

Ma Cuisine Vapeur



magimix®



MODE D'EMPLOI

Consignes de sécurité.....	2
Descriptif.....	4
Utilisation.....	6
Nettoyage.....	9
Temps de cuisson.....	10
Conseils de cuisson.....	12
Que faire si ?.....	14

RECETTES

Entrées.....	15
Poissons.....	23
Viandes.....	33
Légumes.....	41
Desserts.....	49
Yaourts.....	53
Index des recettes.....	62



Téléchargez l'application Magimix
ou visitez notre site internet
www.magimix.com



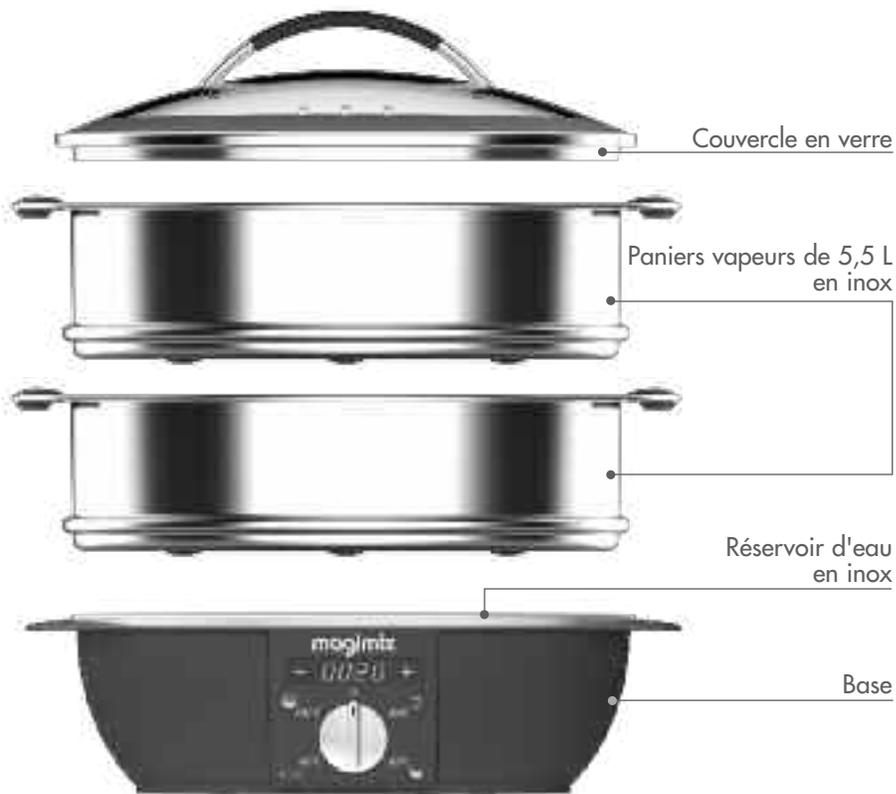
CONSIGNES DE SECURITE

AVERTISSEMENT : les consignes de sécurité font partie de l'appareil. Pour votre sécurité, veuillez les lire attentivement avant d'utiliser votre nouvel appareil.

1. Assurez-vous que le voltage de votre installation électrique correspond bien à celui de l'appareil, indiqué sur la plaque signalétique.
2. L'appareil doit toujours être branché sur une prise de terre en utilisant le cordon d'alimentation d'origine. Si vous utilisez une rallonge, celle-ci doit avoir une prise de terre.
3. N'utilisez jamais l'appareil avec un câble d'alimentation endommagé. Si le câble est endommagé ou si votre appareil est en panne, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.
4. Débranchez toujours l'appareil pour le déplacer, le nettoyer ou en cas d'anomalie. Ne tirez pas sur le cordon pour le débrancher.
5. Ne posez jamais l'appareil, ou le câble sur ou à côté d'une surface très chaude. Ne laissez pas pendre le cordon du plan de travail.
6. Utilisez toujours une surface de travail stable, plane et à l'abri des projections d'eau.
7. Ne remplissez jamais le réservoir d'eau au-dessus du niveau maximum, car l'eau risquerait de déborder sur le connecteur du cordon d'alimentation.
8. Cet appareil peut être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, si elles sont surveillées, si elles ont reçu les instructions sur l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et si elles ont conscience des dangers encourus. Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil comme un jouet.
9. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans ou plus, s'ils sont surveillés, s'ils ont reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils ont conscience des dangers encourus. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils ont 8 ans ou plus et s'ils sont surveillés. Tenir l'appareil et son cordon hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
10. Ne pas immerger la base dans l'eau, ne pas la mettre au lave-vaisselle. Nettoyez-la avec un chiffon doux.
11. N'utilisez jamais d'éponges à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil. Nettoyez l'extérieur du socle à l'aide d'un chiffon humide. Nettoyez le réservoir d'eau avec un chiffon imbibé d'eau chaude et d'un peu de liquide vaisselle. Essuyez ensuite le réservoir d'eau avec un chiffon propre et humide. Nettoyez le couvercle à la main, avec de l'eau chaude savonneuse. Nettoyez à la main les paniers vapeur dans de l'eau chaude savonneuse.
12. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.



13. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de remplir le réservoir d'eau.
14. Placez toujours l'appareil à l'abri des objets ou meubles pouvant craindre la chaleur : la vapeur pouvant les endommager.
15. Une mauvaise utilisation de l'appareil est susceptible d'entraîner des blessures. Veillez à respecter les consignes indiquées dans ce mode d'emploi. La surface de l'élément chauffant présente une chaleur résiduelle après utilisation, veiller à manipuler l'appareil avec précaution.
16. **Cet appareil produit de la vapeur extrêmement chaude, il doit toujours être manipulé avec précautions. Afin d'éviter les brûlures, utilisez un torchon ou des gants isolants pour retirer le couvercle, le bol multifonction et les paniers.**
17. N'utilisez que les paniers et accessoires spécialement conçus pour cet appareil.
18. Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique. Les utilisations dans les cas suivants ne sont pas couvertes par la garantie : dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels, dans des fermes, par les clients d'hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel et dans des environnements de types chambres d'hôtes.



Bol multifonction inox.
Riz, sauces, plats à réchauffer...



Panier supérieur
avec fond amovible



Cordon amovible



- Nous vous conseillons de cuire les légumes, le riz, les viandes, les crustacés, les oeufs, les fruits et les desserts sur 100°C  et d'utiliser la fonction 80°C  pour le poisson, aliment plus délicat. Les yaourts doivent être cuits à 40°C .

LES BIENFAITS DE LA CUISSON VAPEUR

LA CUISSON DOUCE À LA VAPEUR ASSOCIE SANTÉ ET SAVEUR DES ALIMENTS

- Tous les aliments peuvent être cuits à la vapeur. Magimix a choisi le principe dit de vapeur douce : le type de cuisson le plus respectueux des aliments. Vous retrouverez la saveur des aliments : les viandes cuites à point restent moelleuses, les poissons et coquillages gardent finesse et onctuosité et les légumes restent croquants. Pour profiter pleinement de ces bienfaits, nous vous conseillons de choisir des aliments très frais issus de l'agriculture biologique.
- La cuisson à la vapeur respecte les aliments car c'est une cuisson à basse température qui ne détruit ni l'équilibre de la matière végétale ni les vitamines et les sels minéraux qu'ils contiennent.
- De plus, au-delà des avantages diététiques et gustatifs de la vapeur douce, ce type de cuisson est particulièrement rapide et ne nécessite que très peu d'attention.

UTILISATION



Lavez tous les éléments. Ne pas immerger la base.



Déroulez le cordon et emboîtez-le. Versez l'eau. 0,5 L (20 min) ou niveau max (1h30).



Placez les aliments dans le(s) panier(s). Les paniers doivent être bien emboîtés.



Positionnez le couvercle.



Tournez le sélecteur sur la fonction appropriée.



Le temps affiché est un temps proposé par défaut.



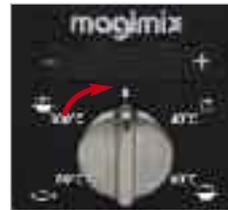
Ajustez le temps de cuisson si besoin (boutons + ou -).

Ingrédients	Quantités	min
LÉGUMES		
Artichauts	4 moyens	60-70
Asperges	700 g	30-35
Aubergines	4 moyennes	35
Brocoli	700 g	25
Carottes	700 g	20-30
Céleri Rave	1	30
Chou-fleur	300 g	25-30

Temps de cuisson voir page 10.



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le temps clignote.



Si votre plat est cuit, positionnez le sélecteur sur 0.



Enlevez les paniers. Débranchez et laissez refroidir complètement.



Enlevez le cordon, puis videz l'eau du réservoir vers l'arrière. (indication sur le bac)

MAXI VOLUME



Aliments volumineux : poulets, artichauts...



Enlevez le fond. Placez les ingrédients.

DOUBLE CAPACITÉ



Cuisson de plusieurs mets en même temps.



Vérifiez le bon positionnement du fond.

Pour une cuisson optimale, évitez de surcharger les paniers. N'obstruez pas les trous, ceci nuirait à la diffusion de la vapeur.

Videz l'eau du réservoir après chaque utilisation.

Si le réservoir d'eau est vide, un signal sonore vous informe.

POSITION 100°C ZOOM CUISSON DU RIZ ET DES OEUFS

Nous vous conseillons de cuire les légumes, le riz, les viandes, les crustacés, les oeufs, les fruits et les desserts à 100°C.

CUISSON DU RIZ

Rincez le riz.
Versez 1 volume
d'eau pour 1 volume
de riz dans le bol.



Placez le bol multifonction dans le panier.



Tournez le selecteur sur la fonction cuisson 100°C . Ajustez si besoin (temps voir p.11).



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le minuteur clignote.

CUISSON DES OEUFS



Placez les oeufs dans les supports prévus (temps voir p. 11).



Tournez le selecteur sur la fonction cuisson 100°C .



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le minuteur clignote.

Le fond amovible n'est pas équipé de supports pour les oeufs.



Le couvercle du bol multifonction sert uniquement pour la conservation, ne l'utilisez pas lors de la cuisson.

Cet appareil produit beaucoup de vapeur, utilisez-le hors de portée des enfants et éloigné des meubles et des objets craignant celle-ci.

Le contact de la vapeur peut occasionner des brûlures, ainsi nous vous recommandons de rester à l'écart des vapeurs de cuisson. Si vous manipulez le couvercle pendant le fonctionnement, veillez à ce que l'ouverture ne se fasse pas vers vous et utilisez des maniques pour ne pas risquer d'être brûlé par la vapeur.

Les paniers étant en inox, pour toute manipulation, nous vous recommandons l'emploi de maniques ou de gants isolants.

POSITION 80°C POISSON

La position poisson 🐟 offre une cuisson douce (environ 80°C), c'est la température idéale, qui respecte parfaitement la texture délicate du poisson et permet de conserver son goût et son apparence.



Tournez le sélecteur sur la fonction poisson.



Ajustez si besoin votre temps de cuisson selon le type de poisson (entier, en filet, en pavé)



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le minuteur clignote.



Si votre plat est cuit, positionnez le sélecteur sur 0.



Cette température allonge le temps de cuisson. Pour l'accélérer, vous pouvez sélectionner la cuisson à 100°C 🍲 et réduire le temps.

La cuisson de certains poissons étant très délicate, nous vous déconseillons d'utiliser la fonction « maintien au chaud » après la cuisson pour éviter qu'ils ne soient trop cuits. Il est recommandé de ne pas dépasser la quantité d'1 l dans le bac pour la cuisson du poisson car certains font mousser l'eau.

POSITION 60°C MAINTIEN AU CHAUD / RECHAUFFAGE

MAINTIEN AU CHAUD



Tournez le sélecteur sur 🍲.



Ajustez le temps si besoin (+ et -)

RÉCHAUFFAGE



Placez les ingrédients dans le bol multifonction.



Tournez le sélecteur sur 100°C 🍲 pendant 5 min.



Puis tournez le sélecteur sur 🍲.

Ajustez le temps en fonction du volume à réchauffer et de la température de vos aliments.

Votre Cuiseur Vapeur vous permet de réaliser des yaourts maisons 100% naturels.



Cette fonction ne nécessite pas d'eau.



Placez les pots de yaourts dans le panier (sans leurs couvercles). Positionnez le couvercle.



Tournez le sélecteur sur la fonction yaourts (entre 8 h et 12 h).



Le temps écoulé, la minuterie sonne. Positionnez le sélecteur sur 0.

ASTUCES ET CONSEILS

Laissez-les refroidir puis mettez-les au moins 3 h au réfrigérateur.

Vous pouvez réaliser au max 9 yaourts de 125 ml (1 l de lait + 1 yaourt).

Pour les recettes, reportez-vous au chapitre yaourts.

Nous vous conseillons de n'utiliser qu'un seul panier vapeur.



Veillez à ne pas déplacer votre cuiseur vapeur pendant toute la durée de cuisson.

NETTOYAGE

Avant tout entretien / déplacement / rangement, débranchez et laissez refroidir votre cuiseur vapeur.



Enlevez le cordon, puis videz l'eau du réservoir vers l'arrière.



Réservoir d'eau = éponge humide + vinaigre blanc.



Les paniers + couvercle = eau + produit vaisselle ou lave-vaisselle.

ASTUCES ET CONSEILS

Si vous observez des traces de calcaire, frottez à l'aide d'une éponge et de vinaigre blanc.

TEMPS DE CUISSON RECOMMANDÉS

Les temps de cuisson indiqués sont approximatifs et peuvent varier sensiblement en fonction du volume à cuire, de la qualité de l'aliment, de sa nature et des goûts de chacun. Ils sont calculés avec le réservoir d'eau rempli au niveau max.

Ingrédients	Quantités	 min	
LÉGUMES			
Artichauts	4 moyens	60-70	
Asperges	700 g	30-35	Croisez-les pour laisser passer la vapeur.
Aubergines	4 moyennes	35	Entières. Pour gagner du temps, coupez-les en rondelles.
Brocoli	700 g	25	Laissez de l'espace entre les bouquets.
Carottes	700 g	20-30	Remuez à la moitié du temps de cuisson. Pour gagner du temps, émincez-les.
Céleri Rave	1	30	Coupez-le en gros dés.
Champignons	300 g	25-30	Entiers
Chou vert	1 moyen	30-40	En quartiers
Chou fleur	1 moyen	30-40	En bouquets
Courgettes	4 moyennes	20-25	Entières
	4 moyennes	15	Émincées
Endives	4 moyennes	35-40	Entières, enlevez le fond amer.
Épinards	500 g	20-25	Ne pas les serrer dans le panier.
Fenouil	4	35	Coupez-le en 4.
Haricots verts	700 g	45-50	
Laitue	1 cœur	15-20	
Petits pois	700 g	20	
Pois gourmands	700 g	25-35	
Poireaux	6 moyens	30-35	Enlevez le vert du poireau.
Poivrons	3	20-30	Épépinez-les et coupez-les en 4.
Pommes de terre	20 petites	25-30	Entières, non pelées.

TEMPS DE CUISSON RECOMMANDÉS

Ingrédients	Quantités	 min		
		80°C	100°C	
POISSONS				
Coquillages	1 kg		8-15	La cuisson est terminée lorsque les coquillages sont ouverts. Astuce: ½L d'eau, ½L de vin blanc
Crevettes surgelées	500 g		15-20	Décortiquées
Crabe	1		25	Entier
Langouste	1		25	1 queue. Décongelez-la avant de la cuire.
Langoustines	1 kg		10	Entières
Filets de poisson frais	2	15-20	5-10	
Filets de poisson surgelés	2	20-25	7-15	
Dorade fraîche	1	25-30	20-25	
Dorade surgelée	1	45-50	30-35	
VIANDES				
Poulet	1	60-70		1,4 kg, enlevez la ficelle qui l'entoure, le piquer avec une fourchette avant la cuisson.
Agneau	6	18-30		Côtelettes
Saucisses	6	10		Type Francfort
RIZ				
Riz	500 g		30	Rincez votre riz sous l'eau 1 volume d'eau pour 1 volume de riz. Remuez à la moitié du temps.
ŒUFS				
Durs	6		16	Calibre moyen
Mollets	6		13	Calibre moyen
Coques	6		10	Calibre moyen
FRUITS				
Pommes	6	25-30		Entières et évidées.
Poires	6	25-30		Entières et évidées.

CONSEILS DE CUISSON

Ne remplissez pas trop les paniers de votre cuiseur vapeur, ceci nuirait à la diffusion de la vapeur dans les paniers.

La cuisson à la vapeur est simple mais elle nécessite des produits de grande fraîcheur et de première qualité pour une saveur optimale.

Pour contrôler la cuisson des aliments, piquez d'une pointe fine la partie la plus épaisse. S'il est cuit, la pointe ne rencontrera pas de résistance.

RÉSERVOIR D'EAU

Vous avez la possibilité de remplir votre réservoir d'eau au niveau max (environ 1.3 L) pour une durée d'autonomie d'1h30. Pour une autonomie de 20 min, vous pouvez remplir votre réservoir avec 0.5 L d'eau. Si vous choisissez d'utiliser moins d'eau, la montée en température sera plus rapide, vous gagnerez du temps de cuisson et ferez un petit geste pour la planète !

LES LÉGUMES

Grattez les aliments au lieu de les éplucher pour préserver leurs vitamines. Pour les légumes non issus de l'agriculture biologique, nous vous recommandons de ne pas réutiliser l'eau de cuisson car les pesticides tombent dans l'eau.

Les temps de cuisson sont fonction de la nature, de la grosseur et de la fraîcheur des légumes. Une carotte nouvelle par exemple mettra moins de temps à cuire qu'une carotte d'hiver de même diamètre.



LES POISSONS

N'écaillez pas les poissons entiers afin de conserver toute leur fermeté. Une rondelle de citron ou des épices placées dans le ventre des poissons entiers ou sur les filets en rehaussent l'arôme.

Si vous devez utiliser du poisson surgelé, prévoyez un temps de cuisson supplémentaire de 40 à 50%. Il est inutile de faire décongeler les poissons au préalable.

Vous pouvez poser les poissons directement sur les paniers ou une feuille de papier sulfurisé ou bien sur un lit d'algues, de laurier, de fenouil, ou tout autre herbe aromatique de votre choix, dans ce cas, veillez à ne pas obstruer le passage de la vapeur dans le fond du panier.

Pour accélérer le temps de cuisson, vous pouvez sélectionner la cuisson à 100°C.



LES VIANDES

La viande cuite à la vapeur est tendre et savoureuse, cependant son aspect reste terne. Aussi nous vous recommandons de faire colorer sur un feu vif votre viande 5 min dans un faitout ou dans une poêle avant de la faire cuire à la vapeur. Ainsi, vous réunissez tous les avantages de la cuisson à la vapeur sans vous priver de l'aspect doré.

Pour conserver un rôti ou un gigot saignant en attendant que vos invités passent à table, placez-le enveloppé dans du papier d'aluminium dans un des paniers, couvercle entrouvert, en le laissant sur la fonction maintien au chaud. La viande restera chaude et rosée.



L'ASSAISONNEMENT

Sachez que la cuisson à la vapeur désode. Si vous aimez le goût du sel, il vous faudra en rajouter après cuisson. Vous pouvez assaisonner légèrement les aliments avant. Vous pouvez également donner du goût aux aliments en parfumant l'eau avec des herbes ou avec un court bouillon.



LES DESSERTS

Le Cuiseur Vapeur vous permet de réaliser flans, crèmes, moelleux... Vous pouvez les faire cuire dans des ramequins individuels. Diminuez le temps de cuisson par 2 comparativement à un grand moule. Vous pouvez adapter toutes les recettes de desserts au bain-marie à la cuisson vapeur, en effet, vous pouvez parfaitement réaliser une fondue au chocolat dans le bol multifonction.



LES YAOURTS

Il est vraiment simple de réaliser des yaourts maison, vous devez avoir 1 ferment (la 1^{ère} fois un yaourt du commerce) et 1 litre de lait. Mélangez le yaourt au lait. Versez la préparation dans des pots, mettez votre appareil en marche entre 8 et 12 heures.

Enfin, placez-les au réfrigérateur pendant 3 heures. Ils se conservent entre 5 et 7 jours au réfrigérateur.

Quelques conseils pour bien réussir vos yaourts :

- Le ferment :
La première fois, achetez un yaourt du commerce (le ferment) avec une date de péremption la plus éloignée possible. Un yaourt nature au lait entier est parfait. Par la suite, réservez un yaourt maison. Vous devrez racheter un yaourt du commerce au bout de 5 ou 6 tournées car le ferment perd de son efficacité. Vous pouvez également utiliser des ferments lactiques. Reportez-vous au mode d'emploi de ce dernier.
- Le lait :
Vous pouvez utiliser du lait de vache, de soja, de chèvre, de brebis. La teneur en matière grasse est un facteur important pour la consistance et la saveur de vos yaourts. Nous vous conseillons le lait entier UHT, vos yaourts seront plus onctueux et plus fermes. Les yaourts au lait de chèvre seront plus liquides. Les laits biologiques, exempts de pesticides, sont recommandés. Les laits végétaux (amande, riz...) et le lait écrémé ne fermentent pas, le yaourt ne prend pas. Si vous utilisez du lait frais, il est conseillé de le faire bouillir avant utilisation. Il est préférable d'utiliser du lait à température ambiante.
- Yaourts aux fruits:
Vous devez faire cuire au préalable vos fruits (ou légumes). L'acidité des fruits gêne la fermentation.



QUE FAIRE SI ?

Problèmes

Solutions

L'appareil ne fonctionne pas.

- branchez l'appareil, vérifiez les branchements.

Les aliments ne sont pas cuits.

- si les aliments sont trop épais : ils nécessitent un plus long temps de cuisson, ou coupez-les en morceaux.

Tous les aliments ne sont pas cuits.

- il peut y avoir trop d'aliments dans le panier, évitez de le surcharger.

L'eau déborde/mousse.

- il y a trop d'eau dans le réservoir, diminuez la quantité.
- le poisson peut faire mousser l'eau.

Bruit important

- plus d'eau dans le réservoir, alerte sécurité. Remplissez.

Les yaourts ne prennent pas.

- vérifiez votre sélecteur 
- utilisez du lait entier
- respectez les quantités 1 litre / 1 yaourt (pour 9 pots)
- changez votre ferment. Si vous utilisiez un yaourt maison, prenez un yaourt du commerce
- ne déplacez pas votre appareil pendant la préparation
- augmentez la durée du cycle

L'écran affiche le message "ERR".

- débranchez l'appareil, laissez-le refroidir et rebranchez-le.

Si vous ne pouvez pas déterminer la cause d'une panne, adressez-vous à votre revendeur ou contactez notre service consommateurs qui vous indiquera un service après-vente agréé Magimix.

Si l'appareil est défectueux : consultez un service après vente agréé Magimix.



Vous ne devez en aucun cas démonter vous-même votre appareil.



ASPERGES SAUCE ORANGE

PRÉPARATION : 5 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-25 min à 100°C

24 asperges vertes

Sauce

3 jaunes d'oeufs

1 orange

100 g de beurre

sel, poivre

- 1 Rincez les asperges et coupez la partie dure. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les asperges dans un panier vapeur, mettez le couvercle et laissez cuire entre 20 et 25 minutes. Rafraîchissez les asperges sous l'eau froide, égouttez et mettez au réfrigérateur.
- 2 Préparez la sauce : râpez le zeste et pressez l'orange. Mélangez les jaunes d'oeufs avec 40 ml de jus d'orange et 1 c.c. de zeste râpé. Chauffez doucement ce mélange au bain-marie tout en fouettant. Ajoutez le beurre par petits morceaux, salez et poivrez tout en continuant à fouetter.
- 3 Répartissez les asperges sur quatre assiettes, nappez de sauce à l'orange et servez immédiatement.

CRÈME DE CHOU-FLEUR

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

1 chou-fleur moyen

400 ml de crème liquide allégée

1 c.c. de noix de muscade râpée

sel, poivre

- 1 Lavez le chou-fleur, séparez-le en bouquets. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les bouquets dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 30 et 35 minutes. Laissez égoutter.
- 2 Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et la muscade, salez et poivrez. Réchauffez 5 minutes à feu doux.
- 3 Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.



OEUFS AU JAMBON DE PAYS

PRÉPARATION : 5 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 4-8 min à 100°C

- 4 oeufs
- 1 tranche de jambon de pays
- 4 c.c. de crème fraîche épaisse
- 4 brins de ciboulette

- 1 Cassez les oeufs dans 4 ramequins.
- 2 Coupez la tranche de jambon en 4 lamelles dans la longueur. Mettez 1 lamelle de jambon dans chaque ramequin. Ajoutez 1 c.c. de crème fraîche.
- 3 Répartissez la ciboulette préalablement hachée sur les 4 ramequins.
- 4 Faites cuire à la vapeur entre 4 à 8 minutes. Servez avec du pain de campagne.

FLEUR DE SAUMON SUR LIT DE TOMATES & AVOCATS

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

REPOS : 20 min

CUISSON : 6-10 min à 80°C

- | | |
|---|-------------------------|
| 400 g de pavé de saumon sans peau ni arêtes | Sauce |
| 2 avocats moyens | 3 c.s. d'huile d'olive |
| 1 c.s. de jus de citron | 2 c.s. de jus de citron |
| 250 g de tomates cerises | sel, poivre |
| 100 g de salade mée | |

- 1 Enveloppez le saumon dans un film plastique. Réservez 20 minutes au congélateur.
- 2 Lavez la salade. Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients. Coupez les avocats en dés, citronnez pour éviter qu'ils noircissent ; lavez les tomates cerises et coupez-les en quartiers.
- 3 Sortez le poisson et coupez-le en tranches fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le poisson dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire le temps indiqué en surveillant la cuisson : le poisson est cuit dès que les tranches blanchissent.
- 4 Sur un plat de service, disposez la salade, les tomates, l'avocat, arrosez de sauce, ajoutez le saumon encore chaud et servez.

TERRINE MARINE, SAUCE PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 100°C

250 g de filets de barbu sans peau ni arêtes	Sauce
100 g de filets de saumon sans peau ni arêtes	1 petit pamplemousse rose
3 grosses noix de Saint-Jacques avec leur corail	3 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. d'échalotes hachées	3 c.s. d'huile d'arachide
1 c.s. de ciboulette hachée	4 gouttes d'huile de noisette
1 grosse c.s. de crème fraîche allégée à 15 % de matières grasses	1 c.s. d'aneth ciselé
1 oeuf	sel, poivre
1 noix de beurre	
sel, poivre	

- 1 Coupez les filets de barbu et saumon en gros morceaux, escalopez les noix de Saint-Jacques en 3 fines rondelles. Mixez les coraux, les filets de poisson, l'oeuf, la crème, l'échalote et la ciboulette. Salez et poivrez.
- 2 Beurrez un petit moule rectangulaire, garnissez de la moitié de la préparation mixée, étalez les rondelles de Saint Jacques et versez le reste de la préparation.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez la terrine dans un panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, égouttez le jus.
- 4 Préparez la sauce : coupez le pamplemousse en deux puis prélevez les quartiers à l'aide d'un couteau à pamplemousse. Mixez 30 secondes avec le reste des ingrédients à l'exception de l'aneth. Versez en saucière et ajoutez l'aneth.
- 5 Servez la terrine froide avec la sauce pamplemousse à part.



FOIE GRAS VAPEUR

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

REPOS : 1 nuit + 48 heures + 5 min
CUISSON : 25-30 min à 100°C

1 foie gras de canard frais de 600 g
200 ml de Sauternes
1 bouquet garni
gros sel de mer
poivre noir du moulin
8 tranches de pain brioché

- 1 Ouvrez et dénervéz soigneusement le foie gras à l'aide d'un petit couteau pointu. Salez et poivrez bien toutes les surfaces. Mettez dans une terrine. Arrosez de 200 ml de Sauternes et laissez mariner une nuit au frais.
- 2 Le lendemain, versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et le bouquet garni. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 minutes, éteignez et laissez infuser 5 minutes. Mettez la terrine dans le panier du Cuiseur Vapeur, poivrez légèrement, arrosez de sa marinade, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes.
- 3 Laissez refroidir avant de réserver au réfrigérateur 48 heures au minimum. Servez avec le pain brioché toasté et le reste du Sauternes ayant servi à la préparation.

ASTUCE

Si vous êtes pressés vous pouvez aussi utiliser un foie gras surgelé.



TERRINE DE RASCASSE SAUCE BISQUE

PRÉPARATION : 25 min

REPOS : 5 min

CUISSON : 20-25 min à 100°C

POUR 4 PERSONNES

400 g de filet de rascasse sans peau ni arêtes	Sauce
½ baguette de pain rassis	100 ml de crème liquide
3 oeufs	300 ml de bisque de homard (1 boîte)
400 ml de lait	
1 noix de beurre	
1 petit pot de crème fraîche épaisse	
sel, poivre	

- 1 Coupez le pain en grosses tranches. Tiédisez le lait et faites-y ramollir le pain pendant 5 minutes. Coupez le poisson en morceaux. Mixez le poisson avec les jaunes d'oeufs, le mélange de pain et lait, la crème, salez et poivrez.
- 2 Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez à la préparation mixée.
- 3 Beurrez un petit moule rectangulaire et versez-y la préparation. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez la terrine dans un panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire 20 minutes à 100°C. Démoulez sur un plat de service. Laissez tiédir.
- 4 Préparez la sauce : mélangez la bisque et la crème, faites tiédir et versez en saucière. Servez la terrine tiède accompagnée de sa sauce tiède.

ASTUCE

Vous pouvez aussi servir la terrine avec une sauce aux fines herbes.

BOUCHÉES DE COURGETTES AU CHÈVRE ET PISTOU

PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-25 min à 100°C

- 4 petites courgettes
- 300 g de fromage de chèvre frais
- 150 g de pesto en pot (ou 10 c.s. d'huile d'olive mixée avec 1 bouquet de basilic)
- 4 grandes tranches de pain
sel, poivre

- 1 Lavez les courgettes, coupez les extrémités et pelez-les en laissant des bandes de peau verte.
- 2 Coupez-les en rondelles assez épaisses (environ 3 cm). Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les courgettes dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire environ 20 minutes. Les courgettes doivent être al dente. Laissez égoutter (sur du papier absorbant) et refroidir.
- 3 Coupez le fromage de chèvre en autant de tranches qu'il y a de rondelles de courgettes. Étalez les rondelles de courgettes sur un plat de service, tartinez de pesto, posez une tranche de chèvre sur chaque rondelle de courgette, nappez du reste de pesto, salez et poivrez.

ASTUCE

Servez frais accompagnées de pain grillé tiède.

SALADE DE POMMES DE TERRE, CRABE & ASPERGES

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

- 8 petites pommes de terre à chair ferme : Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...
- 24 asperges vertes
- 300 g de chair de crabe cuite
- 50 g de salade mesclun
cerfeuil

- 1 Lavez les pommes de terre sans les peler. Rincez les asperges et coupez la partie dure. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les pommes de terre dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 25 minutes. Ajoutez les asperges au bout de 10 minutes.
- 2 Égouttez, pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur et coupez les asperges en tronçons. Émiettez le crabe en éliminant bien le cartilage, lavez et essorez la salade.
- 3 Mélangez délicatement dans un saladier crabe, pommes de terre, asperges et salade puis nappez de sauce vinaigrette et de cerfeuil. Servez.



LOTTE AUX PETITS LÉGUMES

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 80°C

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 4 tranches de queue de lotte | 4 c.s. de crème fraîche |
| 4 petites courgettes | 1 dosette de safran |
| 2 tomates | 4 c.s. de ciboulette hachée |
| 4 petits oignons grelots | sel, poivre |

- 1 Lavez les légumes. Pelez les oignons et les courgettes. Coupez les courgettes en rondelles et les tomates en deux. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les courgettes et les oignons dans un panier du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes à 100°C. Laissez égoutter.
- 2 Pendant ce temps, préparez les papillotes : découpez quatre feuilles d'aluminium. Sur chacune, disposez 1 tranche de poisson, une moitié de tomate, 1 c.s. de crème, 1 pincée de safran, 1 c.s. de ciboulette, sel et poivre. Quand la cuisson des légumes est terminée, ajoutez 1 oignon et $\frac{1}{4}$ des rondelles de courgettes dans chaque papillote. Fermez, disposez dans le panier vapeur et faites cuire 25 minutes à 80°C.
- 3 Servez chaud.

PAUPIETTES DE SOLE À LA TAPENADE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 15-20 min à 80°C

- 4 filets de sole sans peau ni arêtes
- 150 g de tapenade en pot (ou 100 g d'olives noires mixées avec 3 c.s. d'huile d'olive, 50 g de pignons de pin, 1 grosse gousse d'ail hachée)
- 1 radis noir
- 2 citrons
- sel, poivre noir

- 1 Étalez et aplatissez les filets de sole sur le plan de travail, salez et poivrez. Répartissez la tapenade en fine couche le long des filets, roulez en paupiettes et fixez avec des petits pics apéritifs en bois.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les paupiettes dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes à 80°C.
- 3 Coupez les citrons en quartiers. Épluchez et lavez le radis noir, coupez-le en fines tranches.
- 4 Servez bien chaud avec du riz blanc. Accompagnez de quartiers de citron et de lamelles de radis noir.

BAR ET POIREAUX EN VAPEUR VINAIGRÉE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 100°C

1 bar de ligne d'1,5 kg écaillé,
vidé, et levé en filets sans arêtes
8 poireaux
¼ l de vinaigre cristal

Sauce
500 g de tomates mûres et fermes
3 c.s. de vinaigre de Xérès
4 c.s. d'huile d'olive
24 feuilles de basilic
sel, poivre

- 1 Nettoyez les poireaux, coupez la partie verte et tapissez-en les paniers vapeur de façon à laisser la vapeur circuler. Coupez les blancs de poireaux en rondelles.
- 2 Versez le vinaigre cristal et ¾ de litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur.
- 3 Faites d'abord cuire vos légumes 20 minutes à 100°C. Puis ajoutez le poisson dans le 2^{ème} panier, placez votre sélecteur sur la fonction poisson et laissez-le cuire 25 minutes.
- 4 Préparez la sauce : lavez les tomates, faites les cuire 3 minutes à la vapeur, rafraîchissez-les sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les. Coupez la pulpe en tous petits dés. Mélangez dans un bol la pulpe de tomates, le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez-les à la vinaigrette de tomates. Versez en saucière.
- 5 Disposez la chair du bar dans le plat de service : elle doit se détacher très facilement de la peau. Entourez des rondelles de poireaux. Nappez légèrement de sauce et présentez le reste de sauce à part en saucière.



PAUPIETTES DE LIEU AU MERLAN

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 80°C

4 filets de lieu noir sans peau ni arêtes	2 courgettes
150 g de filet de merlan sans peau ni arêtes	2 poireaux
1 oeuf	1 bouquet garni
1 c.s. de crème fraîche	noix de muscade
2 carottes	sel, poivre

- 1 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et ajoutez le bouquet garni. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 minutes, éteignez et laissez infuser 5 minutes.
- 2 Lavez et épluchez les légumes, coupez-les en fins bâtonnets. Disposez les légumes dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes à 100°C. Laissez égoutter.
- 3 Coupez le filet de merlan en morceaux. Mixez-le avec l'oeuf, la crème, le sel, le poivre et la muscade.
- 4 Répartissez la farce sur les filets de lieu noir, ajoutez un peu de légumes, salez, poivrez et roulez les filets.
- 5 Positionnez votre sélecteur sur la fonction poisson, faites cuire environ 20 minutes tout en laissant les légumes cuire dans le panier du haut.

ASTUCE

Servez chaud. Très bon avec une sauce à l'orange (cf. p.16).

HADDOCK AUX CONCOMBRES

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-25 min à 80°C

800 g de haddock
3 concombres
1 c.s. de cerfeuil ciselé
150 g de feuilles d'épinards

Sauce
30 g de beurre
150 g de crème fraîche
4 ou 5 c.s. de câpres
sel, poivre

- 1 Faites tremper le haddock dans du lait pendant 1 heure. Lavez les concombres, coupez les extrémités, épluchez et évidez la partie centrale pour éliminer les graines. Coupez les concombres en rondelles. Lavez les épinards et tapissez-en les paniers du Cuiseur Vapeur de façon à laisser quand même la vapeur circuler.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le haddock sur les épinards dans les paniers du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 20 à 25 minutes à 80°C. Laissez égoutter.
- 3 Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la crème fraîche et les câpres. Salez très légèrement et poivrez. Retirez du feu dès le premier bouillon.
- 4 Servez bien chaud le haddock et les concombres nappés de sauce.

PAVÉS DE SAUMON À LA TOMATE

PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 25-30 min à 80°C

4 pavés de saumon sans peau ni arêtes
8 tomates

4 c.s. d'huile d'olive
gros sel

- 1 Lavez les tomates. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les tomates entières dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 25 à 30 minutes à 80°C.
- 2 Ajoutez le saumon après 7 minutes de cuisson.
- 3 Rafraîchissez les tomates cuites, pelez-les, coupez-les en gros dés en éliminant le jus. Disposez dans le plat de service le saumon et les tomates, arrosez d'huile d'olive et parsemez de gros sel.
- 4 Servez chaud avec du riz ou des pommes vapeur.

MOULES MARINIÈRES

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 10-15 min à 100°C

2 kg de moules	½ l de vin blanc
4 gousses d'ail	4 brins de persil
2 oignons	sel, poivre
2 tomates	

- 1 Dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, mélangez ½ l de vin blanc et ½ l d'eau.
- 2 Découpez les oignons et les tomates en quartiers, disposez-les dans les 2 paniers vapeur.
- 3 Nettoyez correctement les moules et placez-les dans les paniers.
- 4 Ajoutez 2 gousses d'ail par panier et ciselez le persil au-dessus des 2 paniers vapeur.
- 5 Faites cuire à la vapeur le temps indiqué.
- 6 Servez en entrée ou avec des frites en plat principal.

ROUGETS SAUCE AÏOLI

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 80°C

12 petits rougets barbets levés en filets sans arêtes	Sauce
8 pommes de terre moyennes à chair ferme : Roseval, ratte, Charlotte, B.F. 15...	3 c.c. de pulpe d'ail
	1 jaune d'oeuf
	200 ml d'huile d'olive
	1 dosette de safran
	1 pointe de couteau de piment en poudre
	1 c.s. de jus de citron

- 1 Lavez les pommes de terre sans les peler. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les pommes de terre dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 30 minutes à 100°C.
- 2 Placez ensuite votre poisson dans le 2ème panier et laissez cuire environ 10 minutes à 80°C en laissant les pommes de terre sur le dessus.
- 3 Préparez la sauce : travaillez la pulpe d'ail avec le jaune d'oeuf, montez en ajoutant l'huile en mince filet, ajoutez le piment et le safran. Terminez en ajoutant le jus de citron.
- 4 Coupez les pommes de terre en 2 dans la longueur et tartinez de sauce. Disposez le poisson et les pommes de terre sur le plat de service et servez chaud accompagné du reste de sauce.



PAPILLOTES DE CABILLAUD AUX TOMATES

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 25-30 min à 80°C

4 filets de cabillaud	1 gousse d'ail
8 tomates cerises	1 c.s. d'huile d'olive
	sel, poivre

- 1 Déposez chaque filet de cabillaud sur une feuille de papier sulfurisé .
- 2 Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles.
- 3 Répartissez les tomates cerises sur chaque filet, ajoutez l'ail, versez l'huile d'olive, salez et poivrez, puis refermez la feuille en papillote.
- 4 Placez-les dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 25 à 30 minutes.

SOLE ROULÉE À L'AVOCAT

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 15-20 min à 80°C

4 filets de sole sans peau ni arêtes	200 ml de crème fraîche
2 avocats	3 c.s. de vin blanc
1 citron	sel, poivre

- 1 Prélevez la chair d'un avocat et pressez le jus du citron. Écrasez grossièrement l'avocat avec la moitié du jus de citron.
- 2 Étalez et aplatissez les filets de sole sur le plan de travail, salez et poivrez. Tartinez de purée d'avocat, roulez et fixez avec des petits pics apéritifs en bois.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les roulés de sole, dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 à 20 minutes à 80°C.
- 4 Prélevez la chair du deuxième avocat, mixez-la avec la crème et le vin blanc, citronnez, salez et poivrez, réchauffez doucement 10 minutes dans le bol multifonction.
- 5 Servez les roulés de sole chauds, nappés de sauce avocat, avec des pâtes ou des pommes de terre vapeur (que vous pouvez cuire en même temps).

ASTUCE

Dans les roulés de sole, vous pouvez remplacer l'avocat par de la tomate concassée.

TRUITE VAPEUR ET MOUSSE DE BROCOLIS

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 50-55 min à 80°C

4 filets de truite sans arêtes	4 c.s. d'huile d'olive
800 g de brocolis	4 c.s. de jus de citron
200 g de pommes de terre à purée à chair farineuse (Bintje...)	tomates cerises
	sel, poivre

- 1 Détaillez les brocolis en petits bouquets et lavez-les. Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en petits dés.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, répartissez les légumes dans les paniers vapeur, salez légèrement, mettez le couvercle et faites cuire entre 25-30 minutes à 100°C. Ensuite placez votre poisson dans le 2ème panier et laissez cuire entre 20-25 minutes à 80°C. Au bout de 10 minutes ajoutez les filets de truite avec quelques tomates cerises. Laissez égoutter.
- 3 Au robot, mixez les pommes de terre et les brocolis, ajoutez l'huile et le citron, salez et poivrez pendant que ça tourne.
- 4 Dressez les filets de truite sur un plat de service et proposez la purée dans un plat à part.



SAINT-PIERRE EN VAPEUR D'HERBES

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 40-45 min à 80°C

1 beau Saint-Pierre de 2,5 kg
(ou deux de 1,5 kg) levé en filets,
sans peau ni arêtes
3 branches d'estragon
3 branches de basilic
2 brins de thym
½ brin de romarin
250 g de riz basmati
sel, poivre

Sauce
6 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de vinaigre de vin
10 brins de cerfeuil
2 branches d'estragon
4 feuilles de basilic

- 1 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et ajoutez toutes les herbes, salez et poivrez. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 minutes, éteignez et laissez infuser 5 minutes.
- 2 Dans le bol multifonction, versez 250 ml d'eau et ajoutez le riz. Faites cuire 30 minutes à 100°C. Remuez à mi-cuisson.
- 3 Disposez les filets de poisson à plat sur les paniers vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 10-15 minutes à 80°C.
- 4 Préparez la sauce : rincez et épongez les herbes, ciselez-les, ajoutez l'huile et le vinaigre. Mélangez.
- 5 Disposez délicatement les filets de poisson sur un plat chaud, arrosez d'un peu de vinaigrette, accompagnez de riz égoutté et arrosé d'un peu de vinaigrette. Servez le reste de la vinaigrette à part, en saucière.



DINDE ROULÉE À LA CRÈME DE PETITS POIS

PRÉPARATION : 30 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

4 escalopes de dinde très fines	50 g de beurre + 1 noix
4 fines tranches de jambon de Parme	200 ml de crème fraîche
2 brins de thym	4 c.s. de cerfeuil haché
800 g de petits pois	poivre
2 oignons nouveaux ou	sel fin
4 c.s. d'oignon haché	

- 1 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les petits pois dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 15-20 minutes. Égouttez, réservez 600 g de petits pois et mixez le reste en purée.
- 2 Poivrez les escalopes, parsemez de thym, posez dessus une tranche de jambon et une c.s. de purée de petits pois, roulez les escalopes, ficelez si nécessaire.
- 3 Placez-les dans le panier du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes.
- 4 Faites revenir les oignons hachés dans une noix de beurre, ajoutez la crème fraîche, la purée de pois restante, le beurre, le sel et le poivre. Laissez cuire 5 minutes, mixez à nouveau et filtrez.
- 5 Réchauffez les petits pois restants pendant 5 minutes. Versez la crème de pois dans le plat de service, posez les roulés, entourez des petits pois et parsemez de cerfeuil.

ASTUCE

On peut aussi servir avec des pommes vapeur.



FILET DE BOEUF AUX LÉGUMES

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-30 min à 100°C

800 g de filet de boeuf bardé et ficelé

8 carottes

8 petites pommes de terre à chair ferme :

Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...

4 branches de céleri

4 oignons

2 blancs de poireaux

½ petit chou-fleur

1 l de bouillon de boeuf préparé

avec 2 bouillons cubes

Sauce

200 ml d'huile

1 jaune d'oeuf

1 c.s. de moutarde

6 cornichons

18 câpres

1 c.s. de jus de citron

sel, poivre

- 1 Versez le bouillon dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le rôti dans le panier vapeur. Mettez le couvercle et faites cuire 20 à 30 minutes selon la taille du rôti.
- 2 Lavez tous les légumes. Épluchez-les et coupez-les en morceaux sauf les pommes de terre à laisser entières.
- 3 Disposez tous les légumes dans un panier vapeur, ajoutez au-dessus de la viande 10 minutes après le début de la cuisson. Laissez égoutter.
- 4 Préparez la sauce : hachez finement câpres et cornichons. Travaillez le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel, le poivre et 1 c.s. d'huile. Versez le reste d'huile en filet pour monter la sauce, ajoutez câpres et cornichons, terminez en ajoutant le jus de citron.
- 5 Servez chaud accompagné de la sauce.

ASTUCE

Vous pouvez dorer le boeuf à la cocotte avant de le cuire à la vapeur.

BOUCHÉES DE LAPIN AUX LÉGUMES

PRÉPARATION : 30 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

- | | |
|--|-----------------------|
| 12 morceaux de lapin désossés de 70 g environ (cuisses, râbles...) | 4 brins de romarin |
| 6 feuilles de chou | 4 brins de thym |
| 8 petites carottes | 4 feuilles de laurier |
| 4 petites courgettes | sel, poivre |

- 1 Ouvrez les morceaux de lapin et désossez-les. Salez et poivrez. Lavez les feuilles de chou, coupez-les en deux en ôtant la grosse côte centrale. Épluchez et lavez carottes et courgettes, débitez-les en bâtonnets.
- 2 Sur chaque $\frac{1}{2}$ feuille de chou, posez quelques bâtonnets de légumes sur un morceau de viande. Enroulez pour former des bouchées.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les bouchées de lapin dans le panier vapeur, disposez dans l'autre panier le reste des bâtonnets de légumes, le romarin, salez et poivrez. Mettez le couvercle et faites cuire entre 30-35 minutes. Laissez égoutter.
- 4 Servez chaud accompagné d'un filet d'huile d'olive nature ou pimentée.

SAUCISSE DE MORTEAU & CERVELLE DE CANUTS

PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 25-30 min à 100°C

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 2 saucisses de Morteau | Cervelle de canuts |
| 12 pommes de terre moyennes | 250 g de fromage frais |
| $\frac{1}{2}$ l de vin blanc | 1 gousse d'ail |
| | persil |
| | ciboulette |
| | sel, poivre |

- 1 Dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, mélangez $\frac{1}{2}$ l de vin blanc et $\frac{1}{2}$ l d'eau.
- 2 Piquez la saucisse de Morteau et placez-la dans le panier inférieur du Cuiseur Vapeur.
- 3 Pelez les pommes de terre et placez-les dans le panier supérieur.
- 4 Faites cuire à la vapeur entre 25-30 minutes.
- 5 Pendant ce temps, mélangez le fromage frais avec le persil, l'ail et la ciboulette hachés, ajoutez 1 c.s. de vin blanc, salez et poivrez.
- 6 Coupez la saucisse en tranches et servez accompagné des pommes de terre et de la sauce.

RÔTI DE VEAU AUX AUBERGINES & CHAMPIGNONS

PRÉPARATION : 30 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 35-40 min à 100°C

1 rôti de veau de 800 g
300 g de champignons (cèpes dans l'idéal)
4 petites aubergines
1 citron
4 c.s. de cerfeuil ciselé
300 ml de fond de veau
100 g de beurre
gros sel marin

- 1 Salez largement le rôti, attendez 10 minutes. Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez le rôti dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 35-40 minutes.
- 2 Lavez les aubergines. Coupez-les en deux dans la longueur, ôtez les extrémités puis tranchez en fines lamelles. Lavez-les et séchez-les soigneusement dans un torchon, disposez-les dans l'autre panier. Rincez rapidement les champignons, séchez-les dans un torchon, coupez-les en tranches fines.
- 3 Au bout de 10 minutes de cuisson du rôti, ajoutez les aubergines puis 5 minutes après les champignons. Laissez égoutter.
- 4 Préparez la sauce : dans une casserole faites mijoter 5 minutes le fond de veau à feu doux puis ajoutez le jus d'½ citron en remuant doucement. Ajoutez le beurre en dés en remuant. Rectifiez l'assaisonnement avec éventuellement l'autre ½ jus de citron. Réservez au chaud.
- 5 Coupez le rôti en fines tranches, entourez des légumes, nappez de sauce et décidez de cerfeuil. Servez chaud.

AÏOLI DE VOLAILLE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

4 escalopes de poulet	Sauce
8 carottes	3 c.c. de pulpe d'ail
8 fonds d'artichauts	1 jaune d'oeuf
400 g de haricots verts surgelés	150 ml d'huile d'olive
4 tomates	1 dosette de safran
sel, poivre	1 pointe de couteau de piment en poudre

- 1 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Lavez, épluchez et coupez les carottes en quatre dans la longueur. Posez les escalopes sur un étage du Cuiseur Vapeur, répartissez les légumes dans les deux paniers, mettez le couvercle et faites cuire entre 30-35 minutes. Laissez égoutter.
- 2 Préparez la sauce : travaillez la pulpe d'ail avec le jaune d'oeuf, montez en ajoutant l'huile en mince filet, ajoutez le piment et le safran.
- 3 Lavez les tomates, coupez-les en quartiers. Servez chaud le poulet et les légumes dans un grand plat entourés des tomates. Accompagnez de la sauce aïoli.

POULET À LA VAPEUR D'HERBE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 1h20 min à 100°C

1 poulet d'1,3 kg	1 c.s. de curcuma (ou à défaut 1 c.s. de gingembre + ½ dosette de safran)
4 c.s. de persil haché	1 c.c. de cumin
4 c.s. de coriandre hachée	1 c.c. de paprika
4 brins de thym	1 ½ c.c. de sel
50 g de beurre	½ c.c. de poivre noir moulu

- 1 Mélangez dans un bol persil, coriandre, sel, poivre et épices. Frottez l'extérieur du poulet avec cette préparation et versez le reste à l'intérieur.
- 2 Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez 2 brins de thym dans le panier vapeur, installez le poulet (vous pouvez l'envelopper dans une gaze alimentaire) puis posez dessus les deux autres brins de thym. Couvrez du panier sans fond amovible et faites cuire 1h20 en surveillant régulièrement le niveau d'eau.
- 3 Retirez la volaille.
- 4 Servez chaud, accompagné de ratatouille ou de purée de courgettes.

ASTUCE

Vous pouvez dorer le poulet après la cuisson 10 minutes au four en position grill.



ÉPAULE D'AGNEAU À LA SAUGE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

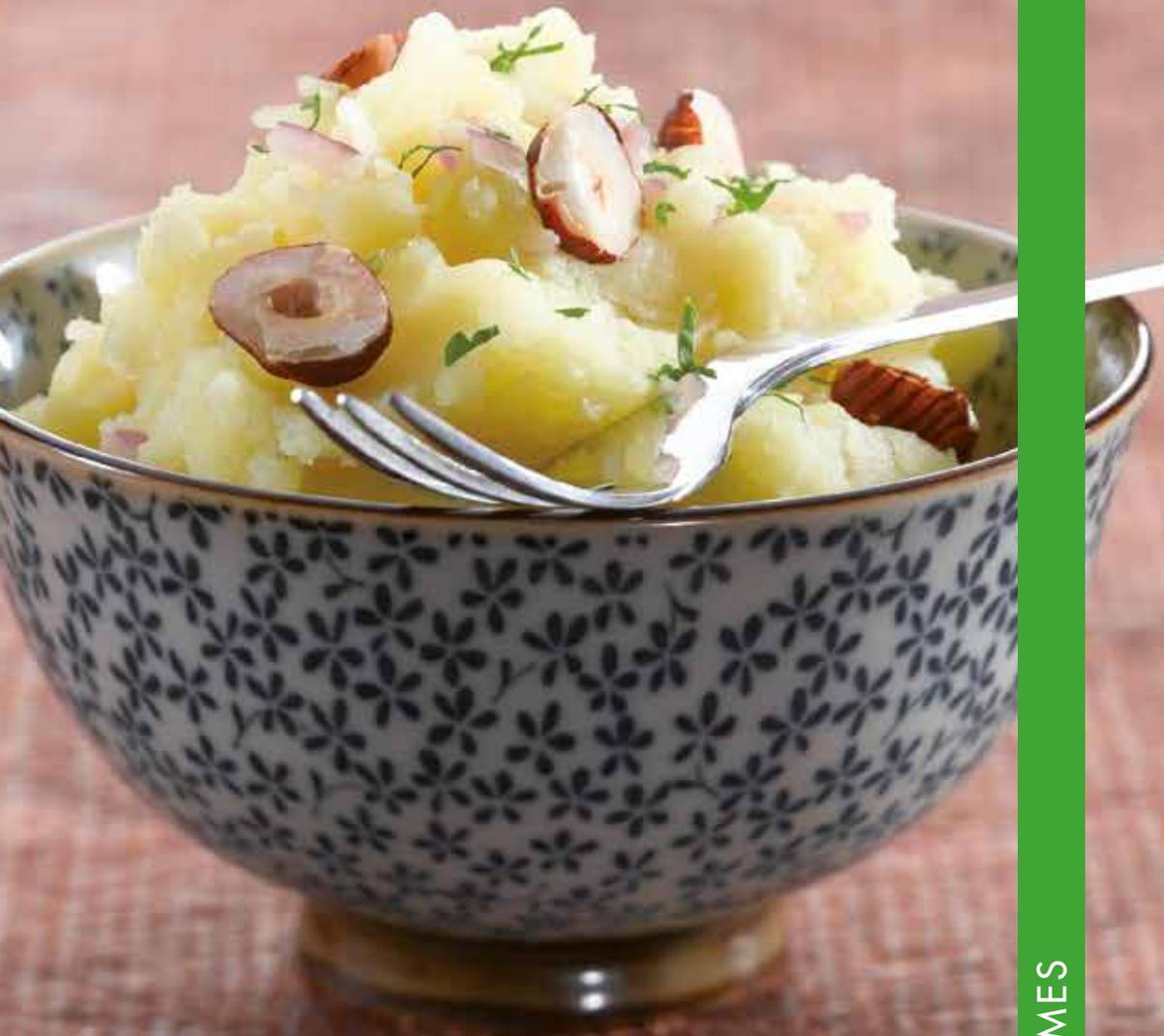
CUISSON : 3 h à 100°C

1 épaule d'agneau semi-désossée d'environ 1,5 kg	cumin
2 bouquets de sauge	8 petites carottes
1 oignon	250 g de petites Rattes du Touquet
10 clous de girofle	3 navets
gros sel	3 poireaux
	3 petites courgettes
	sel, poivre

- 1 Épluchez l'oignon, coupez-le en quatre et piquez-le de clous de girofle. Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et ajoutez l'oignon.
- 2 Étalez les feuilles de sauge sur le panier du Cuiseur Vapeur de façon à laisser quand même la vapeur circuler. Déposez l'épaule légèrement salée et poivrée. Mettez le couvercle et faites cuire 3 heures en surveillant régulièrement le niveau d'eau.
- 3 Lavez les légumes, épluchez-les sauf les Rattes. Ajoutez-les $\frac{3}{4}$ d'heure avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.
- 4 L'épaule d'agneau doit être confite à la fin.
- 5 Servez-la bien chaude, entourée de ses légumes, accompagnée d'une petite assiette de gros sel et de cuminutes.

ASTUCE

Vous pouvez dorer la viande à la cocotte avant la cuisson à la vapeur.



PANIER DE LÉGUMES VAPEUR

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

- | | |
|---|--|
| 8 petites carottes | 2 petites courgettes |
| 2 blancs de poireaux | 12 petites têtes de champignons de Paris |
| 8 petites pommes de terre
à chair ferme : Roseval, Ratte,
Charlotte, B.F. 15... | 100 g de haricots
4 feuilles de chou
12 feuilles d'épinard |

- 1 Lavez les légumes. Épluchez les carottes et ôtez les extrémités des courgettes. Coupez en tronçons les blancs de poireaux et les courgettes. Coupez en lanières les feuilles de chou.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les carottes, les poireaux et le chou dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 30-35 minutes. Déposez les pommes de terre et les épinards dans l'autre panier vapeur et ajoutez -les au bout de 5 minutes. 10 minutes plus tard (soit 15 minutes avant la fin de la cuisson), ajoutez les haricots verts, les courgettes et les champignons. Laissez égoutter.
- 3 Répartissez les légumes dans le plat de service. Servez chaud, accompagné au choix d'un filet d'huile d'olive vierge extra ou d'un bol de sauce aioli.

POIREAUX VAPEUR

PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 35-40 min à 100°C

- 1 kg de blancs de poireaux
sel, poivre

- 1 Lavez soigneusement les blancs de poireaux, laissez-les entiers. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les poireaux dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire environ 35 minutes. égouttez bien.
- 2 Disposez dans le plat de service, salez et poivrez. Servez chaud, arrosé au choix d'un mélange huile d'olive (2 c.s.) et de vinaigre balsamique (1 c.s.) ou bien d'un mélange de jus d'orange (2 c.s.) et d'huile de noisette (½ c.s.).

RATATOUILLE

PRÉPARATION : 25 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 60 min à 100°C

2 aubergines	3 beaux oignons
1 poivron rouge	3 gousses d'ail
1 poivron vert	2 brins de thym
2 courgettes	2 brins de romarin
4 belles tomates	4 c.s. d'huile d'olive

- 1 Lavez les légumes, épépinez les poivrons, coupez en petits dés les aubergines, les poivrons et les courgettes. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les aubergines et les poivrons dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes. Étalez dans l'autre panier vapeur les courgettes, ajoutez-le au bout de 5 minutes puis ajoutez les tomates entières 3 minutes avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.
- 3 Rafraîchissez les tomates sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les, coupez-les en morceaux.
- 4 Dans une cocotte, faites blondir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les dés d'aubergine et de poivron, faites cuire 10 minutes à feu doux.
- 5 Ajoutez dans la cocotte les courgettes et les tomates, salez et poivrez, parfumez de thym et de romarin, laissez mijoter 30 minutes à couvert. Servez chaud ou froid.

ASTUCE

Préparée ainsi, la ratatouille est très savoureuse et sans eau.



COUSCOUS DE CHOU-FLEUR AUX LÉGUMES

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-25 min à 100°C

- 1 petit chou-fleur bien blanc
- 3 courgettes
- 2 grosses carottes
- 160 g de petits pois surgelés
- 2 yaourts bulgares
- 1 c.c. de piment d'Espelette
- 4 c.s. de menthe hachée
- sel

- 1 Épluchez et lavez les carottes et les courgettes, coupez-les en gros bâtonnets. Séparez le chou-fleur en bouquets, lavez-les, séchez-les, râpez-les au robot de manière à obtenir une sorte de grosse semoule.
- 2 Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les carottes dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 20-25 minutes. Ajoutez les courgettes au bout de 5 minutes.
- 3 Tapissez de gaze l'autre panier du Cuiseur Vapeur et déposez-y la semoule de choufleur et salez. Mettez à cuire 5 minutes après avoir mis les courgettes. Ajoutez enfin les petits pois au choufleur 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- 4 Laissez égoutter carottes et courgettes, chou-fleur et petits pois, versez dans un plat creux. Ajoutez la menthe et mélangez, déposez les autres légumes.
- 5 Servez chaud avec les yaourts salés et battus avec le piment.

ASTUCE

Vous pouvez déguster ce plat avec des côtelettes d'agneau grillées.

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET PARMESAN

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 45-50 min à 100°C

- 1 verre de riz rond
- 200 g de champignons de Paris
- ½ sachet de parmesan
- 2 verres d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 200 ml de crème fraîche
- sel, poivre

- 1 Préparez les champignons en enlevant les pieds. Rincez les champignons délicatement. A l'aide de votre robot, émincez les champignons.
- 2 Dans le bol multifonction du Cuiseur Vapeur, mettez le riz et les champignons et mélangez à sec.
- 3 Ajoutez le sel, le poivre, le cube de bouillon et l'eau.
- 4 Mettez 1 litre d'eau dans le réservoir du cuiseur vapeur et disposez le bol dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 45 minutes à 100°C.
- 5 Mélangez régulièrement à l'aide d'une spatule.
- 6 Versez au dernier moment la crème fraîche et le parmesan. Mélangez et servez chaud.



LÉGUMES VERTS À LA PROVENÇALE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 25-30 min à 100°C

250 g de haricots verts extra-fins surgelés	Sauce
250 g de pois gourmands	1 citron
300 g de brocolis	150 ml d'huile d'olive
4 petites courgettes	1 pincée de sel
2 c.s. de cerfeuil haché	poivre noir du moulin

- 1 Rincez et effilez les pois gourmands. Lavez les courgettes et ôtez les extrémités. Séparez les brocolis en petits bouquets et lavez-les.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les courgettes et les brocolis dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 25-30 minutes. Déposez les haricots verts et les pois gourmands dans l'autre panier vapeur et mettez à cuire 15 minutes avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.
- 3 Préparez la sauce : pressez le citron, ajoutez le sel, versez l'huile puis donnez quelques tours de moulin à poivre.
- 4 Répartissez les légumes dans le plat de service. Coupez les courgettes dans le sens de la longueur, en éventail. Nappez de sauce et saupoudrez de cerfeuil.

ASTUCE

Servez immédiatement après la cuisson pour préserver la saveur et la couleur verte des légumes.

POMMES DE TERRE AU LAURIER

PRÉPARATION : 10 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-45 min à 100°C

1 kg de pommes de terre à chair ferme : Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...
1 bouquet de laurier
400 ml de crème fraîche épaisse
4 c.s. d'estragon ciselé
sel, poivre

- 1 Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Fendez-les dans le sens de la longueur et glissez-y une feuille de laurier.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les pommes de terre dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 30-45 minutes selon la grosseur.
- 3 Salez et poivrez la crème fraîche, mélangez avec l'estragon. Servez les pommes de terre bien chaudes, accompagnées de crème, par exemple avec un poisson au four.



PURÉE DE CÉLERI RAVE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 30-35 min à 100°C

- 1 kg de céleri rave
- 125 g de crème fraîche épaisse
- 2 c.s. d'huile d'olive fruitée
- sel

- 1 Pelez et lavez le céleri. Coupez-le en cubes de 4 cm de côté.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les cubes de céleri dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 30-35 minutes. Le céleri doit être très tendre et se laisser très facilement transpercer par la pointe d'un couteau.
- 3 Égouttez le céleri, laissez-le tiédir. Mixez-le. Quand le céleri est réduit en purée, ajoutez la crème en mélangeant. Versez alors l'huile en mince filet, sans cesser de mélanger et salez.
- 4 Faites réchauffer la purée 5 minutes à feu doux. Servez bien chaud, de préférence en accompagnement d'une volaille.

PURÉE DE COURGETTES À LA MENTHE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 20-25 min à 100°C

- 4 courgettes moyennes
- 4 petits suisses à 40 % de matières grasses
- 4 c.s. de menthe ciselée
- 1 c.s. de jus de citron
- mélange 5 baies
- sel fin

- 1 Épluchez et lavez les courgettes, coupez-les en morceaux. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les courgettes dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 20-25 minutes. Laissez égoutter longuement.
- 2 Mixez les courgettes avec les petits suisses, le sel, le poivre et le citron.
- 3 Ajoutez la menthe, mélangez. Réchauffez 5 minutes à feu doux et servez bien chaud.

ASTUCE

Peut-être servi froid à l'apéritif avec des légumes crus en bâtonnets.



CRÈMES AU PAMPLEMOUSSE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 4 PERSONNES

REPOS : 1 h

CUISSON : 30-35 min à 100°C

300 ml de jus de pamplemousse
125 g de sucre en poudre
3 gros oeufs

4 c.c. de cassonade
1 c.s. rase de Maïzena

- 1 Versez le jus de pamplemousse dans une casserole avec le sucre. Chauffez 10 minutes à feu doux, mélangez et laissez tiédir.
- 2 Dans une terrine, fouettez les oeufs entiers avec la Maïzena. Incorporez le jus de pamplemousse tiède sans cesser de fouetter puis versez dans quatre ramequins.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les ramequins dans le panier vapeur, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire entre 30-35 minutes. Laissez refroidir.
- 4 Saupoudrez les crèmes de cassonade, mettez minimum une heure au réfrigérateur. Servez très frais.

COMPOTE DE POIRES

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 1h15 min à 100°C

1 kg de poires
300 ml d'eau
50 g de sucre de canne

½ c.c. de cannelle
½ gousse de vanille

- 1 Grattez les grains de la gousse de vanille. Dans une casserole, préparez un sirop avec l'eau, le sucre, la cannelle et la vanille. Faites cuire 1 heure à feu doux sans bouillir.
- 2 Épluchez les poires et coupez-les en dés. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les poires dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 15 minutes.
- 3 Plongez les poires en fin de cuisson dans le sirop, laissez refroidir. Servez frais.



FLANS EXOTIQUES AU COCO

PRÉPARATION : 20 min REPOS : 10 min + 1 h CUISSON : 20-25 min à 100°C
POUR 4 PERSONNES

200 g de lait concentré sucré	65 g de noix de coco en poudre
¼ de litre de lait	400 g de fruits frais de saison
2 oeufs	

- 1 Faites tiédir le lait, ajoutez-y le lait concentré. Battez les oeufs en omelette, mélangez avec la noix de coco et les deux laits. Versez dans quatre ramequins.
- 2 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les ramequins dans le panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire entre 20-25 minutes. Laissez reposer 10 minutes en laissant le couvercle du Cuiseur Vapeur en biais. Laissez refroidir à l'air libre puis au réfrigérateur pour 1 heure.
- 3 Préparez les fruits de saison : lavez, épluchez et coupez si nécessaire. Servez les flans froids. Décorez avec les fruits de saison.

BANANES AUX ÉPICES

PRÉPARATION : 25 min CUISSON : 15-20 min à 100°C
POUR 4 PERSONNES

4 bananes pas trop mûres	½ gousse de vanille
50 g de sucre	½ c.c. de cannelle
40 g de beurre	8 c.s. de fleur d'oranger
½ citron	200 ml de crème fraîche

- 1 Épluchez les bananes et citronnez-les. Mélangez dans un plat creux la cannelle avec 25 g de sucre, roulez les bananes dans ce mélange. Dorez les bananes au beurre 5 minutes dans une poêle.
- 2 Disposez-les sur une grande feuille d'aluminium. Grattez les grains de la gousse de vanille, mélangez avec les 25 g de sucre restant. Saupoudrez sur les bananes et arrosez de 4 c.s. de fleur d'oranger. Fermez hermétiquement la papillote.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Posez la papillote dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire entre 15-20 minutes. Réservez les bananes au chaud, versez le jus de cuisson de la papillote dans la poêle.
- 4 Chauffez jusqu'à ébullition le jus de cuisson mélangé avec la crème fraîche et les 4 c.s. de fleur d'oranger restantes.

ASTUCE

Servez chaud les bananes arrosées de sauce. Très bon avec de la glace au chocolat.

TIMBALE POMMES CANNELLE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 45-50 min à 100°C

- 4 pommes Granny Smith
- 8 tranches de pain brioché rassis
- 300 ml de crème fraîche épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 3 c.s. de fleur d'oranger
- 3 c.s. de sucre en poudre
- 3 c.c. de cannelle en poudre
- 1 noix de beurre

- 1 Épluchez les pommes et coupez-les en tranches. Mélangez la crème, la fleur d'oranger, le sucre et la cannelle.
- 2 Beurrez un moule à cake, mettez au fond du moule une couche de pain, puis une couche de pommes et une couche de crème. Recommencez deux fois en terminant par une couche de pommes.
- 3 Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez le moule dans le panier, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire 45-50 minutes. Servez tiède.

MOELLEUX AU CITRON

PRÉPARATION : 15 min
POUR 4 PERSONNES

CUISSON : 45-50 min à 100°C

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 3 gros oeufs | 250 ml de crème fraîche épaisse |
| 200 g de sucre en poudre | 1 c.c. d'extrait de vanille |
| 210 g de farine + 1 c.s. | 1 noix de beurre |
| ½ jus de citron pressé | 1 pincée de sel |
| 2 c.c. de levure chimique | 250 ml de coulis de framboises |

- 1 Fouettez les oeufs en omelette, ajoutez le sucre et le citron. Mélangez d'une part la farine, la levure et le sel. Mélangez d'autre part la crème et la vanille.
- 2 Incorporez alternativement aux oeufs $\frac{1}{3}$ du mélange de farine, puis $\frac{1}{3}$ du mélange de crème. Recommencez deux fois.
- 3 Versez dans deux petits moules à cake beurrés et farinés. Attention les gâteaux gonflent beaucoup à la cuisson. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les moules dans le panier vapeur, couvrir d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle et faites cuire 45-50 minutes.
- 4 Laissez refroidir, démoulez et servez avec le coulis de framboises.



YAOURTS NATURE

PRÉPARATION : 20 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : entre 8 h et 12 h à 40°C
REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- ou 1 l de lait de soja
- ou 1 l de lait de chèvre
- ou 1 l de lait de brebis
- 1 yaourt nature

- 1 Dans un pichet, mélangez 1 litre de lait avec le yaourt.
- 2 Versez le mélange obtenu dans les pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.
- 3 Mettez le couvercle et laissez cuire entre 8 et 12 heures à 40°C.

Les yaourts après 12 heures de cuisson sont plus fermes. Ceux cuits en 8 heures sont plus onctueux. Si vous utilisez du lait demi-écrémé, vos yaourts seront moins fermes et plus acides. Le lait de chèvre offre également des yaourts plus liquides. Reportez-vous pour plus de conseils et astuces page 13.



YAOURTS COCO

PRÉPARATION : 5 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 5 c.s. de sucre roux
- 8 c.s. de noix de coco râpée

- 1 Dans un saladier, mélangez le yaourt, le sucre, la noix de coco et ajoutez le lait petit à petit. Mélangez bien.
- 2 Répartissez le mélange dans les pots. Placez les pots dans le panier vapeur sans **mettre d'eau** dans le réservoir.
- 3 Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

YAOURTS À LA VANILLE

PRÉPARATION : 10 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 4 sachets de sucre vanillé
- 2 gousses de vanille

- 1 Dans une casserole, fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Faites chauffer les graines avec les gousses de vanille, ajoutez le lait et portez à ébullition.
- 2 Dans un saladier mélangez le yaourt avec le lait vanillé et versez la préparation dans les pots.
- 3 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.
- 4 Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

YAOURTS AUX MYRTILLES

PRÉPARATION : 10 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 yaourt nature
- 1 l de lait entier
- 10 c.s. de sucre en poudre
- 300 g de myrtilles fraîches ou surgelées

- 1 Dans une casserole, placez les myrtilles, saupoudrez de 5 c.s. de sucre. Recouvrez et faites chauffer à feu vif 5 minutes*.
- 2 Dans un saladier, fouettez le yaourt avec le sucre, ajoutez le lait en filet.
- 3 Déposez 2 c.s. de compotée de myrtilles au fond de chaque pot et versez la préparation par-dessus.
- 4 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle, et laissez cuire 12 heures à 40°C.

ASTUCE

Vous pouvez varier les fruits, à condition de toujours les mélanger au sucre. Vous pouvez également remplacer la préparation par de la confiture.

*Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire à couvert 3 minutes au micro-ondes à pleine puissance.

YAOURTS AUX POMMES CARAMÉLISÉES

PRÉPARATION : 15 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 1 pomme à la chair ferme
- 20 g de beurre salé
- 50 g de sucre roux

- 1 Pelez et coupez la pomme en petits dés. Faites-les revenir 5 minutes à la poêle dans le beurre puis rajoutez le sucre. Laissez caraméliser, dès que votre caramel est blond, arrêtez et répartissez la préparation dans vos pots de yaourt.
- 2 Dans un saladier, mélangez le lait avec le yaourt et répartissez le mélange dans les pots.
- 3 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

ASTUCE

Pour conserver les fruits au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.



Yogurt

YAOURTS FRAISES TAGADA®

PRÉPARATION : 15 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

1 l de lait entier
1 yaourt nature
200 g de fraises Tagada®

- 1 Faites chauffer le lait avec les fraises Tagada®, les bonbons fondent rapidement.
- 2 Laissez refroidir et passez au tamis.
- 3 Dans un saladier mélangez le yaourt avec le lait aux fraises Tagada. Mettez en pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.
- 4 Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

CRÈMES CHOCOLAT TRÈS CHOCOLAT

PRÉPARATION : 10 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

400 g de chocolat noir ou au lait
2 oeufs entiers
500 ml de lait entier

- 1 Dans une casserole, faites fondre le chocolat avec le lait. Retirez du feu et rajoutez l'oeuf en entier. Mélangez énergiquement.
- 2 Répartissez le mélange dans les pots.
- 3 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.
- 4 Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.



YAOURTS AU MIEL

PRÉPARATION : 5 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 16 c.s. de miel

- 1 Mélangez 1 litre de lait avec votre yaourt. Déposez 2 c.s. de miel dans chaque pot.
- 2 Versez le mélange dans les pots et placez les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir. Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

ASTUCE

Pour conserver le miel au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

YAOURTS À LA PÂTE À TARTINER AUX SPÉCULOOS

PRÉPARATION : 5 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 16 c.s. de pâte à tartiner de spéculoos

- 1 Mélangez 1 litre de lait avec votre yaourt. Déposez 2 c.s. de pâte de spéculoos dans chaque pot.
- 2 Versez le mélange dans les pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir. Mettez le couvercle et laissez cuire 12 heures à 40°C.

ASTUCE

Pour conserver la pâte à tartiner au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

YAOURTS À LA TOMATE ET AU PESTO

PRÉPARATION : 60 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 2 tomates
- 3 c.s. de pesto en pot
- 2 c.c. de sucre

- 1 Dans une casserole, placez les tomates coupez en petits dés, saupoudrez de 2 c.c. de sucre. Recouvrez et faites chauffer à feu vif 5 minutes*.
- 2 Dans un saladier mélangez le yaourt avec le pesto et ajoutez le lait. Bien mélangez.
- 3 Déposez 2 c.c. de tomate au fond de chaque pot et versez la préparation par-dessus.
- 4 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle, et laissez cuire 12 heures à 40°C.

ASTUCE

Pour conserver les tomates au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

*Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire à couvert 3 minutes au micro-ondes à pleine puissance.

YAOURTS CHÈVRE CIBOULETTE

PRÉPARATION : 15 min
POUR 9 YAOURTS

CUISSON : 12 h à 40°C

REPOS : 3 h au frais

- 1 l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 150 g de fromage de chèvre
ciboulette fraîche

- 1 Dans une casserole, faites chauffer le lait et le fromage de chèvre sans porter à ébullition. Bien mélanger, salez et poivrez.
- 2 Dans un même temps, coupez la ciboulette au dessus de chaque pot, de façon à bien remplir le fond du pot.
- 3 Dans un saladier, mélangez la préparation et le yaourt, répartissez le mélange dans les pots.
- 4 Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.
- 5 Mettez le couvercle, et laissez cuire 12 heures à 40°C.



INDEX DES RECETTES

.....

ENTRÉES

Asperges sauce orange	16
Crème de chou-fleur	16
Œufs au jambon de pays	18
Fleur de saumon sur lit de tomates et avocats	18
Terrine marine, sauce pamplemousse.....	19
Foie gras vapeur	20
Terrine de rascasse sauce bisque.....	21
Bouchées de courgettes au chèvre et pistou	22
Salade de pommes de terre, crabes et asperges	22

POISSONS

Lotte aux petits légumes	24
Paupiettes de sole à la tapenade	24
Bar et poireaux en vapeur vinaigrée	25
Paupiettes de lieu au merlan	26
Haddock aux concombres.....	27
Pavés de saumon à la tomate	27
Moules Marinières.....	28
Rougets sauce aioli.....	28
Papillottes de cabillaud aux tomates	30
Sole roulée à l'avocat	30
Truite vapeur et mousse de brocolis	31
Saint-Pierre en vapeur d'herbes.....	32

VIANDES

Dinde roulée à la crème de petits pois	34
Filet de boeuf aux légumes.....	35
Bouchées de lapin aux légumes	36
Saucisse de Morteau et cervelle de canuts	36
Rôti de veau aux aubergines et champignons	37
Aïoli de volaille	38
Poulet à la vapeur d'herbes.....	38
Épaule d'agneau à la sauge	40

LÉGUMES

Panier de légumes vapeur	42
Poireaux vapeur	42
Ratatouille	43
Couscous de chou-fleur aux légumes	44
Risotto aux champignons et parmesan	45
Légumes verts à la provençale	46
Pommes de terre au laurier	46
Purée de celeri rave	48
Purée de courgettes à la menthe	48

DESSERTS

Crèmes au pamplemousse	50
Compote de poires	50
Flans exotiques au coco	51
Bananes aux épices	51
Timbale pommes cannelle	52
Moelleux au citron	52

YAOURTS

Yaourts nature	54
Yaourts coco	55
Yaourts à la vanille	55
Yaourts aux myrtilles	56
Yaourts aux pommes caramélisées	56
Yaourts fraises Tagada®	58
Crèmes chocolat très chocolat	58
Yaourts au miel	59
Yaourts à la pâte à tartiner aux spéculoos	59
Yaourts à la tomate et au pesto	60
Yaourts chèvre ciboulette	60

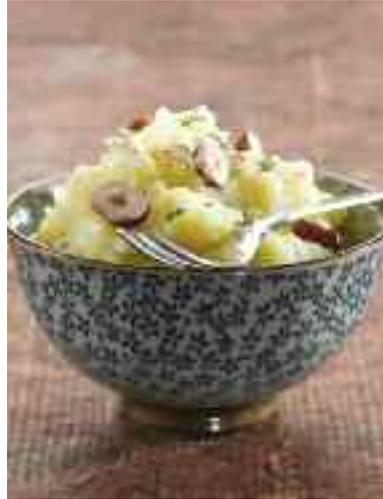


Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte adapté au recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour connaître l'emplacement des points de collecte, vous pouvez contacter votre municipalité ou votre déchetterie.

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques techniques de cet appareil. Les informations figurant dans ce document ne sont pas contractuelles. Tous droits réservés pour tous pays par Magimix.







magimix®