

# Cuisiner en Mijoteuse



# Pourquoi la mijoteuse ?

## *La mijoteuse restitue la tradition culinaire française*

Elle cuit longuement, doucement, pendant des heures. Elle remplace une cocotte ou un faitout, et pour beaucoup d'utilisations, elle remplace le four et votre cuisinière.

Les aliments sont moelleux, cuits à cœur. Ils sont infiniment plus savoureux et plus tendres car ils cuisent dans leur propre jus et ne sont donc jamais desséchés.

D'une manière générale, la cuisson lente permet de réussir des plats très savoureux que nous avons peu à peu éliminés de notre alimentation par manque de temps pour les préparer et les cuire.

Maintenant, nous pouvons retrouver la bonne cuisine de nos grand-mères.

## *La mijoteuse ne nécessite aucune surveillance*

Vous mettez les aliments dans le faitout. Vous couvrez. Vous branchez. Vous réglez et.... Vous partez.

La température est toujours inférieure à 100°C : ainsi les aliments cuisent à feu doux, ne risquent pas de brûler, d'attacher ni de déborder.

Il n'y a jamais besoin de remuer : la cuisson est uniforme et ne nécessite aucune intervention.

Certaines mijoteuses sont programmables et permettent donc l'arrêt automatique de la cuisson ainsi que le maintien au chaud : les aliments sont donc toujours cuits à point, à la bonne température et pendant le temps nécessaire.

### ***La mijoteuse économise votre temps***

Pour la plupart des recettes, vous mettez tous les ingrédients ensemble dans le faitout. Cela ne vous prend que quelques minutes. Et une fois l'appareil réglé, votre présence n'est plus nécessaire. La mijoteuse travaille pour vous.

### ***La mijoteuse réduit votre budget alimentation***

Quand la cuisson de longue durée se fait sans aucune surveillance, elle cesse d'être compliquée. Vous pouvez donc revenir aux aliments peu coûteux ou même bon marché. Cuisiner un bœuf bourguignon ou un sauté d'agneau ne vous demandera pas plus de travail que de cuire de coûteuses grillades. Et quand vous aurez votre mijoteuse bien en main, vous verrez que vous ferez de réelles économies sur votre budget alimentation.

### ***La mijoteuse économise aussi l'énergie***

La cuisson à haute température est une source de dépense d'électricité ou de gaz. La mijoteuse, elle, consomme peu d'énergie puisque la cuisson y est réalisée à basse température. En puissance haute, elle consomme 150 à 370 watts (cela dépend des marques). Cela signifie qu'elle ne consomme pas plus qu'une ampoule électrique. Même si elle fonctionne pendant 4, 5 ou 8 heures, sa consommation en électricité reste faible et n'atteindra jamais la consommation d'une plaque électrique de 2000 watts ou d'un four de 3000 watts.

## ***La mijoteuse est très pratique***

Elle permet de cuisiner pour 6 à 8 personnes. En effet, le faitout intérieur est d'une grande capacité. De plus, elle libère votre cuisinière ou votre four.

Si, pour le même repas, vous devez cuire une tarte et des tomates farcies, cuisez les tomates farcies dans la mijoteuse et la tarte dans le four. Si les feux de la cuisinière sont occupés par la préparation d'une sauce, d'une entrée, ect... cuisinez le plat principal dans la mijoteuse.

Elle ne surchauffe pas la cuisine en été. Quant il fait 25°C à l'ombre, on n'apprécie pas forcément de devoir utiliser son four.

Elle est peu encombrante et se transporte facilement. Il faut lui trouver sa place et l'y laisser pour pouvoir l'utiliser le plus souvent possible. Vous pourrez aussi l'emporter dans votre maison de vacances ou de week-end.

## ***Réglage de la puissance***

En général, il y a trois puissances sur une mijoteuse :

- Puissance 1 ou maintien au chaud (30 watts)
- Puissance 2 ou low ou basse (75 watts, soit 90°C) : cuisson douce, lente, les aliments n'y seront jamais trop cuits. Pour cuire les viandes braisées en puissance 2, il est préférable de les faire rissoler et dorer au préalable.
- Puissance 3 ou hight ou haute (150 à 350 watts selon les marques, soit de 100 à 120°C) : sans toutefois atteindre l'ébullition, c'est une cuisson plus rapide que la précédente. Il n'est pas nécessaire de faire rissoler avant, sauf indication contraire dans les recettes.

Certaines mijoteuses sont équipées d'une puissance « auto » : la cuisson se fait d'abord à une température élevée, ce qui amène rapidement les aliments à la température voulue, puis la chaleur est réduite jusqu'à la fin de la cuisson. C'est le réglage idéal pour cuire des aliments à feu doux pendant la nuit ou pendant toute une journée d'absence.

# Conseils pratiques

## *Comment préparer les aliments ?*

### Viandes

Mettez-les dans le faitout, après rissolage ou sans rissolage. Vous pouvez parfaitement cuire sans matière grasse et sans liquide. Ajoutez-en seulement si c'est indispensable à votre recette et toujours en petites quantités. Ne mettez jamais plus d'un verre ou deux, sinon vous aurez beaucoup trop de sauce après cuisson. Si vous ajoutez des lardons, aromates et autres éléments, pour faire une sauce, mettez-les au fond du faitout et posez la viande dessus. Pour les rôtis, utilisez de préférence des viandes non bardées.

### Légumes

Epluchez-les, lavez-les, mettez-les dans le faitout sans eau, ou selon le cas, avec un verre d'eau.

### Viandes et légumes

Les légumes demandent un temps de cuisson plus long que les viandes. Si vous désirez cuire légumes et viandes en même temps, coupez les légumes finement (de préférence en rondelles) et mettez-les au fond du faitout avant de poser la viande par-dessus. Il sera parfois nécessaire de cuire les légumes 1h ou 2h avant d'ajouter la viande.

## Epices et aromates

Puisqu'il n'y a pas d'évaporation, et que l'on cuit avec peu de liquide ou sans liquide, le goût des épices et des aromates est plus concentré. Il faut donc en mettre peu, nettement moins que dans une cuisson normale.

## ***Pour faire rissoler avant cuisson***

Pour rissoler, n'utilisez pas le faitout de la mijoteuse mais une sauteuse ou une cocotte. Quand les aliments sont dorés, transvasez-les dans le faitout de la mijoteuse.

## ***Pour réchauffer les aliments***

Si par exemple la cuisson est terminée avant l'heure du repas, vous avez deux possibilités :

- soit mettre votre mijoteuse en puissance 1 tout de suite après la fin de la cuisson de votre recette (certaines mijoteuses basculent automatiquement dans ce mode),
- soit mettre votre mijoteuse en puissance 3 pendant 1 à 3h selon le remplissage du faitout.

## ***Pour les aliments surgelés***

Il n'est pas toujours nécessaire de les décongelés au préalable, mais c'est préférable pour la viande et la volaille. S'ils sont déjà cuits, faites-les dégeler dans le faitout en puissance 3. S'ils sont crus, ajoutez 1h ou 2h de cuisson par rapport à la recette normale et utilisez la puissance 3.

### ***Comment épaissir une sauce ?***

Dès le début, vous pouvez délayer une ou deux cuillères à soupe de farine dans l'eau, le bouillon ou le vin et verser le mélange dans le faitout.

Vous pouvez aussi, en fin de cuisson, ajouter dans la sauce soit un peu de féculle délayée dans un peu d'eau froide, soit un morceau de beurre pétri avec un peu de farine, soit du lait de coco, de la crème fraîche... couvrez à nouveau et laissez épaissir.

### ***Quels sont les aliments à éviter ?***

Il y en a très peu, mais évitez le chou-fleur qui a un goût trop fort pour être cuit dans peu d'eau et les haricots verts qui restent trop fermes.

En ce qui concerne les choux et les choux de Bruxelles, pour éviter qu'ils ne conservent trop d'odeur, vous pouvez, avant de les cuire, les plonger 5 à 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

### ***Pour combien de personnes ?***

La plupart des recettes sont données pour 4 personnes mais certaines peuvent convenir pour 6 ou 8 : la marmite de poissons, la poule au vin blanc, le coq au vin, le pot au feu, les tripes, la choucroute, l'épaule d'agneau...

Si vous augmentez les proportions, soyez prudente dans l'adaptation du temps de cuisson. Pour les recettes où il est indiqué 4 à 6h, programmez le temps le plus élevé (6h). Si c'est alors insuffisant, programmez 1h de plus.

## Divers

- Si en fin de cuisson, il reste trop de liquide, ôtez le couvercle, augmentez la puissance sur 3 et faites cuire 30 à 40 minutes jusqu'à réduire la quantité de liquide, sinon, et c'est plus rapide, versez le liquide dans une casserole anti-adhésive et faites cuire à feu vif pendant 5 mn jusqu'à l'évaporation de l'excédent de liquide.
- La viande et la volaille doivent cuire au moins 6 ou 7h sur la position 2 (ou faible ou basse).
- Vous pouvez préparer les ingrédients à l'avance, les déposer dans le faitout, couvrir et mettre au réfrigérateur pour une cuisson le lendemain.
- Laissez 5 cm d'espace entre les ingrédients et le haut du faitout. C'est essentiel dans le cas de soupes et de ragoûts qui doivent mijoter longtemps.
- Les plats gagneront en saveur si vous préparez les ingrédients selon la méthode classique, c'est-à-dire en faisant revenir oignons et épices dans une poêle au préalable.

Voici un récapitulatif des recettes données sur le post [viewtopic.php?f=17&t=11809](#)

## Quelques faits au sujet de la mijoteuse:

Un petit calcul: une mijoteuse consomme entre 280 et 350 watts à l'heure. En prenant une mijoteuse de 300 watts / h , il en coûte 3 centimes d'euros de l'heure en heures pleines et 1,8 centime en heures creuses, en position High ( tarifs EDF ), et pratiquement moitié moins en position basse.

Bouquet garni et herbes ne se répandront pas dans le plat si vous les enfermez dans un sachet ou une boule à thé.

## Quelques temps de cuisson en mijoteuse:

Asperges (vertes ou blanches) 1 h 30 en High (ajouter 40 à 50 g d'eau)

Artichauts: 2 H en High (ajouter 40 à 50 g d'eau)

### Récapitulatif des recettes:

<a href="#">Agneau au miel</a>	46
<a href="#">Agneau au vin rouge longuement mijoté</a>	28
<a href="#">Boeuf carotte revisité</a>	16
<a href="#">Bourguignon Italien</a>	74/75
<a href="#">Cannellonis aux légumes et épices tandoori</a>	27
<a href="#">Choucroute en mijoteuse</a>	2
<a href="#">Civet de chevreuil sans marinade</a>	56
<a href="#">Clafoutis aux pommes</a>	7
<a href="#">Cuisse de dinde au miel / épices et romarin</a>	40
<a href="#">Cuisse de dinde aux champignons et oignons</a>	57
<a href="#">Cuisses de canard confites</a>	30
<a href="#">Cuisses de pintade</a>	14
<a href="#">Curry de porc en mijoteuse</a>	31
<a href="#">Endives aux deux saumons</a>	49
<a href="#">Endives béchamel sans cuisson préalable des endives</a>	5
<a href="#">Epaule de veau au romarin</a>	41
<a href="#">Filet mignon de porc aux pommes de terre et carottes</a>	25
<a href="#">Fricassé d'agneau à l'italienne</a>	42
<a href="#">Gratin de pommes de terre et endives à la cancoillote</a>	26
<a href="#">Gratiné de poireaux au jambon</a>	32
<a href="#">Haricots verts séchés saucisson et filet de porc fumé</a>	19
<a href="#">Jarret de porc aux lentilles</a>	54
<a href="#">Jarret de veau aux légumes en mijoteuse</a>	61
<a href="#">Jarret de veau en cocotte tupperware</a>	59
<a href="#">Lapin à la moutarde</a>	8
<a href="#">Lapin à la normande en mijot'cook</a>	63
<a href="#">Lasagnes aux légumes</a>	67
<a href="#">Lasagnes végétariennes</a>	69
<a href="#">Lentilles roses au curry</a>	23
<a href="#">Mijotée de légumes</a>	18
<a href="#">Morue en mijoteuse</a>	34
<a href="#">Navarin de mouton</a>	43
<a href="#">Osso-bucco en mijoteuse</a>	52
<a href="#">Palette à l'Emmental</a>	21
<a href="#">Petit topo de Jacotte sur le pot au feu classique</a>	4
<a href="#">Poires au vin</a>	10
<a href="#">Pot au feu</a>	3
<a href="#">Poule au riz</a>	11
<a href="#">Poulet à la marinade d'épices</a>	24
<a href="#">Poulet aux olives et champignons</a>	6
<a href="#">Poulet basquaise</a>	29
<a href="#">Ragoût d'agneau aux haricots</a>	44
<a href="#">Ragoût de pommes de terre et panais</a>	17
<a href="#">Ragoût de viande au massalé</a>	45
<a href="#">Rôti de porc à la forestière</a>	33
<a href="#">Rôti de porc de Dominique</a>	12
<a href="#">Rouelle en mijoteuse</a>	48
<a href="#">Rouelle tomatée</a>	20
<a href="#">Saucisses de "Morteau" aux lentilles vertes du puy</a>	22
<a href="#">Tajine de canard ou pintade aux abricots et amandes</a>	65
<a href="#">Tian de légumes à la ricotta et mozzarella!</a>	38
<a href="#">Tian de sardines</a>	39

## Choucroute en mijoteuse

Recette de Ptitelili

2 kg de choucroute (pour 6 personnes, 1kg 800)  
2 ou 3 pommes de terre par personne  
1 palette fumée  
1 jarret fumé (facultatif mais cé bon)  
1 saucisse fumée  
10 tranches de lard fumé coupées fines ou des bardes de lard  
1 saucisse de Strasbourg par personne  
Sel poivre et baies de genièvre  
Le jus d'un citron ou deux et  $\frac{1}{4}$  de litre de vin blanc  
1 oignon piqué de girofle  
1 ou 2 feuilles de laurier et une branche de thym  
100 g de saindoux ou de margarine (Je suis plutôt margarine à cause du cholestérol)

### La veille, laver rapidement la choucroute.

Faire chauffer de l'eau dans une grande bassine, y plonger la choucroute et la retirer dès que l'écume remonte à la surface.

Rincer la choucroute à l'eau froide et bien l'essorer en la pressant dans les mains.

Tapisser le fond du Crock pot avec les tranches de lard, y déposer la moitié de la choucroute bien essorée, poser par-dessus quelques noix de margarine, quelques grains de poivre et des baies de genièvre, une ou deux feuilles de laurier, le thym, l'oignon piqué de girofle, un peu de gros sel, la palette fumée et le jarret.

Arroser avec  $\frac{1}{2}$  jus de citron, un verre de vin blanc, recouvrir avec le reste de la choucroute et à nouveau quelques noix de margarine, quelques grains de poivre et des baies de genièvre, arroser avec le reste du jus de citron, le reste du vin blanc et un peu de gros sel (pas beaucoup car la viande apporte déjà du sel).

Couvrir et laisser cuire en programme **Low au moins 6 heures**.

Le lendemain, recuire encore environ 2 heures après avoir ajouter les pommes de terre et une saucisse fumée.

Pendant la dernière heure, poser par-dessus les knacks pour les faire réchauffer tout doucement

## Pot au feu

Recette de Lisa

### Ingédients

1 kg de bœuf à pot au feu  
1 os à moelle  
5 ou 6 carottes  
2 poireaux  
4 navets  
4 pommes de terre  
2 oignons piqués de 2 clous de girofle  
1 gousse d'ail  
1 bouquet garni  
1 branche de céleri  
1,5 litre d'eau  
Sel, poivre

Mettre tous les ingrédients dans la faitout en plaçant en premier les légumes et en posant par-dessus la viande.

Couvrir. Régler sur puissance **Hight et le temps de cuisson sur 9 heures.**

A noter : couper les navets en deux.



## Petit topo de Jacotte sur le pot au feu classique

(Donc cuit sans mijoteuse, mais très intéressant à lire)

Pour un BON pot au feu, il faut, si possible:

- 1 os à moelle + du **plat de côte** impérativement viande grasse (si c'est d'une petite bête)
- Selon vos goûts, de la viande gélatineuse ou viande sèche ou fibreuse : du jarret, du jumeau ( ma favorite, pour en accommoder les restes une fois cuite), et même un gros bout de viande à bourguignon (qui fera un jus moins gras) mais il en faut un peu pour que ce soit bon .
- Ne pas oublier quand la viande va bouillir à petit feu, d'écumer et après on peut mettre les légumes
- 1 feuille de laurier, du thym, poireau, carottes, navet enfin les légumes que l'on aime) et laisser bouillir à petit feu.
- **IMPORTANT**, un pot au feu ne se fait pas à 10h pour le manger à midi, mais de bonne heure !!

L'idéal est de préparer la viande la veille et de la laisser dans le jus. Le lendemain matin de bonne heure, remettre à chauffer et mettre à ce moment les légumes.

Pour la rouelle de n'importe quoi c'est une tranche prise dans la cuisse de l'animal attention ça peut être très sec, dans le jambon si vous préférez.

Il faut toujours penser qu'il faut un peu de gras pour faire un bon plat , un bouillon velouté, une bonne sauce et une bonne viande.

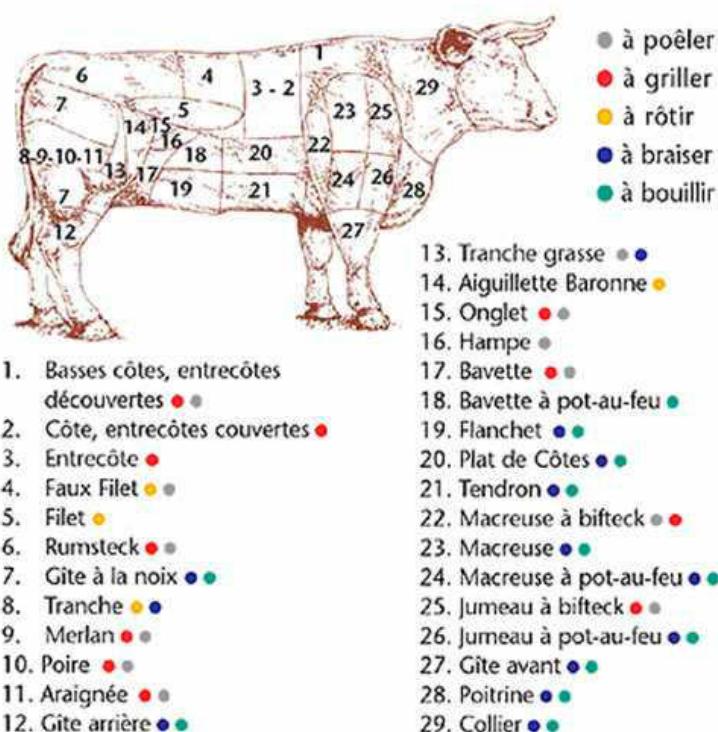
Attention il faudrait trouver du plat de côte de bête à viande (charolaise, blonde d'Aquitaine etc....) et non de race laitière qui a trop peu de viande sur l'os et trop de gras.

Une queue de bœuf apportera le coté gélatineux .

### Charolais de la "Ferme St Po"

Pour vous aider à choisir votre viande,  
et les différentes méthodes de préparation

Bon appétit....



## Endives béchamel sans cuisson préalable des endives

Recette adaptée pour la mijoteuse

*Recette de Margie*

Endives crues enroulées dans du jambon avec du fromage râpé

Mettre de la béchamel au fond de la cocotte , puis les endives au jambon par-dessus

Ajouter une autre couche de béchamel

Parsemer de fromage râpé

Cuisson **3h ou 3h30 mn en HIGH** selon le degré de gratinage désiré



Note:

Certaines endives ont rendu trop d'eau, rendant ce plat peu appétissant visuellement.

Il est donc conseillé de ne pas les passer sous l'eau, mais de les essuyer soigneusement avec un sopalin.

## Poulet aux olives et champignons

Recette de Margie

- Des hauts de cuisse de poulet (ou autres morceaux, à votre convenance)
- Olives vertes
- Champignons de Paris (surgelés pour moi )
- Ail ,
- Laurier,
- Oignon émincé
- Autres épices selon le goût
- 25 cl de vin blanc (que j'avais préalablement fait bouillir 30 sec pour enlever l'alcool !)
- 1/2 verre d'eau avec 1 bouillon cube

Pour épaissir la sauce ajouter 20 g de maïzena .

Cuisson **2 h en HIGH** , à mon avis , ça suffit !

## Clafoutis aux pommes

Recette de Cricri17

cuisson 2 h 30 en HIGH



Dans un saladier, verser 75 g de sucre

Ajouter 1 oeuf entier et 2 jaunes et mélanger

Ajouter 120 g de farine et mélanger

Ajouter 250 ml. de lait mélanger

Ajouter 450 g de pommes coupées en lamelles et en 4

Ajouter 60 g de beurre fondu et 30 g. de rhum

Bien beurrer et fariner la cocotte

Verser la préparation dedans et faire cuire cuisson **HIGH 2 h 30**

**Note:** Pour mieux démouler ce clafoutis, passez une feuille de papier cuisson sous l'eau courante, afin de l'assouplir et tapissez le fond du la cocotte. Le démoulage s'en trouvera grandement facilité

# Lapin à la moutarde

Recette de Dominique

1 lapin coupé en morceaux  
1 gros oignon (ou deux belles échalotes)  
1 boîte de champignons  
2 gousses d'ail  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon mélangées à un peu d'huile  
3 c. à soupe de crème épaisse  
1 cube de bouillon de boeuf  
100 ml de vin blanc sec  
Légumes coupés en gros dés : carottes, navets, céleri pomme (facultatif)  
Sel, poivre, herbes de Provence

Au moyen d'un pinceau, badigeonnez le lapin de moutarde à l'huile.  
Faire juste dorer les morceaux dans une poêle, puis les déposer dans la mijoteuse  
Rajouter l'oignon ou l'échalote coupé en morceaux et l'ail.  
Mélanger le cube de boeuf et le vin. Verser sur le lapin.  
Saler, poivrer, et rajouter les herbes de Provence.  
Mettre la mijoteuse sur **HIGH**, et après une demi-heure, le baisser sur **LOW**. Laisser cuire 4h.



Ajouter des herbes de provence, du sel et du poivre



Déglacer la poêle avec le vin et le bouillon

Verser le vin au bouillon dans la mijoteuse



Servir avec de la polenta, des nouilles ou de la purée de pomme de terre

## Poires au vin

Recette de Margie

(6 portions)

6 poires moyennes mûres  
1/3 tasse de sucre  
1/3 tasse de vin rouge  
3 c. à soupe de marmelade à l'orange  
1 c. à soupe de jus de citron  
1/4 c. à thé de cannelle  
1/4 c. à thé de muscade  
1 pincée de sel

Peler les poires en laissant la queue.  
Enlever le cœur par dessous la poire.  
Placer les poires debout dans la mijoteuse.  
Mélanger le sucre, vin rouge, marmelade, jus de citron, cannelle, muscade et sel et verser lentement sur les poires.  
Couvrir et cuire puissance **LOW pendant 3-4 heures.**

## Poule au riz

Recette de Dominique

1 poule (ou un beau poulet)

Légumes divers (navets carottes, céleri pomme, blanc de poireaux, etc...) coupés en tronçons.

Un bouquet garni

Un cube de bouillon

Sel et poivre

### Sauce :

Bouillon de la poule

Un peu de jus de citron

Vin blanc

1 c. à soupe de farine

2 c. à soupe de beurre

Préparez les légumes : pelez-les et coupez-les en morceaux assez gros pour qu'ils présentent bien dans l'assiette.

Déposez les légumes parés dans le fond de la cocotte.

Cette étape est facultative, mais il m'a plu de le faire: faire bouillir un litre d'eau. Rincer la poule ou le poulet à l'eau courante, puis arrosez-le de l'eau bouillante, dedans et dessus.

Posez la poule (poulet) sur les légumes.

Couvrez d'eau froide (selon la recette originale). Personnellement, j'ai délayé une marmite Knorr dans de l'eau chaude et je l'ai versée dans la cocotte avec 2 bons litres d'eau tiède (vous aurez besoin de bouillon pour préparer le riz d'accompagnement et la sauce)

Ajoutez le bouquet garni.

Fermez la mijoteuse et programmez **4h.30 en High (ou 9 heures en Low)**

En cours de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement du bouillon.

### Sauce au citron :

Dans une casserole, à feu moyen, versez un bon verre de vin blanc, autant de bouillon prélevé dans la cocotte et ajoutez un peu de jus de citron (goûtez et rectifiez)

À ébullition, liez la sauce au fouet avec du beurre manié avec de la farine.

Salez, poivrez et goûtez. Ajoutez encore un peu de citron au besoin. Attention : trop de citron rend la sauce trop acide

### Présentation:

Disposez joliment la poule découpée en morceau au milieu du plat et entourez-la des légumes.

Servez ce plat avec du riz que vous aurez fait cuire dans du bouillon de la poule

# Rôti de porc de Dominique

Recette de Dominique



## Ingédients:

1 beau rôti de porc ficelé  
Quelques légumes (carotte, navet, etc...)  
Gousses d'ail  
2 beaux oignons  
1 cube de bouillon  
Un peu de vin blanc  
Sel et poivre au goût

Si le rôti est dans un filet, retirez-le et ficelez-le avec de la ficelle de cuisine. Cela évitera d'en abîmer la croûte au moment du service (ce qui m'est arrivé ici, scrogneugneu)

Planter un petit couteau dans la viande et insérez un morceau d'ail. Faites cela dans tout le rôti.

Badigeonnez le rôti de moutarde et faites-le doré sur toutes ses faces (cela prend 10 minutes env.)

Pendant ce temps, parez les légumes et coupez-les en gros morceaux. Ils sont destinés à donner un bon goût au jus, donc pas besoin d'en mettre trop. Mettez ces légumes au fond de la cocotte.

Coupez les oignons en morceaux

Retirez le rôti de la poêle et posez-le dans la cocotte, sur le lit de légumes.

Dans la poêle, chaude, jetez les oignons pour leur faire prendre couleur, puis déglacez avec un peu de vin blanc.

Ajoutez un cube de bouillon et un peu d'eau, afin d'avoir un bon jus.

Versez ce jus dans la cocotte.

Fermez la mijoteuse et programmez-la pour **4 h. 30 à 5 heures en High**

En cours de cuisson, vous pouvez délicatement retourner le rôti.

Servir ce délicieux rôti avec des pâtes, du riz ou une bonne purée maison





## Cuisses de pintade

Recette de Janny

4 cuisses de pintade  
1 kg d'endives  
1 marmite de bouillon style Knorr  
2 ou 3 carrés Gervais ail et fines herbes (0% pour moi)  
2 cuillères à soupe de crème allégée  
Sel et poivre au goût (je n'ai pas salé ni poivré, j'ai rectifié l'assaisonnement à la dégustation)

Couper les endives en long et les disposer dans la mijoteuse  
Poser les cuisses de pintade par dessus, arroser de crème, poser une marmite de bouillon, et les carrés frais ail et fines herbes!

Programmer **6h en mode low**



J'ai tout mis hier soir à minuit et à midi un bonheur absolu lorsque je suis rentrée de ma marche active...les pieds sous la table, tout était prêt !



C'était hummmmmm : rôti et fondant à souhait, le jus était top top...



JANNYDEMARSEILLE

Un seul regret, ne pas avoir mis 2 kilos d'endives... trop trop bon et sans aucune manipulation

## Boeuf carotte revisité

Recette de Lisa

1 kg de boeuf à braiser  
3 panais coupés en rondelles  
500 g de pommes de terre Rattes moyennes coupées en deux (sinon j'aurai mis 800 g de carottes)  
200 g de lardon nature  
2 oignons et 1 gousse d'ail hachés  
Thym, laurier  
Sel, poivre

Placer d'abord les panais et les pommes de terre dans la mijoteuse, puis les oignons et l'ail hachés, les lardons, les herbes de Provence  
Ajouter le boeuf par dessus.  
Pas de liquide. Rien du tout.

Programmer **5 h en High**



## Ragoût de pommes de terre et panais

Recette de Lisa



2 oignons coupés en petits morceaux  
1 gousse d'ail hachée  
200 g de lardons  
2 panais coupés en rondelles  
500 g de rattes coupées en 2  
sel, poivre, herbes de Provence et 3 feuilles de laurier

Le tout comme ça dans la mijoteuse, sans eau, juste bien mélanger et **4 heures en Low !**

UN VRAI REGAL...

Servir en accompagnement de poulet rôti ou steak ou côtelettes d'agneau....

## Mijotée de légumes

Recette de K1000



### Légumes au choix:

tomates  
courgettes  
aubergine  
poivron jaune  
brocolis  
navets  
carottes  
oignons  
ail  
persil  
épices  
sel, poivre

Tailler les légumes en morceaux d'environ 1,5 cm et les verser dans la mijoteuse

Programmer **3H 30 en High**

## **Haricots verts séchés saucisson et filet de porc fumé**

*Recette de Dominique*

Un ou deux sachets de haricots verts séchés

1 filet de porc fumé

1 saucisson vaudois (je pense qu'en France, cela correspond à une saucisse de Morteau)

1 marmite de bouillon Knorr

Un verre de vin blanc, de bière ou d'eau

Sel, poivre, herbes, à votre goût

La veille au soir, faites tremper les haricots verts afin de les réhydrater. Changer l'eau de temps en temps.

Verser les haricots dans la mijoteuse. Posez dessus le saucisson et le filet de porc fumé.

Ajouter la marmite de bouillon et le liquide.

Programmer pour **3h 30 en High**

## Rouelle tomatée

Recette de Orée

- 1 - Dans le fond de la mijoteuse, préparer un lit d'oignons.
- 2 - Ajouter une rouelle d'1 kg 500 tartinée de concentré de tomates
- 3 - Verser un verre d'eau
- 4 - Poser dessus une boule à thé avec des herbes de Provence
- 5 - Ajouter quelques baies roses et un gros poivron rouge coupé en lamelles sur le dessus

Programmer **7h30 en low (ou 3 H 30 en High)**

## **Palette à l'Emmental**

*Recette de Ptitelili*

Dans le fond de la cuve, mettre :

2 blancs de poireaux coupés en deux et en tronçons,  
4 carottes en rondelles,  
1 oignon émincé,  
1 marmite de boeuf,  
du poivre,  
du thym,  
1 pincée d'ail en granulés  
Poser par-dessus la palette à l' emmental  
Parsemer à nouveau de thym et de poivre.

Programmer pour **7 heures en mode low**.

Servir avec des spätzles : C'est la recette de Tupperware :

400 g de farine,  
5 g de sel fin,  
2 oeufs,  
200 ml d'eau.

- Cuire dans 2 à 3 l d'eau bouillante salée.
- Verser la pâte sur la grille à spätzle (ou à l'aide d'une petite cuillère) et faire tomber dans l'eau bouillante. Dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits.
- Les sortir, les égoutter et les faire doré au beurre.

## Saucisses de "Morteau" aux lentilles vertes du puy

Recette de K1000

Recette du livret de recette Seb, revisitée par K1000



2 saucisses de Morteau (ou des saucissons vaudois, pour les suisses)

2 bouquets garnis (thym, laurier, persil)

2 oignons dont un piqué de 3 clous de girofle et l'autre émincé

3 gousses d'ail

4 carottes épluchées et coupées en rondelles

400 g. de lentilles vertes du Puy

1/2 bouteille de Riesling

1 c. à soupe de persil haché

Mettre les lentilles rincées dans la mijoteuse

Ajouter les autres ingrédients, puis couvrir à hauteur de vin (rajouter un peu d'eau au besoin)

Assaisonner et programmer pour **2 H en High**

Saupoudrer de persil et servir

**K1000 précise :** Je viens de mettre en route cette "Mijotée" en utilisant la recette du bouquin avec ma touche personnelle. (vin blanc d'Alsace "Riesling")

J'ai prévu de retourner mes "morteau" à mi cuisson. (oui des "morteau" de Morteau des vrais)

**Note:** Si vous utilisez des saucissons vaudois, il faudra les piquer afin d'éviter qu'ils n'éclatent à la cuisson.

## Lentilles au curry

Recette de Ptitelili

250 g de lentilles vertes  
2 carottes  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
1 petite boîte de tomates pelées ou 5 tomates fraîches pelées  
5 cm de racine de gingembre haché  
2 grandes cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 grande cuillère à soupe de curry  
Quelques graines de coriandre ou 1 cuillère à café de coriandre en poudre  
1 clou de girofle  
250 ml de bouillon de légumes  
Sel\*\*\* (si besoin), poivre - coriandre fraîche

**\*\*\* Attention : Pour éviter l'explosion des lentilles...ne pas mettre le sel pendant la cuisson (saler après la cuisson)**

Rincer les lentilles sous l'eau froide. Les égoutter.

Peler les carottes et les oignons. Les hacher ensemble au mixer brièvement.

Éplucher les gousses d'ail. Peler et râper le morceau de gingembre.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Y faire revenir le hachis de carottes et d'oignons avec les gousses d'ail pressées pendant 5 minutes.

Ajouter les tomates, le gingembre, le curry, la coriandre, le clou de girofle **et transvaser le tout dans la mijoteuse.**

Mouiller avec le bouillon de légumes.

Ajouter les lentilles. Couvrir et laisser mijoter **2 h sur hight** (ou, si cuisson traditionnelle : 30 minutes pour des lentilles fermes 45 minutes environ pour des lentilles fondantes.)

Ciseler la coriandre fraîche.

Avant de servir, parsemer les lentilles de coriandre.

Servir avec un plat de légumes ou une salade pour un repas végétarien. Mais peut aussi accompagner une viande blanche rôtie.

## Poulet à la marinade d'épices

Recette de Ptitelili

1 cuillère à café d'ail haché  
2 cuillères à café de gingembre en poudre (*j'ai mis du gingembre frais râpé*)  
1 cuillère à café de bulbe de citronnelle haché  
1 cuillère à café de thym  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sauce soja  
1 pincée de curry en poudre  
Le jus d'1/2 citron vert  
Sel, poivre noir du moulin

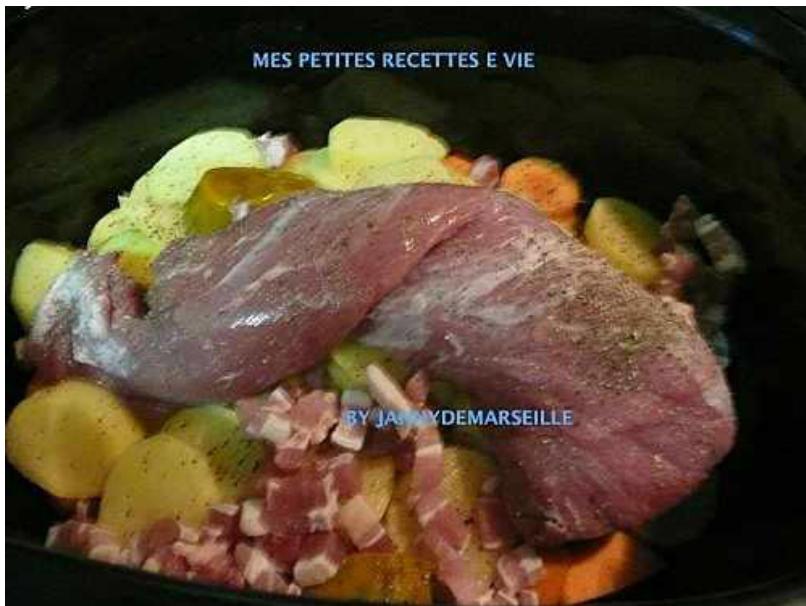
Dans un grand plat, mettre tous les ingrédients avec l'huile d'olive, la sauce soja et le jus du citron vert.  
Couper les blancs de poulet en longues lanières et les déposer dans la marinade. Laisser au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.  
Faire griller le poulet sur la plancha pendant 10 minutes en les retournant plusieurs fois.  
Saler et poivrer.

Je les ai ajoutés aux lentilles pendant la dernière ½ heure. 😊😊



## Filet mignon de porc aux pommes de terre et carottes

Recette de Janny



1 beau filet mignon  
600g de pommes de terre ou plus  
4 belles carottes  
4 échalotes  
4 gousses d'ail  
2 marmites de bouillon Knorr aux légumes  
des lardons  
pas d'ajout de liquide : rien !

Mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse et programmer **3H30 en high**

## Gratin de pommes de terre et endives à la cancoillotte

Recette de Janny



1 kg d'endives

1 kg de pommes de terre

1 pot de cancoillotte de 250g

2 marmites de bouillon Knorr, aux légumes et à la poule

Couper les endives en rondelles et les déposer dans la mijot'cook

Couper les pommes de terre à la mandoline en rondelles fines et les déposer sur les endives

Verser le pot de cancoillotte et mettre les marmites de bouillon dessus

Ajouter 1 verre d'eau bouillante dans la mijoteuse

Saler légèrement et poivrer

Programmer pour **3 h 30 en High**

## Cannellonis aux légumes et épices Tandoori

Recette de Janny



500 G de blancs de poulet  
600 G de macédoine de légumes surgelée  
2 belles échalotes hachées  
200 G de mozzarella  
200 G de fromage râpé  
1 bouillon de poule, 1 marmite de bouillon Knorr à la poule,  
1 c. à café d'épices tandoori  
des herbes fraîches  
12 cannellonis crus

Dans une poêle faire suer les échalotes dans 1 cuillère d'huile d'olive, ajouter la macédoine décongelée, bien remuer  
Ajouter le poulet découpé en petits morceaux (éventuellement passé au robot) et faire revenir succinctement

Ajouter la mozzarella coupée petitement

Remplir les cannelloni crus de farce

Mettre le reste de la farce dans le fond de la mijoteuse

Poser par dessus les cannelloni garnis

Parsemer de fromage râpé

Amener à ébullition 50 cl d'eau et 1 bouillon cube, ajouter 1 c. à café d'épices tandoori et verser sur les cannelloni, y mettre au centre 1 marmite de bouillon knorr

Programmer la mijoteuse pour **3h00 en mode HIGH**

## **Agneau au vin rouge longuement mijoté**

*Recette de Margie*

1 gigot de 2kg (pour 6 )  
50 g beurre ramolli  
2.5 c. à soupe de farine

### **Marinade:**

75 cl vin rouge  
4 c. ç soupe de cognac  
10 gousses ail pilées  
romarin , thym hachés  
2 feuilles laurier  
1 carotte 1 branche céleri coupée en dés  
1 oignon haché  
4 c. à soupe d'huile d'olive

La veille , préparer la marinade et y déposer le gigot (l'enrober de cette sauce).

Couvrir de film alimentaire et laisser mariner au frais au moins 24 h, en le retournant de temps en temps.

Mettre le gigot et la marinade en mijoteuse et programmer **10 h en LOW**

- Le sortir et le couvrir d'une feuille d'alu
- Dégraisser le liquide de cuisson
- Réunir les légumes et les aromates cuits dans un blender
- Réduire en purée et filtrer au-dessus du jus de cuisson

Mettre la mijoteuse sur HIGH , y verser le liquide

Mélanger le beurre ramolli et la farine et ajouter à la sauce en fouettant  
laissez épaissir 10 à 15 mn

Pour aller plus vite, faire la réduction en casserole

Servir les tranches d'agneau avec la sauce et une garniture de légumes verts ou un gratin de pommes de terre

## Poulet basquaise

Recette de Ptitelili



6 tomates épluchées et coupées en morceaux  
8 pommes de terre  
4 cuisses de poulet et 4 hauts de cuisses  
1 oignon émincé  
4 brins de thym frais,  
2 feuilles de laurier,  
4 clous de girofle,  
persil plat.  
Poivre  
1 marmite de légumes et 1 marmite de volaille  
2 c. à soupe de farine pour lier

Dans le fond de la cuve mettre les tomates et les parsemer avec les herbes, le laurier et les clous de girofle.

Poser par dessus les morceaux de poulet et les 2 marmites, poivrer.

Cuisson: **12 h en low.**

Au bout de 8 heures de cuisson, ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 4 heures toujours en mode low

Une heure avant la fin de la cuisson, lier la sauce avec la farine.

## Cuisses de canard confites

Recette de Lisa



### Ingédients

2 cuisses de canard entières avec la peau

1 oignon et 2 échalotes émincées

Sel, poivre

Thym, laurier

Herbes de Provence

Mettre les échalotes au fond de la cocotte, les cuisses, côté peau, par dessus. Ajouter les herbes. Saler et poivrer. (Ne pas rajouter d'eau, elles vont produire du gras dans lequel elles vont cuire).

Programmer **3 heures sur high.** (Pas plus sinon les cuisses se défont). Retourner délicatement à mi-cuisson.

Servir avec de la choucroute ou de la salade, des pommes de terres rissolées, des haricots, etc....

## Curry de porc en mijoteuse

Recette de Lisa

### Ingrédients

- 2 oignons
- 2 boites de tomates pelées (2 x 250g)
- 1 rouelle de porc
- 2 CS d'huile d'olive
- 1 CS de cumin
- 1 CS de curry
- 1 CS de curcuma
- 1 CS de gingembre frais râpé
- 60 cl de lait de coco
- sel

Emincer les oignons, couper le porc en morceaux. Faire fondre les oignons dans l'huile. Quand ils sont translucides, ajouter le porc et le faire dorer sur toutes les faces.

Ajouter les épices et les tomates pelées. Bien mélanger.

Saler si nécessaire et transvaser le tout dans la mijoteuse.

Cuire à pleine puissance pendant **4 heures (hight)**, puis réduire en mettant sur **low pendant 2 heures**.

Une heure avant de servir, ajouter le lait de coco avec la pulpe, bien mélanger et laisser encore mijoter 1 petite heure.

Servir avec du riz basmati ou du quinoa ou du millet nature, nappé avec la sauce.....

Après 6 heures de mijotage :



Avec le lait de coco :



## Gratiné de poireaux au jambon

Recette de Ptitelili

2 ou 3 beaux blancs de poireaux coupés en deux dans le sens de la longueur par personne

1 tranche de jambon par personne

1 marmite de légumes

Poivre du moulin selon les goûts

1 briquette d'amande cuisine

Gruyère râpé

Mettre les poireaux dans le fond de la cuve, déposer dessus la marmite et quelques tours de poivre du moulin et enrouler autour les tranches de jambon.

Verser la briquette d'amande cuisine et parsemer de gruyère râpé.

**Cuire 3h30 en mode Hight.**



## Rôti de porc à la forestière

Recette de Ptitelili

Poser le rôti de porc saupoudré d'ail en granulés au fond de la mijoteuse avec 2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle, quelques branches de thym frais et du poivre du moulin + 1 marmite de bouillon.

Programme **Hicht pendant 4h30** et ensuite maintien au chaud.

Au réveil le lendemain matin, ajouter les pommes de terre et relancer la cuisson en **low pendant 3 h** puis maintient au chaud jusqu'à l'heure du repas.

Pas eu le temps de prendre une photo à la fin de la cuisson j'ai juste sauvé ces quelques tranches avant que mes gourmands se jettent dessus.



## Morue en mijoteuse

Recette de Dominique

Pour cette recette, je me suis inspirée de celle que m'a donnée mon amie Paula : la morue au four

Comme il s'agissait d'un essai, je n'ai mis que deux petits morceaux de morue, mais la prochaine fois, j'en mettrai davantage, puisque le résultat était plus que satisfaisant !

Pour cette recette en image, je n'ai pas mis d'olives, ni de tomates (je n'en avais pas) et c'était tout de même délicieux.

Bien entendu, il s'agit ici d'une base : libre à vous d'ajouter de l'ail, des herbes et ce qui vous chante.

**La veille**, faites désaler toute la nuit la morue dans un bain d'eau fraîche. Poser la morue côté peau vers le haut et changer l'eau de temps en temps.

Selon vos goûts, laissez les morceaux tels quels ou prélevez les beaux morceaux (ce qu'en principe je fais, n'étant pas une fan des arêtes et autres nageoires.)

Dans le fond de la cocotte, versez un peu d'huile d'olive et étalez-la au pinceau

Programmez la mijoteuse sur **2 h. 30 en High**. Selon la quantité de poisson et l'épaisseur des morceaux, il faudra peut-être rajouter 30 minutes de cuisson

### Ingrédients:

600 g. de morue séchée

600 g. de pommes de terre

4 à 6 tomates

4 gros oignons

100 g. d'olives noires

Huile d'olive

Sel \* et poivre

Paprika

Vin blanc (1/2 verre)

Au bout de deux heures, vérifiez la cuisson, en piquant les pommes de terre avec un couteau pointu. Regardez aussi la cuisson du poisson et, soit vous prolongez, soit vous passez en mode Warm (garde au chaud)



Avec la mandoline, coupez les pommes de terre en tranches pas trop fines, ainsi que les tomates et les oignons.

Mettez une couche de pommes de terre dans le fond de la cocotte et ajoutez du poivre et du paprika

Ajoutez par dessus une couche d'oignons, puis une couche de tomates.





Recommencez: une couche de pommes de terre, d'oignons et de tomates, sans oublier de poivrer et d'ajouter du paprika.  
Parsemez les olives noires sur le plat



Posez enfin le poisson sur le dessus. Dans mon exemple, j'ai prélevé les beaux morceaux, mais j'ai également mis la peau qui a encore beaucoup de chair dessus. Ainsi, cela va parfumer le plat.

Je n'ai pas mis de sel, car le sel contenu dans la morue est suffisant.

Versez un filet d'huile d'olive et un demi verre de vin blanc ou de vin mélé d'eau (mais pas davantage)



L'avantage de ce plat: tout cuit en même temps.

Joyeux appétit !



## Tian de légumes à la ricotta et mozzarella

Recette de Janny



1 pot de ricotta 250g  
1 boule de Mozzarella  
Courgettes, aubergines, tomates  
Ail, persil, basilic hachés ensemble

Couper les légumes en rondelles assez épaisses

Dans la mijoteuse, mélanger la ricotta et le hachis d'ail persil et basilic  
Tanquer les rondelles intercalées de légumes  
Couper la mozzarella et la disséminer dessus  
Ajouter le basilic, sel poivre et c'est parti pour **3h30 high**

Résultat : fantastique ! pas de four allumé, un rêve !

## Tian de sardines

Recette de Janny



Ca sent l'été! .. moi je vous le dis..Sur les marchés de Marseille ça sent l'été !

Je découvre le farniente avec la mijot'cook!

Après mon tian à la ricotta et mozzarella, qui est un franc succès et qui est de moi ! attention ! copirght ! je décide de réitérer avec un tian à la sardine. Miammmmm..Je l'ai imaginé en partie pour Violaine qui veut du light et du WW. (ah bon ? encore une qui...j'ai rien dit)...

Pour ce tian savoureux qui embaume :

750g de sardines en filets

3 tomates rondes

1 grosse aubergine

2 belles courgettes

1 botte d'oignons nouveaux

100 g d'anchois à l'huile bien essorés

des olives

des herbes de Provence

Dans le fond de la mijoteuse, verser un hachis d'oignons nouveaux

Intercaler à la verticale les rondelles de légumes et les filets de sardines



Au final ça donne une mijoteuse bien remplie, avec les anchois intercalés et les olives

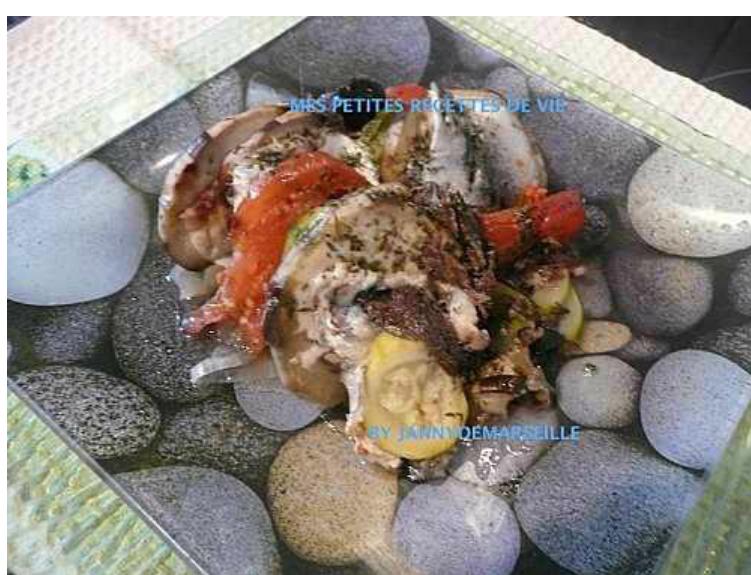


zou ! 3h30 en high



Admirez-moi ces légumes et filets de sardines qui se tiennent magnifiquement ! pas de bouillie, j'ai versé dessus un filet d'huile d'olive à même l'assiette

C'était délicieux



Je vais essayer d'imaginer d'autres tians! les légumes sont bien cuits et longtemps, comme ça la bactérie tueuse peut aller se faire voir.

## Cuisse de dinde au miel / épices et romarin

Recette de Brimbelle

1 cuisse de dinde  
1/2 sachet d'épices "tout dosé" de mon partenaire "pomme d'Ambre"  
4 càs de miel  
20 g de beurre  
1 oignon émincé  
champignons de Paris coupés en lamelles  
romarin  
sel

J'ai réalisé cette recette en mijoteuse "mijot'cook de seb" mais vous pouvez y faire cuire au four dans une cocotte

Faire fondre le beurre au micro onde, ajouter le miel et le 1/2 sachet d'épices et bien mélanger  
Dans le fond de la mijoteuse mettre l'oignon émincé et les champignon  
Badigeonner la cuisse de dinde avec le mélange au miel, saupoudrer de romarin et saler et la poser dans la mijoteuse  
Régler **3h en "high"** (pour la cuisson au four 30 à 40mn TH 200°)

J'ai servi avec de la semoule de couscous aux raisins secs

Composition du sachet d'épices : cumin, girofle, coriandre, piment, curcuma, cannelle, poivre



## Epaule de veau au romarin

Recette de Lisa

### Ingédients

1 kg d'épaule de veau roulée  
1 os de veau  
2 oignons  
3 gousses d'ail  
1 branche de céleri  
du romarin  
½ verre de vin blanc sec  
1 CS d'huile d'olive  
farine  
sel, poivre

Glisser quelques aiguilles de romarin à l'intérieur de la viande et sous la ficelle. Saler et poivrer puis fariner.

Laver le céleri, émietter les feuilles, couper la tige en bâtonnets.

Peler les oignons et les couper en quatre. Ne pas peler les gousses d'ail : les écraser simplement d'un coup de poing.

Mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse et cuire à pleine puissance pendant **4 heures. (High)**

Poser l'épaule sur un plat de service, verser le jus de cuisson et la fondue de légumes dans une saucière préalablement chauffée.

Servir avec des petites pommes de terres rissolées.



*Epaule de veau au romarin*

# Fricassé d'agneau à l'italienne

Recette de Lisa

## Ingédients

700 g d'épaule d'agneau désossée  
1 kg de haricots verts  
500 g de tomates  
1 gros oignons  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
5 brins d'estragon  
3 CS d'huile d'olive  
sel, poivre

Peler les tomates et les couper en deux. Presser chaque moitié dans la main pour expulser l'eau qu'elles contiennent.

Trier et laver les haricots, peler l'ail et l'oignon. Couper la viande en gros dés.

Dans une cocotte, mettre l'huile à chauffer et y faire rissoler les morceaux de viande sur toutes leurs faces. Les retirer puis dorner l'oignon coupé en 8.

Transvaser tous les ingrédients dans la mijoteuse. Ajouter les gousses d'ail écrasées, saler et poivrer.  
Remuer et laisser cuire **4 heures sur High**.

Ajouter les tomates concassées, les haricots verts et les tiges de persil liées en bouquet.

Saler et poivrer encore, effeuiller les tiges d'estragon dans la cocotte. Remuer. Couvrir et laisser cuire encore **1 h sur High**.

La cuisson terminée, mettre la viande et les légumes dans un plat creux préalablement chauffé. Saupoudrer de persil haché et servir.



*Fricassée d'agneau à l'italienne*

## Navarin de mouton

Recette de Lisa

### Ingédients

1,2 kg de mouton (collier)  
50 g de beurre  
500 g de petites carottes  
250 g de navets  
2 courgettes  
12 petits oignons  
1 kg de petits pois frais écossés  
1 bol de bouillon cube  
1 petite boîte de tomates concentrées  
1 bouquet garni  
1 CS de farine  
sel, poivre  
50 g de petits lardons  
1 filet de vinaigre

Dans une cocotte, fondre le beurre et y faire revenir les petits oignons et les lardons. Quand ils sont dorés, les retirer et mettre les morceaux de mouton.

Dès qu'ils sont dorés de toutes parts, transvaser dans la mijoteuse, les saupoudrer de farine, couvrir de bouillon, ajouter le sel, le poivre, le bouquet garni et le concentré de tomates.

Couvrir et laisser mijoter **4 heures sur High**.

Ajouter alors carottes, les courgettes et navets épluchés, et les petits pois écossés et remettre à cuire **1 h en higt**.

Dix minutes avant de servir, remettre les lardons et les oignons dans la sauce ainsi qu'un filet de vinaigre.



Navarin de Mouton

# Ragoût d'agneau aux haricots

Recette de Lisa

## Ingédients

- 1,2 kg de collier d'agneau en morceaux
- 1,2 kg de haricots frais à écosser
- 2 carottes
- 2 gros oignons
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet garni
- 1 litre de bouillon de bœuf
- 50 g de beurre
- 2 CS d'huile
- sel, poivre

Ecosser les haricots. Peler ail et échalotes. Eplucher oignons et carottes, couper le tout en fines rondelles. Chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une cocotte et y faire colorer la viande.

Lorsqu'elle commence à prendre couleur, ajouter les oignons pour qu'ils dorent. Remuer souvent avec une cuillère en bois.

Après quelques minutes, ajouter les carottes.

Faire fondre le reste de beurre dans une autre cocotte, ajouter les haricots, 2 gousses d'ail écrasées au presse-ail et le bouquet garni.

Couvrir et laisser mitonner 15 mn à feu doux, sans ajouter de liquide, mais en remuant de temps en temps. Dès que la viande est bien dorée, transvaser dans la mijoteuse et verser le bouillon dans la cocotte, ajouter les haricots et le bouquet garni. Saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire **4 heures. puissance High** En fin de cuisson, hacher ensemble le persil, les échalotes et la dernière gousse d'ail.

La cuisson terminée, verser viande et légumes dans un plat creux chauffé. Retirer le bouquet garni. Incorporer la persillade et servir.



Ragoût d'agneau aux haricots

## Ragoût de viande au massalé

Recette de Lisa

### Ingédients

- 1 kg de viande coupée en morceaux (boeuf, porc...)
- 4 CS d'huile
- 2 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 2 CS de massalé
- 150 g de tomates concassées
- 1 verre d'eau

Dorer la viande coupée en gros dés dans l'huile. Faire revenir les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées au mortier avec du sel.

Ajouter le massalé, les tomates et le verre d'eau.

Cuire le tout dans la mijoteuse pendant **4 heures sur hight**.

Le Carry de massalé se déguste avec du riz à la créole.



*Ragoût de viande Massalé*

## Agneau au miel

Recette de Janny



J'aurais dû faire cette recette avec de la souris d'agneau mais chez mon boucher point de souris, car je ne l'avais pas commandée ! tant pis !

Par contre, il m'a coupé de très beaux morceaux d'épaule d'un agneau de Sisteron, pour moi le meilleur !

### Pour la recette il vous faut:

4 beaux morceaux d'agneau ( j'ai tout dégraissé)

4 beaux oignons

des herbes de Provence

des raisins blancs (facultatif)

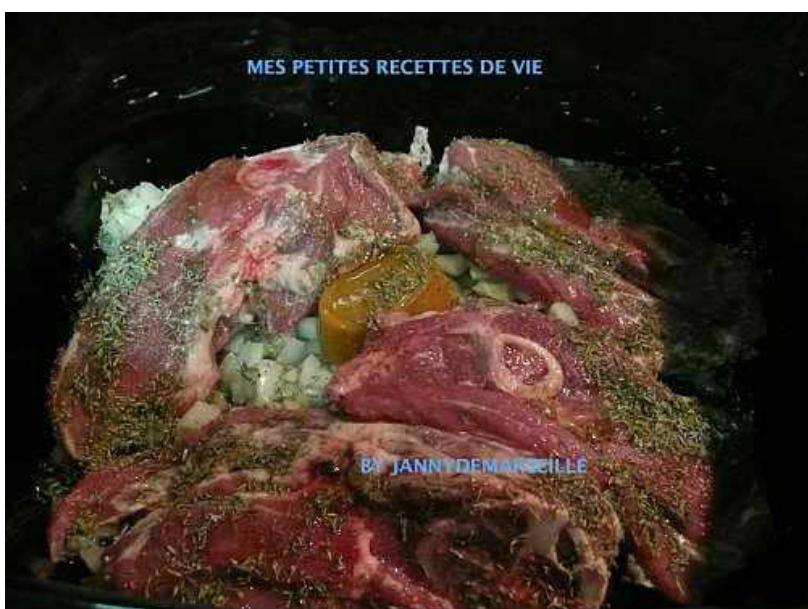
du miel

J'ai haché mes oignons, je les ai mis en mijoteuse

J'ai posé dessus mes morceaux de viande

J'ai saupoudré d'herbes

Dans un bol j'ai mélangé 150g d'eau et 2 belles cuillères à soupe de miel et j'ai versé dans la mijoteuse, j'ai ajouté les raisins blancs, salé et poivré ! et une marmite de bouillon knorr au milieu



3h30 en high, ça donne ça



cette recette peut se faire bien entendu au four traditionnel

On s'est pourléché les babines!

à faire et refaire ! un délice

## Rouelle en mijoteuse

Recette de Janny

La rouelle, je l'ai dégraissée et mise au fond,  
4 belles pommes de terre,  
3 échalotes entières, et  
6 gousses d'ail entières,  
sel poivre

Et roule ma poule...c'est incroyable le jus qu'il y avait ! photos tout à l'heure ! mais c'était top top top ! le prochain coup je mets les gousses d'ail dans la rouelle...super bon et fondant comme on aime !



## Endives aux deux saumons

Recette de Janny



Pour Nadine qui se lance dans la mijot'cook, moi je crois que je vais l'appeler la "janny'cook" ou la "jannyjoteuse", comme dirait Françoise de notre beau village ! alors donc voilà une recette qui m'appartient à moi toute seule ! vouiii c'est dit ! je l'ai inventée ! et je peux dire que c'est une super recette, appréciée de ma famille et de mes amis !

Je l'ai un peu modifiée au fil du temps, normal on se bonifie non ? c'est un peu comme le bon vin !

Alors pour votre marché, il vous faudra:

2 filets de saumon frais ou surgelé  
6 tranches de saumon fumé  
6 endives perle du Nord, les meilleures !!  
1 bouillon cube court-bouillon  
60g de maïzena  
du parmesan ou du râpé  
du sésame grillé ou des pignons de pin hachés

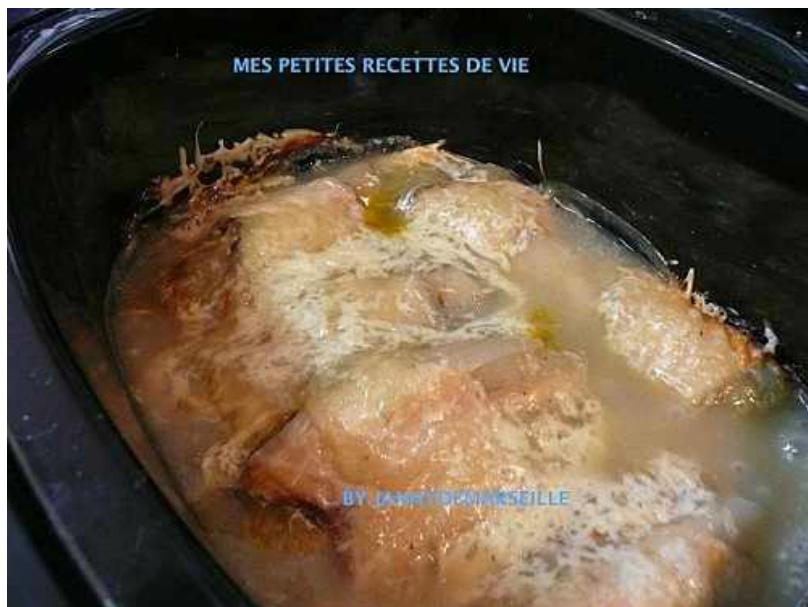
Coupez les endives en 2, on travaille à cru toujours les endives, c'est nouveau, ça vient de sortir et c'est magnifique ! On coupe en 3 chaque pavé de saumon et on met un morceau de saumon frais dans une demie endive, et on met l'autre moitié d'endives par dessus



On enroule l'endive dans une tranche de saumon fumé et hop on fait pareil pour les 5 autres endives et on met en mijoteuse ou en plat à four si on n'a pas de jannyjoteuse



Et on prépare une béchamel ultra légère avec un bouillon court-bouillon (600g d'eau) et 60g de maizena, on verse dessus les endives et on parsème de parmesan et de sésame grillé  
On enclenche **3h30 en mijoteuse sur High** (ou on met au four 50mn à 200° à peu près c'est vous qui connaissez votre four !)



et franchement, le mélange des 2 saumons est extrêmement goûteux, et mon Dieu ça change des endives au jambon !! non?



Alors pour tout dire, j'avais plus de sésame grillé!! snifff ça fait le petit plus croquant que j'adore

voici l'intérieur



et je vous dirais que l'essayer ! c'est la super adopter !!!

## Osso-bucco en mijoteuse

Recette de Janny



Alors troisième expérience avec la mijoteuse ! l'osso-bucco...  
Savoureux et fondant ! gouteux !

1,5 kg de viande de veau (jarret)

1 morceau avec os pour osso-bucco

2 échalotes

4 carottes

6 gousses ail

j'ai mixé grossièrement les légumes

1 boîte de tomates en pulpe

15 cl vin blanc

1 bouquet garni

30 cl de jus de veau

sel poivre

J'ai tout mis à cru dans la mijoteuse

**7h en cuisson lente (Low)**



Au bout de 7h



J'ai eu beaucoup de sauce, mais je vais la congeler pour des pâtes en sauce !

## Jarret de porc aux lentilles

Recette de Janny

Ce matin, deuxième test avec ma mijoteuse..  
A 9h, j'ai mis dedans mes ingrédients, à savoir:

1 jarret de porc,  
Un beau morceau de saucisse de Toulouse (et le prochain coup je mettrai de la saucisse de Montbéliard pour le fumé)  
2 oignons  
4 carottes  
400 g de lentilles vertes  
2 bouquets garnis  
sel poivre  
4 gousses ail  
thym  
1/2 bouteille de vin blanc et de l'eau à hauteur



A cru j'ai tout mis dans la mijoteuse, en commençant par les viandes

J'ai mis **4h en cuisson lente (Low)**



je suis partie travailler et le soir en arrivant, ça sentait bon , c'était tout chaud !  
Ma hantise ? voir les lentilles délitées dans le jus après autant de temps en mijoteuse !  
eh bien NON ! les lentilles étaient intactes !



Un bon jus mais pas trop non plus

Bref c'était LE test à faire ! Réussite totale ! Mon homme a adoré et validé le plat !

## Civet de chevreuil sans marinade

Recette de Janny



**Recette:**

1,850 kg de chevreuil

2 beaux oignons

Cognac

1 bouteille de bon vin rouge

Bouquet garni

sel poivre

Accompagnement : des cèpes

Découper la viande en gros cubes, émincer l'oignon

La faire dorer dans une cocotte à fond épais avec l'oignon, (je n'avais pas ma mijoteuse lorsque je l'ai fait !! Dommage !)

La flamber avec une bonne rincée de cognac ! Laisser flamber tranquilou, et verser le vin rouge, rajouter un peu d'eau si nécessaire, ajouter le bouquet garni et laisser cuire 3h tout doux ! (**ou 3 h sur High**)

Le lendemain, remettre en cuisson douce saler et ajouter les cèpes, un bouillon cube aux légumes. Tout ça pour 1 h !

Accompagner d'un gratin dauphinois par exemple ou d'une écrasée de purée...

Un régal !

Je ne ferai plus jamais marinier un civet ! le flamber est extra !

## Cuisse de dinde aux champignons et oignons

Recette de Janny

j'ai tout mis dans la mijoteuse, à 20h, et j'ai laissé tel que jusqu'à mon retour à 1h 30 cette nuit !



### Ingrédients :

1 belle cuisse de dinde, moi j'en ai mis deux, ça fera mon fichti de lundi pour le boulot !

Les mettre en quinconce, des oignons par dessus, 1 bouillon cube, des champignons de Paris en boite, j'ai moutardé mes cuisses dessus, un peu de crème fraîche aussi, juste une giclée.

J'ai mis **6h en cuisson lente (low)**, et à midi quand on est passé à table :



Sans toucher quoique ce soit, voilà ce que ça donne : c'est confit, doré, fondant !  
Avec un super bon jus !

Jamais je n'aurais pensé que ça donnerait ce résultat !



La chair se détache seule, un régal !

À faire et refaire !

## **Jarret de veau en cocotte tupperware**

Recette de Janny



Un régal absolu, dans une cocotte ultra pro..On a adoré!

il vous faut:

1 beau jarret de veau  
1 bouillon cube bio  
1 brique de crème allégée  
Moutarde  
Vin blanc 1 petite bouteille

Verser le vin et le bouillon cube dilué dans 1 bol d'eau chaude, dans la cocotte, y placer le jarret  
Mettre au four, pour 2h 30 à 200°

Au bout d'1 h sortir la cocotte, badigeonner le jarret de moutarde, enlever la moitié du liquide et verser la crème, laisser cuire encore 1 bonne heure...il deviendra tendre et se laissera manger à la fourchette sans couteau !





Régalez-vous !! La sauce est divine ! Ne pas saler ! Le bouillon cube le fait ! Poivrez bien si vous aimez

## Jarret de veau aux légumes en mijoteuse

Recette de Janny



### Ingrédients :

- 1 beau jarret de veau
- 2 courgettes
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 petit chou vert frisé
- 1 cube bouillon de légumes

Hier soir, j'ai tout mis en mijoteuse, j'avais la trouille pour la courgette, je me suis dit aïe elles vont se déliter, je ne vais plus les retrouver dans le bouillon.

Bon faut oser ! Alors j'ai mis **10 h en mode low**



Ce matin miam...ça sentait bonnnnnnnnn..Le bouillon était superbe ! Aucun gras ajouté ! Du bonheur !



La jolie surprise ? Les courgettes parfaitement entière, pas molle du tout ! Elles ne se sont pas écrasées quand je les ai prises

La viande fondante à souhait  
Bref à refaire, j'ai adoré



Allez ! bon appétit ! venez il y en a encore un peu !

## Lapin à la normande en mijot'cook

Recette de Janny



### Ingrédients :

- 1 beau lapin fermier
- 4 carottes
- 2 échalotes
- 2 belles gousses d'ail
- 1 bouteille de cidre
- Sel poivre
- Crème allégée

Hacher les échalotes et l'ail, les disposer dans la mijot'cook, poser dessus les morceaux de lapin, les champignons et verser le cidre

Faire cuire **6h en LOW**

1h avant la fin, verser 20 cl de crème allégée



la fin de la cuisson



Et les deux gourmands qui se sont éclatés la panse avec leurs tagliatelles fraîches servies avec le lapin au cidre

A peu près à 30mn de la fin de la cuisson, j'ai fait une petite liaison avec de la maïzena, car il y avait beaucoup de jus, et c'était tip top

Je ne suis pas fan de lapin, mais là vraiment c'était bon

## Tajine de canard ou pintade aux abricots et amandes

Recette de Janny

Pour ce plat il vous faut:

Autant de morceaux de viande que de convives, pour pour moi il faut 5 cuisses de canard avec le haut de cuisse et 4 cuisses de pintade avec le haut de cuisse ! j'ai fait couper en deux mes morceaux

du gingembre en poudre

du paprika en poudre

du raz el anout

150 g d'abricots secs moelleux

150 g d'amandes mondées

de la purée d'ail, 1 oignon émincé fin

1 bouillon de volaille dissout dans 50 cl d'eau

2 doses de safran

Bien faire mariner la veille la viande et les épices

Le jour même, mettre au fond la mijoteuse la viande et ses condiments, en fait tous les ingrédients et mouiller avec le bouillon à hauteur de la viande (pas trop ça fait du jus)

Moi j'ai fait revenir un peu mes morceaux de viande



Programmer la mijoteuse pour **4h en high**

Ca donne cela en fin de cuisson





MES PETITES RECETTES DE VIE

BY JANNYDEMARSEILLE

## Lasagnes aux légumes

Recette de Janny

4 courgettes moyennes  
1 barquette de champignons frais de Paris  
4 tomates fraîches  
des plaques à lasagnes  
4 belles échalotes  
ail, basilic, épices tandoori  
20 cl de bouillon de légumes fait avec du vin blanc  
de la mozzarella et du parmesan

Passer au mixer quelques secondes vos légumes, ou coupez les à l'alligator, pour avoir des morceaux, j'y ai mis des épices tandoori



j'ai cuit en deux fois au tm 30 mn vt3 100°

Pour ces lasagnes il n'y a pas de béchamel, c'est donc dire si elles sont légères  
Montez vos lasagnes, une couche de lasagnes, une couche du mélange légumes, de la mozzarella, du parmesan, jusqu'à épuisement ! Verser le bouillon au vin blanc



Programmer **3H en high**



En fin de cuisson elles sont bien gratinées



Allez ! vous vous laissez tenter par une petite assiette ?



Ces lasagnes sont d'une sacrée légèreté ! et elles constituent un plat complet sans viande mais avec des champignons frais qui ont de grandes propriétés de protéines végétales !

## Lasagnes végétariennes

Une recette de Janny de Marseille, revisitée par Dominique

### Ingrédients:

4 belles courgettes  
4 tomates  
4 échalotes  
1 barquette de champignons de paris  
Epice tandoori, sel et poivre  
Ail, basilic, persil  
Huile d'olive  
2 dl de bouillon fait avec du vin blanc  
Plaque de lasagnes (J'ai pris des Barilla sans précuission)  
Mozzarella et parmesan râpé  
Beurre pour le plat

Je suis comme les bouchers : à mes yeux la viande est le meilleur légume. Mais parfois, un break s'impose et un plat 100% végétarien fait du bien au cœur et à l'âme. J'ai trouvé cette recette sur le blog de mon amie Janny de Marseille qui elle-même l'a trouvée chez Supertoinette. Et d'une personne à l'autre, la recette se modifie, ce qui la rend fort sympathique. Voici donc la recette que j'ai réalisée aujourd'hui. Une autre fois, elle sera différente, mais la base reste la même : des lasagnes sans béchamel, faites de légumes de saison.

En l'absence de Thermomix, j'ai taillé mes légumes à la râpe Börner ou au couteau, ce qui m'a pris, je l'avoue, pas mal de temps, mais cela en valait la peine

Voici donc la marche à suivre pour réaliser ce plat délicieux en mijoteuse (ou au four, bien entendu)

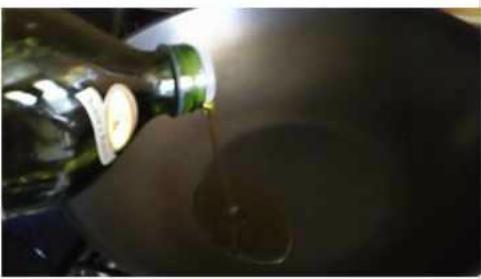
Voici donc la marche à suivre pour réaliser ce plat délicieux en mijoteuse (ou au four, bien entendu)



Préparez vos ingrédients. Lorsque l'on a tout sous la main, le travail devient moins fastidieux.



Parez et taillez vos légumes. Ici, j'ai utilisé la mandoline Börner pour tailler les courgettes, un grand couteau pour tailler les champignons et les tomates et un mini-hachoir pour les échalotes et le persil.



Dans une poêle, versez de l'huile d'olive et jetez-y les champignons que vous ferez suer.



Dans une autre poêle, versez également de l'huile d'olive et faites revenir doucement vos échalotes hachées. Lorsqu'elles auront blondi, ajoutez les courgettes. Au début, je craignais d'en avoir préparé de trop, mais au final, la quantité était parfaite pour la mijoteuse.



Laissez suer un moment, en mélangeant de temps en temps. Surveillez les champignons afin qu'ils ne brûlent pas.

#### Formation de Rebouteux

Rebouteux, Guérisseur en 6 jours. Cours complet, intensif et efficace  
[www.formation-rebouteux.com](http://www.formation-rebouteux.com)

#### Régime Efficace Gratuit

Recevez Votre Guide Minceur et Coaching Personnalisé et Gratuit !  
[Mon-plan-alimentaire.fr/](http://Mon-plan-alimentaire.fr/) [Annonces Google](#)



Dans la poêle des champignons, pressez les gousses d'ail (quantité à votre goût), ajoutez le tandoori. Salez et poivrez à votre goût, mais songez que vous allez ajouter du bouillon dans vos lasagnes.



Ajoutez les tomates coupées en dés, puis versez les courgettes, afin de n'avoir qu'une seule poêle qui mijote sur le feu. Prévoyez 20 à 30 minutes de mijotage, à couvert.

Pendant ce temps, nettoyez le bordel que vous n'aurez pas manqué de faire dans la cuisine (vécu)



A la fin, éteignez le feu et ajoutez du persil haché et du basilic ciselé.

Dans une petite casserole, faites chauffer le vin blanc (2 dl) et faites-y fondre du bouillon. Pour ma recette, j'ai utilisé une marmite Knorr aux légumes

### *Montage des lasagnes*



Beurrez le fond et les parois de la cocotte.

Versez dans le fond une couche de farce, la plus régulière possible

Saupoudrez de parmesan râpé (pour ce premier essai de lasagnes, j'ai oublié de mettre du fromage entre les couches,

Versez dans le fond une couche de farce, la plus régulière possible  
Saupoudrez de parmesan râpé (pour ce premier essai de lasagnes, j'ai oublié de mettre du fromage entre les couches, scrogneugneu)



Posez par dessus les feuilles de lasagnes. Veillez à ne pas oublier les coins. Pour ce faire, coupez éventuellement les feuilles au ciseaux et mettez aussi les chutes de pâte.



Recommencez une couche de farce, du fromage et des feuilles de pâte.  
Terminez par une couche de farce, sur laquelle vous déposerez des rondelles de mozzarella et du parmesan



Versez le bouillon au vin sur le plat et mettez la cocotte dans l'appareil que vous programmerez sur 3 heures en High





Après 1 heure de cuisson



Après 2 heures de cuisson



Après 3 heures de cuisson



Servez bien chaud



*Joyeux appétit !*

# Bourguignon Italien

Une recette de Caroline

## Ingédients

Pour 1 kg de viande de boeuf ou de veau, coupée en morceaux, il faut :

2 boites de tomates "Roma" ou 2 kg de tomates fraîches ou encore 2 grandes bouteilles de tomates en purée  
1 tube de concentré de tomate pour lier la sauce  
1 oignon, herbes de Provence, Basilic, sel, poivre, huile d'olives

- Dans une bonne rasade d'huile d'olive, faire légèrement dorer l'oignon coupé en lamelles puis y ajouter les morceaux de viande, bien les tourner pour les imprégner d'huile (ne pas la faire dorer, cela durcirait la viande), ajouter les tomates écrasées en purée ou le contenu des bouteilles, saler, poivrer, herbes de Provence et laisser mijoter couvert, au moins 2 heures 30 pour le boeuf et 1 h. 30 pour le veau ; mais il vaut mieux vérifier de temps en temps. Finir de cuire sans couvercle pour que la sauce épaisse.

- 15 minutes environ avant la fin de la cuisson, ajouter le concentré pour lier la sauce afin qu'elle ne soit pas trop liquide et continuer à faire mijoter sans couvercle. Quelques secondes avant de servir ajouter le basilic.

Pour accompagner : choisir des "Pennes" de chez BARILLA ce sont les meilleures et les cuire "Al dante", verser dessus de la sauce tomate de votre bourguignon c'est un régal qui plait à tous. Nous ajoutons du "Peccorino" et si vous le trouvez trop fort on peut mettre du Parmesan.

N.B. - Ne pas craindre de mettre trop de tomates, car la sauce se garde très bien au congélateur ; la viande aussi d'ailleurs et c'est encore meilleur réchauffé.

Moi je fais cuire en cocotte-minutes, pendant 3/4 d'heure, ensuite je continue la cuisson sans couvercle, à petit feu.

Bon appétit....

# Bourguignon italien

Recette de Dominique

Cette recette m'a généreusement été transmise par mon amie Caroline. Je l'ai adaptée pour la mijoteuse, mais j'ai respecté à la lettre ses directives. Vous trouverez ci-dessus la recette originale, telle que Caroline me l'a donnée.  
D'une simplicité incroyable, le résultat est à tomber de bonheur.

Adaptation pour la mijoteuse : Pour cette recette, j'ai simplement réduit la quantité de tomates (j'ai pris une boîte de tomate pelées en morceaux de 400 grammes, et j'ai ajouté un peu d'eau pour couvrir la viande à mi-hauteur.)

## Ingrédients:

1. 1 kg de viande de boeuf ou de veau, coupée en morceau (ragoût)
2. 1 boîte de tomate en morceaux
  - ou 1 bouteille de tomate en purée
  - ou 1 kg de tomates fraîches
3. Concentré de tomate
4. Huile d'olive
5. 1 oignon et 2 gousset d'ail
6. Herbes de Provence
7. Sel et poivre
8. Basilic ou origan
9. Parmesan ou Peccorino pour le service



Les ingrédients de la recette

## Préparation:

- 1 : Dans une bonne rasade d'huile d'olive, faire légèrement dorer l'oignon coupé en lamelles puis y ajouter les morceaux de viande. (Astuce: avant de dorer la viande, épongez-la dans du papier absorbant)



2 : Bien les tourner pour les imprégner d'huile (**ne pas la faire dorer, cela durcirait la viande**)



3 : Versez la viande dans la cocotte de la mijoteuse



4: Dans la poêle, versez la pulpe, la purée de tomate ou les tomates fraîches. (dans ce dernier cas, ajoutez une rasade d'eau et faites revenir le tout en grattant, afin de récupérer les sucs de la viande.

5: Salez, poivrez et ajouter des herbes de Provence à votre goût.



6: Versez la tomate sur la viande, mélangez et programmez la mijoteuse pour 4 heures en High.



Vérifiez de temps en temps la cuisson et l'épaisseur de la sauce. Cette dernière doit épaissir en fin de cuisson. Au besoin, rajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.



7: 1/2 heure avant la fin de la cuisson, ajoutez du concentré de tomate, afin d'avoir une sauce onctueuse. Le cas échéant, vous diluerez le concentré dans un petit peu de bouillon. La sauce doit être onctueuse, à la façon d'un «sugo» à l'italienne.



8: Juste avant de servir la viande, ajoutez le basilic ciselé.



9: faites cuire des pennes en les gardant «al dente».



10: égouttez les pâtes et servez-les, nappée de Bourguignon.

11: Saupoudrez à votre goût de Peccorino ou de Parmesan

