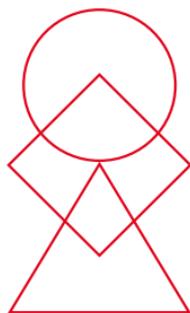


# Mode d'emploi & Recettes Fourléo

**Eken**



---

## **PREMIÈRE UTILISATION**

Avant la première utilisation du panier de cuisson Fourléo, vous devez choisir et adapter les deux pastilles d'adaptation fournies dans la boîte et en suivant la forme de la broche de votre four. Les formes des broches sont standards, elles sont soit carrées, soit triangulaires. Les pastilles se fixent simplement sur les côtés du panier grâce à la clé Allen fournie.

---

## **PRÉPARATION DU PANIER DE CUISSON**

1. Préparez vos aliments avec ou sans matière grasse.
2. Déposez-les dans le panier de cuisson Fourléo.
3. Insérez le Fourléo sur la broche, placez-la dans votre four et programmez sur tournebroche.
4. La cuisson peut commencer!

---

## **PROGRAMMATION DU FOUR**

Sur votre four à chaleur tournante équipé du tournebroche, privilégiez le mode tournebroche + chaleur tournante en simultané pour une utilisation optimale du Fourléo. En cas d'utilisation du Fourléo avec un four conventionnel, électrique ou gaz, équipé du tournebroche, le procédé est le même : choisissez le mode tournebroche et rajoutez 20 minutes au temps de cuisson indiqué sur nos recettes.

Le temps de cuisson peut varier selon votre four.  
La température maximum pour l'utilisation du panier de cuisson est de 320°C.

RAPPEL : Comme tout objet soumis à la chaleur du four, le panier de cuisson doit impérativement être manipulé avec des gants de protection thermique. Le Fourléo refroidit très vite, en deux minutes vous pouvez le manipuler sans gants de protection.

### NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Le Fourléo peut être nettoyé à la main ou au lave-vaisselle. Préférez un lavage à la main pour préserver au mieux l'appareil. Cependant, vous pouvez opter pour le lave-vaisselle après une dizaine d'utilisations.

### RECYCLAGE

Le Fourléo est réalisé en inox alimentaire 304 L avec un revêtement anti-adhésif en céramique et répond aux normes alimentaires. Cet appareil est recyclable dans un centre de tri et de recyclage. Métaux recyclables.



Passe au  
lave-vaisselle



Revêtement  
anti-adhésif  
céramique



Four électrique  
ou gaz équipé  
tournebroche



Contenance  
= 4,5 L



Pastilles  
d'ajustement  
fournies  
× 2

# Recettes Fourléo

- 06 Les frites
- 18 Les légumes
- 22 Viandes & Fruits de mer
- 34 Astucieux Fourléo !

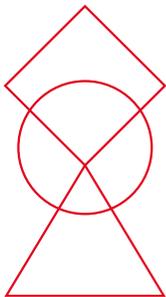


Toutes nos recettes et conseils de préparation ont été testés et élaborés par le Chef Pauline Gaillot avec un four à chaleur tournante.

# Les frites

Réalisez des frites délicieuses avec le Fourléo

---



**Les variétés de pommes de terre pour les frites:**  
**Agria** (chair de couleur très jaune, alternative à la Bintje), **Amandine** (peau jaune), **Astérix** (peau rouge), **Bintje** (peau et chair jaune pâle, la plus courante), **Artémis** (chair jaune pâle), **César** (peau jaune et chair jaune pâle), **Cicero** (peau jaune et chair jaune pâle), **Désirée** (peau rouge et chair jaune pâle), **Eersteling rouge** (peau rouge foncé et chair jaune), **Felsina** (peau jaune et chair jaune pâle), **Frieslander** (peau jaune et chair jaune pâle), **Manon** (peau jaune et chair jaune pâle), **Première** (peau jaune et chair jaune pâle), **Ramos** (peau jaune et chair jaune), **Sante** (peau jaune et chair jaune pâle), **Saturna** (peau jaune et chair jaune pâle), **Turbo** (peau et chair jaune), **Ukana** (peau jaune et chair jaune pâle) et **Victoria** (chair jaune intense avec un goût excellent).

## Frites Tex-Mex



**Origine:** USA  
**Nombre de personnes:** 5  
**Type de plat:** Plat  
**Préparation:** 5 min  
**Cuisson:** 35 min

**Ingrédients**  
- 1 kg de pommes de terre  
- 1 c. à s. d'huile de tournesol  
- 1 c. à c. de Tex-Mex  
- 1 c. à c. de Tabasco

**1. Coupez vos pommes de terre en bâtonnets d'un centimètre de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les bien avec un torchon. Préchauffez votre four à 190°C.**

**2. Mélangez dans un saladier, l'huile, la cuillère de Tex-Mex, le tabasco et les frites. Laissez reposer 5 minutes. Mettez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes.**

---

*Bon à savoir* Le Tabasco est une sauce très piquante, brevetée et fabriquée en Louisiane, elle est à base de piments rouges, mûris sur pieds, écrasés et salés au sel d'avery, puis vieillis pendant trois ans en fûts de chêne. Le tabasco est riche en vitamines A et C, en fibres ainsi qu'en minéraux. Il contient aussi en quantité de l'acide acétique, ce qui ne convient pas aux intestins fragiles.

## Frites à l'aneth

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 35 min



Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 2 c. à c. d'aneth déshydratée  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol  
- 1 c. à c. d'huile d'olive

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 0,8 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon.**

**2. Mélangez dans un saladier les huiles et vos frites. Bien remuer.**

**3. Placez le tout dans le panier de cuisson et faites cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites au curry

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 35 min



Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol  
- 1 c. à c. d'huile de sésame  
- 1 c. à c. de curry

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en bâtonnets de 0,8 cm de côté. Rincez-les abondamment, égouttez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon.**

**2. Mélangez dans un saladier les huiles, la cuillère de curry et vos frites, remuez bien.**

**3. Placez le tout dans le panier de cuisson et faites cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites au fromage de chèvre

Origine : France  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 35 min



### Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 150 g de fromage de chèvre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 1 c. à s. de paprika en poudre
- 1 c. à c. de sel
- thym

**1. Faites cuire les pommes de terre, que vous aurez découpées en cubes, 3 minutes dans l'eau salée bouillante. Égouttez et essuyez les cubes et griffez-les avec une fourchette.**

**2. Placez le tout dans le panier de cuisson, ajoutez l'huile et laissez cuire durant 30 minutes à 190°C.**

**3. Mélangez le fromage de chèvre préalablement émietté, le thym, la crème et le paprika dans une petite casserole. Portez à ébullition et arrêtez de suite. Servir avec les frites. Un régal !**

## Frites au safran

Origine : Orient  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 35 min



### Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'huile de tournesol
- ¼ c. à c. de safran
- ¼ c. à c. de curcumin
- sel

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).**

**2. Mélangez les huiles, le safran et le curcumin dans un saladier puis ajoutez les frites. Laissez reposer pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.**

**3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.**

---

*Bon à savoir* Le safran est reconnu pour agir sur le système nerveux en étant à la fois analgésique et tonique. Il permet également de ralentir le rythme cardiaque, d'abaisser la pression artérielle ou encore de stimuler la respiration. Il facilite la digestion, soulage le foie et fluidifie le sang.

## Frites aux amandes



Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 35 min

Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 2 c. à s. d'amandes en poudre  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol  
- 1 c. à c. d'huile de noisette

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).**

**2. Mettez dans un saladier les huiles et la poudre d'amande. Mélangez.**

**3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites Charlotte au paprika



Origine: Asie  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 35 min

Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre Charlotte  
- 1 c. à s. d'huile de tournesol  
- 1 c. à s. de paprika  
- 1 c. à c. d'huile de noisette

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).**

**2. Mettez dans un saladier les huiles et le paprika. Mélangez avec les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.**

**3. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites Colombo

Origine : Asie  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 35 min



Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol  
- 1 c. à c. d'huile de sésame  
- 1 c. à c. de poudre de Colombo (disponible en grande surface)

1. **Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).**
2. **Mettez dans un saladier les huiles, la poudre de Colombo et le sésame. Mélangez avec les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.**
3. **Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites fraîches

Origine : France  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 35 min



Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 1 c. à s. d'huile de tournesol

1. **Épluchez les pommes de terre et coupez-les en forme de frite d'une épaisseur d'un centimètre. Lavez vos frites et séchez-les soigneusement avec un torchon (pour enlever l'amidon).**
2. **Mettez dans un saladier l'huile et les frites. Laissez reposer durant 5 minutes en remuant de temps en temps.**
3. **Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes à 190°C.**

## Frites surgelées spéciales four

Origine : France  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 2 min  
Cuisson : 35 min



Ingrédients  
- 1,2 kg de frites surgelées spéciales four

1. Faites préchauffer votre four à 190°C durant 5 minutes. Mettez les frites dans le panier de cuisson et insérez-le dans le four.
2. Faites cuire durant 20 minutes à 190°C.

## Pommes-frites classiques

Origine : France  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 35 min



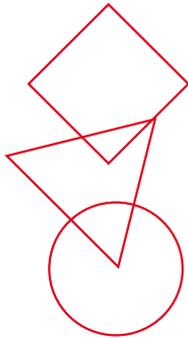
Ingrédients  
- 1 kg de pommes de terre  
- 800 ml de lait froid  
- 1 c. à c. d'huile d'olive  
- cannelle (facultatif)

1. Coupez vos pommes de terre en forme de barres d'un centimètre d'épaisseur et faites les tremper 30 minutes dans le lait (avec un soupçon de cannelle si vous le souhaitez).
2. Préchauffez votre four à 190°C. Essayez vos frites, puis dans un saladier, mélangez l'huile et les frites. Remuez et placez le tout dans le panier de cuisson.
3. Laissez cuire durant 35 minutes.

# Les légumes

Préparez des légumes gourmands avec le Fourléo

---



## Tranches de pommes de terre au thym

Origine: Orient  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 35 min



Ingrédients  
- 800 g de pommes de terre  
- 1 c. à c. d'huile d'olive  
- 1 c. à c. de thym séché  
- 1 c. à c. de sésame  
- 1 c. à c. de Sumac  
- sel

**1. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches de 0,7 cm d'épaisseur. Lavez-les et séchez-les avec un torchon propre.**

**2. Mélangez l'huile, le sésame, le Sumac et le thym et les tranches de pommes de terre dans un saladier. Laissez mariner durant 15 minutes en remuant de temps en temps.**

**3. Préchauffez votre four à 180°C durant 5 minutes. Placez la préparation dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 35 minutes.**

## Sauté de légumes à la provençale

Origine: Italie  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat principal  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 25 min



Ingrédients  
- 250 g de champignons frais  
- 200 g de courgette  
- 1 aubergine moyenne  
- 1 piment rouge  
- 1 piment vert  
- 25 ml de vin blanc  
- 2 gousses d'ail  
- 1 c. à c. d'huile d'olive vierge  
- persil  
- sel & poivre

**1. Lavez les légumes. Coupez la courgette et l'aubergine non pelées en cubes. Saupoudrez-les de sel et de poivre et laissez dégorger environ 15 minutes. Nettoyez les champignons. Si vos champignons ont une grosse taille, coupez-les en deux. Coupez les piments en lanières.**

**2. Dans un saladier, mélangez les courgettes, l'aubergine, les champignons, les piments, le vin blanc et les gousses d'ail non coupées mais légèrement écrasées. Ajoutez la cuillère à café d'huile d'olive. Laissez mariner durant 15 minutes. Préchauffez votre four à 160°C.**

**3. Mettez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 25 minutes. Dès la sortie du four, ajoutez les feuilles de persil.**

---

*Bon à savoir* Les apports énergétiques de l'aubergine la classent au même niveau que la tomate et l'endive. Elle est recommandée pour les régimes basses calories car elle est riche en eau (jusqu'à 92%) et contient des vitamines C et E, séléniums, caroténoïdes et elle est riche en potassium.

## Jardinière de légumes

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat principal  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 30 min



Ingrédients  
- 1 poivron rouge  
- 1 poivron vert  
- 1 aubergine  
- 1 tomate  
- ½ courgette  
- 1 gousse d'ail  
- 1 oignon  
- 1 c. à c. d'huile d'olive  
- basilic frais, thym, origan  
- sel & poivre

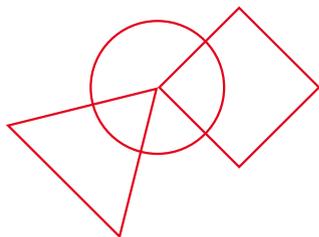
**1. Coupez en dés les poivrons, l'aubergine, la tomate et la courgette. La taille en dés doit être uniforme. Placez vos légumes dans un récipient, puis incorporez l'ail coupé en deux (écraser l'ail pour avoir toute sa saveur), le thym, l'oignon coupé en quatre, le basilic frais et l'origan. Mettre la cuillère à café d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez quelques minutes le contenu dans le récipient en remuant.**

**2. Préchauffez votre four 5 minutes à 150°C. Placez le tout dans le panier de cuisson. Faites cuire 30 minutes.**

# Viandes & Fruits de mer

Concoctez de bons plats  
avec le Fourléo

---



## Les boulettes de viande

Origine: Espagne  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 15 min



Ingrédients  
- 600 g de viande hachée  
(porc et veau)  
- 100 g de gruyère  
- 50 g de farine  
- 2 tranches de pain  
- ½ verre de lait  
- 1 œuf  
- 1 c. à c. de cumin  
- persil

**1. Battez un œuf avec la viande hachée dans un petit saladier. Ajoutez-y le cumin, le persil haché et la mie de pain trempée dans du lait tiède. Mélangez vigoureusement à la fourchette. Assaisonnez.**

**2. Formez à la main de petites boulettes de viande. Enfoncez un petit morceau de gruyère dans chaque boulette et refermez bien, de façon à ce que le gruyère ne coule pas pendant la cuisson.**

**3. Roulez les boulettes dans la farine et faites-les cuire dans le Fourléo durant 15 minutes à 180°C avec un four bien préchauffé.**

## Ragoût de poulet aux courgettes

Origine: Italie  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat principal  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 25 min



Ingrédients  
- 400 g de blanc de poulet  
- 4 grosses courgettes  
- 1 échalote  
- 1 gousse d'ail  
- 10 g d'estragon frais  
- 20 ml d'huile d'olive vierge  
- fleurs de courgettes  
- sel & poivre

### 1. Coupez votre poulet en morceaux.

Dans un saladier, placez les morceaux, l'échalote, l'ail, les courgettes coupées en cubes, l'huile. Salez.

2. Laissez mariner 15 minutes en remuant de temps en temps. Préchauffez votre four à 160°C. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 25 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, ajoutez les fleurs de courgettes coupées en julienne très fine ainsi que les feuilles d'estragon fraîches.

---

*Bon à savoir* La courgette contient de bonnes quantités d'acide folique, de potassium, de vitamine C et de vitamine A importantes pour la santé. Avec très peu de calories (25 pour 100 g), elle est appréciée par les personnes qui sont attentives à leur ligne.

## Pilons de poulet sauce Teriyaki

Origine: USA  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 20 min



Ingrédients  
- 15 pilons de poulet  
- sauce Teriyaki  
- 1 c. à c. d'huile d'olive  
- herbes aromatiques au choix (coriandre, thym...)  
- piment d'Espelette  
- sel & poivre

1. Dans un saladier, mettez vos pilons de poulet, la sauce Teriyaki, le piment, du sel, du poivre, la cuillère à café d'huile d'olive et l'herbe aromatique. Laissez mariner pendant 30 minutes en remuant de temps en temps.

2. Préchauffez le four à 180°C durant 5 minutes. Mettez le tout dans le panier de cuisson. Laissez cuire pendant 20 minutes à 180°C.

## Pilons de volaille épicés

Origine: Hongrie  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 25 min



### Ingrédients

- 1 kg de pilons de volaille avec ou sans la peau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- vinaigre de vin
- Tabasco
- sel

1. Dans un saladier, arrosez les pilons avec le vinaigre de vin, le tabasco et le sel. Laissez mariner toute une nuit dans le réfrigérateur.
2. Le lendemain, préchauffez votre four à 170°C. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le saladier et mettez le tout dans le panier de cuisson. Laissez cuire durant 25 minutes.
3. Vous pouvez accompagner ce plat avec une salade de fenouil, pomme, céleri et olives noires, assaisonnée avec du jus de citron, un peu de vinaigre balsamique du sel et du poivre.

---

*Bon à savoir* La viande de volaille est pauvre en matière grasse (environ 5%), riche en protéines (25% environ), contient beaucoup d'acides gras mono-insaturés et poly-insaturés et de nombreux minéraux comme du zinc, du fer, du magnésium, du phosphore et des vitamines du groupe B qui participent à diminuer les risques cardio-vasculaires.

## Sauté de porc aux champignons

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat principal  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 25 min



### Ingrédients

- 600 g de filet de porc coupé en lanières (1 cm par 3 cm)
- 80 g de soja frais
- 30 g de champignons noirs séchés à réhydrater dans l'eau tiède
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à s. de vin blanc
- 2 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. d'huile d'arachide
- sel & poivre

1. Salez et poivrez les morceaux de porc. Coupez les champignons noirs réhydratés en morceaux généreux. Coupez vos gousses d'ail en gros morceaux ainsi que vos oignons.
2. Dans un saladier, incorporez le porc, les champignons, l'ail, l'oignon, la sauce soja, l'huile d'arachide et le vin blanc. Laissez mariner 15 minutes. Un conseil: plus longtemps vous faites mariner, meilleur sera le plat.
3. Préchauffez votre four à 160°C. Mettez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 25 minutes.

---

*Bon à savoir* Halte à toutes idées reçues! La viande de porc n'est pas grasse, au contraire. Avec son apport calorique moyen proche de la volaille et avec sa teneur en graisses minime (3 g/100g en moyenne), le porc entre dans le cadre d'une alimentation légère et équilibrée. Notez que les lipides de la viande de porc sont en grande partie constitués d'acides gras insaturés.

## Porc en bâtonnets

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 10 min  
Cuisson: 25 min



Ingrédients  
- 1 kg de filet mignon de porc coupé dans la longueur  
- 3 c. à c. de jus d'huître  
- 1 c. à s. de sucre  
- 1 c. à c. de sauce au soja  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol

1. Faites mariner le porc avec le jus d'huître, la sauce soja, l'huile et le sucre pendant une heure.
2. Préchauffez votre four à 150°C. Placez le porc mariné dans le panier de cuisson, puis versez l'huile uniformément au-dessus. Laissez cuire pendant 25 à 30 minutes selon vos envies. Le Fourléowok, bien pratique.

---

*Bon à savoir* Ce plat est pauvre en acide gras saturé, mais en revanche, il est riche en protéines.

## Les andouillettes

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Plat  
Préparation: 2 min  
Cuisson: 15 min



Ingrédients  
- 6 andouillettes  
- sel & poivre

1. Préchauffez votre four à 210°C durant 5 minutes.
2. Salez et poivrez vos andouillettes avant de les mettre dans le panier de cuisson. Laissez cuire durant 15 minutes.

L'andouillette, plus savoureuse et onctueuse que l'andouille, se prête à des préparations plus raffinées. L'andouillette de Troyes se prépare au four, grillées puis accompagnés de croûtons parfumés aux truffes et arrosés de vin blanc. À la strasbourgeoise, elle est garnie de choucroute et de pommes de terre et parfumée au vin blanc et kirsch.

---

*Bon à savoir* Lorsque vous faites cuire des andouillettes avec le Fourléo, nul besoin d'ajouter de l'huile car elles cuisent dans leur propre graisse.

## Crevettes

Origine : Asie  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 12 min



Ingrédients  
- 800 g de crevettes (gros calibre de préférence)  
- 1 c. à s. d'ail séché (facultatif)  
- 1 c. à c. d'huile d'olive  
- 1 c. à c. de jus de citron  
- cumin  
- sel & poivre

**1. Préchauffez votre four à 170°C durant 5 minutes. Tout d'abord, rincez vos crevettes. Ensuite, il vous faut les décortiquer en prenant soin de retirer la tête et la queue. Placez vos crevettes dans un saladier avec l'huile d'olive, le citron, le cumin, le sel et le poivre. Pour varier les plaisirs, ajoutez une cuillère d'ail séché, c'est un délice! Laissez mariner pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.**

**2. Mettez le tout dans le panier de cuisson. Laissez cuire pendant 8 à 12 minutes selon votre goût.**

---

*Bon à savoir* La crevette est riche en vitamines B12 et B3, propices à l'assimilation des protéines, glucides et lipides. La vitamine B3, aussi appelée niacine, libère de l'énergie pour les cellules de l'organisme. Quant à la vitamine B12, elle participe à la formation des globules rouges.

## Gambas à la provençale

Origine : France  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 15min  
Cuisson : 13 min



Ingrédients  
- 800 g de gambas  
- 1 oignon émincé  
- 5 gousses d'ail  
- 1 c. à s. d'huile d'olive vierge  
- 1 citron  
- Persil haché  
- sel & poivre

**1. Décortiquez les gambas. Rincez-les. Mettez dans un saladier les gambas, l'huile, les gousses d'ail et l'oignon. Laissez mariner durant 10 minutes. Préchauffez votre four à 150°C.**

**2. Placez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire durant 13 minutes.**

**3. Dès la sortie des gambas du four, mettez le persil, assaisonnez. Servez-les avec des tranches de citron.**

## Crevettes à la créole

Origine : Antilles  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Plat  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 12 min



Ingrédients  
- 40 crevettes  
- 40 crevettes décortiquées  
- 150 g de gros champignons émincés  
- 1 oignon moyen émincé  
- 1 poivron vert émincé  
- 8 gousses d'ail hachées  
- 10 cl de pulpe de tomates  
- 2 c. à s. d'épices cajun  
- 1 c. à c. d'huile de tournesol  
- sel & poivre

1. Préchauffez votre four à 170°C durant 5 minutes. Placez vos crevettes décortiquées dans un saladier en incorporant les champignons, l'oignon, le poivron, l'ail, l'épice de cajun, les 10 cl de tomate, l'huile, le sel et le poivre. Laissez mariner 15 minutes en remuant de temps en temps.
2. Insérez le tout dans le panier de cuisson et laissez cuire 8 à 12 minutes.

---

*Bon à savoir* La crevette est riche en vitamines B12 et B3, propices à l'assimilation des protéines, glucides et lipides. La vitamine B3, aussi appelée niacine, libère de l'énergie pour les cellules de l'organisme. Quant à la vitamine B12, elle participe à la formation des globules rouges.

## Calamars

Origine : Orient  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Tapas  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 15 min



Ingrédients  
800 g de calamars pré-frits surgelés

1. Préchauffez votre four à 230°C pendant 5 minutes. Mettez vos calamars pré-frits à l'intérieur du panier de cuisson.
2. Laissez cuire environ 15 minutes.
3. Servez avec du citron, mayonnaise, salade...

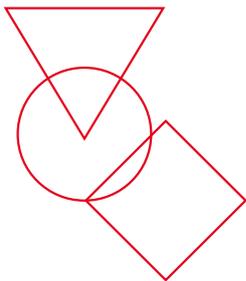
---

*Bon à savoir* Les calamars sont riches en sélénium (51,8 ug/100 g) et en phosphore (251 mg/100g). Seul bémol, ils sont très riches en sodium (306 mg/100 g), attention à ceux qui suivent un régime sans sel!

# Astucieux Fourléo !

Cuisinez plein de choses  
avec le Fourléo

---



## Châtaignes grillées

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Fruit grillé  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 15 min



Ingrédients  
1 kg de châtaignes

**1. Préchauffez le four à 200°C. Incisez les châtaignes puis mettez-les dans le panier de cuisson.**

**2. Faire cuire 15 minutes. Laissez refroidir et enlevez l'écorce. À déguster chaud ou tiède. Vous pouvez également mixer vos châtaignes pour en faire une base pour des gâteaux et autres plats.**

---

*Bon à savoir* La châtaigne est pauvre en matière grasse et très pauvre en cholestérol et sodium. C'est une bonne source de manganèse. La farine de châtaigne contient plus de 75% de glucides, ce qui en fait un aliment énergétique.

## Croûtons de pain

Origine: France  
Nombre de personnes: 4  
Type de plat: Condiment  
Préparation: 5 min  
Cuisson: 7 min



Ingrédients  
Pain rassis ou pain frais

1. Préchauffez votre four à 180°C durant 5 minutes. Coupez votre pain en petits cubes et mettez-les dans le panier de cuisson.
2. Faites cuire entre 5 à 8 minutes selon vos préférences.
3. On peut manger les croûtons salés dans les salades, les potages ou autres mais aussi sucrés! Pour les gourmands, trempez vos croûtons dans du chocolat et laissez refroidir avant de déguster.

## Pop-corn

Origine: France  
Nombre de personnes: 5  
Type de plat: Friandise  
Préparation: 2 min  
Cuisson: 5 min



Ingrédients  
- 1 paquet de maïs à pop-corn  
- 1 c. à s. d'huile de tournesol  
- sucre

1. Mettez dans un saladier le maïs et la cuillère à soupe d'huile. Mélangez.
2. Préchauffez votre four 5 minutes à 220°C. Placez le tout dans le panier de cuisson. Mettez le panier de cuisson sur la broche, puis dans le four. Ne pas utiliser la fonction tournebroche de suite, il faut attendre 2 minutes. Après ce laps de temps, enclenchez la fonction tournebroche et laissez cuire pendant encore 3 à 4 minutes. Séance cinéma!

## Graines de courges grillées

Origine : Espagne  
Nombre de personnes : 4  
Type de plat : Condiment  
Préparation : 5 min  
Cuisson : 20 min



Ingrédients  
Graines de courge  
(citrouille, potiron,  
potimarron...)

- 1. Après avoir épluché votre courge, récupérez les graines en retirant les filaments et les restes de chair. Lavez-les, égouttez-les, puis essuyez-les bien avec un torchon propre. Laissez une nuit dans un endroit chaud et sec.**
- 2. Préchauffez votre four à 180°C. Mettez les graines dans le panier de cuisson. Enfourez et laissez cuire durant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles prennent couleur, mais sans les brûler.**
- 3. Servez les en apéritif, mais aussi pour mettre un peu de croustillant dans une soupe ou dans une salade. Conservez-les dans un bocal.**

---

*Bon à savoir* Les graines de courges grillées remplacent avantageusement les cacahuètes. Elles sont riches en acides gras non saturés conseillés en cas d'hypercholestérolémie. N'ajoutez pas de matière grasse pour les cuire, c'est inutile.

Suivez-nous et retrouvez toutes nos nouvelles recettes sur notre site Internet [www.eken-france.com](http://www.eken-france.com) mais aussi sur notre page Facebook.

**Eken**

Concepteur  
d'ustensiles  
culinaires

