*Poisson et pommes de terre grelots à l'ail et aux herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Poisson et pommes de terre grelots à l'ail et aux herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 15 minutes / Cuisson 13 minutes*

*Portions 1*

***1 c. à soupe de beurre***

***1 petite gousse d'ail, émincée***

***1 c. à thé d'échalote, émincée***

***1 c. à thé de persil italien, haché finement***

***½ c. à thé de thym frais***

***1 filet de morue de 8 oz (225g), ou autre poison blanc doux***

***4 oz (115 g) de pommes de terre en grelots***

***4 oz (115 g) d'asperges, parées***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

Pour servir

***Quartiers de citron***

## Préparation

1. *Dans un petit bol, mélanger le beurre, l'ail, l'échalote, le persil et le thym.*
2. *Saler et poivrer le poisson.*
3. *Placer le poisson sur le plat à croustiller combiné et le déposer sur le plateau rotatif, en position abaissée. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis FISH, 8 onces. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
4. *Retirer le poisson du micro-ondes et le couvrir pour le garder chaud.*
5. *Placer les grelots dans un bol allant au micro-ondes avec 1 c. à soupe d'eau. Couvrir d'une pellicule plastique trouée ou d'un couvercle à micro-ondes. Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 100 % pour 3 minutes. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson; tourner les grelots à mi-cuisson. Une fois la cuisson terminée, ajouter le mélange de beurre, couvrir et réserver.*
6. *Placer les asperges dans un bol allant au micro-ondes avec 1 c. à soupe d'eau. Couvrir avec une pellicule plastique trouée avec un couvercle à micro-ondes. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis SOFT VEG, 4 onces. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
7. *Égoutter, saler et poivrer.*
8. *Servir le poisson accompagné de grelots à l'ail et aux herbes, d'asperges et de quartiers de citron.*

*Frittata d'artichauts*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Frittata d'artichauts*

*Préparation 15 minutes / Cuisson 30 minutes*

*Portions 4*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

***6 gros œufs***

***¾ tasse (180 ml) de crème épaisse***

***4 oz (115 g) de cheddar fort, râpé***

***1 oignon vert, tranché finement***

***1 gousse d'ail, émincée***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

***3 tiges de chou kale sans les feuilles, tranchées grossièrement***

***6 oz (170 g) d'artichauts marinés, égouttés et coupés en deux***

## Préparation

1. *Dans un grand bol, mélanger les œufs et la crème. Ajouter la moitié du fromage, l'oignon vert et l'ail. Saler au goût.*
2. *Graisser légèrement un plat rond de 9,5 po (24 cm) allant au micro-ondes. Disposer le chou frisé dans le plat et verser sur le mélange d'œufs sur le chou. Parsemer d'artichauts et du reste de fromage.*
3. *Appuyer sur COMBO RAPIDE et régler la température à 350 °F (175 °C) pour 30 minutes. Placer le plat rond le plat à croustiller combiné et mettre le tout au micro-ondes, en position élevée. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
4. *Laisser reposer 5 minutes avant de servir.*

*Gâteau aux bleuets en tasse et glaçage au fromage à la crème*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Gâteau aux bleuets en tasse et glaçage au fromage à la crème*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 10 minutes / Cuisson 1 minute 30 seconds*

*Portions 1*

---

***2 c. à soupe d'huile végétale***

***1 c. à soupe de lait***

***1 jaune d'œuf***

***1 c. à soupe de sucre***

***1 c. à thé d'extrait de vanille***

***¼ tasse (33 g) de farine tout usage***

***½ c. à thé de poudre à pâte***

***¼ tasse de bleuets surgelés ou frais***

### Glaçage au fromage à la crème

***2 c. à soupe de fromage à la crème, ramolli***

***1 c. à thé de sucre en poudre***

---

### Préparation

1. *Dans un petit bol, mélanger l'huile, le lait, le jaune d'œuf, le sucre et la vanille. Ajouter la farine et la poudre à pâte et bien mélanger. Incorporer délicatement les bleuets. Verser la pâte dans une tasse en céramique de 8 oz (240 ml) et la déposer sur le plateau rotatif.*
2. *Appuyer sur MICRO-ONDES, régler la puissance à 100 % pour 1 minute 30 secondes et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
3. *Préparer le glaçage au fromage à la crème : dans un petit bol, mélanger le fromage et le sucre en poudre.*
4. *Retirer le gâteau du micro-ondes et laisser tiédir légèrement. Servir le gâteau chaud, garni de glaçage au fromage à la crème.*

*Gâteau aux pommes et beurre à la cannelle*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Gâteau aux pommes et beurre à la cannellee*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 30 minutes / Cuisson 50 minutes*

*Portions 8*

***1½ tasse (190 g) de farine tout usage***

***2 c. à thé de poudre à pâte***

***½ tasse (115 g) de beurre non salé ramolli, plus 1 c. à soupe de beurre fondu, pour badigeonner***

***½ tasse (100 g) de sucre, plus 2 c. à thé pour garnir***

***2 c. à thé d'extrait de vanille***

***2 gros œufs***

***¾ tasse (180 ml) de lait***

***1 pomme verte moyenne, évidée, pelée et tranchée finement***

***½ c. à thé de cannelle moulue***

***Crème fouettée, pour servir***

## Préparation

1. *Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Réserver.*
2. *À l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le sucre et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient pâles et mousseux. Ajouter les œufs, un à un, en continuant de battre.*
3. *À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporer le mélange de farine à la pâte, en trois portions, en alternant avec le lait.*
4. *Chemiser le fond et les côtés d'un moule à gâteau rond de 8 po (20 cm) de papier parchemin et graisser légèrement d'enduit végétal.*
5. *Étendre la pâte dans le moule préparé. Garnir de tranches de pommes, en les chevauchant légèrement. Badigeonner de beurre fondu. Mélanger la cannelle et 2 c. à thé de sucre et saupoudrer sur les pommes.*
6. *Placer la grille sur le plateau rotatif, appuyer sur FOUR et régler la température à 350 °F (175 °C) pour 50 minutes. Appuyer sur MARCHE pour commencer le préchauffage. Une fois le préchauffage terminé, placer le moule sur la grille et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
7. *Laisser refroidir le gâteau dans le moule pendant 10 minutes, puis le retourner sur la grille pour qu'il refroidisse complètement. Servir accompagné de crème fouettée.*

*Gratin de pommes de terre*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Gratin de pommes de terre*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 15 minutes / Cuisson 40 minutes*

*Portions 4 – 6*

***1 tasse (240 ml) de crème épaisse***

***6 oz (170 g) de fromage gruyère, râpé finement***

***2 lb (1 kg) de pommes de terre Yukon, pelées et tranchées finement***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

## Préparation

1. *Mettre la crème et les trois-quarts du fromage dans un grand contenant allant au micro-ondes.*
2. *Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 100 % pour 2 minutes. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson et remuer à mi-temps. Saler et poivrer.*
3. *Dans un plat rond de 9,5 po (24 cm) allant au micro-ondes, déposer le tiers des tranches de pommes de terre, en les chevauchant légèrement. Verser le tiers du mélange de crème sur les pommes de terre. Répéter deux fois avec le reste des pommes de terre et du mélange de crème. Saupoudrer avec le reste du fromage.*
4. *Appuyer sur COMBO RAPIDE et régler la température à 400 °F (200 °C) pour 40 minutes. Placer le plat rond sur le plat à croustiller combiné, en position abaissée, et déposer sur le plateau rotatif. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
5. *Laisser reposer 5 minutes avant de servir.*

*Pain aux bananes facile*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Pain aux bananes facile*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 1 heure 15 minutes*

*Portions 8*

***½ tasse (100 g) de sucre***

***½ tasse (100g) de cassonade pâle***

***½ tasse (115 g) de yogourt nature***

***2 gros œufs***

***⅓ tasse (80 ml) d'huile végétale***

***3 bananes moyennes mûres, écrasées, plus 1 banane moyenne entière, pelée***

***1½ tasse (195 g) de farine tout usage***

***1½ c. à thé de poudre à pâte***

***½ c. à thé de bicarbonate de soude***

***1 c. à soupe de sirop d'érable, pour badigeonner***

## Préparation

1. *Chemiser un moule à pain de 9 x 5 po (23 x 13 cm) de papier parchemin et graisser légèrement d'enduit à cuisson.*
2. *Dans un grand bol, mettre le sucre, la cassonade, le yogourt, les œufs et l'huile et mélanger au fouet. Incorporer la banane écrasée. Tamiser la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude et ajouter au mélange.*
3. *Verser la pâte dans le moule préparé. Trancher la banane en deux sur la longueur et la déposer sur la pâte, côté coupé vers le haut. Badigeonner la banane de sirop d'érable.*
4. *Placer la grille sur le plateau rotatif. Appuyer sur FOUR et régler la température à 325°F (160 °C) pour 1 heure 15 minutes. Appuyer sur MARCHE pour préchauffer le four. Une fois le préchauffage terminé, déposer le moule sur la grille et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
5. *Laisser le pain tiédir pendant 10 minutes, puis le tourner sur la grille pour qu'il refroidisse complètement.*

*Pommes de terre farcies*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Pommes de terre farcies*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 10 minutes / Cuisson 1 heure*

*Portions 4*

***4 tranches de bacon***

***4 pommes de terre Russet de 10 oz (280 kg) chacune***

***1 c. à soupe d'huile d'olive***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

***½ tasse (225 g) de fromage cheddar râpé***

***½ tasse (115 g) de crème sure***

***2 c. à soupe d'oignons verts, tranchés finement***

## Préparation

1. *Placer le bacon en une seule couche sur une assiette allant au micro-ondes et déposer sur le plateau rotatif. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis BACON, 4 slices. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Une fois la cuisson terminée, refroidir, hacher et réserver.*
2. *Appuyer sur FOUR et régler la température à 400 °F (200 °C) pour 50 minutes. Appuyer sur MARCHE pour préchauffer le four.*
3. *Piquer chaque pomme de terre 4-5 fois avec une fourchette ou un petit couteau, frotter avec l'huile d'olive, saler et poivrer. Placer les pommes de terre dans le plat à croustiller combiné et l'insérer dans le micro-ondes, en position abaissée. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
4. *Laisser tiédir les pommes de terre pendant 5 minutes, puis utiliser un couteau aiguisé pour marquer la calotte de chaque pomme de terre. Ouvrir et saupoudrer de fromage.*
5. *Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 100 % pour 30 secondes. Appuyez sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
6. *Garnir de crème sure, d'oignons verts et de bacon.*

*Poulet rôti aux herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Poulet rôti aux herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 15 minutes / Cuisson 65 minutes*

*Portions 4*

***2 gousses d'ail, hachées finement***
***1 petite échalote, hachée finement***
***¼ tasse de persil italien, haché finement***
***1 c. à soupe de thym, haché***
***1 c. à soupe de romarin, haché finement***
***1 c. à soupe de jus de citron***
***2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive***
***2 c. à soupe (30 g) de beurre, ramolli***
***1 poulet entier de 4,5 lb (2 kg)***
***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

## Préparation

1. *Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le poulet, le sel et le poivre.*
2. *Bien assécher le poulet en l'épongeant, puis le badigeonner avec le mélange d'herbes. Replier les ailes derrière le dos et nouer les pattes avec de la ficelle de cuisine.*
3. *Placer le poulet, poitrine vers le haut, dans le plat à croustiller combiné et mettre au micro-ondes, en position abaissée. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis CHICKEN, 4.5 lbs. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
4. *Laisser le poulet reposer 5–10 minutes avant de le découper et de le servir.*

*Quesadillas de poulet frites à air chaud*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Quesadillas de poulet frites à air chaud*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 10 minutes / Cuisson 6 minutes*

*Portions 2*

***2 tortillas à la farine de 20 cm (8 po)***

***1 tasse de fromage cheddar ou Monterey Jack, râpé***

***40 g (1,5 oz) de poulet cuit, effiloché***

**Pour servir**

***Salsa, crème sure, jalapenos marinés, coriandre hachée***

**Préparation**

1. *Couvrir la moitié de chaque tortilla de fromage. Garnir de poulet et plier en deux.*
2. *Appuyer sur FRIRE À AIR CHAUD et régler la température à 425 °F (220 °C) pour 6 minutes. Mettre le plat à croustiller sur le plateau rotatif, en position élevée, et appuyer sur MARCHE pour préchauffer le plat. Déposer les quesadillas sur le plat préchauffé et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Tourner les quesadillas lorsqu'on vous y invite, à mi-temps de la cuisson.*
3. *Couper en quartiers et servir avec de la salsa, de la crème sure, des jalapenos marinés et de la coriandre hachée.*

*Salade de quinoa et vinaigrette au cidre de pomme*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Salade de quinoa et vinaigrette au cidre de pommee*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 20 minutes*

*Portions 4*

***1 tasse (160 g) de quinoa rouge, rincé et égoutté***

***4 oz (115 g) de fleurets de chou-fleur***

***1 carotte moyenne, râpée***

***2 oignons verts, tranchés finement***

***2 tasses (18 g) de persil italien, haché***

***5 oz (140 g) de tomates cerises, coupées en 2***

***¾ tasse (85 g) d'amandes tranchées, grillées***

***4 oz (115 g) de fromage feta, émietté***

## Vinaigrette au cidre de pomme

***3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre de pomme***

***1 c. à thé de miel***

***1 c. à thé de moutarde de Dijon***

***¼ tasse d'huile d'olive***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

## Préparation

1. *Placer le quinoa dans un grand bol allant au micro-ondes. Ajouter 2 tasses (480 ml) d'eau et déposer sur le plateau rotatif.*
2. *Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 100 % pour 15 minutes. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
3. *Laisser reposer pour 5 minutes, remuer et laisser refroidir à température ambiante.*
4. *Mettre le chou-fleur dans un bol allant au micro-ondes avec 1 c. à soupe d'eau, couvrir d'une pellicule plastique trouée ou d'un couvercle à micro-ondes et déposer sur le plateau rotatif. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis SOFT VEG, 4 onces. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson, en remuant à mi-temps. Laisser refroidir à température ambiante.*
5. *Lorsque le quinoa et le chou-fleur sont refroidis, les mettre dans un grand bol avec la carotte, les oignons verts, le persil, les tomates cerises, les amandes et le feta.*
6. *Préparer la vinaigrette au cidre de pommes : dans un petit bol, mélanger au fouet le vinaigre, le miel, la moutarde et l'huile d'olive.*
7. *Verser la vinaigrette sur la salade, saler, poivrer et remuer pour mélanger. Servir froid ou à température ambiante.*

*Saumon aux fines herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Saumon aux fines herbes*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 10 minutes / Cuisson 10 minutes*

*Portions 2*

***½ c. à thé de poudre d'ail***
***½ c. à thé d'origan séché***
***½ c. à thé de basilic séché***
***¼ c. à thé de sauge séchée***
***¼ c. à thé de marjolaine séchée***
***¼ c. à thé de thym séché***
***¼ c. à thé de romarin séché***
***¼ c. à thé de poudre de cumin***
***1 pincée de flocons de piments rouges***
***2 filets de saumon de 8 oz (225g)***
***Sel casher, au goût***
***1 petit citron, tranché finement***

Pour servir

***Salade verte et quartiers de citron***

Préparation

1. *Dans un petit bol, mélanger les fines herbes et les épices. Saler le saumon, l'enrober du mélange d'épices et le recouvrir de tranches de citron.*
2. *Mettre le saumon sur le plat à croustiller combiné et déposer sur le plateau rotatif, en position abaissée. Appuyer sur MENU ALIMENT et sélectionner COOK, puis FISH, 1.0 lbs. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
3. *Servir avec une salade verte et des quartiers de citron, si désiré.*

*Steaks de chou-fleur avec sauce Zhug rouge*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Steaks de chou-fleur avec sauce Zhug rouge*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 45 minutes*

*Portions 4*

## Sauce Zhug rouge

***5 piments Fresno, hachés grossièrement***

***¾ tasse de feuilles de coriandre, légèrement tassées***

***1 gousse d'ail, écrasée***

***½ c. à thé de coriandre moulue***

***½ c. à thé de poudre de cumin***

***1½ c. à thé de sel casher***

***2 c. à soupe d'huile d'olive***

***1 c. à soupe de jus de citron***

## Steaks de chou-fleur

***1 chou-fleur moyen (environ 1,5 lb / 0,7 kg)***

***2 c. à soupe d'huile d'olive***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

## Préparation

1. *Préparer la sauce Zhug rouge : mettre tous les ingrédients dans le petit bol d'un robot culinaire et mélanger jusqu'à homogénéité. Transférer dans un petit bol, couvrir et réserver.*
2. *Retirer les feuilles et couper la tige du chou-fleur, laissant le cœur intact. Couper le chou-fleur de haut en bas en 2 tranches de 1½ po (4 cm) d'épaisseur. Déposer les tranches dans un grand bol, ajouter l'huile et tourner pour enrober. Saler et poivrer.*
3. *Appuyer sur FRIRE À AIR CHAUD et régler la température à 450 °F (230 °C) pour 20 minutes. Placer le plat à croustiller combiné sur le plateau rotatif, en position élevée, et appuyer sur MARCHE pour préchauffer le plat. Déposer une tranche de chou-fleur sur le plat préchauffé et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Tourner la tranche lorsqu'on vous y invite, à mi-temps de la cuisson.*
4. *Répéter avec l'autre tranche de chou-fleur.*
5. *Servir immédiatement avec la sauce Zhug rouge.*

*Brownies aux 3 chocolats et caramel salé*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Brownies aux 3 chocolats et caramel salé*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 45 minutes*

*Portions 12*

## Brownies

***2 oz (60 g) de chocolat noir semi-sucré, haché***

***½ tasse (115 g) de beurre, coupé en dés***

***1½ tasse (150 g) de sucre***

***3 gros œufs***

***1½ c. à thé d'extrait de vanille***

***½ tasse (40 g) de poudre de cacao***

***½ tasse (65 g) de farine tout usage***

***¼ c. à thé de sel casher***

***3 oz (85 g) de brisures de chocolat blanc***

***3 oz (85 g) de brisures de chocolat au lait***

## Sauce au caramel salé

***2 c. à soupe (30 g) de beurre, coupé en dés***

***3⅓ tasse (65 g) de cassonade***

***4 c. à soupe (45 ml) de crème épaisse***

***1 c. à thé d'extrait de vanille***

***½ c. à thé de gros sel de mer***

## Pour servir

***Crème glacée à la vanille***

## Préparation

1. *Chemiser un moule à gâteau carré de 8 po (20 cm) de papier parchemin et graisser légèrement avec de l'enduit de cuisson.*
2. *Dans un grand bol allant au micro-ondes, mettre le chocolat noir, le beurre et le sucre. Appuyer sur le raccourci CHOCOLAT FONDU, sélectionner 8 oz et appuyer sur MARCHE. Remuer à mi-cuisson, lorsqu'on vous y invite. À la fin de la cuisson, remuer jusqu'à consistance lisse. Laisser refroidir pendant 10 minutes et, à l'aide d'un batteur à main, incorporer les œufs, un à la fois, puis la vanille.*
3. *Tamiser le cacao, la farine et le sel et incorporer délicatement au mélange avec les brisures de chocolat. Verser dans le moule préparé et égaliser le dessus.*
4. *Placer la grille sur le plateau rotatif. Appuyer sur FOUR et régler la température à 350 °F (175 °C) pour 45 minutes. Appuyer sur MARCHE pour préchauffer le four. À la fin du préchauffage, déposer le moule sur la grille et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
5. *Laisser les brownies refroidir dans le moule.*
6. *Pendant ce temps, préparer la sauce au caramel salé : dans un pot allant au micro-ondes, mélanger le beurre, la cassonade, la crème et la vanille. Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 80 % pour 1 minute. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Ajouter le sel et remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre bien dissout.*
7. *Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 80 % pour 1 minute. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Remuer la sauce et laisser refroidir à la température ambiante.*
8. *Servir les brownies avec de la crème glacée à la vanille et la sauce au caramel salé.*

*Choux de Bruxelles et vinaigrette*
*à la grenade et au fromage de chèvre*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Choux de Bruxelles et vinaigrette à la grenade et au fromage de chèvre*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 15 minutes / Cuisson 8 minutes*

*Portions 4*

---

### Choux de Bruxelles

***10 oz (280 g) de choux de Bruxelles, coupés en deux***

***1 c. à soupe d'huile d'olive***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

### Vinaigrette à la grenade

***1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge***

***2 c. à thé de mélasse à la grenade***

***1 c. à thé de sirop d'érable***

***½ c. à thé de moutarde de Dijon***

***½ c. à thé de feuilles de thym frais***

***1 c. à soupe d'huile d'olive***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

### Pour servir

***2 c. à soupe d'amandes tranchées, grillées***

***2 c. à soupe de fromage de chèvre égrené***

---

### Préparation

1. *Dans un bol moyen, mettre les choux de Bruxelles et l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger pour enrober.*
2. *Appuyer sur FRIRE À AIR CHAUD et régler à 400 °F (200 °C) pour 20 minutes. Déposer le plat à croustiller combiné sur le plateau rotatif, en position élevée, et appuyer sur MARCHE pour préchauffer le plat. Disposer les choux de Bruxelles, coté coupé vers le bas, en une seule couche dans le plat et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Ne pas tourner les choux durant la cuisson.*
3. *Préparer la vinaigrette : dans un petit bol, mettre le vinaigre, la mélasse, le sirop d'érable, la moutarde et le thym et mélanger au fouet. Incorporer l'huile en fouettant, saler et poivrer.*
4. *Transférer les choux de Bruxelles dans un bol moyen et mélanger avec la vinaigrette et les amandes grillées. Recouvrir de fromage de chèvre émietté et servir.*

*Crevettes panées croustillantes et sauce tartare*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Crevettes panées croustillantes et sauce tartare*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 10 minutes*

*Portions 4*

## Sauce tartare

***½ tasse de mayonnaise***

***2 c. à soupe de jus de citron***

***2 c. à soupe de câpres, rincées, égouttées et hachées grossièrement***

***2 c. à soupe de cornichons, hachés finement***

***1 oignon vert, haché finement***

***1 c. à soupe de persil italien, haché finement***

## Crevettes

***2 c. à soupe de farine tout usage***

***1 c. à thé de poudre de chili***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

***1 gros œuf***

***½ tasse (35 g) de chapelure panko***

***12 oz (340 g) de crevettes moyennes, pelées et déveinées***

***Enduit à cuisson***

## Préparation

1. *Préparer la sauce tartare : dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients et réserver.*
2. *Dans un bol moyen, mettre la farine, la poudre de chili, le sel et le poivre. Dans deux bols moyens, mettre respectivement l'œuf et le panko.*
3. *En travaillant par portions, enfariner les crevettes et secouer pour enlever l'excédent de farine. Tremper les crevettes dans l'œuf, laisser égoutter l'excédent, puis bien les enrober de panko sur tous les côtés. Disposer en une seule couche sur un plat, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer, si nécessaire..*
4. *Appuyer sur FRIRE À AIR CHAUD et régler la température à 450 °F (230 °C) pour 7 minutes. Placer le plat à croustiller combiné sur le plateau rotatif, en position élevée, et appuyer sur MARCHE pour le préchauffer. Mettre les crevettes dans le plat préchauffé, vaporiser de l'enduit à cuisson et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Ne pas tourner les crevettes durant la cuisson.*
5. *Servir immédiatement avec la sauce tartare.*

*Dîner au poulet pour une personne*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville®

# *Dîner au poulet pour une personne*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

*Préparation 10 minutes / Cuisson 12 minutes*

*Portions 1*

## Marinade à la moutarde et à l'érable

***1c. à soupe d'huile d'olive***

***2 c. à thé de moutarde à l'ancienne***

***2 c. à thé de sirop d'érable***

***1 gousse d'ail, émincée***

***1 c. à thé de zeste de citron***

***½ c. à thé sel casher***

## Dîner

***1 poitrine de poulet de 8 oz (225 g), coupée en tranches de ⅜ po (1 cm)***

***6 oz (170 g) de patate douce, pelée, coupée en tranches de ⅜ po (1 cm)***

***¼ tasse (60 ml) de bouillon de poulet***

***Sel casher et poivre noir fraîchement moulu***

***4 oz (115 g) de brocoli, paré***

## Pour servir

***Quartiers de citron***

## Préparation

1. *Préparer la marinade à la moutarde et à l'érable : dans un bol moyen, mettre les ingrédients de la marinade et mélanger au fouet. Ajouter le poulet et tourner pour enrober. Réserver.*
2. *Déposer les tranches de patates douces sur une assiette allant au micro-ondes. Saler, poivrer et ajouter le bouillon. Couvrir d'une pellicule plastique trouée ou d'un couvercle à micro-ondes et placer sur le plateau rotatif. Appuyer sur MICRO-ONDES et régler à 100 % pour 5 minutes. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
3. *Disposer les tranches de poulet en une seule couche sur les patates et déposer le brocoli sur le poulet. Couvrir et remettre sur le plateau rotatif. Appuyer sur MICRO-ONDES et régler la puissance à 100 % pour 4 minutes. Appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson.*
4. *Laisser reposer 2 minutes avant de servir.*

*Frites et aïoli aux 3 poivres*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

Breville

# *Frites et aïoli aux 3 poivres*

*Préparation 20 minutes / Cuisson 30 minutes*

*Portions 4*

*the Combi Wave™ 3 in 1*

## Frites

***1 lb (450 g) de pommes de terre Russet, pelées et coupées en bâtonnets de 1 cm (⅜po) d'épaisseur***

***1 c. à thé d'huile d'olive***

***Sel casher***

## Aïoli aux 3 poivres

***1 jaune d'œuf***

***2 c. à soupe de jus de citron***

***1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne***

***2 gousses d'ail, écrasées***

***1 tasse (240 ml) d'huile de pépins de raisins***

***1 c. à thé de grains de poivre noir, écrasés***

***1 c. à thé de grains de poivre vert, écrasés***

***1 c. à thé de grains de poivre rose, écrasés***
***Sel casher***

## Préparation

1. *Disposer les frites en une seule couche dans une assiette allant au micro-ondes et la déposer sur le plateau rotatif. Appuyer sur MICRO-ONDES, régler la puissance à 100 % pour 5 minutes, puis appuyer sur MARCHE. Laisser refroidir les frites au réfrigérateur pour 15 minutes.*
2. *Pour ce temps, préparer l'aïoli : mettre le jaune d'œuf, le jus de citron, la moutarde et l'ail dans un mélangeur et mélanger jusqu'à homogénéité. Pendant que le moteur tourne, ajouter l'huile de pépins de raisins en filet jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter les grains de poivre, remuer et saler.*
3. *Dans un bol moyen, enrober les frites refroidies d'huile d'olive.*
4. *Appuyer sur FRIRE À AIR CHAUD et régler la température à 450 °F (230 °C) pour 25 minutes. Placer le plat à croustiller sur le plateau tournant, en position élevée, et appuyer sur MARCHE pour préchauffer le plat. Déposer les frites dans le plat préchauffé et appuyer sur MARCHE pour démarrer la cuisson. Tourner les frites lorsqu'on vous y invite, à mi-temps de la cuisson.*
5. *Saler les frites et les servir immédiatement avec l'aïoli aux 3 poivres.*