

# ÉTUVEUSE RECTANGULAIRE

## LÉGUMES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Asperges, parées	½ botte, ½ lb (250 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	3 min	2 portions
Fleurons de brocoli	2 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	3 min	1 tasse
Fleurons de chou-fleur	2 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	4 min	2 tasses
Petites carottes	2 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	6 min	1 ½ tasse
Petites patates	½ lb (225 g), environ 8	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	4 à 5 min	2 tasses
Légumes mélangés congelés	2 tasses	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	3 à 4 min	1 ½ tasse

## POISSON ET VOLAILLE

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	TEMPS DE CUISSON	DONNE
Filets de saumon (1 po d'épaisseur)	2 filets, ½ lb (225 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	2 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	2 portions
Crevettes crues et décortiquées, congelées	½ lb (225 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée; remuer à mi-cuisson.	3 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	2 portions
Filets de poisson blanc : goberge, morue, flétan ou sole. Si congelés, les décongeler avant la cuisson.	1 filet, ¼ lb (110 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	2 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	1 portion
Poitrines de poulet, désossées et sans peau	1 poitrine, ½ lb (225 g)	Couvrir et cuire au micro-ondes à intensité élevée.	4 min, laisser reposer 1 min, enlever le couvercle.	2 portions

TRUC : Assaisonner avec 1 à 2 c. à thé d'un mélange Épicure au choix avant la cuisson.