

## Utilisez un shaker ou un fouet pour mélanger vos produits

**Boisson / smoothie / cola :** Dissoudre la préparation avec 200 à 250 ml d'eau (voir sur sachet) jusqu'à parfaite dissolution. Puis faire chauffer 1 minute au micro-ondes pour les boissons chaudes, ou alors laisser réhydrater quelques minutes pour laisser retomber la mousse des boissons froides. La boisson cola ne doit pas être mélangée dans un shaker mais à la fourchette. La laisser un peu reposer avant consommation.

**Crème dessert / entremet / panna cotta / Compote :** Ajouter la préparation à 150 ml d'eau et mélanger jusqu'à dissolution complète. Laisser réhydrater au frais quelques minutes.

**Clafoutis :** Versez 60 ml d'eau fraîche dans un shaker. Ajoutez le contenu du sachet et mélangez. Faites cuire 15 minutes au four traditionnel (thermostat 5) ou 1 minute 30 au four à micro-ondes à puissance maximale.

**Mousse au chocolat :** Ajouter la préparation à 75 ml d'eau et mélanger jusqu'à dispersion complète. Batta au fouet électrique jusqu'à formation d'une mousse consistante de couleur plus claire. Mettre au frais 15 minutes.

**Riz au lait :** Ajouter le sachet à 100ml d'eau et mélanger jusqu'à dispersion complète. Chauffer 1 minute au four à micro-ondes et laisser réhydrater 15 à 20 minutes avant dégustation.

**Gâteau et cake salé ou sucré/brioche :** Ajouter le sachet à 75 ml d'eau froide (40 ml pour la brioche) et dissoudre. Versez le mélange dans 1 ou 2 moules souples et faire cuire au four traditionnel 10 minutes à 205°. (Les "cakes minute" sont à cuire 1 minute 30 au micro-ondes).

**Brioche :** Mélanger 40 mL d'eau froide au sachet. Placez la préparation dans 2 petits moules à brioches. Cuire à 205°C pendant 10 à 12 minutes (four à chaleur tournante) ou pendant 14 à 16 minutes (four traditionnel/ convection). Consommez dans un bref délai.

**Muesli / céréales :** Mélanger les céréales de phase 2 avec 150 ml de lait écrémé. Mélanger avec 150 ml d'eau froide les céréales de phase 1 (poire-chocolat ou banane-chocolat). A consommer rapidement.

**Pâte à tartiner / miel / confiture :** Ajouter un sachet à 15 ml d'eau et mélanger jusqu'à dissolution complète.

**Pâte à pain / pizza / fougasse :** Ajouter le sachet à 40 ml d'eau froide. Mélanger jusqu'à dispersion complète. Pétrir la pâte et placer la boule formée sur du papier sulfurisé, l'étendre en rectangle pour la fougasse

ou l'étaler pour une pizza (garnissez votre pizza de légumes). Cuire au four à 185° durant 10 minutes.

**Pâte à crêpes / Pancake :** Rajouter doucement 110 ml d'eau froide au contenu du sachet pour les crêpes, 60 ml pour les pancakes, tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution. Laissez reposer 1 à 3 minutes. Faire cuire à feu vif dans une poêle anti-adhésive avec une légère goutte d'huile. Consommez dans un bref délai.

**Flan de légumes :** Ajouter le sachet à 125 ml d'eau froide et dissoudre. Laisser reposer 10 minutes pour une bonne réhydratation des morceaux de légumes. Versez le mélange dans un moule souple. Cuisez à 165° pendant 10 minutes.

**Nuggets / Steak de soja :** Ajouter le sachet à 40 ml d'eau. Former quatre petites boulettes. Faire cuire du papier sulfurisé au four à 200° C, 15 minutes.

**Omelette :** Rajouter doucement 120 ml d'eau froide à la préparation. Salez, poivrez. Faire cuire 1 minute dans une poêle anti-adhésive chaude avec une goutte d'huile. Recouvrir la poêle avec un couvercle les 10 dernières secondes de cuisson pour faire gonfler l'omelette. Consommer rapidement.

**Velouté :** Rajouter doucement 30 ml d'eau froide à la préparation, tout en délayant avec un fouet puis rajoutez 170 ml d'eau chaude mais non bouillante en remuant quelques secondes jusqu'à parfaite dissolution. Saler et poivrer à votre convenance.

**Bouillon de pâtes :** Ajouter 200 ml d'eau chaude au sachet dans un bol, chauffer 4 minutes au micro-ondes, mettre un couvercle dessus et laisser réhydrater 5 minutes.

**Spaghettis à la bolognaise ou carbonara :** Verser le contenu d'un sachet dans un bol (bol sécuritaire pour cuisson au four à micro-ondes). Ajouter 150 ml d'eau bouillante tout en remuant. Faire chauffer 2 minutes au four à micro-ondes. Puis, laisser reposer 2 à 3 minutes avant de consommer.

**Soufflé :** Mélanger progressivement 50 ml d'eau au sachet. Faire cuire 15 minutes à 180° dans un plat individuel anti-adhésif.

**Pâtes :** Faire bouillir de l'eau salée, y ajouter les pâtes. Laisser cuire 6 à 8 minutes (12-15 minutes pour des pâtes penne).

**Saucisses :** Faire bouillir les saucisses 2 à 3 minutes, ou les mettre 1 minute au micro-ondes.