

Idées de recettes pour votre Comhair-Steam S





Introduction et conseils généraux

Introduction et remarques générales	1-1
Principe de fonctionnement de la cuisson à la vapeur	1-1
Indications concernant les modes de fonctionnement	1-2
Utilisation des accessoires	1-9
Utilisation optimale de la sonde de température	1-10
Indications concernant le mode cuisiner pro	1-10
Indications concernant l'air chaud	1-11
Utilisation	1-12
Préparer un menu entier	1-12
Indications et abréviations	1-13
Indications de quantité	1-13
Conseils de réglage	1-14

Hors d'oeuvre

Petits biscuits apéritifs	2-1
Escargots de saumon	2-2
Terrine de légumes printaniers	2-3
Terrine de saumon et de sandre	2-4
Terrine de gibier	2-5
Flan de brocoli	2-7
Flan au céleri et aux carottes	2-8

Rôtissage doux

Rôtissage doux	3-1
Marinade ketchup-herbes	3-2
Marinade oignons-olives	3-3
Marinade orange-piment	3-4
Préparation	3-5
Tableaux de rôtissage doux	3-6

Viande, volaille, poisson

Brochettes de viande multicolores	4-1
Assiette bernoise	4-2
Filet dans une pâte feuilletée	4-3
Blancs de poulet farcis	4-5
Rouleaux de poisson	4-6
Poisson aux légumes dans une pâte feuilletée	4-7
Indications	4-8

Garnitures

Gratin de pommes de terre et de potiron	5-1
Riz à l'orientale	5-2
Risotto au millet et aux bolets	5-3
Ebly aux poivrons	5-4
Polenta aux légumes	5-5
Gnocchi de semoule gratinés sur lit de lentilles	5-6
Paupiettes de chou	5-7
Indications pour des garnitures	5-8
Indications pour des pâtes, gnocchis et similaires	5-8
Indications pour de châtaignes	5-9

Légumes

Jardinière de légumes	6-1
Légumes printaniers	6-2
Asperges sauce hollandaise aux tomates	6-3
Haricots aux tomates et aux champignons	6-4
Chou-rave farci	6-5
Légumes méditerranéens	6-6
Salade de carottes et de céleri tiède aux graines de potiron	6-7
Indications	6-8

Desserts

Pommes en «Persiennes»	7-1
Flan au miel et à la cannelle	7-2
Flan au caramel	7-3
Flan au chocolat	7-4
Figues croustillantes	7-5
Tarte aux pommes	7-6
Compote de fruits	7-7
Gâteau au fromage blanc	7-8
Plum-pudding	7-9

Pain et autres pâtisseries

Fougasse aux noix	8-1
Couronne de pain à l'italienne.....	8-2
Pain exotique.....	8-3
Petits pains au bacon et aux oignons	8-4
Fruits prisonniers	8-5
Petits pains complet	8-6
Tarte au fromage	8-7
Tarte aux légumes	8-8
Pizza Niçoise	8-9
Croissants surgelés	8-10
Tresse	8-10

Régénérer et décongélation

Conseils pour la régénération	9-1
Assiette	9-2
Plats cuisinés variés	9-3
Décongélation d'aliments surgelés	9-4
Préparation de légumes surgelés	9-5
Préparation de plats cuisinés surgelés	9-5

Conservation

Stérilisation.....	10-1
Instructions particulières pour les haricots	10-2
Poires	10-3
Salade de betteraves	10-4
Courgettes acides.....	10-5
Blanchir	10-6
Extraction du jus.....	10-7
Dessiccation et séchage	10-8

Recettes personnelles

.....	11-1
.....	11-2
.....	11-3
.....	11-4
.....	11-5
.....	11-6
.....	11-7
.....	11-8
.....	11-9
.....	11-10

Index

.....	12-1
-------	------

Introduction et conseils généraux

Introduction et remarques générales	1-1
Principe de fonctionnement de la cuisson à la vapeur	1-1
Indications concernant les modes de fonctionnement	1-2
Utilisation des accessoires	1-9
Utilisation optimale de la sonde de température	1-10
Indications concernant le mode cuisiner pro	1-10
Indications concernant l'air chaud	1-11
Utilisation	1-12
Préparer un menu entier	1-12
Indications et abréviations	1-13
Indications de quantité	1-13
Conseils de réglage	1-14



Introduction et remarques générales

Votre appareil allie les avantages d'un four conventionnel à ceux de la vapeur. Ainsi, vous pouvez non seulement cuire mais aussi décongeler, réchauffer, cuisiner de façon professionnelle et rôtir à la vapeur.

Ce livre de recettes doit vous aider à utiliser cet appareil de façon optimale. Outre des remarques d'ordre général (dans ce chapitre), les recettes qui suivent donnent un aperçu des possibilités d'utilisation.

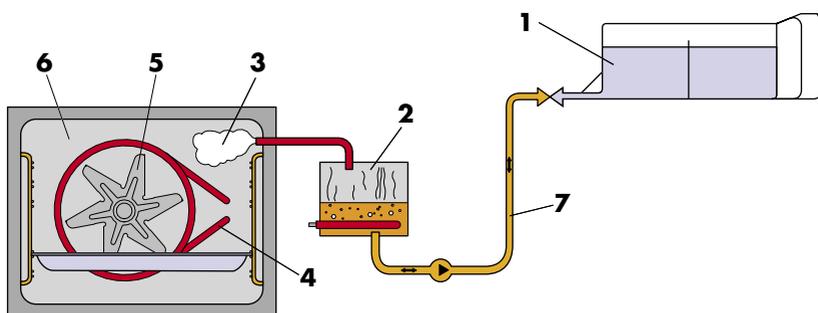
Le mode d'emploi contient d'importantes consignes de sécurité. Veuillez les lire attentivement avant de commencer à travailler avec l'appareil. Vous trouverez des remarques détaillées pour l'utilisation de l'appareil dans le mode d'emploi.

Principe de fonctionnement de la cuisson à la vapeur

Le principe de fonctionnement de l'appareil est extrêmement simple. De l'eau est portée à ébullition dans un évaporateur. La vapeur qui en résulte est conduite vers l'enceinte de l'appareil où elle se condense au contact des aliments froids et cuit ainsi ses derniers. La vapeur transmet son énergie aux aliments et se transforme en eau. Plus la quantité ou le poids des aliments est important(e), plus la quantité d'eau produite est importante. Une augmentation de la surface de l'aliment accélère le processus de cuisson. Cette augmentation peut être obtenue en coupant l'aliment en petits morceaux. Pour une répartition uniforme de la vapeur sur les aliments, on utilise une passoire ou un bac de cuisson perforé.

La vapeur assure une cuisson uniforme grâce à un système très efficace: l'énergie transférée est plus élevée aux endroits plus épais des aliments, ce qui entraîne une condensation plus importante à ces endroits.

La cuisson à la vapeur présente l'avantage qu'il est impossible de brûler les aliments ou de les faire déborder du plat car la température ne dépasse jamais 100 °C.



- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 Réservoir d'eau | 5 Air chaud |
| 2 Générateur de vapeur | 6 Espace de cuisson |
| 3 Vapeur | 7 Circuit d'amenée et de retour |
| 4 Chauffage | |

Indications concernant les modes de fonctionnement

Cuire à la vapeur



- ▶ Effleurez une fois la touche .
- Température de l'espace de cuisson proposée: 100 °C
- Domaine d'utilisation: 30 °C à 100 °C

Avec le mode Cuire à la vapeur, de la vapeur afflue dans l'espace de cuisson depuis le générateur de vapeur. L'appareil est simultanément chauffé avec l'air chaud. La vapeur permet de réchauffer ou de cuire l'aliment.

- Cuisson de légumes à 100 °C
 - ▶ Pour cuire des légumes à la vapeur, utilisez le bac de cuisson perforé.
 - ▶ Il est conseillé de ne saler les légumes qu'après la cuisson.
- Cuisson de riz, de produits céréaliers et de fruits secs, avec ajout de liquide, à 100 °C
 - ▶ Pour la préparation, versez le liquide avec l'aliment dans un récipient en verre ou en porcelaine adapté ou une poêle adaptée que vous placerez sur la grille.
- Pochage de viande et de poisson, température de 80 °C à 100 °C
 - ▶ Pour le pochage, utilisez le bac de cuisson perforé légèrement graissé.
- Extraction à la vapeur du jus de fruits ou de baies à 100 °C
- Préparation de desserts sensibles tels que flans au caramel à 90 °C
 - ▶ Pour la préparation, placez les moules préparés dans le bac de cuisson perforé.
- Confection de yaourts à 40 °C
 - ▶ Pour la préparation, placez les pots ou les récipients dans le bac de cuisson perforé.



Lors de la cuisson à la vapeur, toujours introduire la tôle en acier inox sous le bac de cuisson perforé ou la grille afin de récupérer les éventuels morceaux d'aliments et la condensation.

Régénérer



- ▶ Effleurez 2 fois la touche .
 - Température de l'espace de cuisson proposée: 120 °C
 - Domaine d'utilisation: 100 °C à 150 °C

Avec le mode Régénérer, l'espace de cuisson est chauffé avec de la vapeur et de l'air chaud. Ce mode permet ainsi d'obtenir un réchauffage rapide et homogène de l'aliment sans dessèchement.

- Réchauffage de plats précuits de 110 °C à 130 °C
 - ▶ Pour le réchauffage, divisez en portions la quantité souhaitée sur une vaisselle adaptée (pas de plastique) et introduisez celle-ci sur la grille au niveau **2**. L'aliment ne doit pas être couvert.
- Préparation de plats semi/tout préparés, de plats surgelés, température de 110 °C à 130 °C
 - ▶ Pour le réchauffage, divisez en portions la quantité souhaitée sur une vaisselle appropriée (pas de plastique) et placez cette dernière sur la grille.



Si la durée de réchauffage est relativement courte, p.ex. pour un plat sur assiette, le niveau n'est pas vraiment déterminant.

Cuisiner pro



- ▶ Effleurez 3 fois la touche .
 - Température de l'espace de cuisson proposée: 210 °C
 - Domaine d'utilisation: 100 °C à 230 °C

Avec le mode Cuisiner pro, l'aliment doit être introduit dans l'espace de cuisson froid non préchauffé. Suite au démarrage, l'aliment est cuit à la vapeur dans une première phase puis, après une durée de cuisson dépendant de la quantité de remplissage, l'appareil passe automatiquement à la deuxième phase – la phase air chaud.

- Cuisson de gros pains à base de farine blanche, bise ou complète avec de la levure ou du levain, température de 190 °C à 210 °C
 - ▶ Placez la pâte à pain sur la plaque à gâteaux originale ou dans un moule inoxydable adapté (en verre, céramique, silicone, etc.).
- Cuisson de petits pains à base de farine blanche, bise ou complète avec de la levure ou du levain, température de 190 °C à 210 °C
 - ▶ Placez les petits pains sur la plaque à gâteaux originale. Vous pouvez utiliser du papier sulfurisé comme habituellement.
- Cuisson de kouglof et de couronne en pâte levée, etc., température de 190 °C à 210 °C
 - ▶ Placez la pâte préparée sur la plaque à gâteaux originale ou dans un moule inoxydable adapté (en verre, céramique, silicone, etc.).
- Cuisson d'une pâtisserie en pâte feuilletée fourrée ou non – fraîche ou surgelée – température de 190 °C à 210 °C
 - ▶ Placez la pâtisserie sur la plaque à gâteaux originale – ne pas enduire la surface.



En cas d'utilisations consécutives du mode Cuisiner pro, il n'est pas possible d'obtenir le même bon résultat. Entre deux mode Cuisiner pro, laissez refroidir l'espace de cuisson. Une nouvelle phase vapeur ne peut fonctionner correctement qu'à cette condition.

Pour un refroidissement plus rapide de l'espace de cuisson:

- ▶ Laisser la porte de l'appareil ouverte.
- ▶ Sélectionner le mode de fonctionnement  30 °C.
- ▶ Ne démarrer le second mode Cuisiner pro que lorsque l'affichage de température indique  (au bout de 30 minutes environ).

Air chaud + vapeur

-  ...  ► Effleurez 6 fois la touche  .
- Température de l'espace de cuisson proposée: 180 °C
Domaine d'utilisation 30 °C à 230 °C

L'air de l'espace de cuisson est chauffé par un corps de chauffe derrière la paroi de l'appareil et est soufflé uniformément dans l'espace de cuisson avec le ventilateur à air chaud. Un apport supplémentaire de vapeur peut être réglé à tout moment en pressant le bouton de réglage  ou la touche  . L'amenée de vapeur peut alors être arrêtée individuellement par une nouvelle pression du bouton de réglage  ou la touche  .

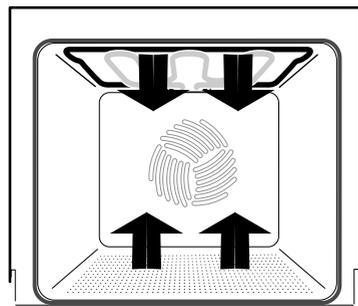
- Lorsque l'amenée de vapeur n'est pas activée, le symbole  clignote, lorsque l'amenée de vapeur est activée, le voyant est allumé.
- Préparation individuelle d'aliments avec une chaleur sèche et humide (p.ex. viande)
 - Avec de la viande, cuire à la vapeur pendant le premier tiers environ de la durée de cuisson.

Chaleur voûte et sole

 **Ne pas placer de film de protection ou de film aluminium sur le fond de l'espace de cuisson. Cela endommage durablement l'appareil.**



- Effleurez une fois la touche  .
- Température de l'espace de cuisson proposée: 200 °C



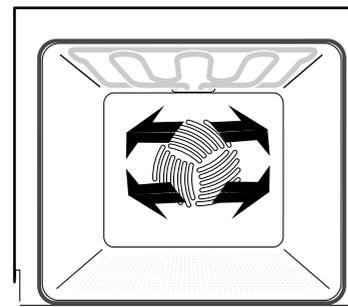
La chaleur voûte et sole est le mode de fonctionnement conventionnel. Le chauffage est effectué par les corps de chauffe du haut et du bas. La cuisson et le rôtissage ne sont possibles que sur un seul niveau. Selon le niveau employé, la chaleur voûte et sole est plus ou moins efficace.

Convient particulièrement pour les rôtis juteux et la cuisson de gâteaux, de tartes, de petits fours, etc.

Air chaud



- Effleurez 2 fois la touche  .
- Température de l'espace de cuisson proposée: 180 °C



L'air de l'espace de cuisson est chauffé par le corps de chauffe derrière la paroi de l'espace de cuisson et est soufflé uniformément dans l'espace de cuisson avec le ventilateur à air chaud. Les aliments reçoivent alors la même chaleur de tous les côtés, si bien que l'on peut cuire simultanément sur deux niveaux à la fois et économiser ainsi de l'énergie.

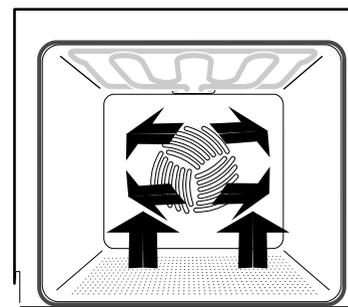
Convient pour les petits fours, les tartes et les gâteaux sur plusieurs niveaux ou un rôti en bas et simultanément un gratin en haut.

PizzaPlus

 **Ne pas placer de film de protection ou de film aluminium sur le fond de l'espace de cuisson. Cela endommage durablement l'appareil.**



- Effleurez 3 fois la touche  .
- Température de l'espace de cuisson proposée: 200 °C



En plus de l'air chaud, la chaleur de sole est enclenchée. Le fond de l'aliment fait donc l'objet d'une cuisson particulièrement intense.

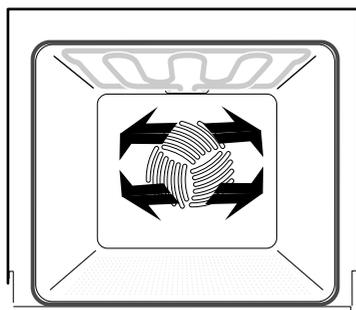
Convient particulièrement pour les tartes juteuses, les quiches, les pizzas, etc. sur un niveau.

Placer la plaque à gâteaux originale ou une plaque ronde sur la grille.

Air chaud humide



- ▶ Effleurez 4 fois la touche .
 - Température de l'espace de cuisson proposée: 180 °C



L'air de l'espace de cuisson est chauffé par le corps de chauffe derrière la paroi de l'appareil et soufflé uniformément dans l'espace de cuisson avec le ventilateur à air chaud. La vapeur se dégageant lors de la cuisson n'est que faiblement évacuée de l'espace de cuisson, l'humidité propre de la pâtisserie est conservée. Il est possible de cuire simultanément sur un ou deux niveaux.

Cuisson de gratins, soufflés et pâtes levées.

Cuire la pâte ou la pâtisserie dans le mode habituel ou sur la plaque à gâteaux originale.

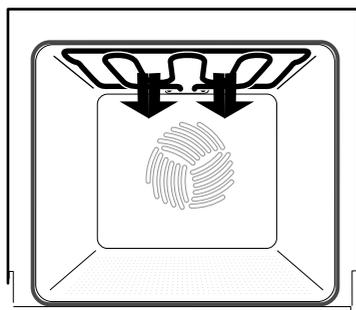
Gril grande surface



Utilisez toujours le gril en laissant la porte de l'appareil fermée.



- ▶ Effleurez 5 fois la touche .
 - Température de l'espace de cuisson proposée: 230 °C



Le gril grande surface convient pour griller des aliments peu épais et pour gratiner.

Utilisez la grille pour griller des aliments peu épais et comme support pour les moules.



Avec le gril, la transmission de la chaleur se fait par rayonnement infrarouge à partir du corps de chauffe incandescent.

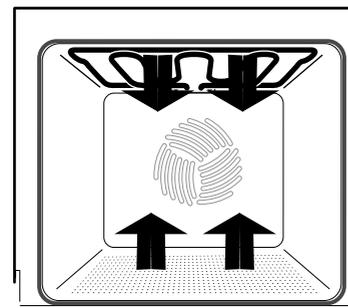
Rôtissage doux



Ne pas placer de film de protection ou de film aluminium sur le fond de l'espace de cuisson. Cela endommage durablement l'appareil.



- ▶ Effleurez 6 fois la touche .



Le rôtissage doux est une procédure de cuisson brevetée lors de laquelle la viande est cuite le plus doucement possible à basse température pour le moment souhaité. Pour des indications plus détaillées, voir le chapitre «Rôtissage doux».

Utilisation des accessoires



- Il est important de bien placer les aliments à cuire dans l'espace de cuisson. Les conseils de réglage indiquent le niveau adapté.
- La plaque à gâteaux originale sert de moule p.ex. pour les tartes et les petits fours et de support pour les moules, p.ex. lors de la cuisson avec  sur 2 niveaux ou comme réceptacle en combinaison avec la grille.
- Lors du réchauffage de produits surgelés tels que de la quiche ou des petits pains qui recouvrent partiellement seulement la plaque à gâteaux originale, celle-ci peut se dilater, en particulier à forte température. Cela est normal et ne peut être évité avec des plaques à gâteaux rectangulaires. Il est possible que la plaque à gâteaux soit alors un peu plus difficile à retirer. Durant le refroidissement, la plaque à gâteaux retrouve sa forme originale. A la place de la plaque à gâteaux, les aliments mentionnés peuvent être placés sur la grille avec du papier sulfurisé ou sur une plaque à gâteaux ronde posée sur la grille.

- Si vous découpez les pâtisseries avec des couteaux ou des molettes très durs (céramique, carbure) dans la plaque à gâteaux originale, la surface peut être endommagée.

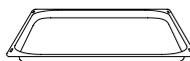
- Ne pas utiliser la plaque à gâteaux originale avec .



- La grille sert de support pour des plats à rôtir et les moules ainsi que pour la viande, les pizza surgelées, etc.

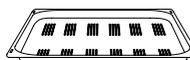


- Utilisez la plaque à gâteaux originale uniquement dans la position normale – et non à l'envers.



- La tôle en acier inox ne doit jamais être utilisée avec , car le résultat n'est alors pas satisfaisant.

- La tôle en acier inox peut être utilisée comme deuxième plaque lors d'une cuisson avec .



- Le bac de cuisson perforé sert principalement pour la cuisson à la vapeur de légumes frais ou surgelés. Lors de la cuisson à la vapeur, toujours introduire la tôle en acier inox sous le bac de cuisson perforé ou la grille afin de récupérer les éventuels morceaux d'aliments ou la condensation.

Utilisation optimale de la sonde de température

La sonde de température peut théoriquement être utilisée dans tous les modes de fonctionnement. Pour la cuisson à la vapeur, la partie métallique de la sonde doit être totalement recouverte par l'aliment. Se prêtent à l'utilisation de la sonde de température les morceaux de viande, les grosses pommes de terre, de grosses betteraves ou encore des choux-raves entiers. La température de sonde pour les légumes doit toujours être supérieure à 90 °C.

Il est également possible d'utiliser la sonde de température pour la régénération d'assiettes ou d'aliments d'une certaine taille en pièces afin de surveiller la température. p.ex., à une température de 70–75 °C, l'aliment déjà cuit est prêt à être servi.

En mode de fonctionnement cuisiner pro également, la sonde de température peut être utilisée. Le point d'introduction est néanmoins bien visible sur les grosses miches après la cuisson.

Avec les modes de fonctionnement conventionnels sans vapeur, la sonde de température ne convient pas pour la cuisson de gâteaux ou similaires en raison des points d'introduction bien visibles.

Pour le rôtissage doux, un mode de fonctionnement breveté pour la viande, la sonde de température est l'élément principal. Vous trouverez davantage d'informations à ce sujet sous le chapitre 3 «Rôtissage doux».



Pour la bonne utilisation de la sonde de température, veuillez consulter votre mode d'emploi.

Indications concernant le mode cuisiner pro

Avec le mode de fonctionnement Cuisiner pro, les règles de base habituelles de la cuisson des pâtes levées ou feuilletées ne sont en partie plus valables. Il n'est plus nécessaire d'appliquer de l'œuf, de la crème ou de l'eau sur les pains ou les pâtisseries avant la cuisson. La pâtisserie doit être enfournée dans un espace de cuisson froid. En raison de la transmission de la chaleur par deux médias, l'air et la vapeur, les réglages de température changent également. La pâte feuilletée requiert ainsi une température légèrement inférieure et la pâte levée une température légèrement supérieure.

En cas d'utilisations consécutives du mode cuisiner pro, il n'est pas possible d'obtenir le même bon résultat. Entre deux modes cuisiner pro, laissez refroidir l'espace de cuisson. Une nouvelle phase vapeur ne peut fonctionner correctement qu'à cette condition.

Indications concernant l'air chaud

Lorsque vous ouvrez la porte de l'appareil, le mode air chaud est interrompu. Lorsque vous refermez la porte de l'appareil, le mode air chaud reprend.



Avec des températures de l'espace de cuisson inférieures à 100 °C, le mode air chaud peut également être utilisé avec la porte ouverte, pour la dessiccation d'aliments par exemple.

Température de l'espace de cuisson avec l'air chaud

Pour la cuisson et le rôtissage avec l'air chaud, il convient d'utiliser une température de l'espace de cuisson inférieure d'env. 20 °C à celle utilisée avec le mode chaleur voûte et sole. Les recettes indiquent souvent uniquement les températures pour la chaleur voûte et sole. Comparez les indications avec celles figurant dans le livre de recettes séparé. En cas de doute, sélectionnez une température inférieure.



Si votre gâteau ou votre rôti est bien doré à l'extérieur mais encore cru ou pâteux à l'intérieur, cela est généralement la conséquence d'une température de l'espace de cuisson trop élevée.

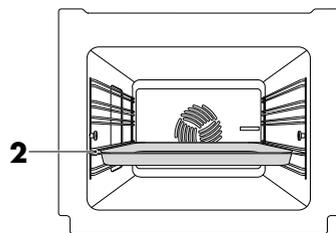
Cuisson avec l'air chaud et cuisiner pro

Placez un moule adapté (plaques rondes, moules démontables, moules à cake, etc.) sur la grille. Enfoncez bien la plaque à gâteaux originale jusqu'à la paroi arrière de l'espace de cuisson pour garantir une circulation optimale de l'air.

Avec l'air chaud, il est particulièrement important de choisir le bon niveau.

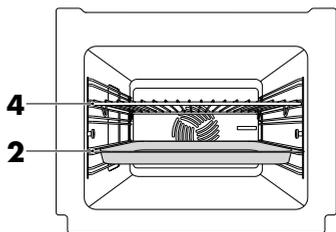
Sur un niveau

- Pour tout aliment – qu'il soit plat ou épais – sur la plaque à gâteaux originale ou sur la grille au niveau **2**



Sur deux niveaux

- Tôle en acier inox au niveau **2** et plaque à gâteaux originale au niveau **4**
- Moules plats sur la plaque à gâteaux originale au niveau **2** et sur la grille au niveau **4**



Utilisation

L'utilisation de l'appareil est décrite brièvement ci-après. Vous trouverez des indications supplémentaires plus détaillées dans le mode d'emploi.

- ▶ Enfourner l'aliment dans l'espace de cuisson.
- ▶ Avec les modes de fonctionnement utilisant la vapeur, remplir d'eau froide le réservoir d'eau jusqu'au repère «MAX 1,25L» et introduire celui-ci dans l'ouverture prévue à cet effet.
- ▶ En effleurant une ou plusieurs fois la touche  ou , sélectionnez le mode de fonctionnement souhaité.
- ▶ Tournez le bouton de réglage  jusqu'à ce que la température de l'espace de cuisson souhaitée s'affiche.
- ▶ En pressant le bouton de réglage , vous démarrez immédiatement l'appareil.
- ▶ Pour quitter, effleurer la touche .
 - Suite au déclenchement de l'appareil, l'eau restante est repompée dans le réservoir d'eau.
- ▶ Retirer du four l'aliment cuit.
- ▶ Si de l'eau s'est accumulée sur le fond de l'espace de cuisson, absorbez celle-ci à l'aide d'un chiffon doux.
- ▶ Retirer le réservoir d'eau, le vider, le sécher et le réintroduire dans l'appareil.
- ▶ Laissez la porte de l'appareil ouverte afin que l'espace de cuisson puisse refroidir.

Préparer un menu entier

Il est ainsi possible de cuire en une seule opération les aliments pouvant être préparés avec le même mode de fonctionnement, le même réglage de température et une durée de cuisson à peu près identique.

Vous pouvez, p.ex., cuire simultanément les plats suivants:

- Jardinière de légumes (chapitre 6) avec blanc de poulet farci (chapitre 4)
- Légumes printaniers (chapitre 6) avec risotto au millet aux bolets (chapitre 5)

Indications et abréviations

Les ingrédients figurant pour les recettes sont calculés, sauf indications contraires, pour 4 personnes.

La durée de cuisson est donnée à titre indicatif. Selon les souhaits, elle peut être prolongée pour rendre les aliments plus tendres ou écourtée pour rendre les aliments plus croquants.

Vous trouverez les abréviations suivantes dans les recettes:

min minutes
hrs heures

g gramme
kg kilogramme

dl décilitre
l litre

ct cuillère à thé
cs cuillère à soupe

Indications de quantité

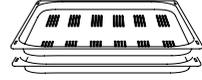
Ingrédients	cuillère à thé rase	cuillère à soupe rase	cuillère à thé bien remplie	cuillère à soupe bien remplie
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	36 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Eau/Lait	5 g	15 g	-	-
Cannelle	2 g	3 g	4 g	11 g
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g

Conseils de réglage

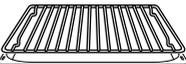
Cuire à la vapeur

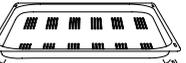


Placez l'aliment dans l'espace de cuisson non préchauffé.

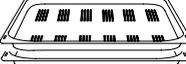
Légumes (frais)		°C	Durée min	Accessoires
Haricots		100	35-45	
Broccoli, chou-fleur			20-30	
Fenouil			25-35	
Carottes			20-30	
Pommes de terre en morceaux, pommes vapeur			20-25	
Pommes de terre entières, en robe des champs			30-45	
Pois mange-tout			10-15	
Chou-rave			15-30	
Epis de maïs			45-60	
Poivrons			10-15	
Choux de Bruxelles			25-30	
Asperges			20-35	
Epinards			7-10	
Céleri en branche			25-30	
Courgettes	10-20			

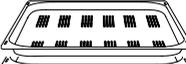
Garnitures		°C	Durée min	Accessoires
Riz + liquide		100	20-40	
Lentilles + liquide			20-60	
Semoule + liquide			10-15	

Viande		°C	Durée min	Accessoires
Jambon (en fonction de la taille)		100	60-90	
Côtelettes fumées, porc Kasserler			45-60	
Saucisson			30-45	

Poisson et fruits de mer		°C	Durée min	Accessoires
Filet de poisson		80	10-20	
Poisson entier			20-30	
Moules		100	10-30	
Seiche			10-30	

Stérilisation/Mise en bocal		°C	Durée min	Accessoires
Cerises		80	30	
Poires				
Pêches		90		
Pruneaux				

Extraction du jus		°C	Durée min	Accessoires
Fruits (cerises, raisin, etc.)		100	max. 90	
Baies (groseilles, mûres, sureau, etc.)				

Blanchir		°C	Durée min	Accessoires
Légumes p.ex. haricots, petits pois, etc.		100	ca. 5	

Desserts		°C	Durée min	Accessoires
Flans au caramel		90	25-30	
Flan			20-30	
Yaourt		40	5-6 hrs.	

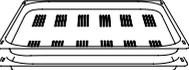
Régénérer



Introduire l'aliment dans l'espace de cuisson non préchauffé.

Les indications pour  renvoient à la régénération simultanée sur plusieurs niveaux.

Réchauffage		°C	Durée min	Accessoires
Réchauffage de plats (1 assiette)		120	7-10	
Réchauffage de plats (2-3 assiettes)			8-12	
Préparer des plats cuisinés surgelés			selon indications	

Décongélation		°C	Durée min	Accessoires
Pain		140-150	ca. 20	
Spätzli, pâtes, riz		120-130		
Viande, poisson, volaille		50	en fonction de la taille	
Légumes		100	selon indications	

Cuisiner pro



Introduire l'aliment dans l'espace de cuisson non préchauffé.

Cuisiner pro		°C	Niveau	Durée min	Accessoires
Kouglof		190-200	2	30-40	  
Pâtisserie en pâte feuilletée (fraîche ou surgelée, fourrée ou non, mais pas des tartes)		190-210	2 2 + 4	20-35	
Pain		190-210	2	45-60	
Petits pains			2 2 + 4	25-35	

Gâteaux Cake



Les indications pour  renvoient à la cuisson simultanée sur 2 niveaux.

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Cake 25 cm		160-180	oui	2	50-70
Génoise		210-220			30-40
Biscuit roulé		190-200		2 + 4	7-10
		Tourte aux carottes		2	55-60
Kouglof	170-180	50-55			
Pâte sablée avec fruits		200		2 + 4	45-55
		Tourte de Linz			2
Pain d'épice	170-180	50-60			
Tourte au séré	160-170	70-80			
Strudel aux pommes		190-200		2 + 4	
		180-190			

Petits gâteaux



Les indications pour  renvoient à la cuisson simultanée sur 2 niveaux.

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min	
Feuilletés pour apéro		180–200	oui	2	15–20	
		160–180		2 + 4	15–25	
Croissants au jambon		190–210		2	20–30	
		170–180		2 + 4		
Pâtisserie pâte levée		180–200		2	15–25	
		160–180		2 + 4		
Eclairs		200–220		non	2	20–35
		180–200			2 + 4	
Macarons		160–170		oui	2	15–25
		150–160			2 + 4	
Milanais Spitzbube		170–180	2		20–30	
		150–160	2 + 4			
Anis Petits gâteaux à l'anis		140–150	2		20–30	
			2 + 4			
Meringues		90–100	non		2	60–120
					2 + 4	

Tarte Pizza



Les indications pour  renvoient à la cuisson simultanée sur 2 niveaux.

Avec les fruits congelés ou les fruits frais – très juteux – ne répartir le glaçage sur la tarte qu'au bout de 15 à 20 minutes environ.

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Tarte aux fruits		170–190	oui	2	35–50
				2 + 4	
Pizza (fraîche)		200–210		2	17–25
		190–210		2 + 4	
Tarte aux légumes		170–190		2	35–50
				2 + 4	
Gâteau au fromage		200–210		2	30–45
		170–190		2 + 4	
		160–180		2	
Quiche		180–200		2	25–40
		170–190			

Pain Tresse



Les indications pour  renvoient à la cuisson simultanée sur 2 niveaux.

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Pain		220–230	5 min	2	35–50
		200–220		2 + 4	
Tresse		200–210	oui	2	35–45
		180–200		2 + 4	30–40
Gâteau-rose Couronne en pâte levée Tresse russe		190–200	5 min	2	35–40
		170–190		2 + 4	

Soufflés Gratins

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Soufflés sucrés/salés			oui	2	30–50
Gratin de pommes de terre avec pommes de terre crues		160–180			
Soufflés au fromage		150–170			
Soufflés au chocolat		160–170			

Viande

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min	
Epaule de bœuf épaisseur 7 cm		190–200	oui	2	75–120	75–80
Epaule de veau épaisseur 5,5 cm		200–210			80–100	
Epaule de porc épaisseur 6 cm rôtie braisée		180–190			70–100	80–85
		210–220			100–120	
Gigot épaisseur 9 cm		190–210			60–90	75–80
Rôti de viande hachée épaisseur 5 cm		180–200			45–60	
Filet en croûte		200–210	non	30–45		
4 saucisses		230	3 min	5	15–20	

Volaille Poisson

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Poulet 4 moitiés		220–230	non	3	50–60
Filet de poisson env. 600 g		180–200		2	15–25

Gratiner

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min
Toast Hawaï		230	3 min	4	5-10
Légumes			non		5-15
Poisson					

Cuire à basse température

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée heures	
Filet de bœuf épaisseur 5 cm		80-90	oui	2	2-3	55-60
Roastbeef épaisseur 5 cm					2½-3½	
Carré de porc épaisseur 5 cm		100-110			3-4	70-80

Cuire dans une cocotte en terre

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée min	
Poulet 1 kg		220-230	non	2	60-70	85
Rôti 1 kg					90-100	80
Rôti de viande hachée env. 800 g					40-50	

Hors d'oeuvre

Petits biscuits apéritifs	2-1
Escargots de saumon	2-2
Terrine de légumes printaniers	2-3
Terrine de saumon et de sandre	2-4
Terrine de gibier	2-5
Flan de brocoli	2-7
Flan au céleri et aux carottes	2-8





Cuisiner pro

Ingrédients pour 6 à 10 personnes1 rouleau de **pâte feuilletée**, en rectangle2 cs d'**huile d'olive****origan, thym**env. 30 g de **parmesan** râpé**Préparation**

- ▶ Déposer la pâte feuilletée sur la plaque à gâteaux originale et couper à la dimension de la plaque.
- ▶ Badigeonner la pâte feuilletée avec un peu d'huile afin que les ingrédients restent bien en place.
- ▶ Répartir les herbes et le fromage uniformément sur la pâte feuilletée.
- ▶ Découper la pâte en bâtonnets ou en losanges à l'aide d'une roulette à pâtisserie ou du dos d'un couteau.
- ▶ Glisser une plaque dans l'espace de cuisson froid au niveau 2 (pour 2 plaques à la fois, niveaux 2 et 4).
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 200 °C et cuire les petits biscuits apéritifs pendant 20 à 25 minutes environ.



Pour des petits biscuits apéritifs un peu plus consistants, il suffit de relier les deux couches de pâte feuillée entre elles avec un peu d'eau. La durée de cuisson s'en trouve légèrement prolongée.



Cuisiner pro

Ingrédients pour env. 16 escargots1 rouleau de **pâte feuilletée** en rectangleenv. 200 g de **saumon** fumé en tranches (p.ex. saumon pour canapés)1 bouquet d'**aneth****Préparation**

- ▶ Placer les tranches de saumon sur la pâte feuilletée de sorte à laisser près de 2 cm libres sur le côté long.
- ▶ Couper les brindilles d'aneth et les répartir sur le saumon.
- ▶ Badigeonner la partie libre de la pâte feuilletée avec un peu d'eau. Enrouler la partie de pâte feuilletée garnie depuis le côté court de sorte que la partie badigeonnée d'eau constitue la fermeture. Presser légèrement l'extrémité de la pâte feuilletée contre le rouleau.
- ▶ Couper le rouleau en morceaux de 2-3 cm d'épaisseur et placer les escargots sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé.
- ▶ Glisser la plaque dans l'espace de cuisson froid au niveau 2 (pour 2 plaques à la fois, niveaux 2 et 4).
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire les escargots de saumon pendant 20 à 25 minutes environ.



A la place du saumon, vous pouvez également utiliser du jambon cru, du jambon cuit ou du bacon.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour 8 personnes dans une terrine ou un moule à cake d'env. 12 x 25 x 10 cm

1-2	courgette(s)
200 g	de haricots verts coupés en deux
2	carottes coupées en bâtonnets d'env. ½ cm d'épaisseur
3	jeunes oignons à tiges tendres coupés en quatre dans le sens de la longueur
100 g	de petits pois surgelés
	sel et poivre
50 g	d' épinards en branches
5	œufs
2½ dl	de crème
	sel et poivre
2 cs	de parmesan

Préparation

- ▶ Couper les courgettes en fines tranches dans la longueur à l'aide d'un économe.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire ou blanchir les lamelles de courgettes pendant 5 minutes environ.
- ▶ Chemiser le moule d'un film transparent. Y disposer les lamelles de courgettes de sorte à ce qu'elles dépassent d'environ 5 cm du bord.
- ▶ Disposer les haricots, les carottes, les oignons et les petits pois dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci dans l'espace de cuisson encore chaud.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes pendant 15 à 20 minutes. Egoutter le légumes cuits puis le disposer par couches dans le moule, épinards compris.
- ▶ Mélanger soigneusement les œufs, la crème, le parmesan et les épices et verser le tout sur les légumes. Replier les lamelles de courgettes par-dessus et emballer la terrine dans un film transparent.
- ▶ Placer le moule sur la grille dans l'espace de cuisson encore chaud.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire la terrine pendant 60 minutes environ. La terrine est cuite lorsqu'elle résiste très légèrement à la pression des doigts.



La terrine peut être mangée chaude ou froide.
Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser d'autres légumes pour cette terrine.



Cuire à la vapeur

Photo couverture chapitre 2

Ingrédients pour une terrine d'env. 15 x 10 x 10 cm

200 g	de filet de sandre frais
env. 6	feuilles de laitue
150 g	de filet de saumon frais
1½ dl	de crème entière
1 bouquet	de ciboulette ou d' aneth, persil
	sel et poivre

Préparation

- ▶ Couper le filet de sandre en dés et le réserver 30 minutes au congélateur.
- ▶ Laver environ 6 feuilles de laitue et les placer dans le bac de cuisson perforé.
- ▶ Placer le bac de cuisson à un niveau quelconque. Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et blanchir les feuilles de laitues pendant 10 minutes environ.
- ▶ Chemiser le moule de film transparent. Disposer les feuilles de laitue de façon à ce qu'elles dépassent d'environ 2 cm du bord.
- ▶ Passer la crème entière et les dés de sandre congelés au mixeur ou les hacher avec un mixeur plongeant, saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- ▶ Couper le filet de saumon en lanières.
- ▶ Garnir les feuilles de laitue avec la moitié de la purée de sandre. Disposer les lanières de saumon en longueur au milieu, puis recouvrir du reste de la purée. Ajouter le reste de la masse de crème au sandre. Replier les feuilles de laitue sur la masse puis couvrir le moule d'un film transparent.
- ▶ Placer la terrine sur la grille dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer la mot de cuisson «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire la terrine pendant 40 minutes environ.
- ▶ Une fois que la terrine est cuite, la laisser reposer au moins 30 minutes. Elle peut alors être démoulée et coupée en tranches.



Si vous le souhaitez, vous pouvez également réaliser cette terrine avec d'autres poissons. Les feuilles de laitue peuvent être remplacées par des lamelles de courgette blanchie.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour 8 à 10 personnes dans une terrine d'env. 12 x 25 cm, contenu 1 ½ l

2 dl	de vin rouge
2	échalotes
1 cs	de poivre rouge
4	feuilles de laurier
650–750 g	d' escalopes de chevreuil
50 g	d' airelles séchées ou Cranberries
3 cs	de Poires Williams
150–200 g	de faux-filet de chevreuil à couper en lanières de 2½ cm sel et poivre
2 cs (30 g)	de graisse
1 dl	de fond de gibier
env. 3 cs	de Poire Williams
100 g	de bacon
200 g	de lard
env. 100 g	de crème fraîche sel et poivre Poire Williams
½ bouquet	de persil à feuilles lisses

Préparation

- ▶ Couper les échalotes en quatre. Mettre les grains de poivre et les feuilles de laurier dans un sac de gaze ou dans une grosse boule à thé.
- ▶ Verser le vin rouge dans un plat en verre ou en porcelaine. Y placer le sac de gaze et les échalotes.
- ▶ Couper les escalopes de chevreuil en dés de 3–4 cm et les placer dans la marinade de vin. Recouvrir et laisser mariner le tout pendant env. 12 heures au réfrigérateur.
- ▶ Placer les airelles dans une tasse et y verser les trois cs de Poire Williams. Couvrir et laisser également mariner pendant 12 heures (à températures ambiante).

Le lendemain

- ▶ Couper le bacon en fines lamelles. Couper le lard en petits dés.
- ▶ Retirer les dés de chevreuil de la marinade et les tamponner pour les sécher.
- ▶ Ajouter le bacon à la viande marinée dans un plat et couvrir à nouveau.
- ▶ Glisser la grille au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid. Y placer le plat avec la viande marinée et le bacon.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et chauffer la viande pendant 10 à 15 minutes environ.
- ▶ Saisir à feu vif les faux-filets de chevreuil à la poêle, les retirer du feu et étendre le jus de viande avec le fond de gibier. Ajouter un peu de Poire Williams et laisser le liquide réduire de moitié à petit feu.
- ▶ Retirer de l'espace de cuisson la viande réchauffée et évacuer éventuellement le liquide apparu. Hacher ensuite finement la viande au mixeur (un mixeur plongeant est alors moins approprié) par petites portions. Ajouter ce faisant la crème fraîche par cuillerées.
- ▶ Incorporer le fond, les airelles marinées et le persil coupé en petits morceaux de façon homogène sous la masse et bien relever le tout.
- ▶ Chemiser la terrine de film transparent de façon à ce que le film dépasse de 10 cm du bord. Verser la moitié de la masse dans la terrine et placer les faux-filets de chevreuil au centre. Ajouter le reste de la masse et lisser. Rabattre le film transparent sur la farce.
- ▶ Introduire la terrine sur la grille dans l'espace de cuisson.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire la terrine pendant 45 minutes environ. La terrine est cuite lorsque résiste très légèrement à la pression des doigts.
- ▶ Laisser refroidir la terrine.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour 4 petits moules à soufflé ou tasses

300 g	de brocoli
1 dl	de crème entière ou de crème demi-écrémée
2	œufs
	sel et poivre
	noix de muscade

Préparation

- ▶ Placer le brocoli dans le bac de cuisson perforé. Introduire celui-ci au niveau adapté dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler à 100 °C et cuire le brocoli pendant env. 15 minutes.
- ▶ Huiler généreusement les petits moules à soufflé (ou les tasses).
- ▶ Retirer le brocoli de l'espace de cuisson et le hacher finement avec un mixeur plongeant ou dans un mixeur. Laisser refroidir le brocoli.
- ▶ Mélanger la mousse de brocoli avec la crème, les œufs et les épices. Remplir ensuite les moules préparés.
- ▶ Disposer les moules dans le bac de cuisson perforé. Introduire celui-ci dans l'espace de cuisson encore chaud.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et cuire le flan pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser reposer au moins 10 minutes une fois la cuisson terminée pour que les flans puissent se tasser légèrement. Dégager ensuite délicatement les bords à l'aide d'un couteau et démouler.



Il n'est pas nécessaire de couvrir les petits moules. L'eau de condensation qui peut éventuellement se déposer au bord des moules est en effet réabsorbée sans difficulté par le flan.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour 6 à 8 petits moules à soufflé ou tasses

150 g	de carottes
150 g	de céleri
2½ dl	de crème entière ou de crème demi-écrémée
½ dl	de lait
50 g	de fromage râpé (emmental, sbrinz, gruyère, entre autres)
4	œufs
	sel et poivre
	noix de muscade

Préparation

- ▶ Préparer les légumes, les couper en morceaux et les passer au mixer ou au mixeur plongeant.
- ▶ Ajouter les œufs, la crème, le lait ainsi que le fromage et les épices aux légumes et mélanger le tout.
- ▶ Placer les petits moules dans le bac de cuisson perforé et répartir de façon homogène la masse de légumes.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé au niveau adapté dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et cuire les flans pendant 25 à 30 minutes.
- ▶ Laisser reposer au moins 10 minutes une fois la cuisson terminée pour que les flans puissent se tasser légèrement. Puis dégager délicatement les bords à l'aide d'un couteau et démouler.



Il n'est pas nécessaire de couvrir les petits moules. L'eau de condensation qui peut éventuellement se déposer au bord des moules est en effet réabsorbée sans difficulté par le flan.

Rôtissage doux

Rôtissage doux	3-1
Marinade ketchup-herbes	3-2
Marinade oignons-olives	3-3
Marinade orange-piment	3-4
Préparation	3-5
Tableaux de rôtissage doux	3-6



Rôtissage doux

Le rôtissage doux est une procédure brevetée pour la cuisson de la viande. La viande est alors très tendre et juteuse comme avec la cuisson à basse température. Avec les deux méthodes, la viande est d'abord saisie puis cuite doucement à basse température.

Le rôtissage doux présente le grand avantage que la viande atteigne, après la durée choisie ou au moment choisi, le niveau de cuisson souhaité. La cuisson à basse température en revanche exige de l'expérience car la durée de cuisson dépend du type et de l'épaisseur de la viande et non du poids.

Le réglage de la température de l'espace de cuisson est effectué en liaison avec la température sonde de la viande définie en permanence par la sonde. La température de l'espace de cuisson est alors réglée pour une progression optimale, de façon à ce que la viande soit cuite au moment réglé. La température mesurée par la sonde dans la viande joue un rôle particulièrement important dans le mode rôtissage doux. C'est pourquoi il est conseillé de fixer la sonde de température avec soin.



Le rôtissage doux ne réussit qu'avec la sonde de température fournie.

La cuisson souhaitée – saignant ou à point – peut être sélectionnée avec le mode rôtissage doux et la température sonde et la durée prescrites se soldent par un résultat optimal. En fonction des souhaits personnels, celles-ci peuvent être modifiées dans le cadre donné (plage de réglage durée de cuisson 2 h ½ à 4 h ½, plage de réglage température sonde 50 à 90 °C. Les températures sondes prescrites ont été optimisées pour le rôtissage doux et peuvent différer des valeurs empiriques ou des recettes.

Le rôtissage doux convient particulièrement pour les morceaux de viande maigres de haute qualité. Le poids devrait être situé entre 500 à 2000 g et, pour un résultat optimal, l'épaisseur ne devrait pas être inférieure à 4 cm.

Ingrédients pour 1 kg de viande environ

3 cs	de ketchup
3 cs	d' huile d'olive
1 bouquet	d' herbes de grillades p.ex. thym, origan, sauge
	poivre moulu grossièrement

Préparation

- ▶ Hacher grossièrement les herbes.
- ▶ Mélanger soigneusement tous les ingrédients.
- ▶ Mettre la marinade sur la viande et laisser mariner pendant quelques heures au réfrigérateur.
- ▶ Retirer la marinade de la viande. Saler la viande puis la saisir, voir les instructions précises page 3-5.

Avant le rôtissage doux, la marinade peut être à nouveau mise sur la viande.



Cette marinade convient pour l'épaule de bœuf et le collier de porc.

En fonction de vos goûts, vous pouvez ajouter 1 ct de Sambal Oelek ou de harissa.

Ingrédients pour environ 1 kg de viande

2 cs	de moutarde en grains
8 cs	d' huile d'olive
1	oignon
50 g	d' olives noires dénoyautées, coupés en deux
1 branche	de romarin
	poivre moulu grossièrement

Préparation

- ▶ Couper les oignons en fines rondelles.
- ▶ Mélanger soigneusement tous les ingrédients.
- ▶ Ajouter la marinade à la viande et laisser mariner pendant quelques heures au réfrigérateur.
- ▶ Retirer la marinade de la viande. Saler la viande puis la saisir, voir les instructions précises page 3-5.

Avant le rôtissage doux, la marinade peut être à nouveau mise sur la viande.



Cette marinade convient pour l'épaule de bœuf et le collier de porc et le gigot d'agneau.

Pour une marinade facile, placer la viande et la marinade dans un sac en plastique et refermer celui-ci le plus hermétiquement possible en évacuant l'air.

Ingrédients pour environ 1 kg de viande

1	orange
1	piment
2 cs	d' huile de tournesol
	poudre de paprika doux

Préparation

- ▶ Prélever des zestes d'orange à l'aide d'un couteau à zeste en fines lanières et les mettre de côté. Presser l'orange.



La peau de l'orange (uniquement la partie orange) peut également être coupée avec un couteau en très fines tranches.

- ▶ Enlever les graines du piment et le couper en petits dés.
- ▶ Mélanger soigneusement les zestes d'orange, le jus, le piment, l'huile et le paprika.
- ▶ Ajouter la marinade à la viande et laisser mariner pendant quelques heures au réfrigérateur.
- ▶ Retirer la marinade de la viande. Saler la viande puis la saisir, voir les instructions précises page 3-5.

Avant le rôtissage doux, la marinade peut être à nouveau mise sur la viande.



Cette marinade convient pour le filet de veau, le romsteck de veau, les rognons de veau, le filet de bœuf, l'entrecôte, les rognons de porc et le romsteck de porc.

Préparation

La viande peut être assaisonnée ou marinée selon vos envies. Lors de l'assaisonnement, veillez à saler la viande juste avant la saisie seulement. Les marinades composées d'herbes, de moutarde, etc. doivent également être retirées car ces éléments ont tendance à brûler et à donner un goût amer.

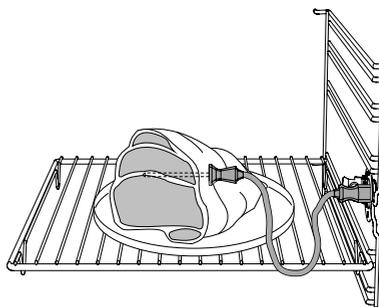
Saisir la viande avant le rôtissage doux.

► Faites chauffer un peu de graisse dans une poêle.

► Saisissez la viande de part en part à feu vif (la durée de saisie ne doit pas dépasser 5 minutes).

► Placez ensuite la viande dans un plat en verre ou en porcelaine.

► Enfoncez la sonde de température à l'endroit le plus épais de la viande, de sorte que la pointe se trouve au centre du morceau le plus épais de la pièce de viande.



► Introduisez la grille au niveau **2** et placez-y le plat avec la viande saisie.

► Branchez la sonde de température dans la prise.

► Effleurez 6 fois la touche .

– Le symbole  est allumée.



■ La température de la sonde proposée peut être modifiée en tournant le bouton de réglage .

■ La durée de cuisson proposée peut être modifiée en effleurant la touche .

► En tournant le bouton de réglage  réglez la nouvelle durée de cuisson.

► En pressant le bouton de réglage , confirmez.

Tableaux de rôtissage doux

	Degré de cuisson	Programme	Valeur proposée		Plage de réglage ← → heures	Niveau
			 °C	 heures		
Filet de veau	saignant		60	3½	2½–4½	2
	à point		65			
Rumsteak de veau			67			
Carré de veau						
Filet de bœuf	saignant		55			
	à point		60			
Rumsteak de bœuf			65			
Epaule de bœuf			75			
Entrecôte, roastbeef	saignant		55			
	à point		60			
Rumsteak de porc			67			
Carré de porc						
Gigot d'agneau	saignant	63				
	à point	68				

Viande, volaille, poisson

Brochettes de viande multicolores	4-1
Assiette bernoise	4-2
Filet dans une pâte feuilletée	4-3
Blancs de poulet farcis	4-5
Rouleaux de poisson	4-6
Poisson aux légumes dans une pâte feuilletée	4-7
Indications	4-8





Cuire à la vapeur

Ingrédients

1	poivron rouge
1 petite	courgette
1	blanc de poulet
env. 200 g	de filet de porc
env. 200 g	de filet de bœuf
	poivre et sel

Préparation

- ▶ Egrainer le poivron et les couper en petits morceaux d'une largeur d'environ 3 cm.
- ▶ Couper la courgette en tranches épaisses d'environ ½ cm.
- ▶ Placer les légumes dans le bac de cuisson perforé et introduire ce dernier dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes à la vapeur pendant 10 minutes.
- ▶ Pendant ce temps-là, couper les morceaux de viande en dés d'environ 2 x 2 cm.
- ▶ Enfiler la viande en alternance avec les légumes sur les brochettes. Puis saler et poivrer les brochettes de toutes parts.
- ▶ Placer les brochettes sur le bac de cuisson perforé ou les placer sur la plaque en acier inox et introduire dans l'espace de cuisson encore chaud.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur» sur 80 °C et cuire les brochettes pendant 10 à 15 minutes.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

1 kg	de pommes de terre
0,5-1 kg	de choucroute (déjà cuite par grossiste)
env. 150 g	de lard fumé
env. 250 g	de rippli
env. 200 g	de saucisson vaudois

Préparation

- ▶ Bien laver les pommes de terre et les placer dans le bac de cuisson perforé.
- ▶ Répartir la choucroute sur toute la surface restante du bac de cuisson perforé.
- ▶ Placer le lard, le rippli et le saucisson sur la choucroute.
- ▶ Introduire la plaque en acier inox au niveau 2 et placer le bac de cuisson perforé au niveau 4 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire l'assiette bernoise pendant 30 à 45 minutes environ en fonction de l'épaisseur de la viande.



Si vous utilisez de la choucroute non cuite, cuire celle-ci à la vapeur pendant environ ½ h – 1 h en supplément.

Il est également tout à fait possible d'utiliser du jambon à la place du rippli et du lard pour l'assiette bernoise. A la place de la choucroute, on peut cuire à la vapeur le jambon avec des légumes (p.ex. des carottes, du céleri-rave et du poireau). Grâce à la cuisson à la vapeur douce, il reste particulièrement tendre et juteux.



Cuisiner pro

Ingrédients pour le filet de porc

1	filet de porc d'environ 450 g
100 g	de tomates séchées marinées dans l'huile
1 bouquet	de persil à feuilles lisses
chaques 1 branche	de thym et de romarin
150 g	de bacon en tranches
1 rouleau	de pâte feuilletée rectangulaire déroulée

Ingrédients pour le filet de veau

1	filet de veau d'environ 650 g
60 g	de bolets séchés
2½ dl	de crème entière
1 dl	de vin blanc sec
1-2	oignons
4	feuilles de sauge
	sel et poivre
150 g	de jambon cru en tranches
1 rouleau	de pâte feuilletée rectangulaire déroulée

Préparation pour le filet de porc

- ▶ Saisir brièvement le filet à la poêle de part en part et le laisser refroidir.
- ▶ Effeuilier le thym et les feuilles de persil et hacher finement le romarin. Couper les tomates macérés en morceaux grossiers.
- ▶ Placer le bacon de sorte qu'une surface fermée se forme dans la longueur du filet. Répartir environ $\frac{2}{3}$ de persil, de thym, de romarin et les tomates sur le bacon.
- ▶ Placer les filets saisis sur le mélange de tomates et d'herbes. Disposer les herbes restantes ou les tomates sur le filet et refermer les extrémités du bacon sur le filet. Si le bacon est trop court, l'enveloppe peut être tenue avec des tranches supplémentaires.
- ▶ Placer le filet et son enveloppe sur la pâte feuilletée déroulée et rabattre la pâte de façon lâche sur le filet. Bien raccorder la pâte feuilletée aux extrémités (p.ex. avec une fourchette). Couper éventuellement la pâte restante et décorer le filet avec.
- ▶ Placer le filet sur la plaque en acier inox chemisée de papier sulfurisé et introduire celle-ci au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire le filet pendant 30 à 35 minutes environ.

Préparation pour le filet de veau

- ▶ Tremper les bolets dans l'eau (se reporter au mode d'emploi).
- ▶ Couper les oignons en petits dés et la sauge en fines bandes.
- ▶ Egoutter les bolets ramollis dans une passoire et les couper finement en dés.
- ▶ Bien saisir le filet à la poêle brièvement puis le retirer de la poêle.
- ▶ Saisir les oignons dans la poêle et ajouter la sauge. Déglacer le tout avec le vin blanc. Ajouter les bolets et la crème entière et assaisonner avec du sel et du poivre. Réduire la sauce aux champignons à petit feu de sorte qu'il reste encore de la sauce liquide.
- ▶ Placer le jambon cru de sorte qu'une surface fermée se forme dans la longueur du filet. Répartir environ $\frac{2}{3}$ de la masse aux champignons sur le jambon.
- ▶ Placer le filet saisi et légèrement refroidi sur la masse de champignon. Disposer le reste de masse aux champignons sur le filet et refermer les extrémités du jambon sur le filet. Si le jambon est trop court, l'enveloppe peut être tenue avec des tranches supplémentaires.
- ▶ Placer le filet et son enveloppe sur la pâte feuilletée déroulée et rabattre la pâte de façon lâche sur le filet. Bien raccorder la pâte feuilletée aux extrémités (p.ex. avec une fourchette). Couper éventuellement la pâte restante et décorer le filet avec.
- ▶ Placer le filet sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé et introduire celle-ci au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 200 °C et cuire le filet pendant 35 à 40 minutes environ.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

4	blancs de poulet
6 à 8 pièces	de tomates séchées marinées à l'huile
50 g	d' olives noires
50 g	de parmesan râpé
	sel, poivre, origan et thym

Préparation

- ▶ Inciser profondément chacun des blancs de poulet à l'aide d'un couteau pointu et bien tranchant.
- ▶ Egoutter les tomates. Le cas échéant, dénoyauter les olives et couper les tomates et les olives en petits dés.
- ▶ Faire une pâte avec les tomates, les olives, le parmesan et les épices et en farcir les blancs de poulet. Fermer avec un cure-dent.
- ▶ Disposer les blancs de poulet dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire environ 20 minutes en fonction de l'épaisseur de la viande.



Afin que les blancs de poulet aient l'air moins pâles, ils peuvent être badigeonnés de pâte olive-tomate.

Les blancs de poulet farcis peuvent être cuits à la vapeur avec des légumes. Les blancs de poulet doivent alors être disposés à côté des légumes. Dans le cas contraire, des bords inesthétiques risqueraient d'apparaître sur les légumes en raison des protéines sortant de la viande.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

8	filets de limande
env. 100 g	de rucola
env. 20 g	de pignons
	sel et poivre
év.	mélange d'épices pour le poisson

Préparation

- ▶ Hacher grossièrement la rucola.
- ▶ Assaisonner les filets de limande avec du sel et du poivre ou avec un mélange d'épices pour le poisson.
- ▶ Répartir la rucola hachée ainsi que quelques pignons sur les filets. Enrouler les filets à partir du bout pointu. Les placer sur le bac de cuisson perforé légèrement huilé.
- ▶ Introduire de bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 80 °C et cuire les rouleaux de poissons pendant 10 minutes environ.



Si vous graissez le bac de cuisson perforé, le poisson ne collera pas et se détachera sans problème.

Les rouleaux de poissons sont encore plus appétissants si vous utilisez des poissons de couleur différentes.



Cuisiner pro

Photo couverture chapitre 4

Ingrédients

4 petites ou 2 grandes	tranches de lotte , de requin , de thon ou de marlin (utiliser les poissons les plus fermes possibles)
1 rouleau	de pâte feuilletée rectangulaire déroulée
1 petite	courgette
1	poivron rouge
	sel et poivre
	feuilles de coriandre fraîches ou persil à feuilles lisses

Préparation

- ▶ Enlever les graines du poivron et le couper en lamelles. Couper la courgette en fines tranches avec l'économe.
- ▶ Diviser la pâte feuilletée en quatre rectangles de tailles identiques.
- ▶ Placer les lamelles de poivron et les tranches de courgette à la diagonale sur les rectangles de pâte feuilletée. Saupoudrer de feuilles de coriandre ou de persil. Saler et poivrer. Placer alors par-dessus une petite tranche de poisson.
- ▶ Rabattre les deux coins non occupés de la pâte feuilletée sur le poisson et placer les sacs sur une plaque à gâteaux originale chemisée d'une feuille de papier sulfurisé.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale avec les sacs de pâte feuilletée au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire les sacs de pâte feuilletée pendant 30 à 35 minutes environ.

Indications

Vous pouvez également bien cuire des saucisses.

- ▶ Placer à cet effet les saucisses dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci à un niveau approprié dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire à la vapeur pendant 7 à 15 minutes environ en fonction de l'épaisseur des saucisses.

Garnitures

Gratin de pommes de terre et de potiron	5-1
Riz à l'orientale	5-2
Risotto au millet et aux bolets	5-3
Ebly aux poivrons	5-4
Polenta aux légumes	5-5
Gnocchi de semoule gratinés sur lit de lentilles	5-6
Paupiettes de chou	5-7
Indications pour des garnitures	5-8
Indications pour des pâtes, gnocchis et similaires	5-8
Indications pour de châtaignes	5-9





Cuire à la vapeur et



Air chaud humide

Ingrédients pour un plat à gratin d'env. 22 x 30 cm500 g de **pommes de terre** (à chair ferme)500 g de **potirons** (le plus orange possible, à chair ferme)1 petit **poireau**180 g de **crème demi-écrémée aigre**1-1½ dl de **lait**1 **œuf****sel, poivre** et **noix de muscade**1 ct de **cumin** (selon vos envies)100 g de **fromage** de l'**Appenzell** râpé2 cs de **graines de potiron****Préparation**

- ▶ Placer les pommes de terre dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les pommes de terre pendant 30 à 40 minutes environ en fonction de leur taille.
- ▶ Peler les pommes de terre encore chaudes et les couper en dés d'environ 2 cm.
- ▶ Peler les potirons et enlever les graines. Couper également la chair des potirons en dés de 2 cm environ.
- ▶ Bien laver le poireau et le couper en fines tranches.
- ▶ Mélanger les pommes de terre avec le potiron et le poireau et placer le tout dans le plat à gratin.
- ▶ Bien mélanger l'œuf avec la crème demi-écrémée aigre, le lait, les épices et le fromage. Verser la sauce sur le mélange de pommes de terre et de légumes. Répartir par-dessus les graines de potiron.
- ▶ Introduire la grille au niveau 2 et placer sur celle-ci le moule à gratin.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Air chaud humide», régler sur 170 °C et cuire le gratin pendant 30-40 minutes.



Cuire à la vapeur

Photo couverture chapitre 5

Ingrédients200 g de **riz** (parboiled)env. 150 g de **carottes**
(2 pièces)50 g de **raisins** secs1 petit morceau de **gingembre**, d'environ 2 cm3 dl de **bouillon de légumes****Préparation**

- ▶ Eplucher les carottes et les râper sur une râpe à rösti.
- ▶ Eplucher le gingembre et le couper en petits dés.
- ▶ Mettre tous les ingrédients dans un plat adapté en verre ou en porcelaine et les mélanger.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le plat.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le riz pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser ensuite gonfler le riz pendant 5 à 10 minutes dans l'appareil éteint, chaud, puis servir.



Ce plat a un goût encore plus oriental si vous y ajoutez des feuilles de coriandre fraîchement moulues ou un mélange d'épices oriental.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

200 g	de millet
1	gousse d'ail
20 g	de bolets séchés
5 dl	de bouillon de légumes
30-50 g	de parmesan râpé

Préparation

- ▶ Eplucher l'ail et le couper très finement ou le presser dans une presse à ail.
- ▶ Verser le millet avec l'ail, les champignons et le bouillon de légumes dans un plat en verre ou en porcelaine adapté et bien mélanger.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le plat.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le risotto au millet et aux bolets pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser gonfler le risotto au millet pendant 5 à 10 minutes encore dans l'appareil éteint et chaud. Incorporer ensuite le parmesan.



Les bolets n'ont pas besoin d'être trempés avant la cuisson.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

200 g	d' Ebly (grains de blé précuits)
1 chaque	de poivron vert et rouge
3 dl	de bouillon de légumes

Préparation

- ▶ Enlever les graines des poivrons et couper les poivrons en petits dés.
- ▶ Verser les dés de poivrons et le blé avec le bouillon de légumes dans un plat en verre ou en porcelaine adapté.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le plat.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le blé avec les légumes pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser gonfler le blé avec les légumes pendant 5 à 10 minutes dans l'appareil éteint et chaud.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour la polenta

200 g	de semoule de maïs (moyenne ou Bramata)
2 dl	de bouillon de légumes
4 dl	de lait
év.	beurre ou fromage

Ingrédients pour les légumes

1 boîte moyenne	de haricots rouges
1 boîte moyenne	de tomates hachées ou 2 tomates charnues fraîches
2	poivrons verts
1 petit	piment rouge
1	gousse d'ail pressée
	sel et thym

Préparation

- ▶ Verser la semoule de maïs et le bouillon de légumes avec le lait dans un plat en verre ou en porcelaine adapté et mélanger.
- ▶ Enlever les graines des poivrons et couper les poivrons en dés.
- ▶ Enlever les graines du piment, retirer les peaux intermédiaires et le couper en petits dés.
- ▶ Ouvrir la boîte de tomates ou enlever la peau des tomates fraîches et couper en 8 ou en 6 selon la taille.
- ▶ Verser les haricots avec les tomates, les dés de poivrons, le piment et les épices dans un plat en verre ou en porcelaine approprié et mélanger le tout.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer les plats.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire la polenta avec les légumes pendant 45 minutes environ.
- ▶ Si vous le souhaitez, incorporer un peu de beurre ou de fromage râpé sous la polenta.



Vous pouvez également préparer les légumes avec de la viande. Pour cela, saisir 250 g environ de viande hachée à la poêle et l'ajouter aux légumes avant la cuisson.



Cuire à la vapeur et



Gril grande surface

Ingrédients gnocchi

6 dl	de lait
1 pincée	de sel
200 g	de semoule de blé dur
100 g	de parmesan râpé
2	jaunes d'œufs
25 g	de beurre
1 pincée	de noix de muscade

Ingrédients lit de lentilles

2 grandes	carottes
200 g chaque	de céleri-rave et de poireau
2	oignons épluchés et coupés en quatre
2 cm	gingembre frais épluché et coupé en très fines tranches
3	gousses d'ail épluchées et coupées en très fines tranches
100 g	de lentilles rouges
2 cs	d' huile d'olive
1 boîte (400 g)	de tomates pelées et hachées
	sel et poivre moulu

Préparation

- ▶ Pour les gnocchi, mélanger dans un bol le lait, le sel et la semoule.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le plat. Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et laisser gonfler la semoule pendant 15 minutes environ.
- ▶ Incorporer la moitié du parmesan, les jaunes d'œuf et le beurre à la semoule encore chaude. Rectifier l'assaisonnement avec la muscade et le sel. Laisser refroidir complètement.
- ▶ Préparer les carottes, le céleri et le poireau et les couper en tout petits bâtonnets (en julienne). Défaire les différentes couches des oignons.
- ▶ Mélanger les légumes préparés, le gingembre, l'ail, les lentilles, les tomates et l'huile d'olive dans un plat à gratin.
- ▶ Placer le plat à gratin sur la grille de l'espace de cuisson (entre temps légèrement refroidi). Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes pendant 25 minutes environ.
- ▶ Former des gnocchi de semoule (à l'aide de 2 cuillères à soupe) et les disposer sur le lit de légumes cuits. Parsemer le reste de parmesan par-dessus.
- ▶ Placer les gnocchi et les légumes sur la grille placée au niveau 2 et lancer le mode de fonctionnement «Gril grande surface», régler sur 230 °C et gratiner 10 à 15 minutes.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

1	chou
200 g	de riz à risotto Vialone p.ex.
4 dl	de bouillon de légumes
30 g	de bolets séchés, trempés dans l'eau puis hachés
1	oignon haché
1	gousse d'ail hachée
1	piment rouge égrainé
	sel et poivre
2 cs	de parmesan râpé

Préparation

- ▶ Verser le riz, le liquide et les autres ingrédients (exceptés le chou et le parmesan) dans un grand bol ou un moule.
- ▶ Détacher 12 feuilles du chou, les laver puis les disposer dans le bac de cuisson perforé.
- ▶ Introduire le bac de cuisson au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid. Placer la grille au niveau 4 et y déposer le bol avec le risotto.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le tout 15 à 20 minutes.
- ▶ Une fois le riz cuit, incorporer le parmesan.
- ▶ Oter la partie centrale des feuilles de chou. Poser trois feuilles l'une sur l'autre, la plus grande dessous, et garnir avec ¼ du risotto. Replier les bords et rouler les feuilles. Disposer dans le bac de cuisson perforé avec la couture dessous.
- ▶ Placer le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson encore tiède.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les paupiettes pendant 30 à 40 minutes.



Couper les restes éventuels de chou en petits morceaux et les mélanger avec des tomates pelées et hachées (en boîte p.ex.).

- ▶ Verser le mélange chou/tomate dans un bol, assaisonner et cuire en même temps que les paupiettes.

Indications pour des garnitures

La durée de cuisson de garnitures telles que le riz ou le millet est moins longue si du liquide très chaud est versé sur les garnitures.

Des grandes quantités de liquide sont réchauffées plus facilement dans l'espace de cuisson dans un récipient en fer que dans un récipient en verre ou en porcelaine. Cela est également le cas pour le bouillon ou l'eau salée. Le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur» à 100 °C est la méthode la plus efficace.

Aliment	Poids de l'aliment	Ajout de liquide (selon la consistance souhaitée)
Riz	100 g	1 ½ dl (eau salée, bouillon, etc.)
Millet	100 g	1 ½-2 dl
Semoule	100 g	2-3 dl
Lentilles	100 g	2-3 dl



Les quantités indiquées dans ce chapitre sont calculées pour les garnitures d'un plat principal. Si une garniture est préparée comme un plat à lui tout seul, les différents ingrédients peuvent être multipliés par 1.5 ou par 2.

Indications pour des pâtes, gnocchis et similaires

Les pâtes et les gnocchis ne peuvent être préparées que de façon limitée dans l'appareil dans une qualité satisfaisante.

- ▶ Réchauffer de l'eau salée ou du bouillon (dans un rapport 2:1 de liquide par rapport aux aliments).
- ▶ Ajouter ensuite les aliments dans le liquide en ébullition et cuire pendant 10 à 15 minutes selon la sorte avec le mode «Cuire à la vapeur» à 100 °C.



Ces conseils de cuisson sont valables pour les produits réalisés soi-même ou achetés.

Indications pour de châtaignes

Les châtaignes peuvent être préparées très facilement avec cet appareil.

- ▶ Placer du papier sulfurisé sur la plaque à gâteaux originale.
- ▶ Inciser les châtaignes, les répartir sur la plaque en acier inox et les introduire au niveau **2**.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Air chaud + vapeur» à 200 °C et activer la génération de vapeur en pressant le bouton de réglage .
- ▶ Cuire les châtaignes de 15 à 30 minutes selon leur taille.



Avec ce mode de préparation, les châtaignes, n'ont pas besoin d'être humidifiées préalablement avec de l'eau. Cette fonction est prise en charge par la vapeur.

Légumes

Jardinière de légumes	6-1
Légumes printaniers	6-2
Asperges sauce hollandaise aux tomates	6-3
Haricots aux tomates et aux champignons	6-4
Chou-rave farci	6-5
Légumes méditerranéens	6-6
Salade de carottes et de céleri tiède aux graines de potiron	6-7
Indications	6-8





Cuire à la vapeur

Ingrédients pour la variante 1

1 petit	chou-fleur
1 petit	broccoli ou romanesco
2	carottes
év.	persil

Ingrédients pour la variante 2

1	courgette
1 chaque	de poivron rouge, vert et jaune
1	tomate charnue
1	aubergine
év.	basilic

Préparation

- ▶ Laver les légumes et les couper en petits morceaux.
- ▶ Disposer les légumes de manière artistique (couleurs assorties) dans le bac de cuisson perforé.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire environ 25 à 30 minutes pour la variante 1
cuire environ 15 à 20 minutes pour la variante 2



Une fois les légumes cuits, garnir de persil ou de basilic.

Avec la deuxième variante, agrémenter la jardinière de légumes par quelques gouttes d'huile d'olive.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

500 g	d' asperges vertes
200 g	de pois mange-tout
1 bouquet	de carottes (fines, très jeunes)
1 petit	chou-rave
1 bouquet	de ciboulette

Préparation

- ▶ Peler les asperges aux extrémités et les couper en deux.
- ▶ Oter les fanes des carottes.
- ▶ Peler le chou-rave et le couper en petits bâtonnets.
- ▶ Placer tous les légumes dans le bac de cuisson perforé et introduire ce dernier dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes pendant 25 minutes environ.
- ▶ Couper finement la ciboulette et la répartir sur les légumes cuits.



Des légumes printaniers peuvent être servis avec une sauce béarnaise.

Les légumes printaniers peuvent également être servis en salade tiède avec une vinaigrette (p.ex. avec du vinaigre de vin blanc, de la moutarde à gros grains, une gousse d'ail pressée, du sel, du poivre et de l'huile d'olive) et un peu de parmesan râpé.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour les asperges

500 g d'**asperges** vertes500 g d'**asperges** blanches

Ingrédients pour la sauce hollandaise aux tomates

2 cs de **vinaigre de vin blanc**2 cs de **vin blanc**1 **échalote** coupée en petits désquelques **grains de poivre**1 **feuille de laurier**2 **jaunes d'œufs****sel, poivre** et **jus de citron**1 ct de **concentré de tomates**50-100 g de **beurre** liquide refroidi

Préparation

- ▶ Peler les asperges et ôter le cas échéant les parties dures. Placer les asperges dans le bac de cuisson perforé et l'introduire dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les asperges pendant 30 minutes environ.
- ▶ Pour la sauce hollandaise aux tomates, faire chauffer le vinaigre avec le vin, l'échalote et les épices à feu moyen dans une casserole et laisser réduire de moitié à feu moyen. Passer le liquide au chinois.
- ▶ Incorporer ce liquide aux jaunes d'œufs et aux épices et battre le tout au bain-marie jusqu'à ce que le jaune commence à lier et que le mélange mousse.
- ▶ Incorporer délicatement le concentré de tomates à la sauce puis ajouter le beurre liquide en filet en remuant au fouet. Servir la sauce immédiatement avec les asperges.



La durée de cuisson des asperges dépend de l'épaisseur de celles-ci et du croquant souhaité.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

500 g de **haricots nains**env. 250 g de **tomates cerises**200 g de **champignons de Paris****sarriette**év. **sel et poivre**

Préparation

- ▶ Préparer les haricots nains.
- ▶ Couper en deux les tomates cerises.
- ▶ Nettoyer si besoin est les champignons de Paris et les couper en deux ou en quatre selon leur taille.
- ▶ Placer tous les légumes sur la plaque en acier inox et les saupoudrer avec un peu de sarriette. Introduire la plaque en acier inox dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes pendant 45 minutes environ.
- ▶ Si besoin est, saler et poivrer les légumes après la cuisson.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

100 g	de boullgour grains de blé précuits de la cuisine orientale
1½ dl	de bouillon de légumes
150 g	de gorgonzola
4 grands	choux-raves
3	carottes
200 g	de pois mange-tout

Préparation

- ▶ Verser le boullgour avec le bouillon de légumes dans un plat en verre ou en porcelaine adapté et mélanger le tout.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le plat.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le boullgour pendant 10 minutes.
- ▶ Pendant ce temps-là, couper le gorgonzola en dés et mettre quatre morceaux de côté.
- ▶ Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets d'environ 3 cm de long. Eplucher le chou-rave et l'évider à l'aide de l'ustensile pour faire des boules de melon. La paroi du chou-rave devrait présenter une épaisseur d'environ ¾ cm. Mettre de côté les boules de chou-rave.
- ▶ Mélanger le boullgour cuit et le gorgonzola et en remplir les choux-raves. Presser alors éventuellement un peu la farce. Refermer avec un morceau de gorgonzola.
- ▶ Placer les choux-raves farcis sur la plaque en acier inox. Disposer les boules de chou-rave, les bâtonnets de carotte et les pois mange-tout autour du chou-rave farci.
- ▶ Introduire la plaque en acier inox dans l'espace de cuisson entre temps légèrement refroidi.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le chou-rave farci pendant 40 minutes environ.



Les choux-raves peuvent également être farcis avec le risotto de la recette «Paupiette de chou».



Cuire à la vapeur

Photo couverture chapitre 6

Ingrédients

2	courgettes
env. 300 g	de tomates San Marzano
1	aubergine
chaques 2 branches	de thym et de romarin
év.	sel et poivre
év.	huile d'olive

Préparation

- ▶ Couper les courgettes aux deux extrémités, les couper en quatre dans la longueur puis en bâtonnets d'environ 4 cm de long.
- ▶ Couper également les tomates en quatre dans la longueur et les couper en morceaux d'environ 2 cm.
- ▶ Couper le pied de l'aubergine, puis couper celle-ci en quatre dans le sens de la longueur puis couper des morceaux d'environ 2 cm.
- ▶ Placer tous les légumes sur la plaque en acier inox et saupoudrer avec les herbes.
- ▶ Introduire la plaque en acier inox dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes méditerranéens pendant 20 à 25 minutes environ.
- ▶ Si besoin est, saler et poivrer les légumes à la fin de cuisson et asperger quelques gouttes d'huile d'olive.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

750 g	de carottes
1 petit	céleri en branches ou céleri-rave
2	jeunes oignons ou 1 petit oignon

Ingrédients pour la sauce

1 branche	de thym frais (effeuillé)
1 dl	de vin blanc sec
2 cs	de vinaigre de vin blanc
1½ cs	de sucré de canne
2 cs	d' huile d'olive
	poivre noir moulu grossièrement
	sel
env. 50 g	de graines de potiron

Préparation

- ▶ Eplucher les carottes et les couper en tranches obliques d'environ 2 mm.
- ▶ Couper le céleri en branches en rondelles de 2 mm de largeur.
- ▶ Couper les jeunes oignons en rondelles – jusqu'aux tubes verts. Couper également la partie verte en rondelles et la mettre de côté pour la sauce.
- ▶ Mettre tous les légumes coupés dans le bac de cuisson perforé et introduire ce dernier dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes pendant 25 minutes environ.
- ▶ Pour la sauce, mettre tous les ingrédients – sauf les graines de potiron – dans un récipient adapté et mélanger soigneusement.
- ▶ Verser les légumes cuits dans un plat et répartir la sauce sur ces derniers. Laisser reposer pendant 10 minutes environ.
- ▶ Avant de servir, ajouter les graines de potiron.



La salade peut également être réalisée sans alcool. Remplacer le vin blanc et le sucre par du jus de pomme.

Indications

Sur un deuxième niveau, il est également possible de faire cuire des œufs en même temps que les légumes. Les œufs peuvent alors être cuits à la vapeur pendant une durée prolongée (plus de 30 minutes) dans l'appareil sans prendre la teinte verte typique sur les bords.

Les œufs peuvent même être cuits directement dans la boîte à œufs en carton.

		°C	!→
Œufs à la coque			env. 10 min
Œufs durs		100 °C	env. 20 min

Desserts

Pommes en «Persiennes»	7-1
Flan au miel et à la cannelle	7-2
Flan au caramel	7-3
Flan au chocolat	7-4
Figues croustillantes	7-5
Tarte aux pommes	7-6
Compote de fruits	7-7
Gâteau au fromage blanc	7-8
Plum-pudding	7-9





Cuisiner pro

Ingrédients pour 10 pièces

2 rouleaux de **pâte feuilletée** rectangulaire déroulée
 2-3 **pommes** bien mûres

Préparation

- ▶ Couper les deux rouleaux de pâte en 10 rectangles égaux.
- ▶ Badigeonner un rectangle avec un peu d'eau et le recouvrir d'un second rectangle.
- ▶ Disposer les feuilletés sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé.
- ▶ Peler les pommes, les évider et les couper en fines tranches.
- ▶ Disposer les tranches de pommes en tuiles sur la pâte en laissant environ 1 cm de bord.
- ▶ Introduire une plaque au niveau 2 (2 plaques aux niveaux 2 et 4) dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire les pommes en Persiennes pendant 25 à 30 minutes environ.



Choisir si possible des pommes bien mûres afin qu'elles soient bien tendres malgré le temps de cuisson relativement court.

Vous pouvez également utiliser d'autres fruits.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour 4 petits moules env.

3 dl de **lait** (3,8% de matière grasse)
 1 ct de **cannelle**
 1 pincée de **sel**
 90 g de **miel**
 3 **œufs** battu

Préparation

- ▶ Mélanger le lait, la cannelle et le sel dans une casserole à température moyenne. Laisser refroidir légèrement le liquide si nécessaire (la température ne devrait pas être supérieure à 65 °C).
- ▶ Disposer les moules dans le bac de cuisson perforé et mettre une cuillère à thé (env. 10 g) de miel dans chacun d'entre eux.
- ▶ Battre en mousse les œufs avec le reste du miel (env. 50 g). Incorporer délicatement le lait à la cannelle légèrement refroidi. Verser dans les moules.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et cuire les flans pendant 25 minutes environ.
- ▶ Une fois la cuisson terminée, laisser encore reposer 5 minutes dans l'espace de cuisson. Laisser refroidir les moules et réserver au moins 2 heures au réfrigérateur.
- ▶ Dégager délicatement les bords à l'aide d'un couteau et démouler.



Cuire à la vapeur

Photo couverture chapitre 7

Ingrédients pour 4 à 6 petits moules

6 cs	de sucre
1 dl	d' eau
5 dl	de lait (3,8 % de matière grasse)
6 cs	de sucre
1	gousse de vanille fendue
4	œufs battus

Préparation

- ▶ Caraméliser le sucre dans une casserole à feu moyen.
- ▶ Etendre le caramel avec de l'eau et réduire de moitié environ.
- ▶ Répartir le caramel dans les moules.
- ▶ Dans une casserole, chauffer le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue. Gratter la gousse de vanille pour sortir la chair et verser celle-ci dans le liquide.
- ▶ Mélanger lentement le lait tiède (pas chaud!) avec les œufs en remuant.



Le mélange œufs-lait peut éventuellement être passé au chinois afin d'éliminer les fils blancs.

- ▶ Placer les moules dans le bac de cuisson perforé et les garnir du mélange œufs-lait.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et cuire les flans pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser refroidir, puis placer éventuellement au réfrigérateur.
- ▶ Décoller délicatement les bords à l'aide d'un couteau et démouler.



On peut aussi utiliser de la sauce caramel toute prête.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour un moule de ø 20 cm

2½ dl	de lait (3,8% de matière grasse)
2½ dl	de crème demi-écrémée
1	gousse de vanille fendue
120 g	de chocolat noir (Crémant), cassé en gros morceaux
50 g	de sucre
4	œufs battus

Préparation

- ▶ Chauffer le lait, la crème, la gousse de vanille, le chocolat noir et le sucre dans une casserole à feu moyen.
- ▶ Gratter la gousse de vanille pour sortir la chair et verser celle-ci dans le liquide.
- ▶ Laisser refroidir légèrement le liquide si nécessaire (la température ne devrait pas être supérieure à 65 °C).
- ▶ Mélanger délicatement les œufs au lait chocolaté légèrement refroidi en remuant.
- ▶ Verser la masse dans un récipient en verre approprié.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et y placer le moule en verre.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et cuire pendant 25 minutes environ.
- ▶ Laisser refroidir après la cuisson, puis placer éventuellement au réfrigérateur.



Ce flan au chocolat n'est pas conçu pour être retourné. Conseil: former des quenelles à l'aide de cuillères à soupe.



Cuisiner pro

Ingrédients pour 4 pièces

4	figues fraîches
50 g	de sucre
½ dl	d' eau
1 ct	de jus de citron
2 cs	de liqueur p.ex. Amaretto ou Cassis
4 feuilles	de pâte filo disponible dans les magasins de spécialités turques ou orientales
1 cs	de beurre
4 boules	de glace , p.ex. caramel, pistache ou vanille

Préparation

- ▶ Frotter les figues avec un linge humide, les piquer deux ou trois fois à l'aide d'un cure-dent bien pointu.
- ▶ Porter à ébullition l'eau, le jus de citron et la liqueur pour en faire un sirop. Retirer alors la casserole du feu.
- ▶ Placer les figues dans le sirop et laisser mariner les figues 15 minutes, à couvert. Retirer les figues et les égoutter soigneusement.
- ▶ Plier chacune des feuilles de pâte filo en deux et y emballer les figues comme des bonbons. Disposer sur la plaque à gâteaux originale recouverte de papier sulfurisé. Fondre le beurre et badigeonner les figues emballées.
- ▶ Glisser une plaque au niveau 2 (2 plaques aux niveaux 2 et 4) dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 200 °C et cuire les figues pendant 25 minutes environ.
- ▶ Parallèlement, réduire le sirop de moitié à feu vif.
- ▶ Disposer les figues et les boules de glace sur des assiettes et napper le tout d'un peu de sirop de figues chaud. Servir immédiatement.



On peut bien entendu emballer d'autres fruits. Selon le type de fruits, la durée de cuisson peut varier légèrement.



Chaleur voûte et sole

Ingrédients pour une plaque ronde ø 26 cm

1	rouleau de pâte à gâteaux , abaissée en rond
env. 20 g	de noisettes ou d' amandes moulues
2	œufs
2 cs	de sucre
½ sachet	de sucre vanillé
2½ dl	de crème ou de crème demi-écrémée
env. 600 g	de pommes coupées en tranches
	cannelle

Préparation

- ▶ Placer la pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Piquer généreusement le fond avec une fourchette et saupoudrer de noisettes ou d'amandes.
- ▶ Disposer les pommes en forme d'étoile et saupoudrer d'un peu de cannelle.
- ▶ Pour le glaçage, mélanger soigneusement les œufs, le sucre, le sucre vanillé et la crème. Verser sur les pommes juste avant de glisser la tarte à l'espace de cuisson.
- ▶ Glisser la grille au niveau 2.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Chaleur voûte et sole», régler sur 210 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Placer la plaque sur la grille et cuire la tarte aux pommes pendant 45 minutes environ.



- D'autres fruits peuvent également être utilisés.
- ▶ S'il s'agit de fruits congelés, n'ajouter le glaçage qu'à mi-cuisson.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

2	pommes
2	poires
3	prunes
½	grenade
3 cs	de Cointreau ou de Grand Marnier
év.	de sucré et/ou de Cointreau

Préparation

- ▶ Couper les pommes et les poires en huit et retirer le trognon.
- ▶ Couper les prunes en quatre et retirer le noyau.
- ▶ Extraire les fruits d'une moitié de grenade.
- ▶ Disposer tous les fruits sur la plaque en acier inox ou dans un plat en verre adapté et les asperger de Cointreau.
- ▶ Introduire la plaque en acier inox ou le plat en verre sur la grille dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire la compote de fruits pendant 10 à 15 minutes environ.



Selon les goûts, sucrer la compote après la cuisson avec du sucre ou du Cointreau.



Air chaud

Ingrédients pour un moule démontable ø 26 cm

150 g	de petits-beurre
250 g	de framboises fraîches
125 g	de beurre
100 g	de sucré
un peu	du zeste de citron râpé
3	œufs séparer le jaune du blanc
500 g	de fromage blanc maigre
45 g	d' amidon de maïs p.ex. Maïzena
1 cs	de Kirsch

Préparation

- ▶ Émietter les petits-beurre.
- ▶ Graisser soigneusement le moule démontable et répartir de façon homogène les petits-beurre sur le fond.
- ▶ Répartir les framboises par-dessus.
- ▶ Monter les blancs en neige.
- ▶ Battre le beurre de manière à ce qu'il mousse. Mélanger avec celui-ci le sucre et le zeste de citron. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger. Puis ajouter le fromage blanc, l'amidon de maïs et le Kirsch et battre le tout pour former une masse crémeuse.
- ▶ Incorporer les blancs en neige dans la masse de fromage blanc.
- ▶ Verser la masse de fromage blanc sur les framboises et lisser.
- ▶ Introduire la grille au niveau 2.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Air chaud», régler sur 150 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Placer le gâteau au fromage blanc sur la grille et cuire pendant environ 50 minutes.
- ▶ Laisser reposer le gâteau au fromage blanc pendant 10 minutes environ dans l'espace de cuisson, la porte ouverte, car il est très sensible aux courants d'air et aux secousses.



Les framboises peuvent être remplacées par des groseilles, des mûres ou des cerises. Les fruits surgelés sont moins appropriés car ils pourraient éventuellement ramollir le fond.

Les petits-beurre peuvent être facilement émiettés dans un sac en plastique.



Cuire à la vapeur

Ingrédients pour un moule à pudding de 1,5 l

100 g	de chapelure claire ou de pain blanc sec broyé
100 g	de farine blanche
100 g	de raisins secs
150 g	de quetsches séchées dénoyautées
100 g	de raisins de Corinthe
6-7 cs	sirop de poire p.ex. Birnel
env. 100 g	d' écorce d'orange confite en petits dés
env. 100 g	d' écorce de citron confite en petits dés
env. 200 g	de cerises confites /de bigarreaux de couleurs variées, en petits dés
50 g	d' amandes effilées
2	pommes espèce Boskop, râpées avec la peau
1 écorc	de citron de taille moyenne râpée, avec le jus
1 écorc	d' orange de taille moyenne râpée, avec le jus
150 g	de la graisse de coco en très petits morceaux (important: graisse durcie)
un peu de	sel
	clous de girofle moulus
	cannelle
	noix de muscade
env. 3 dl	de rhum
3	œufs
	du beurre (pour graisser le moule)

Préparation

- ▶ Mélanger tous les ingrédients jusqu'à la noix de muscade comprise pour former une masse régulière.
- ▶ Ajouter 1 dl du rhum et mélanger la masse jusqu'à ce que celle-ci présente une consistance homogène. Des restes de graisse blanche ne doivent pas être visibles.
- ▶ Bien recouvrir la masse et la laisser reposer pendant 2 à 3 jours dans un lieu frais.
- ▶ Incorporer à nouveau env. 1 dl de rhum dans la masse et laisser reposer une nouvelle fois pendant 2 à 3 jours. Mélanger le rhum restant et laisser une nouvelle fois reposer pendant 2 à 3 jours.
- ▶ Bien mélanger les œufs. Les ajouter progressivement à la masse et travailler la masse pour obtenir une consistance homogène.
- ▶ Graisser soigneusement le moule à pudding et le couvercle avec du beurre.
- ▶ Remplir la masse de pudding dans le moule – jusqu'à un doigt du bord au maximum – et refermer avec le couvercle.
- ▶ Introduire le moule à pudding sur la grille au niveau 2.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire le pudding pendant env. 1½ heure.
- ▶ Laisser refroidir le pudding après la cuisson.
- ▶ Laisser alors reposer pendant au moins 1 semaine dans un endroit frais.



Le plum-pudding est encore meilleur lorsqu'il est tiède.

- ▶ Avant la dégustation, réchauffer avec le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur» à 100 °C ou «Régénérer» à 120 °C pendant env. 15 à 45 minutes en fonction de l'épaisseur du morceau. Servir avec du beurre au brandy.

En raison du délai de conservation nécessaire avant la consommation, il est conseillé de commencer la planification et la préparation suffisamment tôt.

Pain et autres pâtisseries

Fougasse aux noix	8-1
Couronne de pain à l'italienne	8-2
Pain exotique	8-3
Petits pains au bacon et aux oignons	8-4
Fruits prisonniers	8-5
Petits pains complet	8-6
Tarte au fromage	8-7
Tarte aux légumes	8-8
Pizza Niçoise	8-9
Croissants surgelés	8-10
Tresse	8-10





Cuisiner pro

Ingrédients

500 g	de farine blanche ou de farine mi-blanche
1 sachet	de levure sèche ou ½ cube de levure fraîche
1 ct	de sel
180 g	de yaourt nature
env. 1½ dl	d' eau tiède
100 g	de noix

Préparation

- ▶ Mélanger tous les ingrédients et pétrir le tout de manière à obtenir une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h – 1 h environ).
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. Puis la former ou la dérouler pour en faire une plaque plate d'environ 2 cm.
- ▶ Disposer la pâte sur la plaque à gâteaux originale chemisée d'une feuille de papier sulfurisé. Inciser la surface en croix à l'aide d'un couteau pointu.
- ▶ Recouvrir la pâte d'un linge humide et laisser une nouvelle fois monter la pâte pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire la fougasse aux noix pendant 35 à 40 minutes.



Cuisiner pro

Photo couverture chapitre 8

Ingrédients

750 g	de farine bise ou de campagne
1 cube	de levure fraîche ou 2 sachets de levure sèche
1 cs	de sel
env. 4,7 dl	d' eau tiède
100 g	d' olives dénoyautées vertes et/ou noires
100 g	de tomates séchées marinées dans l'huile
	origan
3 morceaux	sticks de mozzarella (sticks de 30 g)

Préparation

- ▶ Mélanger la farine, la levure, le sel et l'eau et pétrir le tout de manière à obtenir une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h – 1 h environ).
- ▶ Egoutter les olives et les tomates et les couper en petits dés. Les assaisonner avec de l'origan.
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. Puis l'étaler pour former une surface de 1 cm de hauteur la plus rectangle possible (env. 40 x 30 cm).
- ▶ Disposer les sticks de mozzarella sur la longueur de la pâte étalée. Répartir le mélange tomates-olives sur le reste de la pâte, laisser un bord d'environ 2 cm sur le bord arrière. Enrouler la pâte depuis les sticks de mozzarella. Former une couronne à partir du rouleau de pâte et la placer sur la plaque à gâteaux originale.
- ▶ Couper la couronne terminée à un intervalle de 3 cm environ dans la longueur et en oblique à l'aide de ciseaux.
- ▶ Recouvrir la couronne d'un linge humide et laisser une nouvelle fois monter la pâte pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire la couronne pendant 40 à 45 minutes.



Il est également possible d'utiliser d'autres sortes de fromage telles que le parmesan ou le Sbrinz.

Le pain a une apparence particulièrement rustique si vous le saupoudrez de farine après la cuisson.



Cuisiner pro

Ingrédients

50 g	de mangue séchée
500 g	de farine blanche ou farine pour tresses
1 sachet	de levure sèche ou ½ cube de levure fraîche
1 ct	de sel
env. 3½–4 dl	de lait de coco
50 g	de noix de cajou

Préparation

- ▶ Couper la mangue en dés grossiers.
- ▶ Mélanger tous les ingrédients à l'exception des noix de cajou et pétrir le tout de manière à former une pâte lisse. Ajouter les noix de cajou et les incorporer de façon homogène.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h – 1 h environ).
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. L'étendre pour former un morceau d'une longueur de 50 cm environ. Couper celui-ci au milieu et positionner comme un cordon.
- ▶ Placer la pâte sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé.
- ▶ Recouvrir le pain avec un linge humide et laisser reposer à nouveau pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire le pain pendant 35 à 40 minutes.



Cuisiner pro

Ingrédients

3	oignons moyens
100 g	de bacon
750 g	de farine de campagne ou de farine bise
2 sachets	de levure sèche ou un cube de levure fraîche
1½ ct	de sel
env. 4,5 dl	d' eau tiède

Préparation

- ▶ Eplucher les oignons et les couper en gros dés.
- ▶ Couper le bacon en fines bandes.
- ▶ Faire dorer les oignons avec le bacon puis laisser refroidir.
- ▶ Mélanger la farine, la levure, le sel et l'eau. Ajouter le mélange d'oignons et de bacon. Ajouter le mélange oignons – bacon et pétrir le tout de manière à former une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h – 1 h environ).
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. La répartir en 16 morceaux de poids/de taille égaux et former des petits pains ronds.
- ▶ Placer un petit pain au milieu de la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé. Disposer les autres petits pains autour de façon circulaire.
- ▶ Recouvrir à nouveau les petits pains d'un linge humide et les laisser reposer une nouvelle fois 5 à 10 minutes.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 200–210 °C et cuire les petits pains pendant 35 à 40 minutes.



Cuisiner pro

Ingrédients

750 g	de farine blanche
2 sachets	de levure sèche ou 1 cube de levure fraîche
50 g	de sucre
1 ct	de sel
100 g	de beurre
env. 4 dl	de lait tiède
16	morceaux de fruits coupés en deux (quetsches, abricots, etc., on peut également utiliser des fruits congelés ou stérilisés)

Préparation

- ▶ Mélanger tous les ingrédients (sauf le fruits) et pétrir le tout de manière à former une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant 1 h -2 h environ).
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. La répartir en 16 morceaux de taille égales. Former un puits dans chaque morceau de pâte et y introduire une moitié de fruit. Refermer la pâte par-dessus et former une boule.
- ▶ Placer les boules dans une moule en verre ou en porcelaine (env. 20 x 30 cm) beurré. Recouvrir d'un linge humide et laisser reposer encore une fois pendant 20 minutes environ.
- ▶ Introduire la grille au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid et y placer le moule.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 210 °C et cuire le fruit prisonnier pendant 30 à 35 minutes.



A la place de la moitié de fruit, il est possible d'utiliser une cuillère de confiture.



Cuisiner pro

Ingrédients

50 g	de beurre
3 dl	de lait
500 g	de farine complète
1 sachet	de levure sèche ou ½ cube de levure fraîche
1 pincée	de sel
4 cs	de sucre
50 g	de raisins secs
50 g	de noisettes entières ou hachées

Préparation

- ▶ Couper le beurre en petits morceaux et le réchauffer légèrement dans le lait.
- ▶ Mélanger la farine, la levure, le sel, les raisins et les noisettes. Ajouter le beurre et le lait réchauffés et pétrir le tout de manière à former une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h -1 h environ).
- ▶ Retirer la pâte du plat et la pétrir rapidement encore une fois. La répartir en 8-12 morceaux de taille/de poids égaux et former des petits pains ronds.
- ▶ Placer un petit pain au milieu de la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé. Disposer les autres petits pains autour de façon circulaire. Inciser les petits pains en croix à l'aide d'un couteau pointu.
- ▶ Recouvrir à nouveau les petits pains d'un linge humide et les laisser reposer une nouvelle fois 5 à 10 minutes.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 170 °C et cuire les petits pains pendant 30 à 35 minutes.



Air chaud

Ingrédients pour une plaque ronde de ø 26 cm

1	pâte à gâteau ronde déroulée
2	œufs
1½ dl	de crème
1½ dl	de lait
250 g	de mélange pour fondue ou autre fromage râpé poivre et noix de muscade

Préparation

- ▶ Déposer la pâte sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Piquer généreusement le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette.
- ▶ Pour la pâte, mélanger soigneusement les œufs, la crème, le lait, le fromage et les épices. Verser la masse de fromage sur la pâte juste avant d'enfourner.
- ▶ Introduire la grille au niveau 2.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Air chaud», régler sur 180 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Introduire la plaque sur la grille et cuire la tarte au fromage pendant 45 minutes environ.



Cuire à la vapeur et



PizzaPlus

Ingrédients pour une plaque de ø 28 cm

1	épi de maïs ou 1 boîte de grains de maïs égouttés
1 chaque	de poivron rouge et vert
100 g	de champignons de Paris
100 g	de céleri en branches
200 g	de crème fraîche
1½ dl	de lait
1	œuf
100 g	de fromage râpé p.ex. préparation pour gâteau au fromage sel , poivre et paprika
1 rouleau	de pâte à tarte ronde déroulée (ø env. 33 cm)

Préparation

- ▶ Placer l'épi de maïs sur le bac de cuisson perforé et introduire dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire l'épi de maïs pendant 30 minutes environ.
- ▶ Pendant ce temps, couper les poivrons en bandes d'une longueur d'environ 3 cm, les champignons en fines tranches et le céleri en branches en morceaux d'environ ½ cm.
- ▶ Mélanger le lait avec la crème fraîche, l'œuf et le fromage. Ajouter les épices. Verser la masse sur la tarte juste avant la cuisson.
- ▶ Retirer l'épi de maïs cuit de l'espace de cuisson. Éliminer éventuellement l'eau résiduelle présente au fond de l'espace de cuisson à l'aide d'un chiffon. Extraire les grains de l'épi, ajouter aux autres légumes et mélanger le tout.
- ▶ Disposer la pâte à tarte sur la plaque et piquer à plusieurs reprises le fond de tarte avec une fourchette. Verser le mélange de légumes sur la pâte et répartir de façon homogène.
- ▶ Introduire la grille au niveau 2.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «PizzaPlus», régler sur 190 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Répartir la masse de façon homogène sur les légumes.
- ▶ Introduire la plaque sur la grille et cuire la tarte aux légumes pendant 40 à 50 minutes environ.



PizzaPlus

Ingrédients de la pâte à pizza pour la plaque à gâteaux originale

350 g	farine blanche
½ cube	de levure fraîche ou 1 sachets de levure sèche
1 ct	sel
1 cs	huile d'olive
2,2–2½ dl	eau tiède

Ingrédients de la garniture

1 boîte à 400 g	tomates pelées, hachées
1 branche	origan effeuillé et finement haché
	sel et poivre
1	poivron vert égrainé et coupé en fines lamelles
1	oignon rouge coupé en fines rondelles
50 g	olives noire
1 petit boîte	Thon (à env. 150 g), égoutté
200 g	mozzarella coupée en tranches

Préparation

- ▶ Mélanger la farine, la levure, le sel, l'huile et l'eau et pétrir le tout de manière à former une pâte lisse.
- ▶ Recouvrir le plat de la pâte avec un linge humide et laisser monter la pâte dans un lieu chaud à l'abri des courants d'air jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (pendant ½ h – 1 h environ).
- ▶ Assaisonner les tomates avec de l'origan, du sel et du poivre.
- ▶ Emietter légèrement le thon avec une fourchette.
- ▶ Retirer la pâte du plat, la dérouler sur env. 30 × 40 cm et la placer sur la plaque à gâteaux originale chemisée d'une feuille de papier sulfurisé.
- ▶ Répartir les tomates uniformément sur la pâte (laisser un bord libre de 2 cm).
- ▶ Disposer les lamelles de poivron, les rondelles d'oignon, les olives et le thon et recouvrir avec les tranches de mozzarella.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «PizzaPlus» 200 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau 2 et cuire la pizza pendant 20 à 25 minutes environ.



Les ingrédients permettent aussi d'obtenir 2 pizzas rondes d'un diamètre de 26 cm. A la place du thon, il est possible d'utiliser env. 80 g de jambon cru. Répartir le jambon cru en rosace 5 minutes env. seulement avant la fin de la cuisson et terminer la cuisson

Croissants surgelés

Il est également possible de préparer des croissants surgelés à l'aide du mode de fonctionnement «Cuisiner pro».

- ▶ Placer du papier sulfurisé sur la plaque en acier inox et y disposer 8 croissants surgelés au maximum (par plaque) en prenant soin de bien les espacer.
- ▶ Glisser la plaque au niveau **2** (pour 2 plaques, niveaux **2** et **4**) dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro», régler sur 200–210 °C et cuire les croissants pendant 25 à 27 minutes environ.

Tresse

Réaliser la pâte de la tresse selon une recette éprouvée.

La tresse peut être cuite selon trois méthodes, de façon conventionnelle avec chaleur voûte et sole, l'air chaud ou selon la nouvelle méthode offerte par le mode Cuisiner pro. Avec le mode Cuisiner pro, l'apparence de la tresse diffère de celle de la tresse cuite de façon traditionnelle. Avec le mode Cuisiner pro, la tresse conserve très longtemps sa propre humidité.

Variante

- ▶ Placer la tresse sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Chaleur voûte et sole» à 200–210 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Introduire la plaque à gâteaux originale au niveau **2** et cuire la tresse pendant 40 minutes environ.

Variante

- ▶ Chemiser de papier sulfurisé la tôle en acier inox et la plaque à gâteaux originale et placer une tresse sur chacune.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Air chaud» 190 °C et préchauffer l'appareil.
- ▶ Introduire les tôles aux niveaux **2** et **4** et cuire les tresse pendant 40 minutes environ.

Variante

- ▶ Placer la tresse sur la plaque à gâteaux originale chemisée de papier sulfurisé.
- ▶ Introduire la plaque au niveau **2** dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuisiner pro» à 190–200 °C et cuire la tresse pendant 35 à 45 minutes.

Régénérer et décongélation

Conseils pour la régénération	9-1
Assiette	9-2
Plats cuisinés variés	9-3
Décongélation d'aliments surgelés	9-4
Préparation de légumes surgelés	9-5
Préparation de plats cuisinés surgelés	9-5



Conseils pour la régénération

Le mode de fonctionnement Régénérer permet de réchauffer des plats déjà cuits. En l'espace de 7 à 12 minutes, en fonction de la quantité sur l'assiette ou du nombre d'assiettes, vous pouvez ainsi les réchauffer à température de consommation.

Différents plats cuisinés, frais et surgelés, peuvent également être préparés avec le mode de fonctionnement Régénérer. Il convient particulièrement pour les plats basés sur des garnitures à amidon telles que le riz, les pâtes, les pommes de terre ou diverses céréales.

- ▶ Disposer des portions des plats déjà cuits directement sur une assiette résistant à chaleur en porcelaine (pas en plastique!) ou en verre.
- ▶ Lorsque vous faites les portions, veillez à ce que les aliments soient le plus à plat possible de façon à obtenir un réchauffement homogène.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et placer l'assiette sur la grille.

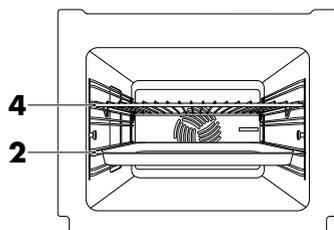


Il est inutile de couvrir l'assiette. Grâce à l'amenée de vapeur lors de la régénération, les plats ne peuvent pas dessécher.

Il est possible de régénérer simultanément trois niveaux au maximum:

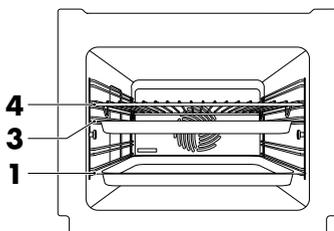
- Pour le réchauffage simultané de deux portions

- ▶ Introduisez la tôle en acier inox au niveau **2** et la grille au niveau **4**



- Pour le réchauffage simultané de trois portions

- ▶ Introduisez la tôle en acier inox au niveau **1**, le bac de cuisson perforé au niveau **3** et la grille au niveau **4**



Régénérer

Photo couverture chapitre 9

Ingrédients p.ex. plats déjà cuits

env. 150 g	de pâtes cuites , de pommes de terre , de riz
env. 200 g	de légumes , p.ex. brocoli, carottes, courgettes, poireau
env. 100 g	de viande , p.ex. morceau de rôti, hamburger, steak, de fromage d'Italie

Préparation

- ▶ Disposer les aliments aussi plats que possible et d'une hauteur homogène sur une assiette.
- ▶ Glisser la grille dans l'espace de cuisson froid. Poser l'assiette ou les assiettes sur la grille.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Régénérer», régler sur 120 °C et réchauffer l'assiette pendant 7 à 10 minutes.
- ▶ Retirer l'assiette de l'espace de cuisson avec une manique (attention, l'assiette est chaude!).



Pour réchauffer un plat, on peut également utiliser le bac de cuisson perforé ou la plaque en acier inox.

Il est inutile de couvrir les assiettes.



Régénérer

Ingrédients plats cuisinés froids ou surgelés**Plats asiatiques** (Mah-Mee, Bami-Goreng, Nasi-Goreng)**Pâtes** (macaronis des Alpes, viande hachée avec coquillettes)**Autres plats** (riz Casimir, risotto)**Décongélation et préparation**

- Disposer une portion du plat cuisiné de façon à ce qu'il soit le plus plat possible et de hauteur homogène.
- Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid. Placer l'assiette sur la grille.
- Lancer le mode de fonctionnement «Régénérer», régler sur 120 °C et réchauffer l'assiette pendant 7 à 10 minutes environ.
- Retirer l'assiette de l'espace de cuisson avec une manique (attention, l'assiette est chaude!).



Pour réchauffer un plat, on peut également utiliser le bac de cuisson perforé ou la plaque en acier inox.

Il est inutile de couvrir les assiettes.

Les lasagnes, les pizzas et similaires ne conviennent pas pour le mode de fonctionnement Régénérer. Respecter les indications du fabricant sur l'emballage.

Décongélation d'aliments surgelés**Aliments sensibles à la chaleur**

Les aliments sensibles à la chaleur (tels que la viande) ne peuvent être décongelés qu'à faible température.

- Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 50 °C et décongeler l'aliment.

Aliment à décongeler	Poids		°C	:→
Poulet	env. 1,2 kg		50 °C	env. 60 min
Viande hachée	env. 500 g			15-30 min
Poisson				10-15 min

Aliments non sensibles à la chaleur

Les aliments non sensibles à la chaleur peuvent être décongelés à plus forte température.

- Lancer le mode de fonctionnement «Régénérer», régler sur 110-150 °C et décongeler l'aliment.

Aliment à décongeler	Poids		°C	:→
Pain (préparé avec mode cuisiner pro)	env. 500 g		150 °C	15-20 min
Pain (de la boulangerie)			140-150 °C	
Riz			110-120 °C	10-15 min
Pâtes				

Préparation de légumes surgelés

Avec le mode de fonctionnement Cuire à la vapeur, les légumes surgelés peuvent être préparés comme des légumes frais.

- ▶ Placer les légumes surgelés dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci dans l'espace de cuisson froid.



Lors de la cuisson à la vapeur, toujours introduire la tôle en acier inox sous le bac de cuisson perforé afin de récupérer les éventuels morceaux d'aliments et la condensation.

- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les légumes de 20 à 40 minutes environ en fonction de l'espèce et de la quantité.

Préparation de plats cuisinés surgelés

- ▶ Disposer une portion sur une assiette en porcelaine ou en verre (pas de plastique!) appropriée.
- ▶ Il est inutile de couvrir l'assiette.
- ▶ Introduire la grille dans l'espace de cuisson froid et placer l'assiette sur la grille.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Régénérer», régler sur 120 °C et réchauffer le plat pendant 8 à 12 minutes environ en fonction du plat et de la quantité.

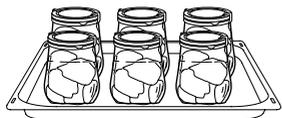
Conservation

Stérilisation	10-1
Instructions particulières pour les haricots	10-2
Poires	10-3
Salade de betteraves	10-4
Courgettes acides	10-5
Blanchir	10-6
Extraction du jus	10-7
Dessiccation et séchage	10-8



Stérilisation

On entend par stériliser la conservation d'aliments dans des bocaux. A cet effet, les règles fondamentales suivantes sont à respecter.



- ▶ Ne travailler qu'une petite quantité d'aliments dans un état irréprochable, c'est-à-dire des aliments mûrs qui ne sont pas pourris ou ne présentant aucun endroit endommagé. Les aliments trop fortement fertilisés doivent être évités.
- ▶ N'utiliser que des bocaux absolument intacts.
- ▶ Remplir les bocaux avec les aliments préparés selon les instructions du fabricant.
- ▶ Faire bouillir les liquides sucrés et salés avant le remplissage puis les laisser refroidir.
- ▶ Placer 6 bocaux au maximum dans le bac de cuisson perforé.
- ▶ Pour la stérilisation ou les conserves, les bocaux doivent être, comme indiqué sur l'illustration, placés sur la plaque en acier inox. Les bocaux ne doivent pas se toucher.
- ▶ Après la stérilisation, retirer les bocaux avec prudence de l'espace de cuisson et les faire refroidir dans un lieu à l'abri des courants d'air.
- ▶ Contrôler l'étanchéité des bocaux une fois ceux-ci refroidis.

Aliments		°C	⏱
Carottes		100 °C	1h30–2h00
Chou-fleur / brocoli			1h30
Haricots			2h00
Champignons			1h10–1h30
Pommes / poires		90 °C	0h30
Pêches			
Coings			
Quetsches			
Cerises			

Instructions particulières pour les haricots

Les aliments pauvres en acides et riches en protéines doivent faire l'objet d'une attention particulière pour la stérilisation. Avec ces aliments, le milieu pauvre en oxygène peut entraîner l'apparition d'un produit toxique naturel, la toxine du botulisme. Ce produit toxique est très dangereux. C'est pourquoi il est particulièrement important de respecter les instructions suivantes!

Il existe deux possibilités pour stériliser des haricots dans des bocaux avec votre appareil.

- ▶ Blanchir les haricots.
- ▶ Faire bouillir 1 litre d'eau et y dissoudre environ 2 cuillères à thé de sel.
- ▶ Mettre les haricots dans les bocaux et remplir avec l'eau salée.
- ▶ Fermer les bocaux conformément aux indications du fabricant.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et stériliser les haricots pendant deux heures.
- ▶ Après ouverture des bocaux, réchauffer une fois les haricots de sorte à ce qu'ils cuisent pendant au moins 5 minutes à une température d'environ 100 °C.
- ▶ Remplir les haricots crus dans les bocaux.
- ▶ Faire bouillir 1 litre d'eau, y dissoudre environ 2 cuillères à thé de sel et verser l'eau sur les haricots.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et stériliser les haricots pendant une heure.
- ▶ Laisser reposer les haricots de 24 à 48 heures dans un lieu à l'abri des courants d'air.
- ▶ Relancer une seconde fois le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et stériliser à nouveau les haricots pendant 1 heure.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

1 kg	de poires de préférences des poires à chair ferme
5 dl	d' eau
150 g	de sucre
50 g	de raisins secs
2 cs	de cognac

Préparation

- ▶ Faire mariner les raisins secs pendant quelques heures dans le cognac.
- ▶ Réchauffer l'eau et y dissoudre le sucre. Laisser l'eau refroidir complètement.
- ▶ Peler les poires, les couper en quatre et ôter le cœur. Disposer délicatement dans les bocaux les morceaux de poire par couches. Répartir les raisins secs marinés de façon homogène dans les bocaux. Respecter la hauteur de remplissage indiquée par le fabricant.
- ▶ Remplir l'eau sucrée dans les bocaux de façon à recouvrir totalement les fruits et fermer les bocaux conformément aux instructions du fabricant.
- ▶ Disposer au maximum 6 bocaux dans le bac de cuisson perforé ou sur la plaque en acier inox. Introduire celui-ci/celle-ci dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 90 °C et chauffer les poires pendant 30 minutes.
- ▶ Une fois que les poires sont cuites, attendre 5 minutes avant de les sortir de l'espace de cuisson et laisser les bocaux refroidir à l'abri des courants d'air.



Pour la stérilisation d'autres fruits, procéder de la même manière.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

1 kg	de betteraves
1 l	de vinaigre
5 dl	d' eau
500 g	de sucre
	sel
3	grains de poivre
2	clous de girofle
1 morceau	de gingembre
quelques	grains de coriandre et grains de moutarde
quelques	morceaux de raifort frais
quelques	feuilles de laurier

Préparation

En cas d'utilisation de betteraves crues, cuire celles-ci comme suit.

- ▶ Placer les betteraves dans le bac de cuisson perforé et introduire ce dernier dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire de 1 h à 1 h $\frac{3}{4}$ selon l'épaisseur et la taille. Peler les betteraves cuites et les couper en rondelles.
- ▶ Porter le vinaigre, l'eau, le sucre et les épices à ébullition. Retirer les épices et verser le liquide chaud sur les rondelles de betterave. Laisser mariner les betteraves une nuit entière.
- ▶ Remplir les bocaux de betteraves avec le jus. Respecter la hauteur de remplissage indiquée par le fabricant.
- ▶ Dans chaque bocal, ajouter un morceau de raifort et une feuille de laurier sur les tranches de betterave et refermer soigneusement.
- ▶ Disposer au maximum 6 bocaux dans le bac de cuisson perforé et introduire celui-ci au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et chauffer les betteraves pendant 30 minutes.
- ▶ Laisser les bocaux reposer 5 minutes avant de les sortir de l'espace de cuisson puis les laisser refroidir complètement à l'abri des courants d'air.



Garnissez les betteraves de quelques oignons émincés et d'un peu d'huile et vous aurez une délicieuse salade.



Cuire à la vapeur

Ingrédients

env. 3,3 dl	d'eau
env. 3,3 dl	de vinaigre de vin blanc
160 g	de sucre
30 g	de sel
2	feuilles de laurier
quelques	grains de poivre
1 kg	de courgettes
1	oignon
3	piments
1 petit	chou-fleur

Préparation

- ▶ Porter l'eau, le vinaigre, le sel, le sucre et les épices à ébullition puis laisser refroidir.
- ▶ Couper les courgettes en 4 dans la longueur et faire des bâtonnets d'environ 3 cm de long. Couper les oignons en 8 et les piments en rondelles fines. Découper le chou-fleur par petites tiges.
- ▶ Remplir les bâtonnets de courgettes dans les bocaux dans la longueur et insérer quelques morceaux d'oignons, de piments et de chou-fleur entre les courgettes à titre de décoration.
- ▶ Verser le jus refroidi sur les légumes et fermer les bocaux conformément aux instructions.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé dans l'espace de cuisson froid. Placer sur le bac de cuisson perforé les bocaux sans que ceux-ci ne se touchent.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et cuire les courgettes pendant 30 minutes.
- ▶ Après la cuisson, retirer avec prudence les bocaux de l'espace de cuisson. Les placer dans un lieu à l'abri des courants d'air et pas trop frais pour le refroidissement complet.

Blanchir

Blanchir signifie soumettre les aliments à un court traitement thermique dans une grande quantité d'eau bouillante. Cela permet de supprimer les enzymes et de mieux conserver les couleurs. Les légumes à feuilles (comme le chou blanc) sont également plus tendres et peuvent donc être cuisinés plus facilement. C'est pourquoi on ne peut, au sens strict, blanchir dans un appareil de cuisson à la vapeur. Il s'agit plutôt d'un début de cuisson. On blanchit principalement les légumes.

- ▶ Pour blanchir les légumes, laver et préparer ces derniers.
- ▶ Placer les légumes dans le bac de cuisson perforé de sorte que la surface du bac de cuisson soit tout juste recouverte.
- ▶ Introduire le bac de cuisson perforé à un niveau adapté dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et blanchir les légumes pendant 5 minutes.

Si les légumes sont surgelés, procéder de la manière suivante:

- ▶ Sortir les légumes de l'espace de cuisson et les plonger dans de l'eau glacée.



Laisser baigner les légumes dans l'eau glacée jusqu'à ce qu'ils aient refroidi.

- ▶ Sécher ensuite les légumes et les emballer dans des récipients ou des sacs de congélation appropriés.

Extraction du jus

L'extraction du jus à la vapeur est une méthode très douce pour faire du jus à partir de baies et de fruits, comme les cerises, les groseilles, etc.

- ▶ N'utiliser que des aliments de parfaite qualité.
- ▶ Laver soigneusement les baies ou les fruits.
- ▶ Placer les fruits dans le bac de cuisson perforé et introduire le bac dans l'espace de cuisson froid.
- ▶ Introduire la tôle en acier inox sous le bac de cuisson perforé.
- ▶ Verser le sucre sur les fruits.
- ▶ Lancer le mode de fonctionnement «Cuire à la vapeur», régler sur 100 °C et extraire le jus à la vapeur pendant 60 à 90 minutes maximum selon le type de baies ou de fruits.

Fruits	Ajout de sucre / kg		°C	!→
Mûres	max. 100 g		100 °C	max. 1h30
Framboises				
Groseilles				
Cerises				
Prunes				
Raisins				
Sureau				

Dessiccation et séchage



La dessiccation et le séchage doivent être surveillés en raison du risque d'incendie en cas de dessiccation excessive.

- N'utiliser que des fruits sains et mûrs ainsi que des champignons frais et des herbes fraîches.
- Disposer les fruits nettoyés et coupés en morceaux, les champignons ou les herbes sur la grille recouverte de papier sulfurisé ou sur la plaque à gâteaux originale et enfourner au niveau approprié.
- Pour la dessiccation et le séchage, une grille et une plaque à gâteaux originale au maximum peuvent être utilisées simultanément.
- Tourner l'aliment séché à intervalles réguliers afin de garantir une dessiccation plus homogène.



Coincer une cuillère en bois entre le bas du panneau de commande et le bord de la porte de l'appareil afin de conserver une fente d'environ 2 cm.

		°C	Préchauffage	Niveau	Durée heures
Pommes avec ou sans peau coupées en morceaux ou en rondelles		70	non	2 2 + 4	12-13
Champignons coupés en lamelles épaisses d'environ 2 mm		50-60			4-5
Herbes					1-1½

Recettes personnelles

_____	11-1
_____	11-2
_____	11-3
_____	11-4
_____	11-5
_____	11-6
_____	11-7
_____	11-8
_____	11-9
_____	11-10





Index



- A**
 Abréviations 1-13
 Accessoires 1-9
 Air chaud 1-6
 Température de l'espace
 de cuisson 1-11
 Air chaud + vapeur 1-5
 Air chaud humide 1-7
 Asperges sauce hollandaise aux tomates 6-3
 Assiette 9-2
 Assiette bernoise 4-2
- B**
 Blanchir 1-16, 10-6,
 Blancs de poulet farcis 4-5
 Brochettes de viande 4-1
- C**
 Cake 1-18
 Carré de porc 3-6
 Chaleur sole 1-5
 Chaleur voûte et sole 1-5
 Châtaignes 5-9
 Chou-rave farci 6-5
 Cocotte en terre 1-23
 Compote de fruits 7-7
 Conseils de réglage 1-14
 Conservation 10-1
 Conserves 10-1
 Courgettes acides 10-5
 Couronne de pain à l'italienne 8-2
 Croissants surgelés 8-9
 Cuire à basse température 1-23
 Cuire à la vapeur 1-2, 1-14
 Cuire dans une cocotte en terre 1-23
 Cuisiner pro 1-4, 1-17
- D**
 Décongélation 1-17, 9-4
 Desserts 1-16
 Dessiccation 10-8
- E**
 Ebly aux poivrons 5-4
 Escargots de saumon 2-2
 Extraction du jus 1-16, 10-7
- F**
 Figs croustillantes 7-5
 Filet dans une pâte feuilletée 4-3
 Filet de bœuf 3-6
 Filet de porc 4-3
 Filet de veau 3-6, 4-3
 Flan au caramel 7-3
 Flan au céleri et aux carottes 2-8
 Flan au chocolat 7-4
 Flan au miel et à la cannelle 7-2
 Flan de brocoli 2-7
 Fougasse aux noix 8-1
 Fruits
 Extraction du jus 10-7
 Fruits de mer 1-15
 Fruits prisonniers 8-5
- G**
 Garnitures 1-15
 Gâteau au fromage blanc 7-8
 Gâteaux 1-18
 Gigot d'agneau 3-6
 Gnocchi de semoule gratinés sur
 lit de lentilles 5-6
 Gratin de pommes de terre et de potiron 5-1
 Gratiner 1-23
 Gratins 1-21
 Gril grande surface 1-7

- H**
 Haricots
 Aux tomates et aux champignons 6-4
 Instructions particulières 10-2
- I**
 Indications
 Air chaud 1-11
 Châtaignes 5-9
 Cuisiner pro 1-10
 Garnitures 5-8
 Modes de fonctionnement 1-2
 Pâtes 5-8
 Indications de quantité 1-13
 Introduction 1-1
- J**
 Jardinière de légumes 6-1
- L**
 Légumes 1-14
 Surgelés 9-5
 Légumes méditerranéens 6-6
 Légumes printaniers 6-2
 Lentilles 5-8
- M**
 Marinade
 ketchup-herbes 3-2
 oignons-olives 3-3
 orange-piment 3-4
 Millet 5-8
 Mise en bocal 1-15
 Modes de fonctionnement 1-2
- N**
 Niveaux
 Air chaud 1-11
 Cuisiner pro 1-11
- O**
 Oeufs 6-8
- P**
 Pain 1-17, 1-21
 Pain exotique 8-3
 Pâtes 5-8
 Paupiettes de chou 5-7
 Petits biscuits apéritifs 2-1
 Petits gâteaux 1-19
 Petits pains au bacon et aux oignons 8-4
 Petits pains complet 8-6
 Pizza 1-20
 Pizza Niçoise 8-9
 PizzaPlus 1-6
 Plats cuisinés 9-3
 Plats cuisinés surgelés 9-5
 Plum-pudding 7-9
 Pochage 1-2
 Poires 10-3
 Poisson 1-15, 1-22
 Poisson aux légumes dans
 une pâte feuilletée 4-7
 Polenta aux légumes 5-5
 Pommes en «Persiennes» 7-1
 Préparer un menu entier 1-12
 Principe de fonctionnement de la
 cuisson à la vapeur 1-1
- R**
 Réchauffage 1-16
 Régénérer 1-3, 1-16, 9-1
 Remarques générales 1-1
 Risotto 5-7
 Risotto au millet et aux bolets 5-3
 Riz 5-2, 5-8
 Riz à l'orientale 5-2
 Rôtissage doux 1-8, 3-1
 Rôtissage doux, tableaux 3-6
 Rouleaux de poisson 4-6
- S**
 Salade de betteraves 10-4
 Salade de carottes et de céleri 6-7
 Saucisses 4-8
 Séchage 10-8
 Semoule 5-8
 Sonde de température 1-10
 Soufflés 1-21
 Stérilisation 1-15, 10-1

T

Tarte 1-20
Tarte au fromage 8-7
Tarte aux légumes 8-8
Tarte aux pommes 7-6
Température de l'espace de cuisson
avec l'air chaud 1-11
Terrine de gibier 2-5
Terrine de légumes printaniers 2-3
Terrine de saumon et de sandre 2-4
Tresse 1-21, 8-9

U

Utilisation 1-12

V

Viande 1-15, 1-22
Volaille 1-22



© V-ZUG SA, CH-6301 Zug, 2006

V-ZUG AG

Industriestrasse 66, 6301 Zug

Tél. 041 767 67 67, Fax 041 767 61 61

vzug@vzug.ch, www.vzug.ch

Centre de service: Tél. 0800 850 850

J758.15-0