

Guide de recettes.

Recettes, conseils,
et plus!



nutribullet
EVERYGRAIN™
COOKER

Veuillez lire le guide de l'utilisateur
ci-joint avant d'utiliser l'appareil.



Table des matières.

01	Intro
02	Ce qui est inclus
03	Assemblage du cuiseur
04	Modes de panneau de commande
06	Guide de mesure et de durée de cuisson
08	Guide de durée de cuisson à la vapeur
09	Icônes de recettes
11	Recettes
11	Déjeuners
18	Salades
29	Plats principaux
44	Desserts

FACILE. DÉLICIEUX. NUTRITIF.

Guide de recettes du cuseur nutribullet® EveryGrain™

Allez-y pour le grain.

Le cuseur nutribullet® EveryGrain™ Cooker fait honneur à son nom, en cuisant les grains jusqu'à ce qu'ils soient tendres et savoureux. Avec des programmes prédéfinis pour le riz blanc, le riz brun, l'avoine et le quinoa, et un réglage général « grains » pour les sélections moins courantes comme le farro, l'orge, le sarrasin et autres, ce cuseur rationalisé prépare automatiquement tous vos aliments préférés - sans avoir à transpirer sur la cuisinière.

Le cuseur EveryGrain™ comprend également un panier vapeur, qui vous permet de cuire à la vapeur des légumes, du poisson et d'autres aliments de base en même temps que vous faites cuire vos grains. C'est une façon saine et très facile de préparer un bon repas.

Pour vous inspirer dans votre style de vie EveryGrain™, nous avons créé ce guide, qui comprend un certain nombre de délicieuses recettes à base de grains pour chaque repas, du déjeuner au dessert. Jetez-y un coup d'œil, trouvez des idées, et faites le plein de grains. Nous avons l'impression que votre cuseur EveryGrain™ vous servira tous les jours.



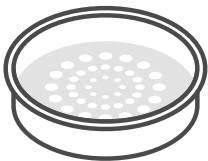
Ce qui est inclus.



base du cuiseur



récipient de cuisson
de 10 tasses



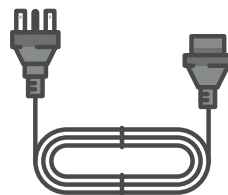
panier vapeur



cuillère à mesurer pour le
riz/les grains (1 tasse)

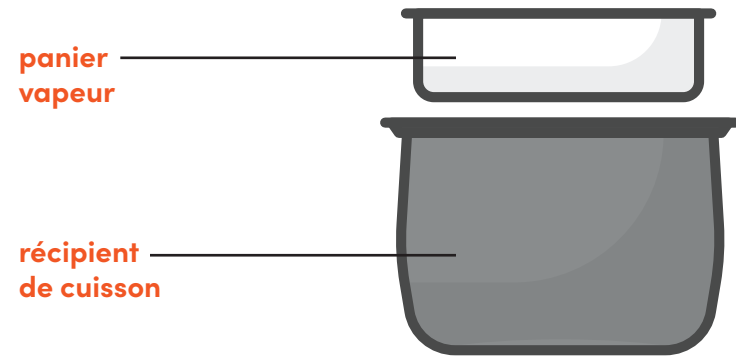


spatule à riz



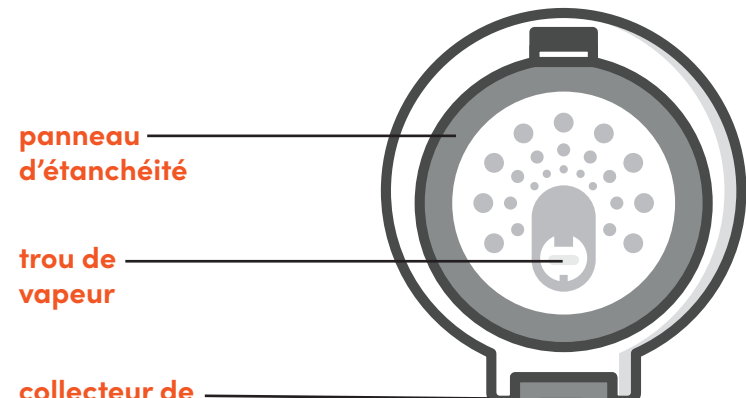
cordon d'alimentation

Assemblage du cuiseur.



panier
vapeur

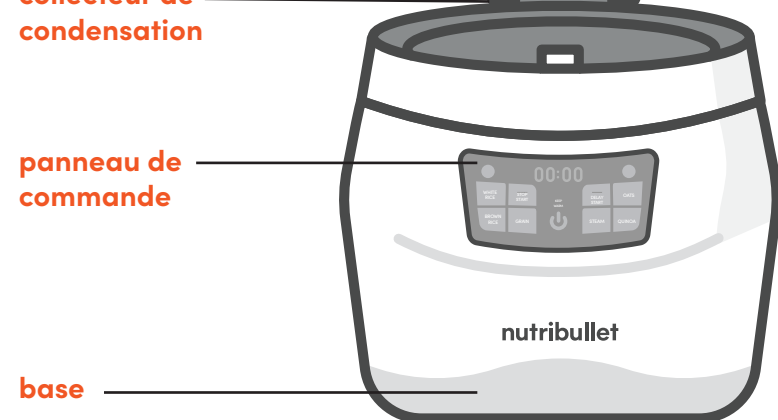
récipient
de cuisson



panneau
d'étanchéité

trou de
vapeur

collecteur de
condensation

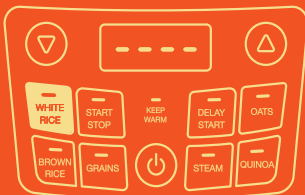


panneau de
commande

base

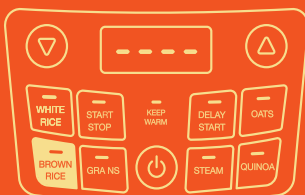
Panneau de commande : modes de cuisson.

Le cuiseur EveryGrain™ comporte cinq programmes de cuisson automatique, plus un programme de cuisson à la vapeur si vous faites cuire des aliments à la vapeur.



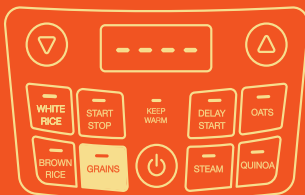
RIZ BLANC

Ce mode de cuisson donne des résultats légers et moelleux, que vous cuisinez du riz jasmin, basmati ou sushi. Mesurez vos cuillères et ajoutez-les dans le récipient de cuisson, puis remplissez d'eau jusqu'à la ligne **WHITE RICE** (riz blanc) du **récipient de cuisson**. Sélectionnez le programme **WHITE RICE** et appuyez sur **START** (mise en marche).



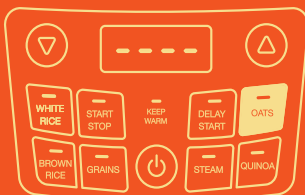
RIZ BRUN

Ce réglage permet d'obtenir du riz brun cuit de manière experte, à chaque fois. Remplissez le **récipient de cuisson** jusqu'à la ligne **BROWN RICE** (riz brun) pour le riz brun complet et pour le riz basmati brun indien et pakistanais. Sélectionnez le programme **BROWN RICE** et appuyez sur **START**.



GRAINS

De nombreuses grains anciens comme l'amarante, le farro, l'épeautre, le sarrasin et le millet comportent de nombreux avantages pour la santé, et ont une saveur et une texture exceptionnelles. Consultez notre **GUIDE DE MESURE** à la **PAGE 8** pour connaître les proportions d'eau par rapport aux grains, ou mesurez simplement les grains et l'eau comme indiqué sur l'emballage. Sélectionnez le programme **GRAINS** et appuyez sur **START**.



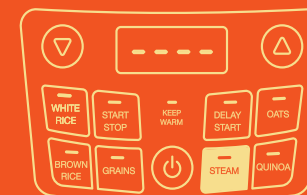
AVOINE

Qu'elle soit coupée à l'acier ou roulée, ce mode de cuisson transforme votre avoine en un gruau crémeux et réconfortant. Utilisez un ratio de 1 pour 2 entre l'avoine et l'eau pour les flocons d'avoine ou mesurez votre avoine à l'aide de la cuillère à mesurer et remplissez le **récipient de cuisson** d'eau jusqu'à la ligne. Sélectionnez le programme **OATS** (avoine) et appuyez sur **START**.



QUINOA

Ce super aliment est en fait une semence, ce qui le rend riche en protéines et autres nutriments. Le **QUINOA** existe en blanc, noir, brun ou multicolore. Pour tous les types de quinoa, mesurez votre quinoa à l'aide de la cuillère et remplissez le récipient de cuisson jusqu'à la ligne **QUINOA**. Sélectionnez le **PROGRAMME QUINOA** et appuyez sur **START**.



VAPEUR

Le cuiseur EveryGrain™ vous permet de cuire des aliments à la vapeur de deux façons : vous pouvez cuire des aliments à la vapeur et des grains en même temps, ou vous pouvez cuire des aliments à la vapeur seuls. Pour cuire des aliments à la **VAPEUR**, il suffit de remplir la cuillère à mesurer d'eau et de l'ajouter dans le cuiseur, de sélectionner le réglage **STEAM** (vapeur) et de régler la minuterie à la durée de cuisson requise. Pour les légumes verts tendres, retirez-les rapidement pour arrêter la cuisson en les plongeant dans l'eau glacée.



GARDER CHAUD

La plupart des programmes passent automatiquement en mode **KEEP WARM** (garder chaud) une fois le programme de cuisson terminé, pour une durée maximale de trois heures. Cela permet de conserver vos grains à une température idéale pour le moment où vous serez prêt à les consommer. La minuterie compte à rebours pendant la phase **GARDER CHAUD** pour vous indiquer combien de temps les aliments cuits ont reposé. Retirez les aliments tendres du feu immédiatement après la fin du programme de cuisson pour éviter qu'ils ne soient trop cuits.

REMARQUE : le mode **STEAM** (vapeur) n'activera pas la fonction **KEEP WARM** (garder chaud) une fois le programme de cuisson terminé pour éviter de trop cuire les ingrédients.



MISE EN MARCHÉ DIFFÉRÉE

Après avoir sélectionné le programme de cuisson de votre choix, vous pouvez choisir de retarder la cuisson jusqu'à 12 heures! Ainsi, les grains ou le riz seront prêts à l'heure prévue. Sélectionnez le programme de cuisson de votre choix, puis appuyez sur **DELAY START** (mise en marche différée), réglez le délai (jusqu'à 12 heures, la minuterie est réglée par défaut à 2 heures). Utilisez les flèches pour monter et descendre par incréments de 15 minutes). Après avoir réglé le délai souhaité, sélectionnez **START**, et le compte à rebours pour le début de la cuisson commencera.

Guide de mesure et de cuisson.

Pour plus de détails, consultez le guide complet des mesures et du temps de cuisson fourni séparément avec votre **cuseur nutribullet® EveryGrain™**.

TYPE DE GRAIN OU DE RIZ	MODE DE CUISSON	RATIO GRAIN/ LIQUIDE	TAILLE DE LA PORTION (non cuit)	1 CUILLÈRE		2 CUILLÈRES		3 CUILLÈRES	
				TEMPS DE CUISSON AUTOMATIQUE (minutes)	RENDEMENT DE CUISSON (tasses)	TEMPS DE CUISSON AUTOMATIQUE (minutes)	RENDEMENT DE CUISSON (tasses)	TEMPS DE CUISSON AUTOMATIQUE (minutes)	RENDEMENT DE CUISSON (tasses)
Riz blanc	Riz blanc	1:2	¼ tasse	28	2	31	3¾	34	5½
Riz brun	Riz brun	1:2½	¼ tasse	53	2	56	4	60	5½
Quinoa	Quinoa	1:2	¼ tasse	38	2½	40	4	39	6
Avoine	Avoine	1:1¼	½ tasse	50	2¾	51	3½	51	4¾
Farro	Grains	1:3½	¼ tasse	39	1	53	2	Ne faites pas cuire plus de 2 cuillérées pour éviter de remplir le recipient de cuisson	
Orge	Grains	1:2	¼ tasse	53	2¼	57	5	Ne faites pas cuire plus de 2 cuillérées pour éviter de remplir le recipient de cuisson	
Millet	Grains	1:2	¼ tasse	50	2½	54	3¾	58	7¾
Amarante	Grains	Pilaf – 1:1½ Céréales – 1:2½	¼ tasse	50	1¼	53	2¾	54	4⅓
Riz au jasmin	Riz blanc	1:1½	¼ tasse	50	2	52	4	55	5⅓
Texmati	Grains	1:2¼	¼ tasse	54	2¼	58	3	62	6
Épeautre	Grains	1:3	¼ tasse	54	1½	62	3½	73	5⅓
Teff	Grains	1:1½	¼ tasse	47	2	50	4	51	6
Sarrasin	Grains	1:2	¼ tasse	50	2	53	4	56	6
Riz rouge	Riz brun	1:1¼	¼ tasse	54	2¼	55	4¼	61	6½
Riz noir	Riz brun	1:1¼	¼ tasse	53	1¼	56	3½	59	5⅓

Guide du temps de cuisson à la vapeur.

Lorsque vous utilisez le **PROGRAMME VAPEUR**, le **cuisseur EveryGrain™** préchauffe automatiquement avant de commencer le compte à rebours. Le préchauffage prend entre 5 et 9 minutes.

Aliment	Temps de cuisson à la vapeur (minutes)	Taille des aliments coupés Suggestions
Brocoli	8	Fleurettes parées d'une petite botte
Courge	12	Cubes de ¾ - 1 po
Courgettes	7	Coupés en quatre dans le sens de la longueur et ensuite ½ po d'épaisseur
Carottes	12	Pièces de ¼ po d'épaisseur
Asperges	6	Asperges épaisses
Chou-fleur	8	Fleurettes parées d'une petite botte
Haricots verts	8	Parés
Bok Choy	4	Parés et feuilles coupées en quatre
Épinards	3	3 grosses poignées
Champignons	8	Champignon blanc de Paris ou Cremini entier
Patates douces	12	Cubes de ¾ - 1 po
Pommes de terre blanches	12	Cubes de ¾ - 1 po
Chou	11	½ grosse tête, coupée en quartiers de ½ po.
Saumon	9	2 morceaux de 8oz
Poisson blanc	11	2 morceaux de 8oz
Poulet	23	2 poitrines divisées de taille moyenne *Toujours utiliser un thermomètre de cuisson pour s'assurer que la température interne atteint 165°F

Statut d'icône.

Nous avons marqué nos recettes d'icônes pour vous aider à identifier rapidement leurs avantages pour la santé et leurs qualités particulières. Voici leur signification :



VÉGÉTALIEN

Recettes exemptes de viande, de produits laitiers, d'œufs ou d'autres produits animaux.



VÉGÉTARIEN

Recettes sans viande. Peut contenir des produits laitiers, des œufs ou du miel.



SANS GLUTEN

Recettes exemptes d'ingrédients contenant du gluten comme le blé, l'orge ou le seigle.



SANS PRODUITS LAITIERS

Recettes exemptes de tout ingrédient à base de lait comme la caséine, le lactosérum ou le lactose.



SANS NOIX

Sans danger pour les personnes souffrant d'allergies ou de sensibilités, ces recettes ne contiennent aucun ingrédient ou sous produit à base de noix.



Déjeuner.

Les grains entiers sont un aliment de base du déjeuner depuis des millénaires, et ce pour une bonne raison : leur mélange distinct de glucides à digestion lente, de fibres et de phytonutriments est le carburant idéal pour toute matinée productive. Nos recettes de déjeuner vont encore plus loin, en complétant leur profil de féculents par des protéines, des graisses saines, ainsi que des vitamines et des minéraux complémentaires, pour vous permettre de réussir votre journée. Et le fait qu'elles soient très, très délicieuses ne nuit pas.



Pour plus de recettes délicieuses,
visitez [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)

Gruau aux pêches et à la crème.



4 PORTIONS

Vous avez envie de pêches? Ce succulent bol d'avoine associe des pêches sucrées et acidulées à du lait de noix de coco riche et crémeux pour un déjeuner qui goûte comme un dessert.

- 1 TASSE **DE FLOCONS D'AVOINE**
- 1 TASSE **D'EAU**
- 1 BOÎTE **DE 15 OZ DE LAIT DE NOIX DE COCO, ENTIER**
- 1 TASSE **DE PÊCHES FRAÎCHES, COUPÉES EN DÉS**
- 2 C. À SOUPE **DE SIROP D'ÉRABLE**
- 1 C. À CAFÉ **D'EXTRAIT DE VANILLE**

GARNITURES FACULTATIVES
PÊCHES, FLOCONS DE NOIX DE COCO, GRAINES DE CHANVRE, NOIX DE COCO YOGOURT

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION
 340 calories, 24 g de matières grasses, 30 g de glucides, 4 g de fibres, 15 g de sucre, 5 g de protéines
 L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Combinez l'avoine, l'eau et le lait de noix de coco dans le **réceptacle de cuisson**; sélectionnez le réglage **OATS** et réglez la minuterie à 20 minutes.
- 2 Lorsque la minuterie se déclenche, ajoutez les pêches, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Fermez et poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes.*
- 3 Déposez la portion désirée dans un bol. Garnissez de tranches de pêches, de flocons de noix de coco, de graines de chanvre et/ou d'une cuillerée de yogourt à la noix de coco.

* Assurez-vous de régler la minuterie, car le cuit EveryGrain™ ne sonnera pas après 10 minutes.

Avoine époutée baies et bananes.



4 PORTIONS

Les bananes et les baies se combinent dans ce bol amusant et fruité d'avoine matinale - un déjeuner parfait pour les enfants et les adultes.

- 1 TASSE **D'AVOINE ÉPOUNTÉE**
- 2 TASSES **DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ, NATURE**
- 1 **BANANE MOYENNE, ÉCRASÉE**
- 2 C. À SOUPE **DE GRAINES DE CHIA**
- 2 C. À SOUPE **DE SIROP D'ÉRABLE**
- ½ TASSE **DE FRAISES HACHÉES**

GARNITURES FACULTATIVES
FRAISES TRANCHÉES, BANANES, BEURRE D'AMANDE

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION
 270 calories, 6 g de lipides, 47 g de glucides, 8 g de fibres, 14 g de sucre, 9 g de protéines
 L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Ajoutez de l'avoine, du lait d'amande, la banane, le chia et le sirop d'érable dans le **réceptacle de cuisson**. Sélectionnez le réglage **OATS**, fermez le couvercle et réglez la minuterie à 20 minutes.
- 2 Lorsque la minuterie s'éteint, ouvrez le couvercle et incorporez les myrtilles et les fraises. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.*
- 3 Déposez la portion désirée dans un petit bol. Garnissez de fraises tranchées, de bananes et/ou d'un filet de beurre d'amande.

* Assurez-vous de régler la minuterie, car le cuit EveryGrain™ ne sonnera pas après 10 minutes.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE
 Les fibres et les matières grasses sont deux éléments clés qui contribuent à ralentir la vitesse d'absorption des aliments dans notre organisme, c.-à-d., prévenir les pics de glycémie et les malheureuses chutes qui s'ensuivent. Les noix, les graines et les beurres de noix fournissent à la fois des graisses saines et des fibres.

Avoine époutée pomme cannelle.



4 PORTIONS

Avoine, pommes, érable et cannelle : rien de plus réconfortant. C'est aussi une excellente façon de commencer la journée, avec des fibres, des glucides à digestion lente et des vitamines bénéfiques qui vous permettront de tenir jusqu'à l'heure du dîner.

1 TASSE	D'AVOINE ÉPOUÉE*
2	POMMES HONEYCRISP POMMES, ÉVIDÉES ET COUPÉES EN DÉS DE 1 À 2 PO
2 TASSES	D'EAU
2 TASSES	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ, NATURE, DIVISÉ
3 C. À SOUPE	DE SIROP D'ÉRABLE
1/8 C. À CAFÉ	DE SEL
1 C. À SOUPE	DE CANNELLE MOULUE

GARNITURES FACULTATIVES
**POMMES TRANCHÉES, NOIX
HACHÉES ET YOGOURT**

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

250 calories, 4 g de matières grasses, 48 g de glucides, 7 g de fibres, 17 g de sucre, 8 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Ajoutez tous les ingrédients dans le **réceptacle de cuisson**. Sélectionnez le réglage **OATS**, fermez le couvercle et réglez la minuterie à 30 minutes.
- 2 Une fois que la minuterie s'éteint, ouvrez le couvercle et incorporez la deuxième tasse de lait d'amande non sucré. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson et réglez la minuterie à 20 minutes.
- 3 Une fois la cuisson terminée, versez la portion désirée dans un bol. Garnir de pommes tranchées, de noix hachées et/ou d'une cuillerée de yogourt.

* Pour un goût de noix plus prononcé, faites griller l'avoine dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'il y ait un arôme avant de l'ajouter au **cuisseur EveryGrain**™.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

U.S. Dietary Guidelines for Americans recommande de consommer au moins la moitié de nos portions de grains entiers. Les grains entiers ont été associés à une réduction du risque de maladie cardiaque, de cancer, d'accident vasculaire cérébral, de diabète et d'obésité.

Gruau de millet patate douce.



2 PORTIONS

Une alternative délicieusement satisfaisante aux flocons d'avoine, ce bol fou de millet comprend une patate douce et du lait de coco crémeux pour une touche supplémentaire de saveur, de texture et de nutrition.

1/2 TASSE	DE MILLET, RINCÉ
1 PETITE	PATATE DOUCE ÉPLUCHÉE ET COUPÉE EN DÉS
2 TASSES	D'EAU
1	BOÎTE DE 15 OZ DE LAIT DE NOIX COCO ENTIER
1/8 C. À CAFÉ	DE SEL
	CANNELLE MOULUE, POUR GARNIR

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

270 calories, 5 g de matières grasses, 50 g de glucides, 6 g de fibres, 3 g de sucre, 7 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Mettez le millet et tous les autres ingrédients dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **GRAINS** et réglez la minuterie à 40 minutes pour commencer la cuisson. À mi-chemin (20 minutes), ouvrez le couvercle pour remuer les ingrédients, puis fermez-le pour poursuivre la cuisson.
- 2 Déposez la portion désirée dans le petit bol et garnissez de cannelle moulue.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Les grains entiers – un grain ou une graine intacte avec une couche de son externe, une couche d'endosperme et une couche de germe interne fournissent non seulement des glucides, ils sont aussi remplis de vitamines, de minéraux, de fibres et même de protéines.



Polenta à l'amarante avec œufs cuits à la vapeur, champignons et pousses de pois.



2 PORTIONS

Un plat de brunch qui rivalise avec les établissements les plus branchés, ce mélange savoureux de polenta, d'amarante, d'œufs et de légumes savoureux élève votre repas du matin au rang de haute cuisine.

AMARANTE

1 TASSE	D'AMARANTE, RINÇÉE
2 TASSES	DE BOUILLON DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1 TASSE	D'EAU
½	GOUSSE D'AIL, ÉMINCÉE
1 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
2	ŒUFS*, MOYENS

GARNITURES FACULTATIVES
FROMAGE PARMESAN RÂPÉ,
FLOCONS DE PIMENT ROUGE,
PERSIL HACHÉ

POUR CHAMPIGNONS ET PETITS POIS

5 OZ	CHAMPIGNONS SHITAKE
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
⅛ C. À CAFÉ	DE SEL
½	GOUSSE D'AIL, ÉMINCÉE
1 C. À CAFÉ	DE PERSIL HACHÉ
1 TASSE	DE POUSSÉS DE POIS**

* 10 minutes donnent des œufs moyennement cuits. Pour des œufs mous, faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Pour des œufs durs, faites cuire à la vapeur pendant 12 à 15 minutes.

** Si vous ne trouvez pas de pousses de pois, remplacez-les par des légumes verts de votre choix, comme des épinards ou de la bette à carde.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

620 calories, 2 g de matières grasses, 76 g de glucides, 11 g de fibres, 7 g de sucre, 22 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Les grains entiers contiennent des niveaux élevés d'antioxydants, ces composés puissants qui aident à combattre l'inflammation dans le corps. Certains grains entiers contiennent des niveaux d'antioxydants encore plus élevés que ceux de nombreux fruits et légumes.

- 1 Ajoutez l'amarante, le bouillon, l'eau, l'ail et l'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Laissez reposer jusqu'à ce que l'amarante soit submergée.
- 2 Ajoutez 2 œufs dans le **panier vapeur** et placez-les sur le mélange d'amarante.
- 3 Faites cuire au réglage **QUINOA**, fermez le couvercle et réglez la minuterie à 10 minutes.
- 4 Lorsque la minuterie se déclenche, ouvrez le **cuisseur EveryGrain™**, retirez les œufs du **panier vapeur**, et plongez-les immédiatement dans l'eau froide.
- 5 Remuez le mélange d'amarante et poursuivez la cuisson au réglage **QUINOA**. Réglez la minuterie à 23 minutes.
- 6 Pendant que l'amarante continue de cuire, mélangez les champignons, l'huile d'olive, le sel, le reste de l'ail haché et le persil.
- 7 Lorsque votre minuterie s'éteint, ouvrez le couvercle du **cuisseur EveryGrain™** et ajoutez les champignons assaisonnés d'un côté du **panier vapeur** et les pousses de pois de l'autre côté. Fermez le couvercle, et poursuivez la cuisson pendant 7 minutes supplémentaires.
- 8 Pendant que l'amarante et les légumes finissent de cuire, pelez et coupez vos œufs en deux.
- 9 Une fois la cuisson terminée, transférez l'amarante sur une assiette de service et garnissez-la de champignons, de pousses de pois et d'œufs coupés en deux. Garnissez de parmesan râpé, de persil haché et de flocons de piment rouge, si vous le souhaitez.

Salades.

Les salades de grains sont faciles, nutritives et incroyablement polyvalentes. Leur nature copieuse les rend idéales pour la préparation des repas, les réceptions de type buffet, les pique-niques et les déjeuners à emporter. Les recettes de cette section s'inspirent des quatre coins du monde, associant des grains connues et moins connues aux herbes, légumes et assaisonnements les plus frais.



Pour plus de recettes délicieuses,
visitez nutribullet.com





Rôti chou-fleur, pois chiches et salade d'orge.



6 PORTIONS

Assez facile pour un plat d'accompagnement et assez copieux pour l'événement principal, ce mélange d'orge, de pois chiches épicés et de chou-fleur citronné est sûr d'être un succès, quelle que soit la façon dont vous le servez.

1 TASSE	D'ORGE, RINCÉE	VINAIGRETTE	
1 ½ TASSE	D'EAU	¼ TASSE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
¼ C. À CAFÉ	DE SEL	2 C. À SOUPE	DE JUS DE CITRON MEYER
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE	2 GOUSSES	D'AIL, HACHÉES
LÉGUMES RÔTIS		1 C. À SOUPE	DE MOUTARDE DE DIJON
2 TASSES	DE FLEURETTES DE CHOU-FLEUR MULTICOLORE	¼ TASSE	DE PERSIL, GROSSIÈREMENT HACHÉ, DIVISÉ
1 BOÎTE	DE 15 OZ DE HARICOTS GARBANZO, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS	½ C. À CAFÉ	DE SEL
½ C. À CAFÉ	DE SEL	½ C. À CAFÉ	DE POIVRE NOIR
1 ½ C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE	½ C. À CAFÉ	FLOCONS DE POIVRON ROUGE
1 C. À CAFÉ	DE PAPRIKA		
		CONSEIL DE PRO	
		Peut être servi chaud ou froid	

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

310 calories, 15 g de matières grasses, 38 g de glucides, 9 g de fibres, 3 g de sucre, 7 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Préchauffez votre four à 400 °F.
- 2 Ajoutez l'orge, l'eau, le sel et l'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle et sélectionnez le réglage **GRAINS**.

- Pendant que l'orge cuit, disposez le chou-fleur et les haricots garbanzo sur une plaque de cuisson et mélangez-les avec de l'huile d'olive, du sel et du paprika. Faites rôtir pendant 10 minutes à 400 °F, puis réglez le four sur gril pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Préparez la vinaigrette. Ajoutez tous les ingrédients dans un petit bol et fouettez-les pour les combiner.

- Une fois l'orge cuite, transférez-la dans une passoire, rincez-la et égouttez-la, puis transférez-la dans un grand bol.
- Ajoutez les légumes et les haricots rôtis à l'orge avec la vinaigrette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient uniformément mélangés. Garnissez de persil haché supplémentaire, si désiré.

Quinoa méditerranéen.



8 PORTIONS

Il n'y a rien de plus frais que ce savoureux plat de grains, qui comprend une foule de légumes délicieusement croquants, ainsi que des pois chiches, des olives et du feta pour un goût méditerranéen. Pour une préparation facile, faites cuire votre quinoa à l'avance et conservez-le au réfrigérateur, afin de ne pas avoir à attendre qu'il refroidisse avant de le mélanger à vos ingrédients.

½ TASSE	DE QUINOA TRICOLORE, RINÇÉ	¼	D'OIGNON ROUGE, COUPÉ EN DÉS
1 TASSE	D'EAU	¼ TASSE	DE PERSIL, TASSÉ ET ÉMINCÉ
¼ C. À CAFÉ	DE SEL	¼ TASSE	D'OLIVES KALAMATA (EMBALLÉES)
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE*	½ TASSE	DE TOMATES CERISES, COUPÉES EN DEUX
2	CONCOMBRES PERSANS, COUPÉS EN DÉS	1 BOÎTE	DE 15 OZ DE HARICOTS GARBANZO, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
1	PIMENT VERT, COUPÉ EN DÉS	¼ TASSE	DE FROMAGE FETA (FACULTATIF)
1	POIVRON ROUGE, COUPÉ EN DÉS		

VINAIGRETTE

- CITRON, AVEC SON JUS**
- 3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE**
- 2 C. À CAFÉ DE VINAIGRE DE VIN ROUGE**
- ½ C. À CAFÉ DE SEL**
- ½ POIVRE MOULU**

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

150 calories, 8 g de matières grasses, 19 g de glucides, 4 g de fibres, 4 g de sucre, 4 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Le quinoa est une bonne source de protéines végétales et de fibres qui fournit tous les acides aminés essentiels (les blocs de construction nécessaires à la fabrication des protéines dans le corps) dont le corps a besoin.

- Ajoutez le quinoa, l'eau, le sel et l'huile d'olive dans le **Récipient de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez **QUINOA**.
- Pendant que le quinoa cuit, préparez la sauce à salade en fouettant tous les ingrédients ensemble.
- Une fois le quinoa cuit, transférez-le dans un grand bol et laissez-le refroidir à température ambiante. Vous pouvez accélérer le processus en le mettant au réfrigérateur pendant 20 à 30 minutes.
- Une fois que le quinoa a refroidi, ajoutez les légumes coupés, les olives, les haricots, la feta et la vinaigrette. Mélangez jusqu'à ce que tout soit bien réparti.



Taboulé.



8 PORTIONS

Ce plat d'accompagnement classique du Moyen-Orient rafraîchit n'importe quelle assiette. Servez-le à côté de viandes et de poissons grillés, de falafel, de hoummos et de pita, ou de tout autre mets savoureux.

- 1 TASSE DE BULGUR, RINCÉ
- 1 TASSE D'EAU
- ¼ C. À CAFÉ DE SEL
- 1 C. À CAFÉ D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- 2 GROSSES TOMATES, COUPÉES EN DÉS (2 TASSES)
- 1 GRAND CONCOMBRE ANGLAIS COUPÉ EN DÉS, PELÉ* (2 TASSES)
- ¼ C. À CAFÉ DE SEL
- 3 ½ TASSES DE PERSIL, GROSSIÈREMENT HACHÉ
- ⅓ TASSE DE MENTHE, GROSSIÈREMENT HACHÉES
- 5 OIGNONS DE PRINTEMPS, GROSSIÈREMENT TRANCHÉS (1/2 TASSE)

VINAIGRETTE

- 3 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON
- ¼ TASSE D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- 2 GOUSSES D'AIL, ÉMINCÉES
- ½ C. À CAFÉ DE SEL
- ½ C. À CAFÉ DE POIVRE

- 1 Mélangez le bulgur avec l'eau, l'huile et le sel dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle et sélectionnez le réglage **GRAINS**.
- 2 Dans un autre bol, mélangez les tomates, le concombre et le sel. Mettez-les de côté pendant 10 minutes pour permettre au sel d'extraire l'eau des légumes.
- 3 Pendant que le bulgur cuit et que les concombres et les tomates durcissent, fouettez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol ou un bocal.
- 4 Une fois le bulgur cuit, ouvrez le couvercle, aérez les grains et transférez-les dans un grand bol. Égouttez le mélange de concombres et de tomates, puis combinez tous les ingrédients, y compris la vinaigrette, dans un grand bol et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

150 calories, 8 g de matières grasses, 19 g de glucides, 4 g de fibres, 4 g de sucre, 4 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

Pilaf de sarrasin avec champignons et fenouil.



4 PORTIONS

Avec sa texture moelleuse et sa saveur profonde, le sarrasin se marie parfaitement avec un mélange de champignons, de fenouil et de chou frisé très savoureux.

1 TASSE	DE SARRASIN, RINCÉ
1 TASSE	DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
1/8 C. À CAFÉ	DE SEL
5 OZ	CHAMPIGNONS SHITAKE, TRANCHÉS
1/2	BULBE DE FENOUIL, TRANCHÉ FINEMENT
1/4	OIGNON BLANC, ÉMINCÉ FINEMENT
2	FEUILLES DE CHOU FRISÉ, TIGES ENLEVÉS ET GROSSIÈREMENT HACHÉES
2	GOUSSES D'AIL, HACHÉES
2 C. À SOUPE	D'HUILE D'AVOCAT
1/4 C. À CAFÉ	DE SEL
1/4 C. À CAFÉ	DE POIVRE NOIR

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

250 calories, 10 g de matières grasses, 39 g de glucides, 7 g de fibres, 4 g de sucre, 7 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- Mélangez le sarrasin, l'eau, le bouillon et le sel dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **GRAINS** et réglez la minuterie à 15 minutes.
- Pendant que le sarrasin cuit, faites chauffer l'huile d'avocat dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 3 minutes, puis le fenouil pendant 2 minutes supplémentaires. Ajoutez ensuite les champignons, l'ail, le sel et le poivre, et continuez à faire sauter pendant 3 minutes supplémentaires.
- Lorsque la cuisson du sarrasin est terminée, ouvrez le couvercle et faites gonfler les grains. Ajoutez les légumes sautés et le chou frisé haché au sarrasin dans le **réceptacle de cuisson**, et remuez pour mélanger.
- Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
- Garnissez de persil haché si vous le souhaitez, et servez.

Salade de farro avec vinaigrette aux agrumes et au gingembre.



6 PORTIONS

Ce plat de grains coloré et réconfortant est rempli de légumes sains et de farro riche en fibres pour un plat principal ou un accompagnement nourrissant qui vous rassasiera.

1 TASSE	DE FARRO, RINCÉ
3 TASSES	D'EAU
1/4 C. À CAFÉ	DE SEL
1/2 TASSE	DE JEUNES CAROTTES, TRANCHÉES
1 TASSE	DE FLEURETTES DE CHOU-FLEUR
1 TASSE	DE ROQUETTE, TASSÉE
VINAIGRETTE	
1/4 TASSE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
2 C. À SOUPE	DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
2 C. À SOUPE	DE JUS DE CITRON
1 C. À CAFÉ	DE ZESTE DE CITRON
1 C. À CAFÉ	DE ZESTE D'ORANGE
1 C. À SOUPE	DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ
1/4 C. À CAFÉ	DE SEL
1/4 C. À CAFÉ	DE POIVRE NOIR MOULU
1/4 TASSE	DE PERSIL (TASSÉ), HACHÉ

GARNITURES FACULTATIVES
2-3 COEURS D'ARTICHAUTS, COUPÉS EN QUATRE, 1 C. À SOUPE DE CÂPRES

- Combinez le farro avec l'eau et le sel dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **GRAINS** et réglez la minuterie à 45 minutes.
- Placez les carottes miniatures et les fleurettes de chou-fleur coupées en tranches dans le **panier vapeur**. Une fois que le farro a cuit pendant 40 minutes, ajoutez le **panier vapeur** rempli de légumes dans le **cuisseur EveryGrain™** et fermez le couvercle. Reprenez la cuisson pendant les 5 minutes restantes.
- Une fois le temps de cuisson terminé, retirez le **panier vapeur** du cuiseur et laissez les légumes refroidir. Transférez le farro cuit dans une passoire pour le rincer et l'égoutter, si désiré. Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients, y compris la petite roquette et la vinaigrette, et remuez pour combiner.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

200 calories, 10 g de matières grasses, 25 g de glucides, 3 g de fibres, 1 g de sucre, 5 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.



Plats principaux.

Et maintenant, l'événement principal! Les grains ont toujours été un aliment de base du dîner, mais ces recettes les amènent à un niveau supérieur, en tirant le meilleur parti de la grande variété de saveurs, de textures et de nutriments qu'elles ont à offrir. Des bols de riz classiques aux sélections plus audacieuses à base de sorgho, de baies de seigle et de sushis à faire soi-même, les plats de cette section apportent du confort et élargissent les zones de confort dans la même mesure.



Pour plus de recettes délicieuses, visitez [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)

Bol de saumon et riz brun avec bok choy.



4 PORTIONS

Parfumé au soja, à l'ail et au gingembre, ce succulent duo de saumon et de bok choy est magnifiquement assis sur son lit de riz moelleux rempli de légumes.

RIZ BRUN

1 TASSE	DE RIZ BRUN, RINCÉ
1 ¼ TASSE	DE BOUILLON DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
½ TASSE	DE CAROTTES, COUPÉES EN DÉS
½ TASSE	D'EDAMAME
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
	SEL ET POIVRE, AU GOÛT
2	BÉBÉS BOK CHOY

SAUMON

2 FILETS	DE SAUMON DE 3 OZ
2 C. À SOUPE	DE SAUCE DE SOJA À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1 C. À CAFÉ	DE GINGEMBRE RÂPÉ
1 C. À CAFÉ	D'AIL ÉMINCÉ
½ C. À CAFÉ	DE FLOCONS DE CHILI

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

390 calories, 8 g de matières grasses, 43 g de glucides, 4 g de fibres, 4 g de sucre, 34 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

1 Ajoutez le riz brun, le bouillon, les carottes, les edamames, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **RIZ BRUN** et réglez la minuterie sur 20 minutes.

2 Pendant que le riz cuit, enrobez le bok choy et le saumon de sauce soja, de gingembre, d'ail et de chili dans un bol ou un plat. Disposez le bok choy et le saumon assaisonnés dans le **panier vapeur**. Après 20 minutes de cuisson du riz, ouvrez le **réceptacle de cuisson**, mettez le **panier vapeur** en place, fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

3 Après 10 minutes, retirez le **panier vapeur** du **cuisson EveryGrain™** et mettez-le de côté. Transférez le mélange de riz dans un plat de service et garnir avec les filets de saumon et le bok choy.

Riz espagnol.



6 PORTIONS

Pour un petit quelque chose de spécial, remplacez le riz ordinaire non assaisonné par cette préparation classique. Son goût subtil et sa belle couleur orange sont parfaits pour accompagner les fajitas, les enchiladas, les tapas, les haricots et toutes sortes de protéines.

1 TASSE	DE RIZ AU JASMIN
1 TASSE	D'EAU
4 OZ	DE SAUCE DE TOMATE À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
½ C. À CAFÉ	DE BOUILLON À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
¼ C. À CAFÉ	DE SEL
¼ C. À CAFÉ	DE POIVRE NOIR MOULU
2 GOUSSES	D'AIL, FINEMENT HACHÉES
2 C. À SOUPE	D'HUILE D'AVOCAT

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

170 calories, 5 g de matières grasses, 29 g de glucides, 1 g de fibres, 1 g de sucre, 3 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

1 Combinez tous les ingrédients dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **RIZ BLANC**. Après 10 à 15 minutes, ouvrez le couvercle et remuez les ingrédients pour vous assurer qu'ils sont uniformément mélangés. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.

2 Lorsque le programme de cuisson est terminé, faites mousser le riz avant de le transférer dans un plat de service.

3 sœurs riz sauvage.



4 PORTIONS

Les trois « sœurs » auxquelles ce plat fait référence sont le maïs, la courge et les haricots. Selon une technique mise au point par les tribus amérindiennes du nord-est, les trois cultures sont plantées ensemble de sorte que la tige de maïs serve de support à la plante de haricot grimpante, tandis que la courge s'étend horizontalement pour couvrir et protéger le sol. Les « sœurs » se complètent également sur le plan nutritionnel, offrant des glucides complexes, des fibres, des protéines et une multitude de phytonutriments dans chaque bouchée.

2 TASSES	DE COURGE MUSQUÉE, COUPÉE EN CUBES DE 1 POUCE
1 ½ TASSE	DE MAÏS EN GRAINS (FRAIS OU CONGELÉ)
1 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, PLUS DEUX C. À CAFÉ, DIVISÉE
¼ C. À CAFÉ	DE SEL
½ C. À CAFÉ	DE POUDRE DE CHILI
1 TASSE	DE RIZ SAUVAGE, RINCÉ
1 ¼ TASSE	D'EAU
1 BOÎTE	DE HARICOTS NOIRS DE 15 OZ, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
⅓ TASSE	DE JUS DE LIME (ENVIRON 1 LIME)

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

400 calories, 11 g de matières grasses,
67 g de glucides, 12 g de fibres,
6 g de sucre, 15 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la
recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un
ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Préchauffez le four à 425 °F.
- 2 Mélangez la courge musquée et le maïs avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et de la poudre de chili. Répartissez-les sur une plaque à pâtisserie et faites-les cuire pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la courge soit assez tendre pour être percée facilement à la fourchette.
- 3 Pendant que les légumes rôtissent, combinez le riz, l'eau et 1 c. à café d'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle et sélectionnez le réglage **RIZ BRUN**.
- 4 Une fois que le riz a fini de cuire, combinez avec la courge et le maïs cuits dans un grand bol. Ajoutez les haricots noirs, le jus de lime et la c. à café d'huile d'olive restante, puis mélangez le tout.

CONSEIL DE NUTRITIONNISTE

Les fibres alimentaires sont connues depuis longtemps pour leurs bienfaits sur la digestion, mais la recherche scientifique est en plein essor sur la capacité des fibres à favoriser la santé immunitaire et à réduire le risque de plusieurs maladies chroniques. Manger des grains entiers riches en fibres est l'un des moyens les plus simples d'augmenter votre consommation.



Polenta savoureuse avec champignons balsamiques rôtis et tomates.



4 PORTIONS

Assez simple pour un soir de semaine, mais assez sophistiqué pour une réception, cette combinaison de polenta crémeuse et réconfortante, de champignons terreux, de tomates succulentes et de fromage de chèvre acidulé est un succès, peu importe l'occasion.

POLENTA

½ TASSE	DE POLENTA OU SEMOULE DE MAÏS GROSSIÈREMENT MOULUE
3 TASSES	D'EAU
¼ C. À CAFÉ	DE SEL
¼ C. À CAFÉ	DE POIVRE NOIR MOULU
1 GOUSSE	D'AIL, HACHÉE
¼ TASSE	DE PARMESAN, FRAÎCHEMENT RÂPÉ
	POIVRE ROUGE ÉCRASÉ, POUR GARNIR

LÉGUMES

4	BÉBÉS PORTABELLA COUPÉS EN DEUX
½ TASSE	DE TOMATES RAISIN, COUPÉES EN DEUX
1 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
1 C. À SOUPE	DE VINAIGRE BALSAMIQUE
	SEL AU GOÛT

GARNITURE FACULTATIVE :
2 OZ (2 C. À SOUPE) DE FROMAGE DE CHÈVRE

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

160 calories, 5 g de matières grasses, 27 g de glucides, 3 g de fibres, 2 g de sucre, 4 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Préchauffez le four à 400 °F.
- 2 Combinez tous les ingrédients de la polenta dans le **réceptacle de cuisson** et mélangez-les. Fermez le couvercle et sélectionnez le réglage **RIZ BLANC**.
- 3 Pendant que la polenta cuit, tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Répartissez les champignons et les tomates sur la plaque et mélangez-les avec de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Faites rôtir pendant 12 minutes.



- 4 Une fois que le **cuisneur EveryGrain™** a terminé son programme de cuisson, laissez la polenta reposer pendant 10 minutes avant d'ouvrir le couvercle pour s'assurer qu'elle absorbe tout le liquide.
- 5 Déposez la polenta dans un plat de service et garnissez de légumes rôtis et de fromage de chèvre. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de flocons de poivre concassé avant de servir.

Crevettes et légumes à la vapeur avec riz basmati au gingembre.



4 PORTIONS

Rempli de légumes frais, de crevettes succulentes, de lentilles et de riz aromatiques, ce magnifique repas permet de servir tous les groupes alimentaires avec style. Et le mieux dans tout ça? Il se prépare en quelques minutes, ce qui le rend idéal pour les soirs de semaine chargés.

RIZ BASMATI AU GINGEMBRE

1 TASSE	DE RIZ BASMATI, RINCÉ
2 C. À CAFÉ	DE GINGEMBRE, RÂPÉ
½ C. À CAFÉ	D'AIL, ÉMINCÉ
¼ C. À CAFÉ	DE SEL
¼ C. À CAFÉ	DE POIVRE MOULU
1 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
1 TASSE	DE BOUILLON DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
½ TASSE	D'EAU
½ TASSE	DE LENTILLES ROUGES
2	OIGNONS VERTS, COUPÉS EN DÉS MINCES, DIVISÉS

CREVETTES ET LÉGUMES À LA VAPEUR

1	COURGETTE VERTE, TRANCÉE ET COUPÉE EN DEUX
2	COURGES JAUNES, TRANCÉES ET COUPÉES EN DEUX
4	CHAMPIGNONS CREMINI, COUPÉS EN QUATRE
1 BOTTE	DE CHOU FRISÉ
2 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE, DIVISÉE
6 OZ	DE GROSSES CREVETTES, DÉCORTIQUÉES ET DÉVEINÉES
½ C. À CAFÉ	DE PAPRIKA
	SEL ET POIVRE, AU GOÛT

GARNITURE FACULTATIVE : AVOCAT TRANCÉ

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

400 calories, 12 g de matières grasses, 56 g de glucides, 8 g de fibres, 4 g de sucre, 20 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.



- 1 Mélangez le riz et tous les ingrédients, à l'exception des lentilles et des oignons verts, dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **RIZ BLANC** et réglez la minuterie à 10 minutes.
- 2 Dans un bol, mélangez les champignons, la courge, la courgette et le chou frisé avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Dans un autre bol, mélangez les crevettes avec le sel, le poivre, le paprika et le reste de l'huile d'olive.
- 3 Mettez les légumes dans le **panier vapeur** puis les crevettes.
- 4 Lorsque la minuterie se déclenche, ouvrez le cuiseur et incorporez les lentilles et la moitié des oignons verts tranchés. Placez le **panier vapeur** contenant les légumes et les crevettes sur le riz dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson pendant 12 minutes supplémentaires.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez le **panier vapeur** et mettez-le de côté. Transférez le riz dans un plat de service et mélangez-le avec le reste des oignons verts tranchés. Servez avec le mélange de crevettes et de légumes.

CONSEIL DE PRO

Vous pouvez également cuire les crevettes et les légumes à la vapeur sans le riz en utilisant la fonction **VAPEUR**, réglée à 12 minutes. Garnissez d'avocat et de tranches d'oignons verts.

Baies de seigle et aubergines avec truite arc-en-ciel cuite à la vapeur.



2 PORTIONS*

Les baies de seigle ont une texture ferme et moelleuse qui se marie à merveille avec l'aubergine veloutée. Garni de truite floconneuse rôtie, cet intrigant bol de grains apporte une touche inattendue à la formule éprouvée de grains + protéines.

1 TASSE	DE BAIES DE SEIGLE, RINCÉES, TREMPÉES PENDANT 2 HEURES ET RINCÉES DE NOUVEAU APRÈS TREMPAGE	1 C. À CAFÉ	DE ZESTE D'ORANGE
		1 GOUSSE	D'AIL, ÉMINCÉE
		½ C. À CAFÉ	DE PAPRIKA
		¼ C. À CAFÉ	DE SEL
		¼ C. À CAFÉ	DE POIVRE
2 TASSES	DE BOUILLON DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM	2 TASSES	D'AUBERGINES HACHÉES (ENVIRON ½ FRUIT DE TAILLE MOYENNE)
¼ C. À CAFÉ	DE SEL	1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE	¼ C. À CAFÉ	DE SEL
2	FILETS DE TRUITE ARC-EN-CIEL DE 4 OZ	¼ C. À CAFÉ	DE POIVRE
1 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE	GARNITURE FACULTATIVE : PERSIL HACHÉ, TRANCHES D'ORANGE, FILET D'HUILE D'OLIVE	

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

500 calories, 10 g de matières grasses, 73 g de glucides, 17 g de fibres, 6 g de sucre, 33 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Ajoutez les baies de seigle, le bouillon, l'eau, le sel et l'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **GRAINS**, et réglez la minuterie à 1 heure.
- 2 Pendant que les baies de seigle cuisent, préparez la marinade de la truite en fouettant l'huile d'olive, le zeste d'orange, l'ail, le sel, le poivre et le paprika dans un petit bol. Badigeonnez généreusement chaque filet de la marinade.
- 3 Transférez chaque filet mariné sur un morceau de papier sulfurisé suffisamment grand pour couvrir complètement le poisson une fois plié. Créez un paquet avec le papier sulfurisé : pliez le papier vers le haut et par-dessus le poisson. En commençant par une extrémité, pincez et pliez les deux côtés du papier ensemble pour le sceller, en continuant sur toute la longueur du filet jusqu'à ce que le paquet soit complètement fermé.
- 4 Assaisonnez l'aubergine avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 5 Au bout de 30 minutes de cuisson des baies de seigle, ajoutez les truites dans le **panier vapeur**, ouvrez le couvercle et mettez le panier en place. Fermez le couvercle et faites cuire les filets à la vapeur pendant que le riz cuit, pendant 15 minutes. Retirez le poisson du **panier vapeur**, fermez le couvercle et réglez la minuterie à 5 minutes. Mettez le poisson de côté, en le gardant dans du papier sulfurisé jusqu'au moment de le servir.
- 6 Ajoutez l'aubergine dans le **panier vapeur**. À la fin de la minuterie de 5 minutes, remplacez le **panier vapeur** dans le réceptacle de cuisson sur les baies de seigle. Fermez le couvercle et remettez la minuterie à zéro pour 10 dernières minutes.
- 7 Une fois la cuisson terminée, ajoutez les aubergines aux baies de seigle dans le **réceptacle de cuisson** et mélangez-les. Répartissez le mélange dans des assiettes et garnissez-les d'un filet de truite.
- 8 Garnissez de persil, d'un filet d'huile d'olive et/ou de tranches d'orange, si désiré.

Courge farcie au sorgho épicé au curry.



4 PORTIONS*

Une céréale sans gluten avec autant de protéines que le quinoa, le sorgho est une excellente céréale à ajouter à votre rotation. Cette préparation est remplie d'épices chaudes et de légumes nourrissants pour des flots de saveurs et de nutriments.

SORGHO

1 TASSE	DE SORGHO, RINCÉ ET TREMPÉ PENDANT 1 HEURE, PUIS RINCÉ À NOUVEAU
2 TASSES	DE BOUILLON DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1 C. À CAFÉ	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

3 TASSES

1

2 C. À CAFÉ

½ C. À CAFÉ

DE CHOU FRISÉ, GROSSIÈREMENT HACHÉ

BOÎTE DE LENTILLES DE 15 OZ, RINCÉES ET ÉGOUTTÉES

DE POUDRE DE CURRY ROUGE

DE SEL

GARNITURE FACULTATIVE :
PERSIL HACHÉ

COURGE

1	COURGE JAUNE, COUPÉE EN DEUX ET ÉVIDÉE, PULPE RÉSERVÉE ET ÉMINCÉE
1	COURGETTE, COUPÉE EN DEUX ET ÉVIDÉE, PULPE RÉSERVÉE ET ÉMINCÉE
2 C. À SOUPE	D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
½	OIGNON, FINEMENT COUPÉ EN DÉS
2	GOUSSES D'AIL, ÉMINCÉES
1 TASSE	DE CAROTTES, COUPÉES EN DÉS

- 1 Préchauffez le four à 400 °F. Tapissez un plat de cuisson de papier sulfurisé.
- 2 Ajoutez le sorgho, le bouillon et l'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **GRAINS** et réglez la minuterie à 50 minutes. Préparez les autres ingrédients pendant que le sorgho cuit.
- 3 Placez les « bateaux » de courge et de courgette dans le **panier vapeur**. Lorsque la minuterie de 50 minutes se déclenche, mettez le **panier vapeur** en place dans le **réceptacle de cuisson**, fermez le couvercle et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.



- 4 Pendant ce temps, ajoutez de l'huile d'olive dans une grande casserole et faites-la chauffer à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 5 Ajoutez l'ail, les carottes, les lentilles et la pulpe de courge, et faites sauter pendant 5 à 7 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les carottes ramollissent.
- 6 Incorporez la poudre de curry, la pâte d'ail et le sel, et faites cuire pendant une minute de plus. Retirez du feu, mais pas de la casserole.
- 7 Une fois la cuisson du sorgho terminée, transférez-le dans la casserole avec le mélange de lentilles et de légumes. Recouvrez de chou frisé et faites cuire à feu doux pendant encore 5 minutes, jusqu'à ce que le chou frisé soit fané.

- 8 Remplissez les bateaux de courge avec la farce au sorgho au curry (environ ¼ tasse par bateau). Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire au four à 400 °F pendant 20 minutes.

* utilisez les restes de sorgho pour faire un bol de grains.

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

210 calories, 6 g de matières grasses, 35 g de glucides, 8 g de fibres, 5 g de sucre, 9 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel. Cette recette donne suffisamment de garniture au sorgho pour 8 portions.

Rouleau californien.



4 ROULEAUX (ENVIRON 6 MORCEAUX CHACUN)

Préparez vos propres sushis est une façon amusante et interactive de profiter de votre cuiseur EveryGrain™ et le classique rouleau californien est un excellent point de départ. Une fois que vous aurez pris le coup de main, vous voudrez expérimenter avec toutes sortes de garnitures.

RIZ

1 TASSE	DE RIZ À SUSHI, RINCÉ
1 ¼ TASSE	D'EAU
¼ C. À CAFÉ	DE SEL
1 C. À CAFÉ	D'HUILE EXTRA VIERGE
3 C. À SOUPE	DE VINAIGRE DE RIZ
1 C. À SOUPE	DE SUCRE BRUN CLAIR

GARNITURE DE LÉGUMES

1	CONCOMBRE MOYEN, PELÉ, COUPÉ EN DEUX ET TRANCHÉ FINEMENT EN LONGUES BANDES
2	CAROTTES MOYENNES, ÉPLUCHÉES, COUPÉES EN DEUX ET COUPÉES EN LONGUES LANIÈRES FINES
1	AVOCAT DE TAILLE MOYENNE, COUPÉ EN TRANCHES

GARNITURE DE CRABE

5 OZ	DE CHAIR DE CRABE, HACHÉE
1 C. À SOUPE	DE SAUCE SOJA
1 C. À SOUPE	DE MAYONNAISE
1 C. À SOUPE	DE SRIRACHA
	PAPIER NORI
	GRAINES DE SÉSAME NOIR ET BLANC
	GINGEMBRE
	WASABI
	SAUCE SOJA

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

340 calories, 9 g de matières grasses, 52 g de glucides, 6 g de fibres, 6 g de sucre, 12 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

CONSEIL DE PRO

Pour des sushis végétariens, remplacez la chair de crabe par des carottes tranchées.



- 1 Ajoutez le riz, l'eau, le sel et l'huile d'olive dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **RIZ BLANC**, une fois le programme terminé, transférez le riz dans un bol.
- 2 Ajoutez le vinaigre de riz, le sucre et le sel au riz cuit. Mélangez à la main et mettez de côté. Laissez le riz refroidir.
- 3 Ensuite, préparez la garniture au crabe. Mélangez délicatement la chair de crabe, la sauce soja, la mayonnaise et la sriracha dans un bol.
- 4 Préparez les sushis. Étalez 1 ¼ tasse de riz sur le nori, en le recouvrant complètement d'une fine couche.
- 5 Tournez le nori sur son autre face (le riz doit coller au nori), de façon à ce que la face avec le riz soit en bas.
- 6 Placez des bandes de concombre et d'avocat dans le sens de la longueur au milieu du papier nori. Ajoutez une fine rangée de chair de crabe, en utilisant environ 3 c. à soupe.
- 7 Commencez à plier le sushi avec le côté algue le plus proche de vous de façon à former un rouleau. Une fois que le sushi est complètement enroulé, coupez-le en morceaux égaux.
- 8 Garnissez de graines de sésame et servez avec du gingembre, du wasabi et de la sauce soja.

Desserts.

Le dessert n'est pas toujours la première chose qui vient à l'esprit lorsqu'il est question de grains, mais en creusant un peu plus, vous découvrirez un monde de douceurs à base de grains qui sont à la fois délicieuses et nourrissantes. Inspirées par les délices de l'Asie du Sud-Est, de l'Amérique du Sud et au-delà, ces recettes incorporent des fruits frais, des épices et une variété de grains pour obtenir leur saveur et leur texture distinctives.



Pour plus de recettes délicieuses,
visitez [nutribullet.com](https://www.nutribullet.com)



Riz gluant à la mangue et à la noix de coco.



6 PORTIONS

Ce délicieux dessert thaïlandais associe le riz gluant à la mangue juteuse et à la noix de coco crémeuse, créant ainsi un éventail alléchant de textures et de saveurs tropicales pour un goût de paradis.

1 TASSE DE RIZ À SUSHI, RINCÉ

1 ¼ TASSE D'EAU

1 BOÎTE DE 15 OZ DE LAIT DE NOIX DE COCO ENTIER, DIVISÉ

SAUCE

LA MOITIÉ RESTANTE DU LAIT DE NOIX DE COCO

2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE

¼ C. À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE

1 C. À SOUPE DE FÉCULE DE MAÏS

2 C. À SOUPE D'EAU

2 MANGUES MOYENNES, PELÉES ET TRANCHÉES

GARNITURE FACULTATIVE : GRAINES DE SÉSAME, MENTHE FRAÎCHE

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

350 calories, 16 g de matières grasses, 51 g de glucides, 3 g de fibres, 21 g de sucre, 5 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Ajoutez le riz, l'eau et une demi-boîte de lait de noix de coco dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle et sélectionnez le réglage **RIZ BLANC**.
- 2 Dans une petite casserole, mélangez le reste du lait de coco, le sirop d'érable et l'extrait de vanille et portez à ébullition.
- 3 Dissolvez la fécule de maïs dans l'eau et ajoutez-la à la sauce.
- 4 Laissez la sauce épaissir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle coule lentement d'une cuillère.
- 5 Dressez le riz en utilisant un bol pour mouler le riz, en plaçant une assiette sur le bol, puis en le retournant et en soulevant le bol du riz.
- 6 Encadrez le riz avec les tranches de mangue fraîche et versez la sauce sur le dessus.
- 7 Saupoudrez de graines de sésame grillées et garnissez de quelques brins de menthe, si vous le souhaitez.

Arroz con leche.



6 PORTIONS

Chaud, crémeux et incroyablement réconfortant, ce riz au lait fourré à la cannelle a le goût d'un câlin dans chaque bouchée.

1 TASSE DE RIZ À LONG GRAIN, RINCÉ

1 TASSE D'EAU

1 BÂTON DE CANNELLE

1 BANDE D'ÉCORCE D'ORANGE DE 2 POUCES

½ TASSE DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ, NATURE

¼ TASSE DE LAIT D'AMANDE YOGOURT OU CRÈME SURE AU LAIT D'AMANDE

¼ TASSE DE SIROP D'ÉRABLE

CANNELLE MOULUE ET FLOCONS DE NOIX DE COCO POUR DÉCORER

GARNITURE FACULTATIVE : CANNELLE MOULUE ET FLOCONS DE NOIX DE COCO

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

160 calories, 1,5 g de matières grasses, 34 g de glucides, 0 g de fibres, 8 g de sucre, 3 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Ajoutez le riz, l'eau, le bâton de cannelle et le zeste d'orange dans le réceptacle de cuisson. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **RIZ BLANC** et réglez la minuterie à 20 minutes.
- 2 Après les 20 premières minutes, ouvrez le **cuisineur EveryGrain™**, et incorporez le lait d'amande, le yogourt et le sirop d'érable. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires.
- 3 Garnissez les portions individuelles de cannelle moulue et de flocons de noix de coco.

Pudding au quinoa et au citron Meyer.



6 PORTIONS

Le citron Meyer, dont la saveur se situe entre celle du citron et de l'orange, apporte une touche de fraîcheur qui équilibre parfaitement le lait de coco crémeux et le miel doux-doré de ce pudding unique. Et si le délice ne suffisait pas, la base de quinoa de ce dessert offre des fibres, des protéines et un mélange unique de phytonutriments.

1 TASSE	DE QUINOA BLANC, RINCÉ
1 ½ TASSE	D'EAU
1 BOÎTE	DE 15 OZ DE LAIT DE NOIX DE COCO ENTIER, DIVISÉ
1	CITRON MEYER
1 BOÎTE	DE 15 OZ DE LAIT DE NOIX DE COCO ENTIER
½ TASSE	DE LAIT D'AMANDE NATURE NON SUCRÉ
2 C. À SOUPE	DE MIEL

GARNITURES FACULTATIVES :
FLOCONS DE NOIX DE COCO,
AMANDES EFFILÉES, ZESTE
SUPPLÉMENTAIRE POUR DÉCORER

INFORMATION NUTRITIONNELLE PAR PORTION

270 calories, 17 g de matières grasses, 27 g de glucides, 3 g de fibres, 8 g de sucre, 6 g de protéines

L'information nutritionnelle est basée sur la recette telle qu'elle est présentée. L'échange d'un ingrédient peut modifier le contenu nutritionnel.

- 1 Mettez le quinoa et l'eau dans le **réceptacle de cuisson**. Fermez le couvercle, sélectionnez le réglage **QUINOA** et réglez la minuterie à 30 minutes.
- 2 À l'aide d'un épluche-légumes, retirez autant d'écorce de citron meyer que possible, en prenant soin de ne pas inclure trop de moelle blanche. Après l'avoir pelé, versez le jus du citron dans un petit bol.
- 3 Après que le quinoa ait cuit pendant 30 minutes, ouvrez le **cuisseur EveryGrain™** et ajoutez le jus et le zeste du citron meyer, le lait de noix de coco, le lait d'amande et le miel. Remuez pour répartir le tout, puis refermez. Poursuivez la cuisson jusqu'à la fin du programme.
- 4 Déposez dans un plat de service et garnir de flocons de noix de coco, d'amandes argentées et de zeste de citron, si désiré.

nutribullet®

CUISEUR
EVERYGRAIN™



GUIDE DE RECETTES.

Capital Brands Distribution, LLC | nutribullet.com | Tous droits réservés.
nutribullet® et le logo nutribullet sont des marques commerciales de CapBran Holdings, LLC
déposées aux États-Unis et dans le monde entier.

Les illustrations peuvent différer du produit réel. Nous nous efforçons constamment
d'améliorer nos produits. Par conséquent, les spécifications contenues dans ce document
sont sujettes à modification sans préavis.

220912_ NBG50100C