

I'm not a robot



Cuire pates micro ondes

Une envie de pâtes vous prend, mais vous n'avez ni l'envie de cuisiner ni de matériel pour ? Direction le micro-ondes pour cuire des pâtes en quelques minutes seulement ! On vous explique comment faire. Pas de feu, de casseroles ou d'appareils de cuisine adaptés ? Pas de problème, si vous possédez un four à micro-ondes, votre prochain repas est assuré. Prenez des pâtes de petites tailles (coquillettes, farfalle, risoni…), un peu d'eau et c'est parti ! Terminés les repas froids, vous saurez désormais cuire des pâtes au micro-ondes en quelques minutes. Comment cuire des pâtes au micro-ondes facilement ? Versez les pâtes dans un récipient adapté, ajoutez de l'eau et placez le tout au micro-ondes. Si vous souhaitez cuire des pâtes au micro-ondes pour 1 personne, prévoyez 120 g de pâtes et 20 cl d'eau (ou une quinzaine de cuillères à soupe d'eau). Combien de temps cuire les pâtes au micro-ondes ? Tout dépend de vos préférences. Pour une cuisson al dente, comptez 11 minutes à 800 Watts. Pour des pâtes moelleuses, la cuisson sera de 13 minutes. Ne dépassez pas 14 minutes de cuisson, autrement les pâtes deviendraient collantes et imangeables. Une fois les pâtes cuites, utilisez une manique pour sortir le plat sans vous brûler, et transvasez les pâtes dans une assiette. Vous n'avez plus qu'à les agrémenter avec un peu de sel, du beurre, du fromage, de la sauce tomate… Cette technique s'appelle le "micupasta" et vous assure un gain de temps de cuisson et beaucoup moins de vaisselle. Cuire des pâtes au micro-ondes dans une tasse est très simple : versez une portion de pâtes de petites tailles, recouvrez d'eau salée (le tout doit arriver aux trois quarts de la tasse), puis placez la tasse au micro-ondes quelques minutes. Le temps de cuisson des pâtes au micro-ondes varie selon vos préférences (al dente ou moelleuses), mais comptez 2 minutes tout en remuant régulièrement. Remettez le récipient au micro-ondes 1 minute si nécessaire. Une fois les pâtes ramollies, agrémentez-les à votre convenance. Vous aurez ainsi appris à cuire vos pâtes au micro-ondes en 3 minutes ! Vous pouvez même les préparer à l'américaine, en version Mac & Cheese c'est-à-dire en mêlant des macaronis avec du cheddar et du lait demi-écrémé à la place de l'eau. Faites cuire au micro-ondes les pâtes dans 200 ml de lait demi-écrémé à la place de l'eau. Faites cuire au micro-ondes les pâtes dans 200 ml de lait demi-écrémé et une fois le tout ramolli, ajoutez du cheddar rapé. Remettez au four à micro-ondes pour faire fondre le fromage et dégustez ! Pourquoi ne faut-il pas cuire des pâtes au micro-ondes dans un contenant en plastique ? En effet, il faut éviter de cuire des pâtes au micro-ondes dans un upperware. La raison ? Avec la chaleur de l'appareil, le plastique risque de se déformer, voire de fondre. Vous ne pouvez utiliser de fourware au micro-ondes que s'il comporte une mention "microwave safe" ou le logo "micro-ondes". Quel récipient pour cuire des pâtes au micro-ondes alors ? Privilégiez les plats en verre, en faïence, en porcelaine (non décorée) ou en plastique adapté donc. Vous pouvez aussi utiliser un mug. Quel que soit le matériel de votre récipient, prévoyez des maniques pour ne pas vous brûler. Par Laura Izarié 20/01/2025 à 12:10 Vous êtes pris d'une petite fringale, mais votre cuisine est en mode "camping" ? Déménagement en cours, plaques de cuisson toujours emballées, ou gazinière qui vous joue des tours ? Pas de stress ! Votre micro-ondes, ce héros méconnu, va sauver votre estomac :-) Avec un bol, un peu d'eau, et quelques pâtes, la failm sera bientôt un lointain souvenir. Il est bien possible de faire cuire des pommes de terre au four à micro-ondes, alors pourquoi pas des pâtes ? Quand la bouteille de gaz est vide, que la plaque de cuisson est en panne ou qu'on est vraiment pressé, c'est une méthode de cuisson bien pratique !La cuisson des pâtes au four micro-ondes est adaptée à tous les types de pâtes, du spaghetti à la coquillette. On met la quantité désirée dans une assiette creuse ou dans un plat en pyrex si on compte servir plusieurs personnes. On ajoute une fois et demie le volume des pâtes en eau et on lance l'appareil durant environ 11 minutes à 800 W en fonction des spécificités de votre four à micro-ondes.Quelques précautions sont à prendre pour ne pas que l'eau et les pâtes se répandent dans tout l'appareil :Choisir un plat qui ne touche pas les bords du four à micro-ondes :Ne pas remplir le récipient à ras bord :Ne pas laisser les longs spaghettis sortir du plat :Utiliser une manique pour sortir le plat sans vous brûler. Pour une meilleure cuisson des pâtes, notamment des spaghettis, il est conseillé de couper le four à micro-ondes toutes les deux minutes pour mélanger les pâtes. Elles seront ainsi moins collantes et conserveront une texture plus agréable.La méthode pour cuire des pâtes au four à micro-ondes dans une tasseVous avez envie d'une présentation sympa pour vos pâtes ou vous comptez manger seule ? Et si vous faisiez cuire vos pâtes dans une tasse ? Une recette est particulièrement adaptée à cette méthode : le Mac and Cheese ! Cette recette américaine mêle :Des macaronis :Du cheddar :Du lait concentré.Initialement prévue en gratin, cette recette s'adapte parfaitement au four à micro-ondes, pour des pâtes prêtes en moins de 15 minutes.De manière générale, de nombreuses recettes de pâte peuvent être réalisées en version miniature et rapide dans une tasse au four à micro-ondes, y compris les pâtes à la carbonara ! La base est toujours la même : dans sa tasse, on met des pâtes, on couvre d'eau, et on ajoute ce qu'on aime : Sel et poivre, tout simplement !Des dés de jambon ou des lardons :De la crème fraîche :Un œuf :Le fromage de son choix.On fait ensuite tourner le four à micro-ondes à vitesse maximale durant 5 ou 6 minutes, en n'oubliant pas de mélanger au moins une fois.On a ainsi le plaisir d'une recette ultra rapide, mais aussi celui de choisir notre tasse préférée pour savourer le repas, en fonction de l'humeur et des envies du jour. Le repas sera assurément moins classique que d'habitude, en dépit de la simplicité de la recette !Pourquoi il faut éviter de cuire des pâtes au four à micro-ondes dans un contenant en plastique ?S'il n'y a pas de problème pour faire cuire ses pâtes dans un saladier en pyrex ou un mug, mieux vaut en revanche éviter d'utiliser un contenant en plastique. Tout d'abord et tout simplement parce qu'il s'agit d'un contenant à couvercle, et qu'il n'y a pas mieux pour faire exploser le contenu, qui en tapissera les parois et aura perdu toute tenue, devenant inapte pour toute présentation. Ensuite, le contenant est fabriqué en plastique. Léger, il est bien pratique à emporter dans le sac pour le repas de midi au travail. Pourtant, il est peu recommandé de consommer des aliments qui ont été cuits ou même simplement réchauffés dans un contenant en plastique. Les composants nocifs de ce matériau ont en effet tendance à migrer dans les pâtes et plus généralement dans tout aliment qu'il contient et que vous dégustez ensuite. C'est encore plus vrai de l'eau. Or, elle est indispensable pour cuire des pâtes au four à micro-ondes ! On privilégie donc un plat en :Céramique :Verre :Porcelaine ou faïence non décorée.S'il n'est pas spécialement prévu pour aller au four à micro-ondes, le contenant plastique pourrait en outre se déformer, voire fondre sous l'effet de la chaleur, la cuisson des pâtes nécessitant en effet une bonne dizaine de minutes.À lire aussi :» Comment calculer la quantité de pâtes par personne ?» Nos meilleures recettes de pâtes à la carbonara» 10 conseils pour réussir la cuisson des pâtes Faire cuire des pâtes au micro-ondes est probablement une idée qui ferait pâlir plus d'un italien. Sans compter les amateurs de pâtes fraîches pour qui la préparation des pâtes et leur cuisson est tout un art. Cependant, on ne maîtrise pas tout. Que ce soit lorsqu'on est étudiant et que l'on est pas très bien équipé, ou que ce soit lors d'un déménagement quand tout est encore en carton sauf le micro-ondes, une envie de pâtes, ça ne se contrôle pas. Bien ce ne soit que du dépannage, c'est une technique qui peut s'avérer très utile en cas de fringale inattendue. Voici comment cuire des pâtes au micro-ondes de façon simple et efficace. On pourrait avoir tendance à croire que les pâtes courtes cuisent plus vite que les pâtes longues. Ce n'est pas forcément vrai et ce n'est pas non plus la raison pour laquelle nous vous conseillons de faire ce choix. Comme les pâtes ne vont pas beaucoup remuer lors de la cuisson au micro-ondes, elles vont sans doute s'agglomérer un peu. Il sera alors plus facile à la fin de redonner un bel aspect à votre plat avec des pâtes courtes qu'avec des pâtes longues. Les coquillettes feront très bien l'affaire, n'oublions qu'il s'agit plus d'un dépannage que d'une recette gourmet. Les Penne courtes ou les petites farfalles conviennent très bien également. Comme indiqué précédemment, nous n'avons rien sous la main pour doser ou mesurer les quantités. L'idée est de faire au plus simple. Voici comment. Versez la quantité de pâtes que vous voulez dans un bol adapté au micro-ondes. N'oubliez pas que les pâtes gonflent à la cuisson et que l'eau bout, le récipient doit donc être suffisamment grand pour que les pâtes cuisent et que l'eau monte sans déborder. Le principe est le même que pour la cuisson dans une casserole. Une casserole de pâtes remplie à ras bord ne pourra que déborder.De plus, essayez de ne pas mettre trop de pâtes, le concept étant de faire un petit plat de pâtes rapide pour une ou deux personnes. Recouvrez d'eau en rajoutant 3 bons centimètres au-dessus du niveau des pâtes.Ne vous souciez pas de mettre trop d'eau, car nous égoutterons les pâtes. Attention cependant au risque de débordement lors de la cuisson. Suivez les indications du temps de cuisson indiqué sur votre paquet de pâtes.Pour des coquillettes par exemple, le temps de cuisson est de 6 minutes. En ce qui me concerne, 7 minutes ont suffi.Dans tous les cas, au bout de 5 minutes, ouvrez votre micro-ondes, mélangez bien et vérifiez la cuisson. Une fois les pâtes cuites, égouttez-les s'il reste de l'eau.Vous pouvez utiliser une passoire, un égouttoir à pâtes ou juste retenir les pâtes dans le bol avec une fourchette et versez dans l'évier l'excès d'eau. Mélangez bien, assaisonnez à votre guise et réglez-vous ! Vous commencez à apprécier la cuisson des pâtes au micro-ondes ?Après tout, cela présente des avantages certains : pas de casserole à nettoyer, la plaque de cuisson ou la gazinière reste propre, pas d'eau sur le feu à surveiller… Sachez qu'il est possible de devenir un véritable expert en pâtes cuites au micro-ondes. Dites-vous seulement que si vous avez des amis italiens, cette nouvelle passion devra être soigneusement abordée si vous ne voulez pas vous fâcher avec eux. Quand on cuit les pâtes au micro-ondes, on ne s'occupe pas vraiment de l'assaisonnement. Le but est de se caler un coin, pas de faire de la grande cuisine. Cependant, vous pouvez très bien aller plus loin et assaisonner votre plat en cours de cuisson pour lui donner plus de goût. Attention cependant, on parle d'assaisonnement de type huile, sel, poivre, épices, etc., pas de sauce tomate ou carbonara. Pour ce faire, arrêtez la cuisson au bout de 5 minutes, ajoutez l'assaisonnement, remuez bien et remettez à cuire le temps restant, en faisant une pause au milieu de temps restant pour vérifier la cuisson et bien remuer. Une fois vos pâtes cuites, retirez l'excès d'eau et réglez-vous. Vous ne rêvez pas, il existe bien des cuisers spécialement conçus pour cuire les pâtes au micro-ondes. C'est le cas notamment de la marque Lékú, qui vend l'un de ces ustensiles : Promo L'intérêt, en plus de ne pas avoir à utiliser votre plaque de cuisson, est que l'équipement est livré avec un guide des proportions. Il est également précisé les temps de cuisson, de façon à vous laisser guider. Son couvercle fait office de passoire, le cuseur se suffi donc à lui-même. Son design lui permet également de faire office de plat et ne dénote pas sur une table. La cuisson des pâtes au micro-ondes va bientôt devenir tout un art. Et un vrai sujet de discussion à table ! This website uses cookies to improve your experience while you navigate through the website. Out of these, the cookies that are categorized as necessary are stored on your browser as they are essential for the working of basic functionalities of the website. We also use third-party cookies that help us analyze and understand how you use this website. These cookies will be stored in your browser only with your consent. You also have the option to opt-out of these cookies. But opting out of some of these cookies may affect your browsing experience. Vous avez déjà essayé de faire cuire des pâtes au micro-ondes ?J'avoue, ce n'est pas de la grande cuisine gastronomique…Mais c'est super pratique et rapide.Et franchement, le résultat est délicieux !Vous vous demandez pourquoi je le sais ?Parce que c'est mon fils étudiant qui m'en a préparé… un bol creux qui passe au micro-ondes- un verre de pâtes, type coquillettes- un verre et demi d'eau- une pincée de sel. Versez vos coquillettes dans un verre. 2 Mettez-les dans un bol creux.3 Ajoutez un verre et demi d'eau.4 Mettez une pincée de sel.5 Placez le bol au micro-ondes.6 Faites cuire 6 à 7 min.7 Sortez le plat.8 Égouttez l'eau s'il en reste en versant les pâtes dans une passoire.Résultat : des pâtes parfaitement cuites !Et voilà, votre plat de pâtes est maintenant prêt à être mangé :-)Facile, rapide et efficace, n'est-ce pas ?Vous avez réussi la cuisson de vos pastas au micro-ondes. Mélangez-les quand elles sortent du four pour éviter qu'elles collent.Et pensez à les assaisonner selon vos goûts.Par exemple, on peut ajouter du beurre, de la sauce tomate, du gruyère, du parmesan, des herbes fraîches, de l'ail et l'huile d'olive, du pistou… Rien ne vous empêche de repasser votre plat au micro-ondes pendant 30 secondes pour réchauffer la sauce. Vous aimez cette astuce ? Recevez les meilleures chaque matin. C'est gratuit. Est-ce qu'on gagne du temps avec cette cuisson ?C'est vrai, on ne gagne pas vraiment de temps avec cette astuce.Mais elle peut vraiment dépanner.Notamment quand on n'a ni gazinière ni plaque électrique ou qu'on n'a plus de casserole sous la main !Oui ne s'est jamais retrouvé en panne de gaz à 21h…Ou sans rien à manger sauf des pâtes un dimanche on en plein déménagement ?Et je suis sûre que les étudiants en cité U, et tous ceux qui vivent dans des petits studios sont ravis de cuire facilement leurs pâtes au micro-ondes.Ca reste un plat très économique. Et vite fait…Et avec un bon accompagnement, c'est super bon.L'autre avantage, c'est que ça fait moins de vaisselle !Peut-on cuire toutes les pâtes au micro-ondes ?Ce truc est efficace pour toutes les pâtes : Panzani, Lusturu, Carrefour…Par contre, notez bien ceci :Cette astuce fonctionne très bien avec les pâtes courtes.Coquillettes, farfalles, risetti, macaroni…Mais c'est un peu plus compliqué avec des spaghettis.Il faut d'abord penser à les couper en deux avant de les mettre dans le bol.Puis il faut bien les recouvrir d'eau, car ils vont doubler voire tripler de volume.Et il faut les faire cuire 3 min de plus que le temps indiqué sur le paquet.Temps de cuisson des pâtes au micro-ondes- Il faut adapter le temps de cuisson selon les pâtes que vous faites cuire, la quantité et votre micro-ondes. L'idée globale est d'ajouter 2 à 3 minutes de plus que le temps indiqué sur le paquet.- Le temps de cuisson indiqué dans cette recette est parfait pour des coquillettes pour 1 personne. C'est le temps que ça m'a pris pour les faire cuire quand je l'ai fait à la maison. Mais à mon avis, il faut faire des tests pour trouver le temps de cuisson idéal pour chacun.- Le mieux est donc de vérifier la cuisson de temps en temps et d'adapter. Pour cela, ouvrez la porte du micro-ondes, mélangez-les et goûtez-les (sans vous brûler!).- Pour d'autres pâtes plus épaisses, comme des fusillis, la moyenne du temps de cuisson est 11 min à 800 watts. Cela permet d'avoir des pâtes al dente. Si vous voulez qu'elles soient plus cuites, prolongez la cuisson de 1 min. Mais ne dépassez jamais 14 min. Sinon, il n'y aura plus d'eau. Elles formeront un gros paquet collant.- Si vous voulez gagner 2 ou 3 min, faites bouillir l'eau dans la bouilloire avant de la verser dans le bol. Précautions supplémentaires- Vous pouvez couvrir le bol avec une assiette pour éviter que l'eau ne s'évapore. Mais ce n'est pas indispensable.- Il n'est pas recommandé de faire cuire une grande quantité de pâtes de cette façon. Sinon elles vont coller. Mais pour une ou deux personnes, c'est parfait. Il suffit de respecter le dosage suivant : 1 verre de pâte pour 1,5 verre d'eau.- Attention à ne pas vous brûler quand vous sortez votre bol du micro-ondes. Il est vraiment très chaud. Alors, utilisez un torchon ou une manique.- Il est important de prendre un bol bien creux. L'eau va se mettre à bouillir quand elle va chauffer. Et il ne faut pas qu'elle déborde. Vous pouvez aussi utiliser un Upperware micro-ondable ou une grande tasse.- Vérifiez aussi que votre récipient est compatible avec l'utilisation du micro-ondes.À votre tour…Vous avez testé ce truc facile pour réussir la cuisson des pâtes au micro-ondes ? Donnez votre avis en commentaire pour savoir si ça a été efficace pour vous. On a hâte de vous lire ! Vous aimez cette astuce ? Recevez les meilleures chaque matin. C'est gratuit. Partagez cette astuce Vous aimez cette astuce ? Cliquez ici pour l'enregistrer sur Pinterest ou cliquez ici pour la partager avec vos amis sur Facebook. Vous utilisez WhatsApp ? Cliquez ici pour recevoir nos meilleures astuces gratuitement. Suivez-nous sur Google News ! Découvrez aussi :70 Recettes Faciles, Rapides et Pas Chères à Faire au Micro-Ondes.Pourquoi Faut-il Cuire les Pâtes 2 min de Moins ? Le Secret des Chefs Italiens. Télécharger l'article Télécharger l'article Vous devez cuisiner dans un dortoir ou une petite cuisine ? Sachez que vous pourrez tout de même préparer de bons petits plats, comme des spaghettis. Vous pourrez les cuire au microonde dans l'eau du robinet ou bien dans l'eau chaude et de l'huile. Une fois que vous avez cuit vos pâtes au microonde, servez-les avec votre sauce préférée. Vous pourrez également chauffer une sauce à la viande au microonde, afin d'accompagner à la perfection vos spaghettis. La quantité varie Pour 4 personnes 300 g de spaghettis crus 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile végétale, facultatif De l'eau bouillante, à volonté La quantité varie Pour 4 personnes 1 ognon, haché 1 gousse d'ail émincé 1 carotte, coupée en dés 300 g de bœuf dégraissé haché 400 g de tomates concassées en conserve 360 ml d'eau bouillante 1 cube de bouillon de bœuf ou 1 cuillère à café de bouillon en poudre 1 cuillère à café d'origan séché Du poivre noir, à volonté 1 Cassez les spaghettis en deux et mettez-les dans un bol. Prenez la quantité de pâtes que vous souhaitez préparer, cassez-les en deux ou en trois et placez-les dans un bol microondable [1] . N'oubliez pas que la plupart des pâtes doublent de taille durant la cuisson [2] . 2 Versez suffisamment d'eau pour couvrir les pâtes de 5 cm. Vous pourrez utiliser de l'eau à température ambiante ou simplement l'eau sortant du robinet. Il est important que les pâtes soient entièrement immergées [3] . Les spaghettis doubleront ou tripleront de volume en cuisant. Pour cela, ils devront être entièrement couverts d'eau. 3 Chauffez-les 3 minutes de plus que le temps de cuisson recommandé. Placez le bol au microonde et lisez les instructions de cuisson de vos pâtes. Réglez le minuteur pour 3 minutes de plus que le temps de cuisson indiqué sur le paquet [4] . Par exemple, s'il est indiqué de faire cuire les pâtes pendant 9 minutes, vous devrez les mettre au microonde pendant 12 minutes. 4 Égouttez les pâtes et mangez-les. Sortez délicatement le bol chaud du microonde. Placez une passoire dans l'évier et versez doucement les pâtes chaudes dans celle-ci afin de les égoutter. Servez les pâtes cuites avec votre sauce préférée [5] . Conservez le reste de pâtes cuites dans un récipient hermétique pendant 3 à 5 jours maximum. Publicité 1 Cassez les spaghettis crus et placez-les dans un bol. Prenez 300 g de pâtes crues et cassez-les en trois. Vos spaghettis devraient rentrer facilement dans un bol microondable, sans dépasser [6] . 2 Couvrez les pâtes d'huile et versez l'eau bouillante. Versez l'huile végétale sur les pâtes sèches et mélangez jusqu'à ce qu'elles en soient recouvertes. Puis, versez suffisamment d'eau bouillante pour couvrir les pâtes d'au moins 5 cm [7] . Mélangez les pâtes à de l'huile les empêchera de coller alors qu'elles cuisent. 3 Faites chauffer les pâtes pendant 8 minutes. Placez un couvercle sur le bol ou couvrez-le de film plastique. Placez le bol au microonde et faites chauffer les spaghettis à pleine puissance pendant 8 minutes. Arrêtez l'appareil et remuez les pâtes à mi-cuisson [8] . Faites attention lorsque vous mélangez les pâtes : le bol sera très chaud. 4 Sortez les spaghettis de l'appareil et laissez reposer 2 minutes. Une fois que les spaghettis ont reposé quelques minutes, goutez-en quelques-uns pour voir s'ils sont suffisamment cuits. S'ils sont trop fermes, remettez-les au microonde et faites-les cuire 2 minutes de plus [9] . 5 Égouttez les spaghettis et servez-les avec la sauce. Placez la passoire dans l'évier et versez doucement les pâtes cuites dans celle-ci. L'eau chaude sera évacuée. Servez les spaghettis avec la sauce de votre choix. Pour conserver vos restes de pâtes, versez-les dans un récipient hermétique et placez-les au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours. Publicité 1 Versez un pot de sauce dans un grand récipient. Choisissez un bol microondable, suffisamment grand pour retenir les éclaboussures de la sauce. Si vous ne voulez chauffer qu'une petite portion, versez dans le bol seulement la quantité désirée [10] . Vous pourrez choisir la sauce de votre choix, de la marinara à la sauce Alfredo ! 2 Faites chauffer la sauce par intervalles de 30 secondes. Placez le bol de sauce au microonde et faites-la chauffer à faible puissance. Arrêtez l'appareil et mélangez la sauce toutes les 30 secondes alors qu'elle chauffe [11] . Gardez en tête qu'un pot entier de sauce chauffera en 2 ou 3 minutes environ, alors qu'une portion sera chaude au bout de 1 minute seulement. 3 Versez la sauce chaude sur les pâtes. Une fois que la sauce est chaude comme vous le voulez, sortez-la du microonde et versez-la sur les pâtes cuites à l'aide d'une cuillère. Servez la sauce et les pâtes encore chaudes [12] . Publicité 1 Hachez un ognon, une gousse d'ail et une carotte. Épluchez les ingrédients et placez-les sur une planche à découper. Puis, à l'aide d'un couteau de cuisine, hachez l'ognon en morceaux de 1 cm et émincez l'ail. Coupez la carotte en petits dés et transférez le tout dans un grand bol microondable [13] . Si vous manquez de temps, achetez des ognons et des carottes prédecoupés. 2 Mélangez 300 g de bœuf dégraissé haché aux légumes. Incorporez la viande aux légumes hachés, en la cassant en petits morceaux. Cela aidera le bœuf à cuire uniformément [14] . Il est important que vous utilisiez du bœuf dégraissé afin que la sauce ne soit pas trop grasse. Si vous ne voulez pas manger de bœuf, utilisez du poulet haché ou de la dinde hachée. 3 Couvrez le bol et passez-le au microonde pendant 3 minutes. Couvrez le bol de film plastique. Faites ensuite une fente de 5 cm dans le film plastique, afin que la vapeur puisse s'échapper. Faites chauffer la viande et les légumes pendant 3 minutes à pleine puissance [15] . Si vous ne voulez pas utiliser de film plastique et que le récipient a un couvercle, placez ce dernier sur le bol légèrement de travers, afin que la vapeur puisse s'échapper. Manipulez le plat avec précaution, car il sera très chaud. 4 Faites chauffer la préparation pendant 3 minutes de plus. Laissez le mélange couvert et faites-le chauffer jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Pour être sûr(e) que la viande soit bien cuite, insérez un thermomètre à viande au centre du plat. La température devrait atteindre les 70 °C [16] . Si la viande est encore légèrement rosée et n'a pas atteint les 70 °C, couvrez le plat et remettez-le au microonde 1 minute de plus, avant de vérifier à nouveau. Une fois que la viande est cuite, laissez s'écouler la graisse visible du bol. 5 Ajoutez les tomates, l'eau, le bouillon et l'origan. Ouvrez la boîte de tomates en conserve et incorporez le contenu aux légumes et à la viande. Ajoutez 60 ml d'eau bouillante, 1 cuillère à café d'origan sec et 1 cube de bouillon de bœuf ou 1 cuillère à café de bouillon en poudre [17] . 6 Faites chauffer la sauce à la viande pendant 7 minutes. Couvrez le bol avec le film plastique ou le couvercle et faites chauffer la sauce à pleine puissance. La sauce devrait commencer à bouillir et à dégager une délicieuse odeur [18] ! Goutez la sauce et salez-la à votre convenance. Vous pourrez goûter la sauce sans danger, puisque la viande est déjà cuite. 7 Faites chauffer la sauce pendant 10 minutes de plus. Retirez le couvercle et mélangez bien la sauce. Puis, couvrez à nouveau le récipient avec le couvercle ou le film plastique et faites chauffer la sauce pendant 10 minutes de plus. Vous devrez mélanger la sauce à mi-cuisson, afin qu'elle cuise uniformément. Retirez soigneusement la sauce du microonde et versez-la sur les pâtes cuites à l'aide d'une cuillère [19] . Couvrez la sauce à la viande et conservez-la au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Publicité Un récipient microondable Une passoire Un récipient microondable Un couvercle ou du film étirable Une cuillère Une passoire Un grand récipient microondable Une cuillère Des outils de mesure Un grand récipient microondable Un couteau Une fourchette Du film étirable ou une serviette en papier Pour que les pâtes cuisent uniformément au microonde, ne les placez pas sur une assiette en un gros amas circulaire. Faites plutôt un trou au centre, afin de former un donut ou un anneau. Les pâtes chaufferont ainsi plus rapidement et plus uniformément [20] . Pour des spaghettis sans gluten, optez pour une courge spaghetti, que vous pourrez également cuire au microonde. Publicité Cet article a été cocérit par Abyssinia Campbell. Abyssinia Campbell est cheffe exécutive et propriétaire de Chef Abyssinia, Personal Chef and Catering. Elle a plus de dix ans d'expérience, et elle s'est spécialisée dans la restauration, l'organisation d'événements, l'élaboration de menus, la planification de repas et l'exploitation d'entreprises alimentaires. Lorsqu'il s'agit de cuisiner, Chef Abyssinia aime utiliser des fruits, des légumes, des alternatives alimentaires saines et des ingrédients frais issus des fermes voisines. Abyssinia est titulaire d'une licence en arts culinaires et en gestion des services alimentaires de l'université Johnson et Wales. Cet article a été consulté 94 103 fois. Catégories: Pâtes et nouilles | Recettes Cette page a été consultée 94 103 fois.