

# THERA

les recettes de la cocotte



Globe  
fire

Ch.Leibfried GmbH

An der Bundesstrasse 2 49733 Haren/Ems

Tel. 05932-7334784 Fax. 05932-7399844

info@globe-fire.de www.globe-fire.de



Globe  
fire

# Table de matières

Les tuyau généraux	1
Pommes de terre sautées	3
Champignons farcis	5
Tomates Caprese	7
Cougettes farcies	9
Poivron Hawaï	11
Petit pain à l'oeuf	13
Pizza Enveloppe	15
Pomme sautée	17
Banane au chocolat	19
Brownie à l'orange	21

# Les tuyau généraux

## **Ouverte ou fermée?**

En cuisinant dans la cocotte, on peut utiliser l'ouverture dans le couvercle: la valve de vapeur. En ouvrant la valve, la vapeur peut échapper et ainsi les plats sont rôtis. Quand on ferme la valve, la vapeur reste dans la cocotte et les plats seront cuits à la vapeur.

## **Graisser ou employer l'eau?**

Il est important de bien graisser la cocotte avec l'huile ou du beurre avant d'employer la cocotte. On peut également ajouter un peu d'eau en préparant des légumes. Ainsi les légumes seront cuits à la vapeur.

## **A l'intérieur ou en plein air?**

Pour faire la cuisine la cocotte peut être mis sur un poêle (en fonte) à l'intérieur de la maison ou en plein air. Il ne faut pas la mettre sur un feu ouvert. Il faut toujours mettre la cocotte sur un plat puisque en cuisinant et après l'eau peut toujours sortir de la cocotte.

## **Préchauffée ou froide ?**

Les deux manières sont possibles. La cocotte peut être employée préchauffée ou froide. Si on emploie la cocotte froide il faut ajouter 10 minutes à la cuisson.

## **L'entretien de la Thera**

Il est important après l'emploi de bien graisser la cocotte avec de l'huile, aussi bien l'intérieur de la cocotte que l'extérieur. On peut enlever l'huile redondant avec un papier, ce traitement prévient la rouille.



# Pommes de terre sautées



## Les ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 petites pommes de terre
- 3 cuillères de fromage  
Parmesan rapé
- Sel et poivre

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 & 10 minutes

## Procédé

Piquez avec une fourchette des petits trous dans les pommes de terre et graissez bien la cocotte. Faites cuire les pommes pendant 10 minutes avec la valve fermée, ensuite tournez les pommes. Faites les cuire encore 10 minutes sur cette côte. Après on peut couper les pommes en deux en versez du fromage rapé, du sel et du poivre. Posez les pommes de nouveau dans la cocotte et faites les cuire encore 10 minutes.

**Variation:** utilisez aussi des herbes comme l'origano, la basilic etc.



# Champignons farcis



**Les ingrédients** Préparation: 10 minutes

Pour 4 personnes: Cuisson: 20 minutes

Des champignons

50 gr. de fromage à la crème

50 gr. de lardons

Sel et poivre

## Procédé

Enlevez les pieds des champignons.

Mélangez dans un bol le fromage, les lardons

le sel et le poivre. Remplissez les champignons

avec le mélange et mettez les champignons

20 minutes dans la cocotte, bien graissée

d'avance, à valve fermée.

**Variation:** essayez la sauce pesto ou autres herbes ou employez les tomates.



# Tomates caprese

7



## Les ingrédients

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

- Des petites tomates
- 200 gr. de Mozzarella
- 200gr de viande émincée pour saucisses
- Des herbes italiennes
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

## Procédé

Coupez le dessus des tomates. Mélangez le fromage, la viande, les herbes et quelques tomates. Remplissez toutes les tomates. Mettez les tomates dans la cocotte graissée auparavant, sur le poêle pendant 35 minutes, la valve ouverte.

**Variation:** mettez la sauce pesto et prenez la viande de la poule.

8



# Courgette farcie



## Les ingrédients

- 2 courgettes
- 200gr. de viande émincée
- Une demie onion
- Des herbes italiennes
- 3 clr de Gruyère rapé
- Poudre de poivron
- Sel et poivre

Préparation : 15 minutes  
Cuisson: 40 minutes

## Procédé

Coupez les courgettes en deux et enlevez la chair de la courgette. Mélangez un tiers de la chair de courgette avec les autres ingrédients sauf le fromage et remplissez les courgettes. Mettez le Gruyère rapé sur le mélange. Ensuite graissez bien la cocotte et faites cuire les courgettes 40 minutes dans la cocotte avec la valve fermée.

**Variation:** employez la sauce pesto et de la poule au lieu de la viande à saucisses.



# Poivron Hawaï



## Les ingrédients

- Poivrons rouges
- 100 gr. d'ananas
- Un filet de poulet
- 1 clr de curry\sel et poivre
- 1 poignée de Gruyère rapé

Préparation: 15 minutes  
Cuisson: 30 minutes

## Procédé

Coupez les pouverons et enlevez les sémences. Coupez la viande et l'ananas et mélangez le tout avec les épices. Remplissez les poivrons et ajoutez le fromage. Mettez les poivrons dans la cocotte graissée en laissez cuire pendant une demie heure avec la valve fermée.

**Variation:** de la viande à saucisses.



# Petits pains à l'oeuf



## Les ingrédients

- 4 petits pains pré-cuits
- 4 oeufs
- 4 clr Gruyère rapé
- Sel et poivre

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

## Procédé

Videz les petits pains et remplissez les pains ensuite avec un oeuf entier. Ajouter un peu de sel et de poivre et couvrez avec du Gruyère rapé. Mettes les pains dans la cocotte pendant 30 minutes avec la valve ouverte.

**Variation:** mettez un peu de légumes coupés.



# Enveloppes de pizza



## Les ingrédients

- Un rouleau de pâte à pizza
- Des tranches de salami
- Des tomates
- La sauce à tomates
- La Gruyère rapé

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 60 minutes

## Procédé

Étalez le rouleau de pâte à pizza et prenez des carrés de pâte. Étalez ensuite sur chaque carré de la sauce à tomates, une tranche de salami, une partie de la tomate et du fromage. Faites une enveloppe de chaque carré et mettez les dans la cocotte bien graissée. Faites les cuire pendant 50 minutes avec la valve ouverte, puis tounez les enveloppes et laissez les dans la cocotte pendant 10 minutes. On peut servir une sauces avec les enveloppes.

On peut varier infiniment avec les ingrédients.



# Pommes sautées



## Les ingrédients

- Pommes
- Du sucre vanillé
- Cannelle
- Du sucre cassonade
- Du beurre

Préparation: 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

## Procédé

Epluchez les pommes et enlevez le coeur. Coupez- les en deux ou en quatre. Mettez du beurre dans la cocotte puis les pommes et couvrez- les avec un peu de cannelle et des sucres. Laissez cuire pendant 45 minutes avec la valve fermée.

**Variation:** Servez avec une boule de glace vanille



# Bananes au chocolat



## Les ingrédients

- Bananes
- Du chocolat au lait
- Du chocolat fondant
- De la cassonade

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

## Procédé

Coupez la manche de la banane et coupez la chair d'une côté de la banane sans coupez l'autre côté. Coupez le chocolat en petits morceaux. Remplissez les bananes de plusieurs morceaux de chocolat et versez un peu de cassonade, si vous aimez. Mettez les bananes dans la cocotte pendant 40 minutes avec la valve ouverte.

**Variation:** ajoutez quelques noix ou de la caramel.



# Brownies à l'orange



## Les ingrédients

- 3 ou 4 oranges
  - 100 gr. de Brownie mix
  - 100 gr. de chocolat
- Préparation: 10 minutes  
Cuisson: 90 minutes

## Procédé

Coupez les dessus de l'orange et videz- la. Gardez la chair et le jus d'orange. Préparez une pâte avec le mix pour brownies, le chocolat et la moitié de la chair et du jus d'orange. Remplissez les oranges pour la moitié avec la pâte et mettez- les dans la cocotte pendant 90 minutes avec la valve fermée.

**Variation:** mettez par exemple un peu de Cointreau ou Mandarine Napoléon.