

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 à 6 personnes



Durée totale : 1h10 min



Temps de préparation : 10 min
Marinade : 30 min



Temps de cuisson : 20 min

Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte + grille

Papier cuisson

Ingrédients :

- 4 escalopes de dinde
- 2 gousses d'ail hachées
- 15 g de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 1 clou de girofle
- 1 pointe de piment (facultatif)
- sel et poivre (facultatif)

Cuisson : 20 min

Inversez à 10 min

HAUT : mini

BAS : maxi 10 min puis mini

ATTENTE avant d'ouvrir

la cocotte : 10 min

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.

Papillotes de dinde aux épices

1 Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Faites mariner les escalopes de dinde pendant au moins 30 min.

2 Vous pouvez ajouter dans la marinade un peu de légume râpé (ex. potimarron, voir photo).

3 Découpez 4 papillotes dans du papier sulfurisé et déposez une escalope et un peu de marinade dans chacune d'entre elles, refermez.

4 Versez un demi verre d'eau dans la grande cocotte et installez les papillotes sur la grille position basse (les papillotes ne trempent donc pas dans l'eau).

5 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

6 En fin de cuisson, attendez 10 min avant d'ouvrir la cocotte.

Ouvrez les papillotes dans les assiettes et saupoudrez éventuellement de coriandre fraîche ou de persil haché. Servez avec un gratin de légumes ou une purée de légumes.

