

# Le Vapok

CUISSON À LA VAPEUR DOUCE



## Mode d'emploi

- Accessoires • Conseils d'utilisation • Recettes •
- Entretien • Garantie •





# Vive la cuisson douce...

Vous avez choisi le Vapok pour profiter des bienfaits de la vapeur douce et préserver la vitalité de vos aliments à la cuisson. **Toutes nos félicitations !**

Comme vous le lirez dans les pages qui suivent, le Vapok est non seulement un chef en matière de vitalité alimentaire, mais aussi un allié précieux en cuisine : **grâce à ses accessoires, il est multi-fonctions**, et adaptable aux quantités cuisinées.

Pour cuire, mijoter, réchauffer sans dessécher, décongeler, fondre au bain-marie, profiter de tous les talents de votre Vapok au quotidien et l'entretenir sans souci, voici quelques conseils et recettes.

Bon appétit et bonne vitalité !

*Philippe Sibué*



## Le Vapok et ses accessoires



### La soupière

Sert à cuire les céréales, les compotes, les veloutés et potages, les crèmes et sauces, et toutes préparations liquides au bain-marie.



### Le moule à gâteau

Existe en 2 tailles - Pour cuire à la vapeur douce terrines, flans, gâteaux de type quatre quarts, pain d'épices...



# Conseils d'utilisation

**Pour vous servir du Vapok, chaleur et eau suffisent. Voici néanmoins quelques précisions utiles pour une utilisation et une cuisson idéales.**

## • Chaleur

L'acier 18/10 du Vapok permet de l'utiliser avec toutes les sources de chaleur : gaz, électricité, vitrocéramique ou induction.

## • Eau

La vapeur est une distillation d'eau pure : vous n'avez donc pas besoin d'eau minérale ou osmosée pour la cuisson. L'eau du robinet convient parfaitement. Pour la même raison, il est inutile de la saler ou de l'aromatiser d'herbes.

Si l'eau de votre région est calcaire, vous pouvez mettre dans l'eau de cuisson 1/2 citron non pressé : vous éviterez les dépôts calcaires sur les parois de la cuve.

## • Economie d'énergie

Quand vous mettez l'eau à chauffer, choisissez la chaleur maximale et couvrez la cuve : l'eau atteint l'ébullition 3 fois plus vite.

Une fois l'ébullition atteinte, vous pouvez baisser l'intensité du feu : le gros bouillon n'est pas indispensable, vérifiez simplement que le dégagement de vapeur se maintient.



*Tout peut cuire en même temps sur le tamis du Vapok : commencez par les aliments plus longs à cuire et introduisez les suivants en échelonnant.*

# Conseils d'utilisation

## • Légumes

Plus vos légumes frais sont coupés fins plus ils cuisent vite : leurs qualités nutritionnelles n'en sont que mieux préservées.

Pour cuire les légumes secs (lentilles, haricots) faites les tremper 2 heures dans l'eau froide et comptez 30 minutes à la vapeur. Régime spécial pour les pois chiches, à tremper 12 heures et cuire 60 minutes.



*Passés une minute sur le tamis du Vapok, les tomates s'épluchent facilement, et ail et oignons crus sont plus digestes.*

## • Niveau d'eau

Quel que soit l'objectif - cuire ou réchauffer- remplissez la cuve du Vapok d'un tiers ou à mi-hauteur, mais pas davantage.

Si vous avez très peu d'aliments à cuire, vous pouvez vous limiter à 2 ou 3 cm d'eau.

## • Papillotes

Si vous souhaitez cuire vos aliments en papillote, évitez absolument le papier alu : au contact de l'acier du tamis, il provoque une électrolyse et un dégagement de sels métalliques sur les aliments.

**Préférez le papier sulfurisé.**

*Préférez les filets de poisson bien épais : ils conservent mieux moelleux et saveur d'origine.*





## Conseils d'utilisation

### • Poissons

La cuisson du poisson fait souvent mousser l'eau de cuisson et monter son niveau dans la cuve. C'est un phénomène normal provoqué par des enzymes présents dans la chair des poissons de chalut. Pour l'atténuer, mettez quelques gouttes d'huile dans l'eau.



Préférez le beurre cru non pasteurisé (à la motte) et clarifiez-le 2 mn au Vapok dans le bol réchauffeur.



### • Toxines

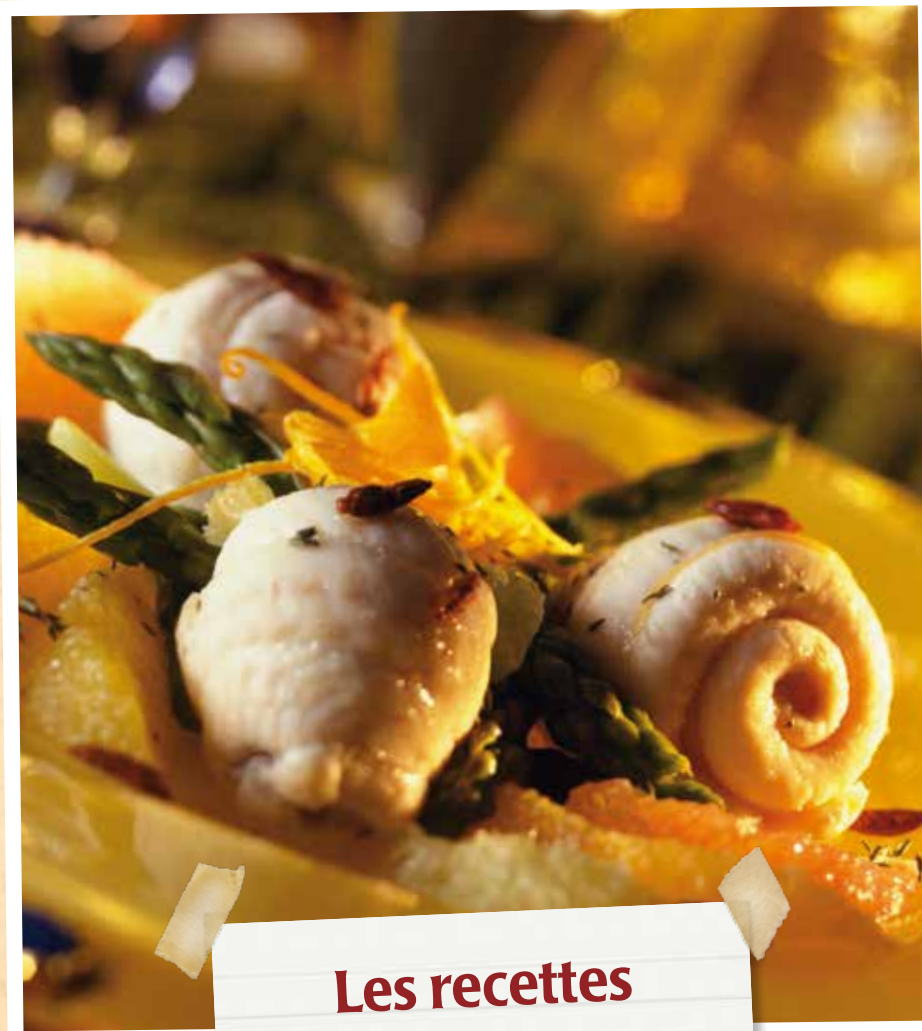
Pré-salez les viandes et les poissons 10 minutes avant de les mettre au Vapok. La chair retiendra juste ce qu'il faut pour être légèrement salée au goût, et le drainage des toxines et des graisses par la vapeur en sera accéléré.



### • Yaourts

Le Vapok peut faire office de yaourtière : placez les pots (lait + ferment) sur le tamis lorsque l'eau bout et couper le feu. Couvrez le tamis du couvercle, et enveloppez le tout d'un linge épais jusqu'au lendemain.

Parfumez vos yaourts de fruits de saison, de miel ou du chocolat fondu au Vitaliseur.



## Les recettes du Vapok

Par nos fidèles clients



## Le taboulé de quinoa



### Matériel :

- le Vapok
- la Soupière

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 4 tasses à café de graines de quinoa
- 8 tasses à café d'eau minérale ou osmosée
- 4 tomates bien mûres
- 10 tomates cerise
- 2 c.s. de persil plat
- 2 citrons
- 3 c.s. d'huile d'olive
- 1 concombre
- menthe fraîche
- échalote, ail et sel marin

- La veille pour le lendemain : mettre le quinoa, l'eau, le jus des citrons, le sel et une c.s. d'huile dans la soupière : placer celle-ci sur la cuve du Vapok, faire mijoter à couvert pendant 10 mn et remuer à mi-temps. Le quinoa est cuit quand le germe est complètement libéré de la graine.
- Laisser le quinoa refroidir et finir de gonfler pendant la nuit (ne pas le rincer)
- Emonder les tomates et les couper en petits dés. Hacher finement la menthe, le persil, l'ail, l'échalote et incorporer au quinoa refroidi.
- Verser l'huile restante et dresser sur un plat décoré de tomates cerises, de rondelles de citron et de quelques feuilles de menthe ciselées et servir frais.

### Conseil :

*Vous pouvez servir le taboulé dans la soupière : ses finitions élégantes en font un plat mixte cuisson-service.*

## Les Ballotins de saumon à l'oeuf poché



### Matériel :

- le Vapok
- 4 ramequins

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 4 tranches de saumon fumé
- 4 oeufs
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- 2 petites échalotes hachées
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée sel et poivre
- Quelques feuilles de roquette et tomates cerises

- Cassez délicatement et déposez les 4 oeufs un par un dans les ramequins du pochoir préalablement huilés (attention à ne pas crever le jaune)
- Placez les ramequins sur le tamis couvert et comptez 10 à 12 mn de cuisson.
- Sortez les oeufs de leurs ramequins et déposez-les sur du papier absorbant.
- Mélanger la crème fraîche, les échalotes hachées, la ciboulette hachée, saler et poivrer.
- Posez une tranche de saumon fumé dans le fond d'un bol, déposez délicatement l'oeuf poché au centre, ajoutez la préparation de crème et rabattez les coins de la tranche de saumon de façon à obtenir un ballotin.
- Fermer le ballotin d'une petite pique en bois.
- Faire de même pour les 4 ballotins.
- Placez au frais au moins 2 heures.

## Les Œufs Benedict



### Matériel :

- le Vapok
- la soupière et son couvercle
- 4 ramequins

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 4 oeufs
- 4 tranches épaisses de bon gros pain de campagne
- 4 tranches de bacon

### Pour la sauce

- 200 g de beurre
- 3 jaunes d'oeufs
- 1/2 citron
- sel, poivre

*Pochés à la vapeur douce, les oeufs sont plus digestes et encore riches en lécithine.*



### Commencez par la sauce :

- Pressez le jus du citron et coupez le beurre en dés.
- Battez les 3 jaunes d'oeufs avec 2 cuillères à soupe d'eau froide, et versez le mélange dans la soupière posée sur la cuve du Vapok
- Fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse et légère.
- Ajoutez alors le beurre en morceaux en plusieurs fois, en fouettant bien à chaque fois.
- Salez, poivrez et gardez au chaud en couvrant la soupière.
- Puis cassez délicatement et déposez les 4 oeufs un par un dans des ramequins préalablement huilés (attention à ne pas crever le jaune)
- Placez les ramequins sur le tamis couvert et comptez 10 à 12 mn de cuisson.
- Pendant la cuisson, mettre les tranches de pain à griller dans le toaster et le bacon dans une petite poêle.
- Disposez les tranches de pain sur 4 assiettes, recouvrez-les des tranches de bacon, posez les oeufs par-dessus et napper avec la sauce, à laquelle vous aurez incorporé le jus de citron juste au moment de servir.
- Donnez un tour de moulin à poivre et servez chaud.

### Conseil :

*La soupière est très utile pour garder en attente l'un des composants d'une recette -une sauce par exemple. Mieux vaut donc disposer d'un second couvercle pour cet usage.*





## Les œufs en nid vert



### Matériel :

- le Vapok
- un bol

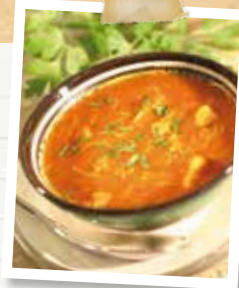
### Votre marché (pour 1 pers.)

- 2 ou 3 œufs
- 300 gr d'épinards crus
- 100 gr d'oseille
- 2 c.s. de crème fraîche
- Sel et poivre

- Laver épinards et oseille et les faire cuire ensemble sur le tamis 5 minutes environ.
- Poser les légumes cuits en formant un nid au fond du bol, et y casser les œufs
- Ajouter 2 c.s. de crème fraîche, du sel et du poivre et placer le bol sur le tamis couvert 5 mn.

### Conseil :

*Le bol réchauffeur est parfait pour cuisiner pour une personne. Il est aussi très utile pour faire fondre beurre ou chocolat au bain-marie, cuisiner une sauce et la tenir au chaud, etc...*



## La crème de potimarron



### Matériel :

- le Vapok
- la souprière

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 1 potimarron
- 2 oignons
- 2 carottes
- 4c.s. de crème fraîche
- + facultatifs
- 300 gr de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- lardons

- Cuire ensemble au Vapok le potimarron coupé en morceaux mais non épluché, les oignons et les carottes épluchés et entiers.
- Enlever la peau et les graines du potimarron et mixer finement tous les légumes.
- Ajouter de l'eau pure (minérale ou osmosée) jusqu'à obtenir une consistance de crème et verser dans la souprière pour réchauffer avant de servir
- Variante : ajouter à la crème obtenue les champignons et l'ail cuits à la vapeur

### Conseil :

*Pour maintenir la crème bien chaude en passant à table, servir la souprière couverte et posée sur la cuve du Vapok.*

## Le cake de lotte



### Matériel :

- le Vapok
- le moule à gâteau

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 750 gr de lotte fraîche
- 3 petites boîtes de concentré de tomates
- 2 tomates fraîches
- 8 œufs
- 3 c.s. de cognac
- 2 c.s. de maïzena
- Sel et poivre

- Saler la lotte coupée en tronçons 10 mn avant la cuisson, passez la 10 mn au Vapok, épongez la à l'aide de papier absorbant et laissez la refroidir.
- Mélangez crème et concentré de tomates. Ajoutez les tomates fraîches émondées et coupées en très petits cubes. Battez les œufs, incorporez-y la maïzena délayée dans un peu d'eau, puis ajoutez la crème tomate, le cognac, le sel et le poivre.
- Versez la moitié du mélange dans le moule graissé, ajoutez la lotte en la répartissant bien et napper avec le reste d'appareil.
- Posez le moule sur le tamis du Vapok et laissez cuire 35 mn, puis refroidir
- Démoulez et servez parsemé de ciboulette et de cerfeuil hâchés.

### Conseil :

*Pour un démoulage parfait, pensez quelle que soit la recette à graisser les parois du moule avant d'y verser votre préparation.*



## La Pintade à la sauce douce



### Matériel :

- le Vapok
- la souprière
- un bol

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 1 pintade détaillée en morceaux
- 1 ananas
- 6 pêches blanches
- 1 c.s. de vinaigre balsamique
- 1 verre de fond de légumes
- 50 gr de beurre
- Sel et poivre

- Faites cuire les morceaux de volaille 6 à 7 mn sur le tamis du Vapok et réservez-les au chaud.
- Coupez l'ananas en tranches, épluchez les pêches entières et faites cuire les fruits ensemble 10 mn dans la souprière (conservez le jus rendu).

### Pour la sauce douce :

- Dans une petite casserole, faites réduire le vinaigre quelques minutes à feu vif, ajoutez le fond de légumes et le jus rendu par la cuisson des fruits, laissez réduire encore.
- Faites fondre le beurre dans un bol
- Prélevez 2 tranches d'ananas et mixez-les en purée.
- Mélangez réduction, purée d'ananas et beurre fondu dans le bol, puis salez et poivrez.
- Servir la volaille entourée d'ananas et de pêches et accompagnée de sa sauce douce.

### Conseil :

*Utilisez le Vapok à toutes les étapes de la recette (hormis la réduction du vinaigre), vous économisez temps et énergie (laissez l'eau frémir dans la cuve couverte entre chaque opération).*



## Les petits flans de Saint-Jacques



### Matériel :

- le Vapok
- 4 ramequins

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 4 noix de Saint Jacques
- 200 g de filets de merlan
- 1 échalote hachée
- 2 c.s. de vin blanc
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 2 jaunes d'œufs
- 1 tasse à café de crème liquide
- sel, poivre

- Faites mariner les noix de Saint-Jacques entières pendant 2 heures avec l'échalote hachée, le vin blanc, l'huile, le sel et le poivre.
- Placez dans le bol d'un robot les filets de merlan et les noix de Saint-Jacques avec leur marinade. Mixez en incorporant les jaunes d'œufs et la crème, et assaisonnez de sel et poivre.
- Garnissez les 4 ramequins de film alimentaire spécial micro-ondes pour faciliter le démoulage et versez-y la préparation.
- Placez les ramequins sur le tamis du Vapok et laissez cuire les petits flans environ 15 mn (vérifiez la cuisson à la pointe du couteau).
- Servez les petits flans à l'assiette chauds avec une bisque de homard, ou froids avec un mélange de crème et de jus de citron. Pour la décoration, prévoyez quelques brins de cerfeuil et de ciboulette, ou quelques feuilles de mâche ou de roquette.



### Conseil :

*Passes les corails entiers des saint-jacques 2 minutes sur le tamis du Vapok et utilisez-les en décoration sur l'assiette, ou mixez-les crus à de la crème et du citron pour les servir en coulis sur les flans.*

## Le Gâteau de foies de volailles



### Matériel :

- le Vapok
- le moule à gâteau

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 500 gr de foie de volailles
- 1 oignon
- 20 gr de farine
- Le zest d'un citron
- 4 œufs
- 3 c.s. de crème épaisse
- Sel, poivre muscade

- Hachez menu les foies et l'oignon.
- Ajoutez la farine, le zest de citron, le sel, le poivre et la muscade.
- Incorporez au mélange les jaunes d'œufs et la crème, puis les blancs en neige en retournant délicatement.
- Placez le mélange dans le moule à gâteau préalablement graissé.
- Laissez cuire 60 minutes sur le tamis du Vapok.
- Servez chaud ou tiède accompagné d'un coulis de tomates ou de poivrons.

### Conseil :

*Vous pouvez utiliser le moule à gâteau du Vapok pour des recettes froides, telles que terrines de poisson ou de fruits en gelée. Le démoulage est toujours impeccable.*



## L'Épaule d'agneau aux épices douces



### Matériel :

- le Vapok

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 1 épaule d'agneau avec os
- 1 bouquet de persil plat
- 1 oignon nouveau
- 1 gousse d'ail frais
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 5 cm de racine de gingembre
- 1 c.s. de cannelle
- 2 doses de safran
- 1 c.c. de noix de muscade
- 5 c.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

- Lavez, séchez et hachez grossièrement les herbes, épluchez le gingembre et émincez-le en très fines lamelles.
- Mélangez le tout avec l'huile d'olive, les épices, du sel et du poivre pour faire une pâte.
- Etalez cette pâte sur toute la surface de la viande, puis enveloppez celle-ci hermétiquement dans un film culinaire spécial micro-ondes.
- Laissez mariner 6 heures au réfrigérateur.
- Posez l'épaule toujours enveloppée sur le tamis du Vapok, couvrez et laissez cuire 90 mn en retournant à mi-cuisson.
- Servez avec un riz Basmati simplement cuit à la vapeur.





## Le gâteau poires et noisettes



### Matériel :

- le Vapok
- le moule à gâteau

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 4 poires
- 80 gr de noisettes en poudre
- 80 gr de sucre
- 100 gr de farine de riz
- 7 gr de poudre à lever
- 20 gr d'huile
- 3 œufs
- 1 c.c. de sel

- Laver, peler et découper les poires en quartiers.
- Battre en neige les blancs d'œufs et le sel.
- Dans un autre récipient battre le sucre et les jaunes, ajouter la farine et les autres ingrédients.
- Mélanger les deux préparations.
- Graisser les parois et le fond du moule.
- Répartir les quartiers de poires au fond du moule.
- Verser la pâte et cuire 50 minutes sur le tamis du Vapok.
- Laisser refroidir avant de démouler.



### Conseil :

le moule à gâteau du Vapok convient aussi très bien pour une cuisson au four : ses parois démontables facilitent le démoulage dans tous les cas.

## Le Paul et Virginie



### Matériel :

- le Vapok
- 4 ramequins

### Votre marché (pour 4 pers.)

- 3 œufs
- 100 gr de sucre de canne roux
- 25 cl de lait de coco
- 1 c.c. de vanille liquide
- noix de coco râpée
- 300 gr de fraises
- 1 c.s. de sucre glace
- ½ jus de citron
- quelques feuilles de menthe

- Mélangez les œufs avec le sucre et fouettez jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
- Ajoutez le lait de coco et la vanille.
- Tapissez les 4 ramequins d'un carré de film micro-ondes en prenant soin de laisser déborder tout autour, et remplissez-les du mélange.
- Placez les ramequins sur le tamis du Vapok et laissez cuire les petites crèmes environ 15 mn (vérifiez la cuisson à la pointe du couteau).
- Laissez refroidir dans les ramequins puis démoulez en vous aidant du film.
- Réservez 4 fraises entières et mixez le reste avec le jus de citron et 1 c.s de sucre glace.
- Posez les petites crèmes dans des coupes, arrosez de coulis et servez frais décoré d'une fraise et de feuilles de menthe.

## Le flan à l'ananas



### Matériel :

- le Vapok
- la souprière
- le moule à gâteau

### Votre marché (pour 6 pers.)

- 1 ananas moyen
- 200 gr de sucre en poudre
- 6 œufs
- 1 citron
- 1 c.s. de farine
- 1 c.s. de rhum blanc

- Epluchez l'ananas et coupez-le en tranches, puis mettez-le à cuire 15 mn dans la souprière couverte.
- Réservez 2 tranches et mixez le reste en purée avec le jus dégagé par la cuisson.
- Mélangez la farine, le jus de citron, les œufs et le rhum blanc, battez légèrement et ajoutez la purée d'ananas.
- Caramélisez le moule à gâteau
- Séchez les 2 tranches d'ananas restantes, coupez les en 8, et posez ces morceaux sur le caramel au fond du moule.
- Versez l'appareil dans le moule, posez celui-ci sur le tamis du Vapok et laissez cuire couvert 45mn.

### Conseil :

La souprière est parfaite pour faire épais-sir sans risque de coaguler les crèmes de type crème anglaise ou les veloutés de légumes. Posée sur la cuve du Vapok, elle assure une chaleur continue comme un bain-marie.





## Conseils d'utilisation

### Attention !

N'utilisez jamais de produits chlorés ou d'eau de Javel car ils attaquent l'acier du Vapok.

### Au quotidien

La meilleure solution pour entretenir votre Vapok et ses accessoires : de l'eau et du liquide vaisselle ordinaire. Tous les éléments vont également **sans inconvénient au lave-vaisselle**.

### Brillance

Pour garder tout son brillant à l'acier 18/10 du Vapok, essuyez-le toujours très soigneusement, y compris lorsqu'il sort du lave-vaisselle. S'il ternit à l'usage, nettoyez-le à **la pierre d'argile**, puis rincez soigneusement à l'eau claire, séchez et lustrez avec un chiffon doux.

### Taches blanches

Divers dépôts et notamment du calcaire peuvent causer l'apparition de taches blanches au fond de la cuve.

Pour les faire disparaître, vous pouvez faire bouillir de l'eau fortement vinaigrée pendant 5 minutes et laisser reposer.

En cas de taches rebelles, vous pouvez aussi utiliser **une éponge métallique spécial inox** pour l'intérieur de la cuve. Mais évitez impérativement ce traitement sur les surfaces extérieures : l'éponge les rayerait.

### Traces noires

Il arrive que le feu fasse noircir le fond et la base de la cuve, ce qui sans nuire à la cuisson est un inconvénient esthétique. Frottez le noir au liquide-vaisselle avec une éponge douce, puis passez la surface à la pierre d'argile pour lui rendre son éclat.

## L'EXTRACTEUR DE JUS HUROM OMEGA VSJ : LA HAUTE PERFORMANCE DES EXTRACTEURS À JUS VERTICAUX

- ✓ **Rotation ULTRA-lente (43 trs/min.)**
- ✓ **ULTRA-polyvalent**
- ✓ **Design compact et élégant**
- ✓ **Nouvelle vis à double hélice**

L'extracteur de jus vertical Hurom Omega VSJ843 est un extracteur à jus vertical ultra polyvalent. Réalisez des jus encore plus «lisses» et savoureux. Fruits, légumes, herbes, feuilles... l'Omega VSJ843 extrait vos aliments avec une efficacité redoutable. L'extracteur Omega VSJ possède une vitesse de rotation ultra lente : il tourne à seulement à 43 tours/min !



**Pour le commander, rendez-vous sur [www.nature-vitalite.com](http://www.nature-vitalite.com)  
ou renvoyez le bon de commande joint à ce livret**



## La Garantie

### Le Vapok est un modèle déposé.

Sous la marmite se trouve le numéro de dépôt du modèle (n° 002 164 533).

### La fabrication du Vapok et de ses accessoires est entièrement européen.

De ce fait il vous garantit le respect absolu des normes techniques légales et des finitions irréprochables.

### Le Vapok vous est garanti 10 ans.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de nettoyage avec des produits chlorés, de fond brûlé ou de poignées brûlées ou cassées. Incassable, inusable, votre Vapok a une résistance illimitée pour peu que vous respectiez les règles d'utilisation très simples inscrites dans ce mode d'emploi.



## COMME LA VAPEUR DOUCE, CES COUTEAUX CÉRAMIQUES PRÉSERVENT VOS ALIMENTS...



**100% neutres aux aliments**  
**Lame 7,5 cm + lame 13 cm + éplucheur**

Contrairement à l'acier, l'oxyde de zirconium qui compose la lame de ces couteaux est un matériau biocompatible et neutre. Il ne rouille pas, résiste parfaitement à l'acidité et ne rétrocède aucun ion métallique aux aliments qui conservent saveur et aspect intacts (fruits et légumes ne noircissent pas comme au contact du métal). La maniabilité, le tranchant incomparable et la simplicité d'entretien de ces couteaux en font des alliés culinaires indispensables.

#### Garantie usinage français

L'usinage français de ces couteaux vous garantit une teneur de leur lame en oxyde de zirconium de 98%, alors que celle de leurs concurrents asiatiques avoisine 80% seulement.

**Pour le commander, rendez-vous sur [www.nature-vitalite.com](http://www.nature-vitalite.com)  
ou renvoyez le bon de commande joint à ce livret**





**Si vous aviez le moindre problème avec le Vapok ou l'un de ses accessoires, d'autres questions à nous poser, ou une commande à passer, n'hésitez pas à nous contacter :**

**Par courrier :** Société Coplan - 61 rue Paul Duvivier

BP 7332 - 69 357 LYON cedex 07

**Par téléphone :** 04 37 65 17 17

**Par fax :** 04 37 65 17 15

**Par courriel :** [info@nature-vitalite.com](mailto:info@nature-vitalite.com)

Pour d'autres recettes et des informations sur l'actualité de nos produits, rendez-vous sur notre site Internet

**[www.nature-vitalite.com](http://www.nature-vitalite.com)**

# Le Vapok

**CUISSON À LA VAPEUR DOUCE**