

# Cuisiner à la vapeur

## Livret de recettes

ASKO en collaboration avec Slow Food Italie

---

  
Slow Food® Italia

  
Inspired by Scandinavia

## ***L'art de sublimer les saveurs***

Caractéristiques des fours ASKO

à vapeur combinée **4**

## ***Plus que des recettes***

Les chefs cuisiniers

de l'Alliance **6**

## ***Trentino Alto Adige***

Asperges au jambon d'agneau Villnösser Brillenschaf et sauce bolzanina **8**

Canederli aux orties (boulettes au pain rassis) **10**

Bœuf bouilli **12**

Crème brûlée au café Huehuetenango **14**

## ***Lombardie***

Raviolis géants à la betterave fourrés

au gibier et aux légumes **16**

## ***Piémont***

Génoise au café **18**

## ***Ligurie***

Cappon magro **20**

## ***Émilie-Romagne***

Sandwich au poulpe et au pain 5 céréales **22**

Sandwich à la poitrine de porc noir Mora Romagnola **24**

## ***Toscane***

Flan aux poireaux et fondue de pecorino **26**

Selle d'agneau de Pomarancino farci aux

artichauts **28**

Diplomate au pain Casola Marocca **30**

## ***Lazio***

Tomates farcies au riz **32**

Ratatouille **34**

Morue et pommes de terre au four **36**

Courgettes aux anchois **38**

## **Campanie**

Raviolis au cabillaud cuits à la vapeur **40**

Cabillaud à la scarole **42**

Caponata de morue aux légumes **44**

## **Pouilles**

Focaccia aux oignons blancs Marguerite de Savoie, olives

Cellina di Nardò et tomates Torre Guaceto Fiaschetto **46**

Tiella d'épeautre aux légumes de saison, moules et calamars  
frais **48**

Légumes rôtis en papillote **50**

Artichauts rôtis **52**

## **Sicile**

Pain maison au levain **54**

Gâteau d'aubergines sur fondue de Piacentinu Ennese **56**

Gnocchis de pommes de terre avec fondue de Vastedda del Belice et palourdes sautées **58**

Poulpe rôti sur stracciatella de buffle et pain à la farine de blé ancien Timilia **60**

Morue sous vide aux oignons confits de Tropea et tomates cerises d'hiver **62**

Pain de viande avec mortadelle, œuf et fromage Vastedda del Belice sur purée de petits pois nouveaux **64**

Moelleux au chocolat de Modica et à la farine de blé ancien Timilia de Sicile **66**



# L'art de sublimer les saveurs

## ***Préserver la saveur naturelle des aliments***

Les chefs cuisinent chaque jour à la vapeur pour exhaler la saveur des aliments, mais aussi pour obtenir une délicieuse croûte sur le pain et les pâtisseries. La cuisson à la vapeur est plus douce et préserve mieux les vitamines et les nutriments que la cuisson traditionnelle à l'eau bouillante. Saine et naturelle, la cuisine à la vapeur conserve toute la saveur des aliments. Cette méthode de cuisson ne dégage aucune odeur et il n'est pas toujours nécessaire de saler l'eau ou d'ajouter des herbes et des épices pour rehausser le goût. Vous pouvez cuire en même temps la viande, le poisson et les légumes : il suffit de régler la durée de cuisson pour le produit qui nécessite le plus de temps sans courir le risque de surcuisson. Avec nos fours combinés vapeur, vous pouvez associer la convection classique et la vapeur en sélectionnant un seul programme, ou choisir uniquement la chaleur brassée ou la vapeur pure.

## ***Cuisiner à la vapeur***

Les fours combinés vapeur offrent une flexibilité maximale en termes de méthodes de cuisson disponibles. Vous pouvez cuisiner en utilisant uniquement la vapeur, choisir la cuisson traditionnelle assistée par la vapeur ou sélectionner des fonctions classiques. Les fours à vapeur ASKO comportent un générateur équipé d'un système cyclonique qui retient la condensation, ne laissant pénétrer dans la cavité que de la vapeur pure, distribuée par quatre orifices. Cette répartition uniforme garantit la cuisson parfaite de vos aliments.



## ***5 canaux de circulation de l'air***

Tous les fours ASKO comportent une cavité inspirée des fours à bois traditionnels. La forme des fours et les 5 zones de diffusion de l'air permettent à la chaleur de circuler de manière plus uniforme, assurant toujours une cuisson parfaite, même sur plusieurs gradins à la fois. Pour améliorer encore la circulation de l'air, le moufle, les plaques à pâtisserie et lèchefrites sont revêtus d'un émail pyrolytique de haute qualité qui absorbe et réfléchit efficacement la chaleur et garantit ainsi une cuisson parfaite à chaque fois.

# Plus que des recettes

Ce livret est plus qu'un simple recueil de recettes. Il est le reflet de territoires variés, d'expériences et de vécus différents, de projets interconnectés qui valorisent l'engagement, la passion, la créativité et la connaissance. Les chefs ont fait la part belle à leurs recettes, en les décrivant et en les adaptant aux quantités familiales et à la cuisine de tous les jours. Dans ces recettes, ils ont choisi les produits de leur région, ceux de leurs fournisseurs, des agriculteurs et des artisans avec lesquels ils entretiennent une relation constante, plus étroite que celle qui lie habituellement vendeurs et acheteurs. D'autres acteurs sont impliqués : les producteurs locaux et les Sentinelles Slow Food. Ils font tous partie du grand projet de l'Alliance des Cuisiniers Slow Food.

Présente dans 25 pays, l'Alliance constitue un vaste réseau de soutien composé de cuisiniers qui choisissent d'utiliser les produits des Sentinelles Slow Food et des communautés rurales locales, et s'engagent à les faire connaître et à les promouvoir dans leurs menus.

L'Alliance compte aujourd'hui des centaines de membres en Italie. Dès qu'un chef ou un restaurateur adhère à l'Alliance, il accomplit un parcours qu'il avait souvent déjà entrepris individuellement. Se procurer les ingrédients les plus frais et les meilleurs, approfondir la culture gastronomique traditionnelle de la région, s'en faire les ambassadeurs, promouvoir les produits qui y sont liés sont les objectifs fixés par ceux qui veulent exceller dans leur métier de restaurateur.

Adhérer à l'Alliance Slow Food signifie faire un pas en avant en termes de sensibilisation et d'engagement. S'engager à inclure les produits des

Sentinelles Slow Food sur sa carte signifie sauvegarder la biodiversité agroalimentaire en voie de disparition ; rechercher des ingrédients locaux, durables et de saison signifie réduire l'impact environnemental ; minimiser les déchets signifie lutter contre le gaspillage alimentaire ; valoriser les producteurs locaux sur sa carte signifie donner une certaine dignité et une juste valeur à leur travail.

Ce n'est certainement pas un chemin facile de renoncer aux nombreux raccourcis qui garantissent souvent de plus grands profits et moins d'efforts. Mais l'engagement des cuisiniers et l'expansion du projet dans de nombreux pays du monde montrent que l'appartenance au réseau Slow Food est aussi une source de prestige et de fierté, une occasion d'échanges culturels qui permettent de découvrir d'autres régions et d'autres pays. C'est l'occasion de recueillir des informations, des suggestions et, ce faisant, de conserver précieusement les connaissances qui contribuent à perpétuer des modèles vertueux.

Ce livret n'est pas uniquement un recueil de recettes. C'est aussi le fruit d'une collaboration entre Slow Food et ASKO qui, en donnant la parole à ces cuisiniers et à l'histoire de leurs plats, veut les célébrer et reconnaître leur engagement envers un idéal commun : changer le monde au mieux, recette après recette.

Les ingrédients pourvus du pictogramme 🍷 que vous trouverez dans ce livret figurent dans le catalogue de l'Arche du Goût ou des Sentinelles Slow Food. Vous pouvez les remplacer par des ingrédients similaires de bonne qualité.

# L'Alliance des Cuisiniers Slow Food



**Oskar Messner**  
Ristorante Pitzcock  
Via Pizack, 30  
Funes (BZ)



**Alessia Mazzola**  
Osteria Al Gigianca  
Via Broseta, 113  
Bergamo



**Fabio Soldano**  
Osteria del Caccetta  
Piazza Generale Solaroli, 26  
Briona (NO)



**Maurizio Pinto**  
Ristorante Voltalacarta  
Via Assarotti, 60/R  
Genoa



**Andrea Zondini & Matteo Gentili**  
Amburgheria Creativa  
Via Romeo Galli, 24  
Forlì (FC)



**Gabriele Nanni**  
Ristorante Sirocco  
Viale Ovidio, 57  
Bellaria Igea Marina  
(RN)



**Daniele Fagiolini**  
Antico Ristoro Le  
Colombaie  
Via Montanelli, 22  
Loc. La Catena - S.  
Miniato (PI)



**Matteo Ballarini**  
Osteria del Velodromo  
Vecchio  
Via Genzano, 139  
Rome



**Luigi & Consiglia Russo**  
Ristorante La Lanterna  
Via Colonnello G. Aliperta, 8  
Somma Vesuviana (NA)



**Antonio Errico**  
La Locanda di Nonna Mena  
Via Edison, 30  
San Vito dei Normanni (BR)



**Adriana Sirone**  
Casa & Putia Ristorante  
Via San Camillo, 14  
Messina

# Asperges au jambon d'agneau Villnösser Brillenschaf et sauce bolzanina

Préparation



25 minutes

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Hors  
d'œuvre**

## **Ingrédients**

- 20 pointes d'asperges
- 40 g de beurre
- 200 g de jambon d'agneau Villnösser Brillenschaf 🍷
- 4 œufs
- 20 g de moutarde
- 80 g d'huile de tournesol
- 20 g d'huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- 5 g de vinaigre de vin blanc
- Ciboulette
- Poivre noir
- Sel

## **Préparation**

Nettoyez les pointes d'asperges et faites-les cuire au four à vapeur à 100 °C pendant 15 minutes environ. Disposez le jambon sur une assiette, salez les asperges, déposez-les sur le jambon et ajoutez une noix de beurre.

Réservez et préparez la sauce bolzanina : faites bouillir les œufs pendant 7 minutes, puis plongez-les dans l'eau froide pour les refroidir rapidement. Écalez-les et séparez les blancs des jaunes, puis hachez les blancs.

Mettez les jaunes dans un bol, ajoutez la moutarde, le poivre, le vinaigre, l'huile de tournesol, l'huile d'olive, et mélangez. Ajoutez enfin la ciboulette finement ciselée, les blancs d'œufs hachés et le sel. Servez les asperges avec la sauce bolzanina.



# Canederli aux orties (boulettes au pain rassis)

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Entrée**

## Ingrédients

- 300 g de pain blanc rassis
- 250 g d'orties
- 125 ml de lait
- 40 g de beurre de Botiro di Primiero di Malga
- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine à pain (type italien 00)
- Sel
- Poivre noir moulu Rimbàs
- Noix de muscade
- Parmesan

## Préparation

Lavez les orties, blanchissez-les et, une fois égouttées, pressez-les bien afin d'éliminer l'eau résiduelle. Hachez finement l'oignon et les gousses d'ail, faites-les revenir dans du beurre, ajoutez les orties et faites-les rissoler. Versez ensuite les orties et le lait dans un blender et mixez 15 secondes.

Versez le lait d'ortie sur le pain rassis, ajoutez les œufs, assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade et pétrissez bien. Saupoudrez de farine et laissez reposer le tout 20 minutes environ. Façonnez des boulettes avec cette pâte. Disposez-les sur une plaque à pâtisserie et faites-les cuire 15 à 20 minutes au four à vapeur.

Vous pouvez les servir avec du parmesan et du beurre que vous ferez fondre sur le feu jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée.



# Bœuf bouilli

Préparation



2 heures  
10 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat  
principal**

## Ingrédients

- 800 g de rumsteck de bœuf Tyrol Grey 🍖
- Poivre noir de Rimbàs moulu
- 1 cuillère à café de baies de genièvre
- 2 g de poivre blanc en grains
- 2 feuilles de laurier
- Thym
- Romarin
- 2 carottes
- 100 g de céleri-rave
- 50 g de racine de persil
- 100 g d'oignon
- Sel

## Préparation

Nettoyez d'abord les carottes, le céleri-rave, les oignons et la racine de persil, puis coupez-les en cubes. Rincez la viande, séchez-la et assaisonnez-la bien avec du sel et du poivre.

Placez la viande avec les légumes, les grains de poivre blanc, les baies de genièvre, le thym, le romarin et les feuilles de laurier préalablement hachées sur une plaque de cuisson.

Ajoutez une pincée de sel et faites cuire à 100 °C pendant 2 heures environ dans le four à vapeur.

La cuisson à la vapeur vous fournira un excellent bouillon. Coupez la viande cuite en tranches fines dans le sens inverse des fibres musculaires et disposez-les sur le plat de service avec les légumes.



# Crème brûlée au café Huehuetenango

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 85 °C

**Dessert**

## Ingrédients

- 180 ml de crème
- 100 ml de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 1/4 de gousse de vanille
- 2 g de café Huehuetenango 

## Préparation

Faites chauffer le lait avec le café moulu, puis laissez-les refroidir pendant 30 minutes. Versez ce liquide dans une passoire à mailles très fines, de sorte que tout le café reste dans le filtre et que seul subsiste dans le lait le goût du café.

Versez le lait et tous les autres ingrédients dans un blender et mixez quelques secondes. Versez la préparation dans des ramequins.

Placez les ramequins sur une plaque de cuisson dans le four à vapeur et couvrez-les avec une autre plaque de cuisson ou du papier sulfurisé afin que l'humidité du four n'imprègne pas le contenu.

Réglez la température à 85°C et faites cuire pendant 28 minutes.

Laissez refroidir la crème, puis saupoudrez la surface de sucre roux et caramélisez avec un chalumeau (bec Bunsen).



# Raviolis géants à la betterave fourrés au gibier et aux légumes

Préparation



2 heures  
30 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Entrée**

## Ingrédients

### Pour les pâtes

- 200 g de farine de riz + 100 g de farine à pain (type italien 00)
- 100 ml d'eau tiède
- 100 g de betteraves cuites mixées
- 1 pincée de sel marin de Cervia

### Pour la farce

- 500 g de chevreuil haché
- 1 oignon blanc de Cureggio et Fontaneto
- 1 verre de vin rouge
- 1 verre de bouillon de légumes
- Sel

- 100 g de carottes
- Vinaigre
- 100 g d'oignon rouge
- 100 g de pissenlits blanchis
- 100 g d'asperges blanchies
- 200 g de chapelure
- 200 g de parmesan au lait de vache Bianca Modenese
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- Poivre, noix de muscade
- Crème aigre

## Préparation

Faites revenir l'oignon finement haché avec un filet d'huile, ajoutez la viande et poursuivez la cuisson à feu vif. Lorsque les oignons sont dorés, mélangez-les avec le vin rouge et terminez la cuisson, puis laissez refroidir.

Coupez les légumes en cubes et hachez les pissenlits. Faites sauter chaque légume séparément dans une poêle avec un filet d'huile, la gousse d'ail et le sel, puis mélangez-les et laissez-les refroidir. Mélangez les deux préparations et ajoutez le parmesan, la chapelure et les œufs, pour obtenir une farce humide, en ajoutant éventuellement un peu de bouillon de légumes.

Avec les deux farines mélangées, creusez un puits au centre et ajoutez l'eau et la purée de betterave. Pétrissez pour obtenir une pâte compacte, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer 15 minutes.

Étalez la pâte jusqu'à la réduire à une abaisse fine et, avec un emporte-pièce, découpez des disques sur lesquels vous déposerez une cuillerée de garniture. Scellez les disques. Réglez le four à vapeur à 100 °C et faites cuire les raviolis pendant 5 minutes sur une plaque antiadhésive légèrement huilée. Placez ensuite les raviolis dans une poêle antiadhésive huilée et faites-les dorer à feu vif jusqu'à ce que le fond soit coloré. Ajoutez ensuite un peu de vinaigre, un demi-verre d'eau salée et une noix de beurre. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire au moins 3 à 4 minutes. Placez les raviolis dans le plat de service, versez dessus le jus de cuisson et assaisonnez selon votre goût avec la crème aigre, le poivre et la noix de muscade.



# Génoise au café

Préparation



50 minutes

Portions



4 personnes

**Dessert**

---

## **Ingrédients**

- 4 œufs entiers + 2 blancs d'œufs
- 100 g de sucre glace
- 50 g de farine
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 8 g de cacao Chontalpa 
- 15 g de café Huehuetenango
- 10 g de sucre
- 1/2 sachet de levure

---

## **Préparation**

Battez les blancs d'œufs en neige avec le sucre. Dans un autre récipient, ajoutez le sucre glace aux jaunes d'œuf et chauffez le mélange à 50 °C.

Battez ensuite le mélange de jaunes d'œuf et sucre avec un fouet électrique. Tamisez la farine, la fécule, le cacao, la levure et le café et ajoutez-les délicatement à ce mélange.

Incorporez les blancs en neige et faites cuire le tout dans le four à vapeur combiné à 180 °C pendant 35 minutes.

La génoise ainsi obtenue peut servir de base à la préparation de gâteaux fourrés à la crème ou pour d'autres desserts à base de génoise.



# Cappon magro

Préparation



3 heures

Portions



8 personnes

Réglages du four



Vapeur 90 °C

**Plat  
unique**

## Ingrédients

- 500 g de calamars
- 1,5 kg de daurade royale ou d'ombrine
- 2 kg de moules
- 6 langoustines + 2 homards
- 5 carottes + 5 courgettes
- 500 g de pommes de terre
- 4 artichauts + 1 chou-fleur
- 1 betterave cuite
- 2 branches de céleri
- Sel et huile d'olive extra vierge italienne 🍷
- 2 œufs durs
- 8 galettes del marinaio de San Rocco di Camogli
- 8 anchois dessalés de Ligurie
- 10 crevettes entières
- 200 g de haricots verts
- 50 g de câpres + 80 g d'olives
- 80 g de mojama de thon

### Pour la sauce verte

- 300 g de persil
- 2 jaunes d'œufs durs
- 100 g de câpres
- 200 g de pain
- Sel
- 400 g d'huile d'olive extra vierge italienne 🍷
- 100 g d'anchois à l'huile
- 120 ml de vinaigre blanc



## **Préparation**

Pour faire la sauce verte, trempez le pain dans le vinaigre, ajoutez les feuilles de persil, le sel et les autres ingrédients puis mixez le tout.

Nettoyez les calamars en enlevant les viscères et la peau extérieure. Coupez-les en lanières et faites-les cuire au four à vapeur 8 minutes environ.

Nettoyez le poisson blanc et découpez-le en filets. Faites-le cuire à la vapeur 3 minutes environ à 90 °C, puis assaisonnez avec un filet d'huile.

Nettoyez les moules en enlevant le filet central et faites ouvrir les coquilles au four à vapeur (environ 10 à 12 minutes).

Décortiquez les queues de crevettes, nettoyez-les en enlevant la veine centrale et faites-les cuire à la vapeur pendant 3 minutes à 90 °C.

Laissez les crevettes et les langoustines entières et faites-les cuire 4 minutes au four à vapeur à 90 °C.

Faites bouillir les homards dans une grande quantité d'eau pendant 9 minutes, puis coupez-les en deux et cassez les pinces pour en extraire toute la chair.

Grattez les carottes et lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles ovales. Faites-les cuire 6 minutes à la vapeur, puis assaisonnez-les avec de l'huile et du sel.

Nettoyez les artichauts, coupez-les en quartiers et faites-les cuire 35 minutes environ au four à vapeur avec de l'huile et du sel.

Épluchez le céleri, coupez-le en petits morceaux et faites-le cuire au four à vapeur pendant quelques minutes. Faites de même pour les haricots verts, en comptant 12 à 14 minutes au four.

Faites cuire le chou-fleur détaillé en fleurettes dans le four à vapeur 8 à 10 minutes environ. Faites cuire les pommes de terre dans le four à vapeur 30 minutes environ. Une fois cuites, épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Une fois que tous les ingrédients sont prêts, disposez-les sur le plat. Placez les galettes trempées dans l'eau et le vinaigre au centre du plat. Disposez les carottes et les courgettes en alternance sur le bord.

Déposez la sauce verte sur les galettes et disposez alternativement une couche de poisson, de légumes puis de sauce verte. Enlevez les arrêtes des anchois et répartissez les filets coupés en morceaux sur les autres ingrédients avec les olives et les câpres.

Décorez avec les coquillages, les moules et les œufs coupés en quartiers. Terminez par des tranches de betteraves et un mojama de thon.

# Sandwich au poulpe et au pain 5 céréales

Préparation



1 heure 30 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat unique**

## Ingrédients

- 4 petits pains aux 5 céréales de 95 g chacun
- 1 poulpe d'environ 1 kg
- 2 branches de céleri
- 100 g de câpres de Salina 🍷
- 100 g d'oignon
- 1 anchois
- Une petite gousse d'ail
- Persil + basilic
- Citron
- Huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Vin blanc ou rouge
- Huile de tournesol
- Vinaigre
- Sel et poivre

## Préparation

Pour préparer la sauce verte, hachez les câpres avec l'anchois, un peu d'oignon et une pincée d'ail. Ajoutez le persil et quelques feuilles de basilic, puis mélangez le tout avec un peu de jus de citron et un filet d'huile d'olive extra vierge.

Nettoyez le poulpe en le retournant et en ouvrant sa tête. Retirez le bec. Faites revenir le poulpe à feu vif dans une poêle huilée et déglacez avec du vin blanc ou rouge. Une fois le liquide évaporé, couvrez et faites cuire à la vapeur 45 minutes environ, puis laissez-le refroidir dans le récipient couvert.

Préparez la mayonnaise au poisson : filtrez le jus de poulpe qui s'est formé après la cuisson à la vapeur, puis fouettez en ajoutant l'huile de tournesol, le vinaigre et le jus de citron.

Coupez les pains en deux, faites-les chauffer à 180 °C pendant 3 minutes au four. Répartissez ensuite un peu de sauce verte sur une moitié du sandwich, ajoutez la salade de céleri assaisonnée d'huile, de sel et de poivre sur laquelle vous placerez le poulpe grillé et l'oignon caramélisé. Étaler la mayonnaise au poisson sur la partie supérieure du sandwich. Ajoutez l'oignon, les câpres de Salina et fermez le sandwich.



# Sandwich à la poitrine de porc noir Mora Romagnola

Préparation



15 heures 30min.

Portions



8 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat  
unique**

## ***Ingrédients***

### **Pour les petits pains**

- 900 g de farine à pain (type italien 00)
- 100 g de farine de type italien 1 ou 2 moulue sur pierre
- 10 g de levure de bière fraîche
- 50 g de sucre
- 50 g d'huile d'olive italienne extra vierge
- 0,5 l de lait
- 20 g de sel

### **Pour la poitrine de porc**

- 1,5 kg de poitrine de porc Mora Romagnola
- 1 anis étoilé
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1/2 gousse d'ail
- Sel

### **Pour la garniture de légumes et la sauce**

- 150 ml de vinaigre balsamique de Modène traditionnel
- 2 anchois à l'huile
- 1/2 chou rouge
- 1/2 oignon cru
- 8 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- Sel et poivre

## Préparation

Coupez la poitrine de porc en cubes d'environ 150 g chacun et faites-les mariner sous vide toute la journée avec du sel et des épices. Vers le soir, mettez la préparation sous vide directement dans le four et faites-la cuire à la vapeur à 80 °C pendant 15 heures. Avant de sortir la viande du four et de la laisser refroidir, vérifiez qu'elle est bien tendre, sinon continuez la cuisson.

Pour préparer les petits pains, pétrissez les farines, le lait, le sucre, la levure et le sel et, lorsque la pâte est ferme et élastique, incorporez l'huile progressivement. Mettez la pâte dans un récipient légèrement graissé, couvrez-la d'un film alimentaire et laissez-la lever à température ambiante. Au bout de quelques heures, elle aura doublé de volume. Façonnez des petits pains ronds de 120 g chacun, puis aplatissez-les avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'ils forment un ovale plat. Repliez chaque portion de pâte et posez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en laissant un espace entre elles. Couvrez-les d'un film alimentaire, attendez qu'elles doublent à nouveau de volume et faites-les cuire au four à vapeur pendant 20 minutes à 100 °C. Émincer très finement l'oignon et le chou, ajouter les anchois, le sel et le poivre.

Laissez reposer au moins 5 minutes. Préparez la sauce avec du ketchup et de la mayonnaise que vous remuerez bien. Chauffez les petits pains à la vapeur, faites dorer la poitrine de porc sur une plaque huilée, salez et badigeonnez de vinaigre balsamique. Ouvrez chaque petit pain, ajoutez les légumes et la poitrine de porc puis badigeonnez de sauce.



# Flan aux poireaux et fondue de pecorino

Préparation



2 heures 30min.

Portions



8 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée  
150 °C

**Hors  
d'œuvre**

## Ingrédients

- 10 poireaux
- 8 jaunes d'œufs
- 200 g de parmesan râpé
- 150 ml d'huile d'olive italienne extra vierge
- Sel et poivre

### Pour la fondue

- 600 g de pecorino de la Montagna Pistoiese
- 200 g de taleggio

- 250 ml de crème fraîche
- 250 g de lait frais

### Pour la sauce béchamel

- 85 g de farine
- 200 g de pecorino de la Montagna Pistoiese
- 100 g de beurre au lait cru d'Alto Elvo
- 1 l de lait frais

## Préparation

Nettoyez bien les poireaux et coupez-les en fines rondelles. Mettez-les dans une casserole avec de l'huile, du sel et du poivre. Faites-les cuire à feu vif jusqu'à ce que l'eau des légumes se soit évaporée et qu'ils attachent légèrement au fond, mais ne brûlent pas. Retirez du feu pendant 15 minutes, puis remettez la casserole sur le feu et mélangez bien.

Pendant ce temps, préparez la sauce béchamel. Faites fondre 100 g de beurre dans une casserole, éteignez le feu et ajoutez toute la farine. Mélangez au fouet jusqu'à obtenir un mélange doré, remettez sur le feu et ajoutez un peu de lait préalablement chauffé. Remuez à nouveau pour l'empêcher d'épaissir, ajoutez le reste du lait jusqu'à obtenir une crème assez épaisse. Ajoutez enfin le pecorino et le sel.

Versez les poireaux, les jaunes d'œufs et le parmesan dans un grand saladier et mélangez le tout ; ajoutez la sauce béchamel, mélangez bien et versez dans un plat à gratin beurré. Faites cuire environ 30 minutes à 150 °C dans le four combiné vapeur. Lorsque la surface commence à brunir et à gonfler légèrement, retirez le plat du four et laissez-le refroidir à température ambiante.

Commencez ensuite à préparer la fondue : faites chauffer le lait et la crème dans une casserole, puis ajoutez le taleggio et le pecorino coupés en petits morceaux et remuez avec un fouet, toujours à feu doux, jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Battez au mixeur et versez sur le flan.



# Selle d'agneau de Pomarancino farcie aux artichauts

Préparation



1 heure 30 min.

Portions



8 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 160 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 1/2 selle d'agneau Pomarancino 🍷
- 6 artichauts
- 1 citron non traité
- 2 brins de romarin
- 1 bouquet de sauge
- 1 bouquet de thym
- 1 gousse d'ail
- 200 ml de vin rouge
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml d'huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Sel et poivre

## Préparation

Hachez le romarin, la sauge, le thym, une gousse d'ail et un peu de zeste de citron. Nettoyez bien les artichauts, coupez-les en quartiers et mettez-les dans un plat avec de l'eau et des tranches de citron. Étalez la selle d'agneau sur le plan de travail, éparpillez le zeste de citron sur la viande, saupoudrez avec une partie des herbes aromatiques et l'ail hachés, salez et poivrez.

Égouttez les artichauts, répartissez-les sur la viande, puis faites un rouleau bien serré que vous attacherez avec de la ficelle comme pour un salami.

Mettez la viande ainsi roulée dans un plat à four, ajoutez de l'huile, saupoudrez avec le reste des herbes aromatiques, salez et poivrez.

Faites cuire environ une heure à 160 °C dans le four combiné vapeur. À mi-cuisson, ajoutez le vin.



# Diplomate au pain Casola Marocca

Préparation



1 heure

Portions



8 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 200 °C

**Dessert**

## **Ingrédients**

- 2 œufs entiers
- 200 g de sucre blanc
- 200 g de sucre roux
- 100 g de beurre
- 400 g de pain Casola marocca  ou du pain à la farine de châtaigne
- 500 ml de lait frais
- 1 sachet de levure
- 80 g de noix
- 70 g d'amandes émondées
- 50 g de pignons de pin
- 150 g de sultanines
- 50 ml de rhum blanc
- Sel

## **Préparation**

Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et le beurre.

Dans un autre saladier, battez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et mettez-les au réfrigérateur.

Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède et du rhum pour les amollir.

Coupez le pain en tranches fines et mettez-les dans une casserole avec du lait ; une fois que le pain a absorbé le lait, essorez-le et mélangez-le avec les jaunes d'œufs battus.

Ajoutez les fruits secs grossièrement hachés et les raisins secs essorés, mélangez, puis ajoutez les blancs en neige et la levure.

Beurrez un plat à four et versez-y le mélange régulièrement, puis saupoudrez la surface de sucre roux. Faites cuire dans le four combiné vapeur à 200 °C pendant 40 minutes environ, jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré.



# Tomates farcies au riz

Préparation



1 heure 40 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 180 °C

**Plat  
unique**

## **Ingrédients**

- 6 grosses tomates anciennes de Naples 🍅
- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de riz Grumolo delle Abbadesse ou, en variante, de riz Vialone Nano 🍅
- Quelques feuilles de basilic
- 1 oignon blanc
- 2 branches de céleri

## **Préparation**

Coupez le dessus des tomates, puis évidez l'intérieur.

Hachez finement l'oignon et les branches de céleri, passez la chair évidée des tomates au tamis et versez tous les légumes dans un récipient.

Ajoutez le riz et le basilic. Mettez le tout sur le feu pour que la saveur se développe rapidement. Retirez du feu, laissez refroidir 15 minutes et remplissez ensuite les tomates avec le mélange.

Coupez les pommes de terre en gros quartiers et placez-les sur une plaque de cuisson.

Disposez les tomates sur les pommes de terre, et faites cuire le tout environ 50 minutes à 180 °C dans le four combiné vapeur.



# Ratatouille

Préparation



1 heure 15 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 210 °C

**Accompagnement**

## **Ingrédients**

- 2 grosses courgettes Romanesco
- 2 aubergines
- 2 pommes de terre nouvelles
- 300 g de tomates cerises rouges
- 1 oignon blanc Fara Filiorum Petri 
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive italienne extra vierge 
- Sel
- Poivre

## **Préparation**

Après avoir lavé et nettoyé les légumes, coupez-les en cubes réguliers. Coupez ensuite les tomates cerises en deux.

Mettez les légumes coupés sur une plaque de cuisson et arrosez-les d'une bonne quantité d'huile d'olive extra vierge. Salez et poivrez la ratatouille, ajoutez quelques feuilles de basilic et de menthe.

Faites cuire environ 45 minutes à 210 °C dans le four combiné vapeur.



# Morue et pommes de terre au four

Préparation



1 heure 20 min.

Portions



6 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 180 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 1 filet de morue dessalée d'environ 800 g
- 400 g de pommes de terre nouvelles
- 200 g de tomates cerises ou cœur de pigeon fraîches
- 2 oignons blancs Fara Filiorum Petri
- Huile d'olive italienne extra vierge
- Sel
- Poivre

## Préparation

Retirez la peau de la morue préalablement dessalée.

Coupez les pommes de terre en rondelles et étalez-les sur la plaque de cuisson.

Posez la morue sur les pommes de terre, coupez les tomates cerises en deux et émincez très finement les deux oignons.

Éparpillez les tomates et les oignons émincés sur la morue et assaisonnez avec de l'huile, du sel et du poivre.

Faites cuire environ une heure à 180 °C dans le four à vapeur combiné.



# Courgettes aux anchois

Préparation



1 heure 20 min.

Portions



6 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 180 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 1 kg d'anchois frais de Menaica, sans les arêtes 🍷
- 1 kg de grosses courgettes Romanesco
- 2 gousses d'ail des ours Ufita 🍷
- Huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Sel
- Poivre

## Préparation

Coupez les courgettes en tranches dans le sens de la longueur. Videz les anchois, coupez leur la tête et ôtez l'arête centrale.

Disposez les courgettes sur une plaque de cuisson jusqu'à ce qu'elles couvrent toute la surface et placez les anchois par-dessus.

Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'ail haché débarrassé du germe et de l'huile.

Répétez l'opération en recouvrant les anchois d'une couche de courgettes, puis d'une autre couche d'anchois.

Faites cuire 25 minutes à 180 °C dans le four combiné vapeur, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.

Laissez reposer 10 minutes hors du four avant de découper en portions et de servir. Décorez selon votre goût avec quelques feuilles de persil.



# Raviolis au cabillaud cuits à la vapeur

Préparation



3 heures

Portions



5 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Entrée**

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 500 g de farine à pain (qualité italienne 00)
- 1 cuillère à café de sel
- Eau en quantité nécessaire

### Pour la farce

- 400 g de filet de cabillaud
- 0,5 l de lait
- 150 g de beurre
- 50 g de farine de riz

- Noix de muscade
- 1 petite échalote
- 200 g de Parmigiano Reggiano râpé

### Pour la sauce

- 500 g de pois de 100 jours 🍷
- 1 échalote
- Huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Sel
- Poivre

## Préparation

Versez la farine en tas, creusez un puits au centre, versez-y de l'eau et ajoutez du sel. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte ferme, enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur 30 minutes au moins. Pour préparer la garniture, faites fondre un tiers du beurre dans une poêle et faites revenir l'échalote hachée. Ajoutez le filet de cabillaud préalablement haché et laissez cuire à couvert 15 minutes environ.

Préparez ensuite la sauce béchamel : faites fondre le reste du beurre à feu doux et ajoutez la farine de riz en une seule fois. Versez le lait peu à peu en remuant et assaisonnez avec la noix de muscade râpée.

Faites cuire jusqu'à ce que la sauce béchamel devienne crémeuse. Ajoutez le cabillaud cuit à la béchamel, puis le parmesan, mélangez bien et laissez refroidir.

Pour préparer la sauce, faire revenir dans l'huile l'échalote hachée, ajoutez les petits pois et assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire les ingrédients et, une fois qu'ils sont cuits, mixez le tout.

Prenez le bloc de pâte que vous aviez mis au réfrigérateur et étalez-le jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,5 millimètre environ. Pour réaliser les raviolis, utilisez l'outil approprié, remplissez les parties creuses avec la préparation au cabillaud et recouvrez d'une autre couche fine de pâtes. Une fois les raviolis farcis, placez-les sur une plaque de cuisson perforée et faites-les cuire à la vapeur à 100 °C pendant 10 minutes environ. Faites chauffer la sauce aux petits pois, versez-la au fond du plat de service et déposez-y les raviolis au cabillaud en ajoutant généreusement de l'huile d'olive extra vierge. Vous pouvez décorer avec des cosses cuites de petits pois.



# Cabillaud à la scarole

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat  
principal**

## Ingrédients

- 800 g de filet de cabillaud
- 2 scaroles
- 50 g de cerneaux de noix
- 20 g de pignons de pin
- 1 cuillère à café de câpres
- Huile d'olive italienne extra vierge 🌿
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 gousse d'ail
- 4 filets d'anchois menaica 🌿

## Préparation

Nettoyez la scarole, laissez-la étuver dans une casserole couverte et retirez l'eau qu'elle a rendue.

Faites revenir l'ail dans l'huile, ajoutez les câpres, les pignons, les noix, la scarole et les olives. Laissez cuire 10 minutes environ.

Coupez le filet de cabillaud en quatre portions, placez-les sur une plaque de cuisson, arrosez-les d'huile et faites-les cuire au four à vapeur 15 minutes à 100°C.

Placez la scarole dans l'assiette, disposez le filet de cabillaud par-dessus, et décorez-le avec des filets d'anchois.



# Caponata de morue aux légumes

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 4 friselles croustillantes
- 400 g de morue
- 1 carotte
- 1 courgette
- 2 piments papacelles napolitains, un rouge et un jaune 🌶️
- 1 branche de céleri
- 150 g d'olives noires et vertes dénoyautées 🌶️
- Huile d'olive extra vierge italienne
- Vinaigre de vin
- Quelques feuilles de basilic
- Sel

## Préparation

Arrosez la morue avec de l'huile et faites-la cuire 13 minutes à 100 °C dans le four à vapeur. Vérifiez la cuisson, la chair doit se détacher facilement. Laissez-la refroidir.

Coupez les légumes en cubes et faites-les cuire 5 minutes à 100 °C dans le four à vapeur. Laissez-les refroidir et, une fois qu'ils sont froids, assaisonnez-les avec du sel, de l'huile et un peu de vinaigre.

Humidifiez les friselles, recouvrez-les abondamment de légumes et placez les filets de morue par-dessus. Décorez avec des olives vertes et noires, arrosez généreusement d'huile et parsemez de feuilles de basilic.



# Focaccia aux oignons blancs Marguerite de Savoie, olives Cellina di Nardò et tomates Torre Guaceto Fiaschetto

Préparation



5 heures 15 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 180 °C

**Hors  
d'œuvre**

## **Ingrédients**

- 250 g de farine à pain (type italien 0)
- 250 g de semoule fine
- 5 g de levure fraîche
- Huile d'olive italienne extra vierge 
- 10 olives dénoyautées Cellina di Nardò
- 8 tomates Torre Guaceto Fiaschetto 
- 1 oignon blanc moyen
- Sel

## **Préparation**

Dissolvez la levure avec un peu d'eau dans un bol, puis ajoutez les farines et une demi-cuillère à soupe de sel. Mélangez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse.

Couvrez-la d'un linge et laissez-la lever pendant 2 heures à température ambiante.

Étalez ensuite la pâte sur une plaque de cuisson préalablement huilée et disposez dessus l'oignon émincé, les tomates hachées et les olives. Salez légèrement et arrosez d'huile.

Laissez lever encore 3 heures, puis faites cuire environ 30 minutes à 180 °C dans le four combiné vapeur.



Pouilles  
La Locanda di Nonna Mena

# Tiella d'épeautre aux légumes de saison, moules et calamars frais

Préparation



1 heure 30min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 150 °C

**Plat  
unique**

## Ingrédients

- 200 g d'épeautre
- 10 tomates Canne Regina di Torre 🍷
- 1 kg de moules
- 500 g de calamars
- 100 g de petits pois
- 1 courgette
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- Ail
- Oignon rouge Acquaviva 🍷
- Huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Sel
- Poivre

## Préparation

Nettoyez les moules et faites-les cuire dans une casserole couverte jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent et libèrent leur eau. Égouttez les moules et mettez de côté l'eau libérée à la cuisson.

Saupoudrez d'ail haché le fond d'une plaque à pâtisserie huilée. Étalez la pomme de terre coupée en rondelles, ajoutez les moules dans une demi-coquille et versez par-dessus les petits pois, puis les calamars et l'épeautre préalablement lavés. Ajoutez également les tomates et la courgette coupées en morceaux et un demi-oignon coupé en rondelles.

Versez sur les différentes couches l'eau des moules préalablement réservée, salez, poivrez et faites cuire le tout 45 minutes à 150 °C dans le four à vapeur combinée.



Pouilles  
La Locanda di Nonna Mena

# Légumes rôtis en papillote

Préparation



45 minutes.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 200 °C

**Accompagnement**

## **Ingrédients**

- 2 oignons
- 500 g de pommes de terre
- 1 tête de brocoli
- 4 carottes de Polignano 
- Huile d'olive italienne extra vierge 
- Persil
- Sel
- Poivre

## **Préparation**

Blanchissez le brocoli 3 minutes environ.

Coupez en tranches les pommes de terre, les oignons et les carottes.

Placez sur 4 feuilles de papier sulfurisé (une par personne) un mélange des légumes coupés en tranches, puis ajoutez le brocoli blanchi. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du persil. Fermez bien les quatre papillotes et faites cuire au four combiné vapeur pendant environ 30 minutes à 200 °C.



Pouilles  
La Locanda di Nonna Mena

# Artichauts rôtis

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 180 °C

**Accompagnement**

## **Ingrédients**

- 16 à 20 artichauts selon la taille
- Jus de citron
- Tomates séchées Torre Guaceto Fiaschetto 🍅
- Huile d'olive italienne extra vierge 🍷
- Sel

## **Préparation**

Nettoyez les artichauts et mettez-les dans un récipient rempli d'eau à laquelle vous ajouterez le jus de citron ; cela évitera que les artichauts brunissent. Disposez-les sur une plaque de cuisson et assaisonnez-les avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel et quelques tomates séchées Torre Guaceto Fiaschetto.

Mettez-les au four combiné vapeur à 180 °C et laissez-les cuire une demi-heure environ.



# Pain maison au levain

Préparation



18 heures

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 175°C

---

## Ingrédients

- 1 kg de farine de céréales anciennes (timilia, russello, mallorca) 🌿.
- 500 ml d'eau
- 14 g de sel marin de Trapani 🌿
- 5 ml d'huile d'olive extra vierge douce 🌿
- 100 g de levain sec

---

## Préparation

Dissolvez le levain dans de l'eau tiède pour l'activer ; dans un autre récipient, dissolvez aussi une cuillère à café de sel dans un peu d'eau et réservez. Dans un grand saladier, mélangez rapidement à la main la farine, l'eau et le levain

Ajoutez l'huile. La pâte sera très molle et collante. Vers la fin, ajoutez l'eau salée.

N'ajoutez pas tous les ingrédients en même temps car le sel a tendance à freiner l'action du levain. Couvrez et laissez la pâte lever à température ambiante (environ 20 °C) de 12 à 18 heures. Lorsqu'elle a augmenté de volume et que vous voyez apparaître des bulles, retournez-la sur une surface farinée.

Saupoudrez-la de farine, puis étalez-la et repliez-la sur elle-même : d'abord en quatre, puis en trois.

Transférez la pâte dans un moule à bords assez hauts, selon la quantité de mie que vous aimez dans votre pain. Continuez à faire lever la pâte pendant 2 à 3 heures encore.

Faites cuire le pain dans le four à vapeur combiné à 175 °C pendant 50 à 55 minutes environ.

Retirez-le du four et laissez-le refroidir avant de le couper.

Il est important de laisser le pain refroidir sur une grille. Ainsi, la vapeur qui se dégage de toute la surface le rendra très moelleux, avec une croûte fine. En revanche, si vous souhaitez obtenir une croûte croustillante avec une mie souple, vous devrez couper les deux extrémités pour laisser s'échapper la vapeur.



# Gâteau d'aubergines sur fondue de Piacentinu Ennese

Préparation



1 heure 20 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 90 °C

**Hors  
d'œuvre**

## Ingrédients

### Pour la pâte

- 3 aubergines
- 1 œuf bio
- 20 g de chapelure de Timilia
- 10 g de Parmigiano Reggiano râpé
- Huile d'olive extra vierge douce
- 4 feuilles de basilic
- Sel marin de Trapani
- Poivre

### Pour la fondue Piacentinu Ennese

- 200 ml de crème liquide (peut être remplacée par de la crème fleurette)
- 200 g de Piacentinu Ennese
- 4 tomates cerises Valle del Belice Siccagno ou Pachino
- Sel marin de Trapani

## Préparation

Coupez les aubergines en deux, faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 minutes à 90 °C. Pelez-les, puis mixez-les au batteur avec la chapelure, l'œuf, le parmesan, le basilic, le sel marin de Trapani et le poivre.

Graissez des moules, remplissez-les du mélange et faites cuire au four à vapeur à 90 °C pendant 40 à 45 minutes. Versez la crème liquide et les copeaux de Piacentinu Ennese dans une casserole et faites chauffer à feu modéré. Dès que le mélange est chaud et que le fromage est lié à la crème, retirez du feu et ajoutez le sel.

Dressez les assiettes en versant la fondue au fond et en plaçant au-dessus le gâteau d'aubergines. Décorez avec une tomate cerise Salina Siccagno et servez chaud.



# Gnocchis de pommes de terre avec fondue de Vastedda del Belice et palourdes sautées

Préparation



2 heures

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100°C

**Hors  
d'œuvre**

## Ingrédients

### Pour les gnocchis de pommes de terre

- 800 g de pommes de terre roses
- 250 g de farine à pain de type italien 0 (ou farine de riz)
- Sel marin de Trapani

### Pour les palourdes sautées

- 500 g de palourdes
- 1 verre de vin blanc

- Huile d'olive extra vierge douce
- Persil

### Pour la fondue de Vastedda del Belice

- 200 ml de crème liquide (peut être remplacée par de la crème fraîche)
- 200 g de fromage Vastedda del Belice
- Sel marin de Trapani

## Préparation

Faites cuire les pommes de terre au four à vapeur pendant 40 à 45 minutes à 100 °C. Une fois cuites, épluchez-les et écrasez-les avec un presse-purée, ajoutez la farine et le sel et pétrissez à la main pour obtenir un mélange mou mais compact.

Prenez une portion de pâte à la fois et étalez-la du bout des doigts pour former des boules de 2 cm d'épaisseur. Coupez les boules en morceaux et passez le dos d'une fourchette sur chaque morceau de pâte en les pressant délicatement avec le pouce.

Après les avoir rincées à l'eau, mettez les palourdes dans une casserole avec l'huile pour qu'elles s'ouvrent et versez le vin blanc. Une fois qu'elles sont cuites, ajoutez le persil haché et retirez la casserole du feu. Égouttez-les en filtrant le jus à travers une passoire à mailles très fines, puis remettez-les dans le liquide filtré. Coupez le Vastedda del Belice en copeaux, ajoutez la crème liquide et le sel, et faites cuire dans une casserole à feu doux pour obtenir la fondue.

Faites cuire les gnocchis dans le four à vapeur pendant environ 15 minutes à 100 °C. Une fois cuits, transvasez-les dans la casserole contenant la fondue et mélangez le tout. Versez dans un plat creux et ajoutez les palourdes sautées avec leur jus de cuisson. Servez très chaud.



# Poulpe rôti sur stracciatella de buffle et pain à la farine de blé ancien Timilia

Préparation



1 heure 20 min.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur 100 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 1 poulpe d'environ 1 kg
- 100 g de stracciatella de buffle
- 30 ml de lait
- Huile d'olive extra vierge douce 
- 4 tranches de pain Timilia 
- Sel de mer de Trapani 

## Préparation

Nettoyez le poulpe et faites-le cuire dans le four à vapeur à 100 °C pendant 60 minutes. Faites griller le pain sur le gril et arrosez-le d'un filet d'huile d'olive.

Mixez la stracciatella de buffle avec le lait et réservez la sauce crémeuse obtenue. Coupez les tentacules du poulpe une fois qu'elles sont chaudes et faites-les griller des deux côtés.

Placez une tranche de pain grillé, la sauce au fromage de buffle et deux tentacules de poulpe dans l'assiette, puis ajoutez du sel et de l'huile.



# Morue sous vide aux oignons confits de Tropea et tomates cerises d'hiver

Préparation



40 minutes.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Sous-vide 70 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 800 g de morue
- 10 tomates d'hiver ou 1 kg de tomates cerises
- 2 oignons rouges de Tropea
- 3 cuillères à soupe de sucre roux ou de miel
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- Poivre noir
- Huile d'olive extra vierge douce 
- Zeste de citron
- Sel de mer de Trapani 

## Préparation

Après avoir divisé le poisson en quatre portions, placez chaque morceau dans un sachet sous vide avec un filet d'huile d'olive extra vierge et du poivre noir. Faites-les cuire au four à vapeur à 70 °C pendant 20 à 25 minutes.

Pendant ce temps, faites griller les tomates entières pour accompagner le poisson.

Pelez les oignons et coupez-les en tranches pas trop fines. Versez de l'huile dans une poêle, faites-la chauffer et ajoutez les oignons. Baissez le feu, salez et laissez-les cuire à feu doux. Le secret pour préparer d'excellents oignons aigre-doux est de les cuire lentement afin que leurs arômes s'imprègnent dans l'huile, qu'ils deviennent tendres et ne brûlent pas. Dès que les oignons sont translucides (au bout de 10 à 15 minutes), augmentez légèrement le feu et ajoutez le vinaigre, le sucre (ou le miel) et remuez. Dès que le sucre a fondu, les oignons prennent un aspect dense, presque caramélisé. Éteignez le feu, laissez-les refroidir et mélangez-les.

Une fois cuite, retirez la morue des sachets sous vide et disposez les portions individuelles sur l'assiette avec les tomates grillées et les oignons confits ; décorez avec du sel marin de Trapani, du zeste de citron et arrosez d'un filet d'huile d'olive.



# Pain de viande avec mortadelle, œuf et fromage Vastedda del Belice sur purée de petits pois nouveaux

Préparation



1 heure

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 160 °C

**Plat principal**

## Ingrédients

- 600 g de viande de bœuf hachée
- 200 g de mortadelle de Ragusa 🍷
- 200 g de pain timilia frais 🍷 ou de pain à la farine de blé dur
- 150 g de fromage Vastedda del Belice 🍷 coupé en cubes.
- 200 ml de lait entier
- 2 œufs durs biologiques 🍷
- Sel de mer de Trapani
- Persil

- Huile d'olive extra vierge douce
- Poivre

### Pour la purée de petits pois

- 450 g de petits pois frais
- 1 oignon blanc
- 50 g de Parmigiano Reggiano
- Huile d'olive extra vierge douce 🍷
- Sel de mer de Trapani 🍷

## Préparation

Enlevez d'abord la croûte du pain frais et coupez-la en cubes ; coupez aussi 150 g de mie. Faites tremper les cubes de pain (croûte et mie) dans du lait. Coupez la mortadelle et le fromage Vastedda del Belice en cubes. Mettez la viande hachée dans un autre saladier, puis ajoutez la mortadelle, le fromage Vastedda, le pain trempé dans le lait et légèrement essoré, les œufs durs coupés en morceaux, quelques feuilles de persil, le sel marin de Trapani et le poivre. Mélangez le tout à la main, formez un cylindre en le tassant bien. Disposez le pain de viande sur une feuille de papier sulfurisé, badigeonnez-le d'huile d'olive et réservez.

Préchauffez le four à 160 °C en mode combiné vapeur et préparez la purée. Émincez très finement l'oignon. Faites chauffer de l'huile d'olive extra vierge dans une casserole et ajoutez les oignons pour les faire légèrement blondir, puis ajoutez les petits pois. Salez et couvrez d'eau.

Une fois les petits pois bien cuits, versez-les avec les oignons dans le bol d'un blender. Ajoutez le Parmigiano Reggiano râpé, un peu d'huile et mixez jusqu'à obtenir une purée veloutée. Graissez ensuite le fond d'une plaque de cuisson, déposez le pain de viande au centre et faites-le cuire au four combiné vapeur pendant 40 à 50 minutes à 160 °C. Retirez la viande du four et servez-la découpée en tranches sur la purée chaude de petits pois.



# Moelleux au chocolat de Modica et à la farine de blé ancien Timilia de Sicile

Préparation



30 minutes.

Portions



4 personnes

Réglages du four



Vapeur combinée 150 °C

**Dessert**

## **Ingrédients**

- 100 g de chocolat Modica
- 100 g de farine de blé Timilia 
- 100 g de cacao noir en poudre
- 50 g de sucre roux
- 2 œufs biologiques
- 40 ml de lait
- 25 g de beurre
- Cannelle en poudre
- Sucre glace

## **Préparation**

Mélangez le sucre et les œufs. Ajoutez-les au chocolat que vous aurez préalablement fait fondre au bain-marie et remuez doucement jusqu'à obtenir une crème. Versez-la dans un saladier avec la farine, le cacao, le lait et la cannelle puis mélangez bien.

Versez le mélange dans des moules en aluminium que vous aurez préalablement beurrés et saupoudrés de farine ou de sucre roux.

Faites cuire au four combiné vapeur à 150 °C pendant 20 minutes (évaluez la cuisson à l'odeur et à l'aspect).

Servez avec des pastilles de chocolat Modica et du sucre glace selon votre goût.



Aliment	Température	Durée de cuisson	Accessories
---------	-------------	------------------	-------------

### Cuisson à la vapeur

Brocolis	100 °C	12 - 16 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Carottes entières	100 °C	25 - 30 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Légumes coupés en tranches (poivrons, courgettes, carottes, oignons)	100 °C	15 - 20 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Haricots verts	100 °C	20 - 25 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Asperges vertes	100 °C	15 - 20 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Pommes de terre épluchées (coupées en quartiers)	100 °C	25 - 35 min.	Plat perforé pour cuisson vapeur
Filet de poisson (2 cm d'épaisseur)	80 °C	15 - 20 min.	Plat perforé ou non perforé pour cuisson assistée vapeur
Poulpe	85 °C	100 - 110 min.	Grille
Moules avec coquille	95 °C	20 - 25 min.	Grille
Filet de saumon (3 cm d'épaisseur)	65 °C	100 - 110 min.	Grille
Crevettes	100 °C	10 - 14 min.	Plat perforé ou non perforé pour cuisson assistée vapeur
Blanc de poulet	100 °C	23 - 28 min.	Plat perforé ou non perforé pour cuisson assistée vapeur
Filet de bœuf à point (épaisseur 4 cm)	60 °C	110 - 120 min.	Grille
Agneau à point (épaisseur 3 cm)	65 °C	105 - 115 min.	Grille
Flan/pudding (6 ramequins de 100 ml chacun, recouverts d'un film)	90 °C	20 - 30 min.	Plaque à pâtisserie ou grille

Aliment	Température	Réglage vapeur	Durée de cuisson	Accessoires
---------	-------------	----------------	------------------	-------------

### Cuisson à la vapeur combinée

Gratin de légumes / de pommes de terre	160 - 180°C	2	35 - 50 min.	Grille
Poisson au four	200°C	3	20 - 25 min.	Grille / plaque à pâtisserie
Pain maison	180°C (préchauffage)	2	30 - 40 min.	Grille



# 10

## avantages d'un four ASKO à vapeur combinée

Le principal avantage des fours à vapeur combinée est qu'ils vous permettent de cuisiner sainement en préservant les qualités nutritionnelles des aliments, notamment les vitamines et les minéraux. Ce type de cuisson garde intacte la texture délicate des légumes et le moelleux des poissons. Voici dix points qui vous apprennent tout ce que vous devez savoir sur les fours ASKO à vapeur combinée.

---

### **1 – Quel est l'avantage d'avoir un four à vapeur combinée ?**

Il s'agit d'un four 2 en 1 qui vous permet de combiner des modes de cuisson classiques avec des modes assistés par la vapeur.

### **2 – Grande capacité de 73 l**

Elle offre une plus grande surface de cuisson et vous permet de préparer des aliments en grande quantité, même si les dimensions extérieures restent standards.

### **3 – Pourquoi un générateur de vapeur externe ?**

Le four est équipé d'un générateur de vapeur externe qui libère exclusivement de la vapeur pure dans la cavité grâce à un système cyclonique qui retient l'eau condensée. Cela préserve la saveur naturelle des aliments, ainsi que les vitamines et minéraux qu'ils contiennent.

### **4 – Combien de temps faut-il pour que le four atteigne la température voulue ?**

Cela ne prend que quelques minutes. La vapeur est distribuée uniformément à intervalles réguliers par quatre orifices et atteint très rapidement son niveau maximal.

### **5 – À quelle température faut-il cuire les aliments ?**

Les temps de cuisson à la vapeur varient en fonction de la quantité d'aliments et de l'épaisseur des morceaux. Plus ils sont épais, plus la durée de cuisson est longue. Il est recommandé d'utiliser un plat adapté à l'aliment que vous préparez, afin qu'il cuise dans son jus et s'en imprègne.

---

---

## **6 – Quel est le type de chaleur mise en œuvre ? Humide ou sèche ?**

La cuisson assistée par la vapeur est humide, ce qui est une qualité fondamentale pour garantir le respect des aliments.

## **7 – Quels types de plats peut-on utiliser dans le four à vapeur ?**

Tous les plats résistant à la chaleur, à condition que leurs dimensions conviennent à une cuisson homogène. Les plats perforés et les plaques à pâtisserie permettent d'évacuer et de récupérer les jus de cuisson.

## **8 – La cuisson par étape**

Vous pouvez combiner différents modes de cuisson en trois étapes successives. Grâce à la cuisson en 3 étapes, vous pouvez associer 3 modes de cuisson, y compris des températures et des durées différentes. L'écran affiche les paramètres de cuisson en cours.

## **9 – A quoi sert la sonde ?**

La sonde thermométrique est l'instrument idéal pour garantir une cuisson parfaite.

## **10 – Programmation – quel menu choisir ?**

Vous pouvez sélectionner 17 modes de cuisson ou vous laisser guider par les recettes automatiques déjà programmées dans le four.

---



**ASKO**  
Inspired by Scandinavia