

Cuisinart
A TASTE OF PERFECTION

25 recettes
exclusives



Cuiseur Vapeur Digital - STM1000E

CookFresh™

 Collection printemps 



Grâce au CookFresh™ Cuisinart, vous allez pouvoir réaliser des plats équilibrés tout en préservant le goût des aliments.

Véritable atout santé, ce mode de cuisson préserve toutes les qualités nutritives des aliments, notamment celles des légumes. Cuire et manger les légumes de cette façon, c'est faire le plein de sels minéraux (calcium, potassium, magnésium) et de vitamines.

Le CookFresh™ vous permet de réaliser des plats complets (viandes, poissons, légumes), en optimisant les bienfaits de la cuisson vapeur. Vous trouverez dans ce livret, quelques-unes de mes astuces pour améliorer les saveurs de vos plats.

Vous trouverez aussi des recettes que j'ai spécialement conçues pour utiliser au mieux votre appareil. Pour obtenir le meilleur résultat possible, utilisez toujours des produits frais, mariés à des parfums qui vous feront voyager.

Philippe Lusseau, conseiller culinaire Cuisinart

Conseils d'utilisation

- | | | | |
|------|----------------|------|----------------|
| p. 5 | Les symboles | p. 6 | Les papillotes |
| p. 5 | Les programmes | | |

Les soupes

- | | | | |
|------|-------------------------------------|-------|-------------------------------|
| p. 9 | Soupe chinoise, nouilles et légumes | p. 11 | Bouillon de légumes et quinoa |
|------|-------------------------------------|-------|-------------------------------|

Les oeufs

- | | | | |
|-------|--|-------|----------------------------|
| p. 13 | Œufs Cocotte, aubergines et jambon blanc | p. 17 | Omelette vapeur au brocoli |
| p. 15 | Œufs mollets et asperges vertes | | |

L'iode

- | | | | |
|-------|--------------------------------------|-------|-------------------------------|
| p. 19 | Mousse de poisson, crème de raifort | p. 23 | Maquereaux au vin blanc |
| p. 21 | Paupiettes de lotte, crème de mangue | p. 25 | Moules Bouchot sauce poulette |
| p. 22 | Riz vapeur façon Paella | | |

Le végétal

- | | | | |
|-------|------------------------------------|-------|---------------------------|
| p. 27 | Poireaux, vinaigrette de printemps | p. 31 | Ratatouille |
| p. 29 | Endives aux agrumes | p. 33 | Courge spaghetti et pesto |
| p. 30 | Pommes de terre boulangère | | |

Les classiques

- | | | | |
|-------|---|-------|---|
| p. 35 | Quenelles de volaille,
bouillon de carottes
et pruneaux | p. 39 | Lentilles et saucisse
de Morteau |
| p. 37 | Papillotes de pintade
aux noix, poire et céleri | p. 41 | Boulettes de veau,
graines de sésame et
coriandre |
| p. 38 | Tomates farcies | | |

Le sucré

- | | | | |
|------|------------------------------------|------|--|
| p.43 | Pommes au miel
et fruits secs | p.49 | Papillotes de figues,
jus de cassis |
| p.45 | Tartelettes chocolat
framboises | p.51 | Gâteau de semoule,
ananas confit |
| p.47 | Le gâteau éponge | | |
| p.53 | Modes et temps de cuisson | | |

Les symboles



Temps de préparation



Temps de cuisson



Temps de pause



Nombre de personnes
pour lesquelles est
prévue la recette

Les programmes



L'utilisation du mode manuel permet de régler directement le temps de cuisson ou de lancer la cuisson sans minuterie. N.B. : en mode Manuel, le temps maximum de cuisson est de 59 minutes/59 secondes.



Cuisson préprogrammée pour la cuisson des poissons, coquillages et crustacées



Cuisson préprogrammée pour la cuisson des légumes et fruits



Cuisson préprogrammée pour la cuisson des volailles et viandes blanches



Cuisson préprogrammée pour la cuisson des céréales et légumes secs



Maintient au chaud. Sans minuterie, le temps maximum est de 3h et 59 minutes (temps d'évaporation d'un réservoir plein).



L'utilisation du mode réchauffer permet de mettre à température des préparations froides. Il réchauffe à une température de 70° pour conserver le moelleux des aliments.



Lorsque la quantité d'eau du réservoir est faible, l'icône apparaît et un signal sonore retentit. Lorsque le réservoir est vide, l'appareil arrête de fonctionner, l'icône se met à clignoter et un signal sonore retentit en continu.

Les papillotes

Ce mode de cuisson à l'étouffée concentre tous les arômes, laissant échapper à l'ouverture des parfums délicieux. Afin d'améliorer et de personnaliser vos recettes, utilisez des herbes fraîches ou des épices.

Quel support utiliser ?

Le papier aluminium

Il est très résistant et se plie aisément. Il est parfait pour les cuissons longues mais déconseillé avec des produits acides comme les agrumes, la tomate, l'abricot ou l'ananas. Utilisez un papier aluminium spécial, doté d'une face anti-adhérente et anti-oxydante.

Le papier sulfurisé

Vous pouvez utiliser ce papier pour la préparation de mets fragiles. Vous préservez ainsi la qualité de vos mets et vous pouvez les retirer du bol avec plus de facilité.

Le papier cuisson

C'est un papier anti-adhérent qui permet d'utiliser moins de matière grasse.

Les sacs de cuisson

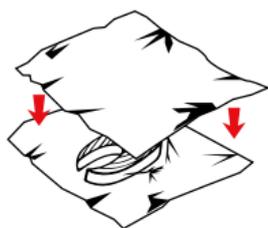
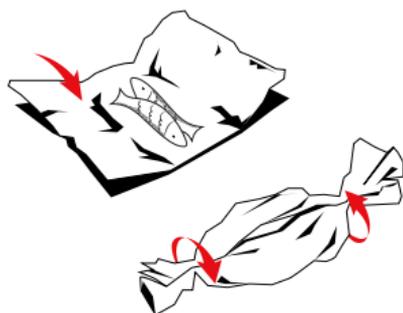
Les sacs sont très pratiques et faciles à utiliser. Il suffit d'y mettre les ingrédients et de les fermer.

Le film étirable alimentaire

L'avantage de ce procédé est sa transparence qui permet de suivre l'évolution de la cuisson. C'est une excellente façon de réaliser toutes vos viandes ou poissons farcis. On enroule les aliments comme pour former un bonbon.

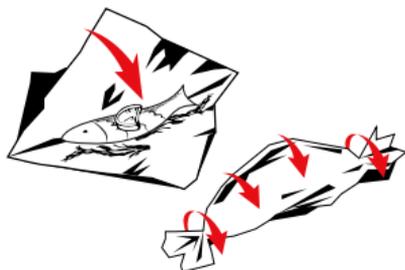
Exemple de papillote

- 1 - Plier une feuille en trois.
- 2 - Faire un pli sur le dessus.
- 3 - Nouer les extrémités comme pour former un gros bonbon.



- 1 - Superposer deux feuilles de même dimension.
- 2 - Replier les bords de celle du dessous (pour éviter les fuites).
- 3 - Tourner chaque angle.

- 1 - Plier la feuille en diagonale.
- 2 - Replier les bords en les plissant et en formant un arc de cercle.
- 3 - Tourner les extrémités soigneusement.



- 1 - Remonter les bords du papier.
- 2 - Nouer le dessus avec une ficelle pour former une bourse.



Les soupes

Sur la table

Marinade

- 2 c. à s.** de feuilles de coriandre ciselée
- 4 c. à s.** de sauce soja
- ½ c. à c.** de sucre en poudre
- 4 c. à s.** d'huile de sésame
- 1 pincée de piment moulu
- ½ oignon haché
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c. à s.** de gingembre frais râpé

Légumes

- 12** petits champignons de Paris lavés
- 1 tête de brocoli taillé en morceaux
- 1 blanc de poireau émincé
- 1 Pok choy émincé
- 1 petite courgette taillée en rondelles
- 12** feuilles de pousses d'épinards

Bouillon

- 1,5 l** d'eau
- 2** cubes de bouillon de légumes déshydraté

Garnitures

- 100 g** de nouilles chinoises à l'œuf
- 1 c. à s.** de graines de sésame noir

Soupe chinoise, nouilles et légumes



40 minutes



25 minutes



6



Comment faire ?

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

Incorporer tous les légumes dans la marinade.

Verser dans une casserole l'eau et les cubes de bouillon.

Porter à ébullition en mélangeant de temps en temps.

Verser le bouillon dans le bol du CookFresh™.

Poser le plateau de cuisson sur le bouillon et verser tous les légumes.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 15 minutes.

A la fin de la cuisson, verser les légumes dans le bouillon et retirer le plateau.

Ajouter les nouilles chinoises.

Cuire de nouveau 10 minutes en mode manuel.

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson et servir la soupe dans des bols.

Saupoudrer de graines de sésame avant de déguster.

Suggestion :

Vous pouvez ajouter en deuxième cuisson des morceaux de queues de crevettes crues.



Sur la table

1 l d'eau

3 cubes de bouillon de légumes déshydraté

120 g de quinoa

120 g de carottes taillées en brunoise

120 g de céleri rave taillé en brunoise

120 g de céleri branche taillé en brunoise

120 g de potimarron taillé en brunoise

120 g de pommes de terre taillées en brunoise

120 g de haricots verts taillés en morceaux

120 g de sommités de chou-fleur

120 g de courgette taillée en brunoise

1 blanc de poireau émincé

½ oignon haché

Bouillon de légumes et quinoa



45 minutes



30 minutes



6



Comment faire ?

Verser dans une casserole l'eau et les cubes de bouillon.

Porter à ébullition en mélangeant de temps en temps.

Verser le mélange dans le bol du CookFresh™.

Ajouter le quinoa.

Poser le plateau de cuisson et verser tous les légumes.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 20 minutes.

A la fin de la cuisson, verser les légumes dans le bouillon et retirer le plateau.

Cuire de nouveau 10 minutes en mode légumes.

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson et servir le bouillon dans des bols.

Suggestion :

Ajouter dans les assiettes,
des petits croûtons de
pain dorés au beurre,
c'est encore meilleur!



Les oeufs

Sur la table

- 2 aubergines
- 6 oeufs frais
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- 1 c. à s. de persil haché
- 3 tranches de jambon blanc hachée
- 3 c. à s. de pignons de pin
- Sel et poivre du moulin
- 6 ramequins individuels

Oeufs cocotte, aubergines et jambon blanc



20 minutes



37 minutes



6



Comment faire ?

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur.

Arroser la chair avec un peu d'huile d'olive.

Saler, poivrer et saupoudrer de coriandre.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™ et poser les aubergines au-dessus.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 30 minutes.

A la fin de la cuisson, prélever la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère.

Presser la chair dans un torchon propre pour enlever l'eau.

Mélanger avec le persil, le jambon, les pignons puis assaisonner avec de l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

Répartir le mélange dans les ramequins.

Casser un œuf dans chaque ramequin.

Déposer les sur le plateau de cuisson.

Mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 7 minutes.

Déguster chaud.

Suggestion :

Tremper des mouillettes de pains grillées et beurrées dans le jaune d'œuf chaud, c'est délicieux !



Sur la table

- 6 œufs frais
- 2 bottes d'asperges vertes
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 cl d'huile de noix
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à s. de vinaigre de vin vieux
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 2 c. à s. de persil haché
- 2 échalotes ciselées
- 10 cerneaux de noix concassés
- Sel et poivre du moulin

Oufs mollets et asperges vertes



20 minutes



15 minutes



6



Comment faire ?

Eplucher les asperges.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les asperges et les œufs au-dessus.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 15 minutes.

Au bout de 8 minutes, mettre en pause et enlever les œufs.

Les mettre à rafraîchir dans de l'eau froide.

Reprendre la cuisson des asperges.

Pendant ce temps, préparer la vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre et les huiles.

Ajouter les herbes, l'échalote et les cerneaux de noix.

Assaisonner et réserver.

Ecaler les œufs.

A la fin de la cuisson des asperges, les répartir sur 6 assiettes.

Couper chaque œuf mollet en deux et les déposer sur l'assiette.

Arroser d'un peu de vinaigrette.

Suggestion :

Des ½ tranches de coppa enroulées sur des bâtons de gressin en accompagnement.



Sur la table

8 œufs frais

200 g de têtes de brocolis

5 cl d'huile d'olive

2 c. à s. de ciboulette
ciselée

50 g de noisettes
concassées

150 g de fromage de
brebis

Sel et poivre du moulin

2 feuilles de papier
sulfurisé

Omelette vapeur au brocoli



20 minutes



32 minutes



6



Comment faire ?

Laver les têtes de brocolis.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser le brocoli au-dessus.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 15 minutes.

A la fin de la cuisson, retirer les brocolis et les couper en morceaux.

Casser les œufs dans un saladier, ajouter la ciboulette, le fromage coupé en morceaux et les noisettes concassées.

Mélanger délicatement et assaisonner.

Poser une feuille de papier sulfurisé sur le plateau de cuisson en faisant attention que la feuille remonte largement sur les bords du plateau.

Arroser la feuille avec de l'huile d'olive et parsemer de morceaux de brocolis.

Verser le mélange à base d'œuf.

Découper une autre feuille de papier sulfurisé de la forme du plateau.

La poser par-dessus.

Mettre en fonction en mode manuel pendant 18 minutes.

Après la cuisson, sortir le plateau et faire glisser l'omelette sur un plat.

Arroser avec le reste d'huile d'olive.

Assaisonner et déguster.

Suggestion :

Servir avec un mélange de salade, parfumer avec une vinaigrette à l'huile de noix et des croûtons dorés au beurre.



L'iode

Sur la table

150 g de noix de St Jacques

150 g de chair de saumon cru

1 œuf

80 g de blancs d'œuf crus

120 g de crème épaisse

1 c. à c. de sel fin

½ c. à c. de poivre moulu

80 g de beurre pommade

Sauce

20 cl de crème épaisse

1 c. à c. de pulpe de raifort

Le zeste râpé d'un citron jaune

1 c. à c. de basilic haché

1 c. à c. d'aneth hachée

1 c. à c. de persil haché

1 c. à c. de cerfeuil haché

Sel et poivre du moulin

1 moule à cake en silicone

Mousse de poisson, crème de raifort.



30 minutes



30 minutes



6



Comment faire ?

Mixer à l'aide d'un robot les noix de Saint-Jacques et le saumon.

Ajouter l'œuf et les blancs.

Mixer à nouveau, incorporer la crème épaisse, le sel et le poivre.

Lorsque le mélange est bien lisse, rajouter le beurre pommade.

Verser le mélange dans le moule à cake préalablement graissé et recouvrir d'un papier film.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser le moule.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode poisson pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant la crème avec les herbes hachées, le raifort et le zeste du citron.

Rectifier l'assaisonnement.

Une fois la cuisson terminée, laisser la mousse refroidir avant de la démouler.

Déguster tiède ou froide, accompagnée de la sauce raifort.

Suggestion :

Pour un apéritif, cuire dans des petits moules fantaisies, démouler et ajouter par-dessus un tartare de saumon.



Sur la table

6 morceaux de lotte
de 250 g

6 tranches de poitrine
fumée

2 fromages frais type « petit-
suisse »

1 mangue bien mûre

1 c. à s. de baies roses
écrasées

1 oignon nouveau

30 g de noisettes émondées
et grillées

30 g de pistaches grillées

30 g de pignons de pin
grillés

1 c. à s. de coriandre
hachée

Sel et poivre

Paupiettes de lotte, crème de mangue



20 minutes



20 minutes



6



Comment faire ?

Enrouler les morceaux de lotte avec les tranches de poitrine.

Les ficeler pour obtenir des paupiettes bien serrées.

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les paupiettes au-dessus et saupoudrer avec un peu de baies roses.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode poissons pendant 20 minutes.

Mixer le fromage frais et la chair de la mangue.

Ajouter les oignons nouveaux émincés, la coriandre et les baies roses écrasées.

Verser les noisettes, les pistaches et les pignons de pin concassés.

Mélanger le tout délicatement à l'aide d'une spatule.

Servir les paupiettes de lotte chaudes arrosées d'un filet d'huile d'olive accompagnées de la sauce mangue.

Suggestion :

Top avec des frites de patates douces maison.

Riz vapeur façon Paella



35 minutes



45 minutes



6



Sur la table

- 200 g de riz rond lavé
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau
- 1 poivron rouge taillé en lanière
- 1 oignon rouge haché
- 100 g de petits pois
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à c. d'épices à Paella (Spigole)
- 150 g de tomates cerises
- 12 queues de gambas crues
- 100 g de chorizo en rondelles
- 2 citrons confits en saumure
- 2 blancs de poulet coupés en lanières
- 10 cl d'huile d'olive
- 300 g de moules de bouchot crues

Comment faire ?

Verser le riz dans le bol du CookFresh™.

Faire bouillir le vin blanc et l'eau et verser sur le riz.

Ajouter une cuillerée d'épices à paella.

Verser au-dessus, le mélange préparé avec le poivron rouge, les petits pois, l'oignon et l'ail.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode céréales pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, hacher les zestes des citrons confits et les verser dans un saladier.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

Laisser mariner.

A la fin de la première cuisson, mélanger le riz puis verser le contenu du saladier.

Étaler et cuire à nouveau 20 minutes.

Astuce :

Laver le riz une dizaine de fois à l'eau froide pour le débarrasser de son amidon. Ainsi la cuisson sera meilleure et plus rapide.

Maquereaux au vin blanc



35 minutes



25 minutes



6



Sur la table

8 filets de maquereaux désarêtés

2 branches de céleris émincées

1 carotte taillée en fine lamelles

1 oignon rouge ciselé

1 blanc de poireau émincé

1 pomme de terre taillée en lamelles

Marinade

1 c. à c. de gingembre râpé

2 gousses d'ail hachées

1 c. à c. de moutarde

20 cl de vin blanc

5 cl de vinaigre blanc

3 feuilles de laurier

5 branches de thym frais

5 baies de genièvre écrasées

1 c. à c. de graines de coriandre

Sel et poivre du moulin

Comment faire ?

Verser dans le bol du CookFresh™, les ingrédients de la marinade.

Mélanger et poser le plateau de cuisson par-dessus.

Verser tous les légumes sur le plateau.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre l'appareil en fonction mode légumes pendant 15 minutes.

A la fin de la première cuisson, verser les légumes dans le bouillon et enlever le plateau.

Poser les filets de maquereaux côté chair dans le bouillon.

Cuire à nouveau 10 minutes en mode poissons.

Servir chaud ou froid.

Suggestion :

Servir avec une salade de lentilles.
C'est délicieux!



Sur la table

1,5 kg de moules
bouchot

2 échalotes ciselées

50 g de beurre

10 cl de cidre

1 c. à c. de fleur de thym

2 feuilles de laurier

1 c. à s. de persil haché

10 cl de crème fouettée

Moules Bouchot sauce poulette



20 minutes



10 minutes



4



Comment faire ?

Laver et nettoyer les moules.

Verser les moules dans le bol du CookFresh™.

Saupoudrer avec les échalotes et le thym.

Ajouter le cidre, le laurier et le beurre coupé en petits morceaux.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode poissons pendant 10 minutes.

Une fois la cuisson terminée, ajouter le persil et la crème fouettée en mélangeant délicatement.

Déguster chaud.

Suggestion :

**Des frites croustillantes !
Comme à Bruxelles.**



Le végétal

Sur la table

- 6 poireaux
- 2 œufs
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 1 c. à s. de sel de céleri
- 5 cl d'huile de noix
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 échalotes ciselées
- 1 c. à c. de gingembre haché
- 1 c. à s. de persil haché
- Poivre du moulin et fleur de sel
- 50 g de cerneaux de noix concassés

Poireaux, vinaigrette de printemps



20 minutes



25 minutes



6



Comment faire ?

Laver et couper les poireaux en tronçons.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les poireaux et les œufs au-dessus.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 25 minutes.

Au bout de 8 minutes, mettre en pause et enlever les œufs.

Les mettre à rafraîchir dans de l'eau froide.

Reprendre la cuisson des poireaux.

Pendant ce temps, écaler les œufs et séparer les blancs des jaunes.

Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, les jaunes d'œufs cuits puis écrasés, le sel de céleri et le vinaigre.

Incorporer les huiles à l'aide d'un fouet.

Ajouter les échalotes, le gingembre, le persil et les blancs d'œuf hachés.

Rectifier l'assaisonnement.

Une fois la cuisson des poireaux terminée, déposer les sur un plat de service et arroser avec la vinaigrette.

Saupoudrer de cerneaux de noix concassés.

Suggestion :

Parfait avec un carpaccio de St Jacques assaisonné avec la vinaigrette des poireaux.



Sur la table

8 endives

3 oranges à jus

5 cl d'huile d'olive

2 c. à s. de sucre en poudre

½ c. à s. de sel fin

½ c. à c. de poivre de séchuan en poudre

25 g de beurre doux

1 c. à s. de farine

1 c. à s. de cerfeuil haché

1 c. à s. de basilic haché

Endives aux agrumes



15 minutes



20 minutes



4



Comment faire ?

Râper le zeste de deux oranges et réserver.

Presser les oranges et réserver.

Laver et fendre les endives en deux.

Mélanger les endives avec le zeste des oranges, 5 cl d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sucre, un peu de sel et le poivre.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les endives au-dessus.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, faire réduire de moitié le jus d'orange à feu doux.

Mélanger le beurre avec la farine pour obtenir une pâte.

Incorporer celle-ci au jus d'orange à l'aide d'un fouet.

Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Une fois la cuisson terminée, déposer les endives sur un plat de service et arroser avec la sauce.

Saupoudrer avec les herbes fraîches hachées.

Suggestion :

Des noix de St Jacques dorées au beurre ou cuites à la vapeur.

Pommes de terre boulangère



Sur la table

500 g de pommes de terre

1 oignon doux

4 cl de vin blanc

1 c. à s. de fond de veau lié

2 c. à s. de sommité de thym frais

1 c. à s. de feuilles de sauge ciselées

2 feuilles de laurier

Sel et poivre du moulin

Comment faire ?

Laver et éplucher les pommes de terre.

Les Couper en rondelle pas trop épaisses.

Eplucher et émincer l'oignon.

Mélanger avec les pommes de terre et ajouter le vin blanc, le fond de veau, le thym frais, la sauge et le laurier.

Assaisonner à votre goût.

Verser le mélange dans le bol du CookFresh™.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 40 minutes.

Après 20 minutes de cuisson, mettre en pause, mélanger la préparation puis relancer la cuisson.

Servir chaud.

Suggestion :

Poser des saucisses knackis sur les pommes de terre avant de relancer la deuxième cuisson.

Ratatouille



30 minutes



40 minutes



4



Sur la table

- 2 poivrons rouges
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 oignon doux
- 20 tomates cerises
- 50 g de concentré de tomate
- 5 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c. à s. de feuille de thym frais
- Sel et poivre du moulin

Comment faire ?

Laver les légumes.

Couper les courgettes et les aubergines en cubes.

Épépiner et couper les poivrons de la même façon.

Eplucher et émincer l'oignon.

Mélanger tous les légumes.

Ajouter le concentré de tomate, l'ail écrasé, l'huile d'olive et le thym.

Assaisonner à votre goût.

Verser le mélange dans le bol du CookFresh™.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 40 minutes.

Après 20 minutes de cuisson, mettre en pause, mélanger la préparation puis relancer la cuisson.

Servir chaud ou froid.

Suggestion :

A déguster avec un riz basmati et une omelette fine cuite comme une crêpe.



Sur la table

½ courge spaghetti
fendue

2 bottes de basilic frais

10 cl d'huile d'olive

4 c. à s. de pignons de
pin

2 gousses d'ail épluchées

4 c. à s. de parmesan
râpé

Sel et poivre du moulin

Courge spaghetti et pesto



20 minutes



40 minutes



4



Comment faire ?

Épépiner et assaisonner la chair de la courge.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser la courge côté chair sur le plateau.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil, mode légumes, pendant 40 minutes.

Pendant ce temps, équeuter et laver les feuilles de basilic.

A l'aide d'un blender, mixer le basilic, l'huile d'olive, les pignons, le parmesan et l'ail.

Assaisonner et réserver.

Lorsque la courge est cuite, à l'aide d'une fourchette, gratter la chair pour créer des spaghetti végétaux.

Verser le pesto dans la courge.

Présenter la courge sur un plat.

Suggestion :

Pour manger avec un blanc de poulet grillé mariné avec une purée de citron confit et huile d'olive.



Sur la table

400 g de chair de volaille

3 blancs d'œuf

400 g de crème épaisse

10 g de sel fin

2 g de poivre moulu

2 cubes de bouillon déshydraté

5 carottes épluchées

16 pruneaux dénoyautés

2 échalotes ciselées

2 c. à s. de persil plat haché

2 c. à s. d'estragon haché

Quenelles de volaille, bouillon de carottes et pruneaux



40 minutes



35 minutes



4



Comment faire ?

Déposer au fond du bol en verre, les cubes de bouillon émiettés et les pruneaux.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Verser les carottes coupées en rondelles sur le plateau et saupoudrer d'échalotes ciselées.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode légumes pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, mixer la chair de volaille à l'état de purée, incorporer un à un les blancs d'œufs.

Ajouter la crème épaisse et l'assaisonnement.

Sur des petits carrés de feuilles de papier sulfurisé (4 x 4 cm), poser les quenelles formées à l'aide de 2 cuillères à soupe.

Réserver au frais.

Une fois les carottes cuites, les verser dans le bol en verre contenant le bouillon.

Placer les quenelles sur le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Faire cuire de nouveau le tout en mode manuel pendant 15 minutes.

Servir chaud. Saupoudrer de persil et d'estragon.

Suggestion :

Tremper les cuillères dans l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent à la farce.



Sur la table

4 suprêmes de pintade sans la peau

100 g de beurre pommade

40 g de cerneaux de noix

1 poire mûre

200 g de céleri rave

2 c. à s. de feuilles de sauge ciselées

Sel et poivre du moulin

4 feuilles de papier sulfurisé

Papillotes de pintade aux noix, poire et céleri



25 minutes



20 minutes



4



Comment faire ?

Tailler la poire et le céleri rave en bâtonnets.

Mélanger le beurre avec les cerneaux de noix hachés.

Sur chaque feuille de papier sulfurisé, verser un peu de végétaux.

Ajouter le suprême de pintade badigeonner de beurre de noix.

Saupoudrer de sauge et assaisonner.

Plier les papillotes suivant un des modèles développés au début de ce livre.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode volailles pendant 20 minutes.

Ouvrir les papillotes avec une paire de ciseaux et servir chaud.

Suggestion :

Vous avez une machine sous vide? Alors vous pouvez les cuire directement en poche spéciale cuisson. Le résultat est parfait.

Tomates farcies



25 minutes



35 minutes



6



Sur la table

6 tomates moyennes

400 g de farce de viande fraîche

200 g de riz long

5 cl de vin blanc

¼ de litre d'eau

1 c. à s. de sommité de thym frais

1 c. à s. de feuilles de sauge ciselées

2 feuilles de laurier

Sel et poivre du moulin

Comment faire ?

Verser le riz dans le bol en verre du CookFresh™.

Faire bouillir l'eau et le vin blanc.

Verser sur le riz et ajouter le thym, la sauge et le laurier. Assaisonner légèrement.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode céréales pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, couper le haut des tomates pour former un chapeau.

Vider les tomates et les remplir avec la farce.

Assaisonner et recouvrir avec le chapeau.

Lorsque la cuisson du riz est finie, mélanger la préparation et ajouter la pulpe mixée des tomates.

Poser les tomates sur le riz.

Cuire à nouveau en mode légumes pendant 20 minutes.

Suggestion :

Acheter une farce mixte (porc, veau, volaille ou même agneau) chez votre boucher.

Lentilles et saucisse de Morteau



20 minutes



50 minutes



4



Sur la table

300 g de lentilles du Puy

1 carotte hachée

1 oignon haché

2 feuilles de laurier

2 branches de thym

2 cubes de bouillon déshydraté

1 saucisse de Morteau

3 c. à s. de persil haché

2 cl d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Comment faire ?

Verser les lentilles dans le bol en verre du CookFresh™.

Ajouter la carotte, l'oignon, le thym frais, le laurier et les cubes de bouillon émiettés.

Mélanger.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode céréales pendant 30 minutes.

A la fin de la cuisson, Placer la saucisse de Morteau sur le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Faire cuire de nouveau le tout en mode céréales pendant 20 minutes.

Avant de servir le plat, ajouter le persil haché et l'huile d'olive dans les lentilles puis rectifier l'assaisonnement.

Trancher la saucisse de Morteau et déguster chaud.

Suggestion :

Et le lendemain, assaisonner les lentilles avec un vinaigre de Xérès et d'huile de noix. Couper le reste de la saucisse en dés et le tour est joué. Bonne appétit!



Sur la table

600 g de veau gras
haché

1 oignon doux haché

3 gousses d'ail hachées

5 cl d'huile de sésame

5 cl d'huile d'olive

5 cl de kikoman

3 c. à s. de graines de
sésame

1 botte de coriandre
fraîche hachée

1 œuf frais

Sel et poivre du moulin

Boulettes de veau, graines de sésame et coriandre



20 minutes



15 minutes



6



Comment faire ?

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Assaisonner la farce à votre goût.

Former des boulettes à l'aide de vos mains.

Réserver au frais.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les boulettes sur le plateau.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode volailles pendant 15 minutes.

Déguster chaud.

Suggestion :

Pour la sauce des boulettes, faire chauffer 5 cl de sauce tomate nature, 2 cl de sauce soja, 1 c. à soupe de gingembre râpé, 1 c. à soupe de sucre, 1 c. à café de tabasco, 2 cl d'huile de sésame et 1 gousse d'ail écrasée.



Le sucré

Sur la table

- 6 pommes fruits type canada bio
- 4 c. à s. de miel liquide
- 4 c. à s. de beurre salé pommade
- 3 c. à s. d'abricots secs hachés
- 3 c. à s. de dattes hachées
- 3 c. à s. de raisins secs
- 8 biscuits spéculoos émiettés
- 5 cl de cidre

Pommes au miel et fruits secs



15 minutes



20 minutes



6



Comment faire ?

Couper les pommes au 1/3 pour former un chapeau.

Vider les avec une cuillère à racine.

Mélanger tous les ingrédients ensemble pour faire une farce.

Garnir les pommes avec cette farce.

Poser les chapeaux par-dessus.

Poser les pommes farcies dans le bol en verre du CookFresh™.

Verser le cidre.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 20 minutes.

A la fin de la cuisson, servir les pommes avec un peu de jus de cuisson.

Suggestion :

La même chose avec des poires, humm!!



Sur la table

190 g de chocolat

180 g de beurre

6 œuf

100 g de sucre en poudre

50 g de farine

250 g de framboises
fraîches

20 g de beurre
pommade

18 mini moules cupcakes
silicone

1 poche pâtissière jetable

Tartelettes chocolat framboises



20 minutes



15 minutes



6



Comment faire ?

Faire fondre le chocolat et le beurre au micro ondes.
Casser les œufs dans un saladier et ajouter le sucre.
Mélanger à l'aide d'un fouet. Incorporer la farine.
Verser le mélange homogène du beurre et du chocolat.
Réserver.

Beurrer légèrement les mini moules.

Verser la crème chocolat dans la poche pâtissière.

Remplir au $\frac{3}{4}$ les moules.

Ajouter quelques framboises sur la crème chocolat.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les moules sur le plateau du CookFresh™.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 12 minutes.

À la fin de la cuisson, déguster chaud.

Suggestion :

Un coulis de fruits rouges, une boule de glace vanille pour accompagner ces petites tartelettes.



Sur la table

6 œufs

250 g de sucre blanc

4 cl d'eau

220 g de farine de riz

½ c. à c. de levure
chimique

1 ½ c. à c. d'extrait
d'amande

Sucre glace

Le gâteau éponge



15 minutes



15 minutes



6



Comment faire ?

Séparer les blancs et les jaunes des œufs.

Mettre les jaunes dans un saladier avec le sucre et l'eau.

Mélanger avec un batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à ce que le mélange triple de volume.

Ajouter la farine et la levure.

Mélanger délicatement.

Ajouter l'extrait d'amande en dernier.

Battre les blancs en neige pour qu'ils deviennent fermes.

Incorporer délicatement les blancs au mélange précédent.

Verser la pâte dans les moules.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les moules sur le plateau du CookFresh™.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 15 minutes.

A la fin de la cuisson, déguster chaud au gouter en plongeant le gâteau dans un chocolat chaud.

Suggestion :

Dresser dans un verre sur une marmelade d'orange et recouvert d'une crème fraîche parfumée à la vanille.



Sur la table

12 figues

12 pruneaux

125 g de mûres

125 g framboises

4 têtes de romarin

8 cl de crème de cassis

4 feuilles de papier
sulfuré

Papillotes de figues, jus de cassis



10 minutes



10 minutes



4



Comment faire ?

Couper les figues en quatre.

Sur le centre de chaque feuille de papier sulfurisé, verser 2 cl de crème de cassis.

Ajouter deux figues en quartier, trois pruneaux, des mûres, des framboises et les têtes de romarin.

Plier les feuilles pour former des papillotes comme un des modèles proposés dans le livre.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™.

Poser les papillotes sur le plateau.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 10 minutes.

A la fin de la cuisson, ouvrir les papillotes et déguster chaud.

Suggestion :

A déguster avec des petits financiers tout chauds.



Sur la table

- ½ ananas frais
- 100 g de sucre en poudre
- 4 cl de rhum brun
- 1 c. s. d'extrait de vanille
- 50 g de semoule de blé fine
- 60 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 50 cl de lait
- 4 mini bocaux en verre

Gâteau de semoule, ananas confit



15 minutes



15 minutes



6



Comment faire ?

Eplucher et enlever le cœur de l'ananas.

Couper des petits dés réguliers.

Faire un caramel à sec avec les 100 g de sucre.

Déglacer avec le rhum et ajouter les dés d'ananas.

Verser la vanille.

Cuire 15 minutes à feu doux afin d'obtenir des dés d'ananas confits.

Réserver.

Faire chauffer le lait.

Verser la semoule et faire cuire à feu doux, en remuant à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.

Blanchir les œufs et le sucre, hors du feu, incorporer le mélange dans la semoule en remuant vigoureusement.

Verser un peu d'ananas confit dans le fond des bocaux et recouvrir de semoule.

Installer le plateau de cuisson dans le bol du CookFresh™. Poser les bocaux fermés sur le plateau.

Remplir le réservoir suivant la notice et mettre en fonction l'appareil mode manuel pendant 30 minutes.

À la fin de la cuisson, laisser les bocaux refroidir légèrement avant de déguster.

Suggestion :

Les restes de confiture maison au fond des bocaux, c'est rapide et délicieux!



Modes et temps de cuisson

Les temps de cuisson mentionnés dans ce guide ne sont qu'une indication.

Le temps de cuisson varie en fonction de la taille et de la quantité d'aliments à cuire, ainsi que des préférences de chacun.

Pour les légumes, la première indication de temps permet d'obtenir des légumes croquants et la deuxième des légumes plus cuits. Pour une cuisson plus uniforme, utiliser des aliments de taille à peu près égale.

La viande, le poulet et les fruits de mer doivent être complètement décongelés avant d'être placés dans le cuiseur vapeur.

Pour obtenir les meilleurs résultats, la vapeur doit pouvoir circuler librement autour des aliments.

Utiliser toujours de l'eau froide dans le réservoir.

Ne pas ajouter d'herbes ou de condiments à l'eau du réservoir.

Modes et temps de cuisson

PROTEINES	QUANTITÉ	FONCTION	TEMPS DE CUISSON
Blanc de poulet	4 pièces ± 750g	Volaille	15 à 20 minutes
Palourdes	1kg	Fruits de mer	6 à 8 minutes
Pattes de crabe fraîches	500 g	Fruits de mer	8 minutes
Pattes de crabe surgelées	500 g	Fruits de mer	10 minutes
Filet de poisson, épais, par ex. : saumon, cabillaud...	350 g	Fruits de mer	15 minutes
Filet de poisson, fin, par ex. : filet de sole, turbot	250 g	Fruits de mer	6 à 8 minutes
Poisson entier	1 kg	Fruits de mer	20 minutes
Poisson entier	500 à 750 g	Fruits de mer	15 minutes
Queue de homard	4 pièces	Fruits de mer	10 minutes
Moules	1 kg	Fruits de mer	6 à 8 minutes
Crevettes	500 g	Fruits de mer	6 minutes
Crevettes surgelées	500 g	Fruits de mer	10 minutes
LÉGUMES			
Artichauts	2 pièces	Légumes	35 à 45 minutes
Asperges	500 g	Légumes	7 à 8 minutes
Haricots verts frais	500 g	Légumes	7 à 8 minutes
Haricots verts surgelés	500 g	Légumes	6 minutes
Haricots beurre frais	350 g	Légumes	10 à 12 minutes
Betteraves	350 à 400 g	Légumes	25 à 30 minutes

LÉGUMES	QUANTITÉ	FONCTION	TEMPS DE CUISSON
Brocolis Sommité de 2,5 à 5 cm	750 g	Légumes	7 minutes
Brocolis surgelés	350 g	Légumes	6 minutes
Choux de Bruxelles	500 g	Légumes	14 minutes
Carottes taillées en tronçons de 8 cm	500 g	Légumes	9 à 9 minutes
Chou-fleur Sommités	750 g	Légumes	10 minutes
Épis de maïs	4 épis	Légumes	8 minutes
Fenouil Coupé en quartiers	± 350 g	Légumes	10 minutes
Légumes taillés variés	500 g	Légumes	7 minutes
Panais Tailler en tronçons de 4 à 6 cm de longueur	± 500 g	Légumes	8 à 10 minutes
Pommes de terre petite Taillés en cubes de 2,5 à 5 cm	750 g	Légumes	20 minutes
Pommes de terre grosse	1,5 kg	Légumes	40 minutes
Petits pois frais écoscé	250 g	Légumes	5 minutes
Épinards	150 g	Légumes	3 à 4 minutes
Épinards surgelés	300 g	Légumes	14 minutes
Potimarron, citrouille taillé en cube	750 g	Légumes	15 à 20 minutes
Pois mange-tout	350 g	Légumes	6 à 8 minutes
Pois gourmands	350 g	Légumes	6 minutes
Navets ronds taillés en quartiers	450 g	Légumes	20 minutes
Courgette taillée en rondelles	350 g	Légumes	5 minutes
CŒUFS			
Cœufs mollets	12 maximum	Manuelle	8 minutes
Cœufs à la coque	12 maximum	Manuelle	7 minutes
Cœufs durs	12 maximum	Manuelle	14 minutes



3 030050 138986

www.cuisinart.fr

M3351E