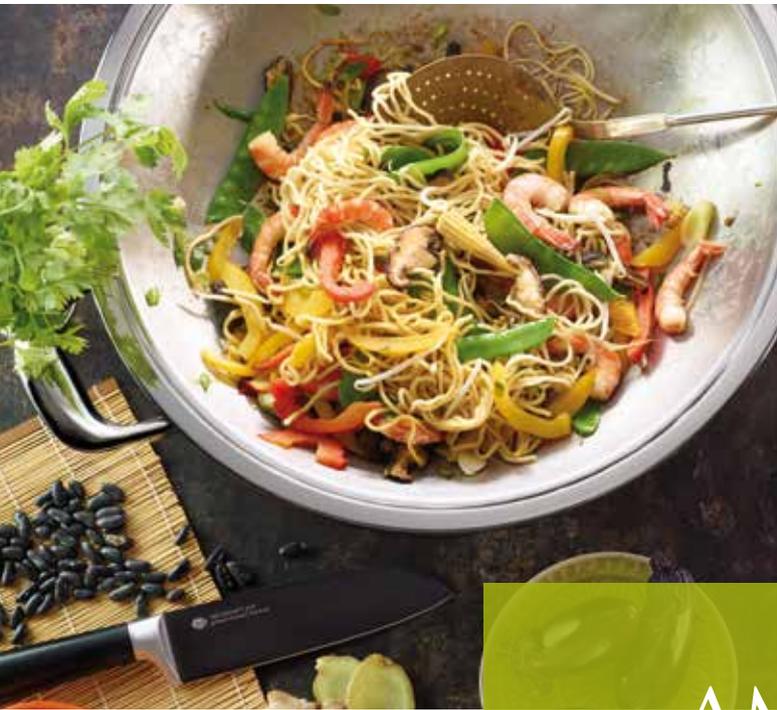




Manger mieux.
Vivre mieux.



AMC Wok & Eurasia



Tout en rondeur,
santé et saveur

Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info

Plaisirs euro-asiatiques avec AMC

Peu importe que vous ayez choisi le Wok traditionnel ou l'Eurasia, synthèse idéale entre l'original asiatique et une casserole européenne, AMC concilie maximum de plaisir et facilité d'utilisation.

AMC a parfaitement adapté le traditionnel **Wok asiatique**, pensé à l'origine pour des foyers ouverts, aux besoins des cuisines européennes :

- un fond accu-therm remontant vers les parois pour une répartition rapide et parfaite de la chaleur et son stockage
- un fond intérieur arrondi avec une douce transition courbe entre le fond et les parois
- un panier vapeur pour déposer les chaussons farcis, raviolis ou boulettes, qu'elles soient asiatiques ou européennes
- une grille d'égouttage qui permet d'évacuer l'huile lors des fritures

L'Eurasia AMC bénéficie des avantages du Wok – en particulier le fond intérieur sphérique.

- sans angles ni arêtes avec une transition vers une paroi droite et traditionnelle de la casserole, ce qui fait qu'il convient parfaitement aux recettes européennes
- disponible dans les diamètres 24 cm et 28 cm
Le „Grand“:
 - offre une grande contenance sans prendre beaucoup de place
 - est génial pour les émincés de toutes sortes, particulièrement pour les recettes avec sauceLe „Petit“:
 - est parfait pour les petits foyers ou les foyers d'appoint
 - peut s'utiliser avec le Secuquick softline, EasyQuick ou le Navigenio en position retournée

Le Wok et l'Eurasia conviennent tous deux parfaitement aux cuissons sautées, brassées ou remuées. Pour le Wok comme pour les deux Eurasia, le Navigenio représente une plaque de cuisson idéale et complémentaire à votre cuisinière. Il vous sera utile dans votre cuisine, mais aussi sur la table de la salle à manger ou sur la terrasse.



Comment choisir votre recette :



Riche en
vitamines



Pauvre en
matières grasses



Pauvre en
calories



Riche en
fibres



Pauvre en
cholestérol



Rouleaux de chou à l'asiatique



Pour 4 personnes

15 g de champignons
Shiitaké déshydratés
1 poivron rouge
2 oignons nouveaux
2 piments rouges
1 gousse d'ail
500 g de viandes
hachées variées
8 brins de coriandre
1 petit morceau de
gingembre
4 c. à soupe de sauce
soja
Sel, poivre
1 c. à soupe d'huile de
sésame
12 grandes feuilles
blanchies de chou de
Milan ou de chou blanc
2 tiges de citronnelle

Produits AMC

Wok
Audiotherm

- Mettre les champignons à tremper dans de l'eau chaude. Nettoyer le poivron et les oignons nouveaux et les couper en tout petits dés.
- Epépiner les piments et éplucher l'ail, couper les deux en tout petits dés. Bien essorer les champignons et les émincer finement.
- Mettre les oignons nouveaux dans une petite casserole et couvrir. Poser la casserole sur la cuisinière et chauffer à feu maximum. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, retirer le couvercle et faire revenir les oignons tout en remuant.
- Ajouter au fur et à mesure les dés de poivron, l'ail, le piment et les champignons et faire revenir le tout ensemble. Laisser refroidir un peu, puis mélanger le tout avec la viande hachée.
- Effeuillez la moitié de la coriandre, la hacher finement et l'intégrer à la farce. Eplucher le gingembre, en râper finement la moitié et l'ajouter aussi.
- Assaisonner la farce de façon relevée avec la sauce soja, le sel, le poivre et l'huile de sésame.
- Bien essuyer les feuilles de chou et les aplatir en coupant à plat la côte centrale. Répartir dessus la farce à la viande hachée et former des petits rouleaux.
- Mettre 250 ml d'eau dans un Wok, ajouter le reste du gingembre et de la coriandre ainsi que la citronnelle écrasée. Installer le panier vapeur et y déposer les rouleaux de feuilles de chou.
- Allumer la cuisinière sur feu vif, chauffer le Wok jusqu'à la fenêtre Légumes, réduire le feu et faire cuire à l'aide de l'Audiotherm environ 25 minutes.

Temps de cuisson : env. 25 minutes

Préparation : env. 35 minutes

Env. 415 kcal par personne

Curry de volaille et crevettes



Pour 4 personnes

800 g de blanc de poulet
 2 gousses d'ail
 1 piment rouge
 2 tiges de citronnelle
 3 c. à soupe d'huile de sésame
 300 g de chou-fleur
 100 g de pois mange-tout
 2 oignons nouveaux
 1 carotte
 250 g de crevettes crues décortiquées
 200 ml de lait de coco
 1 c. à soupe de pâte de curry rouge
 Sel, poivre
 Sauce soja

Produits AMC

Eurasia 28 cm
 Audiotherm

- Couper le blanc de poulet en lamelles. Eplucher l'ail, épépiner le piment et couper les deux en gros morceaux. Ecraser la citronnelle et mélanger le tout avec l'huile de sésame, mettre dans un sac à congélation, fermer et laisser mariner environ 2 heures dans le réfrigérateur.
- Nettoyer le chou-fleur, les pois mange-tout et les oignons nouveaux et éplucher la carotte. Couper finement les légumes.
- Sortir la viande du sac, ôter les dés d'ail et de piment et les mixer avec le lait de coco et la pâte de curry.
- Poser l'Eurasia sur la cuisinière et allumer sur feu vif. Mettre l'Audiotherm en marche, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, saisir par portions le blanc de poulet et les crevettes marinés, les sortir, saler et poivrer.
- Faire revenir les légumes et ajouter le lait de coco. Allumer la cuisinière sur feu maximum, chauffer jusqu'à la fenêtre Légumes, réduire le feu et laisser cuire environ 8 minutes à l'aide de l'Audiotherm.
- Ajouter à nouveau la viande et les crevettes, régler à nouveau sur feu maximum, chauffer jusqu'à la fenêtre Légumes et terminer la cuisson tout feu éteint pendant 5 minutes environ.
- Relever l'assaisonnement du Curry avec les épices.

Temps de cuisson : env. 13 minutes

Préparation : env. 20 minutes

Env. 515 kcal par personne



Mini-rouleaux de printemps



Pour 4 personnes

1 carotte
 100 g de poireau
 1 oignon
 1 petit morceau de gingembre
 175 g de graines germées de haricots mungo (en conserve)
 200 g de blanc de poulet
 Sel, poivre
 1 c. à soupe d'huile de sésame
 16 feuilles de riz pour rouleaux de printemps (env. 20 × 20 cm)
 1 blanc d'oeuf
 800 ml d'huile pour friture

Produits AMC

HotPan 24 cm
 Wok
 Navigenio
 Audiotherm

- Eplucher la carotte, nettoyer le poireau et couper les deux en fines lanières.
- Eplucher l'oignon et le gingembre et les couper en dés. Egoutter les graines germées de haricots mungo. Couper le blanc de poulet en lamelles.
- Placer une HotPan sur le Navigenio et brancher ce dernier sur degré 6. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire au degré 2, faire revenir la viande et la sortir.
- Faire revenir aussi les légumes et le gingembre. Ajouter les graines germées et les saisir brièvement. Sortir le tout et le mélanger à la viande.
- Assaisonner l'ensemble avec sel, poivre et huile de sésame et laisser refroidir.
- Couper les feuilles pour rouleaux de printemps en deux et empiler les moitiés. Répartir un peu de farce sur chacune, badigeonner les bords avec le blanc d'oeuf, rabattre les bords vers l'intérieur et rouler.
- Mettre l'huile dans un Wok et couvrir, le poser sur le Navigenio, brancher ce dernier sur degré 6 et faire chauffer à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire au degré 2 et mettre environ 8 rouleaux de printemps dans le Wok.
- Couvrir et frire à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint.
- Enlever le couvercle, retourner les rouleaux de printemps, finir de frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés tout le tour. Accrocher la grille d'égouttage sur le Wok et laisser brièvement s'égoutter les rouleaux de printemps dessus.
- Les déposer ensuite sur un papier de cuisine absorbant et procéder à la friture du reste des rouleaux de la même façon.

Temps de friture : env. 5 minutes

Préparation : env. 30 minutes

Env. 245 kcal par personne

Lotte sur lit de poireau et de mangue



Pour 4 personnes

800 g de filets de lotte

½ citron vert

Sel

1 poireau

2 mangues

1 piment rouge

200 g de pousses de bambou (en conserve)

30 g de gingembre mariné pour Sushi

Poivre

Produits AMC

Wok

Audiotherm

- Si nécessaire, enlever la fine peau grise qui recouvre la lotte. Couper les filets de poisson en morceaux de la taille d'une bouchée.
- Presser le citron vert, arroser le poisson avec le jus et saler légèrement.
- Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Eplucher les mangues, détacher la chair du noyau et la couper en cubes.
- Epépiner le piment et le couper finement. Egoutter les pousses de bambou et le gingembre.
- Mettre le poireau mouillé non égoutté ainsi que les 2/3 des cubes de mangue dans un Wok, répartir dessus le piment, les pousses de bambou et les morceaux de poisson.
- Poser le Wok sur la cuisinière et allumer à feu maximum. Enclencher l'Audiotherm, programmer un temps de cuisson d'environ 10 minutes sur l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Légumes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Légumes, réduire le feu et terminer la cuisson.
- Couper le gingembre mariné en petits dés, le mélanger avec précaution au reste des morceaux de mangue. Saler, poivrer.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Préparation : env. 15 minutes

Env. 205 kcal par personne

Conseil : vous trouverez le gingembre pour sushi dans un supermarché bien approvisionné ou dans un magasin asiatique.



Pour 8 personnes

Sauce aux prunes :

2 échalotes

1 petit morceau de gingembre

500 g de prunes surgelées

50 ml de vin de prune

1 c. à soupe de sucre

Sel

1 c. à soupe de vinaigre

Tempura :

200 g de farine

200 g de fécule de pomme
de terre

2 c. à café de sel

4 jaunes d'oeufs

300 ml d'eau glacée

3 c. à soupe de jus de citron

Poivre

16 gambas crues et décortiquées

16 champignons de Paris

16 petits bouquets de brocoli

800 ml d'huile pour friture

Produits AMC

Wok

Navigenio

Audiotherm

Tempura de gambas et légumes

Sauce aux prunes



Sauce aux prunes :

- Eplucher les échalotes et le gingembre et les couper finement.
- Mettre les prunes surgelées dans une casserole. Ajouter le vin aux prunes et répartir par-dessus le sucre, les dés d'échalote et de gingembre.
- Placer la casserole sur le Navigenio et allumer ce dernier sur degré 6. Enclencher l'Audiotherm, programmer un temps de cuisson d'environ 20 minutes sur l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Légumes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Légumes, réduire au degré 2 et terminer la cuisson.
- Assaisonner avec sel et vinaigre, mixer et garder au chaud.

Tempura :

- Pour la pâte Tempura, mélanger la farine, la fécule de pomme de terre et le sel. Batre les jaunes d'oeufs avec l'eau glacée dans un saladier et incorporer peu à peu les 2/3 du mélange de farine jusqu'à ce que la pâte obtienne une consistance crémeuse.
- Nettoyer les gambas, les arroser avec le jus de citron, saler et poivrer. Nettoyer les champignons et le brocoli.
- Remplir un Wok avec l'huile et couvrir, le poser sur le Navigenio, allumer ce dernier au degré 6 et faire chauffer à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Retourner les gambas, les champignons et le brocoli dans le reste de pâte. Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire au degré 2. Passer la première portion à frire dans la pâte et mettre directement dans le Wok.
- Couvrir et frire à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à ce que le point de retournement à 90°C soit atteint.
- Retirer le couvercle, retourner la friture, terminer de frire jusqu'à ce que tout ait obtenu une couleur dorée. Accrocher la grille d'égouttage sur le Wok et laisser la friture s'égoutter dessus brièvement.
- Déposer ensuite les aliments frits sur du papier de cuisine absorbant et procéder de la même façon pour frire le reste des rouleaux. Servir encore chaud avec la sauce aux prunes.

Temps de friture : env. 5 minutes

Préparation : env. 40 minutes

Env. 385 kcal par personne

Emincé de veau à la zurichoise



Pour 4 personnes

1 oignon
 400 g de champignons
 de Paris
 600 g d'émincé de
 veau
 Sel, poivre
 100 ml de vin blanc
 sec
 100 ml de bouillon
 de viande
 200 ml de crème
 fraîche
 20 g de beurre
 20 g de farine
 4 brins de persil

Produits AMC

Eurasia 28 cm
 Audiotherm

- Eplucher l'oignon et l'émincer finement. Nettoyer les champignons à l'aide d'un linge ou d'un pinceau et les couper en lamelles. Mettre l'Eurasia sur la cuisinière et allumer au grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, saisir la viande par portions, la sortir, saler, poivrer.
- Saisir également l'oignon et les champignons. Ajouter le vin blanc, le bouillon de viande et la crème fraîche.
- Remettre la viande et allumer la cuisinière à feu vif, faire chauffer la casserole jusqu'à la fenêtre Légumes, réduire le feu et terminer la cuisson à l'aide de l'Audiotherm pendant 10 minutes environ.
- Pétrir ensemble le beurre et la farine, ajouter à l'émincé, donner un bouillon tout en remuant et laisser mijoter quelques minutes.
- Effeuille le persil et le hacher. Vérifier l'assaisonnement de l'émincé et servir saupoudré de persil.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Préparation : env. 20 minutes

Env. 395 kcal par personne





Pot-au-feu mexicain



Pour 4 personnes

2 oignons
 2 gousses d'ail
 2 piments rouges
 400 g de goulasch de porc
 Sel, poivre
 Coriandre moulue
 Cumin moulu
 2 c. à soupe de concentré de tomates
 100 ml de vin rouge sec
 300 ml de bouillon de viande
 100 g de haricots rouges kidney déshydratés
 ½ poivron vert
 ½ poivron rouge
 250 g de maïs (en conserve)
 100 g de crème fraîche

Produits AMC

Eurasia 24 cm
 Secuquick softline 24 cm
 Audiotherm
 Quick Cut

- Eplucher ail et oignon, épépiner les piments et hacher le tout finement dans le Quick Cut.
- Poser l'Eurasia sur la cuisinière et allumer au grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu et saisir vivement le goulasch de toutes parts. Ajouter le mélange d'oignon et faire revenir brièvement avec la viande.
- Assaisonner avec sel, poivre, coriandre et cumin. Ajouter le concentré de tomates, faire revenir tout en remuant et mouiller avec le vin rouge et le bouillon.
- Ajouter les haricots kidney, poser le Secuquick softline et verrouiller.
- Allumer la cuisinière sur le grand feu, faire chauffer la casserole jusqu'à la première fenêtre Turbo, réduire le feu et terminer la cuisson à l'aide de l'Audiotherm pendant 20 minutes environ.
- Nettoyer entretemps les poivrons, les couper en fines lanières et laisser égoutter le maïs.
- Dépressuriser le Secuquick et l'enlever. Ajouter le poivron et laisser cuire à découvert 10 minutes environ. Ajouter le maïs et redonner un bouillon.
- Relever l'assaisonnement du pot-au-feu et servir avec un peu de crème fraîche.

Temps de cuisson : env. 30 minutes

Préparation : env. 20 minutes

Env. 430 kcal par personne

Filet de boeuf aigre-doux



Pour 4 personnes

500 g de filet de boeuf

3 c. à soupe d'huile
d'arachide

1 oignon

1 poireau

1 poivron rouge

150 g de champignons
de Paris

2 piments rouges

200 g d'épis de maïs
marinés (en conserve)

200 g de pousses de
bambous (en conserve)

Sel, poivre

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de fécule

100 ml de bouillon de
boeuf

50 ml de Sherry sec

Sauce soja sucrée
(Ketjap Manis)

- Couper le filet de boeuf en fines tranches et les mélanger à l'huile d'arachide.
- Eplucher l'oignon et l'émincer, nettoyer le poireau et le poivron et les couper en fines lanières. Nettoyer les champignons à l'aide d'un linge ou d'un pinceau et les couper en lamelles. Epépiner le piment et le couper en petits dés.
- Egoutter les épis de maïs et les pousses de bambou et couper finement les épis de maïs.
- Poser le Wok sur la cuisinière et allumer celle-ci sur le grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu et faire revenir la viande par portions puis la sortir.
- Saisir brièvement les légumes tout en remuant, ajouter à nouveau la viande, saler et poivrer.
- Ajouter le miel et faire légèrement caraméliser. Saupoudrer avec la fécule, mélanger et mouiller avec le bouillon et le sherry.
- Allumer la cuisinière sur le grand feu, faire chauffer jusqu'à la fenêtre Légumes, réduire le feu et terminer la cuisson à l'aide de l'Audiotherm pendant 5 minutes environ.
- Avant de servir, vérifier l'assaisonnement avec sel, poivre et sauce de soja sucrée.

Temps de cuisson : env. 5 minutes

Préparation : 30 minutes

Env. 350 kcal par personne

Produits AMC

Wok

Audiotherm



Risotto aux pêches et filet d'agneau



Pour 4 personnes

250 g de filet d'agneau

2 pêches

1 oignon

1 branche de romarin

1 piment rouge

Sel, poivre

200 g de riz pour risotto

100 ml de vin blanc sec

400 ml de bouillon de légumes

50 ml de crème fraîche

80 g de Pecorino ou de Parmesan fraîchement râpé

Produits AMC

Eurasia 24 cm

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm

- Découper le filet d'agneau en tranches fines. Dénoyer les pêches et les couper en dés.
- Eplucher l'oignon et l'émincer finement. Effeuillez le romarin et le hacher finement. Epépiner le piment et le couper en petits dés.
- Déposer l'Eurasia sur la cuisinière et allumer celle-ci sur le grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, saisir la viande par portions, la sortir, saler, poivrer et garder au chaud.
- Faire revenir les pêches puis les sortir également.
- Ajouter et faire revenir de même l'oignon, le piment, le romarin et le riz. Déglacer avec le vin et mouiller avec le bouillon.
- Placer le Secuquick softline et verrouiller. Allumer la cuisinière sur grand feu, faire chauffer la casserole jusqu'à la première fenêtre Soft, réduire le feu et terminer la cuisson à l'aide de l'Audiotherm pendant 7 minutes environ.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Incorporer la crème fraîche, le pecorino ou le parmesan et les morceaux de pêche et vérifier l'assaisonnement.
- Présenter les tranches d'agneau sur le risotto.

Temps de cuisson : 7 minutes

Préparation : env. 15 minutes

Env. 430 kcal par personne



Magret de canard sauce à l'orange épicée



Pour 4 personnes

100 g de poireau
3 carottes
1 petit morceau de gingembre
1 piment rouge
600 g de magret de canard sans la peau
350 g de graines germées de haricots mungo (en conserve)
100 g de noix de cajou
300 ml de jus d'orange
3 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe de sauce aux huîtres
150 g de petits bouquets de brocoli blanchis
Sel, poivre

Produits AMC

Wok

Audiotherm

- Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Eplucher les carottes et les couper en rondelles très fines. Eplucher le gingembre et le râper fin, épépiner le piment et le couper en petits dés.
- Couper le magret de canard en tranches fines et laisser égoutter les graines germées de haricots mungo.
- Poser le Wok sur la plaque de cuisson et allumer celle-ci au grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, faire revenir les noix de cajou tout en remuant et les sortir.
- Saisir les magrets par portions, les sortir et les tenir au chaud. Faire revenir aussi les rondelles de carotte et les mouiller avec le jus d'orange, ajouter la sauce soja et la sauce aux huîtres ainsi que le piment et le gingembre. Laisser réduire le tout à découvert environ 5 minutes jusqu'à obtenir une consistance plus épaisse.
- Ajouter le poireau, les graines germées de haricots mungo, les bouquets de brocoli et les magrets. Remettre la plaque de cuisson sur grand feu, faire chauffer jusqu'à la fenêtre Légumes, éteindre et laisser reposer environ 2 minutes.
- Vérifier l'assaisonnement et servir aussitôt saupoudré avec les noix de cajou.

Temps de cuisson : env. 7 minutes

Préparation : env. 20 minutes

Env. 590 kcal par personne

Pains épicés soufflés à la vapeur (Dampfnudeln)



Pour 6 pièces

1 oignon
 125 g de lardons
 5 brins de persil
 300 g de farine
 30 g de levure fraîche
 1 pincée de sucre
 200 ml de lait tiède
 1 oeuf
 1 c. à café de sel
 Farine pour travailler
 250 ml de vin blanc
 10 grains de poivre
 1 branche de romarin
 1 branche de thym
 1 feuille de laurier
 Beurre pour graisser

Produits AMC

Wok
 Audiotherm

- Eplucher l'oignon et le couper en dés. Poser la casserole sur la plaque de cuisson et allumer cette dernière sur grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu, ajouter les lardons et les faire revenir tout en remuant, ajouter l'oignon et faire de même puis laisser refroidir complètement.
- Effeuille le persil et le hacher finement.
- Pour la pâte levée, mettre la farine dans un saladier et creuser un puits. Emitter la levure dedans, ajouter le sucre, le lait et l'oeuf. Enfin, ajouter le mélange oignon-lardons ainsi que le persil et le sel et travailler le tout en une pâte lisse. Déposer à couvert dans un endroit tempéré pendant une heure environ jusqu'à ce que l'ensemble ait pris significativement du volume.
- Pétrir encore une fois la pâte sur un plan de travail fariné, la partager en 6 portions et en former des boules.
- Verser le vin blanc dans un Wok, ajouter les grains de poivre, les herbes aromatiques et la feuille de laurier. Bien graisser le panier vapeur et le mettre dans le Wok. Placer les boules de pâte dessus et couvrir. Remettre dans un endroit tempéré et laisser lever la pâte pendant 30 minutes environ.
- Allumer la plaque de cuisson sur le grand feu, faire chauffer la casserole jusqu'à la fenêtre Légumes, réduire le feu et terminer la cuisson à l'aide de l'Audiotherm pendant 20 minutes environ.

Temps de cuisson : env. 20 minutes

Préparation : env. 10 minutes (hors temps de levage)

Env. 355 kcal par pièce



Pour 4 personnes

Tzatziki :

100 g de concombre

2 gousses d'ail

250 g de fromage blanc (20%)

150 g de yaourt grec

Sel, poivre

1 c. à soupe de jus de citron

Gyros (sandwich grec) :

3 oignons

4 branches de thym

4 branches d'origan

1 branche de romarin

600 g d'émincé (de porc ou d'agneau)

3 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de cumin moulu

2 c. à café de paprika doux en poudre

Sel, poivre

Produits AMC

Eurasia 24 cm

Audiotherm

Quick Cut

Gyros (sandwich grec) au Tzatziki



Tzatziki :

- Eplucher le concombre, le couper en deux dans sa longueur et enlever les pépins à l'aide d'une cuillère.
- Couper le concombre en morceaux. Eplucher l'ail et le hacher finement avec le concombre dans le Quick Cut.
- Incorporer le fromage blanc et le yaourt et assaisonner avec sel, poivre et jus de citron. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Gyros :

- Eplucher les oignons, les couper en deux puis en tranches. Effeuillez les herbes aromatiques et les hacher finement. Bien mélanger la viande avec l'huile d'olive, les herbes et le cumin et laisser mariner à couvert dans le réfrigérateur au moins deux heures.
- Déposer une HotPan sur la plaque de cuisson et allumer celle-ci sur le grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que la fenêtre Viandes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Viandes, réduire le feu et saisir vivement la viande marinée par portions sur toutes ses faces. Avec la dernière portion, faire revenir aussi les oignons.
- Enlever la HotPan de la cuisinière, couvrir et laisser mijoter le Gyros pendant 2 minutes environ.
- Assaisonner avec paprika en poudre, sel et poivre. Dresser sur des assiettes et servir avec le Tzatziki.

Temps de cuisson : env. 2 minutes

Préparation : env. 30 minutes (hors temps de marinade)

Env. 385 kcal par personne

Quenelles aux pistaches émiettées et coulis de fraises



Pour 8 quenelles

500 g de pommes de terre cuites (farineuses, de la veille)

100 g de beurre ramolli

75 g de semoule de blé

75 g de féculé

100 g de fromage blanc (20%)

1 pincée de sel

2 jaunes d'oeufs

750 g de fraises

2 c. à soupe de sucre en poudre

Beurre pour graisser

50 g de chapelure

30 g de pistaches hachées

2 c. à soupe de sucre

Produits AMC

Wok

Audiotherm

HotPan 24 cm

- Passer les pommes de terre au presse-purée ou bien les écraser finement. Puis les pétrir avec 50 g de beurre, la semoule, la féculé, le fromage blanc, le sel et le jaune d'oeuf. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 1 heure environ.
- Nettoyer les fraises et en réserver 8 de taille moyenne pour la farce. Mixer le reste des fruits avec le sucre en poudre.
- Verser environ 150 ml d'eau dans un Wok, graisser l'élément passoire et le mettre dans le Wok. Partager la pâte en huit portions et les aplatir, enfermer une fraise dedans, les rouler en quenelles.
- Déposer les quenelles sur la passoire dans le Wok. Le poser sur la plaque de cuisson et allumer cette dernière sur grand feu. Enclencher l'Audiotherm, programmer un temps de cuisson d'environ 15 minutes sur l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Légumes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Légumes, réduire le feu et terminer la cuisson.
- Mettre le reste du beurre dans une HotPan, la placer sur la plaque de cuisson et allumer au grand feu. Dès que le beurre commence à mousser, ajouter la chapelure et les pistaches, réduire le feu et faire dorer. Ajouter le sucre et laisser caraméliser.
- Sortir les quenelles du Wok et les tourner dans les miettes. Dresser sur des assiettes et servir avec le coulis de fraises.

Temps de cuisson : env. 15 minutes

Préparation : env. 50 minutes (hors délai d'attente)

Env. 270 kcal par personne



Conseil : hors saison, n'hésitez pas à farcir les quenelles avec des petits morceaux d'abricots ou de prunes et vous pouvez aussi mixer des abricots ou des prunes pour le coulis.



Crumble aux pommes et aux noix



Pour 6 personnes

3 pommes (par ex.
des Cox Orange)

75 g de sucre

50 g de raisins secs
½ c. à café de cannelle

3 c. à soupe de jus de
citron

50 ml de jus de pomme

100 g de cerneaux
de noix

75 g de beurre

1 pincée de sel

150 g de farine

Produits AMC

Eurasia 24 cm

Audiotherm

- Eplucher les pommes, les évider et les couper en dés. Les mélanger avec 50 g de sucre, les raisins secs, la cannelle, le jus de citron et de pomme.
- Pour la pâte, hacher finement les cerneaux de noix. Pétrir le beurre, le reste du sucre, le sel, la farine et les noix hachées en crumble.
- Mettre le mélange aux pommes dans un Eurasia, le placer sur la plaque de cuisson et allumer cette dernière sur le grand feu. Enclencher l'Audiotherm, le positionner sur le Visiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Légumes apparaisse.
- Dès que l'Audiotherm a bipé en atteignant la fenêtre Légumes, réduire le feu et répartir le crumble sur les pommes.
- Installer le Navigenio en position retournée et le brancher au petit degré. Tant que le Navigenio clignote rouge/bleu, programmer environ 20 minutes sur l'Audiotherm et cuire le crumble jusqu'à ce qu'il soit doré.

Temps de cuisson : env. 20 minutes

Préparation : env. 20 minutes

Env. 425 kcal par personne

Conseil : servez une glace à la vanille ou de la crème fraîche avec le crumble chaud.





Manger mieux.
Vivre mieux.

AMC Suisse

Alfa Metalcraft AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Suisse
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz

AMC Belgium

Alfa Metalcraft Corporation S.A.
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgium
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info
www.amc.info



AMC Belgium

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



amc_international

Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info