

Panasonic



Guide sommaire et **livre de cuisson** avec **recettes**

Four à cuisson combinée 2-en-1

Convection · Vapeur





À table!

Démarrez pour votre voyage culinaire en toute simplicité, grâce au four à cuisson combinée **Panasonic 2-en-1**. Mettez à jour votre répertoire de repas avec la puissance de la **CONVECTION** et de la **VAPEUR**, ainsi que plusieurs fonctionnalités supplémentaires.

Utilisez ces deux méthodes de cuisson individuellement ou en combinaison pour préparer n'importe d'une bouchée rapide à la mi-journée à un repas somptueux de huit services. Profitez du genre de polyvalence qui enrichit l'appétit de tous ceux qui vous entourent. Le temps est venu de passer de la cuisine à l'élaboration des mets. Alors, qui a faim?



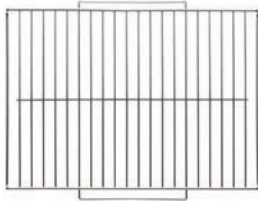
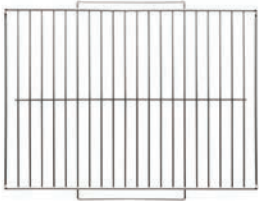
Préparatifs	7
Fonction – Vapeur	8
Fonction – Cuisson par convection	9
Présentation de recettes	11
Pain au citron et aux graines de pavot	12 - 13
Muffins du petit-déjeuner	14 - 15
Gâteau aux carottes végétalien	16 - 17
Casserole de thon	18 - 19
Champignons Portobello farcis	20 - 21
Pommes de terre farcies	22 - 23
Bouchées de chou-fleur Buffalo	24 - 25
Crevettes à la noix de coco	26 - 27
Nachos avec poulet effiloché BBQ	28 - 29
Pizza style Détroit	30 - 31
Dumplings au porc	32 - 33
Moules à la vapeur au vin blanc	34 - 35
Instructions de nettoyage	36



Accessoires fournis

Plaque de cuisson en métal x 2
(Toute cuisson doit se faire avec la plaque de cuisson en métal.)

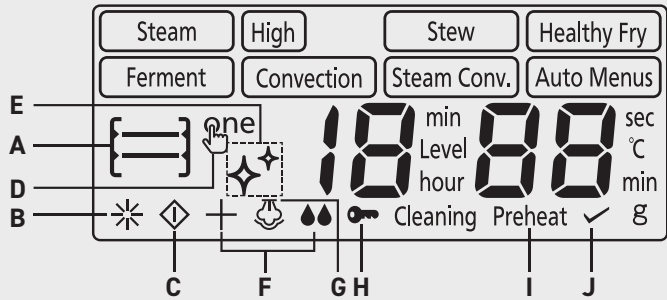
Vapeur
Cuisson par convection



Grille x 2
Vapeur
Cuisson par convection

Réservoir d'eau intégré

Panneau de commandes



- A Position des accessoires
- B Fonctionnement normal
- C Marche/Réglage
- D Fonction une touche (« one »)
- E Fonction de nettoyage du système à vapeur, fonction de nettoyage à l'acide citrique
- F Icône de réservoir d'eau plein
- G Icône de jet de vapeur
- H Système de verrouillage
- I Icône de préchauffage
- J Icône de fin de préchauffage

Mode

Deux modes de cuisson à la vapeur:
Steam-Med (Vapeur-Moyenne)
Steam-High (Vapeur-Élevée)
Stew (Ragoût)
Healthy Fry (Friture santé)
Fermentation
Steam Conv. (Conv. vapeur)
Auto Menus (Menus auto)

Vapeur

La fonction VAPEUR permet d'ajouter de la vapeur pendant la cuisson jusqu'à 60 minutes. La cuisson à la vapeur est l'un des meilleurs moyens de préserver les nutriments et d'améliorer les saveurs naturelles de votre plat.



Vapeur



Conseils professionnels :

- L'utilisation de la vapeur avant la cuisson créera des gâteaux et des choux à la crème plus moelleux.
- Il est normal que l'intérieur du four soit couvert de vapeur lors de l'utilisation de la fonction VAPEUR - elle disparaîtra à la fin du cycle de cuisson.

Cuisson par convection

La fonction CUISSON PAR CONVECTION fait circuler de l'air chaud dans le four et autour des aliments pour une cuisson rapide et facile. Plages de température de 100 à 230 °C. Le préchauffage est facultatif.



Cuisson par convection



Friture santé

Cette fonction fait circuler rapidement de l'air chaud autour des aliments, produisant des résultats croustillants et bruns. Les aliments frits à l'air sont plus sains que les aliments frits car ils ont besoin de moins d'huile pour produire un goût et une texture similaires. Aucun préchauffage requis.

Conseils professionnels :

- Préchauffez toujours le four à la bonne température.
- Tournez les accessoires de 180° à mi-cuisson pour obtenir une cuisson plus uniforme.



Tirez le meilleur parti de votre **FOUR À CUISSON COMBINÉE 2-en-1** avec ces recettes étonnantes qui vous permettront de poursuivre un voyage culinaire riches en saveurs exquises et repas inoubliables.

Régalez vos yeux avec 12 plats soigneusement préparés, inspirés par les occasions quotidiennes qui nous apportent de la joie. Que vous ayez envie de quelque chose de rapide, de frais ou de festif, il y aura toujours ici un plat qui vous attendra.



Pain au citron et aux graines de pavot

Parfaitement moelleux et riche d'une élégante saveur citronnée, ce délice tacheté de graines de pavot magnifiquement glacé est non seulement délicieux mais aussi très facile à préparer.

Temps de préparation : 10 minutes
Durée de cuisson : 45 minutes
Durée totale : 55 minutes

Portion : 1 pain

Ingrédients

Pain

375 ml (1½ tasse) de farine tout usage
30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de sel
250 ml (1 tasse) de sucre
125 ml (½ tasse) de beurre, à température ambiante
2 œufs
2 citrons, zeste et jus
60 ml (¼ tasse) de lait
15 ml (1 c. à soupe) d'huile

Glaçage

250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Garniture facultative : zeste de citron



Préparation

- Sélectionner le mode **Steam Conv.** (Conv. vapeur) et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Dans un bol moyen, mélanger la farine, les graines de pavot, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- Dans un grand bol, battre en crème le sucre et le beurre avec une cuillère en bois. Ajouter les œufs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Ajouter le zeste et le jus de citron puis le lait. Verser lentement le mélange sec dans le mélange humide et remuer jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés.
- Graisser un moule à pain de 23 × 13 cm (9 × 5 po) avec de l'huile et y verser la pâte.
- Placer sur la plaque de cuisson à la position

inférieure de l'étagère du four. Régler la minuterie sur 45 minutes. Au bout de 30 minutes, couvrir le moule à pain de papier d'aluminium pour éviter que le dessus du pain ne devienne trop foncé. Faire cuire pendant les 15 minutes restantes.

- Insérer un cure-dent pour s'assurer que le pain est bien cuit. Laisser reposer dans le moule pendant cinq minutes, puis transférer sur une grille de refroidissement. Laisser refroidir complètement.
- Pendant ce temps, mélanger le sucre à glacer et le jus de citron pour faire le glaçage.
- Verser petit à petit le glaçage sur le gâteau refroidi, ajouter le zeste de citron, au besoin. Laisser reposer cinq minutes jusqu'à ce que le glaçage durcisse. Servir et déguster.

Conseil : Évitez de récupérer une masse collante! Placez une plaque à biscuits sous la grille de refroidissement avant de verser le glaçage.



Muffins du petit-déjeuner

Avec la combinaison copieuse d'avoine, de pommes, de bananes, de graines de citrouille, de graines de lin et d'une touche de sirop d'érable, ces délicieux muffins pour le petit-déjeuner facilitent les repas du matin.

Temps de préparation : 5 minutes
Durée de cuisson : 15 minutes
Durée totale : 20 minutes

Portions : 12 muffins

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de farine de blé complet
60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine + 30 ml (2 c. à soupe) pour la garniture
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de sel
1 ml (¼ c. à thé) de cannelle
15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouille + 15 ml (1 c. à soupe) pour la garniture
15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
1 œuf
125 ml (½ tasse) de banane, écrasée
30 ml (2 c. à soupe) de lait
5 ml (1 c. à thé) de vanille
½ pomme, pelée, épépinée et coupée en dés
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

- Sélectionner le mode **Steam Conv.** (Conv. vapeur) et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Dans un bol moyen, mélanger la farine, l'avoine, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle, les graines de citrouille et les graines de lin.
- Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable, l'œuf, la banane écrasée, le lait et la vanille.
- Ajouter le mélange sec aux ingrédients humides et

mélanger jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés. Incorporer la pomme coupée en dés.

- Huiler deux moules pour 6 muffins et répartir le mélange uniformément, en les remplissant environ au 2/3. Saupoudrer chaque muffin du reste des flocons d'avoine et des graines de citrouille. Placer les deux plaques sur les deux niveaux du four et faire cuire pendant 15 minutes.
- Laisser refroidir pendant cinq minutes sur les plaques, puis placer les muffins sur une grille de refroidissement jusqu'à complet refroidissement.





Gâteau aux carottes végétalien

Tout en restant fidèle au goût bien-aimé de ce classique à la carotte, cette recette végétalienne a plus d'un tour dans son sac. En insistant un peu plus sur la vapeur, la douceur des carottes fait ressortir une texture incroyablement moelleuse, riche et généreuse aux saveurs exquises de carotte et de cannelle.

Temps de préparation : 15 minutes
Durée de cuisson : 40 minutes
Durée totale : 55 minutes

Portion : 1 gâteau

Ingrédients

Gâteau

2 carottes moyennes, râpées
125 ml (½ tasse) de compote de pommes
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
375 ml (1½ tasse) de farine tout usage
125 ml (½ tasse) de sucre
2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
7 ml (1½ c. à thé) de cannelle
1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
0,6 ml (⅛ c. à thé) de clous de girofle moulus
2 ml (½ c. à thé) de sel
15 ml (1 c. à soupe) d'huile

Glaçage

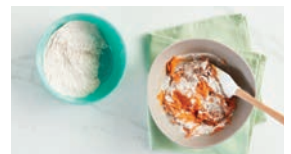
1000 ml (4 tasses) de sucre à glacer
60 ml (¼ tasse) de beurre végétalien
20 ml (4 c. à thé) d'extract de vanille
60 ml (¼ tasse) de lait de soja

Garniture facultative : Copeaux de carottes



Préparation

- Sélectionner le mode **Steam Conv.** (Conv. vapeur) et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Dans un grand bol, mélanger les carottes, la compote de pommes, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Dans un bol séparé, mélanger les graines de lin et l'eau, puis ajouter le mélange dans le grand bol et combiner.
- Dans un bol moyen, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade, les clous de girofle et le sel.
- Ajouter le mélange sec aux ingrédients humides jusqu'à ce qu'ils soient juste combinés.
- Tapisser 2 moules ronds de 20 cm (8 po) avec du papier sulfurisé coupé en cercles. Graisser les deux moules avec l'huile. Répartir la pâte entre les deux moules, les placer sur les plaques de cuisson aux deux niveaux du four et faire cuire pendant 40 minutes.
- Insérer un cure-dent pour vous assurer que les gâteaux sont bien cuits et les laisser refroidir complètement sur une grille de refroidissement.
- Pendant ce temps, ajouter le sucre à glacer, le beurre végétalien et la vanille dans le bol d'un batteur sur socle et mélanger doucement avec le fouet plat pendant deux minutes. Ajouter graduellement le lait de soja jusqu'à atteindre une texture lisse.
- Quand les gâteaux sont totalement refroidis, étaler une couche de glaçage sur le premier gâteau, puis empiler le deuxième gâteau sur le premier et étaler le reste du glaçage dessus. Garnir au besoin.



Casserole de thon

Ce plat simple est une combinaison délicieuse et copieuse de thon, de pommes de terre, de chou frisé, de céleri et de petits pois, arrosée d'une sauce crémeuse à l'aneth. Les notes piquantes et la garniture chaude en feront un ajout parfait à votre prochain repas-partage d'été!

Temps de préparation : 15 minutes
Durée de cuisson : 35 minutes
Durée totale : 50 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Garniture

454 g (1 lb) de mini pommes de terre
2 boîtes de 142 g (5 oz) de thon pâle en morceaux dans l'eau
750 ml (3 tasses) de chou frisé, haché
1 branche de céleri, hachée
125 ml (½ tasse) de petits pois surgelés, décongelés

Sauce

500 ml (2 tasses) de crème épaisse
125 ml (½ tasse) d'aneth, haché
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
2,5 ml (½ c. à thé) de sauge moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de poivre blanc



Préparation

- Sélectionner le mode **Steam Conv.** (Conv. vapeur) et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Placer les pommes de terre sur la plaque de cuisson à pâtisserie et cuire pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans une casserole et laisser réduire sur la cuisinière pendant cinq minutes en remuant fréquemment.
- Une fois cuites à la vapeur, couper les pommes de terre en quartiers et mélanger avec le thon, le chou frisé, le céleri et les petits pois. Placer le mélange dans une cocotte de 20 × 20 cm (8 × 8 po) et verser la sauce uniformément sur le dessus.
- Sélectionner le mode **Convection** et préchauffer le four à 190 °C.
- Faire cuire au four pendant 15 minutes.





Champignons Portobello farcis

Que vous les serviez comme accompagnement de steak ou comme plat principal végétarien, ces champignons Portobello farcis sont une expérience savoureuse. Ce plat est une explosion de saveurs succulentes, auxquelles viennent s'ajouter un extérieur croustillant de chapelure panko dorée et des demi-tomates juteuses avec une couche de fromage fondu.

Temps de préparation : 10 minutes
Durée de cuisson : 15 minutes
Durée totale : 25 minutes

Portion : 6 champignons

Ingrédients

6 têtes de champignons Portobello
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre
180 ml (¾ tasse) de fromage à tartiner aux fines herbes
30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
60 ml (¼ tasse) de panko
60 ml (¼ tasse) de persil, haché finement
12 tomates cerises, coupées en deux



Préparation

- Sélectionner le mode **Convection** et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Nettoyer les têtes des champignons, retirer la tige et placer les chapeaux sur la grille dans la plaque de cuisson, côté coupé vers le haut.
- Dans un petit bol, mélanger le beurre fondu, la chapelure panko et le persil. Saupoudrer sur le fromage. Déposer dessus quelques demi-tomates.
- Placer sur le niveau bas du four et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et que les champignons aient ramolli.



Pommes de terre farcies

Un lit moelleux d'écrasé crémeux de pommes de terre cuites au four recouvert de fromage fondu, de bacon croustillant et de ciboulette saupoudrée ne peut signifier qu'une chose : des pommes de terre farcies. Essayez cette recette classique de pommes de terre farcies cuites deux fois pour un plat d'accompagnement infailible qui plaît à tous les coups.

Temps de préparation : 15 minutes
Durée de cuisson : 1 heure et 25 minutes
Durée totale : 1 heure et 40 minutes

Portion : 4 demi pommes de terre

Ingrédients

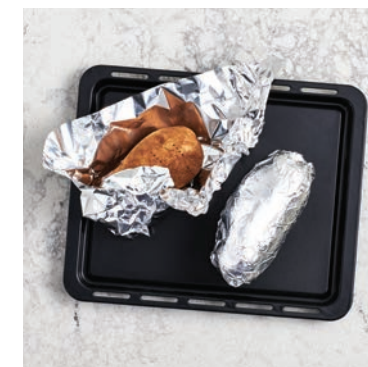
2 pommes de terre Russet
4 tranches de bacon, coupées en morceaux de 6 mm (¼ po)
½ bloc de fromage à la crème
60 ml (¼ tasse) de ciboulette, hachée
Sel et poivre
125 ml (½ tasse) de cheddar râpé

Garniture facultative : Crème sure, ciboulette hachée et lardons



Préparation

- Sélectionner le mode **Convection** et régler la température sur 190 °C. Appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer le four.
- Percer les pommes de terre quelques fois avec une fourchette puis les envelopper dans du papier d'aluminium. Les placer sur la plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 1 heure et 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette.
- Pendant ce temps, préchauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire le bacon. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème, la ciboulette, le bacon, le sel et le poivre.
- Quand les pommes de terre sont prêtes, les déballer soigneusement car elles seront très chaudes. Les couper en deux, prélever 160 ml (⅔ tasse) de pomme de terre de chaque face, en gardant la peau entière. Ajouter la pomme de terre au mélange de fromage à la crème et écraser jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- Répartir le mélange entre les quatre pelures de pommes de terre et saupoudrer de fromage. Faire cuire au four encore 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- Garnir au besoin et servir immédiatement.



Bouchées de chou-fleur Buffalo

Ces bouchées de chou-fleur Buffalo modifient incontestablement la donne d'une soirée « ailes de poulet ». Addictivement croustillantes à l'extérieur, tendres à l'intérieur et riches en épices pleines de saveurs : cette recette fera l'unanimité.



Temps de préparation : 10 minutes
Durée de cuisson : 24 minutes
Durée totale : 34 minutes

Portions : 4

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de farine tout usage
10 ml (2 c. à thé) de paprika
5 ml (1 c. à thé) de poivre noir
10 ml (2 c. à thé) d'ail en poudre
10 ml (2 c. à thé) de cumin
10 ml (2 c. à thé) de sel
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de la taille d'une bouchée
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
60 ml (4 c. à soupe) de lait au choix
125 ml (½ tasse) de beurre
250 ml (1 tasse) de sauce piquante

Garniture facultative : Servir avec des légumes frais coupés et votre choix de trempette



Préparation

- Sélectionner le réglage **N° 14 de cuisson auto** « Ailes de poulet Teriyaki » 2 niveaux pendant 24 minutes.
- Dans un bol moyen, combiner tous les ingrédients secs.
- Enduire d'huile complètement les fleurons de chou-fleur et les remuer dans le mélange de farine jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Ajouter 60 ml (4 c. à soupe) de lait et bien mélanger.
- Placer les bouchées de chou-fleur sur les deux plaques de cuisson tapissées de papier sulfurisé et cuire 14 minutes.
- Pendant ce temps, faire fondre le beurre et mélanger avec la sauce piquante. Badigeonner les bouchées de chou-fleur et remettre au four 10 minutes.
- Servir avec des légumes et votre trempette préférée.





Crevettes à la noix de coco

Ajoutez ce plat d'inspiration tropicale à votre liste de mets avec ce savoureux mélange sucré de flocons de noix de coco croustillants et de crevettes juteuses.

Temps de préparation : 10 minutes
Durée de cuisson : 8 minutes
Durée totale : 18 minutes

Portions : 4

Ingrédients

454 g (1 lb) de crevettes, décongelées
125 ml (½ tasse) de farine
1 œuf
125 ml (½ tasse) de lait de coco
2 limes, zeste et jus
375 ml (1½ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
Enduit à cuisson antiadhésif

Garniture facultative : Lime, herbes fraîches et sauce cocktail



Préparation

- Sélectionner le **réglage N° 10 de cuisson auto** « Crevettes frites avec chapelure » 1 niveau pendant 12 minutes (retirer quand la minuterie affiche 4 minutes).
- Fendre les crevettes « en papillon » : couper au milieu du dos, en s'arrêtant à la queue, afin qu'elles puissent tenir la queue redressée. Sécher avec un essuie-tout.
- Dans un bol peu profond, mélanger la farine, l'œuf, le lait de coco, le zeste et le jus de lime pour former une pâte lisse.
- Sur une assiette, mélanger les flocons de noix de coco et le gingembre moulu.
- Tremper les crevettes dans la pâte puis dans le mélange de flocons de noix de coco. Placer sur la plaque de cuisson, queues vers le haut.
- Vaporiser avec un enduit à cuisson antiadhésif et cuire pendant 12 minutes.
- Garnir au besoin.



Nachos avec poulet effiloché BBQ

Les nachos ne sont pas tous comparables. Vous serez d'accord après avoir goûté à ces chips tortilla recouvertes de couches alléchantes de filaments de poulet trempés dans une sauce BBQ maison, de fromage fondu et de jalapeños marinés.



Temps de préparation : 30 minutes
Durée de cuisson : 1 heure
Durée totale : 1 heure et 30 minutes

Portions : 8

Ingrédients

Poulet effiloché BBQ

250 ml (1 tasse) de ketchup
60 ml (¼ tasse) de compote de pommes
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre
2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
0,6 ml (⅛ c. à thé) de clous de girofle moulus
1,2 ml (¼ c. à thé) de cannelle
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché
125 ml (½ tasse) d'eau
2 poitrines de poulet

Jalapeños marinés

125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc
125 ml (½ tasse) d'eau
2 gousses d'ail, écrasées
15 ml (1 c. à soupe) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de sel
3 jalapeños, tranchés

1 sachet de 350 g de croustilles de maïs
375 ml (1½ tasse) de cheddar râpé
2 tomates, en dés
½ oignon rouge, en dés
125 ml (½ tasse) de coriandre

Garniture facultative : coriandre fraîche



Préparation

- Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients de la sauce et transférer dans un plat allant au four de 20 x 20 cm (8 x 8 po). Placer les poitrines de poulet dans le plat, en veillant à ce qu'elles soient immergées dans la sauce.
- Faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes et une fois qu'il a légèrement refroidi, effiloche le poulet.
- Sélectionner le mode **Convection** et régler la température sur 190 °C pour préchauffer le four.
- Remettre le poulet effiloché au four et cuire encore 25 minutes, jusqu'à ce que la sauce caramélise.
- Pendant ce temps, mettre les jalapeños à mariner. Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans une casserole et porter à ébullition sur la cuisinière. Retirer du feu, ajouter les jalapeños tranchés et laisser refroidir.
- Sur une plaque de cuisson, déposer une couche de ½ croustilles, ½ fromage, tomates et oignons, ainsi que la moitié du poulet. Répéter avec la couche suivante, puis parsemer de jalapeños marinés.
- Faire cuire pendant 10 minutes et servir avec du guacamole, de la crème sure et de la coriandre, au besoin.



Conseil : Vous ne savez jamais quand le grand match va jouer les prolongations. Assurez-vous de préparer un peu de poulet BBQ supplémentaire et de garder quelques petits pains à portée de main, à déguster comme un délicieux sandwich au poulet effiloché.

Pizza style Détroit

Réputée pour sa forme rectangulaire et sa croûte épaisse caractéristique, la pizza style Détroit offre le paysage parfait pour ceux qui en attendent davantage de leur pizza. Profitez-en pleinement avec cette recette fromage de chèvre et prosciutto, arrosée de miel.



Temps de préparation : 20 minutes
Durée de cuisson : 46 minutes
Durée totale : 1 heure et 6 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Pâte

500 à 625 ml (2 – 2½ tasses) de farine tout usage, divisée
1 sachet de levure instantanée
25 ml (1½ c. à soupe) de sucre
5 ml (¾ c. à thé) de sel
2 gousses d'ail, émincées
2,5 ml (½ c. à thé) d'herbes italiennes sèches
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
175 ml (¾ tasse) d'eau tiède

Garnitures

125 ml (½ tasse) de sauce à pizza
125 ml (½ tasse) de mozzarella râpée
125 ml (½ tasse) de pousses d'épinards
3 tranches de prosciutto, coupées en deux
60 ml (¼ tasse) de fromage de chèvre
30 ml (2 c. à soupe) de miel

Préparation

- Dans un bol moyen, mélanger 310 ml (1¼ tasse) de farine, la levure instantanée, le sucre, le sel, l'ail et les herbes italiennes. Ajouter l'eau et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile puis mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Ajouter la farine lentement et pétrir la pâte à la main jusqu'à former une boule.
- Graisser un grand bol avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et placer la pâte dans le bol en s'assurant qu'elle est bien enrobée d'huile. Couvrir d'une pellicule plastique. Mettre dans le four, sélectionner le menu auto N° 18, appuyer sur **Marche/Réglage** pour fermenter et laisser lever

pendant 30 minutes ou jusqu'au double du volume. Lorsque le four émet des bips, retirer la pâte et appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer.

- Dégazer la pâte et l'aplatir sur une plaque de cuisson graissée. Piquer avec une fourchette. Verser la sauce à pizza partout, puis ajouter une couche de fromage, les pousses d'épinards, le prosciutto et le fromage de chèvre. Arroser de miel.
- Placer la pizza au four et appuyer sur **Marche/Réglage** pour faire cuire pendant 14 à 16 minutes.
- Servir immédiatement.



Conseil : Si pour votre soirée pizza vous avez envie d'une croûte mince, divisez le pâton en deux portions et doublez les garnitures requises. Faites cuire pendant 14 à 16 minutes.

Dumplings au porc

N'hésitez pas à utiliser n'importe quelle forme d'enveloppe à dumpling pour ce plat super facile. Avec un peu de préparation, vous pourrez bientôt profiter de cet assortiment de délicieuses saveurs.



Temps de préparation : 30 minutes
Durée de cuisson : 40 minutes
Durée totale : 1 heure et 10 minutes

Portions : 24 dumplings

Ingrédients

Garniture

227 g (½ lb) de porc haché
1 ml (¼ c. à thé) d'huile de sésame
2,5 ml (½ c. à thé) de sauce vietnamienne au chili à l'ail
7 ml (1½ c. à thé) de vinaigre de riz
10 ml (2 c. à thé) de sauce soja
2,5 ml (½ c. à thé) de sel kosher
Pincée de poivre noir
45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette finement hachée
24 enveloppes à dumpling rondes
Huile végétale pour graisser la plaque

Trempe

90 ml (6 c. à soupe) de vinaigre de riz
10 ml (2 c. à thé) de sauce soja
15 ml (3 c. à thé) de miel
5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
10 ml (2 c. à thé) de ciboulette, finement hachée

Garniture facultative : Ciboulette hachée et oignon frisé

Préparation

- Dans un bol moyen, mélanger le porc haché, l'huile de sésame, la sauce au chili à l'ail, le vinaigre de riz, la sauce soja, le sel kosher, le poivre noir et la ciboulette.
- Ouvrir le paquet d'enveloppes à dumpling et en sortir une. Remplir une à la fois et couvrir les enveloppes restantes avec un torchon humide.
- Humidifier le bord intérieur de l'enveloppe et déposer 10 ml (2 c. à thé) de garniture au centre. Replier l'enveloppe et pincer les côtés ensemble, en scellant le dumpling. Placer sur une plaque de cuisson huilée et répéter jusqu'à ce que toutes les enveloppes soient remplies.
- Sélectionner le **réglage N° 3 de cuisson auto** « Petits pains chinois à la vapeur ». Sélectionner 2 niveaux et appuyer sur **Marche/Réglage** pour préchauffer. Une fois préchauffé, placer les deux plaques de dumplings dans le four et lancer la minuterie de cuisson.
- Pendant ce temps, dans un petit bol, fouetter ensemble les ingrédients de la trempe jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
- Une fois la cuisson terminée, retirer du four, garnir et servir aussitôt.





Moules à la vapeur au vin blanc

Ce délice de la mer est un plat qui cuit tout seul et ne nécessite qu'une poignée d'ingrédients simples. Savourez cet intéressant mélange d'échalotes, d'ail, de persil et de vin blanc qui illumine et équilibre les saveurs délicates des fruits de mer, et sublime la texture charnue et juteuse des moules.

Temps de préparation : 15 minutes
Durée de cuisson : 25 minutes
Durée totale : 40 minutes

Portions : 4

Ingrédients

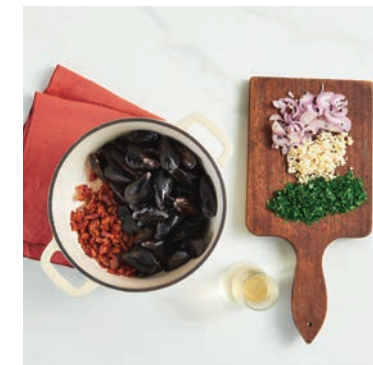
454 g (1 lb) de moules
4 tranches de bacon, en dés
2 échalotes, tranchées
3 gousses d'ail, émincées
125 ml (½ tasse) de persil, haché
80 ml (⅓ tasse) de vin blanc

Conseil : Si des moules ne s'ouvrent pas, ne les mangez pas et mettez-les immédiatement au rebut!



Préparation

- Sélectionner le **réglage N° 7 de cuisson auto** « Pétoncle à la vapeur » pendant 17 minutes. Veiller à ce que le réservoir d'eau du four soit plein.
- Bien rincer les moules sous l'eau froide. Les vérifier, enlever les barbes et jeter les moules cassées ou béantes.
- Dans un faitout de 20 cm (8 po) sur feu moyen-élevé, cuire le bacon pendant quatre minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Éteindre le feu, incorporer les échalotes, l'ail, le persil et le vin blanc. Ajouter les moules et remuer.
- Fermer le couvercle et mettre au four. **Appuyer sur Marche/Réglage.**
- Servir immédiatement avec du pain à l'ail.



Design d'intérieur plat

L'intérieur du four est plat, il est donc facile à nettoyer. Et parce que l'élément chauffant est plat, un simple coup de chiffon suffit pour nettoyer le dessus. L'absence de plateau rotatif signifie également qu'il y a moins d'éléments, ce qui simplifie encore le nettoyage.



Pas besoin de retirer le plateau rotatif

Pas de tube chauffant gênant

Programmes de nettoyage

Quatre programmes de nettoyage automatique intégrés gèrent les tâches fastidieuses d'une simple pression sur une touche.

Désodorisation (Cuisson auto + F3)

Cette fonction s'utilise pour traiter les odeurs dans le four. Avant l'entretien (nettoyage du four), vider le four et essuyer l'intérieur. Durée : 20 minutes.

Nettoyage de l'intérieur du four (Cuisson auto + F4)

Cette fonction convient au nettoyage d'un four encrassé par de l'huile. Durée : 30 minutes.

Nettoyage du système (Cuisson auto + F2)

Après avoir utilisé la fonction vapeur, cette fonction sert à pomper l'eau par le tuyau vers l'égouttoir.

Acide citrique (Cuisson auto + F1)

Si « ✦ » s'affiche après la cuisson, il faut utiliser de l'acide citrique pour nettoyer la conduite d'eau. Après avoir nettoyé à l'acide citrique, rincer à nouveau à l'eau. Durée : 30 minutes.





Panasonic

Panasonic Canada
panasonic.com

Le produit réel peut différer légèrement des photographies.