

ÉTUVEUSE RONDE

L'**Étuveuse ronde** est un outil polyvalent. Utilisez-la pour rôtir un poulet entier, faire des soupes et ragoûts, ou cuire des grains. Elle peut contenir jusqu'à 14 $\frac{3}{4}$ tasses (3,5 L) de liquide.

GRAINS ET LÉGUMES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	CUISSON AU MICRO-ONDES	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Riz blanc	1 tasse	Ajouter 2 tasses d'eau. Couvrir et cuire à intensité élevée.	15 min	3 tasses
Quinoa	1 tasse	Ajouter 2 tasses d'eau. Couvrir et cuire à intensité élevée.	15 min	3 tasses
Petites pâtes, telles macaroni ou penne	2 tasses	Ajouter 4 tasses d'eau chaude. Couvrir et cuire à intensité élevée. Égoutter.	10 à 12 min	3 à 4 tasses
Petites patates Essayer : Salade de patates crémeuse	1 $\frac{1}{2}$ lb (675 g), environ 18	Couvrir et cuire à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	8 à 9 min	4 à 5 tasses
Fleurons de brocoli	4 tasses	Couvrir et cuire à intensité élevée.	3 min	3 tasses
Fleurons de chou-fleur	4 tasses	Couvrir et cuire à intensité élevée.	4 min	3 tasses
Légumes mélangés congelés	4 tasses	Couvrir et cuire à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	5 à 6 min	3 $\frac{1}{2}$ tasses

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

POISSON ET VOLAILLE

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	CUISSON AU MICRO-ONDES	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Filets de poisson blanc comme morue ou goberge. Les décongeler avant la cuisson.	4 filets, 1 lb (450 g)	Couvrir et cuire 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 à intensité élevée.	5 à 6 min, laisser reposer 2 min, enlever le couvercle.	4 portions
Poulet entier Essayer : Poulet de rôtisserie	3 lb (1,36 kg)	Couvrir et cuire à intensité élevée.	20 min	8 portions
Viande hachée de bœuf ou de porc Essayer : Feuilles de laitue garnies	1 lb (450 g)	Couvrir et cuire à intensité élevée. Égoutter le liquide.	5-6 min	4 portions
Boulettes de viande Essayer : Boulettes de poulet à la toscane	16 boulettes de viande	Couvrir et cuire à intensité élevée. Égoutter le liquide.	4 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	4 portions

POUR INFO! Les produits suivants forment des duos parfaits avec l'Étueuse ronde :

