

ŒUFS COCOTTE AU SAUMON FUMÉ

4 Pers.

Préparation : 10 min.

Cuisson : 6 min.



Ingrédients : 4 œufs, 120 g de saumon fumé, 20 g de beurre, 4 cuillères à café de crème allégée, poivre.

Détailler le saumon fumé en petits cubes, le partager dans 4 ramequins beurrés. Casser un œuf dans chaque ramequin et cuire 6 min. dans le bol vapeur. Faire chauffer la crème avec 1 pincée de poivre. Mettre 1 cuillère de crème sur chaque œuf. Servir. Accompagner d'une tranche de pain grillée.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 180 kcal. - 760 kJ

EIEREN MET GEROOKTE ZALM

4 pers.

Bereiding : 10 min.

Kooktijd : 6 min.



Ingrediënten : 4 eieren, 120 g gerookte zalm, 20 g boter, 4 tl magere room, peper.

Snij de gerookte zalm in blokjes en verdeel deze over 4 beboterde ovenschaaltjes. Breek boven elk schaalje een ei en laat gedurende 6 min. in de stoomschaal gaarstomen. Verwarm de room met een snufje peper. Plaats een eetlepel room op elk ei. Opdienen met een geroosterd sneetje brood.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 180 kcal. - 760 kJ

PÂTÉ DE LAPIN AUX PRUNEAUX

4 Pers.

Préparation : 30 min. + 6 h marinade

Cuisson : 1 h 20



Ingrédients : 2 cuisses de lapin, 300 g d'échine de porc, 100 g de foies de volaille, 8 pruneaux dénoyautés, 2 œufs, 1 échalote hachée, 15 g de sel, poivre, quatre épices, 5 cl de cognac, 5 cl de madère.

Détailler la chair de lapin et de porc en gros dés et mariner 6 heures avec l'échalote hachée, sel, épices, cognac et madère. Hacher les viandes, ajouter les œufs battus, la marinade. Bien mélanger. Garnir un moule beurré en alternant la farce et les pruneaux. Couvrir d'un film alimentaire et cuire à la vapeur 1 h 20. Servir chaud ou froid.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 540 kcal. - 2240 kJ

KONIJNPATE MET GEDROOGDE PRUIJEN

4 pers.

Bereiding : 30 min. + 6 uur in de marinade

Kooktijd : 1 uur 20



Ingrediënten : 2 konijnenboutjes, 300 g varkensrug, 100 g kippenlever, 8 gedroogde pruimen zonder pit, 2 eieren, 1 sjalotje, 15 g zout, peper, nootmuskaat, kaneel, kruidnagelpoeder, gemberpoeder, 0,5 dl cognac, 0,5 dl madeira.

Snij het konijnen- en varkensvlees in blokjes en leg gedurende 6 uur in de marinade van fijngesneden sjalotje, zout, kruiden, cognac en madeira. Snij de kippenlevertjes fijn, doe hierbij de geklopte eieren en de marinade. Goed mengen. Vul een beboterde vorm met afwisselend het vulsel en de gedroogde pruimen. Met huishoudfolie bedekken en gedurende 1 uur en 20 min. gaar laten stomen. Warm of koud opdienen.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 540 kcal. - 2240 kJ

RAVIOLIS AUX CREVETTES

4 Pers.

Préparation : 30 min.

Cuisson : 10 min.



Ingrédients : 8 galettes de riz, 500 g de crevettes décortiquées, 1 blanc de poireau, 2 blancs d'œufs, 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, sel, poivre.

Etaler les galettes de riz sur un torchon humide pour les ramollir. Mélanger les crevettes hachées avec le blanc de poireau émincé, les blancs d'œufs, sel, poivre. Partager la farce sur les galettes, rabattre les bords, les souder en appuyant avec le doigt. Disposer les raviolis sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 10 min. à la vapeur. Servir chaud arrosé avec un filet d'huile de sésame.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 260 kcal. - 1100 kJ

RAVIOLI MET GARNALEN

4 Pers.

Bereiding : 30 min.

Kooktijd : 10 min.



Ingrediënten : 8 blaadjes filodeeg, 500 g gepelde garnalen, 1 prei, 2 eiwitten, 2 el sesamolie, zout, peper.

Leg de plakken deeg op een schone vochtige theedoek om ze zacht te maken. Meng de fijngemaakte garnalen met de fijngesneden prei, de eiwitten, het zout en de peper. Verdeel het vulsel over de plakken deeg en vorm er ravioli van door ze dicht te klappen en de randen goed dicht te drukken. Leg de ravioli op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en laat ze gaarstomen gedurende 10 minuten. De ravioli warm serveren besprenkeld met een scheutje sesamolie.
Gemiddelde voedingswaarde per portie : 260 kcal. - 1100 kJ

FONDS D'ARTICHAUTS AUX ŒUFS DE CAILLE

4 Pers.

Préparation : 5 min.

Cuisson : 22 + 2 min.



Ingrediënten : 4 fonds d'artichauts surgelés, 4 œufs de caille, 20 g de beurre, sel, poivre, crème allégée.

Cuire 22 min. les fonds d'artichauts surgelés dans le bol vapeur. Les égoutter. Dans chaque fond mettre une noisette de beurre. Assaisonner et casser les œufs de caille dans les fonds d'artichauts. Disposer les fonds d'artichauts garnis sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 2 min. à la vapeur. Servir aussitôt avec une cuillère de crème.
Valeur énergétique moyenne pour une part : 130 kcal. - 540 kJ

ARTISJOKBODEMS MET KWARTELEIEREN

4 pers.

Bereiding : 5 min.

Kooktijd : 22 + 2 min.



Ingrediënten : 4 artisjokbodems uit de diepvries, 4 kwarteleieren, 20 g boter, zout, peper, magere room.

Stoom de bevroren artisjokbodems gedurende 22 min. gaar. Laat ze uitlekken. Doe een klontje boter in elke bodem en bestrooi ze met peper en zout. Breek een kwartelei op elke bodem. Leg de artisjokbodems op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en stoom ze gedurende 2 minuten. Direct opdienen met een eetlepel room.
Gemiddelde voedingswaarde per portie : 130 kcal. - 540 kJ

CAKE AUX POIREAUX

4 Pers.

Préparation : 30 min.**Cuisson** : 25 + 40 min.**Ingrédients** : 800 g de poireaux, 50 g de beurre, 50 g de mie de pain, 100 g de gruyère rapé, 3 œufs, sel, poivre, muscade.

Peler, laver les poireaux, couper l'extrémité des feuilles vertes. Les couper en tronçons et les cuire 25 min. à la vapeur. Les égoutter sur une serviette. Mixer les poireaux, ajouter la mie de pain, le beurre fondu, le gruyère rapé, les œufs battus, sel, poivre, muscade. Verser la préparation dans un moule beurré, couvrir d'un film alimentaire et cuire 40 min. à la vapeur. Démouler et servir chaud avec une sauce crème parfumée à la muscade. Valeur énergétique moyenne pour une part : 360 kcal. - 1510 kJ

PREITAART

4 pers.

Bereiding : 30 min.**Kooktijd** : 25 + 40 min.**Ingrediënten** : 800 g prei, 50 g boter, 50 g witbrood, 100 g geraspte kaas, 3 eieren, zout, peper, nootmuskaat.

Maak de prei schoon. In plakjes snijden en gedurende 25 min. gaar laten stomen. Op een handdoek uit laten lekken. Meng de prei met het brood, de gesmolten boter, de geraspte kaas, de geklopte eieren, zout, peper en nootmuskaat. Schenk het gerecht in een beboterde vorm, bedek met huishoudfolie en laat gedurende 40 min. gaarstomen. Uit de vorm halen en warm opdienen met een nootmuskaatroomsaus. Gemiddelde voedingswaarde per portie : 360 kcal. - 1510 kJ

GÂTEAU DE POMMES DE TERRE AU COMTÉ

4 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 40 min.



Ingédients : 800 g de pommes de terre, 150 g de jambon sec, 150 g de comté râpé, 1 dl de crème, 3 œufs, sel, poivre.

Peler, essuyer, émincer les pommes de terre. Couper le jambon en dés. Mélanger les pommes de terre, le jambon, le gruyère, sel, poivre. Garnir un moule beurré. Verser dessus les œufs battus avec la crème. Couvrir d'un film alimentaire et cuire dans le bol vapeur 40 min. Servir dans le plat.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 635 kcal. - 2660 kJ

AARDAPPEL-KAASTAART

4 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 40 min



Ingrediënten : 800 g aardappelen, 150 g ham, 150 g geraspte kaas, 1 dl room, 3 eieren, zout, peper.

Schil de aardappelen, maak ze schoon en snij ze in dunne plakjes. Snij de ham in dobbelsteentjes. Meng de aardappelen met de ham, kaas, zout en peper. Vul hiermee een beboterde vorm. Schenk hierover de geklopte eieren met de room. Bedek met huishoudfolie en laat gedurende 40 min. in de stoomschaal gaarstomen. Op een schaal serveren. Gemiddelde voedingswaarde per portie : 635 kcal. - 2660 kJ



TERRINE DE LÉGUMES AU BASILIC
GROENTEPATE MET BASILICUM

TERRINE DE LÉGUMES AU BASILIC

4 Pers.

Préparation : 15 min.

Cuisson : 40 min.



Ingrédients : 400 g de macédoine de légumes surgelés, 200 g de jambon blanc, 1 dl de crème, 2 œufs, sel, poivre, 1 cuillère de basilic haché.

Cuire la macédoine surgelée à la vapeur 10 min., l'égoutter. Mixer le jambon avec la crème et les œufs. Mélanger la macédoine avec le jambon et le basilic haché. Assaisonner. Verser la préparation dans un moule en aluminium beurré. Couvrir d'un film alimentaire et cuire 30 min. dans le bol vapeur. Démouler et servir chaud ou froid avec un coulis de tomate au basilic.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 215 kcal. - 900 kJ

GROENTEPATE MET BASILICUM

4 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 40 min.



Ingrediënten : 400 g gemengde diepvriesgroenten, 200 g ham, 1 dl room, 2 eieren, zout, peper, 1 el gehakte basilicum.

Stoom de gemengde diepvriesgroenten gedurende 10 min. gaar, laat ze uitlekken. Meng de ham met de room en de eieren. Voeg de gemengde groenten en de gehakte basilicum toe. Op smaak brengen. Giet het mengsel in een beboterde bakvorm. Bedek met aluminiumfolie en laat gedurende 30 min. in de stoomschaal gaarstomen. Verwijder de vorm en dien koud of warm op met een dunne saus van tomatenpuree en basilicum.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 215 kcal. - 900 kJ

GRATIN DU JARDINIER**4 Pers.****Préparation :** 20 min.**Cuisson :** 20 min.

Ingrédients : 250 g de carottes, 250 g de céleri-rave, 1 kg de pommes de terre, 2 dl de lait, 50 g de beurre, 80 g de gruyère rapé, sel, poivre.

Peler tous les légumes, les couper en petits quartiers et les cuire 20 min. dans le bol vapeur. Les mixer, ajouter le beurre, puis le lait chaud. Assaisonner. Verser la purée ainsi obtenue dans un plat à gratin beurré. Parsemer de gruyère rapé. Gratinier à four chaud.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 480 kcal. - 2015 kJ

GEGRATINEERDE GROENTENPUREE**4 pers.****Bereiding :** 20 min.**Kooktijd :** 20 min.

Ingrediënten : 250 g wortels, 250 g knolselderij, 1 kg aardappelen, 2 dl melk, 50 g boter, 80 g geraspte kaas, zout, peper.

Maak de groenten schoon, snij ze in stukjes en laat ze gedurende 20 min. in de stoomschaal gaarstomen. Mix ze in de keukenmachine, voeg dan de boter toe, daarna de warme melk. Op smaak brengen. Doe de zo verkregen puree in een beboterde schaal bestrooid met paneermeel. Strooi hier de geraspte kaas over. Plaats in een hete oven totdat er een korstje verschijnt.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 480 kcal. - 2015 kJ

TOMATES FARCIES AUX ÉPINARDS**2 Pers.****Préparation :** 15 min.**Cuisson :** 25 min.

Ingrédients : 4 grosses tomates, 200 g d'épinards frais, 1 cuillère à soupe de fromage blanc, 1 œuf, sel, poivre, muscade.

Cuire les épinards à la vapeur 5 min. Les presser, les hacher. Découper un couvercle sur chaque tomate, les évider, saler l'intérieur. Fouetter l'œuf avec le fromage blanc. Ajouter les épinards, sel, poivre, muscade. Garnir les tomates. Poser le couvercle. Disposer les tomates garnies sur la grille du bol équipée de la poignée clip-it et cuire 20 min. à la vapeur. Servir chaud.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 165 kcal. - 685 kJ

GEVULDE TOMATEN MET SPINAZIE

2 pers.

Bereiding : 15 min.

Kooktijd : 25 min.



Ingrediënten : 4 grote tomaten, 200 g verse spinazie, 1 el kwark, 1 ei, zout, nootmuskaat.

Stoom de spinazie gaar in 5 minuten. Uit laten lekken, fijn hakken. Snij van elke tomaat een dekseltje af, hol ze uit en strooi een snufje zout aan de binnenkant. Klop het ei met de kwark. Voeg hieraan de spinazie, zout, peper en nootmuskaat toe. Vul de tomaten hiermee. Doe het dekseltje erop. Leg de gevulde tomaten op het rooster van de stoomschaal voorzien van de clip-it handgreep en stoom ze gedurende 20 minuten. Warm opdienen.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 165 kcal. - 685 kJ

JARDINIÈRE DE LÉGUMES

4 Pers.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 20 min.



Ingédients : 200 g de carottes, 200 g de navets, 200 g de haricots verts, 200 g de petits pois surgelés, 50 g de beurre, cerfeuil haché, sel, poivre.

Peler, équeuter, laver les légumes. Tailler les carottes, les navets, les haricots verts en bâtonnets de 4 cm de long. Mettre les légumes taillés, les petits pois dans le bol vapeur et cuire 20 min. Retirer les légumes, les assaisonner, les arroser de beurre fondu, saupoudrer de cerfeuil haché. Servir.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 140 kcal. - 600 kJ

GEMENGDE GROENTEN

4 pers.

Bereiding : 20 min.

Kooktijd : 20 min.



Ingrediënten : 200 g wortels, 200 g meiraap, 200 g sperziebonen, 200 g doperwten uit de diepvries, 50 g boter, gehakte kervel, zout, peper.

Maak de groenten schoon en kookklaar. Snij de wortels, meiraap en sperziebonen in staafjes van 4 cm lang. Doe de gesneden groenten en de doperwten in de stoomschaal en laat gedurende 20 min. gaarstomen. Haal de groenten eruit, breng ze op smaak, besprenkel ze met gesmolten boter en snipper de kervel hierover. Opdienen.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 140 kcal. - 600 kJ

RIZ VAPEUR**4 Pers.****Préparation** : 5 min.**Cuisson** : 20 min.**Ingrédients** : 200 g de riz basmati, 3 dl d'eau, sel.

Rincer le riz. Mettre le riz, l'eau, le sel dans le bol à riz. Le cuire 20 min. dans le bol vapeur. Égrainer le riz à la fourchette, ajouter une noix de beurre frais. Servir.

- Vous pouvez ajouter en fin de cuisson parmesan ou gruyère rapé, jambon haché.

- Vous pouvez ajouter à l'eau de cuisson, au début, différents aromates ou condiments : safran, curry, fines herbes.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 100 kcal. - 415 kJ

GESTOOMDE RIJST**4 pers.****Bereiding** : 5 min.**Kooktijd** : 20 min.**Ingrediënten** : 200 g Basmati, Pandan of gewone witte rijst, 3 dl water, zout.

Spoel de rijst schoon. Doe de rijst met water en zout in de rijstkom. Laat gedurende 20 min. in de stoomschaal gaarstomen. Maak de korrels los met een vork. Opdienen.

- Aan het begin van de kooktijd kunt u aan het water verschillende kruiden of specerijen toevoegen zoals saffraan, curry, tuinkruiden.

Gemiddelde voedingswaarde per portie : 100 kcal. - 415 kJ