisser reposer.
4. Dans le plat Crisp, ajouter 1 gousse d'ail, 3 feuilles de sauge et 3 baies de genièvre. Verser la bière.
5. Chauffer 3 min en fonction Crisp et déglacer les sucs de cuisson en raclant délicatement le fond du plat avec une spatule en bois. Saler et poivrer. Verser sur le rôti et servir.



À NOTER



LE PLUS +

Le meilleur moyen de laisser reposer un rôti est de le poser sur une assiette à dessert, elle-même placée sur une assiette plate et de le recouvrir d'une feuille d'aluminium. Ainsi la viande sera tendre et non détremée.

Poissons

TYPE DE POISSON	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Poisson entier	800 g	20-25 min	5-7 min
Filets de poisson	400 g	15-20 min	4-5 min

Lotte aux tomates confites et olives noires



11 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 filets de lotte de 150 g chacun
- 2 tomates
- 8 olives noires dénoyautées
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre
- Un peu de sucre

1. Couper les tomates en deux. Retirer les graines. Saupoudrer de sucre et poivrer. Couper les olives noires en morceaux.
2. Placer un carré de papier sulfurisé sur le plat Crisp, poser les demi-tomates, verser 1 cuil. à café d'huile d'olive et **faire cuire 4 min en position Crisp**.
3. Remplacer le papier utilisé par un nouveau carré de papier. Disposer les filets de lotte et les demi-tomates égouttées. Verser 1 cuil. à soupe d'huile d'olive en filet. Saler légèrement. Parsemer des pétales d'olive.
4. Enfourner et **faire cuire en position Crisp 7 min**.
5. Napper de 3 cuil. d'huile d'olive, parsemer d'1 cuil. à soupe de persil et servir.



LE PLUS +

Vous pouvez utiliser des tomates séchées à l'huile. Egouttez-les et passez directement à la cuisson du poisson.



À NOTER

Dos de cabillaud, carottes à la coriandre et à l'orange



7 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 600 g de dos de cabillaud
- 2 carottes
- Feuilles de coriandre
- 3 brins de coriandre
- 1 orange
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Peler les carottes et les couper en fins bâtonnets.
2. Rincer et essuyer le dos de cabillaud. Le couper en quatre portions égales. Placer un carré de papier cuisson sur le plat Crisp. Disposer les morceaux de poisson et poser 1 feuille de coriandre sur chacun.
3. Répartir les bâtonnets de carottes tout autour. Verser quelques gouttes d'huile d'olive. Saler et poivrer. **Faire cuire 7 min en position Crisp**.
4. Entre-temps, préparer la sauce : dans un petit bol, mélanger 2 pincées de zeste d'orange finement râpé, 1 cuil. à soupe de jus d'orange, 1 cuil. à soupe de jus de citron et 3 cuil. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer généreusement.
5. Servir chaud et présenter la sauce en même temps.

À NOTER

Filets de saumon à la graine de moutarde



4 min

4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 filets de saumon de 150 g chacun
- 1 citron
- Huile d'olive
- 1 cuil. à café de graine de moutarde
- Sel et poivre

1. Découper une tranche de citron, de façon à ne conserver que la pulpe. **Préchauffer le plat Crisp 2 à 3 min**.
2. Placer les filets de saumon sur le plat Crisp.
3. Poser un quart de la pulpe de citron sur chacun.
4. Verser un filet d'huile d'olive. Parsemer de graines de moutarde, saler et poivrer.
5. Enfourner en fonction Crisp et **faire cuire 4 min**.

À NOTER





Noix de saint jacques, tagliatelles de céleri

4 PERSONNES  7 min

INGRÉDIENTS

- 16 noix de saint-jacques
- 400 g de céleri rave
- 100 g de beurre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin.

1. Préparation des céleris :

Eplucher le céleri, couper des tranches fines, puis des bandes, pour obtenir des tagliatelles. Presser un demi citron, et verser le jus sur le céleri afin qu'il ne noircisse pas. Ajouter le beurre fondu au céleri, et laisser cuire au four position Crisp pendant 5 minutes. Le céleri doit rester croquant.

2. Préparation des coquilles :

Faire préchauffer le plat Crisp pendant 2 minutes au four position Crisp. Huiler, saler et poivrer, disposer les noix de saint jacques et cuire pendant 2 minutes au four position Crisp.

3. Pendant ce temps ciseler la ciboulette. Dresser les noix de saint-jacques au fond de l'assiette et disposez le céleri puis la ciboulette.

LE PLUS +

Demandez à votre poissonnier de garder 4 coquilles vides pour dresser le plat.

À NOTER

Brochettes de crevettes 6/7 min

2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 250 g de crevettes décortiquées
- 250 g de tomates cerises
- 2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuill. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Piment

À NOTER

1. Préchauffer le plat Crisp pendant 2 à 3 minutes.

Mettre les crevettes dans le plat Crisp. Faire cuire 4 minutes en fonction Crisp.

2. A l'aide de cure-dents constituer des petites brochettes en alternant une crevette et deux tomates.

3. Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

4. Ajouter du sel et une pointe de couteau de piment.

5. Napper les brochettes de ce mélange.



Grosses crevettes et chutney de fruits

4 PERSONNES  12 min

INGRÉDIENTS

- 16 grosses crevettes décortiquées
- 1 pomme Golden
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon
- 1 tomate
- Huile d'olive
- 50 g de miel acacia
- 30 g de raisins secs
- Curry, paprika
- 2 dl de vinaigre de xerès
- Sel fin, poivre du moulin.
- 3 branches de cerfeuil

1. Préparation du Chutney :

Eplucher et tailler en petits morceaux la pomme, le poivron, l'oignon et la tomate. Réunir l'ensemble dans un plat creux avec le vinaigre, le miel et les épices. Laisser cuire pendant 10 minutes au four position Crisp.

2. Préparation des brochettes :

Préchauffer le plat Crisp 2 minutes au four position Crisp. Confectionner pendant ce temps 4 brochettes avec les crevettes. Assaisonner avec du sel, du poivre et un trait d'huile d'olive. Mettre les brochettes au four position Crisp pendant 2 minutes.

3. Ajouter les raisins à la préparation pour terminer le chutney. Equeuter le cerfeuil, puis dresser.

À NOTER

Légumes

LÉGUMES	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
Aubergines	500 g	20-30 min	10-12 min
Courgettes	2 pièces	20-25 min	6-8 min
Poivrons	500 g	20-25 min	7-8 min
Pommes de terre	250 g	45-55 min	10-12 min
Pommes de terre	500 g	50 min - 1 h	15-20 min



Pommes de terre

4 PERSONNES 9/11 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de pommes de terre
- Romarin
- 1 Gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel

1. Couvrir le plat Crisp de papier sulfurisé. Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes.
2. Disposer sur le plat en veillant à les espacer suffisamment.
3. Ajouter sel, romarin, une gousse d'ail et un léger filet d'huile d'olive.
4. **Cuire 9 à 11 min en fonction Crisp.** Remuer de temps en temps.



À NOTER

Frites

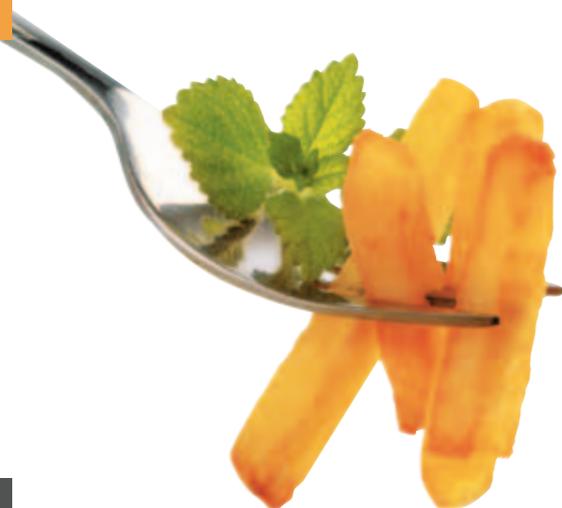
4 PERSONNES 9 min

INGRÉDIENTS

- 400 g de frites surgelées

1. Préchauffer le plat Crisp durant 2 min.
2. Mettre les frites surgelées dans le plat Crisp. **Cuire 9 minutes sans matières grasses.**

À NOTER



Tian de légumes

..... 10 min

INGRÉDIENTS

- 1 boule de mozzarella
- 1 courgette
- 1 tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Couper la mozzarella, la courgette et la tomate en rondelles. Placer les dans le plat Crisp en alternant tomate, courgette, mozzarella.
2. Saler, poivrer et rajouter un filet d'huile d'olive.
3. **Cuire 10 min en fonction Crisp.**

À NOTER



Légumes sautés

4 PERSONNES 16/18 min

INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- Huile
- Sel

1. Recouvrir le plat Crisp de papier sulfurisé.
2. Disposer les légumes avec soin, puis ajouter le sel et l'huile d'olive.
3. Placer la préparation dans le four micro-ondes **cuire 16 à 18 minutes position Crisp.**

À NOTER



Cuisine du monde

Hamburger

4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 400 g de viande hachée
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 4 petits pains ronds
- Ketchup ou moutarde
- Oignons en lanières crus ou cuits

1. Saler et poivrer la viande hachée.
2. Former quatre steaks hachés de 1 cm d'épaisseur. **Préchauffer le plat Crisp pendant 2-3 minutes en fonction Crisp.**
3. Placer les steaks hachés sur le plat Crisp, et les **faire cuire en fonction Crisp pendant 2 minutes.**
4. Retourner les steaks hachés et **faire cuire pendant 2 minutes supplémentaires.**
5. Servir dans des petits pains ronds avec du ketchup ou de la moutarde.
6. Ajouter les oignons en lanières.



LE PLUS +

Variez la recette en ajoutant les ingrédients de votre choix : cheddar, salade, tomates, cornichons, etc.

À NOTER



Samoussas à la viande

16 SAMOUSSAS



INGRÉDIENTS

- 150 g de bœuf haché
- 1 oignon haché
- 1 branche de thym effeuillé
- 1 cuill. à café de curry en poudre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 250 g de farine
- Sel et poivre

1. Dans le plat Crisp, mettre 2 cuillères à soupe d'huile, l'oignon, la viande, le thym, le curry, le sel et le poivre. Mélanger et **cuire 5 minutes en fonction Crisp en remuant 2 à 3 fois.**
2. Dans un saladier, verser de l'eau, petit à petit, sur la farine et le sel pour obtenir une pâte homogène. Etaler et découper 16 carrés réguliers.
3. Poser les carrés dans un plat Crisp fariné, et **précuire légèrement 2 à 3 minutes en fonction Crisp.** Puis disposer de la farce sur l'extrémité de chaque carré et les replier pour former un chausson triangulaire.
4. Souder la pâte à l'aide d'un mélange eau-farine. Mettre 3 cuillères à soupe d'huile dans le plat Crisp froid, **préchauffer 2 minutes en fonction Crisp.**
5. Jeter les samoussas dans l'huile et **faire cuire 7 minutes en Crisp.** Les retourner en cours de cuisson si nécessaire.

À NOTER

LE PLUS +

Les samoussas peuvent se servir avec un coulis de tomates au coriandre.



LE PLUS +

Servir avec du guacamole ou de la sauce pour tacos.

Burritos

6 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 6 tortillas de maïs souples
- 1 oignon haché
- 1 cuill. à soupe d'huile
- 6 feuilles de salade en lanières
- 1 grande boîte de haricots rouges à la tomate
- 2 cuill. à soupe de ciboulette en poudre
- 2 tomates épépinées, coupées en dés
- 100 g de fromage râpé

1. Verser l'huile dans le plat Crisp avec l'oignon. **Le faire blondir 4 minutes en Crisp.**
2. Ajouter les haricots et **continuer 4 minutes la cuisson en Crisp.** Remuer 2 à 3 fois. Ajouter ensuite la ciboulette et mélanger.
3. Garnir les tortillas de la préparation. Poser dessus la salade en lanières, les dés de tomates et un peu de fromage râpé et rabattre les côtés des tortillas en forme d'enveloppe.
4. Déposer ceux-ci dans le plat Crisp et **cuire 6 à 7 minutes en Crisp.**

À NOTER

Omelette espagnole (tortilla)

4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

- 250 g de pommes de terre en dés surgelées
- 1 oignon moyen émincé
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de lait
- Sel et poivre

1. Préchauffer le plat Crisp pendant 2-3 minutes en fonction Crisp.
2. Placer les pommes de terre en dés sur le plat Crisp et faire cuire **en fonction Crisp pendant 6-8 minutes.**
3. Ajouter l'oignon et faire cuire pendant **4-5 minutes supplémentaires en fonction Crisp.**
4. Remuer une fois pendant la cuisson. Pendant ce temps, battre les œufs avec le lait dans un récipient, poivrer et saler.
5. Verser le mélange d'œufs sur les pommes de terre dans le plat Crisp et **faire cuire pendant 2-3 min, en fonction Crisp.** Servir chaude ou froide, accompagnée d'une salade.

À NOTER



LE PLUS +

Faire cuire 3-4 min de plus en fonction Crisp pour une omelette vraiment dorée.

Au chocolat



LE PLUS +

Pour réaliser cette recette, utilisez le Moule à manqué Whirlpool*



Moelleux au chocolat 6 min

INGRÉDIENTS

- 240 g de chocolat pâtissier
- 80 g de beurre
- 50 g de sucre en poudre
- 4 gros œufs
- 1 cuill. à soupe de farine

1. Faire fondre 200 g de chocolat et le beurre en fonction micro-ondes (2 min à 750 W).
2. Dans un saladier, battre les œufs entier, ajouter le sucre et faire mousser.
3. Incorporer le chocolat et le beurre fondu puis mélanger. Rajouter la farine.
4. Verser la préparation obtenue dans un moule à manqué Crisp* puis incorporer le reste du chocolat en carré.
5. Cuire 6 minutes en fonction Crisp.



À NOTER

Tarte poire - chocolat 12/14 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 boîte de poires au sirop (2 à 3 morceaux)
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- 150 g de chocolat pâtissier
- 100 g de sucre en poudre

1. Disposer la pâte sur le plat Crisp (en conservant le papier sulfurisé en dessous), piquer le fond.
2. Découper les poires en dés.
3. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, le chocolat fondu et le sucre.
4. Rajouter les dés de poires. Verser la préparation sur la pâte.
5. Cuire 12-14 minutes en fonction Crisp.



À NOTER

*Pour commander le moule à manqué, rendez-vous sur www.whirlpool.fr

Cookies 4 min

INGRÉDIENTS

- 100 g de pépites de chocolat
- 120 g de beurre ramolli
- 150 g de farine fluide
- 120 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 œufs entiers

1. Dans un récipient, mettre le beurre coupé en morceaux, ajouter le sucre en poudre et le sucre vanillé.
2. Mélanger avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte ferme.
3. Incorporer les œufs un à un et continuer à travailler la pâte. Ajouter la farine en la tamisant puis incorporer les pépites de chocolat.
4. Beurrer et fariner le plat Crisp. Disposer, en les espaçant, des petits tas de la taille d'une noix.
5. Cuire 4 minutes en fonction Crisp.



À NOTER

Nature



LE PLUS +

- Pour réaliser cette recette, utilisez le Moule à manqué Whirlpool*
- Servir le gâteau avec de la crème anglaise.



Quatre-quart 10/12 min

INGRÉDIENTS

- 225 g de farine
- 225 g de sucre
- 225 g de beurre ramolli
- 4 œufs
- 2 cuill. à café de sucre vanillé
- Zestes d'orange
- 2 cuillères à café de levure
- Sucre glace
- Beurre et farine pour le plat

1. Beurrer et fariner le moule à manqué Crisp.
2. Mélanger tous les ingrédients avec un batteur électrique et verser la pâte dans le moule à manqué Crisp*. Si le beurre est dur, le placer dans un récipient à micro-ondes et le faire ramollir pendant 2-3 minutes à 90 W.
3. Cuire 10-12 minutes en fonction Crisp.

À NOTER

Galette des rois à la frangipane

 14/16 min

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 100 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- 25 g de maïzena
- 3 cuil. de rhum
- 1 pincée de sel

1. Dans un saladier, mélanger le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux.
2. Ajouter la poudre d'amande et les œufs, la maïzena, le rhum et le sel, mélanger. La frangipane est faite.
3. Etaler sur le plat Crisp la pâte feuilletée, la piquer, puis placer la frangipane dans le centre en laissant 3 cm de bord.
4. Badigeonner d'eau et de jaune d'œuf les 3 cm de bord. Recouvrir le tout avec une deuxième pâte.
5. Dessiner un quadrillage à l'aide d'un couteau puis badigeonner de jaune d'œuf.
6. Cuire 14-16 minutes en fonction Crisp.



LE PLUS +

N'oubliez pas de placer la fève dans votre galette !

À NOTER

Aux fruits

Gâteau aux poires

 7/8 min

INGRÉDIENTS

- 100g de sucre
- 5 poires
- 1 sachet de levure
- 80 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de farine
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 10 cl de lait

1. Dans un saladier, mélanger le sucre, le sucre vanillé, les œufs, le beurre fondu et le sel.
2. Incorporer la farine mélangée avec un sachet de levure chimique. Ajouter le lait.
3. Verser la moitié du mélange dans le moule à manqué Crisp.
4. Peler les poires et les couper en quartiers. Les disposer dans le plat.
5. Verser la seconde moitié du mélange dans le moule. Cuire 7-8 minutes en fonction Crisp.



LE PLUS +

Pour réaliser cette recette, utilisez le Moule à manqué Whirlpool' 

À NOTER

*Pour commander le moule à manqué, rendez-vous sur www.whirlpool.fr



Tarte aux pommes

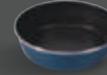
 14/16 min

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 6 grosses pommes
- Compote pomme-banane
- 1 jaune d'œuf
- Cassonade

1. Disposer la pâte sur le plat Crisp (en conservant le papier sulfurisé en dessous), piquer le fond.
2. Badigeonner la pâte de compote.
3. Découper les pommes en lamelles et les disposer sur la pâte de manière dense.
4. Mélanger dans un bol le jaune d'œuf et la cassonade afin d'obtenir une substance onctueuse.
5. Badigeonner la tarte de cette substance afin de bien faire dorer les pommes.
6. Cuire 14-16 minutes en fonction Crisp.

LE PLUS +

Pour réaliser cette recette, utilisez le Moule à manqué Whirlpool' 



À NOTER

Clafoutis aux cerises



INGRÉDIENTS

- 600 g de cerises
- 3 œufs
- 30 g de farine
- 30 g d'amandes en poudre
- 150 g de crème fraîche
- 15 cl de lait entier
- Sucre vanillé
- 125 g de sucre

POUR LE MOULE

- 15 g de beurre
- 1 cuil à soupe de farine

À NOTER

1. *Beurrer et fariner l'intérieur du moule à manqué.*
2. *Rincer et sécher les cerises, et les disposer sur le fond du plat.*
3. *Mélanger la farine, la poudre d'amande, 100 g de sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel.*
4. *En fouettant, incorporer les œufs et la crème. Délayer en versant progressivement le lait.*
5. *Verser la pâte sur les cerises dans le moule à manqué Crisp*, enfourner et faire cuire 8 à 9 minutes.*
6. *Laisser refroidir 5 min. Démouler sur un plat de service et saupoudrer du reste du sucre.*



Crumble aux fraises



INGRÉDIENTS

- 500 g de fraises
- 40 g de pignons de pins
- 1 citron
- 120 g de sucre
- 150 g de farine
- 90 g de beurre
- 560 g de poudre d'amande
- 20 g de maïzena

À NOTER

1. **Préparation des fraises :**
Laver et équeuter les fraises. Mélanger la maïzena et 50 grammes de sucre dans le moule à manqué Crisp. Ajouter les fraises puis mélanger. Ajouter le jus de citron. Faire cuire pendant 6 minutes au micro-ondes puissance 500 W.*
2. **Préparation de la pâte crumble :**
Dans un saladier, mélanger les pignons de pins concassés, le beurre, 70 grammes de sucre, la poudre d'amande et la farine. Travailler l'ensemble pour obtenir une pâte cassante. Emietter celle-ci sur les fraises. Mettre au four position Crisp pendant 8 min.



Aux œufs



Flan au café



INGRÉDIENTS

- 40 g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 1/2 l. de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuill. à café d'extrait de café

À NOTER

1. *Dans un récipient battre les œufs, ajoutez le lait, les sucres et l'extrait de café. Mélanger le tout.*
2. *Mettre la préparation dans un moule à manqué.*
3. *Cuire 9-10 minutes en fonction Crisp.*

LE PLUS +

- Remplacer l'extrait de café par de l'extrait de vanille ou autres parfums. Avant la fin de cuisson, saupoudrer de sucre roux pour caraméliser le dessus.
- Pour réaliser cette recette, utilisez le Moule à manqué Whirlpool*



*Pour commander le moule à manqué, rendez-vous sur www.whirlpool.fr

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES TEMPS DE CUISSON

	TYPE DE PLAT	POIDS	TEMPS DE CUISSON	
			FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	VIANDE ROUGE			
	Bleue	1 kg	30-35 min	7-8 min
	Saignante	1 kg	30-35 min	9-10 min
	À point	1 kg	35-40 min	10-11 min
	Bien cuite	1 kg	40-45 min	12-14 min
	VIANDE BLANCHE		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	Agneau	1 kg	1h15-1h30	20 min
	Rôti de veau	1 kg	1h-1h15	15-20 min
	Rôti de porc	1 kg	1h30-2h	15-20 min
	VOLAILLES		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	Poulet entier	1,2 kg	1h-1h30	26-28 min
	Morceau de poulet	1 kg	45 min	16-18 min
	Rôti de dinde	400 g	45 min	15 min
	POISSONS		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	Poisson entier	800 g	20-25 min	5-7 min
	Filets de poisson	400 g	20-25 min	4-5 min
	LÉGUMES		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	Aubergines	500 g	20-30 min	10-12 min
	Courgettes	2 pièces	20-25 min	6-8 min
	Poivrons	500 g	20-25 min	7-8 min
	Pommes de terre	250 g	45-55 min	10-15 min
	Pommes de terre	500 g	50 min - 1h	18-20 min
	TARTES, PIZZA ET QUICHES		FOUR TRADI.	FOUR CRISP
	Tartes, pizzas et quiches fraîches	1 pâte fine	30 min (210°C)	12-14 min
	Tarte et pizza surgelées pâte fine	200 g		
	Quiche surgelée	200 g	1h-1h15 (180°C)	20 min

les entrées

APÉRITIFS

Saucisses feuilletées	8
Palmiers fromage jambon	8
Pruneaux au bacon	9
Champignons au Boursin	9
Mini-brochettes	9

TARTES, PIZZAS ET QUICHES

Tarte au chèvre et à la menthe	10
Tatin feuilletée aux tomates et basilic	10
Tartine de chèvre chaud et tomates confites	11
Pizza tomates mozzarella	11
Quiche au saumon et aux légumes	12
Quiche courgettes et tomates	12

les plats

VIANDES ROUGES

Rosbeef	13
Côte de bœuf	13
Boulettes de viande	14
Poivron grillé pour côte de bœuf et rosbeef	14

VOLAILLES

Poulet rôti fumé	15
Poulet rôti au miel et pommes dauphines	15
Poulet au citron confit	16

VIANDES BLANCHES

Filet mignon au miel et au vinaigre balsamique	8
Côte de porc à l'ananas	9
Rôti de porc à la bière	9

POISSONS

Lotte aux tomates confites et olives noires	10
Dos de cabillaud, carottes à la coriandre et à l'orange	10
Filets de saumon à la graine de moutarde	11
Noix de saint-jacques, tagliatelles de céleri	11
Brochettes de crevettes	12
Grosses crevettes et chutney de fruits	12

LÉGUMES

Pommes de terre	22
Frites	22
Tian de légumes	23
Légumes sautés	23

CUISINE DU MONDE

Hamburger	24
Samoussas à la viande	24
Burritos	25
Omelette espagnole (tortilla)	25

les desserts

AU CHOCOLAT

Mœlleux au chocolat	16	26
Tarte poire-chocolat	17	26
Cookies	17	27

NATURE

Quatre-quart	18	27
Galette des rois à la frangipane	18	28

AUX FRUITS

Gâteau aux poires	19	28
Tarte aux pommes	19	29
Clafoutis aux cerises	20	30
Crumble aux fraises	21	30

AUX ŒUFS

Flan au café	21	31
--------------	----	----



QUELQUES CONSEILS D'ENTRETIEN POUR VOTRE MICRO-ONDES :

- 1.** *Utiliser un détergent doux et un chiffon.
Un nettoyant écologique adapté à votre micro-ondes
est disponible dans votre boutique en ligne.*
- 2.** *Ne pas laisser la graisse ou des particules
alimentaires s'accumuler autour de la porte.*
- 3.** *Faire bouillir une tasse d'eau dans votre four
micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.
La vapeur facilite l'élimination des salissures.
Ajouter une rondelle de citron pour éliminer
les mauvaises odeurs.*
- 4.** *Ne jamais plonger le plat Crisp dans de l'eau
ni le rincer lorsqu'il est encore chaud.*



Eviter d'utiliser des nettoyants abrasifs, tampons métalliques...
Ils sont susceptibles d'abîmer le bandeau de commandes
et les surfaces intérieures et extérieures du four.

Pour commander vos accessoires, rendez-vous www.whirlpool.fr