



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



Breakfast casserole
Casserole déjeuner

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 feta

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
Tofu teriyaki avec nouilles

20-21

Farfalle with chicken
and asparagus
Farfallas 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 vegetables
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

Coconut rice pudding
Riz au lait de coco

34-35



PREPARATION TIME
TEMPS DE PRÉPARATION



COOKING TIME
TEMPS DE CUISSON



PORTIONS



It's easy!

Rien de plus simple!

1

ADD
AJOUTER

2

SIMMER
MIJOTER

3

ENJOY
DÉGUSTER

The Rock One Pot™ is your no-stress no-mess solution for complete, quick and tasty weekday meals. The One Pot meal cooking concept is perfect for busy households who want to eat healthy without compromising on taste. With The Rock One Pot™, dinner is on the table in 30 minutes or less and there is only one pot to clean.

La collection d'ustensiles de cuisson The Rock One Pot™ est la solution pour préparer en un rien de temps des plats complets et savoureux... pour tous les jours de la semaine! Cuisiner façon One Pot est une méthode parfaite pour les ménages actifs qui veulent manger sainement sans compromettre le goût. Avec The Rock One Pot™, vous obtiendrez en moins de 30 minutes un plat délicieux et vous n'aurez en prime qu'un seul ustensile à laver!

#nostress
#pasdestress

starfrit.com/en/onepot
starfrit.com/fr/onepot

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
- Patented Rock.Tec surface treatment for exceptional non-stick performance
- Riveted handles for a comfortable and secure grip
- Glass lid allows to monitor the cooking process
- Perfect for oven to table service

DÉCOUVREZ LA COLLECTION THE ROCK ONE POT™

- Des ustensiles pratiques offerts dans différents formats et grandeurs, pour satisfaire tous vos besoins en matière de cuisson
- Grandes surfaces de cuisson et grandes capacités
- Base ultra épaisse en aluminium forgé pour une distribution optimale de la chaleur
- Traitement de surface breveté Rock.Tec pour une performance antiadhésive inégalée
- Poignées rivetées confortables et sécuritaires
- Couvercle en verre pour surveiller la cuisson des aliments
- Parfaits 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

BREAKFAST CASSEROLE CASSEROLE DÉJEUNER



⌚ 10 MINUTES
⌚ 30 MINUTES
⊕ 4 - 6 SERVINGS/PORTIONS

INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) butter
- 6 large eggs, beaten
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) milk
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) pre-cooked bacon, cut into pieces + $\frac{1}{4}$ cup (65 ml) (for garnish)
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) cooked ham, diced
- $\frac{1}{2}$ green bell pepper, seeded and cubed
- 3 green onions, chopped
- Salt, pepper
- $\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{2}$ tasse) de lait
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de bacon précuit, coupé en morceaux + 65 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) (pour garnir)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jambon cuit, en dés
- $\frac{1}{2}$ poivron vert, épépiné et coupé en dés
- 3 oignons verts, hachés
- Sel, poivre
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ 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. Stir well 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. Bien mélanger afin que le pain soit imbiber de préparation. 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/PORTIONS

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 cup (250 ml) Conchiglie (shell shaped) pasta or other small pasta
- 1 zucchini, halved lengthwise and sliced into half-moons
- 1 ½ cups (440 ml) canned red kidney beans, rinsed and drained
- 1 ¼ cups (315 ml) fresh baby spinach

PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 7.2 Qt Stock Pot**, at a medium heat setting, brown the bacon for 4 to 5 minutes. Add garlic and cook for 1 minute. Add onion, 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 moyen-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/PORTIONS

## INGREDIENTS

- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- $\frac{1}{4}$  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
- $\frac{1}{2}$  yellow bell pepper, seeded and cubed
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 8 cups (2 L) homemade chicken broth
- 2 sprigs fresh thyme
- Salt, pepper
- $\frac{1}{2}$  cup (85 ml) long grain rice, uncooked
- 2 cups (500 ml) baby bok choy, chopped

## INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 375 g ( $\frac{3}{4}$  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
- $\frac{1}{2}$  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 ( $\frac{1}{2}$  tasse) de riz long grain, non cuit
- 500 ml (2 tasses) de mini bok choy, 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 remaining ingredients; stir well. Cover and bring to a boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, uncovered, for about 15 minutes or until the rice and vegetables are tender. 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; bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen-bas, remuer et, à découvert, cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz et les légumes soient tendres. Rectifier les assaisonnements.

# QUINOA WITH FETA AND VEGETABLES

## QUINOA AUX LÉGUMES ET AU FETA



⌚ 10 MINUTES  
⌚ 25 MINUTES  
⊕ 4 SERVINGS/PORTIONS

### INGREDIENTS

- 1 cup (250 ml) quinoa, rinsed and drained
- 1½ cups (375 ml) green beans, cut into small pieces
- 1½ cups (375 ml) grape tomatoes, halved
- 4 garlic cloves, finely chopped
- 20 to 30 whole and pitted olives
- 2 tbsp (30 ml) fresh chives, chopped
- 1 small yellow onion, finely chopped
- 1 tbsp (15 ml) olive oil
- 1½ 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
- 20 à 30 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 ½ tasse) de bouillon de légumes
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Poivre du moulin, au goût
- Fromage feta, 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 a boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer, covered, 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 moyen-bas, remuer et, à couvert, 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/PORTIONS

## INGREDIENTS

- 4 bacon slices, diced
- ½ green bell pepper, seeded and cubed
- 3 cups (750 ml) chicken broth
- 1½ cups (375 ml) milk
- ½ cup (125 ml) 15% fat cooking cream
- 1 tsp (5 ml) dehydrated onion flakes
- ¾ 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, épépiné 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 féculle de maïs, diluée dans 60 ml (4 c. à table) de lait froid
- 750 ml (3 tasses) de fromage cheddar fort, rapé

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, at a medium heat setting, brown the bacon for 4 to 5 minutes. Add bell pepper and cook for 2 to 3 minutes. Add chicken broth, milk, cream, onion flakes, 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 pendant 4 à 5 minutes. Ajouter le poivron et cuire pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon, le lait, la crème, les flocons d'oignon, le sel d'ail, le poivre et les pâtes; bien mélanger. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen, 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 féculle 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/PORTIONS

## INGREDIENTS

- 1 lb (454 g) spaghetti (or other long pasta)
- $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  cups (1.1 L) water
- 1 cup (250 ml) grated *Parmigiano Reggiano* cheese

## INGRÉDIENTS

- 454 g (1 lb) de spaghetti (ou autres pâtes longues)
- 340 g ( $\frac{1}{2}$  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  $\frac{1}{2}$  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 a 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 moyen-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/PORTIONS

## 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)

## 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 the wine and simmer for 2 minutes. Add vegetable broth, cream and 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. Déglaçer avec le vin et laisser mijoter 2 minutes. Ajouter le bouillon de légumes, la crème et 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 moyen 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

## TOFU TERIYAKI AVEC NOUILLES



⌚ 15 MINUTES  
⌚ 15 MINUTES  
⊕ 4 SERVINGS/PORTIONS

### INGREDIENTS

- 3 tbsp (45 ml) soy sauce
- 2 tbsp (30 ml) brown sugar
- 3 tbsp (45 ml) ketchup
- 2 tbsp (30 ml) fresh ginger, finely chopped
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 lb (454 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 soja
- 30 ml (2 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
- 454 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 a 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 soja, 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 moyen-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 féculle 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/PORTIONS

## INGREDIENTS

- 2 tbsp (30 ml) olive oil
- 2 skinless and boneless chicken breasts, diced
- 2 medium leeks, thinly sliced
- 3 garlic cloves, thinly sliced
- Grated zest of 1 lemon
- 1 tbsp (15 ml) of dried oregano
- 1 cup (250 ml) white wine
- 3 ¾ 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
- 2 cups (500 ml) asparagus, 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
- 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 ¾ tasses) de bouillon de poulet
- Sel
- Poivre noir du moulin, au goût
- 454 g (1 lb) de farfalle (ou autres pâtes courtes)
- 1 courgette, coupée en petits morceaux
- 500 ml (2 tasses) d'asperges, coupées 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 the chicken breast cubes in olive oil. Add leeks, garlic, 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, asparagus and basil leaves and cook for about 3 to 5 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, 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 moyen-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter de 10 à 12 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter la courgette, les asperges et les feuilles de basilic et laisser cuire de 3 à 5 minutes. Rectifier les assaisonnements.



# DECONSTRUCTED LASAGNA, RED WINE SAUCE AND RICOTTA

## LASAGNE DÉCONSTRUISTE, SAUCE AU VIN ROUGE ET À LA RICOTTA

10 MINUTES  
20 MINUTES  
4 SERVINGS/PORTIONS

### INGREDIENTS

- 2 cups (500 ml) small lasagna noodles (or other small pasta)
- 1 cup (250 ml) cooked pepperoni (sweet or hot), 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)

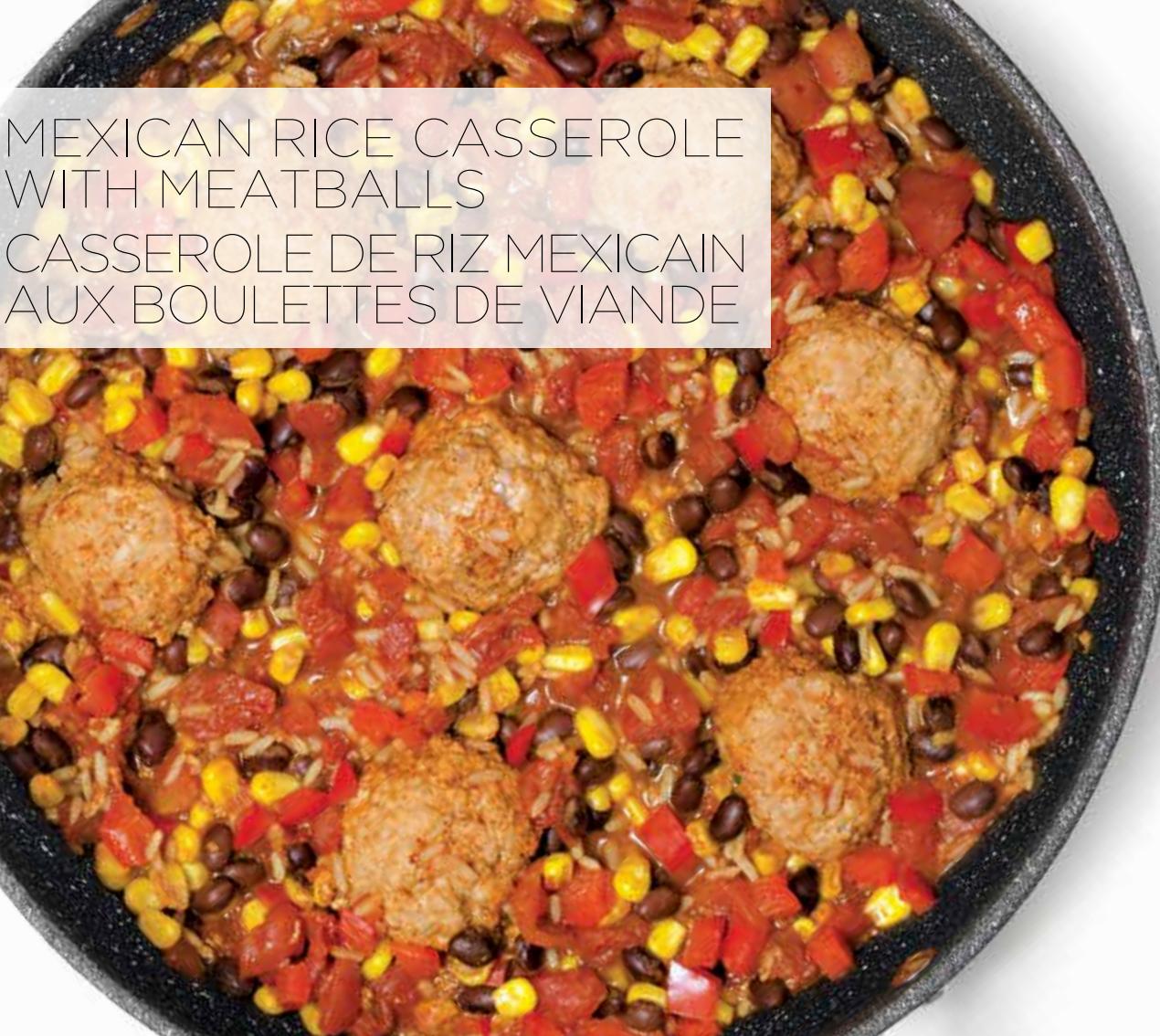
### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de pâtes à lasagne courtes (ou autres pâtes courtes)
- 250 ml (1 tasse) de pepperoni cuit (doux ou 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'aïl
- 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 a 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 moyen-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/PORTIONS

### 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)
- ¼ 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
- 1 tbsp (15 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, épépiné 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
- 15 ml (1 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 the meatballs in olive oil. Add tomatoes, corn kernels, bell pepper, rice and broth; stir gently. Sprinkle with chili and season with salt and pepper; stir well. Cover and bring to a boil. Add kidney beans. 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, le poivron, le riz et le bouillon; remuer délicatement. Saupoudrer de chili et saler et poivrer; bien remuer. Couvrir et porter à ébullition. Ajouter les haricots. Réduire le feu à moyen-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 (émincée), 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 VEGETABLES

## POULET AU MIEL ET À LA MOUTARDE AVEC LÉGUMES



⌚ 15 MINUTES  
⌚ 30 - 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 with Lid**, 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 30 to 35 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 avec couvercle**, 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 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet se défasse à la fourchette.

# COCONUT CURRY SHRIMP

## CREVETTES AU CARI ET LAIT DE COCO



⌚ 10 MINUTES  
⌚ 20 MINUTES  
⊕ 4 SERVINGS/PORTIONS

### 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 (454 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
- 454 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 the onion 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 moyen-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 les assaisonnements et parsemer de feuilles de coriandre.

# TRIPLE CHOCOLATE BROWNIES

## BROWNIES TRIPLE CHOCOLAT



⌚ 15 MINUTES  
⌚ 25 - 30 MINUTES  
⊕ 10 - 12 SERVINGS/PORTIONS

### INGREDIENTS

- $\frac{2}{3}$  cup (170 ml) unsalted butter
- 1  $\frac{1}{2}$  cups (375 ml) semi-sweet chocolate chips
- $\frac{1}{4}$  cup (65 ml) sugar
- 1 tsp (5 ml) vanilla extract
- 4 eggs, beaten
- 1 cup (250 ml) flour
- 1 tsp (5 ml) baking powder
- $\frac{1}{4}$  tsp (1 ml) salt
- $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) milk chocolate chips
- $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) white chocolate chips
- $\frac{1}{4}$  cup (65 ml) walnuts, chopped (optional)

### INGRÉDIENTS

- 170 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de beurre non salé
- 375 ml (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de pépites de chocolat mi-sucrées
- 65 ml ( $\frac{1}{4}$  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 ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de pépites de chocolat au lait
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de pépites de chocolat blanc
- 65 ml ( $\frac{1}{4}$  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 and semi-sweet chocolate chips together. 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 ensemble le beurre et les pépites de chocolat mi-sucrées. 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.

### NOTE

**To give nice clean cuts, let your brownies cool completely before cutting.**  
**Laisser les brownies refroidir complètement dans la poêle avant de les couper.**

# COCONUT RICE PUDDING RIZ AU LAIT DE COCO



10 MINUTES

30 - 35 MINUTES

4 SERVINGS/PORTIONS

## INGREDIENTS

- $\frac{1}{2}$  cup (125 ml) Arborio rice
- $\frac{1}{4}$  cup (65 ml) sugar
- 2 tbsp (30 ml) butter
- 2 cups (500 ml) coconut milk
- 2 cups (500 ml) milk

## INGRÉDIENTS

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de riz Arborio
- 65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à table) de beurre
- 500 ml (2 tasses) de lait de coco en conserve
- 500 ml (2 tasses) de lait

## PREPARATION/PRÉPARATION

In your **The Rock One Pot™ 5 Qt Everyday Pan**, add all the ingredients; stir well. Cover and bring to a boil. Adjust heat to medium-low, stir and simmer very gently, uncovered, for about 30 to 35 minutes, stirring regularly until rice is *al dente*. Cover and remove from heat. Let cool and refrigerate until completely chilled.

Dans votre **casserole basse The Rock One Pot™c 4,8 L**, mettre tous les ingrédients; bien remuer. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen-bas, remuer et, à découvert, laisser mijoter très doucement de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit *al dente*, en remuant fréquemment. Couvrir et retirer du feu. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.

## NOTE

If desired, you can garnish the pudding with ground cinnamon, crushed nuts or berries. Si désiré, vous pouvez garnir le riz au lait de cannelle moulue, de noix concassées ou de petits fruits.

THE **ROCK**<sup>®</sup>



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 2017 ALL RIGHTS RESERVED / TOUS DROITS RÉSERVÉS

**STARFRIT.COM/EN/ONEPOT**

**STARFRIT.COM/FR/ONEPOT**