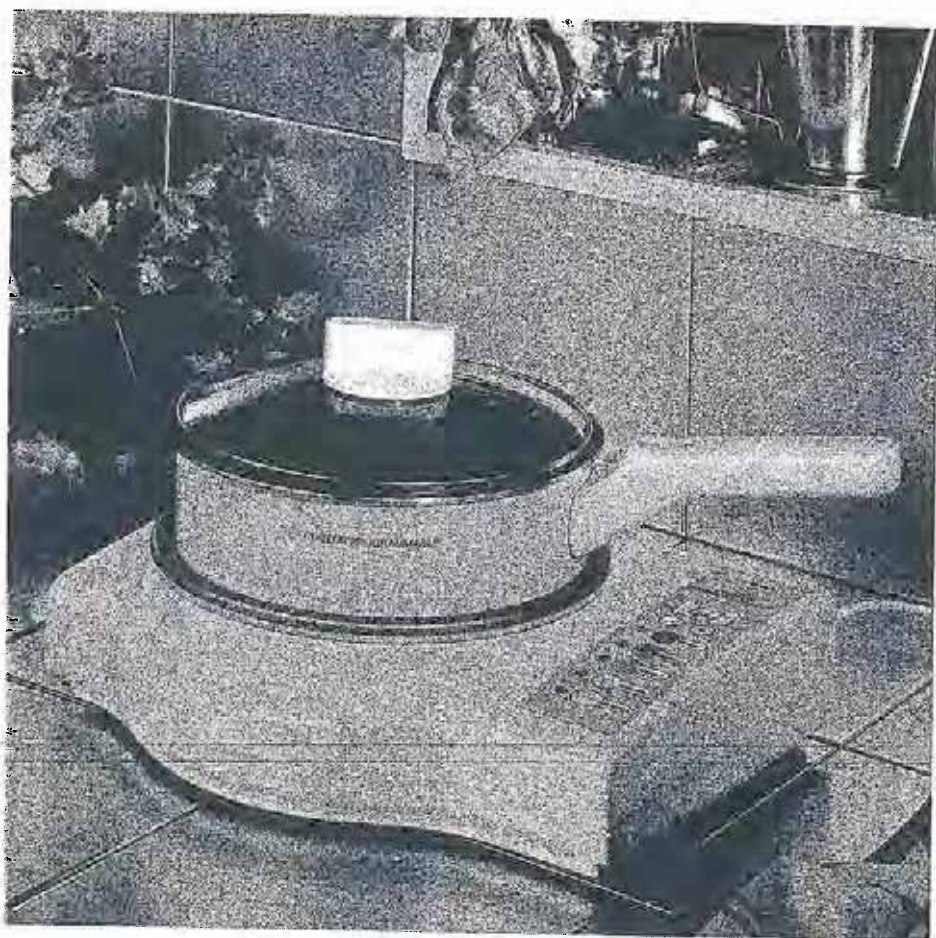


CUISEUR PROGRAMMABLE

TEFAL®



45 recettes

Le Cuiseur Programmable dont vous venez de prendre possession a été conçu pour vous simplifier la vie.

Grâce à son système de contrôle électronique de la température, vous pourrez en effet, cuisiner en toute tranquillité, sans aucun risque de faire brûler, attacher ou déborder les aliments.

D'un emploi ultra-simple grâce a ses 5 modes de cuisson pré-programmés et son programmateur de temps de cuisson, le Cuiseur Programmable vous permettra de réussir facilement toutes vos préparations quotidiennes. Et il sonne quand c'est prêt, garantie d'une cuisine vraiment sans surveillance.

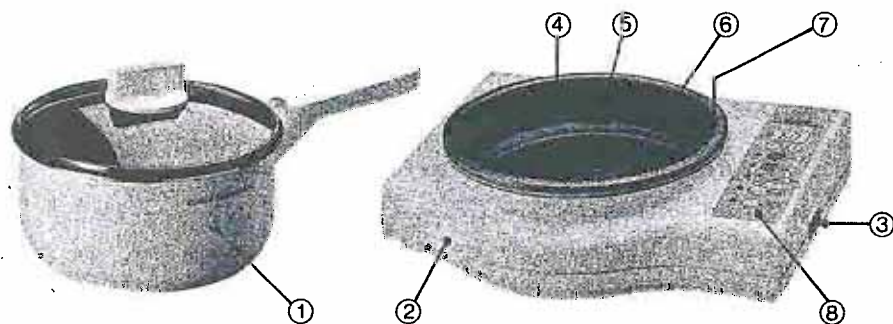
Mais votre Cuiseur Programmable c'est encore bien d'autres avantages que vous découvrirez en lisant les pages suivantes.

C'est enfin cinquante trois recettes extrêmement variées que nous vous proposons pour vous faire apprécier la simplicité d'emploi et l'étendue des utilisations de votre appareil.

SOMMAIRE

	Pages
Descriptif de l'appareil	4
Mode d'emploi général	5
Tableau des fonctions de l'appareil	6 - 7
<u>Mode d'emploi par fonction</u>	
• Rissoler	8
• Bouillir	9
• Mijoter	10
• Réchauffer	11
• Bain-Marie	12
Conseils d'utilisation et d'entretien	13
Garantie et S.A.V.	14
Table des recettes	15 - 16
RECETTES	
• Potages, entrées, sauces	17
• Poissons et crustacés	27
• Viandes	33
• Légumes	49
• Tableau de cuisson des légumes	50
• Desserts	59

DESCRIPTIF DE L'APPAREIL



- 1- Ustensile spécifique de Ø 20 cm avec couvercle verre.
- 2- Socle en thermoplastique.
- 3- Interrupteur marche/arrêt.
- 4- Cuve en inox.
- 5- Coupelle de protection amovible (cette coupelle doit être laissée au fond de la cuve lors de l'utilisation de l'appareil).
- 6- Résistance chauffante relevable - Puissance 1800Watts/220 volts.
- 7- Capteur de température ultra-sensible.
- 8- Tableau de commande, solidaire de l'enceinte avec :
 - 5 touches pré-programmées correspondant aux 5 fonctions de l'appareil.
 - Un programmateur de temps de cuisson (touche (+), (-) de 1 mn à 6 heures).

IMPORTANT

L'épaisseur, le matériau et la forme de l'ustensile livré avec l'appareil ont été spécialement étudiés pour son utilisation dans votre Cuiseur Programmable.

Afin de préserver l'électronique du Cuiseur, **n'utiliser que l'ustensile livré avec l'appareil** (marqué Cuiseur Programmable) ou des ustensiles identiques en vente uniquement dans les stations services agréées TEFAL.

Par ailleurs, ne pas utiliser l'ustensile du Cuiseur Programmable sur d'autres tables de cuisson, au risque d'endommager celui-ci.

MODE D'EMPLOI GENERAL

- 1- Remplir l'ustensile de la préparation à réaliser.
- 2- Placer l'ustensile dans le socle.
- 3- Brancher l'appareil et mettre l'interrupteur en position marche; tous les voyants du tableau de bord clignotent : l'appareil est prêt à fonctionner.
- 4- Appuyer sur la touche correspondant à la fonction souhaitée (voir le tableau des fonctions pages 6 - 7). Seul le voyant lumineux correspondant à la fonction programmée restera clignotant. Un bip sonore retentit une fois que la température de la fonction est atteinte.
- 5- Pour les recettes nécessitant une programmation du temps de cuisson (**fonctions mijoter, bouillir**) appuyer sur la touche (+), (-). Le temps s'affichera de minute en minute, jusqu'à 90 mn puis en heures : 2 H pour 2 heures, 3 H pour 3 heures, jusqu'à 6 heures. Un bip sonore retentit une fois que le temps de cuisson est écoulé.
- 6- En fin de cuisson, pour arrêter l'appareil, appuyer sur le bouton marche/arrêt. A défaut, l'appareil se mettra automatiquement en **Garde au chaud (fonctions Bain-Marie, Réchauffer, Mijoter)** ou s'arrêtera automatiquement (**fonction Bouillir, Rissoler**).

ATTENTION

Ne pas enlever l'ustensile en cours de cuisson plus de 1mn 30 secondes, sinon vous devrez reprogrammer la fonction utilisée et le temps de cuisson restant à écouler.

TABLEAU DES FONCTIONS DE L'APPAREIL

FONCTIONS	TEMPERATURES	CHAMP D'APPLICATION
Rissoler	170°	<ul style="list-style-type: none"> • Faire revenir viandes, oignons, lardons, champignons... • Faire du caramel.
Bouillir	100°	<ul style="list-style-type: none"> • Faire bouillir, eau, lait et liquides comprenant du lait (ex : mélange eau + lait). • Cuire légumes, riz, pâtes...
Mijoter	95°	<ul style="list-style-type: none"> • Cuire des plats mijotés et des plats en sauce...
Réchauffer	85°	<ul style="list-style-type: none"> • Tous types de réchauffage : lait, soupes, restes, plats préparés, conserves, surgelés... • Sauces et crèmes.
Bain-Marie	65°	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes les préparations délicates nécessitant une température basse à ne pas dépasser : chocolat fondu, œufs brouillés, entremets type génoise, mousse au citron...

MISE EN SECURITE : En cas de surchauffe de l'appareil (suite à un manque d'eau par exemple), celui-ci se mettra automatiquement en sécurité (**clignotement de tous les voyants**). Rajouter du liquide et reprogrammer la fonction.

ATTENTION : Ne jamais mettre de couvercle sur l'ustensile en fonction **bouillir** pour le lait.

FONCTION RISSOLER

POUR RISSOLER VIANDES, LEGUMES...

- Mettre la matière grasse dans l'ustensile et appuyer sur la touche **Rissoler**.
- Mettre les ingrédients (viandes, légumes) à dorer.
- Une fois les aliments bien dorés, il est possible de basculer sur une autre touche (**Mijoter**) pour une cuisson complète.
Dans ce cas, le décompte du temps programmé ne se fera que quand la température de consigne **Mijoter** (95°C) sera atteinte.

POUR LE CAMEL

- Mettre les ingrédients dans l'ustensile (voir recette en page 66).
- Appuyer sur **Rissoler**.
- Au bip sonore le caramel sera prêt.

FONCTION BOUILLIR

- Mettre la préparation à faire bouillir dans l'ustensile : eau, lait...
Ne pas mettre de couvercle pour le lait.
- Appuyer sur la touche **Bouillir**.
- Une fois l'ébullition atteinte, le bip sonore retentit. Maintient de l'ébullition automatique pendant 1/2 heure.
- Verser les aliments à cuire : (riz, pâtes, légumes...). Ne pas mettre de couvercle.
- Programmer le temps de cuisson nécessaire.
(Le décompte du temps programmé ne se fera que quand la température de consigne **Bouillir** (100°C) est atteinte).
- En fin de cuisson, un bip sonore retentit.
- Enlever l'ustensile et arrêter l'appareil.
A défaut, l'appareil s'arrêtera automatiquement.

Nota :

- Ne pas faire bouillir plus d'un litre de lait à la fois
- La programmation du temps de cuisson est limitée à 1 heure.

FONCTION MIJOTER

- Mettre les aliments dans l'ustensile.
- Placer l'ustensile dans le socle (avec couvercle).
- Appuyer sur la touche **Mijoter**.
- Programmer le temps de cuisson désiré à l'aide des touches (+), (-) :
 - (+) pour augmenter le temps.
 - (-) pour diminuer le temps.Programmation possible jusqu'à 6 heures.
- Un bip sonore retentit en fin de cuisson.
- Arrêter l'appareil.
- A défaut, mise en garde au chaud automatique pendant 2 heures.

FONCTION RECHAUFFER

- Mettre les aliments à chauffer ou à réchauffer dans l'ustensile.
- Placer l'ustensile dans le socle, avec le couvercle.
- Appuyer sur la touche **Réchauffer**.
- Remuer de temps en temps.
- Un bip sonore retentit quand la bonne température de réchauffage est atteinte.
- Arrêter l'appareil.
- A défaut, passage automatique en garde au chaud pendant 2 heures.

FONCTION BAIN-MARIE

- Mettre les ingrédients directement dans l'ustensile (avec ou sans couvercle).
- Mettre l'ustensile dans le socle.
- Appuyer sur la touche **Bain-Marie**.
- Mélanger si nécessaire.
- Un bip sonore retentit dès que la température de la fonction est atteinte.
Maintien de cette température pendant 2 heures si nécessaire
- Pour arrêter l'appareil, appuyer sur le bouton marche/arrêt.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

CONSEILS D'UTILISATION

Avant la première utilisation de l'ustensile anti-adhésif, passez un chiffon légèrement huilé sur toute la surface du revêtement.

CONSEILS D'ENTRETIEN

Pour nettoyer votre appareil, nous vous demandons de lire attentivement les instructions qui suivent.

• Nettoyage de l'ustensile

L'intérieur de l'ustensile étant anti-adhésif et l'extérieur émaillé, un détergent liquide et une éponge suffisent pour le nettoyer. Les poudres à récurer et les éponges métalliques sont déconseillées. Rincer à l'eau. L'usage du lave-vaisselle est également possible.

• Nettoyage du socle plastique

- 1- Débrancher l'appareil.
- 2- Nettoyer le socle avec une éponge légèrement humide.
- 3- Essuyer avec un chiffon doux.

• Nettoyage de la cuve inox et de la coupelle de protection

- 1- Débrancher l'appareil.
- 2- Relever la résistance, enlever la coupelle de protection
- 3- Nettoyer la cuve avec une éponge légèrement humide et un nettoyant liquide.
- 4- La rincer avec une éponge légèrement imbibée d'eau et l'essuyer avec un chiffon doux.
- 5- Laver la coupelle de protection, bien l'essuyer et la remettre au fond de la cuve, sous la résistance.

IMPORTANT

Ne jamais immerger le socle du Cuiseur dans l'eau, vous risqueriez d'endommager gravement l'appareil.

GARANTIE ET S.A.V.

Le Cuiseur Programmable TEFAL est garanti 1 an contre tout défaut de fabrication.

En cas de défectuosité constatée, vous pouvez renvoyer votre appareil à une station service agréée dont la liste figure dans l'emballage.

Vous pouvez également, dans chaque station service, vous procurer un ustensile similaire à celui livré avec l'appareil marqué Cuiseur Programmable, ou même un ustensile de plus grande capacité (faitout de 4 litres également marqué Cuiseur Programmable) parfaitement compatible avec votre appareil.

La société TEFAL se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, caractéristiques ou composants de cet appareil.

NUMERO VERT

Ce produit est rigoureusement contrôlé par notre Service qualité à tous les stades de sa fabrication.

Pour une utilisation optimale du produit, nous vous recommandons de lire attentivement la notice d'emploi.

Si toutefois vous deviez rencontrer des problèmes d'utilisation, nous vous remercions, avant de nous retourner l'appareil, d'appeler notre numéro vert,

NUMERO VERT 05.21.31.24
APPEL GRATUIT

du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

TABLE DES RECETTES

	TEMPS TOTAL DE CUISSON	PAGES
1. POTAGES, ENTREES, SAUCES		
Crème vichyssoise froide.....	20 minutes	18
Soupe à l'oignon gratinée.....	25 minutes	18
Consommé aux abattis de volaille	1 h 50 mn	19
Minestrone	1 h	20
Oeufs brouillés aux foies de volaille	30 minutes	22
Champignons à la grecque	20 minutes	23
Sauce vin rouge	40 minutes	24
Sauce beurre blanc.....	11 minutes	24
Sauce aux tomates fraîches	1 h 15 mn	26
2. POISSONS ET CRUSTACES		
Darne de lieu jaune dieppoise	45 minutes	28
Moules marinières	13 minutes	28
Darne de saumon à l'oseille	35 minutes	30
Filets de sole bonne femme	20 minutes	30
Lotte au poivre vert	50 minutes	32
3. VIANDES		
Boeuf mode aux carottes	3 h 15 mn	34
Boeuf bourguignon	2 h 15 mn	36
Boeuf à la ficelle	40 minutes	37
Paupiettes de veau ou de volaille	35 minutes	37
Jarret de veau à la mode	3 h	38
Sauté de veau à la crème et à l'estragon	2 h	39
Sauté de veau provençal	2 h	40
Sauté de veau Marengo	2 h 30 mn	42
Ris de veau à la crème	35 minutes	43
Blanquette de veau	1 h 30 mn	44
Rognons de veau au porto	30 minutes	45
Pigeons aux petits pois	1 h 30 mn	45
Sauté d'agneau au curry.....	1 h 30 mn	46
Poulet sauté chasseur	1 h	46

TABLE DES RECETTES (suite)

	TEMPS TOTAL DE CUISSON	PAGES
3. VIANDES (suite).		
Cailles aux raisins	50 minutes	47
Lapin sauté aux petits oignons	1 h 15 mn	48
4. LEGUMES		
TABLEAU DE CUISSON DES LEGUMES		50
Carottes Vichy	40 minutes	51
Ratatouille niçoise	30 minutes	51
Haricots verts à l'italienne	1 h 30 mn	52
Riz à l'orientale	25 minutes	52
Gâteau de chou-fleur	30 minutes	54
Endives braisées aux oignons	25 minutes	55
Chou braisé	1 h 10 mn	55
Carottes aux lardons	40 minutes	56
Lentilles à la dijonnaise	40 minutes	56
Pommes de terre à la belle saison	40 minutes	57
Pommes de terre en matelote	45 minutes	57
Pommes de terre à la lyonnaise	40 minutes	58
Pommes de terre à la crème	45 minutes	58
5. DESSERTS		
Crème anglaise	30 minutes	60
Crème pâtissière	20 minutes	60
Mousse de banane	3 minutes	61
Pommes à la citronnelle	15 minutes	61
Mousse au chocolat	10 minutes	62
Compote de fruits frais	30 minutes	62
Profiteroles au chocolat	20 minutes	64
Bûche de Noël ardéchoise	15 minutes	65
Riz au lait	25 minutes	65
Gâteau de semoule au caramel	50 minutes	66

POTAGES
ENTREES
SAUCES

CREME VICHYSOISE FROIDE (POTAGE)

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

4 blancs de poireaux, 4 pommes de terre, 50g de beurre, ciboulette, sel, 1/2 litre d'eau, 1/2 litre de lait, 1/2 litre de crème liquide, feuilles de cerfeuil.

1. Eplucher et laver les légumes, les émincer et les faire revenir au beurre, sans dorer, **touche rissoler.**
2. Verser l'eau et le lait. Saler et laisser cuire sans couvrir, **touche bouillir 15 mn.**
3. Mixer le potage et laisser refroidir. Ajouter à froid la crème fraîche liquide, la ciboulette et les feuilles de cerfeuil. Servir froid, en tasse.

SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 25 mn

Ingrédients :

4 gros oignons, 2 cuillerées à soupe de farine, 100g de beurre, 50g de gruyère râpé, 1/2 baguette de pain pour les croutons, 1 litre d'eau, 1 verre de vin blanc sec, 2 cuillerées de concentré de tomate, sel et poivre.

1. Eplucher et émincer les oignons. Faire fondre le beurre dans le cuiseur, **touche rissoler.**
2. Faire dorer les oignons. Saupoudrer avec la farine. Laisser blondir tout en remuant, ajouter la tomate concentrée, le vin blanc, le sel et le poivre. Verser l'eau et laisser cuire **20 mn, touche bouillir.**
3. Couper la baguette en tranches pour faire les croutons. Une fois la cuisson terminée, verser la soupe dans un plat à gratin. Poser les croutons sur la soupe, parsemer avec le gruyère. Faire gratiner four vif, 5 mn. Servir chaud.

CONSOMME AUX ABATTIS DE VOLAILLE

Pour 4 personnes Temps de total cuisson : 1 h 50 mn

Ingrédients :

Abattis (cou, ailerons, pattes, gésiers, foie) de 2 poulets, 1 carotte, 2 poireaux, 1 branche de céleri, 1 oignon, 2 clous de girofle, bouquet garni (persil, thym, laurier), 2 cuillerées à soupe de tapioca ou de vermicelles, sel, poivre.

1. Eplucher et laver, carotte, poireaux, céleri. Couper ces légumes en morceaux avant de les faire bouillir dans le cuiseur, avec 1,5 litre d'eau. **Touche bouillir 40 mn.** Ajouter en fin de cuisson le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle, le sel et le poivre.
2. Passer cou, ailerons et pattes sur une flamme afin d'éliminer complètement le duvet. Mettre les abattis nettoyés dans le cuiseur. Laisser cuire avec le couvercle, **touche mijoter 1 heure.**
3. Passer le bouillon et le reverser dans le cuiseur. Saupoudrer de tapioca ou de vermicelles. Laisser cuire, **touche mijoter 10 mn.**

MINISTRONE

Pour 4 personnes

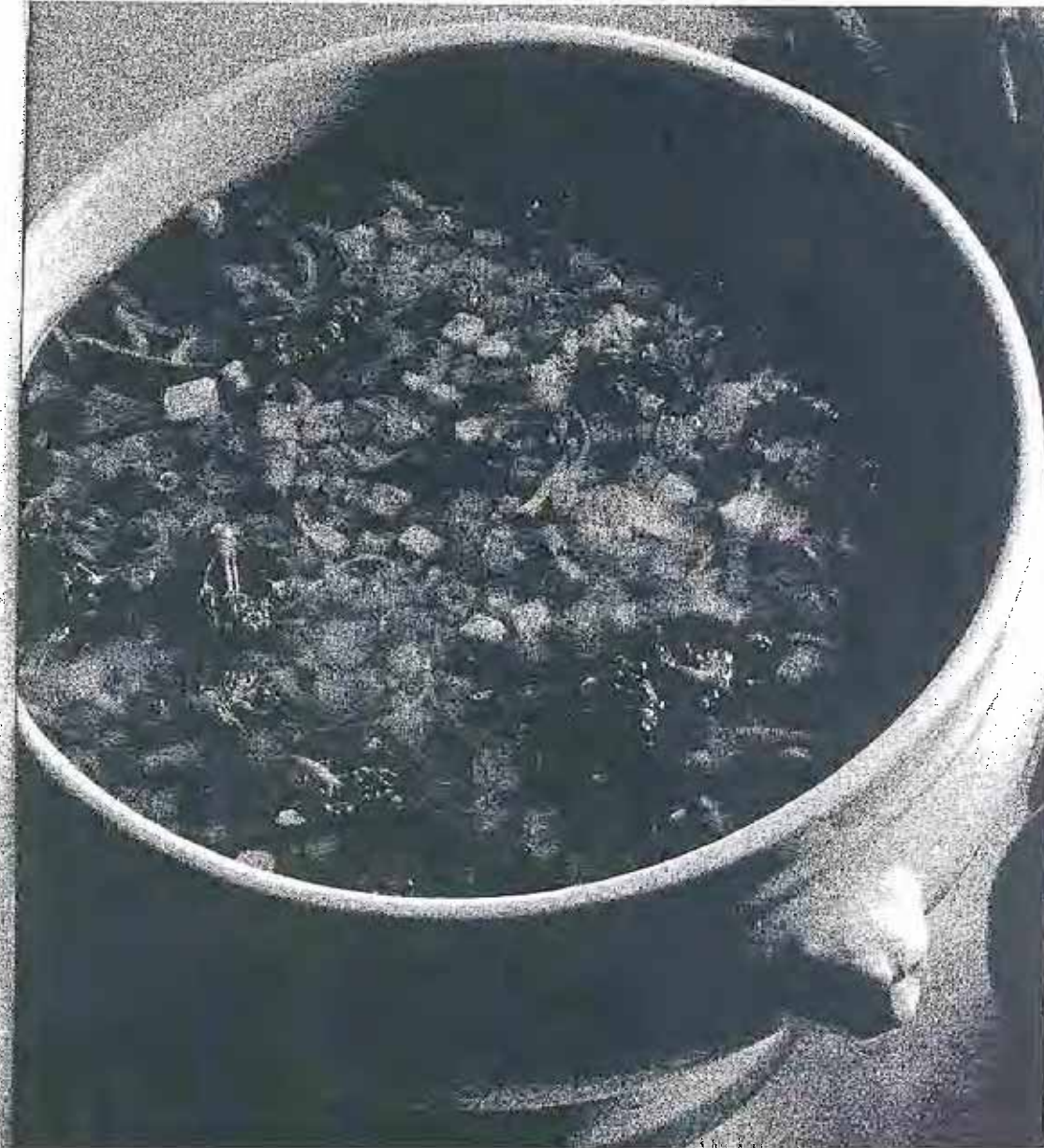
Temps total de cuisson : 1 h

Ingrédients :

100g de lard maigre, 1 poireau, 1 oignon,
1,5 litre d'eau, sel, poivre, 1 carotte, 1 navet,
2 pommes de terre, 1 céleri-rave, basilic,
2 tomates, 50g de haricots verts, 150g de petits
pois frais, 2 gousses d'ail, 100g de macaroni,
persil haché, 100g de parmesan râpé.

1. Eplucher tous les légumes et les laver. Couper le lard en petits dés, les faire fondre dans le cuiseur, touche rissoler, puis faire revenir le poireau et l'oignon émincés.
2. Recouvrir avec l'eau froide, ajouter le basilic haché finement, ainsi que les pommes de terre, carotte, navet et céleri-rave, coupés en petits dés. Porter à ébullition, **touche bouillir 5 mn.**
3. Ajouter les tomates pelées, épépinées et concassées, les haricots verts coupés en petits morceaux et les petits pois, faire cuire, **touche bouillir 35 mn.** Verser les macaronis et poursuivre la cuisson, **touche bouillir 10 mn.**
4. Verser dans une soupière. Garnir de persil haché et parsemer de parmesan râpé.

Minestrone.



CEUFS BROUILLES AUX FOIES DE VOLAILLE

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 30 mn

Ingrédients :

7 oeufs, 125g de champignons de Paris, 2 foies de volailles, 50g de beurre ou de margarine, 1 quartier de citron, sel et poivre.

1. Enlever la partie sableuse des champignons et les laver. Couper en dés, champignons et foies.
2. Dans le cuiseur, faire dorer les foies avec une grosse noix de beurre, **touche rissoler**. Saler et poivrer. Les retirer du cuiseur et à leur place, faire revenir les champignons, **touche rissoler**. Les asperger de jus de citron au début de la cuisson. Maintenir foies et champignons au chaud dans un plat au four.
3. Dans un saladier, battre les oeufs avec le sel, ajouter le poivre et les noisettes de beurre, et verser dans le cuiseur. Faire cuire, **touche bain-marie** sans cesser de remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange prenne en crème (environ 20 mn). Verser dans le plat chaud. Disposer dessus champignons et foies de volailles.

CHAMPIGNONS A LA GRECQUE

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

600g de champignons, 2 gros oignons, 100g de petits oignons, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 dl de vin blanc, 1 citron, thym et laurier, 10 grains de poivre, 10 grains de coriandre, 1 cuillère à soupe de miel.

1. Nettoyer et couper les champignons. Hacher les gros oignons, les petits doivent être simplement épluchés.
2. Faire revenir les oignons hachés dans 2 cuillères d'huile d'olive, sans les colorer, **touche rissoler**.
3. Ajouter dans le cuiseur, les champignons. Arroser avec le jus de citron puis le vin blanc. Mettre les aromates : thym et laurier. Assaisonner avec 10 grains de poivre et 10 grains de coriandre. Laisser cuire, **touche bouillir 15 mn**.
4. Ajouter en fin de cuisson une cuillère de miel. Servir froid.

SAUCE VIN ROUGE

Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

3/4 l de vin rouge corsé, 150 g d'échalotes hachées, thym, laurier, 2 cuillères à soupe de farine, 160 g de beurre.

1. Faire fondre la moitié du beurre (soit 80 g) et ajouter les échalotes, **touche rissoler**.
2. Saupoudrer de farine pour donner une certaine consistance à la sauce. Arroser avec le vin rouge. Ajouter le thym et le laurier. Laisser chauffer, **touche bouillir 25 mn**, en remuant de temps en temps.
3. Passer doucement la préparation dans une jatte.
4. A l'aide d'un fouet incorporer le reste du beurre (soit 80 g) pour faire monter la sauce, prête à servir.

SAUCE BEURRE BLANC

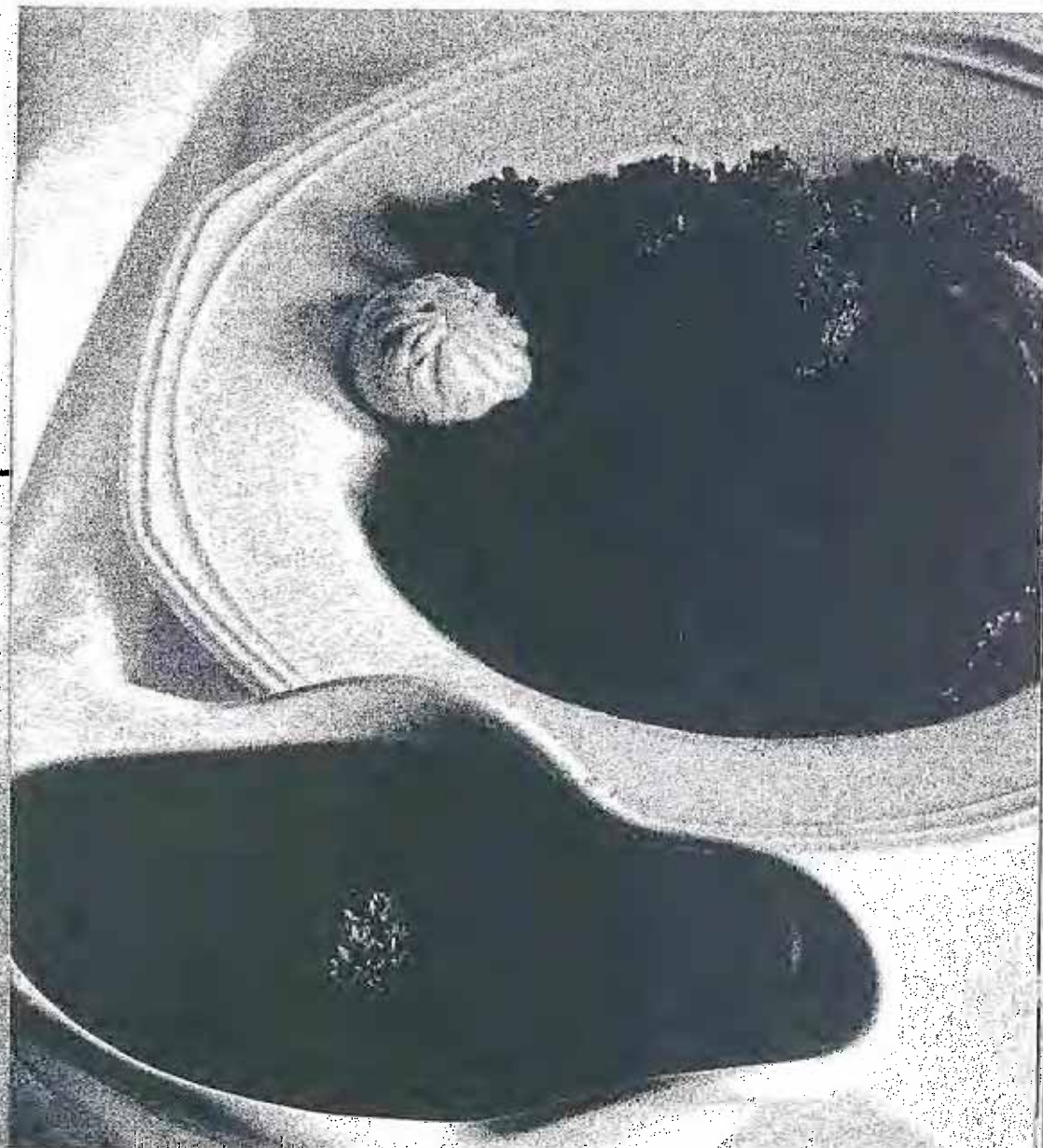
Temps total de cuisson : 11 mn

Ingrédients :

2 échalotes, 1/2 verre de vin blanc sec, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de crème, 200 g de beurre.

1. Hacher les échalotes. Les mettre dans le cuiseur. Ajouter le vin blanc, la crème et le vinaigre. Faire chauffer, **touche bouillir 6 mn**.
2. Incorporer peu à peu le beurre coupé en morceaux, en remuant avec une cuillère en bois. Laisser chauffer **touche bouillir 5 mn**.
3. Assaisonner de sel et de poivre. Servir.

Sauce vin rouge.



SAUCE AUX TOMATES FRAICHES

Pour 4 personnes Temps de total cuisson : 1 h 15 mn

Ingrédients :

750g de tomates, 2 oignons, 1/2 carotte, 1 gousse d'ail, 1 cuillerée à café de farine, 20g de beurre ou de margarine, bouquet garni (persil, thym, laurier), persil haché, basilic, sel, poivre, une pincée de sucre.

1. Mettre les tomates, coupées en quartiers, dans le cuiseur avec les oignons et la carotte préalablement découpée en petits morceaux. Ajouter l'ail, le bouquet garni, le sel, le poivre ainsi qu'une pincée de sucre pour enlever à la tomate son acidité. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 1 heure.**
2. Retirer le bouquet garni. Broyer la purée au moulin à légumes, à l'aide d'une grille fine qui retient aussi bien la peau que les pépins des tomates. Verser la purée passée dans le cuiseur.
3. Incorporer peu à peu à la purée de tomate, une cuillerée à café de farine, mélangée avec 20g de beurre. Laisser cuire quelques minutes (**touche mijoter**), tout en remuant doucement, jusqu'à épaississement.
4. Avant de servir, parsemer la sauce de basilic et de persil haché.

POISSONS ET CRUSTACES

DARNE DE LIEU JAUNE DIEPPOISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 45 mn

Ingrédients :

4 darnes de lieu jaune, 2 échalotes hachées, 200g de champignons émincés, 1 verre de vin blanc, 1 jus de citron, 4 cuillères à soupe de crème épaisse, 200g de moules.

1. Dans le cuiseur, faire revenir les échalotes et les champignons sans les colorer, **touche rissoler**.
2. Arroser de vin blanc, poser les darnes et faire cuire, **touche mijoter 20 mn**.
3. 10 mn avant la fin du mijotage ajouter les moules, et la crème. Retirer les darnes, et laisser réduire votre sauce, **touche mijoter 20 mn**.
4. Ajouter le jus de citron en fin de cuisson

MOULES MARINIÈRES

Pour 2 personnes Temps total de cuisson : 13 mn

Ingrédients :

1 kg de moules, 1 oignon, 1 échalote, 1 bouquet de persil, 4 tours de moulin à poivre, 100g de beurre, 2 verres de vin blanc.

1. Gratter et laver les moules. Hacher oignon, persil, échalote.
2. Faire chauffer le vin blanc avec le beurre, oignon, persil, échalote et poivre, **touche bouillir 5 mn**.
3. Ajouter les moules dans le cuiseur, couvrir et laisser cuire, **touche bouillir 8 mn**.
4. Pour servir, verser les moules dans un saladier. Arroser avec le jus de cuisson et saupoudrer d'un peu de persil.

Moules marinières.



DARNE DE SAUMON A L'OSEILLE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 35 mn

Ingrédients :

4 darnes de saumon, 50g d'oseille, 100g de beurre, sel, poivre, 100g de crème épaisse, 1 jus de citron, 2 échalotes, 1 verre de vin blanc .

1. Faire revenir les échalotes sans les colorer dans 50 g de beurre. Arroser de vin blanc, ajouter les darnes, parsemer d'oseille et faire cuire doucement **touche mijoter 20 mn.**
2. Retirer les darnes et les disposer sur un plat, à tenir au chaud. Ajouter la crème au jus de cuisson et laisser réduire **touche mijoter 15 mn.**
3. Ajouter le jus de citron et le reste de beurre.
Napper les darnes de saumon de la sauce à l'oseille.

FILETS DE SOLE BONNE FEMME

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

8 filets de sole, 1 dl de vin blanc, 140g de beurre, 2 échalotes, 150g de champignons de Paris, 2 cuillères à soupe de persil haché, 3 dl de crème double, sel fin et poivre.

1. Mettre dans le cuiseur 40 g de beurre, les échalotes et le persil hachés, les champignons émincés.
2. Déposer les filets de sole, pliés en 2, sur le fond du cuiseur. Assaisonner de sel et poivre avant de les arroser de vin blanc.
Laisser cuire, **touche bouillir 20 mn.**
3. Disposer les filets sur un plat à tenir au chaud.
Ajouter la crème au jus de cuisson.
Faire réduire **touche bouillir 5 mn.**
4. Ajouter le reste du beurre en petits morceaux dans la sauce et napper les filets de sole.

Darne de saumon à l'oseille.



LOTTE AU POIVRE VERT

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 50 mn

Ingrédients :

750g de lotte, 4 échalotes, 1 branche de céleri, 2 carottes, 2 gousses d'ail, 60g de beurre, 1/2 verre de vin blanc, 2 cuillerées à soupe de poivre vert, 200g de crème fraîche, 1 filet de jus de citron, sel, poivre.

1. Enlever la fine peau qui recouvre la lotte avant de la couper en morceaux d'égale grosseur.
Tailler finement dans le sens de la longueur, les échalotes, les carottes et la branche de céleri.
Hacher les gousses d'ail. Faire revenir les légumes dans un peu de beurre, sans les colorer, **touche rissoler**.
2. Disposer les morceaux de lotte sur ce lit de légumes.
Saler et poivrer. Arroser de vin blanc et laisser cuire, **touche mijoter 30 minutes**.
3. Durant la cuisson, écraser 2 cuillerées à soupe de poivre vert dans un bol. Incorporer en remuant la crème fraîche et le filet de jus de citron.
Verser votre préparation sur le poisson.
Laisser réduire sans couvrir, **touche mijoter 15 mn**.

VIANDES

BOEUF MODE AUX CAROTTES

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 3 h 15 mn

Ingrédients :

1 morceau de boeuf lardé d'1 kg, 50g de beurre ou de margarine, 1 oignon, 1 pied de veau fendu en 2, 1 cuillerée à soupe de tomate concentrée, 2 verres de vin blanc sec, 1 gousse d'ail, 600g de carottes, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel et poivre.

1. Faire chauffer dans le cuiseur 50g de beurre ou de margarine. Mettre la viande et faire dorer de toutes parts, **touche rissoler**. Ajouter un oignon et une carotte nettoyés et coupés en rondelles fines, le pied de veau fendu en deux, 1 cuillère à soupe de tomate concentrée, une gousse d'ail et le bouquet garni. Arroser avec 2 verres de vin blanc et autant d'eau. Assaisonner de sel et de poivre. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 2h 30mn**.
2. Gratter et couper les carottes en fines rondelles.
3. En fin de cuisson, ajouter les carottes dans le cuiseur, et laisser cuire encore, **touche mijoter 1 heure**.
4. Présenter dans un plat creux, la viande coupée en tranches et le pied de veau. Disposer les carottes tout autour. Arroser avec le jus de cuisson.

Bœuf mode aux carottes.



BOEUF BOURGUIGNON

Pour 4 personnes Temps de total cuisson : 2 h 15 mn

Ingrédients :

1 kg de boeuf (gîte, culotte, ou paleron) coupé en 8 morceaux, 150g de lard fumé, 50g de margarine, 150g de champignons, 1 petite carotte, 2 oignons, 30g de farine (1 cuillerée à soupe bombée), 3/4 de litre de vin rouge, 1 gousse d'ail, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), persil, sel, poivre, 1 kg de pommes de terre (légume d'accompagnement).

1. Eplucher, laver et couper les champignons en morceaux. Tailler le lard en dés. Faire fondre la margarine dans le cuiseur, **touche rissoler** et faire revenir les champignons et les lardons. Les retirer et faire roussir la viande de toutes parts dans la même graisse. Ajouter carotte et oignons coupés en rondelles. Saupoudrer de farine. Bien mélanger pour que la farine dore.
2. Recouvrir la viande de vin rouge. Ajouter champignons, lardons, sel, poivre, ail écrasé, bouquet garni. Arroser d'un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 2 heures**.
3. Présenter la viande dans un plat creux. Arroser avec la sauce passée. Saupoudrer de persil haché.
4. Accommoder avec des pommes de terre cuites à l'eau.

BOEUF A LA FICELLE

Pour 6 personnes Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

1 kg de faux-filet ficelé et non bardé, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 carotte, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel, poivre.

1. Mettre dans le cuiseur 1,5 l d'eau avec un oignon piqué d'un clou de girofle. Ajouter la carotte coupée en rondelles fines, bouquet garni, sel, poivre. Faire cuire **touche bouillir 20 mn**.
2. Plonger la viande dans l'eau en ébullition. Laisser cuire sans couvercle pour obtenir une viande saignante **touche bouillir 20 mn**. Egoutter et servir.

PAUPIETTES DE VEAU OU DE VOLAILLE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 35 mn

Ingrédients :

4 escalopes de veau ou de volaille (bien aplaties), 4 tranches de jambon fumé, 1 verre de vin blanc, 50g de beurre, 1 échalote, 1 dl de crème.

1. Disposer sur chaque escalope une tranche de jambon fumé. Enrouler l'escalope et la ficeler.
2. Saisir les paupiettes dans le beurre, **touche rissoler**.
3. Ajouter l'échalote et le vin blanc plus 1 verre d'eau, laisser cuire doucement, **touche mijoter 25 mn**. A mi-cuisson incorporer la crème.
4. Disposer les paupiettes sur un plat et servir.

JARRET DE VEAU A LA MODE

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 3 h

Ingrédients :

4 petits jarrets de veau coupés en rondelles,
1 cuillerée à soupe de farine, 50g de beurre ou de margarine, 3 oignons, 1 gousse d'ail, 1 verre de vin blanc sec, 1 kg de carottes, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), persil, sel et poivre.

1. Saler, poivrer et fariner légèrement vos rondelles de viande.
2. Dans le cuiseur, faire chauffer 50g de beurre ou de margarine, **touche rissoler**. Mettre la viande puis les oignons coupés en 4. Faire dorer de toutes parts.
3. Ajouter ensuite la gousse d'ail, le bouquet garni, le sel et le poivre. Arroser d'un verre de vin blanc et de 2 verres d'eau. Laisser mijoter, **touche mijoter 40 mn.**
4. Couper en fines rondelles les carottes grattées et lavées. Mettre les carottes dans le cuiseur. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 2h**, en remuant à mi-cuisson. Présenter la viande sur les légumes, dans un grand plat creux, après avoir ôté le bouquet garni. Avant de servir, parsemer d'un peu de persil haché.

SAUTE DE VEAU A LA CREME ET A L'ESTRAGON

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 2 h

Ingrédients :

1 kg de veau coupé en 8 ou 10 morceaux, 40g de beurre ou de margarine, 2 oignons, branche d'estragon frais ou de cerfeuil, 1 cuillère à café de farine, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, sel et poivre, 3 verres de vin blanc.

1. Hacher les oignons. Faire chauffer 40g de beurre ou de margarine dans le cuiseur, **touche rissoler**. Mettre les oignons et faire blondir. Ajouter la viande, sel, poivre et les tiges d'estragon. (Mettre les feuilles de côté pour la suite de la préparation). Mouiller au vin blanc. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 1 heure**.
2. Retirer la viande bien cuite du cuiseur. Disposer sur un plat à tenir au chaud.
3. Malaxer dans un bol, 1 cuillerée à café de farine avec 3 cuillerées à soupe de crème fraîche. Ajouter les feuilles d'estragon ou de cerfeuil finement hachées. Incorporer ce mélange au jus de cuisson resté dans le cuiseur. Laisser cuire, **touche mijoter 50 mn**. Napper la viande et servir.

SAUTE DE VEAU PROVENÇAL

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 2 h

Ingrédients :

1 kg de veau (en morceaux), 40g de beurre ou de margarine, 1 oignon, 1 cuillerée à soupe rase de farine, 1 verre de vin blanc sec, 750g de tomates, 250g de poivrons, 2 gousses d'ail, sel et poivre.

1. Remplir le cuiseur au 3/4 d'eau. Faire bouillir, **touche bouillir**. Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante, une par une pour les peler. Réserver les tomates pelées.
2. Rincer le cuiseur et faire fondre 40g de beurre ou de margarine **touche rissoler**. Mettre les morceaux de viande. Faire dorer de toutes parts. Ajouter l'oignon haché. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Arroser avec un verre de vin blanc et autant d'eau. Ajouter les gousses d'ail écrasées.
3. Epépiner les poivrons. Couper grossièrement poivrons et tomates. Mettre le tout dans le cuiseur avec le veau.
Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 90 mn.**

Sauté de veau provençal.



SAUTE DE VEAU MARENGO

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 2 h 30 mn

Ingrédients :

1 kg d'épaule (flanchet ou tendron) coupé en morceaux, 50g de beurre ou de margarine, 3 échalotes, 1 petite carotte, 30g de farine (1 cuillerée à soupe très pleine), 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1/4 de litre de vin blanc sec, 2 gousses d'ail, 125g de champignons de Paris, bouquet garni (persil, thym, laurier), sel et poivre.

1. Faire fondre 50g de beurre ou de margarine dans le cuiseur, **touche rissoler**. Mettre la viande à dorer de toutes parts. Ajouter échalotes hachées et carotte coupée en dés. Saupoudrer de farine. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine blondisse.
2. Ajouter ensuite le concentré de tomate, gousses d'ail, bouquet garni, sel et poivre. Arroser d'1/4 de litre de vin blanc et d'1/4 de litre d'eau. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 2h**.
3. Laver et couper les champignons en rondelles. Egoutter la viande. Passer la sauce. Remettre le tout dans le cuiseur avec les champignons. Couvrir et laisser cuire encore **touche mijoter 10 mn**. Servir dans un plat bien chaud.

RIS DE VEAU A LA CREME

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 35 mn

Ingrédients :

2 beaux ris de veau, 5 cuillerées à soupe de crème épaisse, 2 échalotes, 1 carotte, 20g de beurre, sel, poivre, 4 cuillerées à soupe de porto blanc, ou vermouth.

1. Déposer les ris de veau dans le cuiseur et les mouiller à hauteur avec de l'eau froide. Faire cuire, **touche bouillir 15 mn**.
2. Enlever la petite peau qui recouvre les ris de veau et les rafraîchir à l'eau courante. Rincer le cuiseur. Faire blondir dans un peu de beurre, l'échalote et la carotte hachées finement, **touche rissoler**.
3. Poser les ris de veau entiers dans le cuiseur, ajouter le vermouth ou le porto blanc et la crème. Laisser cuire sans couvrir **touche bouillir 8 mn** et assaisonner.
4. Retirer les ris de veau du cuiseur, les couper en tranches. En fin de cuisson ajouter la crème faire réduire la sauce, **touche bouillir 4 mn**. Napper les ris de veau et servir.

BLANQUETTE DE VEAU

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 30 mn

Ingrédients :

1 kg de poitrine de veau coupée en morceaux, 1 bouquet garni, 50g de beurre, 1 citron, 3 oignons, 50g de farine, 1/4 de litre de crème, sel et poivre.

1. Mettre les morceaux de veau dans le cuiseur. Recouvrir la viande d'eau froide. Faire bouillir, **touche bouillir 2 mn**. Rafraîchir ensuite la viande à l'eau courante et l'égoutter.
2. Rincer le cuiseur et faire revenir les morceaux de veau avec les oignons coupés en morceaux dans un peu de beurre, sans laisser dorer, **touche rissoler**.
3. Saupoudrer d'une poignée de farine, bien remuer. Mouiller à hauteur et ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Laisser cuire doucement, **touche mijoter 1h15 mn**.
4. Lorsque le veau est cuit, ajouter la crème et le jus de citron à votre convenance.
5. Accommoder avec du riz ou des champignons.

ROGNONS DE VEAU AU PORTO

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 30 mn

Ingrédients :

700g de rognons de veau, 2 dl de porto, 100g de champignons, 2 échalotes, 60g de beurre, 100g de crème, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 1 cuillerée à soupe de farine.

1. Dénerver les rognons et les couper en petits morceaux.
2. Saisir les rognons dans le beurre, **touche rissoler**.
3. Ajouter dans le cuiseur, les champignons et les échalotes hachés. Saupoudrer le tout de farine et verser le porto. Laisser cuire doucement avec le couvercle, **touche mijoter 15 mn**.
4. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la crème, mélangée à la moutarde. Faire réduire, **touche mijoter 10 mn**.

PIGEONS AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 30 mn

Ingrédients :

2 jeunes pigeons (le "bréchet" ou sternum doit être très souple) de 400 à 500g chacun, 500g de petits pois, 100g de lard de poitrine (non fumé), 30g de beurre ou de margarine, sel et poivre.

1. Ecosser les petits pois. Couper le lard de poitrine en dés.
2. Dans le cuiseur, faire fondre le beurre ou la margarine, **touche rissoler**. Faire dorer le lard et les pigeons de toutes parts.
3. Ajouter un verre d'eau, les petits pois, très peu de sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter, **touche mijoter 1h15**. Remuer à mi-cuisson.
4. Pour servir, mettre les petits pois dans un plat. Poser les pigeons dessus, bec à bec.

SAUTE D'AGNEAU AU CURRY

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 30 mn

Ingrédients :

1 kg d'agneau en morceaux, 30g de margarine, 1 gousse d'ail, 20g de farine (1 cuillerée à soupe rase), 2 ou 3 cuillerées à café de curry, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 4 oignons, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel et poivre.

1. Eplucher et couper les oignons en rondelles. Faire chauffer dans le cuiseur 30g de margarine, **touche rissoler**. Mettre les morceaux d'agneau et les oignons coupés à dorer, puis saupoudrer de farine. Bien mélanger pour laisser roussir la farine.
2. Ajouter le curry et le concentré de tomate, la gousse d'ail, 3/4 de litre d'eau chaude et le bouquet garni. Saler et poivrer modérément, laisser cuire doucement avec le couvercle, **touche mijoter 1h15**. Retirer le bouquet garni avant de servir.

POULET SAUTE CHASSEUR

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 heure

Ingrédients :

1,2 kg de poulet, 50g de beurre, 50g de farine, 200g de champignons, 1 dl de vin blanc, 3 échalotes.

1. Couper les quartiers de poulet en petits morceaux, les faire rissoler, **touche rissoler**.
2. Ajouter les échalotes préalablement hachées.
3. Incorporer la farine, en remuant bien.
4. Mettre les champignons. Arroser de vin blanc, et laisser cuire avec le couvercle **touche mijoter 50 mn**.

CAILLES AUX RAISINS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 50 mn

Ingrédients :

4 cailles de 200g, 200g de raisins blancs, 1 oignon, 2 carottes, 50g de beurre, sel et poivre, 1 petit verre de marc.

1. Faire fondre le beurre dans le cuiseur, **touche rissoler**.
2. Saler et poivrer les cailles avant de les faire rotir sur toutes les faces. Ajouter oignon et carottes hachées, les faire revenir. Mouiller avec les deux verres de vin blanc. Laisser cuire doucement, **touche mijoter 40 mn**.
3. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins et verser le petit verre de marc.
4. Une fois la cuisson terminée, disposer les cailles sur un plat. Arroser avec la sauce et servir.

LAPIN SAUTE AUX PETITS OIGNONS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 15 mn

Ingrédients :

Un lapin très jeune d'1,2 kg, 15 petits oignons, 2 échalotes, 50g de beurre ou margarine, 2 gousses d'ail, 2 brins de thym, 1/2 feuille de laurier, 2 verres de vin blanc, persil, sel et poivre.

1. Découper le lapin en morceaux. Eplucher les oignons.
2. Faire fondre 50g de beurre ou de margarine dans le cuiseur, **touche rissoler**. Mettre les morceaux de lapin, puis les oignons. Faire rissoler de toutes parts.
3. Ajouter ensuite, les échalotes et l'ail hachés, le thym et le laurier. Assaisonner de sel et de poivre. Verser 2 verres de vin blanc. Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 1 heure**. Avant de servir, parsemer de persil haché.

LEGUMES

TABLEAU DE CUISSON DES LEGUMES

TOUCHE BOUILLIR

TEMPS INDICATIFS POUR 2 L D'EAU

	TEMPS	QUANTITE
Endives	35 minutes	1 kg
Choux fleurs	20 minutes	1 kg
Brocolis	20 minutes	1 kg
Haricots verts	20 minutes	1 kg
Blettes	30 minutes	1 kg
Carottes	30 minutes	1 kg
Pommes de terre	30 minutes	1 kg
Poireaux	10 minutes	1 kg
Lentilles	20 minutes	500 g
Navets	10 minutes	1 kg
Petits pois	15 minutes	1 kg
Choux verts	20 minutes	500 g
Choux de Bruxelles	20 minutes	1 kg
Crosnes	20 minutes	1 kg
Pois cassés	90 minutes	500 g
Riz	20 minutes	250 g

CAROTTES VICHY

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

1 kg de carottes, 50g de beurre ou de margarine, 3 verres d'Eau de Vichy (ou même eau ordinaire), 1 cuillerée à café de sucre, persil, sel.

1. Gratter et laver les carottes avant de les couper en fines rondelles.
2. Mettre les carottes dans le cuiseur. Ajouter beurre ou margarine, sucre, sel et arroser d'eau (l'eau doit juste recouvrir les carottes). Couvrir et laisser cuire, **touche mijoter 30 à 45 mn** suivant les carottes.
3. Présenter les carottes dans un plat creux. Parsemer de persil haché avant de servir.

RATATOUILLE NIÇOISE

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 30 mn

Ingrédients :

300g de courgettes, 200g d'aubergines, 1 poivron rouge, 1 oignon, 4 tomates, 1 gousse d'ail, 1 dl d'huile d'olive, 6 feuilles de basilic.

1. Eplucher, laver et couper en petits dés, oignon, poivron, aubergines et courgettes. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive, **touche rissoler**.
2. Ajouter les tomates coupées en morceaux, la gousse d'ail émincée et les feuilles de basilic. Laisser cuire doucement, **touche mijoter 20 mn**. Servir en garniture.

HARICOTS VERTS A L'ITALIENNE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 30mn

Ingrédients :

700 g de haricots verts, 4 tomates, 1 oignon, 60 g de beurre ou de margarine, 1 gousse d'ail, bouquet garni (persil, thym, laurier), persil, sel, poivre.

1. Peler les tomates. Hacher l'oignon.
2. Dans le cuiseur, faire fondre (**touche rissoler**) 50 g de beurre ou de margarine, et faire sauter quelques minutes l'oignon haché et les tomates en morceaux. Ajouter ensuite : haricots verts, ail, bouquet garni, sel, poivre.
Couvrir et laisser cuire **touche mijoter 90 mn.**
3. Au moment de servir, retirer le bouquet garni, incorporer une noix de beurre ou de margarine aux haricots verts et parsemer de persil haché.

RIZ A L'ORIENTALE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 25 mn

Ingrédients :

1 oignon, 300g de riz, 1 poivron rouge, 100g de raisins secs, 1 dl d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de curry.

1. Hacher oignon et poivron, les faire revenir dans l'huile d'olive, sans les colorer, **touche rissoler.**
2. Ajouter le riz et l'arroser d'eau (environ 2 fois le volume du riz). Faire cuire, **touche bouillir 20 mn.**
3. En fin de cuisson, incorporer les raisins secs et le curry.
4. Peut être servi chaud en garniture ou froid en salade accompagnée de crevettes décortiquées.

Riz à l'orientale.



GATEAU DE CHOU-FLEUR

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 30 mn

Ingrédients :

1 chou-fleur, 1 noix de beurre ou de margarine, 50 g de gruyère râpé, 3 oeufs, sel.
Sauce béchamel : 40 g de farine, 40 g de beurre ou de margarine, 1/2 l de lait, sel, poivre.

1. Faire bouillir 2 litres d'eau salée dans le cuiseur **touche bouillir** sans couvercle. Diviser le chou-fleur en bouquets. Les laver et les plonger dans l'eau bouillante **touche bouillir 15 mn.**
A la fin de la cuisson, égoutter le chou-fleur.
2. **Sauce béchamel :**
Dans le cuiseur, faire fondre, (**touche réchauffer**) 40 g de beurre. Ajouter la farine et délayer pendant quelques secondes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Verser le lait froid d'un seul coup. Saler, poivrer. Mélanger jusqu'à épaississement.
Laisser cuire pendant une dizaine de minutes **touche réchauffer.**
3. Préchauffer votre four. Séparer les jaunes des blancs d'oeufs. Battre ces derniers en neige très ferme.
4. Passer le chou-fleur au moulin à légumes.
Ajouter la béchamel, le gruyère râpé, les jaunes d'oeufs et, en tout dernier lieu, les blancs battus en neige.
5. Beurrer un moule à soufflé et y verser la préparation.
Faire cuire à four moyen (thermostat 5/6) pendant 40 minutes. Servir au sortir du four.

ENDIVES BRAISEES AUX OIGNONS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 25 mn

Ingrédients :

5 endives de taille moyenne, 30 g de margarine, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1/2 citron (facultatif), sel, poivre, 1/2 litre d'eau.

Oter les feuilles flétries des endives et avec un couteau pointu creuser l'intérieur des pieds; laver les endives et les égoutter.

Dans le cuiseur faire chauffer 30 g de margarine **touche rissoler.**

Mettre les endives, les laisser dorer de toutes parts, ajouter la gousse d'ail, les oignons coupés en rondelles, le jus de citron (facultatif), le sel, le poivre et le demi litre d'eau et laisser cuire **touche bouillir 25 mn.**

CHOU BRAISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 1 h 10 mn

Ingrédients :

1 chou 800 g (environ), 100 g de lard de poitrine fumée, une couenne, 1 carotte, 1 oignon, 3/4 l de bouillon cube, poivre, bouquet garni.

Préparer le chou, le couper en 4, le laver.

Mettre 1L 1/2 d'eau à bouillir dans le cuiseur, **touche bouillir.** Mettre le chou et laisser cuire, **touche bouillir 10 mn.** Egoutter.

Dans la casserole disposer la couenne, le chou coupé en quartiers, le lard coupé en dés, carotte et oignon en rondelles, bouquet garni.

Mouiller avec le bouillon, poivrer et laisser cuire, **touche bouillir 1heure.**

CAROTTES AUX LARDONS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

4 grosses carottes, 150 g de lard de poitrine fumée coupé en morceaux, 30 g de margarine, 2 belles gousses d'ail, 1 cuillère à soupe de persil hâché, sel, poivre, 1 pincée de sucre en poudre, eau.

Gratter les carottes et les couper en rondelles fines.

Hâcher menu les gousses d'ail. Faire fondre la margarine dans la casserole, **touche rissoler.**

Mettre à dorer les carottes et les lardons, saupoudrer de sel, de sucre et de poivre

(mettre peu de sel compte tenu du lard).

Recouvrir les carottes d'eau (environ 2 cm au-dessus du niveau) et laisser cuire, **touche bouillir, 30 minutes.**

LENTILLES A LA DIJONNAISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

250 g de lentilles, 40 g de margarine, 2 oignons, 100 g de jambon, bouquet garni, 1 cuillère à soupe de farine, 1/2 cuillère à café de moutarde, 1 bol de bouillon (1 tablette de bouillon cube), persil, poivre.

Mettre dans le cuiseur 1/2 l d'eau froide, les lentilles, 1 oignon coupé en deux, le bouquet garni et la tablette de bouillon. Laisser cuire, **touche bouillir 30 mn.**

Couper le jambon en lamelles, hâcher un oignon.

Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter et les mettre dans un plat en attente.

Dans le cuiseur, faire fondre de la margarine, **touche rissoler.** Faire revenir le jambon et l'oignon.

Saupoudrer de farine, mélanger.

Ajouter la moutarde et incorporer les lentilles et le persil hâché.

POMMES DE TERRE A LA BELLE SAISON

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

1 kg de pommes de terre, 50 g de margarine, 300 g de tomates, 1 poivron vert, 1 oignon, 1 gousse d'ail, bouquet garni, sel, poivre, 2 verres d'eau.

Faire bouillir 1,5 l d'eau dans le cuiseur, **touche bouillir.** Ebouillanter les tomates, les peler.

Épépiner le poivron. Eplucher les pommes de terre et les oignons. Hâcher grossièrement tous ces légumes.

Dans le cuiseur, faire fondre 50 g de margarine, **touche rissoler.** Ajouter les légumes, bouquet garni, ail, sel, poivre, deux verres d'eau.

Couvrir et laisser mijoter, **touche mijoter 30 mn.**

POMMES DE TERRE EN MATELOTE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 45 mn

Ingrédients :

1 kg de pommes de terre, 50 g de margarine, 20 g de farine, 2 oignons, 1 verre de vin rouge, 1/4 l de bouillon (1/2 tablette de bouillon cube), 1/4 l d'eau, bouquet garni, poivre.

Eplucher les pommes de terre et les oignons, les couper en fines rondelles. Faire chauffer la margarine dans le cuiseur, **touche rissoler.**

Jeter la farine et bien mélanger jusqu'à ce que ce roux brunisse.

Mouiller avec le bouillon et le verre de vin rouge, mélanger. Faire bouillir, **touche bouillir.**

Ajouter les pommes de terre, les oignons, le bouquet garni, le poivre. Mettre le couvercle et laisser cuire, **touche mijoter 30 mn.**

POMMES DE TERRE A LA LYONNAISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 40 mn

Ingrédients :

**1 kg de pommes de terre, 50 g de margarine,
2 ou 3 oignons, sel, poivre, 1 verre de vin blanc
sec, 1/4 l d'eau,
20 g de farine ou maïzena.**

Eplucher et laver les pommes de terre, les couper en quartiers. Eplucher les oignons et les couper en rondelles. Dans le cuiseur, faire chauffer la margarine, **touche rissoler.**

Faire revenir les pommes de terre et les oignons.

Saler, poivrer. Ajouter un verre de vin blanc sec et la maïzena délayée dans l'eau.

Mélanger à nouveau et laisser cuire, **touché mijoter 30 mn.**

POMMES DE TERRE A LA CREME

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 45 mn

Ingrédients :

**1 kg de pommes de terre, 60 g de margarine,
125 g de crème, cerfeuil hâché.**

Faire bouillir 2 l d'eau dans le cuiseur, **touche bouillir.**

Eplucher et laver les pommes de terre. Les couper en quartiers. Les mettre dans le cuiseur, laisser cuire,

touché bouillir 30 mn. Egoutter. Dans le cuiseur, faire fondre la margarine, **touché rissoler.**

Ajouter les pommes de terre. Saler, poivrer légèrement.

Couvrir les pommes de terre de crème et laisser cuire, **touché mijoter 5 mn.**

Servir saupoudré de cerfeuil hâché.

DESSERTS

CREME ANGLAISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 30 mn.

Ingrédients :

1/2 litre de lait, 4 ou 5 jaunes d'oeufs très frais, 100g de sucre en poudre, 1 petite pincée de sel, 1 sachet de sucre vanillé ou le zeste d'un citron.

1. Dans le cuiseur, faire bouillir sans couvrir 1/2 litre de lait avec une petite pincée de sel, le sucre vanillé ou le zeste d'un citron, **touche bouillir**.
2. Mettre les jaunes d'oeufs dans une terrine avec le sucre. Remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange blanchisse un peu. Incorporer petit à petit le lait bouillant dans la terrine.
3. Reverser le tout dans le cuiseur et chauffer, **touche réchauffer**, en remuant jusqu'à ce que la crème enrobe la cuillère. Retirer la préparation. Servir votre crème très froide.

CREME PATISSIERE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

1/2 litre de lait, 4 oeufs, 150g de sucre, 2 sachets de sucre vanillé, 30g de farine, 1 pincée de sel.

1. Mettre le lait dans le cuiseur, ajouter une pincée de sel et faire bouillir, sans couvercle **touche bouillir**.
2. Avec un fouet, travailler dans un saladier le sucre, le sucre vanillé et les oeufs entiers. Remuer jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer ensuite la farine, puis, peu à peu, le lait bouillant.
3. Reverser dans le cuiseur et laisser cuire, **touche bouillir**, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème épaisse.

MOUSSE DE BANANE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 3 mn

Ingrédients :

2 bananes, 50g de sucre en poudre, 3 oeufs, 1 pincée de sel, 1 cuillerée à soupe de rhum.

1. Eplucher les bananes, les écraser en purée et les mélanger dans le cuiseur, avec le sucre et les 3 jaunes d'oeufs.
2. Faire chauffer, **touche bain-marie**, en mélangeant vivement, sans arrêt pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaisse légèrement. Retirer aussitôt la préparation, la laisser refroidir un peu et verser une cuillère à soupe de rhum.
3. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'oeufs, les monter en neige ferme. Les incorporer délicatement aux bananes. Verser la préparation dans de petites coupes ou tasses individuelles. Servir très frais.

POMMES A LA CITRONNELLE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 15 mn

Ingrédients :

4 grosses pommes, 1/2 citron, 120g de sucre, 6 feuilles de citronnelle, 1/4 de litre d'eau, 1 cuillerée à soupe de miel de fleur.

1. Peler les pommes, les évider et les frotter avec le citron.
2. Dans le cuiseur verser l'eau avec le sucre, les feuilles de citronnelle et le miel. Ajouter les pommes coupées en quartiers. Laisser cuire, **touche bouillir 15 mn**.
3. Mettre dans un saladier et laisser refroidir. Selon son goût, servir en quartiers avec le jus, ou mixer en compote.

MOUSSE AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 10 mn

Ingrédients :

125g de chocolat à croquer, 1 grosse noix de beurre ou de margarine, 4 oeufs, 1 pincée de sel, 1/2 tasse de café très fort.

1. Couper le chocolat en morceaux, le faire fondre dans le cuiseur avec une noix de beurre et une demie tasse de café très fort, **touche bain-marie**. Retirer la préparation dès que le chocolat est fondu.
2. Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Verser les jaunes dans le cuiseur avec le chocolat et mélanger énergiquement avec une cuillère en bois. Verser la préparation dans un saladier.
3. Ajouter une pincée de sel aux blancs d'oeufs et les battre en neige ferme.
4. Mélanger délicatement les blancs en neige avec le chocolat fondu afin de ne pas faire retomber les blancs. Laisser reposer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

COMPOTE DE FRUITS FRAIS

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 30 mn

Ingrédients :

1 kg de fruits au choix (poires, pêches, prunes, cerises, etc...), 200 g de sucre en poudre (12 cuillerées à soupe), 2 sachets de sucre vanillé (facultatif)

1. Laver et éplucher les fruits. Oter les noyaux ou les pépins.
2. Mettre les fruits dans le cuiseur avec le sucre. Laisser cuire avec le couvercle jusqu'à ce que les fruits s'écrasent facilement **touche mijoter 30 mn**.
3. Verser dans un saladier et laisser refroidir.

Mousse au chocolat.



PROFITEROLES AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 20 mn

Ingrédients :

Pâte à choux : 100 g de beurre ou de margarine, 150 g de farine, 4 oeufs, 1 cuillerée à café de sucre en poudre, 1 pincée de sel, 1/4 de litre d'eau.

Sauce au chocolat : 125 g de chocolat fin à croquer, 30 g de beurre ou de margarine.

1. **Pâte à choux :** Dans le cuiseur, faire bouillir 1/4 de litre d'eau avec le sucre, le sel et le beurre **touche bouillir**. Au signal sonore, retirer la préparation et verser la farine d'un seul coup. Remettre à chauffer **touche mijoter** et remuer énergiquement avec une cuillère jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus ni à la cuillère, ni au cuiseur.
Retirer la préparation et ajouter les oeufs un à un, en battant vigoureusement.
2. Préchauffer votre four. Beurrer une plaque à pâtisserie. Disposer dessus des petites noix de pâte, en les espaçant pour leur permettre de gonfler. Faire cuire à four moyen (thermostat 5/6) de 20 à 25 minutes. Sortir les choux du four lorsqu'ils sont assez durs pour résister à la pression du doigt.
3. **Sauce au chocolat :** Dans le cuiseur, faire fondre le chocolat coupé en morceaux avec 30 g de beurre et 2 cuillerées à soupe d'eau, **touche bain-marie**. Au signal sonore, remuer pour obtenir une crème lisse.
4. Garnir les profiteroles de crème patissière ou de glace vanille. Les dresser en pyramide sur un plat rond. Verser dessus la sauce au chocolat chaud.

BUCHE DE NOEL ARDECHOISE

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 15 mn

Ingrédients :

1 boîte de 500 g de purée de marrons non sucrée, 125 g de chocolat à croquer, 100 g de sucre glace, 100 g de beurre ou de margarine.

1. Dans le cuiseur, faire fondre le chocolat coupé en morceaux **touche bain-marie**.
Au signal sonore, incorporer le sucre glace, le beurre ramolli en crème et la purée de marrons.
Remuer quelques minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
2. Verser cette pâte sur un carré de papier métallisé ou sulfurisé; rouler en forme de bûche. Mettre à durcir un peu au réfrigérateur.
3. Disposer cette bûche sur un plat.
Avant de servir, la saupoudrer de sucre glace.

RIZ AU LAIT

Pour 4 personnes Temps total de cuisson : 25 mn

Ingrédients :

200 g de riz, 3/4 l de lait, 1 noix de beurre ou de margarine, 150 g de sucre en poudre (9 cuillerées à soupe), 1 sachet de sucre vanillé (facultatif), 1 pincée de sel.

1. Dans le cuiseur, faire bouillir 1,5 l d'eau. Cuire le riz **touche bouillir 5 mn**, l'égoutter. Mettre le lait dans le cuiseur avec le sucre vanillé, une pincée de sel et le riz bien égoutté.
Laisser cuire sans couvercle **touche mijoter**, en remuant de temps en temps, jusqu'à absorption presque complète du lait (environ 30 mn).
2. Quand le riz est cuit, le retirer. Incorporer le sucre pour le faire fondre et une noix de beurre ou de margarine. Servir le riz au lait, bien froid, nature ou avec de la confiture.

GATEAU DE SEMOULE AU CAMEL

Pour 4 personnes

Temps total de cuisson : 50 mn

Ingrédients :

100g de semoule, 100g de raisins secs, 1/2 litre de lait, 70g de sucre ou 4 cuillerées à soupe, 1 sachet de sucre vanillé, 2 oeufs, 1/4 de cuillerée à café de sel.

Caramel : 100g de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe d'eau.

1. Mettre les raisins à tremper dans de l'eau chaude pendant 15 mn.
2. **Caramel :** Dans le cuiseur, mettre 100g de sucre en poudre. Ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau, faire chauffer, **touche rissoler** jusqu'à ce que le sirop prenne une couleur rousse.
Verser le caramel dans un moule.
3. Dans le cuiseur, faire bouillir sans couvrir le lait avec le sel et le sucre vanillé. Dès qu'il bout, jeter la semoule en pluie. Mélanger avec une cuillère en bois, sans arrêt jusqu'à épaississement.
Laisser bouillir doucement, **touche bouillir** et retirer la préparation en fin de cuisson.
4. Incorporer à la préparation les 4 cuillerées à soupe de sucre, les raisins égouttés et les oeufs battus en omelette.
Ajouter 3 cuillerées à soupe de rhum. Préchauffer votre four.
5. Verser la semoule dans le moule et faire cuire à four moyen (thermostat 5/6) pendant 30 mn environ.
6. Démouler le gateau lorsqu'il est tiède. Servir très frais, nature ou accompagné d'une crème anglaise, de confiture ou de marmelade de fruits.