

# ÉTUVEUSE MULTI-USAGES

Enlever le plateau, placer les aliments dans l'étuveuse.

## GRAINS ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Macaroni	2 tasses	Ajouter 4 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée. Égoutter.	7 à 8 min	3 ½ tasses
Pâtes boucles	2 tasses	Ajouter 4 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée. Égoutter.	12 min	2 tasses
Pâtes penne	2 tasses	Ajouter 4 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée. Égoutter.	12 min	3 tasses
Riz blanc	1 tasse	Ajouter 2 tasses d'eau chaude. Couvrir avec le plateau, cuire au micro-ondes à intensité élevée, sans le couvercle.	16 à 18 min	3 tasses
Quinoa	1 tasse	Ajouter 2 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	12 min	2 ½ tasses
Fleurons de brocoli	4 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	4 min	2 tasses
Fleurons de chou-fleur	4 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	5 min	3 tasses
Petites carottes	4 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	8 min	4 tasses
Petites patates	1 ½ lb (675 g), environ 18	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	8 à 9 min	4 à 5 tasses
Légumes mélangés congelés	4 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	6 min	3 ½ tasses

## POISSON ET VOLAILLE

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Filets de saumon (1 po d'épaisseur)	4 filets, 1 lb (450 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	2 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	4 portions
Filets de poisson blanc : goberge, morue, flétan ou sole. Si congelés, les décongeler avant la cuisson.	4 filets, 1 lb (450 g)	Placer la moitié des filets dans le fonds de l'étuveuse. Ajouter le plateau et placer le reste des filets. Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	3 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	4 portions
Poitrines de poulet, désossées et sans peau	2 poitrines, 1 lb (450 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	7 min, laisser reposer 2 min, enlever le couvercle.	4 portions

TRUC : Assaisonner avec 1 à 2 c. à table d'un mélange Épicure au choix avant la cuisson.