



LE COOKALL

Nos recettes !

frifri[★].BE



PROGRAMMES DE BASE

Preheat

220° - 10 MIN

Préchauffez en 1 clin d'œil votre appareil pour une cuisson plus rapide et efficace

Keep warm

70° - 30 MIN

Conservez vos préparations au chaud si besoin. Pour éviter que vos préparations ne sèchent, ajouter un peu d'eau dans la lèche-frite

Defrost

80° - 10 MIN

Décongelez facilement tous vos aliments en douceur, sans les agresser et risquer de perdre leurs saveurs

Grill

220° - 4MIN

Faites monter la température de la résistance au max pour griller vos préparations après la cuisson

DEHYDRATE 70° - 8h

Déshydratation de fruits et légumes

Accessoire(s)

- 2 grilles
- Lèche-frite
- Panier à herbes

Afin de déshydrater un aliment

- Retirez les parties non désirées, tiges, noyaux, graines, écorces ou peaux indésirables.
- Pelez les fruits ou légumes si vous le souhaitez.
- Découpez les aliments en rondelles, en dés ou en quartiers d'une même épaisseur pour un séchage uniforme
- Placez sur les grilles vos aliments découpés en laissant un peu d'espace entre eux
- Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme DEHYDRATE - Pressez la touche TIME pour ajuster le temps de séchage selon vos

aliments en pressant sur « + » OU « - »

- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

Trucs & astuces

- Pour un séchage plus rapide, optez pour une découpe plus fine
- Le jus de certains fruits comme l'ananas, le citron ou le citron vert (lime) peut servir d'antioxydant naturel. Mélangez une tasse de jus de citron dans 250 ml d'eau tiède et faites-y tremper vos aliments pendant 10 minutes. Notez que ce type de traitement influence le goût de vos aliments et leurs apportera une touche d'acidité supplémentaire. Retirez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de les disposer sur les grilles.

Vous trouverez ci-après les temps de séchage de certains aliments :

Ces tableaux sont à titre indicatif, car le temps de séchage dépend de plusieurs facteurs.

ALIMENT	LÉGUMES	TEMP.	TIME
Asperges	Lavez et coupez en morceaux	60°	5-6 h
Brocoli	Lavez, coupez les tiges en morceaux. Déshydratez les fleurons en entier	70°	7-8 h
Carottes	Lavez, pelez et coupez en lamelles ou en cubes	50°	7-8 h
Céleri	Lavez, séparez les tiges, coupez en tranches	50°	4-5 h
Concombre	Lavez et coupez en tranches	60°	3-4 h
Aubergine	Lavez, pelez et coupez en tranches	70°	7-8 h
Champignons	Brossez et coupez en tranches	60°	4-5 h
Petits pois	Ecossez, lavez et cuisez. Rincez à l'eau froide, séchez avec une serviette et déshydratez	70°	6-7 h
Poivrons	Retirez la tige et épépinez. Lavez, séchez et coupez en morceaux ou en lamelles	50°	7-8 h
Pommes de terre	Lavez et cuisez pendant 4-6 minutes. Coupez en morceaux	70°	7-8 h

ALIMENT	FRUITS	TEMP.	TIME
Pomme	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches	70°	7-8 h
Bananes	Pelez et coupez en rondelles	60°	6-7 h
Raisins	Lavez, équeutez, coupez en deux et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Nectarines	Lavez, dénoyautez, coupez en tranches et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Pêches	Lavez, dénoyautez, coupez en tranches et disposez peau vers le bas	70°	7-8 h
Poires	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches	70°	7-8 h
Pruneaux	Lavez, dénoyautez et aplatissez les légèrement	60°	7-8 h
Rhubarbe	Lavez et coupez en morceaux	50°	6-7 h
Fraises	Lavez, équeutez et coupez en tranches	50°	5-6 h
Kiwis	Lavez et coupez en morceaux	70°	7-8 h

CAKE 180° - 30min

Cake 4/4

Ingrédients

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- ½ sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure

Accessoire(s)

- Une grille

Étapes

- Préchauffez le four à 180°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 180°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Mélangez les œufs, le sucre et beurre
- Ajoutez la farine, la levure et le sucre vanillé
- Mélangez bien le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- Versez le pâte dans un moule à cake
- Lorsque le CookAll est à température (signal sonore), disposez votre préparation sur la grille
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme CAKE
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

RÔTISSERIE 210° - 1h

Poulet rôti aux herbes de Provence

Ingrédients

- 1 poulet à rôtir de 1,2 kg
- 50 g de beurre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- Pique à poulet
- Lèchefrite

Étapes

- Préchauffez le four à 210°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 210°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Dans un bol, mélangez le beurre ramolli, l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre
- Badigeonnez le poulet avec ce mélange
- Lorsque le CookAll est à température (signal sonore), placez le poulet sur la pique à poulet
 - Retirez un des côtés de la pique à poulet pour y glisser le poulet préparé. Remplacez l'élément manquant
 - Insérez le support dans l'appareil (d'abord le côté droit, ensuite le côté gauche) à l'aide de la poignée et refermez la porte

- Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme ROTISSERIE
- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Appuyez sur la touche ROTATION pour faire tourner la pique à poulet et assurer une cuisson optimale

TOAST 200° - 3min

Toasts à l'ail

Ingrédients

- 6 tranches de pain
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de persil
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

Accessoire(s)

- Support à toasts
- Lèchefrite

Étapes

- Préchauffez le four à 200°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 200°)
- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Épluchez l'ail et hachez-le finement
- Lavez le persil et coupez-le finement
- Dans un bol, mélangez l'ail haché, le persil, l'huile d'olive et le sel
- Imbibez chaque face des tranches de pain avec le mélange

- Lorsque le CookAll est à température (signal sonore), placez les tranches de pain sur le support à toasts
- Insérez le support dans l'appareil et refermez la porte
- Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme TOAST
- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

FRIES 220° - 25min

Frites belges

Ingrédients

- 800 gr de frites surgelées belges
- Sel

Accessoire(s)

- 1 grille à placer au plus bas niveau
- Panier à frites – à poser sur la grille pour augmenter la circulation d'air
- Lèchefrite pour récupérer l'excédent de graisse

Étapes

- Préchauffez le four à 220°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Dès que le signal sonore retentit, versez les frites congelées dans le panier à frites
 - Insérez le panier à frites dans l'appareil et posez-le sur la grille et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme FRIES
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

Pour une cuisson encore plus homogène, remuez le panier à la mi-cuisson

BREAD 220° - 12min

Pain frais du jour

Ingrédients

- 250 gr de farine de blé
- ½ verre d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- ½ sachet de levure
- Graines (en option)

Accessoire(s)

- 1 grille
- Lèchefrite – y mettre un fond d'eau

Étapes

- Mélangez la farine, l'eau tiédie, la levure et le sel dans un saladier
- Pétrissez la pâte obtenue pendant 3 à 5 minutes pour obtenir une belle texture qui ne colle pas
- Couvrez le saladier et laissez gonfler la pâte pendant 1 h à température ambiante
- Malaxe la pâte pendant quelques instants afin d'enlever les bulles d'air créées par la levure
- Formez des boules de pâte et disposez-les sur la grille
- Laissez reposer pendant 30 minutes
- Préchauffez le four à 220°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Badigeonnez les boules de pâte avec un peu d'eau et entaillez-les

- Parsemez des graines (courges, sésame, pavot,...) selon vos envies
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez la grille dans l'appareil et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme BREAD
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

BBQ 200° - 15min

Brochettes de bœuf et sa farandole de légumes

Ingrédients

- 1 kg de bœuf (rumsteak)
- 24 tomates cerises
- 2 oignons
- 2 poivrons jaunes
- 20 cl de vin blanc
- 150 gr de concentré de tomates
- Herbes de Provence
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- Support à brochettes
- Lèchefrite

Étapes

- Préparez la marinade en mélangeant le vin blanc, le concentré de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre
- Détaillez les poivrons et les oignons afin d'obtenir des cubes
- Coupez les tomates cerises en 2
- Coupez votre bœuf pour obtenir 24 morceaux de 2cm de côté environ

- Ajoutez les poivrons, les tomates et le bœuf à la marinade et laissez reposer pendant 1 heure
- Préchauffez le four à 200°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 200°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Préparez les brochettes en alternant viande et légumes sur chacune des piques
 - Une fois les brochettes prêtes, disposez-les sur le support
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez le support à brochettes dans l'appareil (côté droit d'abord, gauche ensuite) à l'aide de la poignée et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme BBQ
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
 - Appuyez sur la touche ROTATION pour assurer une cuisson homogène

STEAK 180° - 12min

Steaks au four

Ingrédients

- 4 pièces de viande épaisses
- 50 gr de beurre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- 2 grilles
- Lèchefrite

Étapes

- Sortez vos pièces de viande du frigo au moins 30 minutes à l'avance
- Préchauffez le four à 180°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez le touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 180°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Mélangez le beurre ramolli, l'huile d'olive, les gousses d'ail finement hachées, le sel et le poivre
- Badigeonnez chaque côté des pièces de viande avec le mélange ainsi obtenu
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez les pièces de viande sur les grilles et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme STEAK
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

- A la fin de la cuisson, saisissez vos pièces de viande à la poêle pour les marquer

CHICKEN 180° - 45min

Blancs de poulet farcis au fromage frais, tomates et basilic

Ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 150 gr de fromage frais aux fines herbes
- 2 tomates
- 8 feuilles de basilic frais
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- 2 grilles recouvertes de papier sulfurisé
- Lèchefrite

Étapes

- Préchauffez le four à 180°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 180°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Ouvrez en deux chaque blanc de poulet dans le sens de la longueur afin d'en obtenir 2 fins filets attachés l'un à l'autre par la tranche
- Garnissez l'intérieur des blancs ainsi coupés d'une couche de fromage frais, de fines rondelles de tomates et de quelques feuilles de basilic

- Salez et poivrez

- Refermez les blancs de poulet garnis et maintenez-les avec un cure-dent
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez les pièces de viande sur les grilles et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme CHICKEN
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

FISH 180° - 15min

Filets de cabillaud aux petits légumes

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 échalote
- 15 gr de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe crème liquide
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- 2 grilles
- Lèchefrite

Étapes

- Préparez la sauce
 - Hachez l'échalote
 - Épluchez les carottes et coupez-les en petits morceaux
 - Coupez le poireau en rondelles
 - Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les légumes coupés et l'échalote

- Arrosez de vin blanc, salez et poivrez
- Ajoutez la crème et mélangez bien
- Préchauffez le four à 220°C
- Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
- Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Dans des petits plats individuels pouvant aller au four, déposez les filets de poisson et recouvrez-les de sauce
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez les plats sur les grilles et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme FISH
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

VEGETABLES 190° - 25min

Légumes d'hiver grillés

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 1 betterave
- 1 panais
- 1/4 de butternut
- 4 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Accessoire(s)

- 2 grilles recouvertes de papier sulfurisé
- Lèchefrite

Étapes

- Pelez et coupez tous les légumes en gros morceaux
- Préchauffez le four à 190°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 190°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Dans un plat, mélangez les légumes avec les gousses d'ail pelées, le thym et l'huile
- Salez et poivrez
- Placez les morceaux de légumes enduits sur les grilles
- Dès que le signal sonore retentit,

- Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme VEGETABLES
- Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme

PIZZA 180° - 12min

Pizza d'ado

Ingrédients

- 1 pizza congelée
- Origan

Accessoire(s)

- 1 grille
- Lèchefrite

Étapes

- Préchauffez le four à 180°C
 - Allumez le CookAll en pressant sur la touche ON/OFF
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PREHEAT
 - Pressez la touche TEMP pour ajuster la température (« - » jusqu'à 180°)
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Dès que le signal sonore retentit,
 - Placez la pizza sur la grille et refermez la porte
 - Appuyez sur la touche MENU pour sélectionner le programme PIZZA
 - Appuyez sur la touche ON/OFF pour lancer le programme
- Assaisonnez votre pizza d'origan pour varier les plaisirs

frifri.BE