

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 45 min



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 25 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base + grille

Ramequin en porcelaine

Ingrédients :

- 2 magrets de canard
- 3 ou 4 pommes de deux variétés différentes se tenant bien à la cuisson
- 1 oignon
- 2 ou 3 grosses cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de miel
- Épices de Noël (quatre épices)
- 5 g de beurre salé
- 1 cuillère à soupe de pignon de pin

Cuisson : 25 min

HAUT : maxi

BAS : maxi

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Magret de canard à la moutarde à l'ancienne, aux 2 pommes

"Voici un plat idéal pour un repas de réveillon fin et copieux ! Accompagnez-le d'une cuillère de chanterelles grises et de cèpes, pour apporter une touche de légèreté et de saveur. Important ! vos magrets devront être cuits juste au bon moment et servis cinq minutes après la fin de la cuisson.."

1 Incisez la peau des magrets avec un couteau en la quadrillant et déposez-les au fond de la cocotte (peau en dessous).

2 Nappez généreusement l'autre côté avec de la moutarde à l'ancienne.

3 Coupez l'oignon en quatre et ajoutez-le aux côtés des magrets.

4 Installez la grille en position haute avec le demi-plat porcelaine et les pommes coupées en gros quartiers à l'intérieur.

5 Arrosez les pommes de miel, saupoudrez avec les épices de Noël et parsemez de pignons de pins. Répartissez dessus les noisettes de beurre salé.

6 Fermez la cocotte en veillant à ce que les pommes ne touchent pas le couvercle. Mettez en cuisson.

7 En fin de cuisson, soulevez le couvercle afin de stopper la cuisson puis remettez le couvercle pour garder les magrets chauds (5 mn pas plus).

8 Découpez en tranches et servez à l'assiette avec l'accompagnement de votre choix.

