



**THE ROCK®**

**ONE POT™ MC**



**QUICK, EASY & TASTY**  
one pot recipes  
for everyday cooking

**15**

Recettes façon *one pot*  
**RAPIDES, FACILES  
ET SAVOUREUSES**  
pour tous les jours



# CONTENTS TABLE DES MATIÈRES

All-in-one Breakfast casserole  
Déjeuner tout-en-un  
dans une casserole 6-7

Minestrone soup  
Soupe minestrone 8-9

Chicken and  
rice soup  
Soupe au poulet  
et au riz 10-11

Quinoa with feta  
and vegetables  
Quinoa aux légumes  
et au féta 12-13

Mac and cheese  
Macaroni au fromage 14-15

Sausage and  
mushroom pasta  
Pâtes au saucisson  
et aux champignons 16-17

Seafood casserole  
Casserole  
de fruits de mer 18-19

Teriyaki tofu with noodles  
Nouilles au tofu teriyaki 20-21

Farfalle with chicken  
and asparagus  
Farfalles au poulet  
et asperges 22-23

Deconstructed lasagna,  
red wine sauce and ricotta  
Lasagne déconstruite, sauce  
au vin rouge et à la ricotta 24-25

Mexican rice casserole  
with meatballs  
Casserole de riz mexicain  
aux boulettes de viande 26-27

Honey mustard chicken  
with veggies  
Poulet au miel et à la moutarde  
avec légumes 28-29

Coconut curry shrimp  
Crevettes au cari  
et lait de coco 30-31

Triple chocolate brownies  
Brownies triple chocolat 32-33

Pineapple and coconut  
rice pudding  
Pouding au riz à l'ananas  
et à la noix de coco 34-35

⌚ PREPARATION TIME  
TEMPS DE PRÉPARATION

🕒 COOKING TIME  
TEMPS DE CUISSON

⊕ PORTIONS



## NO STRESS NO MESS

If there's a new cooking trend which is a favorite in today's hectic life, it's the One Pot Meal. This concept is quite extraordinary and the results will amaze you. Simply put all ingredients in The Rock One Pot™ and let simmer to get a complete, quick and easy, flavorful meal. And with only one pot to clean, that makes it even better!

## PLUS DE PLAISIR MOINS DE VAISSELLE

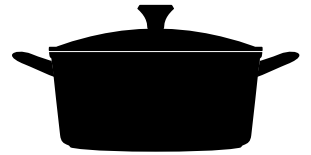
S'il y a une tendance culinaire qui s'arrime avec le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, c'est bien celle de la cuisine façon *one pot*, un concept tout simplement génial. Fort simple, mais il vous surprendra de par les résultats obtenus. Il suffit de mettre tous les ingrédients dans un ustensile de cuisson The Rock One Pot™ et de laisser mijoter pour obtenir un plat complet, facile, rapide et riche en saveurs. De plus, il n'y a qu'un seul ustensile de cuisson à laver, ce qui simplifiera encore plus votre quotidien!

## DISCOVER THE ROCK ONE POT™ COLLECTION

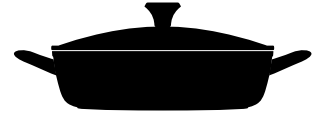
- Versatile shapes and sizes to satisfy all cooking needs
- Large cooking surfaces and capacities
- Extra thick forged aluminum base for optimal heat distribution
- Riveted handles for a comfortable and secure grip
- Glass lid allows to monitor the cooking process
- Great look for oven to table service

## DÉCOUVREZ LA COLLECTION THE ROCK ONE POT™

- Différents formats et grandeurs offerts afin de satisfaire tous vos besoins en matière de cuisson
- Surfaces de cuisson optimisées et grandes capacités
- Base ultra épaisse en aluminium forgé assurant une distribution optimale de la chaleur
- Poignées rivetées confortables et sécuritaires
- Couvercle en verre permettant de surveiller la cuisson des aliments
- Look parfait pour le service du four à la table



7.2 Qt Stock Pot with Lid  
Marmite 6,9 L avec couvercle



5 Qt Everyday Pan with Lid  
Casserole basse 4,8 L  
avec couvercle



5.2 Qt / 12.5" Deep Fry Pan with Lid  
Poêle profonde 4,9 L / 32 cm  
avec couvercle



4.8 Qt / 10" x 13"  
Rectangular Baker with Lid  
Plat de cuisson rectangulaire  
4,5 L / 25 cm x 33 cm  
avec couvercle



# ALL-IN-ONE BREAKFAST CASSEROLE

## DÉJEUNER TOUT-EN-UN DANS UNE CASSEROLE

🕒 10 MINUTES  
🕒 30 MINUTES  
🍴 4-6 SERVINGS/PORCTIONS

### INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) butter
- 6 large eggs, beaten
- ½ cup (125 ml) milk
- ½ cup (125 ml) pre-cooked bacon, cut into pieces + ¼ cup (65 ml) (for garnish)
- ½ cup (125 ml) cooked ham, diced
- ½ green bell pepper, seeded and cubed
- 3 green onions, chopped
- Salt, pepper
- ½ cup (125 ml) canned baked beans with molasses, drained
- 4 slices white bread (with crust), diced
- Fresh parsley, to taste

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) de beurre
- 6 gros œufs, battus
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de bacon précuit, coupé en morceaux + 65 ml (¼ tasse) (pour garnir)
- 125 ml (½ tasse) de jambon cuit, en dés
- ½ poivron vert, épiné et coupé en dés
- 3 oignons verts, hachés
- Sel, poivre
- 125 ml (½ tasse) de fèves au lard à la mélasse en conserve, égouttées
- 4 tranches de pain blanc (avec la croûte), coupées en cubes
- Persil frais, au goût

### PREPARATION/PRÉPARATION

With the rack in the middle position, preheat the oven to 350 °F (176 °C). Butter your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**. Add eggs, milk, bacon, ham, bell pepper and onions; stir well. Season with salt and pepper. Add baked beans. Cover with the diced bread and the remaining bacon. Gently press down on the bread to make sure each piece has been soaked. Sprinkle with the parsley and bake for about 30 minutes, uncovered, or until the eggs are cooked.

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 176 °C (350 °F). Beurrer votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**. Ajouter les œufs, le lait, le bacon, le jambon, le poivron et les oignons; bien mélanger. Saler et poivrer. Répartir les fèves au lard. Couvrir avec les cubes de pain et parsemer avec le bacon restant. Faire une légère pression sur le pain afin de l'imbiber d'un peu de liquide. Parsemer de persil. Cuire pendant environ 30 minutes, à découvert, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.



# MINESTRONE SOUP SOUPE MINESTRONE

🕒 15 MINUTES  
🌀 30 MINUTES  
🍴 6-8 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 6 bacon slices, diced
- 2 to 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 yellow onion, chopped
- 3 carrots, diced
- 3 celery stalks, diced
- Salt, pepper
- 3 ½ cups (835 ml) fresh tomatoes, diced
- 8 cups (2 L) vegetable broth
- 3 sprigs thyme
- 3 bay leaves
- 1 zucchini, halved lengthwise and sliced into half-moons
- 1 cup (250 ml) Conchiglie (shell shaped) pasta or other small pasta
- 1 ¼ cups (440 ml) canned red kidney beans, rinsed and drained
- 1 ¼ cups (315 ml) fresh baby spinach

## INGRÉDIENTS

- 6 tranches de bacon, coupées en morceaux
- 2 à 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon jaune, haché
- 3 carottes, coupées en dés
- 3 branches de céleri, coupées en dés
- Sel, poivre
- 835 ml (3 ½ tasses) de tomates fraîches, en dés
- 2 L (8 tasses) de bouillon de légumes
- 3 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1 courgette, coupée sur la longueur et tranchée en demi-lune
- 250 ml (1 tasse) de Conchiglie (pâtes en forme de coquilles) ou autres petites pâtes
- 440 ml (1 ¼ tasse) de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 315 ml (1 ¼ tasse) de bébés épinards frais

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 7.2 Qt Stock Pot**, at a medium heat setting, cook bacon for 4 to 5 minutes. Add garlic and cook for 1 minute. Add onions, carrots and celery. Season with salt and pepper and cook for about 3 minutes. Add tomatoes, vegetable broth, thyme and bay leaves; stir well. Cover and bring to a boil. Reduce heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, until the carrots are tender, about 10 minutes. Stir in pasta and cook for about 5 minutes. Add the remaining ingredients and simmer for 5 to 7 minutes. Add broth as needed. Adjust seasoning.

Dans votre **marmite The Rock One Pot™ 6,9 L**, à feu moyen, faire revenir le bacon pendant 4 à 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri. Saler et poivrer et cuire pendant environ 3 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon de légumes, le thym et les feuilles de laurier; bien mélanger. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter les pâtes et cuire pendant environ 5 minutes. Ajouter les autres ingrédients et laisser mijoter de 5 à 7 minutes. Ajouter du bouillon au besoin. Rectifier les assaisonnements.



# CHICKEN AND RICE SOUP

## SOUPE AU POULET ET AU RIZ

🕒 15 MINUTES  
🕒 25 MINUTES  
👥 4-6 SERVINGS/PORIONS

### INGREDIENTS

- 1 tbs (15 ml) olive oil
- ¾ lb (375 g) skinless and boneless chicken, cut into cubes (breasts or thighs)
- 1 yellow onion, chopped
- 4 carrots, diced
- 3 celery stalks, diced
- 1 cup (250 ml) leek, thinly sliced
- ½ yellow bell pepper, seeded and cubed
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 8 cups (2 L) homemade chicken broth
- 2 sprigs fresh thyme
- Salt, pepper
- ½ cup (85 ml) white rice, uncooked
- 2 cups (500 ml) fresh spinach, chopped

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 375 g (¾ lb) de poulet désossé et sans la peau, coupé en dés (poitrines ou haut de cuisses)
- 1 oignon jaune, haché
- 4 carottes, coupées en dés
- 3 branches de céleri, coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de poireau, émincé
- ½ poivron jaune, épépiné et coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 L (8 tasses) de bouillon de poulet maison
- 2 branches de thym
- Sel, poivre
- 85 ml (½ tasse) de riz blanc, non cuit
- 500 ml (2 tasses) d'épinards frais, hachés

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 7.2 Qt Stock Pot**, at a medium heat setting, sear the chicken cubes in olive oil. Add all the ingredients except for the spinach; stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 15 minutes. Add spinach and cook for 3 minutes. Adjust seasoning.

Dans votre **marmite The Rock One Pot™ 6,9 L**, à feu moyen, faire saisir le poulet dans l'huile d'olive. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les épinards; bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, cuire environ 15 minutes. Ajouter les épinards et cuire 3 minutes. Rectifier les assaisonnements.



# QUINOA WITH FETA AND VEGETABLES QUINOA AUX LÉGUMES ET AU FÉTA

🕒 10 MINUTES  
🕒 25 MINUTES  
👤 4 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 1 cup (250 ml) quinoa, rinsed and drained
- 1 ½ cups (375 ml) green beans, cut into small pieces
- 1 ½ cups (375 ml) grape tomatoes, halved
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 12 whole and pitted olives
- 2 tbsp (30 ml) fresh chives, chopped
- 1 small yellow onion, finely chopped
- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- 1 ⅓ cups (420 ml) vegetable broth
- 1 sprig fresh thyme
- 1 bay leaf
- Freshly ground pepper, to taste
- Feta cheese, cut into large chunks, to taste

## INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 375 ml (1 ½ tasse) de haricots verts, coupés en petits morceaux
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates cerise, coupées en deux
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 12 olives dénoyautées entières
- 30 ml (2 c. à table) de ciboulette fraîche, ciselée
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 420 ml (1 ⅓ tasse) de bouillon de légumes
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Poivre du moulin, au goût
- Fromage Féta, coupé en gros morceaux, au goût

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5.2 Qt / 12.5" Deep Fry Pan**, add all the ingredients and stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 20 minutes, stirring regularly until quinoa is cooked. Remove from heat and let rest for about 2 to 4 minutes.

Dans votre **poêle profonde The Rock One Pot™ 4,9 L / 32 cm**, mettre tous les ingrédients et bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit cuit, en remuant fréquemment. Retirer du feu et laisser reposer 2 à 4 minutes.



# MAC AND CHEESE MACARONI AU FROMAGE

🕒 10 MINUTES  
🕒 20 MINUTES  
👥 4-6 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 4 bacon slices, diced
- ½ green bell pepper, seeded and cubed
- 3 cups (750 ml) chicken broth
- 1 ½ cups (375 ml) milk
- ½ cup (125 ml) 15% fat cooking cream
- 1 tsp (5 ml) dehydrated onion flakes
- 1 tsp (3.75 ml) garlic salt
- Ground white or black pepper, to taste
- 3 cups (750 ml) macaroni
- 3 tbsp (45 ml) cornstarch, diluted in 4 tbsp (60 ml) of cold milk
- 3 cups (750 ml) old cheddar cheese, grated

## INGRÉDIENTS

- 4 tranches de bacon, coupées en dés
- ½ poivron vert, éépépiné et coupé en dés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 125 ml (½ tasse) de crème 15 % à cuisson
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons d'oignon déshydratés
- 3,75 ml (¾ c. à thé) de sel d'ail
- Poivre blanc ou noir du moulin, au goût
- 750 ml (3 tasses) de macaronis
- 45 ml (3 c. à table) de féculé de maïs, diluée dans 60 ml (4 c. à table) de lait froid
- 750 ml (3 tasses) de fromage cheddar fort, râpé

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, at a medium heat setting, cook the bacon and bell pepper for 4 to 5 minutes. Add the chicken broth, milk, cream, onion flakes, salt, garlic salt, pepper and pasta; stir well. Cover and bring to a boil. Adjust heat to medium, stir and simmer, uncovered, for about 10 minutes, stirring regularly until pasta is *al dente*. Turn off heat. Immediately add the cornstarch mixture and stir until the preparation has thickened. Add cheese and let it melt completely. Remove from heat and let rest for 10 minutes. Adjust seasoning.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, à feu moyen, faire revenir le bacon et le poivron pendant 4 à 5 minutes. Ajouter le bouillon, le lait, la crème, les flocons d'oignon, le sel, le sel d'ail, le poivre et les pâtes; bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium, remuer et, à découvert, laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*, en remuant fréquemment. Fermer le feu. Ajouter aussitôt la féculé diluée et remuer jusqu'à épaississement. Ajouter le fromage et faire fondre complètement. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes. Rectifier les assaisonnements.





# SAUSAGE AND MUSHROOM PASTA PÂTES AU SAUCISSON ET AUX CHAMPIGNONS

🕒 10 MINUTES  
🕒 15 MINUTES  
🍴 6 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 1 lb (454 g) linguine (or other long pasta)
- ¾ lb (340 g) pre-cooked sausage (chorizo style), sliced
- 1 large yellow onion, thinly sliced
- 1 cup (250 ml) mixed mushrooms of your choice, sliced
- 3 cups (750 ml) grape tomatoes, halved
- 20 to 30 fresh basil leaves
- 4 garlic cloves, thinly sliced
- Salt
- Freshly ground pepper, to taste
- 4 ½ cups (1.1 L) water
- 1 cup (250 ml) grated *Parmigiano Reggiano* cheese

## INGRÉDIENTS

- 454 g (1 lb) de linguinies (ou autres pâtes longues)
- 340 g (¾ lb) de saucisson précuit (style chorizo), tranché
- 1 gros oignon jaune, émincé finement
- 250 ml (1 tasse) de champignons variés au choix, tranchés
- 750 ml (3 tasses) de tomates cerise, coupées en deux
- 20 à 30 feuilles de basilic frais
- 4 gousses d'ail, émincées finement
- Sel
- Poivre du moulin, au goût
- 1,1 L (4 ½ tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de fromage *Parmigiano Reggiano*, râpé

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, add all the ingredients except for the cheese; stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 10 minutes, stirring regularly until pasta is *al dente*. Adjust seasoning. Stir in cheese.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, mettre tous les ingrédients sauf le fromage ; bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*, en remuant fréquemment. Rectifier les assaisonnements. Incorporer le fromage.



# SEAFOOD CASSEROLE CASSEROLE DE FRUITS DE MER

🕒 10 MINUTES  
🕒 15-20 MINUTES  
👥 4-6 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- 1 to 2 green onions, chopped
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 1 ½ cups (375 ml) grape tomatoes, halved
- Salt
- Freshly ground pepper, to taste
- ¼ cup (65 ml) white wine
- 4 cups (1 L) vegetable broth
- 3 tbsp (45 ml) 15% fat cooking cream
- Grated zest of 1 lemon
- ½ lb (150 g) spaghetti  
(or other fast cooking long pasta)
- ¾ lb (375 g) mussels, rinsed and drained
- ¾ lb (375 g) clams, rinsed and drained
- 20 medium shrimps, shelled and deveined with tail intact
- Fresh parsley, chopped (for garnish)
- ½ small red onion, thinly sliced (for garnish)

## INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 1 à 2 oignons verts, hachés
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates cerise, coupées en deux
- Sel
- Poivre du moulin, au goût
- 65 ml (¼ cup) vin blanc
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 45 ml (3 c. à table) de crème 15% à cuisson
- 1 citron, le zeste râpé seulement
- 150 g (½ lb) de spaghettinis  
(ou autres pâtes longues à cuisson rapide)
- 375 g (¾ lb) de moules, rincées et égouttées
- 375 g (¾ lb) de palourdes, rincées et égouttées
- 20 crevettes moyennes décortiquées et déveinées, avec la queue
- Persil frais, ciselé (pour garnir)
- ½ petit oignon rouge, tranché finement (pour garnir)

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 7.2 Qt Stock Pot**, at a medium heat setting, soften green onions, garlic and tomatoes in olive oil. Season with salt and pepper. Deglaze with wine and simmer for 2 minutes. Add vegetable broth, cream, lemon zest; stir well. Break pasta in half and add it to the sauce; stir gently. Cover and bring to a boil. Add mussels, clams and shrimps; stir well. Adjust heat to medium and simmer, covered, for about 5 minutes, stirring once, until the mussels have opened. Adjust seasoning and serve. Sprinkle with red onion and fresh parsley, if desired.

Dans votre **marmite The Rock One Pot™ 6,9 L**, à feu moyen, attendrir les oignons verts, l'ail et les tomates dans l'huile d'olive. Saler et poivrer. Déglacer avec le vin et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le bouillon de légumes, la crème, le zeste de citron; bien mélanger. Briser les pâtes en deux et les ajouter à la sauce; mélanger délicatement. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les moules, les palourdes et les crevettes; bien remuer. Réduire le feu à médium et, à couvert, laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes. Rectifier l'assaisonnement et servir. Parsemer d'oignon rouge et de persil, si désiré.

## NOTE

After cooking, discard any mussels and clams that remained closed.

Une fois la cuisson terminée, jeter toutes les moules et palourdes qui sont restées fermées.



# TERIYAKI TOFU WITH NOODLES NOUILLES AU TOFU TERIYAKI

🕒 15 MINUTES

🌀 15 MINUTES

⊕ 4 SERVINGS/PORIONS

## INGREDIENTS

- 3 tbsp (45 ml) soy sauce
- 4 tbsp (60 ml) brown sugar
- 3 tbsp (45 ml) ketchup
- 2 tbsp (30 ml) fresh ginger, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 lb (450 g) firm tofu, cubed
- 1 ¼ cups (315 ml) snow peas, trimmed
- 8 white button mushrooms, sliced
- 1 orange bell pepper, seeded and cut into strips
- 4 green onions, chopped
- Salt
- White or black ground pepper, to taste
- 2 cups (500 ml) egg noodles
- 2 ½ cups (625 ml) chicken broth

## INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à table) de sauce soya
- 60 ml (4 c. à table) de cassonade
- 45 ml (3 c. à table) de ketchup
- 30 ml (2 c. à table) de gingembre frais, râpé finement
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 450 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en cubes
- 315 ml (1 ¼ tasse) de pois mange-tout, parés
- 8 champignons de Paris, tranchés
- 1 poivron orange, épépiné et coupé en lanières
- 4 oignons verts, hachés
- Sel
- Poivre blanc ou noir du moulin, au goût
- 500 ml (2 tasses) de nouilles aux œufs
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, add soy sauce, brown sugar, ketchup, ginger and garlic; stir well. Add tofu cubes and coat thoroughly with the sauce. Add all the remaining ingredients and stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, half-covered, for about 5 minutes. Remove the lid and cook until pasta is *al dente*. Adjust seasoning.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, mettre la sauce soya, la cassonade, le ketchup, le gingembre et l'ail; bien mélanger. Ajouter les cubes de tofu en mélangeant pour bien les enrober de sauce. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à mi-couvert, laisser mijoter 5 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les nouilles soient *al dente*. Rectifier les assaisonnements.

## NOTE

The sauce can be thickened, if desired, by mixing a 1 tbsp (15 ml) of cornstarch with 1 tbsp (15 ml) of cold water. Once pasta is cooked, add this mixture into the dutch oven and let simmer for 1 minute.

Pour une sauce plus onctueuse, diluer 15 ml (1 c. à table) de fécule de maïs dans 15 ml (1 c. à table) d'eau froide. Une fois que les pâtes sont cuites, ajouter cette préparation dans la casserole et laisser mijoter 1 minute.



# FARFALLE WITH CHICKEN AND ASPARAGUS

## FARFALLES AU POULET ET ASPERGES

🕒 15 MINUTES  
🕒 25-30 MINUTES  
👥 6-8 SERVINGS/PORIONS

### INGREDIENTS

- 2 tbsp (30 ml) olive oil
- 2 skinless and boneless chicken breasts, diced
- 2 medium leeks, thinly sliced
- 3 garlic cloves, thinly sliced
- 2 cups (500 ml) asparagus, cut into small pieces
- Grated zest of 1 lemon
- 1 tbsp (15 ml) of dried oregano
- 1 cup (250 ml) white wine
- 3 ¼ cups (940 ml) chicken broth
- Salt
- Freshly ground pepper, to taste
- 1 lb (454 g) farfalle (or other short pasta)
- 1 zucchini, cut into small pieces
- 10 fresh basil leaves

### INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 2 poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- 2 poireaux moyens, émincés
- 3 gousses d'ail, émincées finement
- 500 ml (2 tasses) d'asperges, coupées en petits morceaux
- 1 citron, le zeste râpé seulement
- 15 ml (1 c. à table) d'origan séché
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 940 ml (3 ¼ tasses) de bouillon de poulet
- Sel
- Poivre noir du moulin, au goût
- 454 g (1 lb) de farfalles (ou autres pâtes courtes)
- 1 courgette, coupée en petits morceaux
- 10 feuilles de basilic frais

### PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5.2 Qt / 12.5" Deep Fry Pan**, at a medium heat setting, sear chicken breast cubes in olive oil. Add leeks, garlic, asparagus, lemon zest, oregano, wine, chicken broth, salt and pepper; stir well. Cover and bring to a boil. Add pasta. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 10 to 12 minutes, stirring regularly. Add zucchini and basil leaves and cook for about 3 minutes. Adjust seasoning.

Dans votre **poêle profonde The Rock One Pot™ 4,9 L / 32 cm**, à feu moyen, faire saisir les cubes de poulet dans l'huile d'olive. Ajouter les poireaux, l'ail, les asperges, le zeste de citron, l'origan, le vin, le bouillon de poulet, le sel et le poivre; bien remuer. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les pâtes. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter de 10 à 12 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter la courgette et les feuilles de basilic et laisser cuire environ 3 minutes. Rectifier les assaisonnements.



DECONSTRUCTED LASAGNA,  
RED WINE SAUCE AND RICOTTA  
LASAGNE DÉCONSTRUITE, SAUCE  
AU VIN ROUGE ET À LA RICOTTA

🕒 10 MINUTES  
🔥 20 MINUTES  
🍴 4-6 SERVINGS/PORIONS

#### INGREDIENTS

- 2 cups (500 ml) small lasagna noodles
- 1 cup (250 ml) hot pepperoni, thinly sliced
- 1 to 2 green onions, chopped
- 2 tsp (10 ml) sugar
- ¼ tsp (1 ml) dried oregano
- ¼ tsp (1 ml) celery salt
- 1 tsp (5 ml) garlic salt
- 4 tbsp (60 ml) tomato paste
- Fresh basil leaves, to taste
- 1 cup (250 ml) beef broth
- ½ cup (125 ml) red wine
- 1 ½ cup (375 ml) tomato juice
- ¼ cup (65 ml) ricotta cheese (for garnish)

#### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de pâtes à lasagne courtes
- 250 ml (1 tasse) de pepperoni épicé, tranché finement
- 1 à 2 oignons verts, hachés
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 1 ml (¼ c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel de céleri
- 5 ml (1 c. à thé) de sel d'ail
- 60 ml (4 c. à table) de pâte de tomates
- Feuilles de basilic frais, au goût
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf
- 125 ml (½ tasse) de vin rouge
- 375 ml (1 ½ tasse) de jus de tomate
- 65 ml (¼ tasse) de fromage ricotta (pour garnir)

#### PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5.2 Qt / 12.5" Deep Fry Pan**, add all the ingredients except for the ricotta cheese and stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 10 minutes, stirring regularly until pasta is *al dente*. Remove from heat and let rest for about 2 to 4 minutes. Serve with ricotta cheese.

Dans votre **poêle profonde The Rock One Pot™ 4,9 L / 32 cm**, mettre tous les ingrédients sauf la ricotta et bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*, en remuant fréquemment. Retirer du feu et laisser reposer de 2 à 4 minutes. Servir avec le fromage ricotta.



# MEXICAN RICE CASSEROLE WITH MEATBALLS

## CASSEROLE DE RIZ MEXICAIN AUX BOULETTES DE VIANDE

🕒 20 MINUTES

🌀 20-25 MINUTES

⊕ 6 SERVINGS/PORIONS

### INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- Homemade pork meatballs (**see note**)
- 1 ½ cups (375 ml) fresh tomatoes, diced
- 1 ¼ cups (295 ml) corn kernels (frozen or canned)
- ¾ cup (190 ml) canned kidney beans, rinsed and drained
- 1 red bell pepper, seeded and diced
- ½ cup (125 ml) long grain white rice
- 1 cup (250 ml) chicken or vegetable broth
- 2 tbsp (30 ml) chili powder
- Salt
- Freshly ground pepper, to taste

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- Boulettes de porc maison (**voir note**)
- 375 ml (1 ½ tasse) de tomates fraîches, en dés
- 295 ml (1 ¼ tasse) de maïs en grains (surgelé ou en conserve)
- 190 ml (¾ tasse) de haricots en conserve, rincés et égouttés
- 1 poivron rouge, épiné et coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) de riz blanc à grains longs
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de chili
- Sel
- Poivre du moulin, au goût

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, at a medium heat setting, sear meatballs in olive oil. Add tomatoes, corn kernels, kidney beans, bell pepper, rice and broth; stir gently. Sprinkle with chili and season with salt and pepper. Cover and bring to a boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, half-covered, for about 15 to 20 minutes (turn meatballs halfway through cooking). Adjust seasoning.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, à feu moyen, faire saisir les boulettes dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates, le maïs, les haricots, le poivron, le riz et le bouillon; remuer délicatement. Saupoudrer de chili et saler et poivrer. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à mi-couvert, laisser mijoter de 15 à 20 minutes (retourner les boulettes à la mi-cuisson). Rectifier les assaisonnements.

### NOTE

**HOME-MADE MEATBALLS RECIPE:** In a bowl, beat 1 egg. Add 1 slice bread (crumbled), 1 small yellow onion (finely chopped), ½ tsp (2.5 ml) dried parsley, ½ tsp (2.5 ml) salt, ¼ tsp (1 ml) pepper and mix well. Crumble ¾ lb (375 g) ground pork over mixture and mix well. Shape into 2" to 3" balls.

**RECETTE DE BOULETTES MAISON:** Dans un bol, battre 1 œuf. Ajouter une tranche de pain (émiettée), 1 petit oignon jaune (haché finement), 2,5 ml (½ c. à thé) de persil séché, 2,5 ml (½ c. à thé) de sel et 1 ml (¼ de c. à thé) de poivre; bien mélanger. Émietter 375 g (¾ lb) de porc haché par-dessus le mélange et bien mélanger. Façonner en boulettes de 2 à 3 pouces.



# HONEY MUSTARD CHICKEN WITH VEGGIES

## POULET AU MIEL ET À LA MOUTARDE AVEC LÉGUMES

🕒 10 MINUTES  
🕒 35 MINUTES  
👥 4-6 SERVINGS/PORTIONS

### INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- 8 bone-in or boneless skinless chicken thighs
- 3 tbsp (45 ml) Dijon mustard
- 3 tbsp (45 ml) whole grain mustard
- 3 tbsp (45 ml) honey
- 2 tbsp (30 ml) chicken stock
- 10 new potatoes, cut in half
- 6 carrots
- 8 pearl onions, peeled
- 6 yellow beets, peeled and sliced thinly
- ½ small butternut squash, peeled and cubed
- 4 sprigs rosemary
- Salt
- Freshly ground black pepper, to taste

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 8 hauts de cuisses de poulet avec ou sans les os, sans la peau
- 45 ml (3 c. à table) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à table) de moutarde à l'ancienne
- 45 ml (3 c. à table) de miel
- 30 ml (2 c. à table) de bouillon de poulet
- 10 pommes de terre grelots, coupées en 2
- 6 carottes
- 8 oignons perlés, pelés
- 6 betteraves jaunes, pelées et tranchées finement
- ½ petite courge musquée, pelée et coupée en morceaux
- 4 branches de romarin
- Sel
- Poivre noir du moulin, au goût

## PREPARATION/PRÉPARATION

With the rack in the middle position, preheat the oven to 350 °F (176 °C). In your **The Rock One Pot™ 4.8 Qt / 10" x 13" Rectangular Baker**, at a medium heat setting, sear the chicken in olive oil on both sides until golden brown, about 2 to 3 minutes per side. Add the mustards, honey and chicken broth; stir well. Add the vegetables and coat thoroughly with the sauce. Season with salt and pepper. Add rosemary and bake, for about 25 to 30 minutes, covered, or until the chicken is fork tender.

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 176 °C (350 °F). Dans votre **plat de cuisson rectangulaire The Rock One Pot™ 4,5 L / 25 cm x 33 cm**, à feu moyen, faire saisir le poulet dans l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une belle coloration, environ 2 à 3 minutes de chaque côté. Ajouter les moutardes, le miel et le bouillon; bien mélanger. Ajouter les légumes en mélangeant bien pour les enrober de sauce. Saler et poivrer. Ajouter le romarin, couvrir et enfourner pour 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet se dé fasse à la fourchette.



# COCONUT CURRY SHRIMP

## CREVETTES AU CARI ET LAIT DE COCO

🕒 10 MINUTES

🔥 20 MINUTES

🍴 4 SERVINGS/PORIONS

### INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- 1 small yellow onion, finely chopped
- 2 tsp (10 ml) fresh ginger, grated
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 2 tsp (10 ml) curry powder
- Salt, pepper
- ½ cup (125 ml) canned crushed tomatoes
- ¾ cup (190 ml) coconut milk
- 1 lb (450 g) medium shrimps, shelled and deveined
- The juice of ½ lime
- Fresh cilantro leaves (for garnish)

### INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 1 petit oignon jaune, haché finement
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- Sel, poivre
- 125 ml (½ tasse) de tomates broyées en conserve
- 190 ml (¾ tasse) de lait de coco
- 450 g (1 lb) de crevettes moyennes, déveinées et décortiquées
- ½ lime, le jus seulement
- Feuilles de coriandre fraîche (pour garnir)

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, at a medium heat setting, soften onions in olive oil for about 5 minutes. Add ginger, garlic and curry powder and cook for 2 minutes. Season with salt and pepper. Add tomatoes and coconut milk; stir well. Cover and bring to a boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, covered, for about 5 to 7 minutes. Add shrimps and cook, covered, for about 5 minutes. Add lime juice, adjust seasoning and sprinkle with cilantro leaves.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, à feu moyen, attendrir l'oignon dans l'huile d'olive pendant environ 5 minutes. Ajouter le gingembre, l'ail et la poudre de cari et cuire 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les tomates et le lait de coco; bien mélanger. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à médium-bas et laisser mijoter, à couvert, pendant environ 5 à 7 minutes. Ajouter les crevettes et cuire, à couvert, pendant environ 5 minutes. Ajouter le jus de lime, rectifier l'assaisonnement et parsemer de feuilles de coriandre.





# TRIPLE CHOCOLATE BROWNIES BROWNIES TRIPLE CHOCOLAT

🕒 15 MINUTES

🕒 25-30 MINUTES

🍴 10-12 SERVINGS/PORTIONS

## INGREDIENTS

- ½ cup (170 ml) unsalted butter
- 1 ½ cups (375 ml) semi-sweet chocolate chips, melted
- ½ cup (250 ml) sugar
- 1 tsp (5 ml) vanilla extract
- 4 eggs, beaten
- 1 cup (250 ml) flour
- 1 tsp (5 ml) baking powder
- ¼ tsp (1 ml) salt
- ½ cup (125 ml) milk chocolate chips
- ½ cup (125 ml) white chocolate chips
- ¼ cup (65 ml) walnuts, chopped (optional)

## INGRÉDIENTS

- 170 ml (¾ tasse) de beurre non salé
- 375 ml (1 ½ tasse) de pépites de chocolat mi-sucrées, fondues
- 250 ml (½ tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 4 gros œufs, battus
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat au lait
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc
- 65 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble, hachées (facultatif)

## PREPARATION/PRÉPARATION

With the rack in the middle position, preheat the oven to 350 °F (176 °C). In your **The Rock One Pot™ 5.2 Qt / 12.5" Deep Fry Pan**, at a medium heat setting, melt butter. Add the melted chocolate and stir gently with a silicone spatula. Remove from heat and stir in sugar and vanilla; stir well. Add the beaten eggs and stir well. Add flour, baking powder and salt; stir well. Add the chocolate chips and fold in the walnuts (do not stir too much). Bake until the center is set but still moist, about 25 to 30 minutes. Let cool in the pan, 2 to 3 hours.

Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 176 °C (350 °F). Dans votre **poêle profonde The Rock One Pot™ 4,9 L / 32 cm**, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le chocolat fondu et remuer doucement avec une spatule de silicone. Retirer la poêle du feu et ajouter le sucre et la vanille; bien mélanger. Ajouter les œufs battus et bien mélanger. Incorporer la farine, la poudre à pâte et le sel; bien mélanger. Ajouter les pépites de chocolat et les noix de Grenoble en pliant (ne pas trop mélanger). Enfourner pour environ 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit cuit mais encore humide. Laisser refroidir dans la poêle pendant 2 à 3 heures.



PINEAPPLE AND COCONUT  
RICE PUDDING  
POUDING AU RIZ À L'ANANAS  
ET À LA NOIX DE COCO

🕒 10 MINUTES  
🔥 20 MINUTES  
🍴 8-10 SERVINGS/PORTIONS

#### INGREDIENTS

- 2 cups (500 ml) Arborio rice
- ¾ cup (190 ml) sugar
- 2 cups (500 ml) pineapple, diced
- 2 tbsp (30 ml) butter
- 33 oz (946 ml) coconut drink, unsweetened
- 1 ¼ cups (315 ml) water
- Roasted coconut flakes, to taste

#### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de riz Arborio
- 190 ml (¾ tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) d'ananas, coupé en cubes
- 30 ml (2 c. à table) de beurre
- 946 ml (33 oz) de boisson à la noix de coco, non sucrée
- 315 ml (1 ¼ tasse) d'eau
- Flocons de noix de coco rôtis, au goût

#### PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, add all the ingredients and stir well. Cover and bring to boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer very gently, uncovered, for about 20 minutes, stirring regularly until rice is *al dente*. Cover and remove from heat. Let rest for 5 minutes. Serve warm, topped with toasted coconut.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™ 4,8 L**, mettre tous les ingrédients et bien remuer. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à médium-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter très doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit *al dente*, en remuant fréquemment. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. Servir tiède garni de flocons de noix de coco rôtis.

**THE ROCK®**



PRINTED IN CHINA FOR/IMPRIMÉ EN CHINE POUR :

◆ ATLANTIC PROMOTIONS INC./LES PROMOTIONS ATLANTIQUES INC.

\* THE ROCK AND ONE POT ARE REGISTERED TRADEMARKS OF ATLANTIC PROMOTIONS INC.

\* THE ROCK ET ONE POT SONT DES MARQUES ENREGISTRÉES DE LES PROMOTIONS ATLANTIQUES INC.

© COPYRIGHT 2016 ALL RIGHTS RESERVED / TOUS DROITS RÉSERVÉS

[WWW.STARFRIT.COM](http://WWW.STARFRIT.COM)