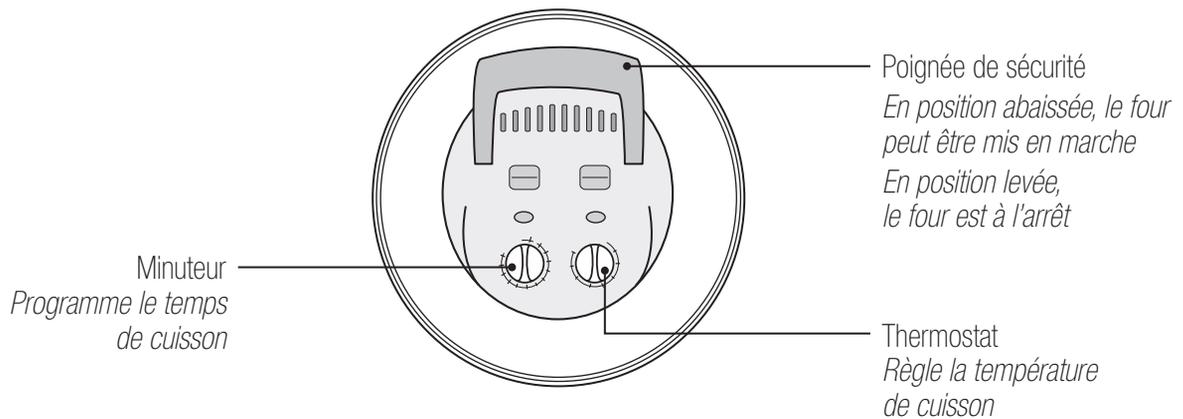
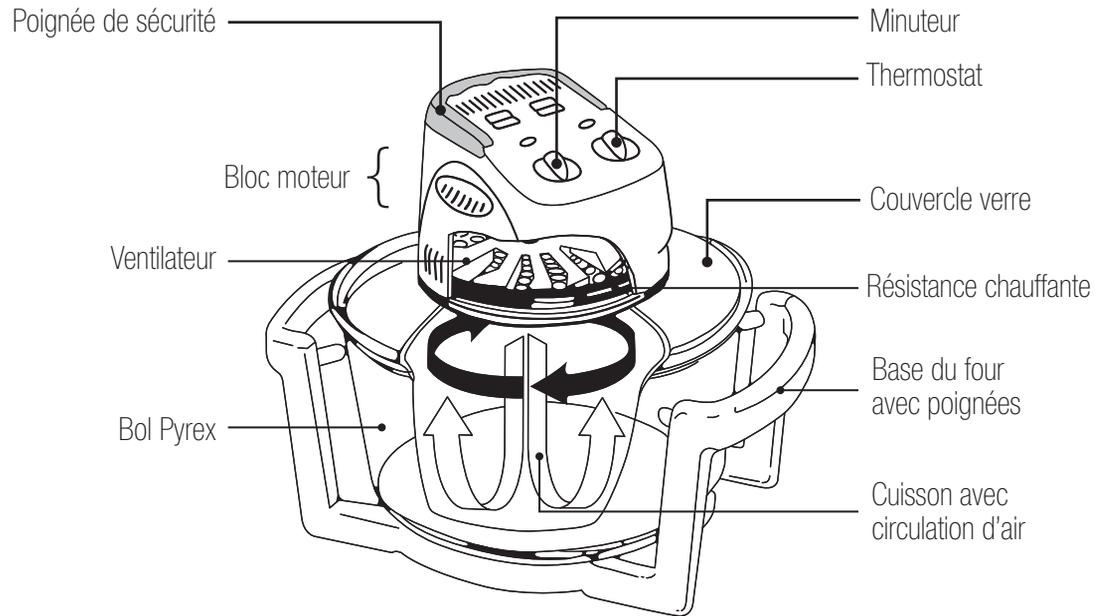


# **CYCLO FOUR**

## *Prix choc*

**Manuel d'instructions**

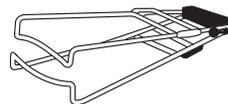
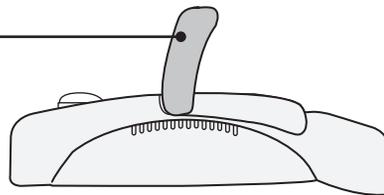
# Votre Cyclo four..



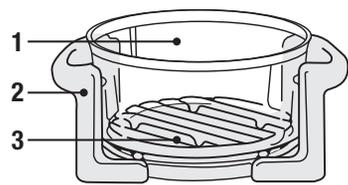
Poignée levée, position d'arrêt  
*Le four s'arrête et ne peut pas être mis en marche*

**ATTENTION : Pour ouvrir le four la poignée doit absolument être levée et utilisée. Une fois la poignée levée, un système de sécurité stoppe les fonctions électriques.**

Poignée baissée, position de marche  
*Le four peut être mis en marche*



Pince  
*Pour sortir les grilles ou les aliments chauds du four*



1

2

3

4

5

6

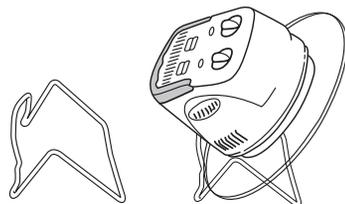
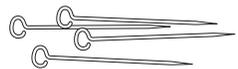
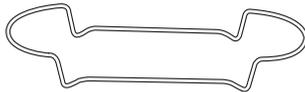
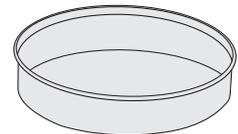
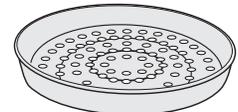
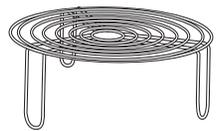
7

8

9

10

11



## 1 – Bol Pyrex

Amovible pour une plus grande facilité de nettoyage

## 2 – Base isolante avec poignées

Pour placer le bol de cuisson et permettre de déplacer l'ensemble sans se brûler

## 3 – Grille basse

Positionnée dans le bas du bol de cuisson permet à l'air de circuler autour des aliments à cuire

## 4 – Grille haute

Se place dans le bol de cuisson au-dessus de la grille basse pour cuire sur 2 niveaux

## 5 – Anneau d'extension (noir)

Pour la cuisson d'une pièce de gros volume

## 6 – Support vapeur

Pour la cuisson à la vapeur

## 7 – Grille de four à pizza

A utiliser avec la base grill (9)

## 8 – Four à pizza (blanc)

A utiliser pour pizzas/quiches/grillades

## 9 – Support de four à pizza

A utiliser avec le four à pizza

## 10 – Brochettes (x4)

A utiliser dans le four à pizza

## 11 – Support couvercle

Permet de ranger le couvercle en position verticale

## CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

*Photos non contractuelles*

Caractéristiques techniques :

Poids : 9.5 kg

Capacité : 11 litres + 5 litres avec l'extension

Température de la cuisson : 65 à 250°C

Minuterie : 0 à 60 minutes

Diamètre du bol : 33 cm

Voltage : 220V-240V 50HZ

Puissance : 1200 – 1400 Watts

Classe 1

Produit importé par : EUROSHPPING TRADING SCS

1 quai du Point du Jour 92100 BOULOGNE BILLANCOURT – France

414 888 800 RCS Nanterre



# Bien cuisiner avec votre Cyclo Four...

## D'abord bien vous nourrir

Variez vos aliments quotidiennement.

Mangez moins de viande et consommez plus de légumes et de fruits.

Préférez les cuissons grillées et à la vapeur.

Choisissez les aliments frais et naturels aux plats préparés.

Réduisez les apports en matières grasses.

Diminuez les apports en sel.

Consommez moins de sucre.

Et buvez beaucoup d'eau fraîche.



## Choisissez des produits de qualité

**Le bœuf**, sa viande est d'un beau rouge franc, sillonnée de fines veines de graisse (persillée). Elle sera succulente en rôti, braisée...

Votre boucher saura vous conseiller en fonction de vos goûts des saisons et des races ; hum ! La Salers, le Charolais, la Blonde d'Aquitaine !!!

**L'agneau**, la chair la plus fine qui soit, d'un beau rouge foncé avec une graisse très blanche, elle vous réglera en gigot bien sûr, mais vous apprendrez à mijoter carrés de côtes, épaules, ainsi que le divin « mouton aux haricots » façon cassoulet...

**Le porc**, tout est bon dans le cochon ! Il est en France d'excellente qualité, chair rosée et douce. Il ravira vos papilles gustatives de mets succulents, faciles à réaliser, simples et traditionnels à la façon de nos terroirs.

**Le veau**, sa chair varie du rose nacré pour le veau de lait voir au rose soutenu avec un « persillage » naissant pour le veau plus âgé, c'est une viande délicate pour plats de choix.

Vous le cuirez avec délicatesse, nappée dans la vapeur de ses arômes subtils. Un régal avec des légumes frais, tendreté oblige !

**La volaille**, les fermières avant tout, Label Rouge aussi, c'est le secret des volailles de qualité, goûteuses et charnues. Poulets, pintades, canes et canettes... elles seront toutes délicieuses, rôties tout simplement.

**Le poisson**, vous avez l'embarras du choix. Ils sont tous savoureux les poissons de nos côtes : lotte, cabillaud, thon, congre, bar... Et vous en ferez des délices avec votre Cyclo Four ! Mais soyez exigeante sur sa fraîcheur : chair ferme, œil arrogant, clair et bombé, écailles brillantes et branchies rouges. Fortes odeurs de marée à proscrire.

**Les fruits et légumes** : choisissez toujours des produits frais, d'une belle couleur claire et brillante, évitez les produits abîmés, desséchés, flétris... En un seul coup d'œil vous jugez facilement de leur état. Préférez les non emballés et achetez les en saison, ils seront meilleurs et moins chers. Pour certains, achetez les plutôt un peu moins mûrs (ils arrivent sur les étals encore verts) pour les faire mûrir chez vous tranquillement dans une pièce tempérée et en les surveillant régulièrement. Vous aurez le plaisir de les manger à point !



# Les bonnes recettes avec votre Cyclo Four..

## Les entrées

### CAKE PROVENÇAL

Préparation : 20 minutes Cuisson : 30 minutes



#### Ingrédients pour 6 personnes

3 œufs entiers, 120 g de farine, 60 g de fécule de maïs, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15 cl de lait, 1 sachet de levure, 50 d'olives noires dénoyautées, 1 boule de mozzarella, 50 g de tomates confites, du beurre pour le moule, sel, poivre.

#### Préparation

Mélangez les oeufs, la farine, la fécule de maïs, la levure, le lait et l'huile d'olive avec un mixeur. Coupez les tomates confites en lanières, les olives en 4 et la mozzarella en dés et incorporez-les au mélange.

Salez et poivrez. Versez dans un moule à cake que vous aurez préalablement beurré.

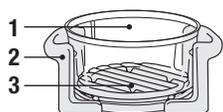
Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 180°C.

Placez votre moule et laissez cuire 30 minutes.

Démoulez le cake encore chaud et laissez le refroidir avant de le trancher. Idéal pour l'apéritif.

### MILLE-FEUILLE DE SARDINES ET POMMES DE TERRE

Préparation : 30 minutes Cuisson : 50 minutes



#### Ingrédients pour 6 personnes

600 g de filets de sardines fraîches, 500 g de pommes de terre, 2 gousses d'ail, 2 citrons, 3 ou 4 brins de menthe fraîche, 3 cuillères à soupe de vin blanc sec, 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 2 brins de thym.

#### Préparation

Huilez l'intérieur d'un moule à cake. Etalez une couche de pommes de terres que vous aurez préalablement épluchées, lavées et émincées en fines rondelles. Versez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de thym effeuillé et d'ail haché.

Versez 1 cuillère à soupe de vin blanc, salez, poivrez et recouvrez d'une couche de filets de sardines.

Renouvelez l'opération en terminant par une couche de pommes de terres.

Pressez, couvrez d'une feuille de papier sulfurisé, coté huilé face aux ingrédients.

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 200°C.

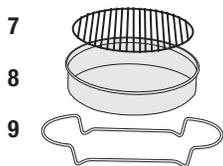
Placez votre terrine dans le Cyclo Four et cuire 50 minutes environ. Laissez refroidir. Retirez le papier sulfurisé.

Enlevez le reste de liquide éventuel de votre terrine.

Tassez avec un poids. Placez la terrine au réfrigérateur 12 heures. Démoulez la terrine au moment de servir, tranchez-la et décorez de feuilles de menthe. Servez bien frais avec des tranches de pains de campagne grillées et une sauce crème à laquelle vous aurez ajouté un jus de citron et un bon tour de moulin à poivre.

### TARTE AVIGNONNAISE

Préparation : 30 minutes Cuisson : 50 minutes (au total)



#### Ingrédients pour 4/6 personnes

1 rouleau de pâte brisée, une douzaine de belles rondelles de chorizo, 1 aubergine, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 ou 3 gousses d'ail, 3 œufs, 150 g de parmesan, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 brins de thym, sel et poivre.

#### Préparation

Coupez la courgette et l'aubergine en petits dés, épépinez le poivron et émincez-le, pelez et hachez l'oignon, pelez et écrasez l'ail, enlevez la peau des rondelles de chorizo et détaillez-les en dés.

Faites revenir l'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le chorizo, l'aubergine, la courgette et le poivron.

Mélangez, saupoudrez de thym émietté. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

Foncez un moule à tarte en laissant dessous le papier sulfurisé de la pâte.

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 200°C. Egouttez bien votre mélange de légumes, ajoutez les œufs préalablement battus en omelette, le parmesan râpé, salez, poivrez, mélangez et versez sur le fond de tarte.

Placez votre tarte dans le four à pizza et cuire 35 minutes. Laissez refroidir et mettez au frais 12 heures.

Avant de servir, réchauffez votre tarte au four à 200°C pendant 10 minutes.

Coupez 4 belles parts et servez simplement avec une salade de roquette et de laitue assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique.

## Les entrées

### QUICHE LORRAINE TRADITIONNELLE

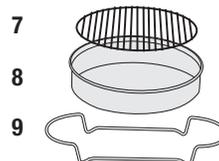
Préparation : 30 minutes Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 rouleau de pâte brisée, 150 g de lardons fumés, 150 g de dés de jambon, 6 œufs, 20 cl de crème liquide, 1 pincée de muscade râpée, beurre pour graisser le moule, sel et poivre.

#### Préparation

Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez la crème liquide, la noix de muscade, salez et poivrez à votre goût et battez en omelette. Etalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Versez la préparation dans le moule. Ajoutez les lardons et les dés de jambon en les répartissant bien. Baissez le four à 150°C et cuisez pendant 30 minutes. Servez en plat principal avec une belle salade de mâche. Le petit plus : ajoutez quelques fines lamelles de Munster avant de mettre au four, le vrai bonheur !



### PIZZA CALABRAISE

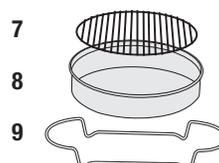
Préparation : 15 à 20 minutes Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 rouleau de pâte à pizza, 750 g de tomates bien fermes, 200 g de miettes de thon à l'huile, 150 g d'olives noires dénoyautées, 50 g de câpres, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 branche de sarriette, 1/2 feuille de laurier, sel et poivre.

#### Préparation

Pelez les tomates, épépinez-les, coupez-les en tranches. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les rondelles de tomate à feu doux 2 ou 3 minutes de chaque côté. Egouttez les miettes de thon et les filets d'anchois. Huilez une tôle à pizza, étirez la pâte à la main et donnez-lui une forme circulaire, façonnez un rebord épais pour empêcher que la garniture ne s'écoule à l'extérieur. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Garnissez la pâte en disposant les rondelles de tomates, émiettez dessus la sarriette et le laurier, recouvrez avec le thon, disposez les filets d'anchois et les olives, parsemez de câpres. Placez sur la grille du four à pizza et baissez le four à 150°C, cuisez pendant 30 minutes. Coupez la pizza en quatre et servez bien chaud.



### PETITS PAINS BRETONS

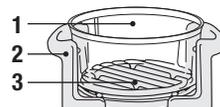
Préparation : 15 à 20 minutes Cuisson : 20 à 25 minutes

#### Ingrédients pour 6 petits pains

300 g de farine de blé complet, 300 g de farine ménagère, 1 sachet de levure, 50 g de sucre, 2 verres 1/2 d'eau tiède, 2 ou 3 pincées de sel, 50 g de beurre, 50 g de raisins de Corinthe.

#### Préparation

Mélangez les farines, le sucre et le sel. Délayez la levure avec l'eau tiède pour la dissoudre. Versez la levure délayée dans le mélange de farines, ajoutez l'huile et les raisins que vous aurez mis préalablement à tremper 30 minutes dans l'eau, pétrissez avec les mains jusqu'à ce la pâte soit bien homogène. Saupoudrez de farine et laissez reposer 5 minutes. Déposez la pâte dans un récipient huilé, retournez-la pour l'enduire. Recouvrez d'un film plastique et laissez reposer 2 heures à température de la pièce. Reprenez votre pâte sur un plan de travail fariné, formez-la en rondin. Au couteau, faites 6 parts égales. Formez chacun en petits pains, incisez-les légèrement de 2 ou 3 coups de couteau. Laissez-les reposer encore 30 minutes. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 200°C. Placez les petits pains sur la grille basse du Cyclo Four et cuisez pendant 20 à 25 minutes.

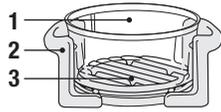




## La viande & les volailles

### POULET FARCI

Préparation : 35 minutes Cuisson : 1 heure 20



#### Ingrédients pour 6 personnes

1 poulet prêt à cuire de 1,5 kg, 50 g de beurre, 1 oignon, 150 g de champignons, 1 tasse et demi de mie de pain émiettée, 1 cuillère à soupe de persil haché, les zestes râpés d'un citron, 1 pincée de marjolaine, 1 pincée de muscade, 1 œuf, sel et poivre.

#### Préparation

Faites fondre le beurre dans une poêle à feu doux. Faites revenir les oignons hachés et les champignons hachés pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite la mie de pain, le sel, le poivre, le persil, les zestes de citron, la marjolaine, la muscade et l'œuf. Mélangez le tout.

Farcissez le poulet et refermez-le avec de la ficelle de cuisine. Salez et poivrez.

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 180°C.

Placez votre préparation dans un plat à four avec un filet d'huile, déposez le sur la grille basse et cuisez 1 heure 20 environ.

### BROCHETTES DE POULET MARINÉ

Préparation : 20 minutes Cuisson : 15 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes

8 blancs de poulet, 8 oignons nouveaux, 1 poivron vert, 4 gousses d'ail, le jus de 2 citrons, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de thym, huile neutre, sel, poivre.

#### Préparation

La veille, coupez les blancs de poulet en morceaux de 3 centimètres, mettez-les dans un plat creux avec l'ail haché, le jus des citrons, le cumin, le thym, du sel et du poivre.

Arrosez d'huile, couvrez d'un film plastique et laissez macérer au frais jusqu'au lendemain.

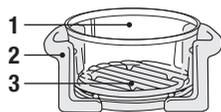
Taillez le poivron en cubes et les oignons en quatre selon leur grosseur, puis préparez les brochettes en intercalant poulet et légumes, badigeonnez avec la marinade. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes.

Placez vos brochettes sur la grille du four à pizza et cuisez 15 minutes à 200°C.

Servez-les avec des pommes de terre que vous aurez rôties au four en papillotes d'aluminium pendant 50 minutes à 200°C.

### ENTRECÔTE GRILLÉE A L'ÉCHALOTE

Préparation : 10 minutes Cuisson : 5 à 8 minutes



#### Ingrédients pour 2 personnes

1 rouleau de pâte brisée, une douzaine de belles rondelles de chorizo, 1 aubergine, 1 courgette, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 ou 3 gousses d'ail, 3 œufs, 150 g de parmesan, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 brins de thym, sel et poivre.



#### Préparation

Epluchez les échalotes, hachez-les, Mettez dans une petite casserole avec le poivre, 1/2 cuillère à café de sel, l'estragon et le vinaigre. Faites réduire sur feu doux, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une 1/2 cuillère à soupe de liquide.

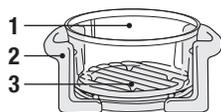
Retirez du feu, ajoutez la moutarde et le beurre par petites noisettes, en fouettant, l'ensemble doit avoir la consistance d'une crème. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Badigeonnez votre entrecôte d'un peu d'huile sur chaque face et placez votre entrecôte sur la grille haute du four et cuisez 5 à 8 minutes environ selon votre goût.

Salez après la cuisson. Découpez-la en lanières et servez en la nappant avec le beurre d'échalotes.

Incontournable avec des frites.

### ROSBEEF DE MON BOUCHER

Préparation : 35 minutes Cuisson : 30 minutes



#### Ingrédients pour 6 personnes

1,5 kg de filet de bœuf bardé et ficelé par votre boucher, 1 barde de lard, 2 citrons non traités, 1 gousse d'ail, 2 brins de sauge, 2 cuillères à soupe de moutarde en grains, 100 g de fromage frais aux fines herbes, 60 g de beurre, huile d'olive, sel, 1 cuillère à café de poivre en grains, poivre moulu.

#### Préparation

Placez votre rôti dans un plat à four, ajoutez les échalotes autour coupées en 2, ajoutez 2 ou 3 morceaux de beurre, poivrez.

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 200°C.

Déposez votre plat sur la grille basse et cuisez 15 minutes, retournez, poursuivez la cuisson 15 minutes environ, selon votre goût. A la fin de la cuisson, sortez votre plat du four, réservez le rôti au chaud dans le Cyclo Four (positionnez le thermostat au minimum en laissant le ventilateur tourner), le temps de déglacer\* le plat de cuisson avec 10 cl d'eau.

Réservez le jus que vous servirez en saucière. Découpez en tranches et accompagnez d'une purée de carottes ou de céleri...

\* Déglacer : Dissoudre les sucs de cuisson avec un liquide en frottant le fond du plat avec une spatule.





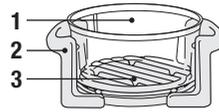
## La viande & les volailles

### FILET MIGNON EN CROÛTE DE CHAMPIGNONS

Préparation : 50 minutes      Cuisson : 35 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon de porc de 1kg, 400 g de champignons variés : rosés, pleurotes, girolles...  
1 jaune d'œuf, 1 feuille de brick, 80 g de beurre, 3 cl d'huile, 1 botte d'estragon,  
5 cl de cognac, 25 cl de crème liquide, sel et poivre.



#### Préparation

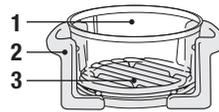
Hachez les feuilles d'estragon. Lavez les champignons. Emincez-les. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Saisissez-y le filet mignon de tous les côtés. Quand il est bien coloré, versez le cognac et flambez. Ajoutez la crème, chauffez sans la bouillir et stoppez le feu. Egouttez le filet mignon et laissez-le refroidir dans une assiette. Salez et poivrez. Dans une poêle, faites revenir les champignons dans 50 g de beurre. Laissez cuire 10 min pour faire réduire l'eau puis reversez-les dans un saladier. Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez. Salez et poivrez. Etalez la feuille de brick, tartinez-la avec les champignons. Posez le filet de porc dessus et roulez le tout. Fermez les extrémités en glissant le surplus de pâte dessous. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 150°C. Placez votre préparation dans un plat à four avec un filet d'huile, sur la grille basse et cuisez 35 minutes environ. Avant de servir, réchauffez la sauce à la crème à laquelle vous ajoutez l'estragon haché. Coupez le rôti avec sa croûte en belles tranches et servez la sauce en saucière. Accompagnez d'un riz sauvage.

### ROTI DE VEAU FARCI

Préparation : 35 minutes      Cuisson : 45 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de rôti de veau, 1 barde de lard, 2 citrons non traités, 1 gousse d'ail,  
2 brins de sauge, 2 cuillères à soupe de moutarde en grains,  
100 g de fromage frais aux fines herbes, 60 g de beurre, huile d'olive, sel,  
1 cuillère à café de poivre en grains, poivre moulu.



#### Préparation

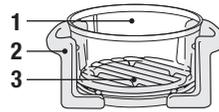
Faites fondre au bain-marie le beurre avec la sauge ciselée et l'ail pelé et écrasé. Laissez infuser à feu très doux 15 minutes environ. Coupez les citrons en fines rondelles, les blanchir 1 minute à l'eau frémissante. Ouvrez le rôti en deux, le tartiner de fromage aux herbes sur une des faces intérieures, saupoudrez de poivre concassé et reformez le rôti. Bardez et ficellez-le. Salez, poivrez légèrement. Placez-le dans un plat à four, entourez-le de rondelles de citron, nappez de 1 ou 2 filets d'huile d'olive. Badigeonnez-le avec la moutarde en grains. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 200°C. Déposez votre plat sur la grille basse et cuire 45 minutes environ. A la fin de la cuisson, sortez votre plat du four, réservez le rôti sous une feuille de papier aluminium le temps de déglacer\* le plat de cuisson avec 10 cl d'eau. Réservez le jus. Remettez votre rôti au chaud dans le Cyclo Four (positionnez le thermostat au minimum en laissant le ventilateur tourner). Filtrez le beurre de sauge dans un bol et ajoutez le jus de déglacage en fouettant. Présentez le rôti de veau coupé en tranches avec la sauce à part. Servez avec un mélange de légumes tendres : pois gourmands, navets nouveaux, fèves fraîches...  
\* Déglacer : Dissoudre les sucs de cuisson avec un liquide en frottant le fond du plat avec une spatule.

### GIGOT D'AGNEAU EN CROÛTE D'HERBES

Préparation : 10 minutes      Cuisson : 30 à 35 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 gigot de 1,5 kg, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de basilic,  
1 cuillère à soupe de persil, 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence,  
2 pincées de gingembre en poudre, 2 pincées de quatre-épices, 1 cuillère à soupe de moutarde,  
2 cuillères à soupe de chapelure, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.



#### Préparation

Piquez le gigot à l'ail. Mélangez les herbes, les épices, la moutarde, la chapelure, 2 cuillères à soupe d'huile. Posez votre gigot dans un plat à four et enduisez le du mélange obtenu, salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Déposez votre plat sur la grille basse et cuire 10 minutes environ, baisser la température à 180°C, ajoutez un 1/2 verre d'eau chaude dans le fond du plat. Poursuivez la cuisson 20 à 25 minutes selon votre goût. A la fin de la cuisson, réservez le gigot au chaud environ 10 minutes dans le Cyclo Four (positionnez le thermostat au minimum en laissant le ventilateur tourner), il n'en sera que plus tendre. Tranchez et servez accompagné d'une jardinière de légumes arrosés du jus de cuisson.



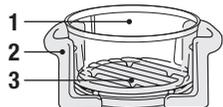


## Le Poisson

### QUEUE DE LOTTE COMME À PORQUEROLLES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes

1 queue de lotte de 1,2 kg, 3 belles tomates, 1 oignon nouveau avec sa tige, 2 ou 3 gousses d'ail selon le goût, 60 à 80 g d'olives noires, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

#### Préparation

Éliminez la membrane fine qui recouvre la lotte (ou demandez à votre poissonnier de le faire). Rincez le poisson et essuyez-le avec un papier absorbant. Coupez l'ail épluché en bâtonnets. Piquez-les dans la lotte comme dans un gigot. Mondiez\* et concassez les tomates. Lavez l'oignon et émincez-le ainsi que sa tige. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes, puis ramenez-le à 210°C. Posez la lotte poivrée et salée dans un plat allant au four, nappez d'huile d'olive. Couvrez avec les tomates concassées, l'oignon haché, les olives et les câpres. Enfouissez pour 20 minutes environ, servez directement. Accompagnez de pâtes fraîches que vous servirez avec un filet d'huile d'olive, quelques zestes de citron râpé et d'un peu de basilic ciselé.

\* *Monder* : enlever la peau des tomates

### STEACK DE THON À LA BASQUAISE

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes (au total)



#### Ingrédients pour 4 personnes

1 tranche de thon de 900 g, 2 oignons, 2 poivrons rouges, 3 tomates, 2 poivrons verts, 3 gousses d'ail, 1 petit piment, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

#### Préparation

Epluchez les oignons et émincez-les, nettoyez les poivrons, épépinez-les, émincez-les, enlevez les graines du piment. Ébouillantez les tomates 20 secondes pour les peler, taillez-les en quartiers et pressez-les légèrement pour en extraire le jus et les graines. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Dorez la tranche de thon dans une poêle avec 5 cl d'huile 5 minutes sur chaque face, retirez-la. Dans la même huile, faites revenir les oignons, les poivrons, le piment et l'ail. Laissez cuire 10 minutes, enlevez le piment. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Disposez dans un plat à four, en terre de préférence, la moitié de vos légumes, posez la tranche de thon par-dessus, recouvrez du reste de légumes. Arrosez avec le reste d'huile. Placez votre plat sur la grille basse du four et cuisez pendant 20 minutes environ à 200°C. Vous pouvez réaliser également cette recette avec du saumon ou de l'espadon.

### PETITES LANGOUSTES GRILLÉES À LA MADRILENE

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 15 à 20 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes

2 langoustes de 800 g, 2 échalotes hachées, 1 gousse d'ail, 150 à 200 g de beurre, 10 cl de vin blanc sec, 10 cl de fumet de poisson, 5 cl de vinaigre de Xérès, 1 bouquet de basilic frais, 2 cuillères à café de graines de coriandre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron, sel, poivre, 2 ou 3 brins d'aneth pour le décor.

#### Préparation

Plongez les langoustes dans une grande quantité d'eau bouillante salée, une à une, pendant 5 minutes, laissez-les égoutter. Coupez-les en 2 une fois refroidies en plantant un gros couteau de cuisine bien verticalement à la jonction du coffre et de la tête et fendez la queue en deux, carapace et chair, sur toute la longueur des crustacés. Faites-les ensuite pivoter d'un tour complet et tranchez la tête en deux de la même manière, ôtez la poche à gravier. Préparez votre beurre safrané : dans une petite casserole, faites revenir les échalotes hachées dans 50 g de beurre, ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson, le vinaigre, l'ail écrasé, le basilic ciselé et les graines de coriandre concassées. Faites réduire la préparation à 4 cuillères à soupe, réservez. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Placez vos demies langoustes sur la grille haute du four, badigeonnez-les d'huile, salez et poivrez-les. Laissez griller 8 à 9 minutes. Entre temps, vous aurez terminé votre beurre safrané, en ajoutant le beurre coupé en noisettes, hors du feu, dans le fond de sauce portée à ébullition. Fouettez bien le mélange et ajoutez le safran. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le jus du demi citron. Sortez vos langoustes du four et nappez-les de cette sauce. Décorez avec les amandes effilées et poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes. Décorez avec les brins d'aneth. Servez le restant de sauce en saucière.



## Les Légumes

### GRATIN À LA MEXICAINE

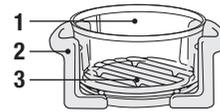
Préparation : 25 minutes Cuisson : 35 minutes

#### Ingrédients pour 6 personnes

800 g de pommes de terre à chair ferme, 1 gousse d'ail,  
1 boîte (250 g) de haricots rouges, 30 cl de lait, 20cl de crème liquide,  
200 g d'emmental râpé, 1 branche de sauge, piment de Cayenne, sel, poivre.

#### Préparation

Pelez les pommes de terre puis coupez-les en tranches fines.  
Egouttez les haricots rouges, mélangez-les avec la sauge ciselée et une pincée de piment de Cayenne.  
Pelez l'ail, hachez-le et frottez un plat à gratin avec. Disposez une couche de pommes de terre, saupoudrez de fromage râpé, versez les haricots rouges et couvrez du restant de pommes de terre, saupoudrez du reste de fromage.  
Dans un bol, mélanger le lait, la crème, salez et poivrez et versez dans le plat.  
Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes.  
Placez votre plat sur la grille basse du four et cuisez pendant 40 minutes environ à 200°C.  
Accompagnement délicieux avec une viande braisée.



### ÉPIS DE MAÏS ROTIS

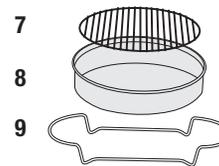
Préparation : 20 minutes Cuisson : 15 minutes

#### Ingrédients pour 6 personnes

6 épis de maïs surgelés\*, 25 g de beurre salé au sel de Guérande,  
1/2 bouquet de persil, sel, poivre.

#### Préparation

Essuyez vos épis de maïs, et embrochez-les sur des piques en bois ou des brochettes métalliques.  
Faites fondre le beurre dans une casserole. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes.  
Badigeonnez vos épis de maïs de beurre au pinceau et placez-les sur la grille du four à pizza.  
Cuisez 15 minutes environ en les retournant jusqu'à ce que les grains commencent à griller.  
Au moment de servir, arrosez les épis de maïs du reste de beurre et saupoudrez du reste de persil. Servez bien chaud.  
\*A décongeler quelques minutes dans de l'eau bouillante avant de les griller



### PARMENTIER AU FENOUIL ET AUX POMMES

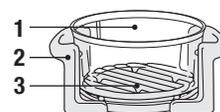
Préparation : 20 minutes Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

3 pommes de terre, 2 pommes Granny Smith, 1 petit bulbe de fenouil,  
1/2 verre de vin blanc sec, 1 cuillère à café de sucre, 20 feuilles de sauge, sel, poivre.

#### Préparation

Pelez les pommes de terre et les pommes et coupez-les en quartiers. Coupez le fenouil en fines lanières.  
Lavez les feuilles de sauge. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes.  
Placez les pommes de terre dans un plat et placez-le sur la grille basse du four. Cuisez 15 minutes environ à 180°C.  
Sortez votre plat du four, ajoutez les quartiers de pommes, disposez dessus les lamelles de fenouil, les feuilles de sauge, mouillez avec le vin blanc, saupoudrez de sucre, salez et poivrez.  
Poursuivez la cuisson 15 minutes. Servez aussitôt. Les saveurs de ce plat s'associent parfaitement bien avec le porc ou l'agneau.



### PETITE GRILLADE DE LÉGUMES

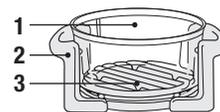
Préparation : 15 minutes Cuisson : 20 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

250g par personne de légumes (aubergine, poivrons, tomates, oignon, haricots mange-tout, carottes, navets...), 3 cuillères à soupe d'huile, 3 gousses d'ail, 1 bouquet de basilic,  
1 cuillère à café de graines de coriandre, sel, poivre.

#### Préparation

Lavez vos légumes, épluchez-les et détaillez-les en « frites », essuyez-les avec du papier absorbant. Mélangez-les dans un plat avec l'huile, l'ail et le basilic hachés, les graines de coriandre concassées. Assaisonnez. Assurez-vous que le mélange est bien régulier.  
Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes. Placez votre plat sur la grille basse du four. Baissez la température à 240°C et cuisez 20 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient bien grillés. Délicieux avec un rôti que vous cuirez en même temps.



## Les Desserts

### CRÈMES BRULÉES AU JASMIN

Préparation : 15 minutes Cuisson : 25 minutes



#### Ingrédients pour 4 personnes

25 cl de lait entier, 1 cuillère à soupe de thé au jasmin, 6 jaunes d'œufs, 100 g de sucre en poudre, 50 cl de crème liquide, 80 g de sucre roux.

#### Préparation

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes minimum.

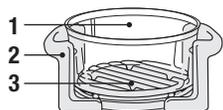
Portez le lait à ébullition, éteignez le feu, ajoutez le thé et laissez infuser pendant 10 minutes.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Versez le lait bouillant en mince filet, puis la crème liquide sans cesser de fouetter. Filtrez la préparation. Passez vos ramequins sous l'eau froide sans les essuyer, versez la préparation dedans sans dépasser 1,5 cm de hauteur. Placez vos ramequins sur la grille basse du four. Baissez la température à 100°C et cuisez 20 à 25 minutes environ, jusqu'à ce que les crèmes soient juste prises, encore « tremblantes ». Laissez-les refroidir, puis gardez-les 24 heures au réfrigérateur.

Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de sucre roux et faites-les caraméliser en les passant sous le grill du four à 250°C, quelques minutes. A renouveler avec d'autres parfums : fleur d'oranger, vanille, menthe...

### TARTE CITRON AUX CERISES

Préparation : 35 minutes Cuisson : 45 minutes



#### Ingrédients pour 6 personnes

1 rouleau de pâte sablée, 500 g de cerises, 2 citrons, 120 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de crème fraîche, 3 œufs, 20 g de beurre, 1 pincée de sel.

#### Préparation

Lavez, équeutez et dénoyotez les cerises.

Passez-les à la poêle avec le beurre et le sucre vanillé pour les confire environ 10 minutes à feu doux.

Fouettez les œufs et 120 g de sucre, ajoutez la crème, le jus des citrons et les zestes râpés, bien mélanger.

Étalez la pâte sur votre moule à tarte préalablement beurré. Piquez le fond à la fourchette et mettez au frais 15 minutes.

Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes minimum.

Baissez la température à 200°C et enfournez la pâte que vous allez cuire à blanc pendant 15 minutes.

Répartissez les cerises sur le fond de tarte et nappez de la crème au citron.

Baissez encore la température du four à 150°C et cuire 25 à 30 minutes.

Laissez refroidir et passer 2 heures au réfrigérateur pour servir bien frais.

### TOURTE ANTILLAISE

Préparation : 30 minutes Cuisson : 40 minutes



#### Ingrédients pour 6 personnes

150 g de farine, 5 cuillères à soupe de crème fraîche, 3 bananes, 3 pommes golden, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide, 1 citron vert, 1 œuf, 50 g de sucre, beurre pour le moule, sel.

#### Préparation

Mélangez la farine et la crème fraîche, ajoutez la cannelle, une pincée de sel, la vanille et le jus du citron vert.

Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, roulez-la en boule et laissez-la reposer enveloppée dans du film alimentaire 40 minutes au réfrigérateur. Beurrez un moule à bord haut. Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes minimum.

Séparez la boule de pâte en deux, étalez-les. Garnissez le moule préalablement beurré avec un des deux fonds de pâte.

Pelez les fruits et coupez-les en rondelles et en quartiers fins de 5 mm d'épaisseur.

Garnissez le fond de pâte, recouvrez avec le second disque de pâte et pincez les bords pour les souder à la première pâte.

Incisez le dessus de la tourte sur 2 ou 3 cm. Badigeonnez avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

Baissez la température à 200°C et enfournez 40 minutes. Laissez refroidir, servir frais.

## Les Desserts

### CRUMBLE AUX KIWIS

Préparation : 20 minutes      Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients pour 6 personnes

6 à 8 kiwis, 2 cuillères à soupe de raisins secs, 1 petit verre de rhum, 2 cuillères à soupe de marmelade d'orange, 2 cuillères à soupe d'amandes effilées, 150 g de farine, 125 g d'amandes en poudre, 125 g de cassonade, 125 g de beurre.

#### Préparation

Beurrez un moule à gratin et saupoudrez-le de cassonade.

Pelez les kiwis et les couper en petits dés, les éparpiller dans le plat.

Mettre les raisins secs dans un bol avec le rhum, ajoutez la marmelade d'orange et mélangez.

Incorporez les amandes effilées, puis versez le mélange sur les kiwis.

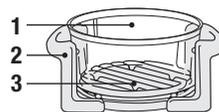
Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes minimum.

Préparez la pâte en travaillant rapidement dans un saladier avec les doigts, la farine, le beurre ramolli coupé en petits morceaux, les amandes en poudre, la cassonade restante, de manière à obtenir de grosses miettes.

Étaler cette pâte sur les fruits.

Baissez la température de votre four à 200°C. Enfourez le moule sur la grille basse du four et cuisez pendant 30 minutes.

Si le dessus colorait trop vite, baissez la température à 180°C.



### CLAFOUTIS COMME À MONTÉLIMAR

Préparation : 20 minutes      Cuisson : 35 minutes

#### Ingrédients pour 6 personnes

300 g de bigarreaux rouges, 100 g de nougat tendre, 50 g de farine, 30 g de poudre d'amande, 60 g de sucre en poudre, 3 œufs, 50 g de beurre, 15 cl de crème liquide, 20 cl de lait.

#### Préparation

Coupez le nougat en petits dés. Dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème.

Fouettez les œufs entiers avec le sucre, ajoutez la farine, la poudre d'amande et le beurre préalablement fondu.

Incorporez le mélange lait-crème petit à petit, puis les dés de nougat.

Lavez et séchez les cerises, dénoyotez-les.

Répartissez-les dans un plat en terre bien beurré pouvant aller au four.

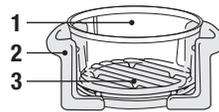
Préchauffez votre Cyclo Four à 250°C pendant 6 minutes minimum.

Placez votre plat sur la grille basse du four. Baissez la température à 200°C, cuisez 30 à 35 minutes.

Laissez refroidir et placez au réfrigérateur 12 heures.

Servez le clafoutis légèrement réchauffé au four.

Ajoutez de la crème anglaise (toute prête en brick) en saucière pour les gourmands.



# Principaux temps de cuisson...

Les temps de cuisson notés ci-dessous sont indicatifs, ils varient selon les qualités des aliments mis en œuvre (maturité des fruits et légumes, tendreté des viandes...).

Surveillez toujours votre cuisson et testez le degré de cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau ou en prélevant un morceau que vous goûterez. Assaisonnez toujours moins que plus; il est toujours préférable de réajuster en fin de cuisson, plutôt que gâcher un plat.

## Cuisson des viandes grillées, par 150 g

Agneau : 8 mn

Boeuf : 8 mn

Porc : 12 mn

Veau : 12 mn

## Cuisson des viandes rôties par kg

Agneau : 25 mn

Boeuf : 20 mn

Porc : 40 mn

Veau : 40 mn

Canard : 30 mn

Poulet : 30 mn

Dinde : 30 mn

Gibier à plumes : 30 mn

Pigeon : 25 mn

## Cuisson des poissons

A la vapeur : une darne de 200 g : 5 à 8 mn

Au grill : une épaisseur de 2,5 cm : 10 mn

En papillotes, au four ou au grill : un filet de 150 g : 20 mn - 220°C

## Cuisson en papillotes

Papier aluminium

Pour les cuissons de viandes blanches, volailles, poissons, légumes et fruits frais; à éviter pour les viandes rouges.

Sur le papier, déposer fines herbes, jus de citron, moutarde, échalotes, vin blanc, sel, poivre.

N'ajouter beurre, crème fraîche, huile d'olive qu'une fois la papillote ouverte.

Chaleur du four traditionnel : 180°C pour les viandes blanches, 200°C pour les poissons, 240°C pour les fruits.

