

# Plats de cuisson «Mini»



*Bonjour*

Je suis votre nouveau plat de cuisson polyvalent pour préparer vos mets préférés au four ou sur le gril. Je n'aime pas les températures supérieures à 260°C, ni les objets pointus et tranchants. Par contre, j'adore le lave-vaisselle! Sur moi, rien n'attache, et grâce à mon cadre en acier inox, j'offre toujours une bonne prise en main.

**Matériau:** acier inox, fibre de verre

**Revêtement:** PTFE / Teflon® antiadhésif \*

**Coloris:** noir

**Thermorésistance:** max. 260°C

**Dimensions (LxlxH):** 20x15.5x7cm

#### Avant la première utilisation

- Laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.

#### Utilisation

- Les plats de cuisson sont conçus pour le four.
- Les plats de cuisson conviennent à la préparation de légumes, viande et poisson.

#### Attention

- Ne pas utiliser de couteau dans les plats de cuisson sous peine de détruire le matériau.

#### Entretien

- N'utiliser ni poudre à récurer, ni détergent puissant, ni ouate d'acier sous peine d'abîmer le revêtement antiadhésif.
- Compatible lave-vaisselle

\* Teflon est une marque déposée de DuPont de Nemours. Betty Bossi est autorisée à l'utiliser pour sa marque propre.

## Jardinière de légumes

🕒 10 Min. + 15 Min. gril 🌱 **vegan** 🚫 **sans gluten** 🚫 **sans lactose**

Pour 2 personnes et 1 plat de cuisson «Mini»

<b>1 fenouil</b>	Tailler le fenouil en fines lanières, peler les carottes et les couper en lamelles biseautées, mélanger avec les petits pois.
<b>2 carottes</b>	
<b>100 g de petits pois surgelés,</b>	Ajouter le thym et l'huile, mélanger, saler, poivrer, mettre dans le plat de cuisson «Mini».
<b>4 brins de thym</b>	
<b>1 c. s. d'huile d'olive</b>	Cuire à couvert dans la moitié inférieure du four à 200 degrés pendant environ 15 minutes.
<b>¼ de c. c. de sel un peu de poivre</b>	

Pièce: 134 kcal, F 7 g, Kh 13 g, E 5 g

## Pommes de terre gratinées

🕒 10 Min. + 15 Min. gril 🌱 **végétarien** 🚫 **sans gluten**

Pour 2 personnes et 1 plat de cuisson «Mini»

<b>500 g de pommes de terre en robe des champs de la veille (variété à chair ferme)</b>	Peler les pommes de terre et les couper en tranches avec la courgette, étaler en alternant dans le plat de cuisson «Mini». Déposer le fromage à raclette dessus, casser les œufs un à un et les faire glisser sur le fromage.
<b>1 courgette</b>	Cuire à couvert dans la moitié inférieure du four à 200 degrés pendant environ 15 minutes.
<b>4 tranches de fromage à raclette</b>	
<b>2 œufs</b>	

Pièce: 527kcal, F 28g, Kh 32g, E 32g

## Crumble choco-banane

🕒 10 Min. + 15 Min. gril 🚫 **sans gluten**

Pour 2 personnes et 1 plat de cuisson «Mini»

<b>2 bananes</b>	Peler les bananes et l'orange, les couper en tranches et les répartir dans le plat de cuisson «Mini». Répartir dessus les bâtonnets au kirsch. Faire fondre le beurre dans une casserole, laisser tiédir un peu. Incorporer les amandes et le sucre, répartir sur les bananes et l'orange.
<b>1 orange</b>	
<b>8 bâtonnets au kirsch</b>	Cuire à couvert dans la moitié inférieure du four à 200 degrés pendant environ 15 minutes.
<b>30 g de beurre</b>	
<b>80 g d'amandes effilées</b>	
<b>40 g de sucre brut</b>	

Pièce: 527kcal, F 28g, Kh 32g, E 32g