

WhiteBrown
ELECTROMENAGER

Cuiseur vapeur Steam cooker

CV 532 "Cook'in"



WEB

01/04 - V1

24

MODE D'EMPLOI USER MANUAL

FRANÇAIS

WHITE & BROWN vous félicite d'avoir choisi ce produit et vous remercie de votre confiance.

Pour votre confort et votre sécurité, votre article a été vérifié à toutes les étapes de sa fabrication et a passé avec succès tous nos tests de qualité. Nos produits sont conçus pour vous plaire tant par leur design que par leur facilité d'utilisation et dans l'objectif constant de vous apporter complète satisfaction.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Dans toute utilisation d'appareils électriques, des précautions de base sont à respecter.

Lire attentivement cette notice avant la première utilisation de l'appareil.

- Vérifier que le voltage indiqué sur la plaque signalétique de l'appareil correspond bien à celui de votre installation électrique. Si ce n'est pas le cas, adressez-vous au revendeur et ne branchez pas l'appareil. Toute erreur de branchement annule la garantie.
- Ne pas laisser l'appareil à la portée des enfants.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique. Il doit être utilisé selon les instructions du manuel. Ne jamais l'employer pour d'autres usages.
- Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide. Respecter les instructions pour le nettoyage.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur. Cet appareil doit être utilisé dans un endroit sec.
- Ne pas utiliser l'appareil avec les mains mouillées ou humides.
- Eloigner l'appareil des sources de chaleur et des appareils de chauffage électrique.
- Ne jamais déplacer ou débrancher l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Débrancher l'appareil avant de le nettoyer ou d'effectuer le remplacement d'un élément ou quand celui-ci n'est pas en fonctionnement.
- Avant de débrancher l'appareil, toujours mettre l'interrupteur sur la position « arrêt ».
- Ne pas introduire d'objets métalliques pointus, ni vos doigts dans l'appareil.
- Vérifier régulièrement l'état du cordon d'alimentation. Ne jamais utiliser l'appareil si le cordon d'alimentation, la prise ou l'appareil sont endommagés.

Le cordon d'alimentation ne doit en aucun cas être en contact avec les parties chaudes de l'appareil. Ne pas enrouler le cordon autour de l'appareil et ne pas le plier.

MEAT AND POULTRY

- Steaming has the advantage of allowing all the fat to drip away during cooking. Due to the gentle heat only choose tender lean cuts of meat and trim all fat. Meat suitable for grilling is ideal for steaming.
- Serve steamed meat and poultry with flavoursome sauces or marinade before steaming.
- Thoroughly cook all food before serving. Pierce with a knife or skewer to check that the centre is cooked and juices run clear.
- Sausages must be completely cooked before steaming.
- Use fresh herbs while steaming to add flavour.

| Food | Type | Quantity | Steam time | Special notes |
|---------|---|--------------------------------|------------------|---|
| Beef | In slices of rump, sirloin or fillet steak | 250 g | 12-15 min | Trim all fat. Steamed beef has a firm texture. |
| Chicken | Boneless breast | 4 pieces | 15-18 min | Remove skin before cooking. Layer for maximum steam flow. |
| | Drumsticks | 4 pieces | 22-28 min | After steaming, brown skin under grill if desired |
| Lamb | Chops with or without bone | 4 chopos | 15-20 min | Trim off all fat |
| Lamb | Loin cut into pieces | 400 g | | Trim off all fat |
| Porc | Tenderloin, fillet, loin steaks or loin chops | 400 g or 4 pieces | 8-13 min | Trim off all fat |
| | Sausages (pre-cooked) | Francfort 400 g Knaki 400 g | 17 min 15 min | Pierce skins before steaming |

RICE, GRAINS

- If you prefer stickier rice, remove the drip tray.
- Use the rice bowl and add the required quantity of liquid together with the rice.

| Food | Type | Quantity | water level | Steam time | Special notes |
|--------------|--------------|--------------------------------|------------------|------------|--|
| Rice | White | 200 g | 300 ml | 25 min | Serves 2 |
| | | 300 g | 600 ml | 35 min | Serves 4 |
| Rice | Brown | 300 g | 600 ml | 40 min | Serves 4-6 |
| Rice pudding | Pudding Rice | 100 g Rice + 30 g caster sugar | 500 ml warm milk | 75-80 min | Reset timer after 75 mins and add more water to Max level if necessary |

FISH AND SEAFOOD

- Fish is cooked when it is opaque and flakes easily with a fork.
- Frozen fish may be steamed without defrosting it separated before steaming and the cooking time is extended.
- Add lemon wedges and herbs while steaming to improve flavour.

| Food | Type | Quantity | Steam time | Notes |
|--------------------|-------------|-----------|---------------|---|
| Fish, fillets | Frozen | 250 g | 12-15 min | |
| | | 250 g | 10-12 min | |
| Fish, thick steaks | Salmon, Cod | 250/400 g | 12-15 min | |
| | | Tuna | 250/400 g | 15-20 min |
| Clams | Fresh | 400 g | To be checked | Layer shells for maximum steam flow. Steaming is done when shells are completely open |
| Lobster, tails | Fresh | 2 queues | 22-25 min | Meat will be opaque. Cook longer if necessary. |
| Mussels | Fresh | 400 g | 12-12 min | Steaming is done when shells are completely open. |
| Oysters | Fresh | 6 | 16-20 min | Steaming is done when shells are completely open. |
| Scallops | Fresh | 400 g | 10-12 min | Stir halfway through steam time. Meat opaque and flaky when done. |

- Ne pas laisser pendre le cordon d'alimentation par dessus la table ou le plan de travail.
- Si le cordon chauffe anormalement, contacter un réparateur agréé.
- Ne jamais réparer l'appareil vous-même. Vous perdriez le bénéfice de la garantie. Comme tout appareil électrique, il doit être réparé par une personne qualifiée. De même, le changement du cordon d'alimentation représente un réel danger et il est nécessaire de contacter un réparateur agréé.

LE FABRICANT NE SAURAIT ÊTRE TENU POUR RESPONSABLE DE LA MAUVAISE UTILISATION DE L'APPAREIL.

CONSERVER SOIGNEUSEMENT CE MODE D'EMPLOI.

DESCRIPTION DE L'APPAREIL

- 1 – Base
- 2 – Niveau d'eau visible
- 3 – Témoin de fonctionnement
- 4 – Minuteur
- 5 – Panier vapeur inférieur
- 6 – Panier vapeur supérieur
- 7 – Couvercle
- 8 – Bol à riz
- 9 – Bac récupérateur d'eau



8



9



Avant la première utilisation

- Sortir l'appareil ainsi que tous les accessoires de l'emballage.
- Retirer les éventuelles étiquettes ou adhésifs.
- Laver le couvercle, le bol à riz et les paniers vapeur à l'eau savonneuse. Rincer et sécher soigneusement.
- Essuyer l'intérieur de la base avec un chiffon humide.

COOKING TIME TABLE

VEGETABLES

- Cut off thick stems from cauliflowers, broccoli and cabbage.
- Steam leafy, green vegetables for the shortest possible time as they loose colour easily.
- Salt and season vegetables after steaming for best results.
- Frozen vegetables need not be thawed before steaming.

| Food | Type | Quantity | Steam times | Notes |
|--------------------|------------------|----------|-------------|--|
| Artichokes | Fresh | 3 med. | 50-55 min | |
| Asparagus | Fresh | 400 g | 14-16 min | Lie flat in basket. |
| | Frozen | 400 g | 18-20 min | Criss cross 2nd layer to allow steam flow. |
| Baby sweet corn | Fresh | 230 g | 35-40 min | Stir halfway through steam time |
| Beans, green | Fresh | 400 g | 25-30 min | Stir halfway through. |
| | Frozen | 400 g | 35-40 min | steam time |
| Broccoli | Fresh | 400 g | 16-20 min | Remove stalk. Stir halfway |
| | Frozen | 400 g | 20-23 min | through steam time. |
| Cabbage | Fresh sliced | 400 g | 35-40 min | Stir halfway through steam time |
| Carrots | Fresh, sliced | 400 g | 22-25 min | Stir halfway through steam time |
| | | | | |
| Cauliflowers | Fresh florets | 400 g | 18-20 min | Stir halfway through steam time |
| | Frozen | 400 g | 20-23 min | |
| Courgettes | Fresh, en slices | 400 g | 15-20 min | Stir halfway through steam time |
| Mushrooms button | Fresh | 200 g | 15-20 min | Stir halfway through steam time |
| Peas | Frozen | 400 g | 15-18 min | Stir halfway through steam time |
| Small new potatoes | Fresh | 400 g | 25-30 min | Stir halfway through steam time |
| Spinach | Fresh | 250 g | 10-12 min | |
| | Frozen | 400 g | 18-20 min | |

CLEANING

- Never immerse the base, cord or plug in water
- Unplug and let the appliance cool completely before cleaning.
- Do not clean any part of the unit with abrasive cleaners e.g. scouring powders, scouring pads, wire wool, washing soda or bleach.
- We recommend washing the lid, rice bowl, baskets and drip tray in hot water and washing-up liquid. Rinse and dry thoroughly. All the trays are safe for the dishwasher.
- Empty the water tank and change the water after each use.
- Do not immerse the base in water. Fill the water tank with warm, soapy water and wipe with a cloth. Rinse thoroughly. Descale the interior after every 7 to 10 uses (see directions below).
- Wipe the base with a damp cloth.

DESCALING THE WATER TANK

After 7 to 10 uses in hard water areas, scale deposits may build up on the heating element. This is a normal process and the build-up will depend on the degree of water hardness in your area. It is essential the appliance be descaled regularly to maintain steam production and extend the life of the unit.

1. Moisten a cloth with a little white vinegar and wipe around the scaled areas. For more stubborn areas of scale, use more vinegar.
2. Rinse the bowl thoroughly and dry.

Another method (for a badly scaled base) :

1. Fill base to maximum level on water indicator.
2. Add one coffee-maker/kettle descaling tablet (available from most supermarkets).
3. Plug the unit and set the timer for 15-20 minutes.
4. Once time has passed, unplug, rinse and dry thoroughly.

UTILISATION

- Placer l'appareil sur une surface plane et stable, éloignée des murs et des éléments de cuisine hauts.
- Remplir la base (1) d'eau froide jusqu'au repère maximum indiqué sur la fenêtre de niveau d'eau (2).
- Installer le bac récupérateur d'eau (9) dans la base et s'assurer qu'il soit bien stable.
- Placer le panier vapeur inférieur (5) sur la base.
- Si vous utilisez le bol à riz, placez-le dans le panier inférieur.
- Mettre en place le panier vapeur supérieur (6).
- Ajuster le couvercle.
- Régler le minuteur (4) sur le temps de cuisson souhaité. Le témoin de fonctionnement (3) s'allume. Après 3 ou 4 minutes, la vapeur se dégage. La condensation sur le couvercle est normale.

NB : le minuteur fonctionne que l'appareil soit branché ou non.

Pour être certain que l'appareil fonctionne, vérifier si le témoin lumineux (3) est allumé.

- Le témoin lumineux peut s'allumer et s'éteindre au cours de la cuisson.
- Quand la cuisson est terminée, la minuterie émet une sonnerie brève et le témoin lumineux (3) s'éteint. L'appareil s'arrête automatiquement.
- Afin d'éviter que les aliments soient trop cuits, retirer les paniers vapeur immédiatement en utilisant un gant et les placer dans un plat. Si vous avez utilisé le bol à riz, le retirer avec précautions en le tenant par les poignées et en utilisant les ustensiles appropriés pour éviter les brûlures.
- Après utilisation, débrancher l'appareil et le laisser refroidir complètement avant de le nettoyer.

Ajouter de l'eau en cours de cuisson

- Pour les recettes nécessitant de très longs temps de cuisson, éteindre l'appareil, compléter le réservoir avec suffisamment d'eau chaude (mais non bouillante), puis redémarrer le minuteur.

Quelques trucs utiles

- Les temps de cuisson donnés sur les recettes sont indicatifs. Les durées nécessaires peuvent varier en fonction de la taille des aliments à cuire, de leur fraîcheur et de la préférence de chacun. En vous familiarisant avec l'appareil, vous saurez ajuster les durées de cuisson.
- Une petite quantité d'aliments cuit plus vite qu'une grande. A cet effet, les durées de cuisson doivent être allongées pour les grandes quantités. Par exemple, 1 kg de chou-fleur devront cuire plus longtemps que 500 g.
- Pour de meilleurs résultats, faire cuire ensemble des aliments de taille similaire. Si des aliments de tailles variées doivent cuire ensemble en couches, placer les pièces les plus petites sur le dessus.
- Ne pas surcharger les paniers vapeur ni le bol à riz. Placer les aliments en ménageant un espace autour de chacun afin de permettre à la vapeur de circuler.
- Ne jamais cuire de la viande, des volailles ou des fruits de mer surgelés. Laisser décongeler complètement avant cuisson.
- Tous les temps indiqués dans les tableaux ci-après sont basés sur une utilisation avec de l'eau froide. Pour réduire légèrement ces temps de cuisson, on peut utiliser de l'eau chaude (mais pas bouillante).
- Le bol à riz est un accessoire idéal pour cuire d'autres aliments tels que fruits, légumes, gâteaux, etc...

— UTILISATION DES DEUX PANIERS VAPEUR —

- Toujours placer les plus grosses pièces ou les aliments nécessitant une cuisson plus longue dans le panier inférieur.
- Il est possible de placer des aliments différents dans les deux paniers, mais comme la vapeur produit un effet de mélange de saveurs, s'assurer que les goûts des deux aliments soient compatibles.
- En cas de cuisson de viande ou de volaille avec des légumes, toujours placer la viande dans le panier inférieur, afin que le jus ou les graisses ne puissent pas s'écouler sur les autres aliments.
- Le temps de cuisson dans le panier supérieur est généralement plus long que dans l'autre panier, on peut donc ajouter 5 à 8 minutes au temps indiqué.
- Pour cuire des aliments aux temps de cuisson différents, commencer par placer l'aliment au temps de cuisson le plus long dans le panier inférieur. Quand le minuteur indique le temps correspondant à la durée de cuisson du second aliment, retirer le couvercle avec précaution et placer le second panier vapeur. Replacer le couvercle et terminer la cuisson.

Useful hint and tips

- Steaming times stated in the charts are only a guide. Times may vary depending on the size of food pieces, spacing of the food in the steamer trays, freshness of food and personal preference. As you become familiar with the steamer, adjust cooking times.
- A single layer of food steams faster than several layers. Therefore, the cooking time for a larger quantity of food will be increased.
- For best results, be sure pieces of food are similar in size. If pieces vary in size and layering is required, place smaller pieces on top.
- Do not crowd food in the steaming tray or rice bowl. Arrange the food with spaces between pieces to allow for maximum steam flow.
- When steaming large quantities of food, remove lid about halfway through the steaming time and stir using a long handle utensil, protecting your hands from the steam with oven gloves.
- Never steam meat, poultry or seafood from frozen. Always thaw completely first.
- All the times stated in the followings are based on the use of cold water, but to slightly reduce the steaming time you may begin using warm (but not boiling) water.
- The rice bowl is an ideal container for steaming other foods such as fruits, vegetables, puddings, etc...

— USING BOTH TRAYS —

- Always place the largest pieces or food with the longest cooking time (including rice) in the lower tray.
- You may place a different food in the upper and lower basket, but as condensation will drip from the upper basket be sure the flavours compliment each other.
- If steaming meat or poultry and vegetables, always place the meat or poultry in the lower bowl so that juices from raw or partially cooked meat cannot drip onto other foods.
- Steaming times for food in the upper trays are usually slightly longer so allow an extra 5-8 minutes.
- If foods with different cooking times are being steamed, start the food with the longest cooking time in the lower tray. Then when the remaining steaming time reaches that of food with the shortest cooking time, carefully remove the lid with oven gloves and place the next tray containing the food to be cooked on top. Cover with the lid and continue steaming.

USE

- Place the appliance on a stable, level surface away from walls and overhanging cupboards.
- Pour cold water into the base (1) up to the maximum mark on the water level gauge (2).
- Place drip tray in base and be sure it sits flat.
- Place the lower steam tray onto the base.
- If you are using the rice bowl (8), place it into the lower steam tray (5).
- Place the upper steam tray into position.
- Fit the lid (7).
- Set timer (4) for the recommended time. The light indicator (3) will illuminate. After about 3-4 minutes steaming will begin. Condensation on the lid during steaming is normal.

NB : the timer operates regardless of whether the food steamer is plugged or not. Be sure the indicator light comes on when setting the timer.

- The light indicator may cycle on and off during cooking.
- When steaming is complete, the timer will give a single ring and the power indicator will light off. The appliance switches off automatically.
- In order to prevent food from being overcooked, remove the steamer bowl immediately, using a cloth and place it on a plate. If you have used the rice bowl, remove it carefully, holding it by the sides and if necessary using a kitchen utensil long enough for this.
- After use, unplug and allow the appliance to cool completely before putting it away.

Adding more water during cooking

- For recipes with long cooking times, reset the timer and top up with more water. When refilling, always switch off the appliance first. Add sufficient warm water (but not boiling water) for the remaining steaming time.

NETTOYAGE

- Ne jamais plonger la base, le cordon ou la prise dans d'eau.
- Bien débrancher et attendre le complet refroidissement avant de nettoyer.
- Ne jamais utiliser de tampons à récurer ou de produits abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- Le couvercle, le bol à riz et les deux paniers vapeur peuvent être nettoyés à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. Rincer et sécher soigneusement. Ces accessoires peuvent être passés au lave-vaisselle.
- Vider le bac récupérateur d'eau après chaque utilisation et le nettoyer.
- Ne pas immerger la base dans l'eau. Remplir d'eau chaude et savonneuse puis vider et essuyer soigneusement. Détartrer toutes les 10 utilisations environ (voir ci-dessous).
- Essuyer l'extérieur de la base avec un chiffon humide.

DÉTARTRAGE

Dans les zones où l'eau est dure, la résistance de l'appareil se recouvre de calcaire au bout d'une dizaine d'utilisations. C'est un phénomène normal qui croît en fonction de la dureté de l'eau. Il est nécessaire de détartrer régulièrement l'appareil pour conserver ses performances et prolonger sa durée de vie.

1. Imprégner un chiffon avec du vinaigre blanc et frotter aux endroits où des traces de calcaire sont visibles.
2. Rincer soigneusement et sécher

Autre méthode possible :

1. Remplir la base jusqu'au niveau maximum.
2. Ajouter un sachet de produit détartrant pour cafetières ou bouilloires (vendu en supermarchés).
3. Brancher l'appareil et régler le minuteur sur 15-20 minutes.
4. Après arrêt de l'appareil, débrancher, rincer et sécher soigneusement.

TABLEAUX DE CUISSON

LEGUMES

- Couper les légumes en morceaux homogènes.
- Cuire très brièvement les légumes verts à feuilles car ils perdent facilement leur couleur.
- Pour de meilleurs résultats, saler et assaisonner après cuisson.
- Les légumes surgelés ne nécessitent pas de décongélation avant cuisson.

| Variété | Type | Quantité | Temps de cuisson | Remarques |
|---------------------------|---------------------|----------|------------------|--|
| Artichauts Asperges | Frais | 3 moyens | 50-55 min | Allonger dans le panier. Disposer les couches en croix pour une bonne diffusion de la vapeur. |
| | Frais | 400 g | 14-16 min | |
| | Surgelés | 400 g | 18-20 min | |
| Petits épis de maïs doux | Frais | 230 g | 35-40 min | Remuer à mi-cuisson. |
| Haricots verts | Frais | 400 g | 25-30 min | Remuer à mi-cuisson. |
| | Surgelés | 400 g | 35-40 min | |
| Bouquet de brocolis | Frais | 400 g | 16-20 min | Retirer les tiges. Remuer à mi-cuisson. |
| | Surgelés | 400 g | 20-23 min | |
| Choux | Frais, en tranché | 400 g | 35-40 min | Remuer à mi-cuisson. |
| Carottes | Frais, en rondelles | 400 g | 22-25 min | Remuer à mi-cuisson |
| Chou-fleur | Frais en bouquets | 400 g | 18-20 min | Remuer à mi-cuisson |
| | Surgelés | 400 g | 20-23 min | |
| Courgettes | Frais, en rondelles | 400 g | 15-20 min | Remuer à mi-cuisson |
| Champignons | Frais | 200 g | 15-20 min | Remuer à mi-cuisson |
| | Surgelés | 400 g | 15-18 min | |
| Petites patates nouvelles | Frais | 400 g | 25-30 min | Remuer à mi-cuisson |
| Epinards | Frais | 250 g | 10-12 min | |
| | Surgelés | 400 g | 18-20 min | |

DESCRIPTION

- 1 – Base
- 2 – See-through water level
- 3 – Light indicator
- 4 – Timer
- 5 – Lower steam tray
- 6 – Upper steam tray
- 7 – Lid
- 8 – Rice bowl
- 9 – Drip tray



8



9



Before the first use

- Remove the appliance and all accessories from the packaging. Peel off any adhesive labels.
- Wash the lid, rice bowl, steam trays and drip tray in warm, soapy water before use. Rinse and dry thoroughly.
- Wipe the inside of the base with a damp cloth.

ENGLISH

*Congratulations for having chosen this **WHITE & BROWN** product, and thank you for trusting us. For your comfort and safety, your appliance has been checked at every step of manufacturing and has successfully gone through all our tests of quality. **WHITE & BROWN** creates original products to please you, as far as design and easiness to use are concerned in order to give you complete satisfaction.*

CAUTIONS

- Read all these instructions carefully before using this product.
- Make sure that the voltage rating on the type plate corresponds to your main voltage.
- Never leave the appliance unsupervised when in use.
- Keep out of children.
- From time to time, check the cord for damages. Never use the appliance if cord or appliance shows any sign of damage.
- Only use the appliance for domestic purposes and in the way indicated in these instructions.
- Never immerse the product in water or any other liquid for any reasons.
- Do not use outside.
- Never use accessories that are not recommended or supplied by the manufacturer. It could constitute a danger to the user and risk to damage the appliance.
- Do not use accessories that are not recommended by the manufacturer, they could damage your appliance.
- Unplug the appliance before cleaning or replacement of any pieces. Allow it to cool before ranging or cleaning.
- From time to time, check the cord. Never use the cord, the plug or the appliance when they show any sign of damage. Make sure the cord never comes into contact with the hot parts of the appliance. Do not wind the cord around the appliance and do not bend it.
- Ensure that the power supply cable does not hang down from the work surface as it could be easily pulled, particularly by small children, thereby causing serious accidents.
- Burns can occur from touching hot parts, hot water, steam or food.
- Position appliance away from walls and cabinets to prevent damages from steam.
- To prevent burns, remove lid slowly with the inside of lid pointing away from you and let steam escape gradually.
- Use oven gloves or a cloth when removing lid, rice bowl and steam trays.
- Do not reach over appliance while it is generating steam.
- When checking food, use a long handle spoon or tongs.
- Always use sufficient water for the steaming time.
- Make sure that the appliance is correctly assembled before using.
- All interventions made by a non-qualified person can be dangerous; in this case guarantee conditions would cancel. As all electrical products, a competent electrician must repair it.

THE MANUFACTURER WILL NOT ASSUME ANY RESPONSABILITY IN CASE OF NON ADHERENCE TO THIS RECOMMENDATION.

RIZ, CÉRÉALES

- Pour obtenir un riz plus gluant, utiliser l'appareil sans le bac récupérateur d'eau.
- Utiliser le bol à riz et ajouter la quantité de liquide indiquée directement avec le riz.

| Aliment | Type | Quantité | Quantité d'eau | Temps de cuisson | Remarques |
|---------------|----------|-----------------------|----------------------|------------------|---|
| Riz | Blanc | 200 g | 300 ml | 25 min | Pour 2 personnes |
| | | 300 g | 600 ml | 35 min | |
| Riz | Blanc | 300 g | 600 ml | 40 min | Pour 4 à 6 personnes |
| Gâteau de riz | Riz rond | 100 g + 30 g de sucre | 500 ml de lait chaud | 75-80 min | Redémarrer le minuterie après 75 min et remplir le réservoir d'eau si nécessaire. |

POISSON ET FRUITS DE MER

- Le poisson est cuit lorsqu'il devient opaque et se détache facilement avec une fourchette.
- Les poissons surgelés peuvent être cuits sans décongélation préalable s'ils sont bien séparés et en augmentant la durée de cuisson.
- Cuire avec des rondelles de citrons et des herbes pour exalter la saveur.

| Variété | Type | Quantité | Temps de cuisson | Remarques |
|-------------------------|---------------|-----------|---|---|
| Filets de poisson | Surgelé | 250 g | 12-15 min | |
| | | Frais | 250 g | |
| Tranches de poisson | Saumon, morue | 250/400 g | 12-15 min | |
| | | Thon | 250/400 g | |
| Palourdes | Frais | 400 g | A surveiller, arrêter dès que les palourdes sont ouvertes | Bien étaler pour une bonne répartition de la vapeur. |
| Queues de homards | Frais | 2 queues | 22-25 min | La chair doit être bien opaque. Cuire encore si nécessaire. |
| Moules | Frais | 400 g | 12-12 min | Arrêter dès que les moules sont ouvertes. |
| Huître | Frais | 6 | 16-20 min | Arrêter dès que les huîtres sont ouvertes. |
| Coquilles Saint-Jacques | Frais | 400 g | 10-12 min | Remuer à mi-cuisson. La chair doit être bien opaque. |

VIANDES ET VOLAILLES

- La vapeur a l'avantage de permettre aux graisses de s'écouler durant la cuisson. C'est un procédé particulièrement sain.
- Choisir des morceaux tendres et dégraissés. Les viandes à griller sont en général bien adaptées à la cuisson à la vapeur.
- Servir les viandes cuites à la vapeur accompagnées de sauces ou les faire mariner avant cuisson.
- Vérifier la cuisson avant de servir. Percer avec un couteau pour vérifier que les morceaux soient bien cuits jusqu'au cœur. Le jus qui s'écoule doit être clair.
- Les saucisses doivent être parfaitement cuites avant d'être introduites dans le cuiseur-vapeur.
- Utiliser des herbes fraîches pendant la cuisson pour aromatiser la viande.

| Variété | Type | Quantité | Temps de cuisson | Remarques |
|-----------------------|------------------------------------|---------------------|------------------|---|
| Bœuf | Rumsteack, filet ou aloyau tranché | 250 g | 12-15 min | Retirer toutes les parties grasses. Le bœuf cuit à la vapeur a une texture ferme. |
| Poulet | Blanc sans os | 4 morceaux | 15-18 min | Retirer la peau avant cuisson. Étaler pour une bonne répartition de la vapeur. |
| | Pilons | 4 morceaux | 22-28 min | Après cuisson, faire dorer au gril si désiré. |
| Agneau | Côtelette s avec ou sans os | 4 côtelettes | 15-20 min | Retirer toutes les parties grasses. |
| Porc | Filets, côtelettes | 400 g ou 4 morceaux | 8-13 min | Retirer toutes les parties grasses |
| Saucisses (précuites) | Francfort | 400 g | 17 min | Percer les saucisses avant cuisson. |
| | Knaki | 400 g | 15 min | |

■ CRÈME AU CITRON

Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min

- 6 œufs
- 250 g de sucre
- jus de 2 citrons
- zeste râpé de 1 citron
- 3 dl d'eau

Battez les œufs en omelette.

Chauffez l'eau avec le sucre et le zeste du citron. Hors du feu, ajoutez le jus de citron. Versez sur les œufs battus. Mélangez bien. Filtrez.

Versez la crème dans 4 ramequins. Couvrez avec un film alimentaire.

Placez les ramequins dans le panier vapeur et faites cuire 40 min.

Laissez bien refroidir avant de servir.

■ ÎLE FLOTTANTE AU CARAMEL

Pour 4 personnes – Préparation : 30 min – Cuisson : 20 min

- 4 œufs
- 300 g de sucre
- 4 dl de lait
- vanille

Versez 100 g de sucre et une cuillerée d'eau dans une casserole.

Faites un caramel. Répartissez-le au fond d'un moule à charlotte.

Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Montez les blancs en neige en

incorporant progressivement 100 g de sucre. Versez les blancs

montés dans le moule à charlotte et faites cuire 15 min dans le panier vapeur. Laissez refroidir.

Faites chauffer le lait avec 100 g de sucre et la vanille. Versez le lait en fouettant sur les jaunes. Remettez l'ensemble dans la casserole et faites chauffer en remuant jusqu'à ce que la crème épaississe.

Attention, la préparation ne doit pas bouillir. Laissez refroidir.

Démoulez l'île flottante dans un plat de service, versez la crème anglaise autour. Servez bien froid.

■ FLAN AU CARAMEL

Pour 4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 10 min

- 4 dl de lait
- 200 g de sucre
- 3 œufs
- vanille

Versez 100 g de sucre et une cuillerée d'eau dans une casserole.

Faites un caramel. Répartissez le caramel au fond de 4 ramequins.

Battez les œufs avec le sucre restant, ajoutez le lait chaud, parfumez avec la vanille.

Versez la crème dans les ramequins, couvrez d'un film alimentaire et faire cuire 10 min dans le panier vapeur.

Laissez refroidir et démoulez dans une assiette.

■ PAPILLOTES DE ROUGETS AU ROMARIN

Pour 4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min

- 8 filets de rougets barbets
- 2 cuill à soupe d'huile d'olive
- 600 g de pommes de terre
- 1/2 citron
- 2 tomates
- 1 brin de romarin
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre

Epluchez et lavez les pommes de terre en rondelles. Faites-les cuire 8 min dans une casserole d'eau salée. Egouttez-les.

Pelez et dégermez les gousses d'ail. Pressez l'ail et mélangez-le avec l'huile d'olive. Versez 1 litre d'eau dans le cuiseur vapeur.

Coupez les tomates en tranches. Répartissez les rondelles de pommes de terre sur quatre grands carrés de papier sulfurisé.

Déposez dessus des tranches de tomate puis les filets de rougets.

Badigeonnez les filets de rougets d'huile ailée, salez, poivrez et parsemez de romarin, puis fermez soigneusement les papillotes sans trop les serrer.

Déposez les papillotes dans la partie supérieure du cuiseur-vapeur et laissez cuire 17 à 22 min. Servez bien chaud, directement dans la papillote.

■ ESCALOPES DE VEAU AU BEURRE PARFUMÉ

Pour 4 personnes – Préparation : 10 min – Cuisson : 30 min

- 600 g de noix de veau
- 60 g de beurre
- 100 g de frisée
- 1 brin d'estragon
- 50 g de cresson
- 1/2 bouquet de persil plat
- 3 gousses d'ail, 1 citron
- sel, poivre

Versez 1,5 litre d'eau dans le cuiseur-vapeur.

Salez et poivrez la noix de veau. Déposez la dans le panier supérieur du cuiseur-vapeur et faites cuire 30 min environ. Réservez au chaud.

Préparez le beurre parfumé : pelez, dégermez l'ail et hachez-le finement. Rincez le citron et prélevez 10 cm d'écorce.

Découpez-la en dés minuscules.

Dans une petite casserole, laissez suer l'ail 30 secondes dans 15 g de beurre bien chaud, mais sans le laisser colorer.

Ajoutez sur feu très doux les dés d'écorce de citron, le persil et l'estragon finement ciselés, deux cuillerées de jus de citron et le reste du beurre en dés. Salez, poivrez puis remuez une minute.

Tranchez la noix de veau en escalopes, disposez-les sur des assiettes préalablement chauffées et entourez-les de feuilles de cresson et de frisée. Nappez de beurre parfumé et dégustez.

QUELQUES RECETTES LÉGÈRES POUR VOTRE CUISEUR VAPEUR

■ DUO POTAGER À L'HUILE D'ÉPICES

Pour 4 personnes – Préparation : 1 heure – Cuisson 20 min.

- 400 g de jeunes carottes
- 10 grains de poivre du Séchouan
- 400 g de haricots verts
- 2 cuill à soupe d'huile d'olive
- 10 graines de coriandre
- 2 cuill à soupe d'huile de tournesol
- 8 feuilles de basilic
- 1 bulbe tendre de citronnelle fraîche
- fleur de sel
- 1/2 cuill à café de cumin

Chauffez le poivre du Séchouan, le cumin et la coriandre 1 min à sec dans une poêle. Laissez-les bien refroidir et concassez-les.

Remettez les épices dans la poêle, ajoutez les deux huiles et laissez chauffer 10 min à feu très doux. Ajoutez une cuillère rase de citronnelle émincée et laissez refroidir. Filtrez cette huile au travers d'une passoire fine. Versez un litre d'eau dans le réservoir du cuiseur vapeur. Pelez et taillez les carottes en rondelles et en biais. Rincez les haricots et effilez-les. Faites cuire les carottes dans le panier pendant 10 min. Répartissez les haricots vert et poursuivez la cuisson 10 min. Arrosez les légumes d'huile parfumée, parsemez de basilic ciselé et saupoudrez de fleur de sel. Dégustez tiède avec un rôti de veau ou des œufs brouillés.

■ MILLEFEUILLE DE POISSONS AUX HERBES FRAÎCHES

Pour 4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min.

- 2 pavés de saumon (env. 250 g/pièce)
- 4 belle feuille de blettes
- 2 pavés de flétan (env. 250 g/pièce)
- 250 g de germes de soja
- 2 pavés de cabillaud (env. 250 g/pièce)
- 60 g de beurre demi-sel
- 100 g d'oseille, 1 citron
- 1/2 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil plat
- 50 g de cresson en sachet
- sel, poivre moulu

Ciselez le cresson, l'oseille, le persil et l'aneth. Ebouillantez les feuilles de blettes 1 min dans de l'eau légèrement salée. Egouttez-les puis étalez-les sur un torchon. Versez 1,5 litre d'eau dans le réservoir du cuiseur-vapeur. Couvrez un pavé de cabillaud d'herbes ciselées, d'un peu de poivre et de 20 g de beurre en dés. Déposez dessus un pavé de saumon, étendez une couche d'herbes, de poivre et de beurre, et recouvrez d'un pavé de flétan.

Enrubannez ce millefeuille avec deux feuilles de blette. Préparez le second millefeuille de la même manière et laissez-le cuire dans le panier pendant 25 min. Pendant ce temps, ébouillantez les germes de soja 30 secondes dans de l'eau salée. Egouttez-les. Assaisonnez d'un filet de jus de citron et du reste de beurre en dés.

Coupez chaque millefeuille en deux à la verticale et déposez-les sur des assiettes de service préalablement chauffées. Répartissez autour de chaque millefeuille les germes de soja. Décorez éventuellement de fines herbes et servez.

■ PAPILLOTES DE BAR AU PARFUM DE BAYONNE

Pour 4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min

- | | |
|--|--------------------------------|
| - 4 pavés de bar | - 50 g de beurre |
| - 1 tranche épaisse de jambon de Bayonne | - 1 cuill à soupe de chapelure |
| - 1 poivron rouge | - 10 brins de persil |
| - 3 oignons, 1 citron | - sel, poivre du moulin |

Pelez et tranchez les oignons en minces rondelles. Faites-les colorer environ 5 min dans une poêle avec 20 g de beurre fondu.

Éliminez les graines du poivron puis taillez-les en longues lanières. Faites-les revenir dans une poêle avec 15 g de beurre fondu 5 min. Réservez huit lanières.

Hors du feu, ajoutez le jambon haché, la moitié des oignons, la chapelure et le persil ciselé. Salez légèrement et poivrez au moulin. Versez 1 litre d'eau dans le réservoir du cuiseur-vapeur.

Répartissez la farce en dôme sur 4 carrés de papier sulfurisé.

Installez dessus les pavés de bar salés et poivrés, puis parsemez de rondelles d'oignons.

Nouez les lanières de poivrons réservées et déposez-en deux sur chaque pavé. Parsemez de noisettes de beurre. Fermez les papillotes puis laissez-les cuire pendant 20 min à la vapeur.

Ouvrez les papillotes, décidez de rondelles de citron et dégustez chaud. Servez avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

■ RÂBLES DE LAPIN À LA SAUGE ET AU LARD FUMÉ

Pour 4 personnes – Préparation : 15 min – Cuisson : 45 min

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| - 2 râbles de lapin | - 2 cuill à café de moutarde forte |
| - 8 tranches de lard fumé | - 4 feuilles de sauge fraîche |
| - 2 blancs de poireaux | - sel, poivre du moulin |

Versez 1,5 litre d'eau dans le réservoir du cuiseur-vapeur. Nettoyez les poireaux et fendez-les en 4.

Coupez les râbles de lapin en deux et badigeonnez chaque morceau de moutarde forte. Salez un peu et poivrez au moulin.

Enveloppez chaque demi-râble avec deux tranches de lard disposées en croix. Posez une feuille de sauge sur chaque puis maintenez bien serré avec de la ficelle de cuisine.

Étalez les poireaux dans le panier. Déposez les ballotins de râble par-dessus puis laissez cuire pendant 40 min environ.

Répartissez les poireaux sur 4 assiettes de service chaudes et posez les râbles dessus. Servez sans attendre avec des pommes de terre vapeur et accompagnez d'un assortiment de moutardes.

Cette recette est aussi délicieuse en remplaçant les râbles de lapin par des blancs de poulet fermier.

■ BOUCHÉES DE POULET MARINÉ AUX BAIES DE GENIÈVRE

Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Marinade : 1 h

– Cuisson : 20 min

- | | |
|-----------------------------|--|
| - 600 g de blancs de poulet | - 5 cl de gin |
| - 3 carottes | - 1 brin de romarin |
| - 1 cœur de chou vert | - 1 cuill à soupe de baies de genièvre |
| - 2 courgettes | - 2 clous de girofle |
| - 1 oignon | - sel, poivre |
| - 15 cl de vin blanc sec | |

Ecrasez à l'aide d'un pilon les baies de genièvre et les clous de girofle. Répartissez la poudre dans un plat creux. Ajoutez l'oignon pelé et émincé, le vin blanc, le gin, du sel et du poivre. Mélangez bien. Coupez les blancs de poulet en morceaux de la taille d'une grosse bouchée. Mettez-les dans la marinade et mélangez soigneusement. Laissez mariner une heure dans le réfrigérateur.

Pelez les carottes, rincez les courgettes. Coupez ces légumes en bâtonnets. Effeuillez le chou et coupez la base des côtes les plus épaisses. Versez un litre d'eau dans le cuiseur-vapeur.

Egouttez les bouchées de poulet. Couvrez de bâtonnets de légumes et de quelques aiguilles de romarin. Entourez-les d'une feuille de chou pliée en deux. Liez avec du raphia. Laissez cuire 15 min à la vapeur dans le panier tapissé du reste de romarin. Ajoutez les légumes et faites cuire 5 min. Servez ces fines bouchées très chaudes, éventuellement parsemées de fleur de sel et arrosées d'un beurre blanc.

■ MÉDAILLONS DE LOTTE AU PAPRIKA

Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 20 min

- | | |
|------------------------------------|---|
| - 8 médaillons de lotte | - 2 cuill à soupe de cognac |
| - 4 petits bouquets de mâche | - 1 cuil à soupe de concentré de tomate |
| - 600 g de courgettes | |
| - 2 oignons | - 1 cuill à café de paprika |
| - 1 petite boîte de tomates pelées | - 4 cuill à soupe d'huile d'olive |
| - 5 cl de vin blanc sec | - Tabasco, sel, poivre |

Versez 1 litre d'eau dans le cuiseur vapeur. Dans une sauteuse, faites blondir les oignons pelés et hachés dans cuillerées d'eau chaude. Versez le vin blanc sec et le cognac dans la sauteuse. Remuez et ajouter les tomates pelées et coupées, le concentré de tomate et le paprika. Salez légèrement et poivrez. Couvrez et laissez cuire 10 min en remuant.

Faites cuire les médaillons de lotte dans le panier supérieur du cuiseur-vapeur pendant 10 min. Ajoutez les courgettes taillées en rondelles dans le deuxième panier et laissez cuire encore 5 min. Passez la sauce au travers d'une passoire fine pour retirer les graines de tomates. Mixez-la. Rectifiez l'assaisonnement et relevez de quelques gouttes de Tabasco selon vos goûts.

Disposez les courgettes sur des assiettes de service préalablement chauffées. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les médaillons de lotte et entourez-les d'un cordon de sauce au paprika. Décorez de bouquets de mâche et servez.