

GAMME ICOOK



**La cuisine nutritive en toute simplicité.
Équipez votre cuisine pour la vie que vous menez.**



iCook

La gamme de batterie de cuisine iCook a été savamment conçue , magnifiquement réalisée et intelligemment pensée, pour réussir une cuisine équilibrée à chaque fois.

La batterie de cuisine en acier inoxydable iCook est plus que la première gamme de batterie de cuisine de qualité.

C'est un système soigneusement organisé, où chaque casserole, poêle, couvercle, fonctionne en harmonie avec tous les autres ustensiles pour vous aider à créer des plats appétissants qui conservent les éléments nutritionnels avec moins de matière grasse.

L'avantage de la cuisson superposée



La cuisson superposée est un formidable avantage que vous offre la Batterie de Cuisine iCook™ en Inox. Vous pouvez préparer plusieurs plats en même temps en plaçant une casserole plus petite sur un élément plus grand. Votre Batterie de Cuisine iCook a été tout spécialement conçue pour distribuer la chaleur de manière homogène, élément indispensable à la cuisson superposée. La cuisson superposée permet d'économiser de l'espace, de l'énergie et aussi de l'argent. Vous coordonnez vos temps de cuisson de manière à ce que tous les aliments soient prêts en même temps.

VITALOK - conserver les saveurs et bienfaits de vos aliments



Toutes les casseroles iCook utilisent la méthode de cuisson VITALOK™. La méthode de cuisson VITALOK vous offre des repas nourrissants et plus sains en permettant aux aliments de cuire à l'étuvée dans leur propre jus et graisse. Le couvercle alourdi de chaque ustensile de cuisson s'adapte parfaitement à la casserole afin de former un joint entre les deux éléments. Dès le début de la cuisson, l'humidité naturelle des aliments produit de la vapeur. Cette vapeur se transforme en eau et forme une barrière qui maintient l'étanchéité au cours de la cuisson.

La cuisine nutritive en toute simplicité avec le Wok iCook

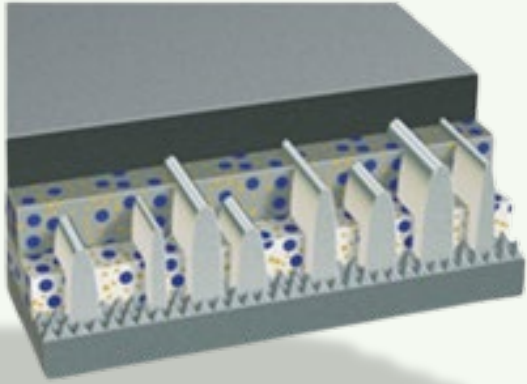


Le Wok iCook incorpore le mode de cuisson à l'étouffée VITALOK™ qui permet de préserver les saveurs, les nutriments et la texture de vos plats. Le Wok dispose de 7 couches en acier aluminium pour promouvoir une cuisson plus rapide et économiser de l'énergie ; son design innovant offre une stabilité sur la cuisinière tout en vous permettant de remuer facilement vos préparations.

Le Wok iCook vous permet de préparer une multitude de plats asiatiques, ainsi que des recettes plus traditionnelles. Chaque Wok iCook est livré avec un panier à vapeur et une grille, accessoires idéaux pour la cuisson à l'étouffée et pour conserver les plats au chaud.

Batterie de cuisine antiadhésive DURAMIC

La batterie de cuisine antiadhésive iCook est extrêmement durable et offre de superbes performances pour chaque repas. En fait, la marque iCook offre des produits supérieurs avec DURAMIC - un système de revêtement non-collant et anti-adhésif, qui utilise les technologies les plus avancées à l'heure actuelle. Les trois couches DURAMIC rendent les poêles extrêmement résistantes aux rayures. Les couvercles sont fabriqués en verre trempé, afin que les aliments n'accrochent pas - et vous pouvez garder un œil sur le plat qui mijote alors que la température est maintenue de manière homogène à l'intérieur.



OPTITEMP

La technologie OPTITEMP est un atout pour une meilleure répartition de la chaleur, tout comme le revêtement antiadhésif DURAMIC favorise une durabilité rallongée et d'excellentes propriétés d'anti-adhérence lors de la cuisson des aliments. Grâce à cette technologie, vous pouvez réduire la quantité de matières grasses à ajouter en cours de cuisson. En outre, le revêtement est très résistant et facile à nettoyer.

Couteaux iCook

Les Couteaux iCook ont un design ergonomique et un centre de gravité équilibré, qui permet une mobilité et un confort optimaux. Les couteaux sont faciles à prendre en main, ce qui permet de contrôler chaque mouvement pendant la coupe. Les lames en acier des couteaux iCook sont entièrement forgées, alors que la plupart des couteaux sont généralement estampillés. La conception forgée offre un couteau plus lourd doté d'une lame plus pesante et d'une mitre solide pour une solidité et longévité accrues. La conception ergonomique permet de compenser le poids lors de son utilisation.



Ensemble de casseroles 2 éléments ICOOK

Des ustensiles de cuisine bien pensés pour une alimentation plus saine.

Une petite casserole de 1 litre parfaite pour cuire ou réchauffer de petites portions.

Avec cette casserole polyvalente en inox, vous avez la certitude de profiter de plusieurs années de cuisson aux performances exceptionnelles grâce à la construction en inox de qualité supérieure et à une fabrication soignée.

L'idéal pour cuire des légumes, des fruits, des plats à base d'œufs, des préparations crémeuses, du porridge, des repas pour bébés, du glaçage, du chocolat chaud ou des sauces, mais aussi pour réchauffer des plats.

Cet ustensile couvre facilement un large éventail d'applications culinaires.

- La méthode de cuisson Vitalok permet de retenir les nutriments et les saveurs.
- La base formée d'une plaque Optitemp offre une excellente répartition de la chaleur pour une cuisson plus efficace.
- Fabrication multicouche en aluminium et inox.
- Les poignées résistantes à la chaleur et ergonomiques offrent une prise en main confortable et aisée.



Référence: 101088

Taille: lot

Prix : 149,93 €

[Lien Boutique](#)



Ensemble de casseroles 4 éléments ICOOK

Découvrez notre ensemble de casseroles polyvalent composé de 4 éléments, garantissant une cuisson sans effort grâce à une construction durable.

La structure durable en inox assure une répartition homogène de la chaleur.

Ainsi, vous pouvez braiser les viandes jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement tendres ou faire mijoter des sauces riches et savoureuses.

Au-delà de leurs fonctions premières, ces casseroles ouvrent tout un univers de possibilités culinaires, que ce soit pour saisir, faire sauter ou réduire les ingrédients... Alors, préparez-vous à atteindre de nouveaux sommets gastronomiques.

- La méthode de cuisson Vitalok permet de retenir les nutriments et les saveurs.
- La base formée d'une plaque Optitemp offre une excellente répartition de la chaleur pour une cuisson plus efficace.
- Fabrication multicouche en aluminium et inox.
- Les poignées résistantes à la chaleur et ergonomiques offrent une prise en main confortable et aisée.



Référence: 101082

Taille: lot

Prix : 399,83 €

[Lien Boutique](#)



Ensemble de sauteuses 5 éléments ICOOK

Découvrez notre ensemble de sauteuses polyvalent composé de 5 éléments, garantissant une cuisson sans effort grâce à une construction durable.

Avec cet ensemble de sauteuses iCook™, vous avez la certitude de profiter de plusieurs années de cuisson aux performances exceptionnelles grâce à la construction en inox 18/10 de qualité supérieure et à une fabrication soignée.

Parfait pour préparer ou réchauffer des sauces, mais aussi pour faire sauter de petites portions de légumes, de poulet, de poisson ou de bœuf, cet ensemble polyvalent vous permet de réaliser diverses préparations.

- La méthode de cuisson Vitalok préserve efficacement les nutriments et les saveurs pour des repas sains et savoureux.
- La base formée d'une plaque Optitemp optimise la répartition de la chaleur pour une cuisson plus efficace.
- Fabriqué en multicouche avec de l'aluminium et de l'inox, cet ensemble est synonyme de durabilité et de performances.
- De plus, les poignées résistantes à la chaleur sont conçues avec soin pour assurer un confort ergonomique et une manipulation sûre. Ainsi, cuisiner est un plaisir du début à la fin.



Référence: 101084

Taille: lot

Prix : 464,11 €

[Lien Boutique](#)



Ensemble cuiseur vapeur 4 éléments ICOOK

Découvrez l'ensemble cuiseur vapeur et faitout 4 éléments :

Un choix incontournable, au design polyvalent, pour préparer des repas en un tournemain.

Pour faire un excellent repas, il faut d'excellents ustensiles de cuisine.

Le faitout multifonction 4 L est fourni avec tous les éléments requis pour préparer des soupes, des pâtes, des ragoûts, et bien plus.

- La méthode de cuisson Vitalok permet de retenir les nutriments et les saveurs.
- La base formée d'une plaque Optitemp offre une excellente répartition de la chaleur pour une cuisson plus efficace.
- Les poignées résistantes à la chaleur et ergonomiques offrent une prise en main confortable et aisée.
- Bain-marie, faitout, cuiseur vapeur, passoire et plat de service, le tout en un seul ensemble.



Référence: 101085

Taille: lot

Prix : 328,44 €

[Lien Boutique](#)

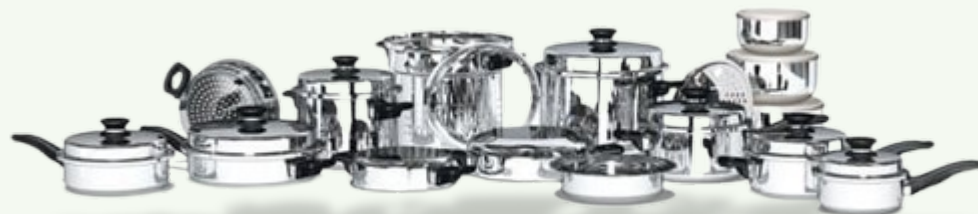


Set Familial Prestige ICOOK

Ce set constitue le nec plus ultra de la Batterie de Cuisine iCook. Il est composé de tout ce dont vous pouvez rêver pour assouvir vos ambitions culinaires. Vous pourrez tout préparer, des simples et délicieux petits plats, aux dîners dignes d'un traiteur.

Le Set Familial Prestige comprend :

- **Casserole 2 L avec Couvercle** : pratique pour la préparation de fruits et légumes, ainsi que pour réchauffer des soupes.
- **Casserole 3 L avec Couvercle** : Elle a la dimension idéale pour cuire du riz et des légumes volumineux comme le brocoli et le chou-fleur.
- **Faitout 8 L avec Couvercle** : pour faire cuire riz, soupes, ragoûts, bouillons, viandes ou pâtes en grande quantité.
- **Passoire pour Pâtes avec Anneau** : compatible avec le Faitout 8 L, cette passoire vous sera utile pour préparer pâtes, fruits de mer et tempuras ou pour cuire les aliments et les égoutter ensuite d'un simple geste.
- **Couvercle pour Cuisson Superposée** : utilisé avec le Faitout 8 L, il permet de cuire des aliments de grande taille tels que des poulets entiers. Il peut également servir de base pour la cuisson superposée, de plat ou, retourné, de dessous de plat.
- **Râpe Encastrable/Panier-Vapeur** : pour râper finement ou grossièrement les aliments ou les couper en rondelles. Cet accessoire peut aussi être utilisé pour la cuisson superposée avec la Sauteuse Senior ou avec le Faitout 8 L
- **Casserole/Faitout 4 L avec Couvercle** : Pour préparer soupes, pâtes, ragoûts, légumes volumineux ou pour faire cuire un poulet entier. Vous pouvez utiliser cette Casserole/ Faitout avec le Couvercle Junior pour Cuisson Superposée et/ou avec le Panier-Vapeur 4 L pour cuire à la vapeur une grande variété de légumes
- **Panier-Vapeur 4 L** : À utiliser avec la Casserole/Faitout 4 L pour cuire les aliments à la vapeur. Peut aussi être utilisé comme passoire pour rincer fruits et légumes
- **Plat à Bain-Marie** : Cet accessoire polyvalent peut être employé pour la cuisson au bain-marie avec la Casserole/Faitout 4 L. Utile également pour préparer gâteaux, légumes, puddings, sauces, pâtes et plats à base d'œufs.
- **Casserole 1 L avec Couvercle** : Idéale pour la préparation de fruits et légumes, de plats à base d'œufs, de crèmes ou de céréales, d'aliments pour bébés, de glaçages, ou encore pour faire fondre du chocolat, préparer une sauce ou réchauffer des aliments
- **Sauteuse avec Couvercle** : Cette petite poêle est très pratique pour faire sauter ou faire dorer les aliments ainsi que pour préparer fruits et légumes
- **Sauteuse avec Couvercle** : S'utilise comme poêle à frire ou, en ajoutant un peu d'huile, comme sauteuse. Convient également pour saisir et braiser les rôtis, les volailles découpées ou d'autres viandes sans ajouter de matière grasse, pour que les aliments conservent toute leur saveur
- **Couvercle pour Cuisson Superposée** : Convient à la cuisson d'aliments de grande taille tels qu'un poulet entier. Il peut aussi être utilisé comme base pour la cuisson superposée, comme plat ou, retourné, comme dessous de plat.
- **3 Saladiers avec Couvercle** : D'une capacité respective de 1, 2 et 3 litres, ces saladiers en inox au couvercle en plastique permettent de préparer des salades et des marinades.



Référence: 101098

Taille: 27 pièces

Prix : 1 912,91 €



[Lien Boutique](#)

Poêles Anti-Adhésive avec couvercle ICOOK

Poêles Antiadhésives iCook avec un système de revêtement durable 3 couches pour cuire et saisir sans effort.

- Un renfort en titane appliqué par traitement plasmatique à une température extrême améliore la durabilité.
- La Poêle Antiadhésive **iCook** présente une construction encollée double impact qui fournit une base à la surface durable sous le revêtement antiadhésif.
- Cette poêle antiadhésive contribue à un mode de vie sain puisque très peu ou même pas du tout d'huile est nécessaire pour cuisiner dans une Poêle Antiadhésive **iCook**.
- Les poêles et les couvercles s'empilent parfaitement en retournant le couvercle pour gagner de l'espace de rangement et éviter d'endommager le revêtement antiadhésif.
- La combinaison d'aluminium et d'acier est compatible avec la plupart des plaques de cuisson, y compris à induction.
- Le corps en aluminium offre une distribution de la chaleur exceptionnelle, par conséquent les aliments cuisent rapidement et de façon homogène, même sur les parois latérales de la poêle.
- Le système de revêtement antiadhésif trois couches de la Poêle Antiadhésive **iCook** est exempt de plomb, de cadmium, de nickel et de PFOA, en accord avec la loi.



Référence: 124694
Taille: 1 poêle
avec couvercle 24 cm
Prix : 192,41 €



[Lien Boutique](#)



Référence: 124695
Taille: 1 poêle
avec couvercle 28 cm
Prix : 244,34 €



[Lien Boutique](#)

Wok ICOOK

Ce Wok au design ingénieux a été conçu pour vous offrir des performances exceptionnelles.

Le **Wok iCook** a été spécialement développé afin de vous aider à préparer aisément des plats plus sains et plus économiques. Ses parois intérieures inclinées permettent de remuer facilement les aliments.

Le **Wok iCook** peut être utilisé aussi bien pour la « cuisson à l'étouffée » **VITALOK** que pour les modes de cuisson traditionnels. Panier à vapeur et grille inclus pour chaque commande.

Ces accessoires sont parfaits pour la préparation de légumes ou de fruits de mer et pour maintenir les aliments au chaud pendant que vous continuez à cuisiner.

Le couvercle du **Wok iCook** doit être mis en place afin de pouvoir profiter de la technologie **VITALOK**.



Référence: 105084

Taille: Ensemble 3 pièces

Prix : 560,22 €

[Lien Boutique](#)



Set de 5 Couteaux ICOOK

Le set de couteaux iCook est un plus qu'apprécieront tous les cuisiniers fort occupés.

Agréables à utiliser, les lames en acier forgé du set de 5 couteaux combinent force et équilibre.

La mitre est incurvée sur le dessus, pour une prise efficace, et les manches ont une courbure inférieure offrant une maîtrise et une stabilité accrue lors de la coupe d'aliments durs et de grande taille.

Ce set est livré avec un plateau de rangement pour éviter que les couteaux ne s'abîment et pour pouvoir les identifier facilement.



Référence: 102709

Taille: Set de 5 couteux

Prix : 479,64 €

[Lien Boutique](#)



Avantages



Bienfaits pour la santé

- La cuisson à l'étouffée **VITALOK™** préserve les nutriments, les couleurs, les saveurs et la texture des aliments

Économie d'énergie et d'argent

- Le cœur en acier aluminium 7 couches favorise la **distribution homogène de la chaleur**
- Le cœur en acier aluminium **conserve l'énergie et utilise les basses températures** pour favoriser les économies d'énergie



Conception innovante

- Construction à 7 couches robuste et durable
- Facile à ranger et à nettoyer
- Le fond plat offre une meilleure stabilité sur le plan de cuisson
- Les parois internes inclinées facilitent le retournement des aliments
- Encombrement réduit - inverser la base à l'intérieur du couvercle et le pendre au mur pour un rangement facilité



Recettes de cuisine



Des saveurs extraordinaires, des épices uniques et des arômes merveilleux vont désormais parfumer toute votre cuisine.

**Le WOK iCook
Vous allez l'adorer.**

Découvrez nos recettes de cuisine et adaptez-les à vos besoins.
Impressionnez vos proches avec la cuisine asiatique.

Magrets de canard au sirop d'orange caramélisé et haricots verts



Ustensiles :

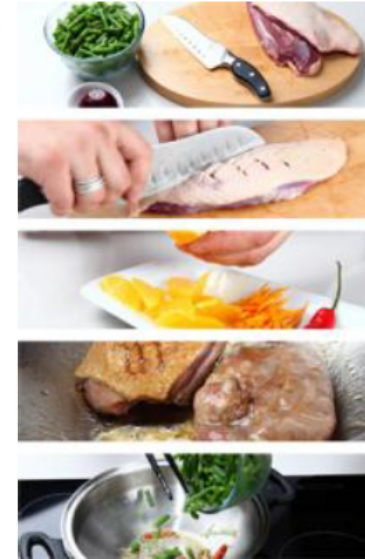
Un WOK iCook en acier inoxydable à 7 couches, une Casserole 1 L iCook

Ingrédients*:

3 magrets de canard
Miel.....50 g
Sauce soja.....4 c. à soupe
2 oranges
3 clous de girofle
1 oignon
Jus d'orange.....120 ml
Farine de maïs.....1 c. à soupe
Huile végétale à friture
2 tranches de gingembre frais
Haricots verts.....500 g

Pour 4 personnes

*Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez vous tenter !



Préparation :

1. Inciser légèrement les magrets côté peau. Les faire mariner pendant 10 minutes dans un mélange composé de sauce soja et de miel.
2. Peler les oranges. Râper le zeste.
3. Couper les oranges en quartiers.
4. Mélanger le zeste râpé et le jus d'orange préparé dans la Casserole iCook , ajouter l'oignon émincé et les clous de girofle. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 15 minutes. Mélanger la farine de maïs avec un peu d'eau froide et ajouter le tout à la sauce pour l'épaissir.
5. Faire dorer les magrets dans le Wok iCook, sans ajouter de matière grasse.
6. Retirer les magrets de canard du Wok. Bien essuyer le Wok iCook avec du papier essuie-tout, puis ajouter de l'huile. Faire revenir le gingembre suivi des haricots verts.
7. Couper en tranches épaisses les magrets cuits, les incorporer aux haricots verts dans le Wok, puis ajouter les quartiers d'orange. Verser un peu de sauce sur le tout. Bien mélanger puis présenter sur un beau plateau.
8. Le reste de la sauce peut être servi dans une saucière.

Nouilles Soba, gambas, chou chinois et blé germé



Ustensiles :

Un WOK iCook en acier inoxydable
à 7 couches

Ingrédients* :

Sauce pour les nouilles :

Huile d'arachides.....3 c. à soupe

Graines de sésame.....1 c. à soupe

Vinaigre de riz.....1/2 c. à soupe

Sucre.....1 c. à soupe

Sauce soja.....1 c. à soupe

Sel

Base :

1/3 de tête d'un chou chinois

1 petite carotte

Nouilles Soba.....120 g

12 gambas crues, décortiquées

Huile de sésame.....1 c. à soupe

4-6 champignons shiitake

Menthe fraîche.....6 brins hachés

Pour 2 personnes

*Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez vous tenter !



Préparation :

1. Pour la préparation de la sauce, mettre tous les ingrédients dans un bol.
2. Bien laver les légumes et les couper en fines tranches.
3. Cuire les nouilles à l'eau bouillante, puis les rincer à l'eau froide.
4. Faire frire les gambas dans le WOK iCook jusqu'à cuisson complète.
5. Ajouter les champignons shiitake aux gambas. Faire frire pendant 30 secondes en remuant constamment. Incorporer le chou chinois et faire frire pendant 30 secondes. Ajouter la carotte hachée et faire revenir pendant 30 secondes supplémentaires.
6. Ajouter les nouilles aux légumes et aux gambas. Servir dans des assiettes creuses : verser la sauce dessus et parsemer de menthe ciselée.

Dorade à la vapeur, gambas et asperges nouvelles



Ustensiles :

Un WOK iCook en acier inoxydable à 7 couches, une paire de Ciseaux de Cuisine iCook

Ingrédients* :

2 dorades fraîches

Poireaux.....100 g

Gingembre mariné.....20 g

8 gambas crues, décortiquées

1 tige de Schisandra (citronnelle) hachée

Sauce soja.....1 c. à soupe

Jus d'un citron

Sel et poivre

4 feuilles de bambou

Asperges nouvelles.....120 g

Pour 2 personnes

*Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez-vous tenter !
par ex. remplacer la dorade par un poisson comme le cabillaud.



Préparation :

1. Utiliser les Ciseaux de Cuisine iCook pour inciser le dos de la dorade et retirer les viscères ainsi que les branchies. Rincer à l'eau du robinet le poisson vidé.
2. Farcir le poisson évidé avec les poireaux, le gingembre et les gambas. Ajouter le schisandra (citronnelle), la sauce soja et le jus de citron. Saler et poivrer.
3. Remplir le Wok iCook d'eau, en veillant à ne pas dépasser le niveau de la grille de cuisson à la vapeur.
4. Placer le poisson farci sur les feuilles de bambou et couvrir avec le couvercle, cuire à feu doux.
5. Faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Ajouter les asperges nouvelles 3 minutes avant la fin de cuisson.

Salade de nouilles thaï végétarienne



Ustensiles :

Un WOK iCook en acier inoxydable à 7 couches, deux saladiers

Ingrédients* :

Base :

Nouilles aux œufs.....200 g

Huile d'arachides.....2 c. à soupe

Oignon rouge finement haché

1 gousse d'ail écrasée

2 carottes, coupées en tranches épaisses

Jeunes pousses de maïs.....125 g

Pousses de soja.....150 g

Sauce :

Sauce soja.....2 c. à soupe

Jus d'un demi citron

Sucre en poudre.....1 c. à soupe

Flocons de piments séchés.1/2 c. à soupe

Jus d'un citron

Coriandre fraîche, hachée... 4 c. à soupe

4 oignons cibette hachées

Cacahuètes grillées.....40 g

Pour 4 personnes



Préparation :

1. Cuire les nouilles en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Faire chauffer l'huile dans le WOK iCook. Faire revenir l'oignon rouge pendant 1 minute.
3. Ajouter l'ail, les jeunes pousses de maïs et les carottes. Faire revenir pendant 2 minutes supplémentaires.
4. Mélanger les nouilles et les légumes frits dans un saladier et ajouter les pousses de soja.
5. Sauce : mélanger tous les ingrédients pour la sauce dans un autre saladier en ajoutant un peu d'oignon cibette et de coriandre.
6. Répartir la salade dans quatre bols, parsemer de cacahuètes grillées, du reste d'oignon cibette et de coriandre. Verser la sauce.

*Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez-vous tenter !

Salade de légumes frits et tofu



Ustensiles :

Un WOK iCook en acier inoxydable à 7 couches, des glaçons, un pinceau à pâtisserie, du papier essuie-tout

Ingrédients* :

1 poivron rouge,
1 poivron jaune
2 aubergines
Tofu (brynza).....200 g
Farine.....1 c. à soupe
Huile végétale.....100 ml
2 gousses d'ail, hachées
Graines de fenouil.....1 c. à soupe
Vinaigre de vin.....1 c. à soupe
1 oignon rouge coupé en tranches
Haricots verts (ou pois).....150 g
3 tomates coupées en tranches
Sauce Worcestershire1 c. à soupe

Pour 4 personnes

**Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez-vous tenter !*



Préparation :

1. Couper les poivrons en lamelles, puis les faire tremper dans l'eau froide parsemée de glaçons.
2. Couper les aubergines en lamelles, les saupoudrer de sel, et les laisser reposer pendant 2-3 minutes. Puis les rincer sous l'eau du robinet et les éponger.
3. Couper le tofu en cubes et les rouler dans la farine. Retirer l'excédent de farine à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.
4. Faire frire le tofu pendant 1-2 minutes dans le WOK iCook. Retirer du feu, puis placer le tofu sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.
5. Faire frire les aubergines en utilisant la même huile. Les égoutter sur la Grille Lotus pour retirer l'excédent d'huile, puis les placer dans un saladier.
6. Ajouter l'ail émincé, les graines de fenouil aux aubergines chaudes dans le saladier, puis recouvrir le tout avec le vinaigre de vin et l'oignon rouge
7. Ajouter les haricots verts (ou les pois) dans le WOK iCook et faire frire pendant 1 minute.
8. Mélanger les tomates, les poivrons, l'aubergine frite et les haricots/pois. Dresser dans un plat en plaçant le tofu frit sur le tout.
9. Parsemer la salade de sauce Worcestershire.

Roulés croustillants fourrés aux bananes et aux dates



Ustensiles :

Un WOK en acier inoxydable à 7 couches
iCook

Ingrédients* :

Crème fraîche.....100 g
1 œuf
1 zeste d'orange
Farine.....400 g
Une pincée de sel
3 bananes
10 dattes séchées
Huile végétale.....300ml
Sucre de glace..... 20 g
Pour 6 personnes

*Vous pouvez remplacer certains de ces ingrédients, selon vos goûts, vos allergies et bien sûr selon la disponibilité des ingrédients. Ceci vous permettra de varier un peu vos recettes - laissez-vous tenter !



Préparation :

1. Verser la crème fraîche dans un saladier, ajouter les œufs et le zeste d'orange. Bien mélanger.
2. Ajouter la farine et le sel, puis pétrir jusqu'à ce que la pâte soit épaisse.
3. Abaisser la pâte jusqu'à obtenir une couche mince (comme pour les nouilles faites maison) et la couper en larges bandes d'environ 8 cm de longueur.
4. Couper les bananes en tranches. Retirer les noyaux des dates. Enrouler les fruits dans les bandes de pâte.
5. Faire chauffer l'huile dans le WOK iCook.
6. Faire frire les roulés et les égoutter dans une passoire pour retirer l'excédent d'huile.
7. Servir sur un plat et parsemer de sucre de glace.