



DeJelin
Quality Brand

LE CUIT VAPEUR

GUIDE D'UTILISATION

Table des matières

Introduction			
Une belle-ge histoire	3	Conseils pour un usage parfait	14
Brève description des fonctions de votre cuit vapeur	4	Les différentes techniques de cuisson	
Prescriptions de sécurité & d'utilisation	5	Qu'est que la cuisson ?	16
Conseils et descriptions des accessoires fournis		La cuisson vapeur	16
Panneau de commande	6	Comment cuire à la vapeur ?	18
Smart Protect System	7	Comment récupérer le jus de cuisson	20
Les composants et accessoires fournis	8	La cuisson à l'étouffée : mijoter & confire	22
Accessoires complémentaires	10	Le goût de l'authenticité	22
Entretien	12	Comment cuire à l'étouffée ?	23
Mode d'emploi pour un démarrage rapide	14	Cuisson mixte à la vapeur et à l'étouffée	23
		La cuisson par immersion : pocher & blanchir	24
		Comment cuire par immersion?	25
		La conservation	26
		Comment pasteuriser des bocaux ?	27
		La fermentation	28
		Comment transformer le Cuit vapeur en yaourtière ?	28
		Réchauffer & maintenir au chaud	29
		Comment réchauffer des plats?	29
		Comment transformer mon cuit vapeur en chauffe-plat?	32
		Décongeler	33
		Garantie	34
		Livre de recettes	36

Introduction

*Félicitations,
Vous venez d'acquérir un produit Dejelin!
À vous le plaisir de cuisiner sain et
gourmand avec un appareil d'exception
dont vous apprécierez l'élégance,
la performance et la simplicité
d'utilisation jour après jour.*

UNE BELLE-GE HISTOIRE

Dejelin est LA marque belge spécialisée dans la cuisine saine grâce à son produit phare : le cuit vapeur !

C'est en Belgique, à Courcelles dans la Province du Hainaut que sont fabriqués les cuits vapeur Dejelin. Chaque pièce est assemblée à la main avec soin et est minutieusement contrôlée par nos techniciens.

Dejelin c'est un savoir-faire et une expertise de plus de 10 ans. Chacun des composants du cuit vapeur Dejelin a été

sélectionné avec rigueur et attention. Des matériaux nobles qui respectent votre santé et garantissent la durée de vie de votre appareil :

- De l'inox alimentaire 304 (18/10) issu d'Italie. Un inox sûr qui résiste très bien dans le temps
- Des rehausses en Tritan® robustes qui ne contiennent ni BPA, ni phtalate et qui assurent la circulation de la vapeur dans tous les paniers quelle que soit la charge de ceux-ci
- Un couvercle bombé en verre trempé pour que la vapeur condensée puisse ruisseler sur les côtés et ne pas dénaturer votre repas
- Des marquages et indications indélébiles gravés au laser pour assurer la longévité et éviter tout usage d'encre

BRÈVE DESCRIPTION DES FONCTIONS DE VOTRE CUIT VAPEUR

PROGRAMMATIONS

Le cuit vapeur de Dejin possède trois programmes :

1. Cuisson express à la vapeur douce à 100°C
2. Cuisson vapeur basse température à 80°C
3. Maintien au chaud continu à 60°C

TECHNIQUES CULINAIRES

La gestion parfaite de la température et les accessoires de votre cuitiseur vous permettent de réaliser :



La cuisson à la vapeur



La cuisson à l'étouffée



La cuisson par immersion (pâtes, moules...)



La fermentation (yaourt, ..)



La conservation



Le réchauffage & le maintien au chaud



La décongélation

Ces différentes techniques sont détaillées plus loin dans ce document.

Prescriptions de sécurité & d'utilisation

(Suivez attentivement les instructions ci-dessous)

Les personnes (y compris les enfants de moins de 8 ans) qui ne sont pas aptes à utiliser l'appareil en toute sécurité, soit à cause de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, soit à cause de leur manque d'expérience ou de connaissances, ne peuvent en aucun cas utiliser l'appareil sans surveillance ou sans les instructions d'une personne responsable.

Vérifiez si le niveau de tension de l'alimentation correspond à celle mentionnée sur la plaque signalétique à l'arrière de l'appareil.

La puissance du fusible de cette prise doit être de 16 ampères minimum.

Placez le cuit vapeur Dejeulin sur une surface horizontale et stable.

Ne placez pas l'appareil près de meubles ou d'objets craignant la chaleur et la vapeur d'eau.

Ne placez jamais l'appareil près d'une source de chaleur (ex : plaques de

cuisson). Le cordon ne peut être en contact avec une source de chaleur.

Ne laissez pas pendre le cordon d'alimentation du plan de travail. L'appareil doit toujours être branché sur une prise de terre à l'aide du cordon d'alimentation d'origine.

N'utilisez jamais l'appareil avec un cordon d'alimentation endommagé. Si le cordon est abîmé, vous pouvez vous en procurer un auprès de votre revendeur ou sur www.dejelin.com

Débranchez toujours l'appareil après usage et retirez le cordon pour le déplacer, le nettoyer ou le remplir.

Ne remplissez jamais le réservoir d'eau au-delà du niveau "max" indiqué dans la cuve afin d'éviter tout débordement.

Placez l'appareil toujours hors de portée des enfants. Ne le laissez jamais sans surveillance.

Les accessoires (couvercle, rehausses,

bacs, terrine, etc.) se nettoient à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Tous ces éléments résistent au lave-vaisselle.

Cet appareil produit de la vapeur très chaude. Utilisez toujours un essuie ou des maniques pour manipuler le couvercle, les paniers et autres accessoires. Si vous enlevez le couvercle avant de manipuler les paniers, le risque de jet de vapeur diminue, toutefois utilisez des maniques de protection.

N'utilisez jamais l'appareil à l'extérieur.

N'utilisez que les accessoires et cuves conçus pour cet appareil.

LE NON RESPECT DE CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ OU UN USAGE INADAPTÉ DE CET APPAREIL ENTRAÎNE L'ANNULATION DE LA GARANTIE

Conseils et descriptions des accessoires fournis

PANNEAU DE COMMANDE

Le panneau de commande de votre cuit vapeur est équipé de deux molettes

La molette de **droite** permet de contrôler la **température**.

- *Cuisson à 100 °C*

Pour programmer une cuisson à 100°C, positionnez le curseur de la molette vers la gauche et activez le minuteur avec la molette de gauche.

- *Cuisson à 80°C*

Pour programmer une cuisson à 80°C, positionnez le curseur de la molette au centre et activez le minuteur avec la molette de gauche.

- *Maintien au chaud*

Pour programmer un maintien au chaud, positionner le curseur de la molette vers la droite et activez le mode continu avec la molette de gauche.

La molette de **gauche** permet de contrôler le **temps**.

- *Minuterie de 90 minutes*

Pour activer la minuterie, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre.

- *Mode continu*

Pour activer le mode continu, tournez la molette dans le sens contraire des aiguilles d'une montre

IMPORTANT

Les cuissons à 100 et 80°C fonctionnent uniquement avec le minuteur.

Le maintien au chaud fonctionne uniquement en mode continu.

	Minuteur	Continu
100°C	OK	X
80°C	OK	X
60°C	X	OK

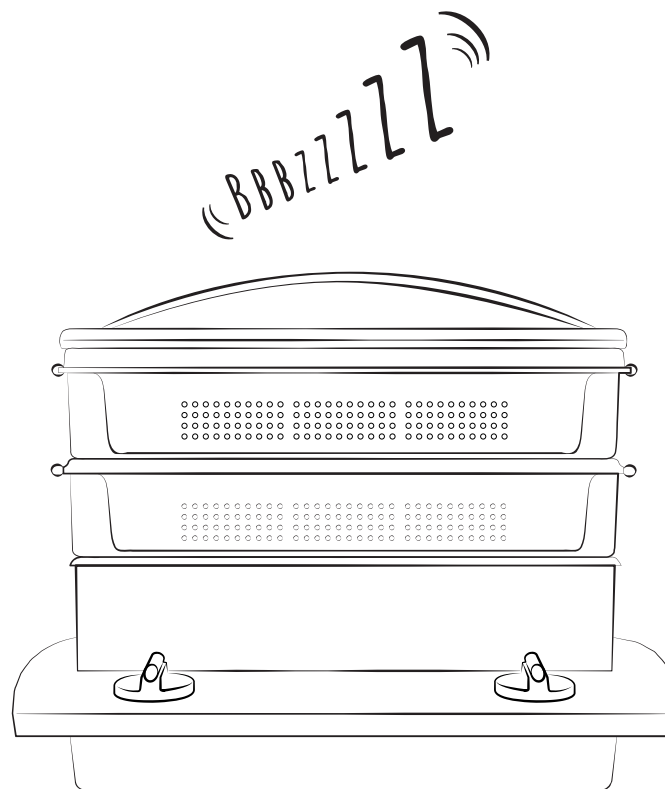
SMART PROTECT SYSTEM

Le cuiseur est équipé d'un détecteur d'absence d'eau : si au cours de la cuisson le réservoir d'eau se vide, le système de chauffe s'arrête automatiquement et un signal sonore permanent retentit. Votre appareil est en mode sécurité.

Pour éteindre le signal sonore, repositionnez le minuteur sur 0.

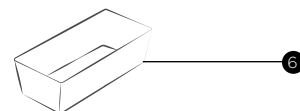
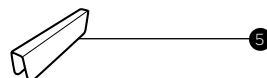
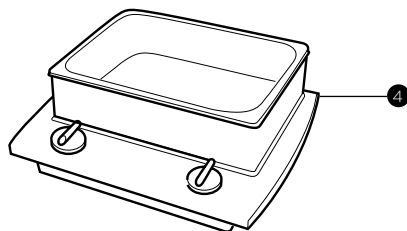
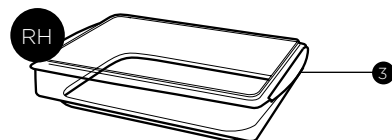
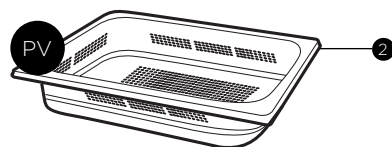
Il vous suffit alors de soulever légèrement tous les paniers d'un seul côté et de les glisser vers la gauche ou la droite pour libérer une ouverture sur le réservoir afin de verser l'eau dans la cuve. Replacez ensuite les paniers sur le réservoir.

Dès cet instant, vous pouvez relancer le programme de cuisson en cours en repositionnant le minuteur sur le temps de cuisson souhaité.



LES COMPOSANTS ET ACCESSOIRES FOURNIS

Quel plaisir de déballer votre tout nouveau cuit vapeur Dejeulin ! Quel que soit le modèle, votre cuit vapeur Dejeulin est composé comme suit :



1. Un **couvercle en verre trempé** légèrement bombé afin de faire ruisseler les gouttes de condensation sur les côtés des bacs et non sur les aliments. Cela permet de ne pas altérer la saveur de votre repas. Le couvercle en verre présente également des perforations pour réguler la vapeur. Pratique pour y insérer une sonde thermique !
2. Des **bacs « panier vapeur »** conçus pour la cuisson vapeur. Les perforations sur les côtés assurent une diffusion homogène de la vapeur et les perforations du dessous permettent l'évacuation des liquides.
3. Des **rehausses en Tritan®** qui permettent de positionner des étages supplémentaires pour y intégrer les différents types de bacs en inox. Elles peuvent être utilisées sans panier afin d'augmenter le volume d'un bac pour la cuisson d'aliments volumineux (poulet, artichaut,...). Elles assurent également la fonction unique de double paroi qui permet d'alimenter en vapeur tous les étages.
4. Une **cuve chauffante**.
5. Des **séparateurs d'aliments** (en forme de « u » renversé) pour compartimenter l'intérieur des bacs en inox. Pratique pour les familles aux régimes alimentaires mixtes.
6. Une **terrine en porcelaine** pour cuisiner des aliments tout en préservant leur jus: compote, tomates confites, etc. Elle sert également à cuire vos céréales et légumineuses, mais aussi vos pains et pâtisseries, à cuire le riz ou à réaliser des terrines tout simplement.
7. Le **cordon d'alimentation** est amovible. Il se branche pour la cuisson et se débranche pour remplir et nettoyer le réservoir.

LES ACCESSOIRES COMPLÉMENTAIRES

Pour optimiser et diversifier la cuisson vapeur, Dejelin a développé des accessoires complémentaires. Ceux-ci sont disponibles chez votre revendeur ou sur www.dejelin.com



Le **cuit-œufs**, pour une cuisson aisée et parfaite de vos œufs



Le **cuit-asperge** assure la cuisson homogène de minimum 15 asperges simultanément. Il a été dessiné pour laisser circuler la vapeur entre les asperges. Cuisson uniforme et rapide garantie !

BM



Le **bac « bain-marie »** : un bac en inox standard qui ne possède aucune perforation. Il permet de cuire des préparations liquides ou de réaliser des cuissons à l'étouffée.

BG



Le **bac récolteur de jus « bio-GastroNorm »** : un bac en inox perforé uniquement sur trois côtés. Sa fonction première est de récolter le jus riche en éléments nutritionnels de vos légumes bios. Vous pouvez également y préparer des plats en sauce ou en bouillon.



Le **plateau de service** peut accueillir un bac en inox et sa rehausse. Pour une manipulation plus facile en cuisine et un service aussi simple qu'élégant. À utiliser à tout moment pour y déposer des éléments de votre cuit vapeur. Fini l'eau qui ruisselle partout sur votre plan de travail !



Le **couvercle de conservation**, entièrement en inox, présente une double fonction :

1. Conserver avant la cuisson

Son design unique vous permet de superposer vos bacs dans votre frigo. Devenez un pro du *meal-prep* et simplifiez-vous la vie. Préparez vos aliments à l'avance et disposez-les sur le cuit vapeur une fois rentré à la maison. Quel gain de temps !

2. Maintenir au chaud après la cuisson

Préservez la chaleur de votre repas à table grâce à ce couvercle. Ce couvercle astucieux vous permet de maintenir au chaud les aliments (position 60°C). Pour un service simple et élégant. Votre cuit vapeur se transforme en un véritable chauffe-plat professionnel !

Entretien

Un simple passage des éléments dans votre lave-vaisselle, un coup de chiffon dans la cuve, ... Et Hop ! Vous voici libre de profiter de votre soirée en famille ou de vos invités.

LE PREMIER NETTOYAGE

Avant la première utilisation, lavez soigneusement les cuves, les rehausse, le couvercle et les accessoires à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Ces éléments peuvent également être glissés au lave-vaisselle.

Ensuite, séchez-les correctement. Ne plongez jamais la base avec le réservoir dans l'eau. Cela pourrait endommager irréversiblement les circuits électriques. Lavez l'intérieur de la cuve à l'eau chaude et séchez-la. L'extérieur de la cuve et le tableau de commande s'entretiennent à l'aide d'un chiffon doux et humide, additionné d'un produit vaisselle.

LA CUVE CHAUFFANTE

Avant toute manipulation, débranchez l'appareil du secteur. Vidangez la cuve chauffante par le coin fléché pour éviter de mouiller le connecteur électrique d'alimentation. Nettoyez les parois avec un chiffon et du produit vaisselle, rincez ensuite à l'eau claire.

ATTENTION : NE PAS IMMERGER LA BASE DE L'APPAREIL.

L'usage d'eau « dure » peut provoquer un dépôt de calcaire au centre du réservoir. Si ces traces apparaissent, versez un peu de vinaigre, laissez agir à froid quelques minutes, videz la cuve et essuyez avec un chiffon propre.

ASTUCES : Avant la cuisson, placez une rondelle de citron dans l'eau du réservoir : l'entretien de la cuve en sera simplifié par la dilution du calcaire en cours de cuisson.

LES ACCESSOIRES

Il est vivement conseillé de laver et de dégraisser soigneusement les rehausse directement après chaque usage, car le Tritan® est sensible aux résidus de matière grasse.

Vous pouvez soit les insérer directement dans le lave-vaisselle, soit les nettoyer dans un bain d'eau savonneuse. Dans ce cas, commencez par les rehausse et le couvercle en verre, terminez par les composants en inox qui sont plus chargés en résidus de cuisson

ASTUCES : Pour éviter qu'un filet de poisson, de la viande ou de la volaille n'adhère contre les bacs en inox, placez une feuille de salade ou de chou juste en dessous. Un papier sulfurisé assurera le même effet.

Mode d'emploi pour un démarrage rapide

1. ASSEMBLAGE

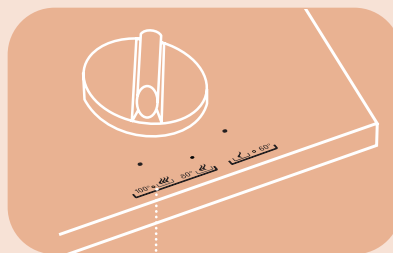
- Posez le cuit vapeur sur une surface horizontale et stable.
- Versez de l'eau (du robinet, minérale ou filtrée) jusqu'au repère
- Disposez une ou plusieurs rehausse(s) avec un panier vapeur et/ou un panier collecteur. Fermez le tout à l'aide du couvercle en verre.
- Vérifiez que l'ensemble est bien emboîté pour éviter toute fuite de vapeur

2. ALLUMAGE & PROGRAMMATION

- Branchez votre appareil
- Sélectionnez le programme de cuisson de votre choix

A. CUISSON EXPRESS

- Positionnez la molette de droite sur 100°C
- Sélectionnez le temps de cuisson en tournant la molette de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

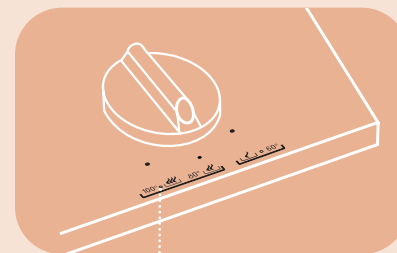


- La lumière située entre 100° et 80° s'allume et indique que le programme de **cuisson** est en cours

100° ● 🔥 80° 🔥 🔥 🔥 🔥 60°

B. CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

- Positionnez la molette de droite sur 80°C
- Sélectionnez le temps de cuisson en tournant la molette de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.



- La lumière située entre 100° et 80° s'allume et indique que le programme de **cuisson** est en cours

100° ● 🔥 80° 🔥 🔥 🔥 🔥 60°

3. PRÉCHAUFFAGE

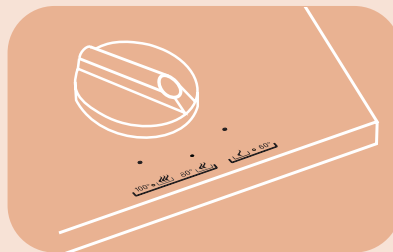
- Pendant que le cuit vapeur préchauffe, préparez vos ingrédients.
- Votre cuit vapeur est chaud dès que de la condensation se forme sur les rehausses et le couvercle

REMARQUE

Vous pouvez également placer vos aliments avant le préchauffage, ceux-ci étant en principe à la température du réfrigérateur. Leur mise à température se fera en même temps que le préchauffage (± 5 min.)

4. MAINTIEN AU CHAUD

- Positionnez la molette de droite sur 60°C
- Sélectionnez le mode continu en tournant la molette de gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



- La lumière située à côté de 60° s'allume et indique que le programme de **maintien au chaud** est en cours

- **IMPORTANT: La lumière prend 30 à 60 secondes pour s'allumer, car le thermostat doit atteindre la bonne température**

100° ● 🔥 80° 🔥 🔥 🔥 🔥 60° ○ 🔥

Conseils pour un usage parfait

Pour une cuisson la plus saine possible, il est primordial de **vider votre cuit vapeur après chaque cuisson**. C'est dans l'eau du réservoir que se retrouvent tous les résidus et pesticides éventuels des aliments non bios.

L'eau stagnante favorise le développement de bactéries. Veillez donc à **bien nettoyer et entretenir votre appareil** pour votre santé, mais aussi pour préserver la longévité de celui-ci.

Posez le cuit vapeur sur une surface horizontale et stable. Veillez à assembler correctement les éléments du cuiseur. **Vous pouvez utiliser un ou plusieurs bacs de cuisson (max. 5),** perforés ou non, avec ou sans accessoires.

Vérifiez votre assemblage avant de démarrer la cuisson afin que la vapeur reste confinée. Est-ce que tout est bien emboîté ? Les bacs GastroNorm en inox sont-ils bien centrés sur les rehausses ? Si tout est bien emboîté, la vapeur sera régulée correctement par les perforations

du couvercle en verre.

À FAIRE

- Branchez votre appareil APRÈS l'avoir rempli d'eau
- Préchauffez votre cuit vapeur avant d'y insérer les aliments. Votre cuisson sera plus précise et plus rapide ! Observez le couvercle en verre, et dès que de la condensation apparaît cela indique que votre cuit vapeur est chaud. Vous pouvez alors insérer vos ingrédients
- Placez toujours la terrine en porcelaine dans le bac GastroNorm le plus haut. Son format est adapté pour se glisser juste en dessous du couvercle en verre
- Préparez une paire de maniques ou un essuie pour sécuriser la manipulation des éléments pendant et après la cuisson
- Préparez le plateau de service ou un autre support similaire pour déposer les paniers contenant vos préparations chaudes sans pour

autant faire ruisseler l'eau sur votre surface de travail

- **Placez toujours le bac « bain-marie » au-dessus des paniers perforés, sous le couvercle.** Le bac « bain-marie » empêche la vapeur de circuler. Impossible de cuire les aliments qui se trouvent dans les paniers perforés au-dessus du bac « bain-marie »

À ÉVITER

- **Ne placez pas votre cuit vapeur sous une étagère. Avec le temps, la vapeur risque d'altérer les matériaux des éléments de cuisine situés juste au-dessus.** L'idéal est de placer le cuit vapeur sous une hotte !
- **Ne soulever pas les rehausses et les bacs à deux mains !** Pour éviter la perte de chaleur, faites glisser les étages latéralement d'une main et insérez les ingrédients avec votre main libre

Les différentes techniques de cuisson

QU'EST-CE QUE LA CUISSON ?

Avant d'expliquer en détail les multiples fonctions de votre cuit vapeur Dejean, parlons cuisson!

La fonction première de la cuisson consiste à éliminer les germes, bactéries et toxines présents éventuellement dans les aliments. Elle permet d'attendrir les fibres et de rendre les aliments plus digestes, mais aussi de sublimer les saveurs et parfois même les couleurs.

La cuisson est un chaînon très important de notre alimentation et nous offre une hygiène alimentaire hors pair.

Cependant, il faut savoir modérer la source de chaleur pour éviter de déstructurer complètement l'aliment et perdre toutes ses valeurs nutritionnelles. Il faut trouver un juste équilibre et c'est précisément ce que Dejean vous offre avec une large gamme de cuisson douce,

en dessous de 100° C, qui respecte les aliments.

Découvrez les 7 fonctionnalités du cuit vapeur et apprenez à maîtriser:



La cuisson à la vapeur



La cuisson à l'étouffée



La cuisson par immersion (pâtes, moules...)



La fermentation (yaourt, ..)



La conservation



Le rechauffage & le maintien au chaud



La décongélation



La cuisson vapeur

La cuisson à la vapeur est pratiquée depuis plus de 6000 ans en Chine. Cette méthode ancestrale est revenue chez nous sur le devant de la scène au début du siècle. Un ras-le-bol général de la malbouffe et surtout une prise de conscience ont eu pour effet de (ré)adopter une alimentation plus saine!

UN MODE DE CUISSON TRÈS SAIN

La cuisson à la vapeur est reconnue chez les médecins et les diététiciens comme étant LA méthode de cuisson la plus saine. Elle ne demande pas d'ajout de matière grasse et permet de préserver toute la richesse nutritionnelle des aliments.

Minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes, ... Tous les avantages nutritionnels des aliments sont mieux préservés, de même que leur couleur et leur consistance. Côté carné, la cuisson vapeur est appréciée pour dissoudre les graisses animales sans les brûler.

L'EFFET DÉTOX

La vapeur d'eau fait transpirer les aliments. Cette sudation permet d'éliminer impuretés, pesticides et acides gras saturés. Débarrassés des toxines et des graisses nocives, les aliments seront plus digestes et bien meilleurs pour votre santé.

Vous remarquerez en fin de cuisson que l'eau est colorée. Cela indique que la cuisson même à la vapeur dite "douce" élimine les composants inintéressants de l'aliment. La vapeur offre ainsi une cuisson « intelligente ». Attention il est vivement déconseillé de consommer l'eau de cuisson vapeur.

Comme dans un sauna, le cuit vapeur procure un effet detox pour vos aliments.

SIMPLE ET RAPIDE

Avec la vapeur aucun risque de rater un plat: la cuisson douce à la vapeur vous évite de brûler vos plats car il n'y a pas de feu à surveiller! Vous êtes donc libre de faire ce que bon vous semble en attendant que le minuteur vous invite à passer à table.

La cuisson vapeur permet de cuire côte à côte des aliments différents sans mélange d'odeurs ou de goûts. Vous pouvez donc cuire votre cabillaud et commencer la cuisson de votre gâteau en chocolat en même temps. Essayez, vous serez bluffé !

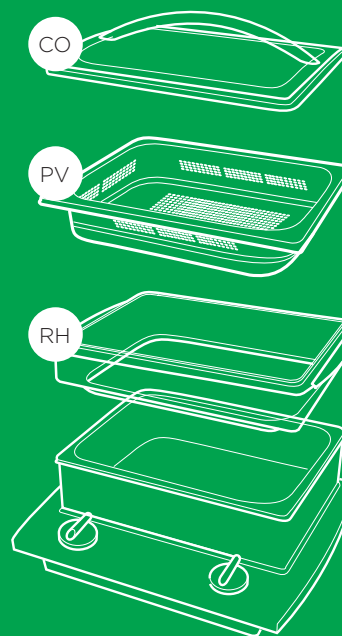
COMMENT CUIRE À LA VAPEUR ? “(FIG. A)”

1. Versez de l'eau (minérale ou filtrée) jusqu'au repère souhaité
2. Disposez une ou plusieurs rehausse(s) avec un ou plusieurs bac(s) « panier vapeur » (ou « bio-GastroNorm » pour les plats en sauce)
3. Fermez le tout à l'aide du couvercle en verre.
4. Vérifiez que l'ensemble est bien emboîté pour éviter toute fuite d'eau et préchauffez votre four à 100° C ou 80°C
5. Pendant ce temps préparez vos aliments
6. Votre cuit vapeur est chaud une fois que de la condensation se forme sur les rehausse et le couvercle
7. Faites glisser la rehausse supérieure et son panier latéralement d'une main à l'aide de la poignée et placez les ingrédients dans le panier inférieur
8. Répétez l'opération pour les paniers supérieurs jusqu'au dernier, où il vous suffit alors de soulever le couvercle

Trucs & Astuces

- **Disposez votre poisson et votre viande dans le panier inférieur.**
De cette manière, la laitance du poisson ou jus de viande éviteront de se retrouver sur les autres aliments, légumes, pommes de terre, ...
- Disposez **une feuille de salade , de chou ou une feuille de papier cuisson** sous le poisson, la viande ou la volaille pour éviter que la chair ne s'accroche à l'inox chaud.
- Pour les aliments plus pâles (aubergines) qui ont tendance à brunir à la cuisson, il est conseillé de les citronner un peu avant la cuisson.
- Aromatisez l'eau de cuisson avec des herbes, des épices, ou ajoutez du vin blanc ou du cidre pour donner encore plus de saveurs à vos plats.

A



QUELLE TEMPÉRATURE DE CUISSON CHOISIR?

VAPEUR DOUCE

À 100°C, vous obtenez une production de vapeur qui assure une cuisson rapide à la température la plus élevée.

Idéal pour

- Céréales et légumineuses
- Légumes racines
- Une cuisson rapide

CUISSON BASSE TEMPÉRATURE

À 80 °C, la production de vapeur est légèrement réduite . **Un temps de cuisson plus important est souvent nécessaire.**

Idéal pour :

- **Le poisson, la viande et la volaille** qui sont riches en jus. L'hypocuisson permet de préserver le jus au cœur de la chair. C'est précisément ce jus qui contient tous les nutriments et qui leur confère une saveur et une texture incroyable.
- Les **légumes plus délicats** comme les épinards, les courgettes, les endives, etc.
- Les **graines germées** pour les rendre plus digestes et préserver tous leurs nutriments

COMMENT ASSAISONNER ?

Le sel et le poivre se diluent au contact de la vapeur et ne restent pas sur les aliments.

- Pour préserver l'**assaisonnement de vos aliments** (sel & poivre), emballez-les dans une feuille de laitue ou du papier sulfurisé.
- Intégrez l'assaisonnement à la farce de vos ingrédients : courge, poulet, etc.
- Utilisez des épices et des condiments plus poudreux qui restent plus facilement collés à la surface des aliments.
- Assaisonnez dans l'assiette avec des huiles ou du beurre parfumés.

Bouillon Nutritif

L'eau rendue par les aliments est une véritable source de nutriments. Parfait pour reminéraliser votre organisme. Ce jus est chaudement recommandé pour apaiser les troubles digestifs grâce à ses vertus dépuratives et détoxifiantes. Riche en goûts, il permet également de relever les saveurs et de parfumer votre plat.

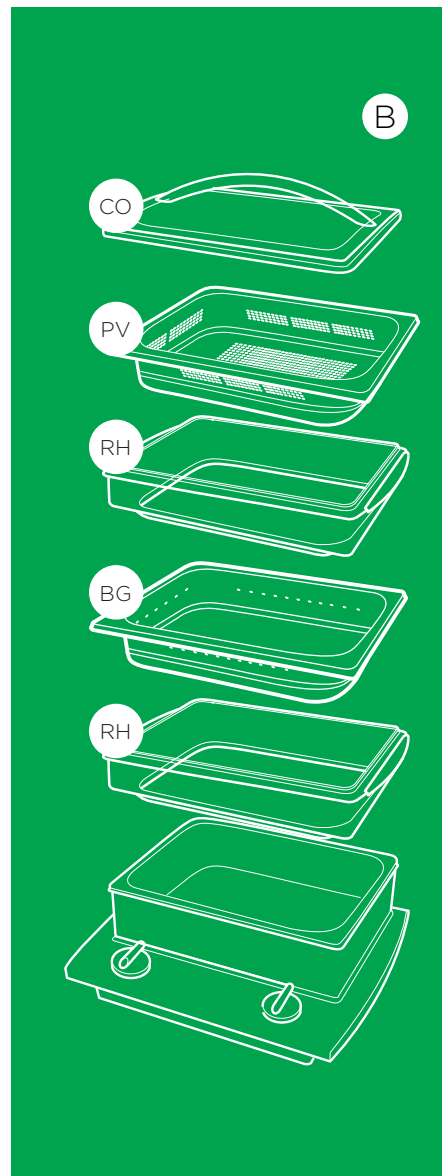
Récoutez ce jus précieux grâce au bac «bio-GastroNorm » Dejelín.

ATTENTION : Veillez à récupérer uniquement le jus de cuisson des légumes BIOS non traités. Sinon vous récolterez non pas un bouillon de nutriments sains, mais un véritable cocktail chimique.

ATTENTION : Il ne s'agit en aucun cas de l'eau contenue dans la cuve chauffante. Cette eau n'est pas consommable et doit être changée après chaque cuisson

COMMENT RÉCUPÉRER LE JUS DE CUISSON ? (FIG. B)

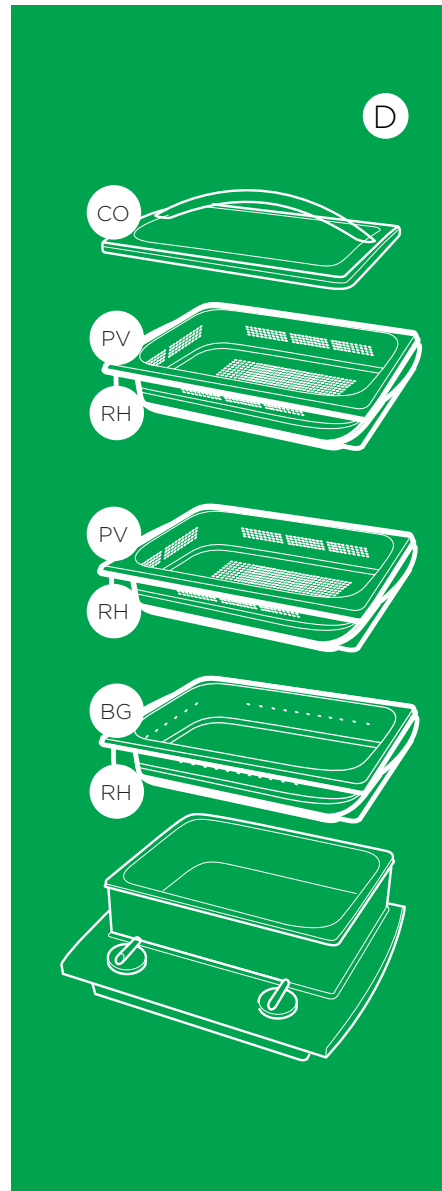
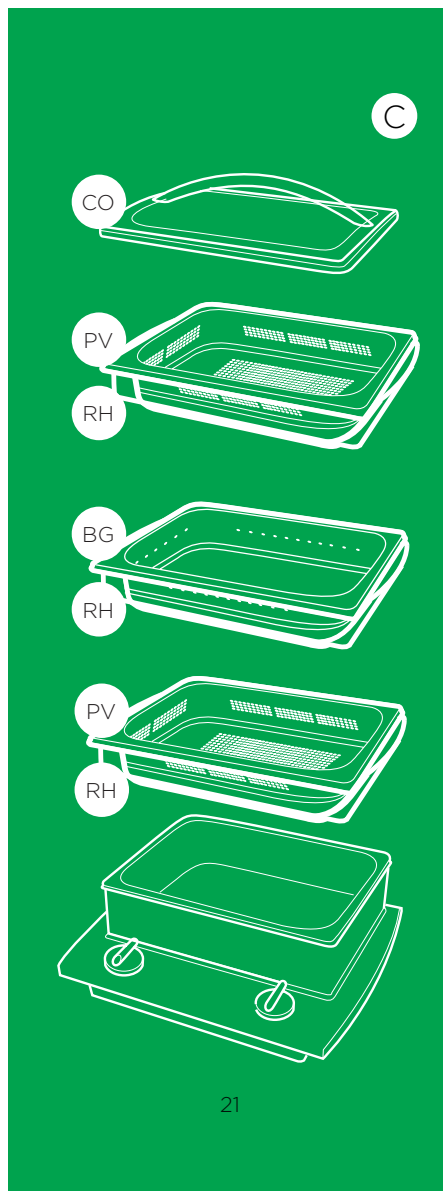
- Versez de l'eau jusqu'au repère dans la cuve chauffante
- Disposez sur la cuve chauffante une rehausse avec le bac «bio-GastroNorm»
- Disposez ensuite une autre rehausse avec le bac «panier vapeur»
- Fermez avec le couvercle en verre
- Lancez la cuisson selon une des recettes du livre de recettes
- Dès que la cuisson est terminée, récoltez le jus de cuisson en retirant le panier vapeur ainsi que le bac «bio-GastroNorm»
- Inclinez ce dernier du côté de la flèche gravée pour que le jus puisse s'écouler dans un récipient



COMMENT RÉCUPÉRER LE JUS D'UNE CUISSON VAPEUR MIXTE ?

Lorsque vous cuisez de la viande ou du poisson en même temps que vos légumes, deux options sont possibles:

- 1. Pour récupérer le jus d'un de vos ingrédients (fig.C)**
 - Disposez le bac «bio-GastroNorm» entre les deux bacs «panier-vapeur» et déposez l'ingrédient dont vous souhaitez récolter le jus dans le bac «panier vapeur» supérieur
 - Mettez les ingrédients dont vous ne souhaitez pas récupérer le jus dans le panier inférieur
- 2. Pour récupérer le jus de l'ensemble de vos ingrédients (fig.D)**
 - Placez le bac «bio-GastroNorm» tout en bas



La cuisson à l'étouffée : mijoter et confire

La cuisson à l'étouffée est une méthode de cuisson douce qui se fait dans un récipient fermé. Les aliments cuisent lentement de façon à utiliser le plus possible leur jus comme jus de cuisson. On utilise également le terme « étuver » pour décrire ce type cuisson. Comme les autres méthodes de cuisson douce, la cuisson à l'étouffée préserve les valeurs nutritives des aliments.

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ

Cette cuisson a l'avantage de conserver les minéraux, mais surtout de décupler les saveurs !

La cuisson à l'étouffée, c'est le secret des bons petits plats mijotés de nos grand-mères : une cuisson lente à feu doux qui préserve tous les arômes.

La cuisson à l'étouffée est une véritable ode à la créativité. Il s'agit de jouer sur l'association d'ingrédients pour créer des saveurs authentiques et/ou inédites.

C'est la cuisson idéale pour les plats en sauce : carbonade, curry, ragoût, ratatouille, tajine, etc.

Généralement, la cuisson à l'étouffée se réalise dans une grosse casserole ou une cocotte en fonte à feu doux. Si vous êtes

peu attentif, il y a un risque de brûler le fond de vos casseroles !

Avec votre cuit vapeur, c'est plus simple : il n'y a aucun risque de carboniser votre préparation car la source de chaleur est la vapeur.



Mijoter

Cuire très doucement (à la limite de l'ébullition) et longtemps un aliment dans son jus ou dans une sauce, dans un récipient fermé

Confire

Cuire des aliments à feu très doux dans du vinaigre, du sucre ou de la matière grasse.



COMMENT CUIRE À L'ÉTOUFFÉE ? (fig. C)

- Versez de l'eau dans le bac de votre cuit vapeur jusqu'au repère « steam max »
- Disposez le bac « bain-marie » dans une rehausse sur la cuve chauffante et refermez avec le couvercle en verre.
- Sélectionnez la température de cuisson souhaitée (80 ou 100 °C)
- Programmez le temps de cuisson avec le minuteur
- Insérez vos ingrédients dans le bac «bain-marie » et laissez mijoter

C

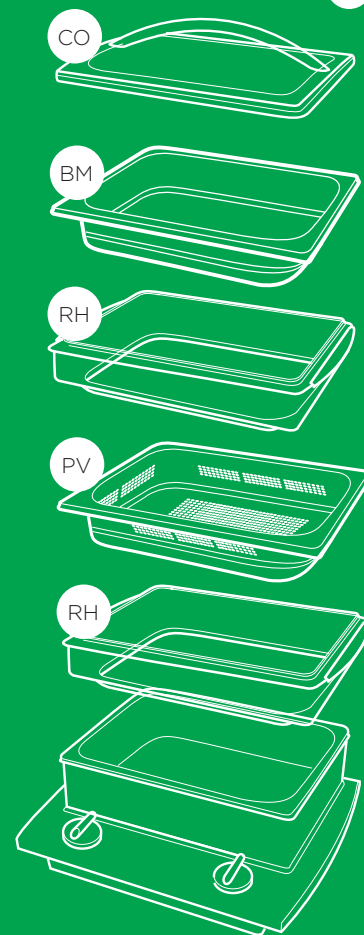


CUISSON MIXTE À LA VAPEUR & À L'ÉTOUFFÉE (fig. D).

Pour cuisiner plusieurs ingrédients simultanément, placez toujours le bac « bain-marie » au sommet, sous le couvercle.

- Versez de l'eau dans le bac de votre cuit vapeur jusqu'au repère « steam max »
- Disposez une rehausse et le bac « panier vapeur » sur la cuve chauffante
- Placez une rehausse et le bac «bain-marie» au-dessus du bac «panier vapeur» et refermez avec le couvercle en verre
- Sélectionnez la température de cuisson souhaitée (80 ou 100 °C)
- Programmez le temps de cuisson avec le minuteur

D



La cuisson par immersion : pocher & blanchir

Grand classique de la cuisine, la cuisson par immersion est la méthode la plus utilisée dans les ménages. Elle consiste simplement à immerger les ingrédients dans un liquide frémissant : eau salée, court-bouillon, etc.

Utilisez votre cuit vapeur pour cuire vos aliments dans l'eau (uniquement de l'eau) aromatisée ou non avec des herbes, des épices ou encore un filet d'huile, de cidre, de vinaigre ou de vin blanc. C'est idéal pour blanchir vos légumes ou cuire vos pâtes.

POURQUOI BLANCHIR DES ALIMENTS?

- Les rendre plus digestes
- Les ramollir
- Les nettoyer
- Les débarrasser d'un excès de sel
- Faciliter leur épluchage (ex : les tomates)



Pocher

En cuisine, le terme « pocher » désigne une méthode qui consiste à faire cuire un aliment en le submergeant dans un liquide chauffé, le plus souvent de l'eau ou dans un court-bouillon de légumes.

Blanchir

Blanchir, c'est plonger des aliments pendant quelques minutes dans de l'eau frémissante.



Un gain de temps et d'énergie

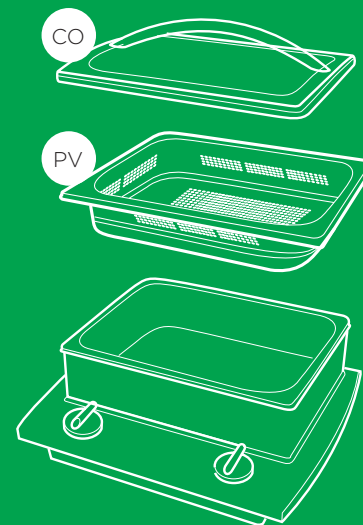
Avec ses 1700 watts, votre cuit vapeur Dejeulin vous fera gagner du temps pour la cuisson par immersion. Votre eau de cuisson sera bouillante plus rapidement et vous consommerez moins d'eau et d'énergie qu'avec une simple casserole.

COMMENT CUIRE PAR IMMERSION ? (fig.E)

- Versez de l'eau dans le bac de votre cuit vapeur jusqu'au repère
- Sélectionnez la température de cuisson souhaitée (80 ou 100 °C)
- Programmez le temps de cuisson avec le minuteur
- Refermez avec le couvercle en verre
- Dès que l'eau frémit, plongez le bac « panier vapeur » avec les aliments directement dans l'eau en suivant le temps de cuisson de votre recette

Trucs & Astuces

- Pour limiter le bouillonnement trop intense lorsque vous cuisez des pâtes, modifiez la température à 80°C en cours de cuisson.
- Dès que vous avez terminé la cuisson des pâtes, maintenez-les au chaud en remplaçant le bac « panier vapeur » dans une rehausse au dessus de la cuve chauffante et programmer un maintien au chaud à 60 °C.





La conservation : stériliser & pasteuriser

Le traitement de la conservation par la chaleur a mauvaise réputation, car il est pratiqué abondamment dans l'industrie alimentaire. Conserves et bocaux renferment des aliments qui n'ont plus vraiment de saveurs et de nutriments. . . Pourtant, certaines techniques restent intéressantes d'un point de vue nutritionnel et nous permettent de déguster nos plats favoris, même quand ce n'est plus la saison. Décodons ensemble l'art de faire ses propres bocaux !

Pour faire ses bocaux « maison », il faut recourir à une technique de conservation qui s'appelle l'appertisation. **La technique d'appertisation est une combinaison de deux méthodes de conservation :**

- 1. Un traitement par la chaleur** (stérilisation ou pasteurisation) qui a pour but de détruire ou d'inhiber totalement d'une part les enzymes, d'autre part les micro-organismes et leurs toxines.
- 2. Le vide d'air :** Grâce à la chaleur, l'eau contenue dans le bocal se transforme en vapeur, qui par son évaporation va chasser l'air. Lorsque la vapeur se refroidit, le vide se crée, assurant une fermeture hermétique

et un récipient étanche aux liquides, aux gaz et aux micro-organismes.

À la fin du processus d'appertisation vous obtenez une durée de conservation différente selon la température que vous avez sélectionnée.

- Si vous **pasteurisez** vos bocaux à 80 °C, vous réalisez des **semi-conserves** qui doivent être stockées au réfrigérateur et qui se conservent quelques mois.
- Si vous **stérilisez** vos bocaux à 100 °C, vous réalisez des **conserves** qui peuvent se conserver plusieurs années (max. 5 ans) à température ambiante.

		Conserves	Semi Conserves
T°		Stérilisation 100 °C et +	Pasteurisation 62 >> 88 °C
conservation		Température ambiante • Quelques années	Réfrigérateur • Quelques mois

COMMENT STÉRILISER/ PASTEURISER DES BOCAUX ? (fig. G)

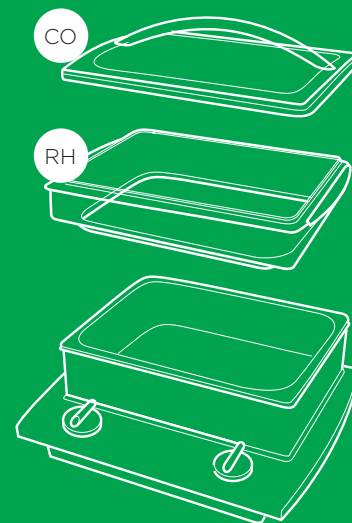
Vous pouvez pasteuriser/ stériliser en un passage jusqu'à 6 bocaux de 250 ml :

- Disposez vos bocaux dans le fond de la cuve chauffante
- Versez de l'eau dans le bac de votre cuit vapeur jusqu'au repère « steam max » et refermez avec le couvercle en verre
- Ajoutez une rehausse sur la cuve pour augmenter le volume si nécessaire
- Sélectionnez la température
 - 80°C pour une pasteurisation
 - 100°C pour une stérilisation
- Programmez le temps de pasteurisation/ stérilisation avec le minuteur

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous de la fraîcheur de vos ingrédients à pasteuriser: des aliments qui ne sont pas parfaitement frais peuvent avoir commencés à fermenter et il n'est plus possible de garantir le succès de la conservation
- Utilisez un joint neuf pour chaque nouvelle pasteurisation
- Rincez les bocaux et les joints en caoutchouc à l'eau tiède avant utilisation
- Versez votre préparation dans les bocaux sans dépasser 80% de leur contenance, laissant au moins 2 cm avant le bord
- Vérifiez que les bocaux soient totalement hermétiques
- **La température et le temps de stérilisation/pasteurisation dépendent des aliments, de leur acidité, de leur quantité ou de la taille des bocaux. Référez-vous à votre recette.**

G



La fermentation

Faire vos propres yaourts va devenir un véritable jeu d'enfants !
Sains, naturels, économiques et tellement meilleurs.

Le secret d'un yaourt doux et onctueux réside dans le maintien d'une température constante. Votre cuit vapeur Dejelin contrôle la température pour vous!

COMMENT TRANSFORMER LE NUTRISTEAM EN YAOURTIÈRE ? (fig. H)

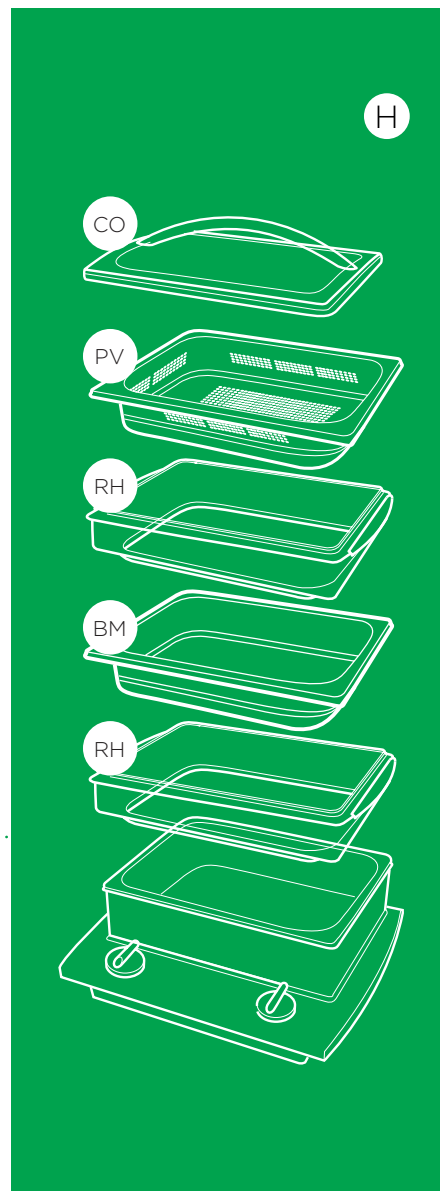
Afin de créer une chambre d'une température constante d'environ 45°C, température optimale pour la fermentation des yaourts, inversez l'ordre habituel des bacs :

- Placez au dessus de la cuve chauffante une rehausse avec le bac «bain-marie »
- Placez ensuite une rehausse et un bac «panier vapeur » au dessus du bac «bain-marie »
- Programmez un maintien au chaud à 60 °C en mode continu

- Pendant que l'eau chauffe, préparez vos pots de yaourt
- Placez vos pots dans bac «panier vapeur»
- Si vos pots sont trop grands pour refermer correctement le couvercle, ajoutez une rehausse vide afin d'augmenter l'espace et refermez avec le couvercle
- Laissez fermenter 8 heures
- Fermez les pots de yaourt et réfrigérez-les pendant 5 heures minimum avant consommation

Consommation d'énergie

La réduction d'eau contenue dans le réservoir sera pratiquement insignifiante à cette température ainsi que la consommation électrique durant le cycle de préparation. Soit une consommation de 0.25 KW en comparaison avec une yaourtière classique qui consomme 1.6KW (pour 200 Watts)





Le réchauffage & le maintien au chaud

COMMENT RÉCHAUFFER DES PLATS?

Vous pouvez réchauffer vos plats de différentes manières avec la fonction vapeur selon le type d'aliments :

Quelle est la température idéale pour réchauffer les plats ?

- Pour un résultat express, ajustez la température à 100 °C
- Pour préserver un maximum de nutriments, optez pour une température de 80°C
- Pour que la viande, la volaille ou le poisson reste tendre, il est préférable de réchauffer doucement à 60 °C
- Pour ne pas altérer la cuisson initiale d'une viande bleue ou rosée, équipez-vous d'une sonde thermique électronique. Sélectionnez la température souhaitée et insérez la sonde au cœur de l'aliment via le couvercle.

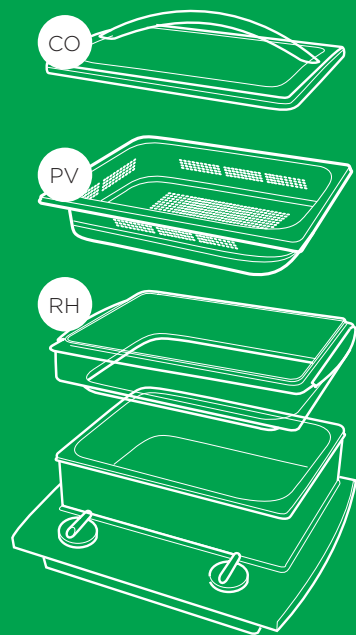
Réhydrater des plats desséchés (fig. I)

La plupart des repas perdent une partie de leur eau une fois refroidis et/ou mis au réfrigérateur. La vapeur va permettre de réchauffer vos plats mais aussi de réhydrater.

Pour ce faire, rien de plus simple

- Disposez vos aliments dans un bac «panier vapeur» dans une rehausse sur la cuve chauffante
- Refermez avec le couvercle
- Sélectionnez la température de chauffe souhaitée (60, 80 ou 100 °C)
- Programmez le temps de réchauffage avec le minuteur selon la quantité et la nature de votre plat

I



Pour réchauffer les plats en sauce

Les plats en sauce sont de nature liquide et n'ont pas besoin d'être réhydratés, un réchauffement suffit !

- **Soit en circuit fermé (fig. J)**

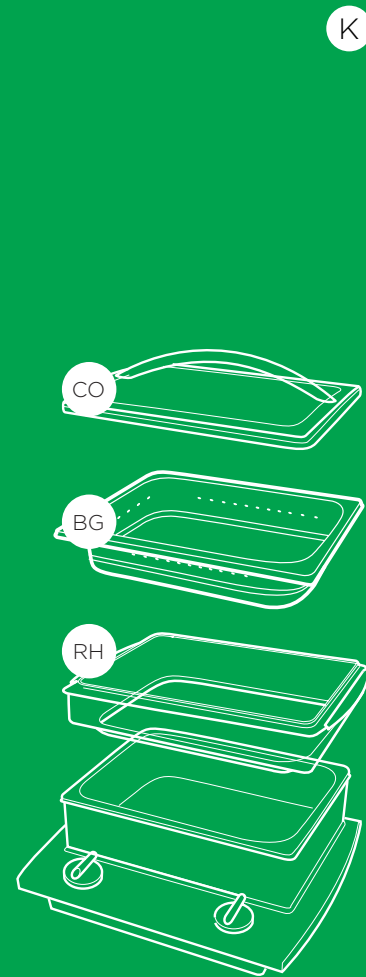
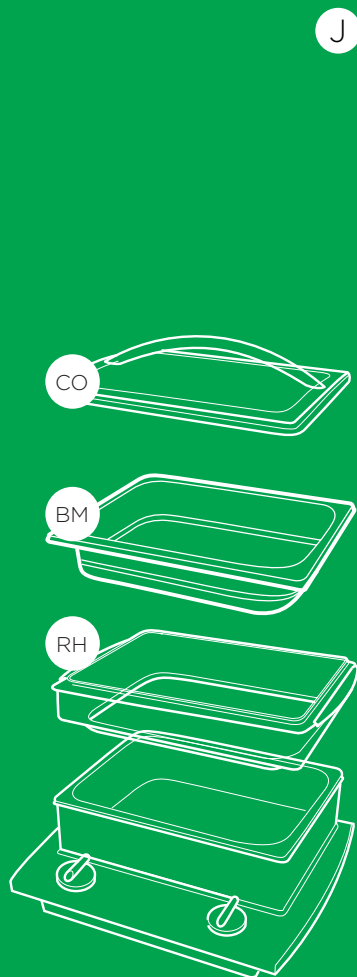
Placez votre repas dans le bac « bain-marie » dans une rehausse au-dessus de la cuve chauffante et refermez avec le couvercle en verre.

Pour éviter d'allonger le temps de réchauffe, versez vos aliments directement dans le bac « bain-marie ».

- **Soit à la vapeur (fig. K)**

Placez votre repas en sauce dans la terrine en porcelaine ou dans le bac récolteur de jus « bio-GastroNorm » selon la quantité.

Cette solution sera plus rapide car la vapeur sera diffusée de part et d'autre dans la rehausse.



Comment réchauffer un plat mixte ?

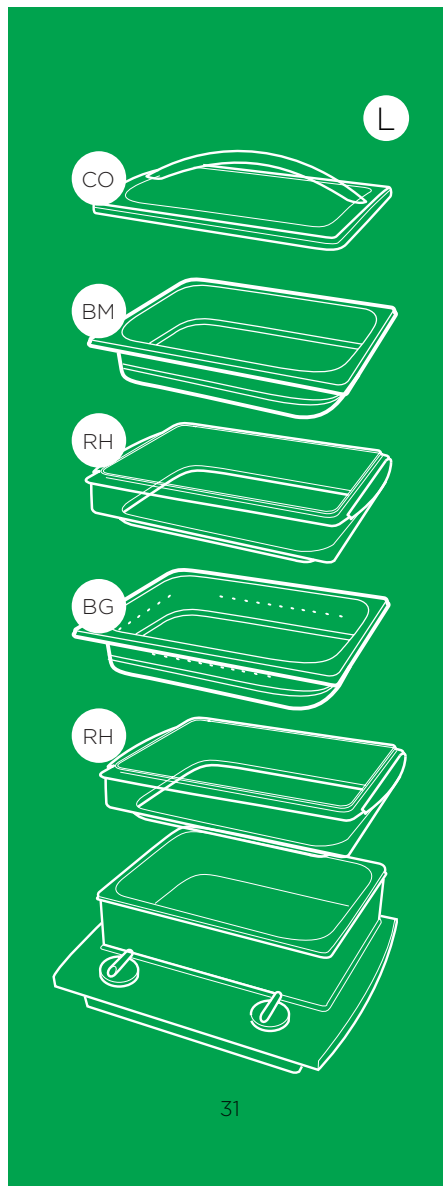
Vous souhaitez réhydrater vos féculents et réchauffer la sauce en même temps? Disposez simplement les rehausses de votre cuit vapeur comme sur le schéma (fig. L)

- Les pâtes ou le riz à réhydrater dans le bac «panier vapeur»
- La sauce directement dans le bac «bain-marie »

Le saviez-vous ?

Votre four à micro-ondes détériore vos aliments !

En réchauffant un plat au four à micro-ondes, des rayonnements et des frictions moléculaires sont émis pour réchauffer vos plats. Cela entraîne une détérioration rapide des aliments et altère définitivement leur goût. Aussi, il est démontré que les aliments passant par le four à micro-ondes perdent entre 60 et 90% de leur énergie vitale.



COMMENT TRANSFORMER MON CUIT VAPEUR EN CHAUFFE-PLAT ? (fig.M)

Envie de maintenir vos œufs brouillés au chaud pour votre brunch ou besoin de maintenir votre repas à température pour les retardataires. Votre cuit vapeur Dejelin se transforme en chauffe-plat professionnel et élégant.

- Disposez votre cuit vapeur sur votre buffet
- Versez de l'eau dans le bac de votre cuit vapeur jusqu'au repère « steam max »
- Disposez votre repas encore chaud dans le bac adapté

En circuit ouvert

- Panier vapeur pour les ingrédients qui ne doivent pas se dessécher
- Bac bio GastroNorm récolteur de jus pour les plats en sauce

En circuit fermé

- Bac « bain marie » pour les plats mijotés qui ne nécessitent pas d'hydratation
- Refermez avec le couvercle en verre ou le couvercle de service
- Sélectionnez la température de 60 °C
- Activez le mode continu pour lancer le maintien au chaud

M





La décongélation

Décongeler à la vapeur prend un peu plus de temps que le four à micro-ondes, mais le résultat est incomparable. En plus de préserver les saveurs et les valeurs nutritives des aliments, décongeler à la vapeur évite de précuire les aliments et n'altère pas leur texture.

COMMENT DÉCONGELER À LA VAPEUR ?

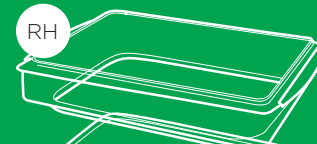
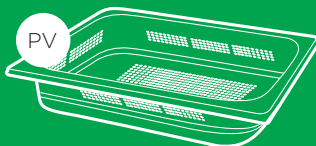
Pour les aliments crus, riches en eau (fig. N)

- Déposez les aliments dans un bac « panier vapeur » au-dessus de la cuve d'eau chaude afin que l'eau de décongélation s'écoule dans le réservoir
- Programmez votre cuit vapeur pour un maintien au chaud de 60 °C

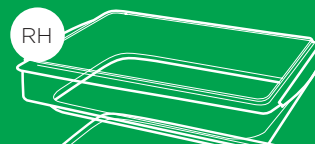
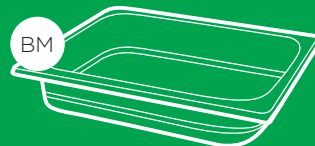
Pour les autres aliments comme le pain, les viennoiseries et les plats préparés (fig. O)

- Disposez les aliments dans le bac « bain-marie » et refermez avec le couvercle en verre
- Programmez une cuisson vapeur à 100°C de 15 à 20 minutes pour laisser la chaleur pénétrer les aliments à cœur

N



O



Garantie

Dalcq S.A. accorde sur tous les éléments de l'appareil une garantie particulière soumise aux conditions ci-dessous. Les dispositions légales relatives à la garantie ainsi que les droits découlant de la loi concernant la responsabilité du fait des produits défectueux n'en sont pas affectés. Les éventuels droits à exécution ultérieure et à dédommagement de l'acquéreur en cas de défauts restent valables, dès lors que les conditions à cet effet sont remplies.

1. Durée de la garantie

La garantie s'applique à tous les éléments de l'appareil et prend effet à la date d'achat (date de facturation) avec une durée de 2 ans en usage privé.

Pour bénéficier d'une garantie supplémentaire de 3 ans, veuillez enregistrer votre cuit vapeur sur www.dalcq.com

2. Objet de la garantie

La garantie couvre les vices de matière, de construction et de fabrication, à condition que le défaut soit déjà présent

lors de la livraison et que l'appareil ait été manipulé correctement par l'acquéreur. La garantie comprend soit la réparation gratuite, soit le remplacement d'un ou plusieurs éléments défectueux, soit l'échange de l'ensemble de l'appareil contre un appareil de même valeur. Il incombe à Dalcq S. A. de choisir la mesure à adopter.

3. Cas de garantie

En cas de dysfonctionnement/défaut, vous êtes tenu d'en informer sans délai :

- Soit le magasin où vous avez effectué votre achat
- Soit pour toute vente internet, le service après-vente (par écrit ou par email) avant le renvoi de l'appareil pour fournir une description détaillée du problème avec photos.

4. Emballage

Il est recommandé d'utiliser le carton d'origine pour le renvoi de l'appareil. Si vous utilisez un autre emballage, veillez à ce qu'il offre une bonne protection contre les risques typiques liés à l'envoi et qu'il présente des dispositifs de protection appropriés. Un simple

emballage cartonné, rembourré de papier ne suffit pas. Dalcq S.A. ne saurait être responsable des dommages dus à un emballage inapproprié. Dans ce cas, la garantie deviendra caduque. Le service après-vente vous renseignera sur le mode de renvoi ainsi que sur les frais qui en résultent.

5. Nettoyage

Si vous ne nettoyez pas les pièces détachées ou l'appareil avant leur / son renvoi, Dalcq S.A. facturera un forfait pour le nettoyage

6. Annulation du droit de garantie

Le droit de garantie est annulé :

- En cas de mauvaise utilisation, mauvais traitement et stockage (p. Ex. Dégâts causés par l'humidité, les hautes températures).
- En cas de réparations, tentatives de réparation, modifications de quelque nature et usage de pièces détachées non d'origine, etc. qui n'ont pas été effectués par Dalcq S.A. ou par ses entreprises agréées.
- En cas d'emballage inapproprié et de mauvais transport.

- En cas d'influences mécaniques inappropriées sur l'appareil ou sur des éléments de l'appareil.
- En cas d'incidents qui ne sont pas liés à l'usinage et à la fabrication de l'appareil tels que chute, collision, endommagement, incendie, tremblement de terre, dégâts causés par des inondations, foudre, etc.
- À défaut de présentation d'une preuve d'achat.
- En cas d'usage autre qu'à des fins privées, en particulier dans le cadre commercial.
- Les dépenses occasionnées pour Dalcq S.A. à la suite du renvoi d'un produit par l'acquéreur en l'absence d'un cas de garantie ou d'un droit à restitution devront être supportées par l'acquéreur.

7. Service après-vente

Dalcq S.A.

Rue du Hainaut 86 -6180 Courcelles

Belgique

support@dalcq.com



LIVRE DE RECETTES



Entrées

Salade tiède de noix de Saint-Jacques au vinaigre balsamique	39
Brochettes de scampi au safran sur son lit de pâtes à l'encre de seiche	39
Salade tiède de volaille au vinaigre de framboise	40
Salade tiède de gésiers de canard confits au vinaigre balsamique	40
Dim Sum : Queues de langoustines	41
Dim Sum : Boulettes de crevettes	42
Dim sum Xiu-Mai	43
Cake aux courgettes et roquefort	43
Flan de noix de Saint-Jacques aux épinards	44
Flan aux carottes	45
Champignon de chèvre et noix	45



Plats

Pavé de saumon et queues d'écrevisses aux épices indiennes	47
Médailon de porcelet aux légumes	47
Escalope de dinde basmati	48
Poulet à la coriandre	48
Paupiettes de dinde automnales aux lardons, châtaignes, potimarron et cancoillotte au vin jaune	49

Accompagnements

Panier de légumes vapeur	51
Compote de pommes Granny et raisins	51



Desserts

Gâteau moelleux au chocolat	53
Petit flan orange et citron vanillé	53
Flan aux amandes	54

Tableau des cuissons	54-55
-----------------------------	-------



ENTRÉES

SALADE TIÈDE DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU VINAIGRE BALSAMIQUE

POUR 4 PERSONNES

 10 min.  100°C
FACILE  

- 250 g de salade mixte
- 1 citron jaune
- 16 noix de Saint-Jacques
- 2 chicons
- garniture citron, germes de poireaux
- vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Nettoyer les chicons et les émincer finement.
Déposer les émincés de chicons dans le cuiseur avec les noix de Saint-Jacques par-dessus. Cuire pendant 10 min.

PRÉSENTATION

Répartir la salade au centre de l'assiette, déposer dessus les chicons avec les noix de St-Jacques.
Garnir l'assiette de germes de poireaux et d'une tranche de citron cannellée.
Proposer à part un vinaigre balsamique.

BROCHETTES DE SCAMPI AU SAFRAN SUR SON LIT DE PÂTES À L'ENCRE DE SEICHE

POUR 4 PERSONNES

 15 min.  100°C
FACILE  

- 24 scampi
- 250 g de pâtes noires à l'encre de seiche
- 1 tomate
- 1 citron jaune

Sauce :

- 1/2 l de bouillon de poisson
- 1/4 l de crème fraîche
- 4 g de safran (2 capuchons)
- sel et poivre

PRÉPARATION

Préparer les brochettes de scampi. Cuire les pâtes dans la terrine pendant 10 min. et maintenir au chaud dans un panier perforé.
Cuire les scampi au cuit vapeur pendant 15 min.

Sauce au safran :

Faire réduire le bouillon de poisson (cube de bouillon de poisson) de moitié. Ajouter la crème fraîche et le safran (2 capuchons), le poivre et sel (à votre convenance). Laisser épaissir sur feu doux.

PRÉSENTATION

Déposer les pâtes noires dans le fond de l'assiette et napper de sauce safran. Déposer les brochettes de scampi en croix sur les pâtes.

Suggestion :

Garnir l'assiette avec une découpe de tomate et de citron.

SALADE TIEDE DE VOLAILLE AU VINAIGRE DE FRAMBOISE

POUR 4 PERSONNES

 25 min.  100°C

FACILE  

- 300 g de salade mixte
- 4 blancs de volaille
- 150 g de germes de poireaux
- 4 radis taillés en fleur

Sauce :

- 1/2 l de vin blanc sec
- 15 cl de vinaigre de framboise
- 1/4 l de crème fraîche
- sel et poivre

PRÉPARATION

Tailler le radis en fleur. Ciseler la salade. Cuire les blancs de volaille pendant 25 min. à la vapeur.

Sauce au vinaigre de framboise :

Faire réduire de moitié le vin blanc sec mélangé au vinaigre de framboise.

Ajouter la crème fraîche, sel et poivre et laisser épaissir sur feu doux. Ajouter quelques framboises fraîches en cours de cuisson pour une touche plus délicate.

PRÉSENTATION

Déposer au centre d'une assiette creuse, la salade, ensuite le blanc de volaille coupé en lanières.
Garnir avec la salade de germes de poireaux et de radis.
Napper la volaille de sauce au vinaigre de framboise.

SALADE TIEDE DE GÉSIEERS DE CANARD CONFITS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

POUR 4 PERSONNES

 10 min.  100°C

FACILE  

- 300 g de gésiers de canard confits
- 250 g de salade mixte
- 1 concombre
- 1 carotte
- 4 radis
- 100 g de germes de poireaux et de betterave rouge
- vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Badigeonner les gésiers avec du vinaigre balsamique et les cuire pendant 10 min. à la vapeur.

Faire de toutes fines tranches sur la longueur du concombre.

Faire des rondelles de carottes cannelées et des fleurs avec les radis.

PRÉSENTATION

Déposer la salade mixte au centre de la tranche de concombre roulée.

Garnir les côtés avec les germes, la rondelle de carotte et le radis en fleur.

Déposer à côté les gésiers chauds.

Garnir l'assiette avec un dressing balsamique.

DIM SUM QUEUES DE LANGOUSTINES

POUR 4 PERSONNES

Pâte Har Gau

(pâte "transparente") :

- 150 g d'amidon de blé
- 50 g de fécule de pommes de terre
- 1 c. à café de sel
- 1,5 dl d'eau bouillante
- 1 c. à café de saindoux

Farce :

- 8 gros scampi

PRÉPARATION

Pâte Har Gau

Mélanger l'amidon de blé et la fécule de pommes de terre.
Ajouter le sel et, graduellement, l'eau bouillante, tout en remuant.
Attendre 5 min. jusqu'à ce que la pâte soit tiède et mélanger le saindoux, un peu à la fois.
Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Farce :

Décortiquer les scampi en gardant le bout de la queue.

Dim sum :

Etendre une grande feuille de papier sulfurisé sur la table.
Prendre une cuillère à café de pâte, faire une boule et l'aplatir.
Etendre la pâte sur le papier jusqu'à l'obtention de ronds de 3-4 cm de diamètre.

 10 min.  100°C
DIFFICILE    

Déposer le scampi au milieu de la pâte en laissant sortir la queue du scampi. Rouler et sceller les bords.

Cuire à la vapeur pendant 10 min. La pâte doit être transparente.

PRÉSENTATION

Servir chaud avec la sauce soja ou la sauce aux piments.

DIM SUM BOULETTES DE CREVETTES

POUR 4 PERSONNES

 15 min.  100°C
DIFFICILE    

Pâte Har Gau

(pâte "transparente") :

- 150 g d'amidon de blé
- 50 g de féculé de pommes de terre
- 1 c. à café de sel
- 1,5 dl d'eau bouillante
- 1 c. à café de saïndoux

Farce :

- 150 g de pousses de bambou rincées et hachées
- 150 g de crevettes crues
- 1 c. à café de féculé de maïs
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à café sauce à huître
- 1 trait d'huile de sésame
- 1 c. à café de sucre
- 1 trait de vin chinois de riz ou Xérès sec pâle

PRÉPARATION

Pâte Har Gau

Mélanger l'amidon de blé et la féculé de pommes de terre. Ajouter le sel et, graduellement, l'eau bouillante, tout en remuant. Attendre 5 min. jusqu'à ce que la pâte soit tiède et mélanger le saïndoux, un peu à la fois. Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Farce :

Hacher les crevettes finement.
Mélanger le blanc d'œuf et la féculé de maïs.
Mélanger tous les ingrédients ensemble.
Garder au frais et laisser reposer pendant au moins 15 min.

Dim sum :

Etendre une grande feuille de papier sulfurisé sur la table.
Prendre une cuillère à café de pâte, faire une boule et l'aplatir.
Etendre la pâte sur le papier jusqu'à l'obtention de bords ronds de 3-4 cm de diamètre.
Prendre une cuillère à café de farce et la déposer au milieu de la pâte.
Plier doucement l'excédent de pâte. Plisser les bords pour sceller.
Cuire à la vapeur pendant 15 min.
La pâte doit être transparente.

DIM SUM XIU-MAI

POUR 4 PERSONNES

1 paquet de pâtes dumplings
(Chiao-Tzu de la compagnie Wings)

Farce :

- 250 g de porc haché très maigre
- 110 g de crevettes décortiquées et hachées
- 3 tiges d'oignons verts hachés
- 70 g de châtaigne d'eau hachées
- 1 c. à c. de sel, poivre
- 1 blanc d'œuf
- 2 c. à c. de fécule de maïs
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 botte de ciboulette

PRÉPARATION

Bien mélanger tous les ingrédients de la farce.
Prendre une pâte et y déposer au centre une cuillère à café de farce.
Envelopper la farce et tasser le dessus.
Il faut que la farce soit bien serrée.
Ficeler avec une branche de ciboulette.
Cuire à la vapeur pendant 25 min.

 25 min.  100°C
MOYEN   

FLAN AUX COURGETTES ET ROQUEFORT

POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de petites courgettes
- 20 cl de crème liquide
- 4 œufs
- 50 g de roquefort
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre

 60 min.  100°C
MOYEN   

NOTE

Pour une entrée froide, laisser le flan dans le moule au réfrigérateur pour déguster le lendemain.

PRÉPARATION

Eplucher la moitié des courgettes. Bien laver l'autre moitié sans les éplucher. Couper toutes les courgettes en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'1cm de large.
Faire cuire à la vapeur ±10 min. (veiller à les sortir encore craquantes).
Dans une petite casserole, faire fondre doucement le roquefort dans la crème. Verser cette crème dans un grand saladier puis ajouter le persil finement haché et les gousses d'ail écrasées.
Battre les oeufs et les ajouter à la préparation en remuant vivement.
Saler, poivrer et ajouter les courgettes, remuer.
Tapisser la terrine de papier cuisson et verser le mélange dedans.
Placer la terrine dans le panier supérieur du cuiseur et laisser cuire pendant 50 min.

PRÉSENTATION

Servir chaud ou froid, accompagné de quelques feuilles de salade.

FLAN DE NOIX DE SAINT-JACQUES AUX EPINARDS

POUR 4 PERSONNES

 40 min.  100°C
FACILE  

- 8 noix de Saint-Jacques
- 200 g de filets de poisson blanc, type flétan ou merlan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vin blanc
- 2 petites échalotes hachées
- 1 carotte en julienne
- 200 g d'épinards frais en branches
- 10 cl de crème fraîche
- 1 œuf
- 1 larme de pastis
- quelques têtes de branches d'aneth frais
- jus de citron
- sel et poivre

PRÉPARATION

Placer les noix de Saint-Jacques et le poisson en morceaux dans un bol avec les échalotes hachées, la carotte en julienne très fine, le pastis, l'huile, le vin et le poivre. Couvrir et laisser mariner 1 heure maximum au réfrigérateur.

Faire cuire les épinards en feuilles à la vapeur pendant ±15 min.

Presser les feuilles pour éliminer le jus de cuisson amère et les réserver.

Mixer les filets de poisson et 6 noix de Saint-Jacques, avec la marinade, l'œuf, la crème fraîche, le sel et le poivre, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Huiler les ramequins et les tapisser de grandes feuilles d'épinards en les laissant dépasser du ramequin.

Placer une demi noix de Saint-Jacques (éventuellement que le corail, prévoir moins de noix dans ce cas) au centre du ramequin et les remplir avec la pâte.

Refermer les ramequins avec les feuilles d'épinards débordantes.

Placer les ramequins dans le panier supérieur du cuit vapeur et faire cuire pendant ±25 min.

Laisser refroidir et garder quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

PRÉSENTATION

Démouler et servir avec une sauce à la crème fraîche, jus de citron, sel et poivre.

FLAN AUX CAROTTES

POUR 8 PERSONNES

- ± 600 g de carottes
- 7 œufs
- 200 ml de crème fraîche
- sel et poivre
- thym frais

PRÉPARATION

Eplucher et découper les carottes en morceaux.

Les cuire à la vapeur pendant 30 min.

Mixer les carottes cuites pour en faire une purée, ajouter les œufs, la crème fraîche, du sel et du poivre et un peu de thym frais.

Remplir les 8 ramequins de ce mélange. Les placer dans le cuiseur, de préférence dans le panier supérieur et faire cuire pendant 30 min.

PRÉSENTATION

Démouler et servir chaud. Le démoulage sera facilité si vous utilisez un moule en silicone.

ALTERNATIVE

Il est possible également de réaliser ces flans à base d'autres légumes, voir même combiner des légumes différents.

 30 min.  80°C
FACILE  

CHAMPIGNON DE CHEVRE ET NOIX

POUR 4 PERSONNES

- 4 crottins de chèvre
- 4 petites tranches de jambon de pays
- 30 g de cerneaux de noix
- huile de noix
- vinaigre de Xérès
- roquette
- sel et poivre
- herbes de Provence

PRÉPARATION

Hacher les cerneaux de noix et ouvrir les crottins de chèvre en deux horizontalement. Etaler une couche de noix hachées sur les quatre demi crottins et replacer les autres moitiés dessus. Remplir le réservoir du cuit vapeur jusqu'au niveau Steam Express. Ajouter une bonne pincée d'herbes de Provence. Faire chauffer le cuit vapeur jusqu'à ce que l'eau soit à ébullition. Entourer les crottins reconstitués d'une tranche de jambon (autour et dessous). Bien serrer la tranche autour du crottin afin qu'il ne s'ouvre pas en cours de cuisson. Eventuellement, les ficeler avec du fil alimentaire. Placer les chèvres dans le panier du cuiseur et les couvrir d'une feuille d'aluminium. Faire cuire pendant 6 à 7 min. à couvert. Le jambon doit se rétracter et faire monter le fromage comme un champignon. Préparer une vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre de Xérès, le sel et le poivre.

PRÉSENTATION

Disposer un peu de roquette sur les assiettes avec un peu de vinaigrette. Déposer les crottins de chèvre sur la salade et décorer de quelques cerneaux de noix.

 30 min.  100°C
FACILE  



PLATS

PAVE DE SAUMON ET QUEUES D'ECREVISSES AUX EPICES INDIENNES

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de filet de saumon
- 150 g de queues d'écrevisses décortiquées
- 1 poireau
- 1 citron jaune

Sauce :

- 1/2 l de bouillon de poisson
- 1/4 l de crème fraîche
- 4 g de curry doux de Madras
- sel et poivre

PRÉPARATION

Tailler le poireau en fine julienne.
Cuire la julienne de poireaux et le pavé de saumon dans le cuiseur vapeur pendant 20 min.

Sauce au curry de Madras :

Faire réduire le bouillon de poisson (cube de bouillon de poisson) de moitié.

Ajouter la crème fraîche, le curry de Madras

Ajouter poivre et sel à votre convenance.

Laisser épaissir sur feu doux.

PRÉSENTATION

Déposer la fondue de poireaux avec le saumon dessus au milieu de l'assiette, napper de sauce.

Garnir avec les queues d'écrevisses et un quart de citron.

Proposer à part un vinaigre balsamique.

 20 min.  80°C
FACILE  

MÉDAILLON DE PORCELET AUX LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

- 800 g de filet mignon de porc
- 8 pommes de terre tournées
- 1 brocoli
- 1 oignon
- 1 poivron rouge

 30 min.  100°C
MOYEN   

PRÉPARATION

Eplucher les pommes de terre et les tourner. Eplucher l'oignon et le couper en gros morceaux.

Couper le poivron en gros morceaux.

Couper le brocoli en petits bouquets et les tourner.

Préparer des brochettes de légumes en alternant le brocoli, l'oignon et le poivron rouge.

Préparer le filet mignon de porc, couper en médaillons de +/- 1 à 2 cm.

Cuire les médaillons de porc pendant 10 min. à la vapeur, ajouter le deuxième panier dans sa rehausse contenant les pommes de terre et les brochettes. Faire cuire l'ensemble 20 min. à la vapeur.

PRÉSENTATION

Déposer les médaillons de porc en bas de l'assiette.

Déposer les pommes de terre tournées et la brochette de légumes de part et d'autre du porc.

ESCALOPE DE DINDE-BASMATI

POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de dinde de 200 g
- 125 g de riz basmati

Marinade :

- sauce soja
- vin blanc
- maïzena
- curry
- échalote
- poivron
- cinq épices

Garniture :

- persil haché

PRÉPARATION

Couper très fin le poivron et l'échalote. Mélanger les ingrédients de la marinade, passer au mixeur pour hacher finement les ingrédients.

La marinade doit être une pâte lisse.

Badigeonner les escalopes avec la marinade et laisser reposer une nuit.

Retirer les escalopes et cuire au cuit-vapeur pendant 25 min.

Cuire le riz dans la terrine selon le temps indiqué sur l'emballage.

Faire chauffer à feu doux le reste de la marinade, ajouter un petit peu de vin blanc et faire réduire.

PRÉSENTATION

Répartir le riz au centre de l'assiette, déposer l'escalope de dinde sur la moitié du riz.

Garnir le riz avec le persil haché.

Garder à part la sauce à base de la marinade.

 25 min.  100°C
MOYEN   

POULET A LA CORIANDRE

POUR 4 PERSONNES

- 1 poulet de 1,2 kg
- 2 c. à soupe de coriandre
- 4 gousses d'ail
- 1 c. soupe de gros sel
- le jus d'1/2 citron

 20 à 60 min.  100°C
FACILE  

Cette recette, très rapide à préparer, est également parfaitement diététique. Variez les plaisirs en la préparant avec de l'estragon, du basilic, du cerfeuil...

PRÉPARATION

Ecraser les gousses d'ail et mélanger avec la coriandre, l'ail, le sel et le citron.

Frotter la peau du poulet avec ce mélange et introduire le restant dans le poulet.

Cuire le poulet et évaluer le temps en fonction de la fermeté du poulet.

PRÉSENTATION

Servir ce plat avec une salade et une sauce au citron et à l'huile d'olive, ou, pour plus de légèreté, avec une sauce au yaourt aromatisé à la coriandre et au citron.

PAUPIETTES DE DINDE AUTOMNALES AUX LARDONS, CHÂTAIGNES, POTIMARRON ET CANCOILLOTTE AU VIN JAUNE

POUR 8 PERSONNES

Pour les paupiettes

- 2 escalopes de dinde fines
- 100g de lardons fumés
- 1 échalote
- 1/2 petit potimarron
- 10 châtaignes cuites et pelées

Pour l'accompagnement

- 4 cornes de Gatte (petites pommes de terre)
- 1/2 céleri rave
- cancoillotte au vin jaune

 45 min.  100°C
DIFFICILE    

Ajouter les cubes de céleri rave dans un panier du cuit vapeur où se trouvent déjà les pommes de terres. Dans le second panier, placer les paupiettes et ajouter le panier sur le cuit vapeur. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes.

PRÉSENTATION

Quand tout est cuit, servir avec une belle cuillerée de cancoillotte au vin jaune.

PRÉPARATION

Peler (facultatif) et couper le potimarron en petits dés.
Les déposer dans le panier vapeur et mettre à cuire pendant une quinzaine de minutes.
Pendant ce temps, émincer l'échalote et la faire revenir à feu doux avec les lardons et réserver. Couper les châtaignes en 4 (ou en 6) et mélanger aux lardons.
Peler le céleri rave et le couper en cubes. Laver les pommes de terre et les couper en deux.
Sortir les dés de potimarron quand ils sont cuits et les mélanger aux lardons. Saler et poivrer.
Déposer les pommes de terre dans le panier du cuit vapeur et commencer la cuisson.
Déposer un peu de farce aux lardons, châtaignes et potimarron au centre des escalopes, les rouler et les ficeler.



ACCOMPAGNEMENTS

PANIER DE LEGUMES VAPEUR

POUR 4 PERSONNES

- 200 g d'haricots verts extra fins
- 1/2 chou-fleur
- 3 grosses carottes
- herbes de Provence

PRÉPARATION

Eplucher et nettoyer les légumes.
Tailler les carottes en fins bâtonnets.
Couper le chou-fleur en petits bouquets.
Mélanger tous les légumes, ajouter les herbes de Provence.
Cuire les légumes ensemble à la vapeur pendant 15 min.
Les légumes doivent encore être croquants.

PRÉSENTATION

Présenter le panier de légumes vapeur dans une timbale
en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

 25 min.  80°C
FACILE  

COMPOTE DE POMMES GRANNY ET RAISINS

POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes Granny
- 200 g de raisins blancs secs
- 2 c. à soupe de sucre semoule
- 1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

Eplucher et épépiner les pommes. Les couper en petits dés.
Mettre les dés de pommes et les raisins secs dans un bol ou plat
supportant les hautes températures (100°C).
Ajouter le sucre et la cannelle et faire cuire à la vapeur pendant 30 min.
Allonger le temps de cuisson si nécessaire pour que les dés de
pommes soient réduits en compote.

PRÉSENTATION

Pour agrémenter cette compote, vous pouvez laisser macérer les
fruits dans du cidre ou du marc de champagne, ou ajouter un trait de
calvados à la compote.

 40 min.  100°C
FACILE  



DESSERTS

GATEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT

POUR 4 PERSONNES

 35 min.  100°C
FACILE  

- 125 g de chocolat noir
- 125 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de farine

PRÉPARATION

Tapisser la terrine avec un film alimentaire. Séparer les jaunes d'œufs. Ajouter le beurre en pommade.

Faire fondre le chocolat au bain-marie dans le cuit vapeur et ajouter le beurre et les jaunes d'œufs en fouettant.

Incorporer le sucre, la farine et, délicatement, les blancs montés en neige.

Verser la pâte dans la terrine et cuire 35 min. à la vapeur sans couvercle.

Laisser refroidir et démouler. Accompagner d'une crème anglaise.

PRÉSENTATION

Verser une louche de crème anglaise en rond sur l'assiette.

Déposer le gâteau moelleux au milieu.

Décorer avec des cigarettes en chocolat, des copeaux de chocolat ou avec des groseilles.

PETIT FLAN ORANGE ET CITRON VANILLE

POUR 4 PERSONNES

 35 min.  100°C
FACILE  

- 3/4 l de lait entier
- 100 g de sucre
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 6 œufs
- 1 citron (bio)
- 1 orange (bio)
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

Laver le citron et l'orange, râper le zeste et presser le jus.

Verser le lait dans une casserole avec la gousse de vanille ouverte et le porter à ébullition. Retirer alors la gousse et laisser les graines dans le lait.

Fouetter les œufs entiers avec le sucre, le sirop d'agave et le zeste râpé, puis verser le jus du citron et de l'orange en fouettant bien.

Sans vous arrêter de fouetter, verser le lait bouillant sur la préparation.

Répartir la crème dans des petits ramequins. Couvrir et placer les ramequins dans le panier du cuit vapeur.

Faire cuire pendant 20 min. à 100°.

Retirer les ramequins du panier vapeur, les laisser refroidir, puis les mettre au frigo pendant 1 heure avant de servir.

PRÉSENTATION

Servir avec du caramel liquide ou un coulis de fruits rouges.

FLAN AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES

- 5 œufs
- 180 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 ml de lait
- 1 c. à soupe d'amandes en poudre
- quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à café d'amandes effilées pour décorer

 35 min.  100°C
FACILE  

PRÉPARATION

Faire chauffer le lait.
Séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes avec le sucre semoule et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Lorsque le lait est chaud, mais pas bouillant, ajouter le mélange jaunes/sucre petit à petit au lait en fouettant énergiquement pour éviter que les œufs ne coagulent.
Continuer à fouetter sur feu doux jusqu'à épaississement du mélange.
Ajouter les amandes en poudre et l'extrait d'amande.
Mélanger.
Remplir les ramequins de ce mélange. Faire cuire à la vapeur 100°C dans le panier supérieur pendant 30 min.

PRÉSENTATION

Décorer de quelques amandes effilées et éventuellement un peu de sauce caramel.

Tableau des cuissons

PRODUIT	QUANTITE	TEMPS DE CUISSON	CONSEIL
LEGUMES			
Pommes de terre	500 g	+/- 20 min.	Petites, épluchées
Artichauts	4 moyens	+/- 70 min.	
Asperges	500 g	+/- 30 min.	Pour cuire toutes les asperges uniformément, utiliser le cuit-asperges spécialement conçu pour votre cuit vapeur
Aubergines	4 moyennes	+/- 35 min.	Entières. Diminuer le temps de cuisson si elles sont découpées en tranches ou en dés
Chou-fleur	1 moyen	+/- 60 min.	Entier
	1 moyen	+/- 20 min.	Découper en bouquets
Brocoli	500 g	+/- 20 min.	Espacer les bouquets dans le panier
Courgettes	4 moyennes	+/- 25 min.	Entières
	4 moyennes	+/- 15 min.	Découpées en tranches ou en dés
Petits pois	500 g	+/- 20 min.	
Chou vert	1 moyen	+/- 35 min.	Découpé en 4
Champignons	500 g	+/- 30 min.	
Poivrons	4 pièces	+/- 30 min.	Découpés en 4 et épépinés
Mange-tout	500 g	+/- 25 min.	
Poireaux	6 pièces	+/- 35 min.	Retirer le vert du poireau

Haricots princesses	500 g	+/- 45 min.	
Céleri rave	1 pièce	+/- 30 min.	<i>Découpés en gros morceaux</i>
Epinards	500 g	+/- 25 min.	<i>Ne pas remplir trop les paniers</i>
Fenouil	4 pièces	+/- 35 min.	<i>Découpés en 4</i>
Chicons	4 moyens	+/- 40 min.	<i>Entiers, retirer l'extrémité dure</i>
Carottes	500 g	+/- 25 min.	<i>Découpées en dés ou en tranches</i>

FRUITS

Pommes	3	+/- 30 min.	<i>Eplucher, retirer les pépins, découper en morceaux et cuire dans la terrine</i>
Poires	3	+/- 30 min.	<i>Comme pour les pommes</i>

POISSONS

Crevettes	500 g	+/- 12 min.	<i>Fraîches et décortiquées</i>
Truites	4 pièces	+/- 20 min.	<i>Entières</i>
Crabe / Tourteau	1 pièce	+/- 25 min.	<i>Entier. Décongeler avant la cuisson</i>
Langouste	1 pièce	+/- 25 min.	<i>Une queue. Décongeler avant la cuisson</i>
Langoustine	1 kg	+/- 10 min.	<i>Entière</i>
Noix de Saint-Jacques	16 pièces	+/- 10 min.	
Filets de poisson	4 pièces	+/- 5 min.	<i>Une queue. Décongeler avant la cuisson</i>

Saumon 500 g +/- 12 min.

POISSONS

Côtelettes d'agneau	8 pièces	+/- 25 min.	
Rôti de veau	800 g	+/- 35 min.	
Escalopes de dindonneau	4 pièces	+/- 25 min.	
Poulet	1 pièce	+/- 70 min.	<i>Entier de +/- 1,3 kg. Retirer le fil autour du poulet</i>
Filets de poulet	3 pièces	+/- 25 min.	
Filet de porc	800 g	+/- 30 min.	<i>Découpé en médaillons</i>

ŒUFS

Cuits mollets	6 moyens	+/- 10 min.	<i>Pour cuire tous les œufs uniformément, utiliser le cuit-œufs spécialement conçu pour votre cuit vapeur</i>
Cuits durs	6 moyens	+/- 16 min.	

RIZ ET PÂTES

Riz blanc	150 g	+/- 20 min.	<i>Cuire dans la terrine 1 mesure de riz + 1 mesure d'eau. Mélanger à mi-cuisson</i>
Riz Basmati	150 g	+/- 25 min.	<i>Comme pour le riz blanc</i>
Pâtes	150 g	+/- 10 min.	<i>Cuire dans la terrine 1 mesure de pâtes + 1 mesure d'eau. Mélanger à mi-cuisson</i>



www.dejelin.com