

Choisissez une base 2 à 4 portions

Commencez en ajoutant votre produit céréalier ou vos pâtes dans le plat de cuisson du cuiseur Combi. Ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce et remuez bien. Faites glisser la plaque à l'étage 1.

RIZ BLANC

1 tasse (250 ml) de riz, rincé
2 tasses d'eau (500 ml) + 1/2 c. à soupe (7,5 ml) d'huile de canola

RIZ BRUN INSTANTANÉ

1 tasse (250 ml) de riz brun instantané
7/8 tasse (218 ml) d'eau

RIZ PILAF EN BOÎTE

1 boîte (6,9 oz/195 g) chacune
1 3/4 tasse (437,5 ml) d'eau + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

RIZ ESPAGNOL EN BOÎTE

1 boîte (6,8 oz/190 g)
1 boîte de 14 oz (414 ml) de tomates en dés
2 tasses d'eau (500 ml) + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

COUSCOUS ISRAËLIEN

1 boîte (10 oz/285 g)
2 tasses d'eau (500 ml) + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

QUINOA

1 tasse (250 ml) de quinoa, rincé
1 3/4 tasses (437,5 ml) d'eau

RIZ SAUVAGE EN BOÎTE

1 boîte (6 oz/170 g)
1 3/4 tasse (437,5 ml) d'eau + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

PÂTES BLANCHES OU DE BLÉ

1 boîte de 16 oz (455 g)

POUR DES PÂTES NATURE :

2 1/4 tasses (562,5 ml) d'eau + 1/2 c. à soupe (7,5 ml) d'huile

POUR DE LA SAUCE MARINARA :

Pot de 16 oz (473 ml) de sauce marinara
1 1/2 tasse (375 ml) d'eau + 1/2 c. à soupe (7,5 ml) d'huile

POUR DE LA SAUCE ALFREDO :

1 pot de 15 oz (444 ml) de sauce Alfredo
1 1/4 tasse (310 ml) d'eau

MACARONI AU FROMAGE EN BOÎTE

1 boîte (7 oz/200 g)
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola + 1 1/2 tasse (375 ml) d'eau OU 1 boîte (6 oz/170 g)
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola + 2 tasses (500 ml) d'eau

* Après la cuisson, ajoutez les sachets d'assaisonnement et les ingrédients recommandés dans la boîte

Choisissez une base 4 à 6 portions

Commencez en ajoutant votre produit céréalier ou vos pâtes dans le plat de cuisson du cuiseur Combi. Ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce et remuez bien. Faites glisser la plaque à l'étage 1.

RIZ BLANC

2 tasses (500 ml) de riz, rincé
4 tasses d'eau (1 l) + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola

RIZ BRUN INSTANTANÉ

2 tasses (500 ml) de riz brun instantané
1 3/4 tasses (437,5 ml) d'eau

RIZ PILAF EN BOÎTE

2 boîtes (6,9 oz/195 g) chacune
3 1/2 tasses (875 ml) d'eau + 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

RIZ ESPAGNOL EN BOÎTE

2 boîtes (6,8 oz/190 g) chacune
2 boîtes de 14 oz (414 ml) de tomates en dés
4 tasses (1 l) d'eau + 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

COUSCOUS ISRAËLIEN

2 boîtes (10 oz/285 g) chacune
4 tasses (1 l) d'eau + 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

QUINOA

2 tasses (500 ml) de quinoa, rincé
3 1/2 tasses (875 ml) d'eau

RIZ SAUVAGE EN BOÎTE

2 boîtes (6 oz/170 g) chacune
3 1/2 tasses (875 ml) d'eau + 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola

PÂTES BLANCHES OU DE BLÉ

1 boîte de 16 oz (455 g)

POUR DES PÂTES NATURE :

4 1/2 tasses (1,1 l) d'eau + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile

POUR DE LA SAUCE MARINARA :

Pot de 32 oz (946 ml) de sauce marinara
3 tasses d'eau (750 ml) + 1 c. à soupe (15 ml) d'huile

POUR DE LA SAUCE ALFREDO :

2 pots de 15 oz (444 ml) de sauce Alfredo
2 1/2 tasses (625 ml) d'eau

MACARONI AU FROMAGE EN BOÎTE

2 boîtes (7 oz/200 g) chacune
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola + 3 tasses d'eau (750 ml) OU 2 boîtes (6 oz/170 g) chacune
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola + 4 tasses (1 l) d'eau

* Après la cuisson, ajoutez les sachets d'assaisonnement et les ingrédients recommandés dans la boîte

Choisissez vos légumes

Préparez jusqu'à 2 tasses (500 ml) de légumes frais ou surgelés et faites-les cuire jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

LÉGUMES CROUSTILLANTS

2 tasses (500 ml) de légumes frais ou surgelés

Ajoutez les légumes nourrissants, comme des pommes de terre et des carottes, au plateau de cuisson au début de la cuisson.

Ajoutez les légumes délicats, comme le brocoli et les haricots verts, au cours des 5 à 7 dernières minutes.

LÉGUMES TENDRES

2 tasses (500 ml) de légumes frais ou surgelés

Ajoutez tous vos légumes sur la plaque du cuiseur Combi avec vos grains et votre liquide.

REMARQUE : Pour que vos légumes soient séparés de vos protéines, mais tout de même croustillants, consultez les instructions à la page 12 pour créer un sachet d'aluminium.

Choisissez votre protéine 4 à 6 portions

Préparez la protéine désirée, puis déposez-la sur le plateau de cuisson. Placez le plateau de cuisson à l'étage 2 et fermez la porte du four.
Remarque : Pour 2 à 3 portions, la moitié des quantités de protéines est recommandée.

POULET

6 poitrines de poulet désossées sans peau de 6 à 8 oz (170 à 225 g) chacune, 1 po (2,5 cm) d'épaisseur

6 cuisses de poulet désossées, sans la peau de 3 à 5 oz (85 à 140 g) chacune

6 cuisses de poulet, non désossées, avec la peau de 5 à 7 oz (140 à 200 g) chacune

5 à 6 poitrines de poulet surgelées de 5 à 8 oz (140 à 225 g) chacune

6 escalopes de poulet panées surgelées de 5 à 7 oz (140 à 200 g) chacune

BŒUF

Bifteck de pointe
2 lb (910 g), mariné

8 biftecks de surlonge
de 5 à 7 oz (140 à 200 g) chacun

Bœuf haché

2 lb (910 g), en morceaux ou en galettes
Boulettes de viande fraîches ou surgelées de 18 à 24 boulettes de 1 à 1 1/2 po (2,5 à 3,8 cm) chacune

PORC

8 côtelettes de porc désossées fraîches ou surgelées de 6 oz (170 g) chacune

4 à 6 côtelettes de porc avec os de 12 à 14 oz (340 à 395 g) chacune

5 ou 6 saucisses italiennes
1 lb (455 g)

FRUITS DE MER

6 filets de saumon frais ou surgelés de 5 à 8 oz (140 à 225 g) chacun

Crevettes géantes fraîches ou surgelées
1 1/2 lb (680 g)

OPTION VÉGÉTARIENNE

Bœuf à base de plantes
Emballages de 2 à 12 oz (55 à 340 g)

Tofu
1 paquet de 16 oz (455 g), en cubes ou en bâtonnets de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm)

À votre Combi!

Basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode COMBI COOKER (cuiseur Combi) et sélectionnez la fonction COMBI MEALS (repas Combi). Réglez la température et le temps de cuisson en fonction de la protéine.

POULET

Poitrines et cuisses fraîches ou surgelées

390°F (200°C), de 15 à 18 minutes

Escalopes de poulet panées

375°F (190°C), de 12 à 15 minutes

BŒUF

Bifteck de pointe, biftecks ou boulettes de viande fraîches ou surgelées

350°F (175°C) de 12 à 15 minutes

PORC

Côtelettes, saucisses de porc ou végétariennes

375°F (190°C) de 12 à 15 minutes

FRUITS DE MER

Saumon ou crevettes frais ou surgelés

350°F (175°C) de 12 à 15 minutes

OPTION VÉGÉTARIENNE

Tofu ou substitut de bœuf végétarien

350°F (175°C) de 12 à 15 minutes

REMARQUE : Les températures et les temps de cuisson sont basés sur des protéines bien cuites. Surveillez les aliments selon vos préférences.

Guide de démarrage rapide pour préparer des repas

Votre guide pour cuisiner des repas complets facilement dans un seul récipient, en moins de 30 minutes

PLATEAU DE CUISSON

PROTÉINES

Choisissez votre protéine et assaisonnez-la au goût. Glissez le plateau de cuisson à l'étage 2 pour obtenir une circulation d'air parfaite.



Plaque du cuiseur Combi

GRAINS ET PÂTES

Choisissez parmi une variété de grains ou de pâtes. Ajoutez la quantité désirée à la plaque du cuiseur Combi.



SFP701C_INSRT_MealMaking_F_REV_Mv4



1 Ajoutez les grains ou les pâtes

Commencez en ajoutant vos grains ou vos pâtes sur la plaque du cuiseur Combi.



3 Préparez et assaisonnez la protéine

Préparez la protéine désirée, puis placez-la sur le plateau de cuisson et glissez-la à l'étage 2.



2 Ajoutez le liquide

Ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce et remuez bien. Faites glisser la plaque du cuiseur Combi à l'étage 1.



4 Faites cuire votre repas

Basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode COMBI COOKER (cuiseur Combi), puis sélectionnez COMBI MEALS (repas Combi). Réglez la température et le temps de cuisson en fonction du tableau des repas de l'autre côté de ce document.

Astuce : Une fois la cuisson terminée, utilisez des gants isolants pour retirer le plateau de cuisson et la plaque du cuiseur Combi de l'appareil. Assurez-vous de soigneusement retirer les accessoires pour éviter de renverser des ingrédients.

