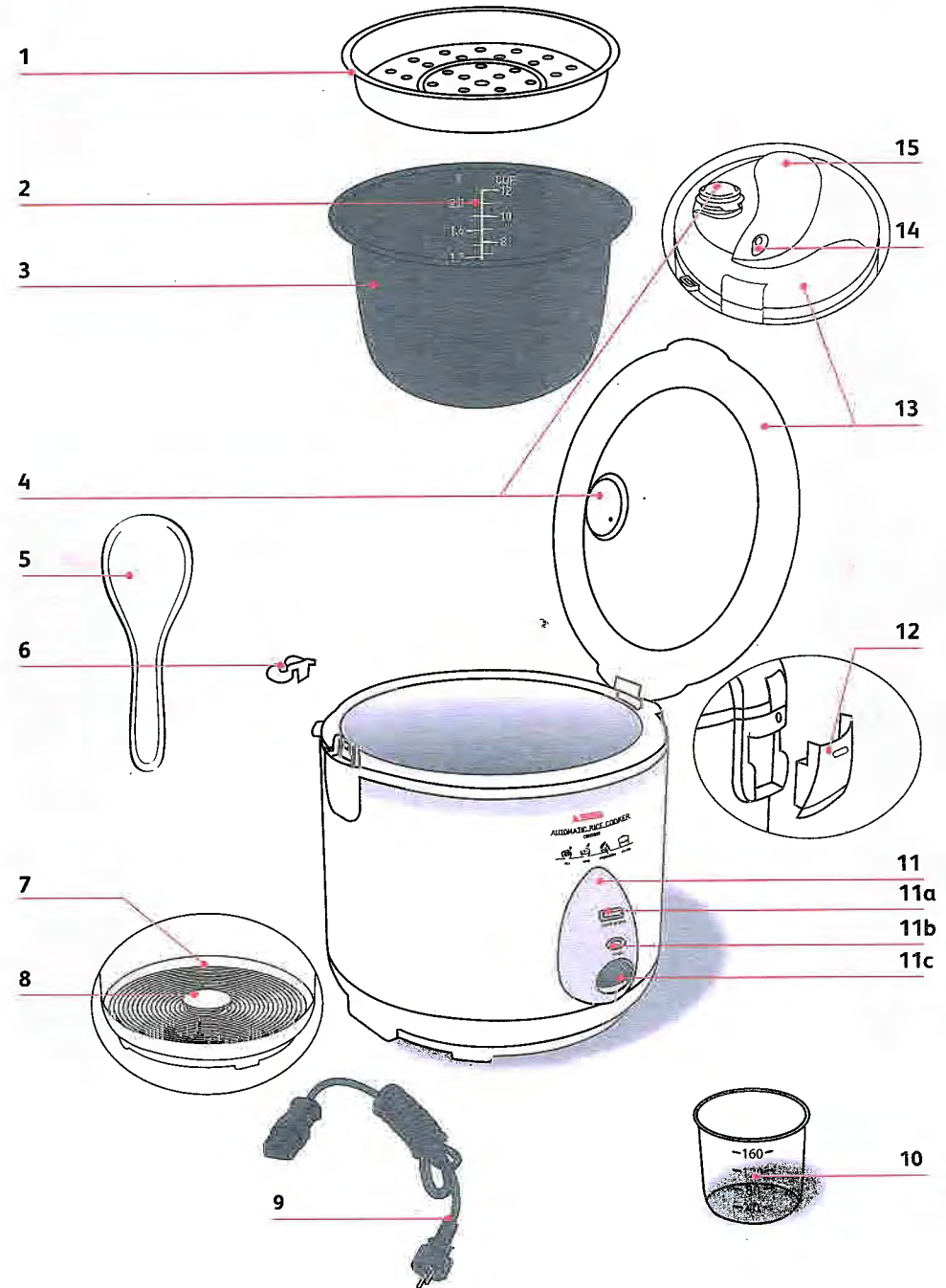


SEB[®]
COMFORT

F
NL
D



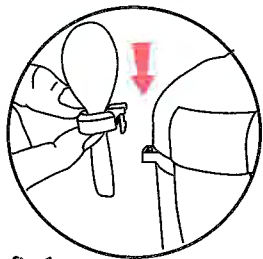


fig.1



fig.2

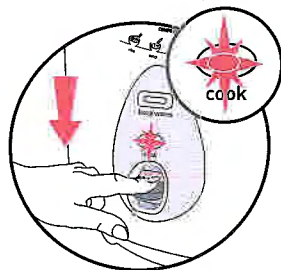


fig.3

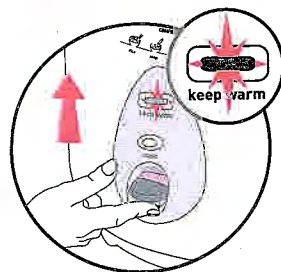


fig.4

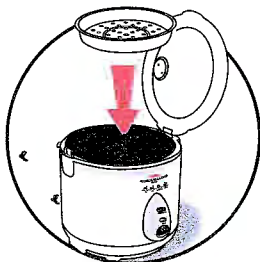


fig.5

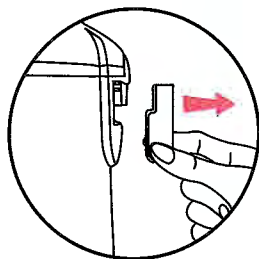


fig.6



fig.7

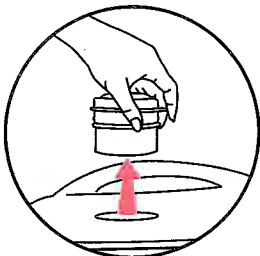


fig.8

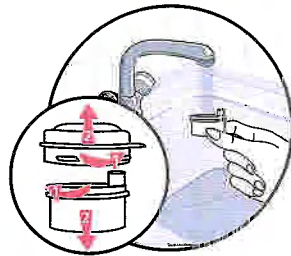


fig.9

Recommandations de sécurité

Lire attentivement ces instructions et les conserver soigneusement.

Consignes de sécurité

- Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité électromagnétique, Matériaux en contact des aliments, Environnement, ...).
- Vérifier que la tension du réseau correspond bien à celle indiquée sur l'appareil (courant alternatif).
- Compte tenu de la diversité des normes en vigueur, si l'appareil est utilisé dans un autre pays que celui de l'achat, le faire vérifier par un Centre Service agréé.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur ou dans un four chaud sous peine de le détériorer gravement.
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique uniquement, toute utilisation professionnelle, non appropriée ou non-conforme au mode d'emploi, n'engage ni la responsabilité, ni la garantie du constructeur.

Branchement

- Ne pas utiliser l'appareil :
 - si celui-ci ou son cordon est défectueux,
 - si l'appareil est tombé et présente des détériorations ou des anomalies de fonctionnement.
- Dans ces cas, l'appareil doit être envoyé à un centre Service agréé le plus proche de votre domicile. Ne jamais démonter l'appareil vous-même.
- Toujours brancher l'appareil sur une prise reliée à la terre.
- Ne pas utiliser de rallonge. Si vous en prenez la responsabilité, utiliser une rallonge en bon état reliée à la terre et adaptée à la puissance de l'appareil.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son Centre Service Agréé ou une personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Ne pas laisser pendre le cordon.
- Ne pas débrancher l'appareil en tirant sur le cordon.
- Débrancher l'appareil s'il présente des anomalies de fonctionnement après l'utilisation ou avant chaque nettoyage ou entretien.

Fonctionnement

- Utiliser une surface de travail stable, plane, à l'abri des projections d'eau.
- Ne jamais laisser l'appareil fonctionner sans surveillance.
- Ne pas le laisser à la portée des enfants.
- Lors de la mise en service d'un appareil électrique chauffant, il se produit des températures élevées, qui peuvent occasionner des brûlures. Ne pas toucher les parties métalliques apparentes.
- Ne jamais tenter de faire fonctionner le produit avec la cuve vide, ou sans cuve.
- La commande de position cuisson doit rester libre de fonctionnement. Ne pas la forcer, ni la bloquer par quelque objet extérieur.
- Ne jamais retirer la cuve lorsque le produit est en fonctionnement.
- Ne jamais poser la cuve directement sur la flamme, ou une autre source de chaleur.
- La cuve et la plaque chauffante doivent être en contact direct. L'utilisation d'une cuve endommagée, ainsi que tout objet ou aliment intercalé entre ces deux éléments risquerait de provoquer une panne.
- Ne mettre ni liquide, ni aliments dans le produit lorsque la cuve n'est pas mise en place.
- Respecter les niveaux conseillés dans les recettes.
- Au cours de la cuisson, le produit émet de la chaleur et de la vapeur. Ne pas approcher votre main ou votre tête. Ne pas placer de torchon humide sur le couvercle extérieur.
- Ne pas plonger le corps de l'appareil dans l'eau, ne pas verser d'eau à l'intérieur.
- S'il arrivait que certaines parties du produit s'enflamment, ne jamais tenter de les éteindre avec de l'eau. Etouffer les flammes avec un linge humide.
- Toute intervention doit être effectuée uniquement par un centre service agréé avec des pièces détachées d'origine.

Recommandations de sécurité

Lire attentivement ces instructions et les conserver soigneusement.

Consignes de sécurité

- Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables (Directives Basse Tension, Compatibilité électromagnétique, Matériaux en contact des aliments, Environnement, ...).
- Vérifier que la tension du réseau correspond bien à celle indiquée sur l'appareil (courant alternatif).
- Compte tenu de la diversité des normes en vigueur, si l'appareil est utilisé dans un autre pays que celui de l'achat, le faire vérifier par un Centre Service agréé.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur ou dans un four chaud sous peine de le détériorer gravement.
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique uniquement, toute utilisation professionnelle, non appropriée ou non-conforme au mode d'emploi, n'engage ni la responsabilité, ni la garantie du constructeur.

Branchement

- Ne pas utiliser l'appareil :
 - si celui-ci ou son cordon est défectueux,
 - si l'appareil est tombé et présente des détériorations ou des anomalies de fonctionnement.
- Dans ces cas, l'appareil doit être envoyé à un centre Service agréé le plus proche de votre domicile. Ne jamais démonter l'appareil vous-même.
- Toujours brancher l'appareil sur une prise reliée à la terre.
- Ne pas utiliser de rallonge. Si vous en prenez la responsabilité, utiliser une rallonge en bon état reliée à la terre et adaptée à la puissance de l'appareil.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son Centre Service Agréé ou une personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Ne pas laisser pendre le cordon.
- Ne pas débrancher l'appareil en tirant sur le cordon.
- Débrancher l'appareil s'il présente des anomalies de fonctionnement après l'utilisation ou avant chaque nettoyage ou entretien.

Fonctionnement

- Utiliser une surface de travail stable, plane, à l'abri des projections d'eau.
- Ne jamais laisser l'appareil fonctionner sans surveillance.
- Ne pas le laisser à la portée des enfants.
- Lors de la mise en service d'un appareil électrique chauffant, il se produit des températures élevées, qui peuvent occasionner des brûlures. Ne pas toucher les parties métalliques apparentes.
- Ne jamais tenter de faire fonctionner le produit avec la cuve vide, ou sans cuve.
- La commande de position cuisson doit rester libre de fonctionnement. Ne pas la forcer, ni la bloquer par quelque objet extérieur.
- Ne jamais retirer la cuve lorsque le produit est en fonctionnement.
- Ne jamais poser la cuve directement sur la flamme, ou une autre source de chaleur.
- La cuve et la plaque chauffante doivent être en contact direct. L'utilisation d'une cuve endommagée, ainsi que tout objet ou aliment intercalé entre ces deux éléments risquerait de provoquer une panne.
- Ne mettre ni liquide, ni aliments dans le produit lorsque la cuve n'est pas mise en place.
- Respecter les niveaux conseillés dans les recettes.
- Au cours de la cuisson, le produit émet de la chaleur et de la vapeur. Ne pas approcher votre main ou votre tête. Ne pas placer de torchon humide sur le couvercle extérieur.
- Ne pas plonger le corps de l'appareil dans l'eau, ne pas verser d'eau à l'intérieur.
- S'il arrivait que certaines parties du produit s'enflamment, ne jamais tenter de les éteindre avec de l'eau. Etouffer les flammes avec un linge humide.
- Toute intervention doit être effectuée uniquement par un centre service agréé avec des pièces détachées d'origine.

Description

1. Panier vapeur
2. Niveau d'eau
3. Cuve anti-adhésive amovible
4. Valve vapeur amovible
5. Cuillère
6. Support cuillère
7. Plaque chauffante
8. Capteur
9. Cordon
10. Cup (ou verre doseur)*
11. Boîtier de commande
 - a. Voyant maintien au chaud (vert)
 - b. Voyant cuisson (rouge)
 - c. Commande 2 positions cuisson :
 - cuisson (bouton en bas)
 - maintien au chaud (bouton en haut)
12. Récupérateur à condensats
13. Couvercle
14. Bouton d'ouverture du couvercle
15. Poignée du couvercle

Avant la première utilisation

Déballer l'appareil

- Sortir l'appareil de l'emballage et déballer tous les accessoires.
- Ouvrir le couvercle en appuyant sur le bouton d'ouverture situé sur la poignée.
- Sortir tous les documents imprimés et les accessoires.
- Mettre en place le support à cuillère : insérer le crochet plastique du support dans le trou se trouvant sous le verrou du couvercle et faites le glisser vers le bas – Fig. 1.

Nettoyer l'appareil

- Retirer la cuve amovible.
- Nettoyer les parties métalliques du couvercle et la cuve avec une éponge et un liquide vaisselle. Essayez l'extérieur de l'appareil avec un linge humide.
- Sécher avec soin.

Préparation

Dosage des ingrédients

- Les niveaux gravés à l'intérieur de la cuve ne concernent que la cuisson du riz. Ils sont indiqués en litres et en «CUP». **Le mot «CUP» signifie verre doseur (fourni*).**
- 1 CUP correspond environ à 150 g de riz (pour 1-2 personnes selon votre appétit).

TABLE DES CORRESPONDANCES POUR LE VERRE DOSEUR (CUP)

Graduation du verre doseur	Liquide	Riz
160	160 ml	150 g
120	120 ml	110 g
80	80 ml	75 g
40	40 ml	40 g

* Selon modèle

Pour toutes les utilisations

Ne pas dépasser la quantité maximale indiquée sur la cuve.

Assurez-vous qu'aucun corps étranger ne se trouve sous la cuve et sur l'élément chauffant.

- Essuyer soigneusement l'extérieur de la cuve (surtout le fond).
- Placer la cuve à l'intérieur de l'appareil en vous assurant qu'elle est bien en place – Fig. 2.
- Faire tourner légèrement la cuve dans les deux sens, de manière à assurer un bon contact entre le fond de la cuve et la plaque chauffante.
- Verser la quantité d'eau et les ingrédients dans la cuve suivant la recette choisie.

Pour la cuisson du riz

- Verser le riz à l'aide du verre doseur. Ajouter l'eau jusqu'au repère correspondant (ex: 4 cups de riz = repère 4 pour l'eau - voir tableau ci-dessous).

Riz blanc	Cup	Niveau d'eau (+ riz)	Pers.
300 g	2	2	2 - 4
600 g	4	4	4 - 8
900 g	6	6	6 - 12
1200 g	8	8	8 - 16
1500 g	10	10	10 - 20

CUISSON DES DIFFÉRENTS TYPES DE RIZ

Type de riz	Cup de riz*	Poids de riz	Volume d'eau	Niveau dans la cuve	Temps de cuisson indicatif (min)
Riz blanc (Surinam, Basmati, Thai...)	4	600 g	800 ml	4	20
Riz blanc rond (souvent un riz gluant)	4	600 g	800 ml	4	19
Riz complet	4	600 g	800 ml	4,5	28
Riz sauvage	4	400 g	600 ml	3,5	55

Quelques conseils pour un meilleur résultat de la cuisson du riz

- Mesurez le riz et lavez-le à l'eau courante dans un récipient à part. Mettez ensuite le riz dans la cuve avec la quantité d'eau correspondante.
- Assurez-vous que le riz est bien réparti sur toute la surface de la cuve afin de permettre une cuisson homogène.
- En fin de cuisson, quand la fonction « maintien au chaud » est déclenchée, remuez le riz et laissez-le dans le Cuiseur Automatique encore quelques minutes pour obtenir une cuisson parfaite.

Dans le cas d'une cuisson vapeur

- Verser la quantité d'eau dans la cuve suivant la recette choisie.
- Poser le panier vapeur sur la cuve - Fig. 5.
- Placer les ingrédients.
- Fermer et verrouiller le couvercle.
- Vérifier que le récupérateur à condensats est bien mis en place.
- Brancher l'appareil.

Ne pas mettre l'appareil sous tension tant que les étapes précédentes n'ont pas été achevées.

Comment préparer plusieurs aliments en même temps

- Attention : si la cuve n'est pas bien mise en place dans l'appareil, la cuisson ne pourra pas commencer.**
- Vous pouvez utiliser la vapeur dégagée par la cuisson du riz pour cuire, en même temps, un autre aliment dans le panier vapeur. Par exemple, vous pouvez cuire du riz en bas et du poisson en haut.
 - Pour les quantités d'eau à mettre dans la cuve, suivez les indications données dans les recettes de riz sauf pour la cuisson des choux de Bruxelles, des pommes de terre et du brocoli. Dans ce cas, il est nécessaire de rajouter 50 ml d'eau.

Cuisson

Lancement de la cuisson

- Appuyer sur la commande vers le bas. Le voyant « cuisson » s'éclaire en rouge. La cuisson est commencée – Fig. 3.
- Pour les cuissons riz et vapeur, le cuiseur automatique déterminera lui-même le temps exact de cuisson en fonction de la quantité d'eau versée dans la cuve.

Maintien au chaud automatique

- En fin de cuisson, pour les cuissons riz et vapeur, le Cuiseur Automatique détecte lui-même, l'absorption totale de l'eau, et passe automatiquement en fonction maintien au chaud. A ce moment, la commande remonte d'elle-même en position haute et le voyant « maintien au chaud » s'éclaire en vert – Fig. 4. Le Cuiseur Automatique reste en maintien au chaud, tant que le cordon est branché.

Déclenchement manuel

- Il est possible de déclencher manuellement le maintien au chaud en remontant la commande, cela peut être utile par exemple pour réchauffer des aliments froids déjà cuits.

Fin de cuisson

Nettoyer la valve après chaque utilisation

- Ouvrir le couvercle. Attention, la vapeur qui s'échappe est très chaude.
- Servir avec la cuillère et refermer le couvercle.
- Les aliments qui restent dans le cuiseur se gardent bien au chaud pour un éventuel deuxième service.
- Débrancher le cordon.

Nettoyage et entretien

Nettoyer le récupérateur à condensats

- Pour retirer le récupérateur, appuyer de chaque côté et tirer – Fig. 6.
- Mettre le récupérateur à condensats sous un robinet d'eau ouvert – Fig. 7.
- Pour remettre en place le récupérateur, le plaquer face à la rainure et pousser fort.

Nettoyer la valve vapeur démontable

- Pour nettoyer la valve vapeur, la retirer du couvercle et déboîter les deux parties de la valve – Fig. 8.
- Mettre les deux parties de la valve vapeur sous un robinet d'eau ouvert – Fig. 9.
- Pour remettre en place la valve vapeur, emboîter les deux parties de la valve et glisser la valve à l'extérieur du couvercle.

Nettoyer la cuve et le panier vapeur

- Utiliser de l'eau chaude, du détergent liquide et une éponge. Les poudres à récurer et les éponges métalliques sont déconseillées.
- Si les aliments sont collés au fond, laisser tremper la cuve quelque temps avant de la laver.
- Sécher la cuve avec soins.

Ne pas plonger le corps de l'appareil dans l'eau, ne pas verser d'eau à l'intérieur.

Nettoyage au lave-vaisselle

Important : le brunissement et les rayures qui peuvent apparaître à la suite d'une longue utilisation ne présentent pas d'inconvénients. Nous garantissons que le revêtement anti-adhésif de cet ustensile est conforme à la réglementation concernant les matériaux en contact avec les aliments.

- Vous pouvez également nettoyer la cuve, le panier vapeur dans un lave vaisselle. Pour la cuve, suivre attentivement les instructions suivantes.
- Faire attention lors de la mise en place de ne pas blesser le revêtement intérieur avec les grilles du lave-vaisselle.
- Après plusieurs passages au lave-vaisselle, pour rénover le revêtement, nous vous recommandons de passer un chiffon légèrement huilé sur toute la surface intérieur de la cuve.
- Bien remettre la cuve en place dans le cuiseur automatique.

Précautions d'utilisation de la cuve

- Utiliser une cuillère en matière plastique ou en bois, et non en métal, pour ne pas endommager le revêtement de la cuve. Pour conserver plus longtemps les qualités anti-adhésives du revêtement, ne pas couper directement dans celui-ci.
- Pour éviter tout risque de corrosion, ne pas verser de vinaigre à l'intérieur de la cuve.
- La surface de la cuve peut changer de couleur après une ou plusieurs utilisations. Ce changement, dû à l'action de l'eau et de la vapeur, ne nuit en rien à l'utilisation de l'appareil et n'est pas dangereux pour la santé. Vous pouvez continuer à l'utiliser en toute sécurité.

Autres parties de l'appareil

- Nettoyer l'extérieur de l'appareil, l'intérieur du couvercle ainsi que le cordon avec un linge humide, puis sécher. Ne pas utiliser de produits d'entretien trop agressifs ou abrasifs.
- Ne pas nettoyer l'intérieur du produit avec de l'eau.
- Avant de ranger l'appareil, mettre les accessoires dans la cuve.
- Enrouler le cordon.

Participons à la protection de l'environnement !

- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- ➔ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre service agréé pour que son traitement soit effectué.



Recettes

Riz nature

Préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 13 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en position maintien au chaud après 13 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 260 kcal. - 1075 kJ

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 2 cups ou 4 dl d'eau
- sel

Riz pilaf

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz (Basmati ou Thaï)
- 2 cups ou 4 dl de bouillon de volaille
- 1 oignon haché
- 50 g de beurre
- sel.

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 13 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le beurre, l'oignon haché, le riz et le bouillon de volaille dans la cuve. Salez. Remuez bien.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 13 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 805 kcal. - 3350 kJ

Riz portugais

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Pelez, épépinez les tomates, coupez-les en cubes. Détaillez les poivrons en petits dés. Mettez l'huile d'olive, l'oignon haché et le riz dans la cuve. Remuez bien. Ajoutez la tomate et les poivrons. Assaisonnez. Versez le bouillon de volaille.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 750 kcal. - 3120 kJ

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 tomates
- 2 poivrons rouges
- 2 cups ou 4 dl de bouillon de volaille
- sel, poivre

Riz cantonnais

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 2 cups ou 4 dl d'eau
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 oignon
- 30 g de champignons noirs séchés
- 100 g de crevettes décortiquées
- 2 oeufs
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de nuoc-man
- sel, poivre

Préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 13 min.

- Faites tremper les champignons 30 min. dans l'eau froide. Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve, salez.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera en maintien au chaud après 13 min. de cuisson. Dans une poêle, faites rissoler dans l'huile d'olive les champignons coupés en fines lamelles et l'oignon émincé. Faites une omelette très cuite avec les oeufs. La couper en gros dés. Mélangez les champignons, les oignons, l'omelette, les crevettes dans le riz. Assaisonnez avec le poivre, la sauce soja, le nuoc-man. Tenir au chaud avant de servir.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 440 kcal. - 1840 kJ

Pilaf de riz au haddock

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 13 min.

- Détaillez le haddock en gros cubes. Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le beurre fondu, l'oignon haché, les cubes de haddock et le riz dans la cuve. Remuez bien. Versez l'eau. Ajoutez le bouquet garni. Assaisonnez.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 13 min. de cuisson. Retirez le bouquet garni et servez le riz avec la crème chaude mélangée au jus de citron.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 965 kcal. - 4025 kJ

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 150 g de haddock
- 100 g d'oignons hachés
- 120 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 2 cups ou 4 dl d'eau
- sel, poivre
- 2 dl de crème liquide
- 1 jus de citron

Polenta

Ingrédients pour 4

- 200 g de farine de maïs
- 8,5 dl d'eau
- 50 g de beurre
- 50 g de parmesan râpé
- sel

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 8 min.

- Mettez dans la cuve, l'eau bouillante, le sel, le beurre. Versez en pluie en remuant la farine de maïs, bien mélanger.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 8 min. de cuisson. Ouvrez le couvercle après 10 min. de maintien au chaud et incorporez en remuant le parmesan râpé. Versez dans un récipient creux pour mettre en forme. Démoulez et servez.
- Vous avez la possibilité de laisser refroidir, et de découper en morceaux. Colorez-les au beurre dans une poêle ou saupoudrez-les de gruyère râpé et gratinez-les. laissez refroidir, et de découper en morceaux. Colorez-les au beurre dans une poêle ou saupoudrez-les de gruyère râpé et gratinez-les.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 315 kcal. - 1340 kJ

Galette de macaroni au jambon

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 14 min.

- Détaillez le jambon en lanières. Mettez le beurre, les macaronis, le jambon, le gruyère, l'eau, le sel dans la cuve. Mélangez légèrement.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 14 min. de cuisson. Attendez 5 min. puis retournez la galette sur un plat rond avant de servir.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 330 kcal. - 1400 kJ

Ingrédients pour 4

- 200 g de macaroni
- 50 g de beurre
- 1 tranche de jambon blanc
- 20 g de gruyère râpé
- sel
- 5 dl d'eau

Noix de Saint Jacques en papillote

Ingrédients pour 2

- 1 cup ou 150 g de riz long
- 8 noix de Saint Jacques
- 2 échalotes
- 30 g de beurre
- sel, poivre
- 2 carrés de papier aluminium
- 2 dl d'eau

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 12 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez. Lavez les noix de Saint Jacques. Hachez les échalotes. Placez sur chaque papier aluminium, 4 noix de Saint Jacques, une pincée d'échalotes hachées, 1 noisette de beurre. Assaisonnez. Fermez les papillotes. Mettez le panier vapeur dans la cuve. Posez les papillotes dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 12 min. de cuisson. Servez dans la papillote.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 205 kcal. - 950 kJ

Filet de truite en papillote

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez. Taillez en fins filaments la carotte, le céleri branche, émincez l'échalote. Placez sur chaque papier d'aluminium, 1 filet de truite, des filaments de carottes et de céleri, une pincée d'échalote, 1 noisette de beurre. Assaisonnez, puis fermez les papillotes. Mettez le panier vapeur dans la cuve. Posez les papillotes dans le bol vapeur. Fermez le couvercle.
- Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson. Servez dans la papillote.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 190 kcal. - 800 kJ

Ingrédients pour 2

- 1 cup ou 150 g de riz long
- 2 filets de truite de mer de 150 g
- 50 g de carottes
- 50 g de céleri branche
- 1 échalote
- 30 g de beurre
- sel, poivre,
- 2 carrés de papier aluminium
- 2 dl d'eau

Panaché de poissons

Ingrédients pour 2

- 1 cup ou 150 g de riz long
- 100 g de filet de dorade
- 100 g de filets de rouget
- 100 g de filet de saumon
- 100 g de filet de cabillaud
- sel, poivre
- 2 dl d'eau
- 100 g de beurre
- 1 jus de citron

Préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez. Mettez le panier vapeur dans la cuve. Disposez les filets de poissons dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson. Servez avec un beurre fondu au citron.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 550 kcal. - 2300 kJ

Riz et haricots verts vapeur

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 30 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez. Effilez, lavez les haricots verts. Mettez le panier vapeur dans la cuve. Disposez les haricots verts dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 30 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 18 kcal. - 75 kJ

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 600 g de haricots verts
- 4,5 dl d'eau
- sel

Riz et brocoli vapeur

Ingrédients pour 4

- 2 cups ou 300 g de riz long
- 500 g de brocoli
- 4,5 dl d'eau
- sel

Préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 20 min.

- Rincez le riz à l'eau courante. Mettez le riz et l'eau dans la cuve. Salez. Mettez le panier vapeur dans la cuve. Disposez les brocolis dans le bol vapeur. Fermez le couvercle.
- Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 20 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 30 kcal. - 120 kJ

Pommes de terre parisiennes

Préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Mettez l'huile et le beurre dans la cuve. Ajoutez les pommes de terre et l'eau. Salez. Fermez le couvercle.
- Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 500 kcal. - 2100 kJ

Ingrédients pour 2

- 300 g de pommes de terre en dés surgelées
- 5 cl d'eau
- 1 cuillerée d'huile
- 20 g de beurre
- sel

Crème renversée au caramel

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Faites un caramel brun avec 100 g de sucre et 2 cuillerées d'eau. Caramélisez 4 ramequins. Battez les oeufs avec 100 g de sucre, le lait, la vanille. Versez dans les ramequins. Recouvrez les ramequins d'un film alimentaire. Mettez l'eau et le panier vapeur dans la cuve. Posez les ramequins dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson. Sortez les ramequins et laissez refroidir. Démoulez la crème avant de servir.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 350 kcal. - 1440 kJ

Ingrédients pour 4

- 4 dl de lait
- 3 oeufs
- 200 g de sucre
- vanille
- 1,5 dl d'eau

Crème au citron

Ingrédients pour 4

- 6 oeufs
- 250 g de sucre
- jus de 2 citrons
- zeste de 1 citron
- 2 dl d'eau
- 1,5 dl d'eau pour cuisson

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 15 min.

- Faites chauffer l'eau, le sucre, le jus et les zestes de citron. Versez le tout dans les oeufs battus. Mélangez bien. Passez au chinois. Versez la crème dans 4 ramequins. Recouvrez-les d'un film alimentaire. Mettez les 1,5 dl d'eau et le panier vapeur dans la cuve. Posez les ramequins dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson. Servez bien froid.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 400 kcal. - 1660 kJ

Poires sauce chocolat

Préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 20 min.

- Pelez les poires, les couper en deux, les évider. Disposez les poires dans le bol vapeur, saupoudrez-les de cannelle.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement au maintien au chaud après 20 min. de cuisson. Faites fondre doucement le chocolat avec l'eau et la crème. Mélangez.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 220 kcal. - 920 kJ

Ingrédients pour 3

- 3 belles poires mûres
- 1 pincée de cannelle
- 2 dl d'eau
- 100 g de chocolat à cuire
- 5 cl d'eau
- 5 cl de crème

Pommes à la crème de cassis

Ingrédients pour 3

- 3 belles pommes
- 20 g de beurre
- 50 g de sucre
- 2,5 dl d'eau
- 3 carrés de papier aluminium
- 1 dl de crème de cassis

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 20 min.

- Pelez et évidez les pommes. Placez-les chacune sur une feuille de papier aluminium. Mettez une pincée de sucre, 1 noix de beurre. Fermez la papillote. Mettez l'eau et le panier vapeur dans la cuve. Disposez les papillotes dans le bol vapeur.
- Fermez le couvercle. Branchez. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 20 min. de cuisson. Ouvrez les papillotes. Arrosez de crème de cassis. Servez.

Valeur énergétique moyenne pour une part : 200 kcal. - 825 kJ