

A black Magimix steamer with three stainless steel tiers. The top tier is empty, the middle tier contains green beans, and the bottom tier contains salmon fillets and cherry tomatoes. The base has a control knob and the Magimix logo. Fresh vegetables are arranged around the base.

magimix

# Ma Cuisine Vapeur

Mode d'emploi  
Livre de recettes

magimix





# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que le voltage de votre installation électrique correspond bien à celui de l'appareil, indiqué sur la plaque signalétique.
- L'appareil doit toujours être branché sur une prise de terre en utilisant le cordon d'alimentation d'origine. Si vous utilisez une rallonge, celle-ci doit avoir une prise de terre.
- N'utilisez jamais l'appareil avec un câble d'alimentation endommagé. Si le câble est endommagé ou si votre appareil est en panne, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.
- Débranchez toujours l'appareil pour le déplacer, le nettoyer ou en cas d'anomalie. Ne tirez pas sur le cordon pour le débrancher.
- Ne posez jamais l'appareil, ou le câble sur ou à côté d'une surface très chaude. Ne laissez pas pendre le cordon du plan de travail.
- Utilisez toujours une surface de travail stable, plane et à l'abri des projections d'eau.
- Ne remplissez jamais le réservoir d'eau au-dessus du niveau maximum, car l'eau risquerait de déborder.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Ne pas laisser les enfants sans surveillance lorsqu'ils sont à proximité de l'appareil. Cet appareil n'est pas un jouet. Il n'a pas été conçu pour être utilisé par des enfants.
- Ne pas immerger la base dans l'eau, ne pas la mettre au lave-vaisselle. Nettoyez-la avec un chiffon doux.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de remplir le réservoir d'eau.
- Placez toujours l'appareil à l'abri des objets ou meubles pouvant craindre la chaleur : la vapeur pouvant les endommager.
- **Cet appareil produit de la vapeur extrêmement chaude, il doit toujours être manipulé avec précautions. Afin d'éviter les brûlures, utilisez un torchon ou des gants isolants pour retirer le couvercle, le bol multifonction et les paniers.**
- N'utilisez que les paniers et accessoires spécialement conçus pour cet appareil.
- Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique. Les utilisations dans les cas suivants ne sont pas couvertes par la garantie : dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels, dans des fermes, par les clients d'hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel et dans des environnements de types chambres d'hôtes.

## Mode d'emploi

<b>Consignes de sécurité</b>	<b>2</b>
Descriptif	4
Les bienfaits de la cuisson vapeur	5
Utilisation	6
Position 80° Poisson	8
Position 40° Yaourts	8
Maintien au chaud/réchauffage	9
Nettoyage	9
Temps de cuisson	10
Conseils de cuisson	12
Que faire si ?	14

## Recettes

Entrées	15
Poissons	23
Viandes	33
Légumes	41
Desserts	49
Yaourts	53
<b>Index des recettes</b>	<b>62</b>



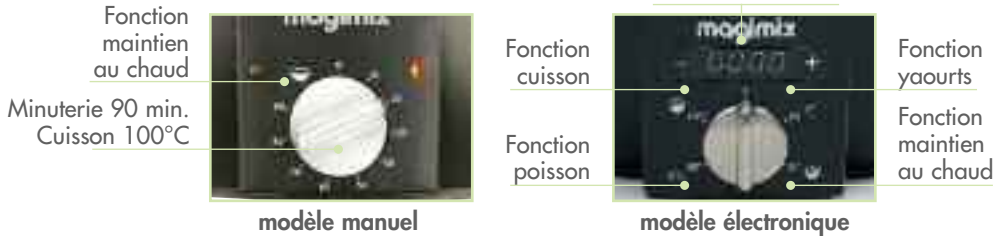
Bol multifonction inox.  
Riz, sauces, plats à réchauffer...




Panier supérieur  
avec fond amovible



Cordon amovible



- Pour le modèle manuel, la température de cuisson n'excède pas 100°C.
- Pour le modèle électronique, nous vous conseillons de cuire les légumes, le riz, les viandes, les crustacés, les oeufs, les fruits et les desserts sur 100°C et d'utiliser la fonction 80°C  pour le poisson, aliment plus délicat. Les yaourts doivent être cuits à 40°C.

## LES BIENFAITS DE LA CUISSON VAPEUR

### LA CUISSON DOUCE À LA VAPEUR ASSOCIE SANTÉ ET SAVEUR DES ALIMENTS

- Tous les aliments peuvent être cuits à la vapeur. Magimix a choisi le principe dit de vapeur douce : le type de cuisson le plus respectueux des aliments. Vous retrouverez la saveur des aliments : les viandes cuites à point restent moelleuses, les poissons et coquillages gardent finesse et onctuosité et les légumes restent croquants. Pour profiter pleinement de ces bienfaits, nous vous conseillons de choisir des aliments bio très frais.
- La cuisson à la vapeur respecte les aliments car c'est une cuisson à basse température qui ne détruit ni l'équilibre de la matière végétale ni les vitamines et les sels minéraux qu'ils contiennent.
- De plus, au-delà des avantages diététiques et gustatifs de la vapeur douce, ce type de cuisson est particulièrement rapide et ne nécessite que très peu d'attention.



Lavez tous les éléments. Ne pas immerger la base.



Dérroulez le cordon et emboîtez-le. Versez l'eau.



Placez les aliments dans le(s) panier(s). Les paniers doivent être bien emboîtés.



Positionnez le couvercle.

## Pour le modèle manuel



Tournez la minuterie, le témoin rouge s'allume.



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le voyant s'éteint.

Préparation	Quantité	Temps de Cuisson
Spaghetti	4 personnes	10/15 mn
Lasagnes	200g	10/15 mn
Macaroni	4 personnes	10 mn
Riz	100g	10 mn
Verdure	100g	10/15 mn

**temps de cuisson**  
voir page 10.

## Pour le modèle électronique



Tournez le sélecteur sur la fonction appropriée.



Le temps affiché est un temps proposé par défaut.



Ajustez le temps de cuisson si besoin (boutons + ou -).



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le temps clignote.



Si votre plat est cuit, positionnez le sélecteur sur 0.

Préparation	Quantité	Temps de Cuisson
Spaghetti	4 personnes	10/15 mn
Lasagnes	200g	10/15 mn
Macaroni	4 personnes	10 mn
Riz	100g	10 mn
Verdure	100g	10/15 mn

**temps de cuisson**  
voir page 10.

\* Si le réservoir d'eau est vide, un signal sonore vous informe.



Enlevez les paniers. Débranchez le cuiseur vapeur et laissez-le refroidir complètement.



Enlevez le cordon, puis videz l'eau du réservoir vers l'arrière. (indication sur le bac)



**Maxi-volume :** cuisson des aliments volumineux : poulets, artichauts, choux-fleurs.



Enlevez le fond du panier. Placez les ingrédients.



**Cuisson du riz :** placez le bol multifonction dans le panier (voir p. 11).



**Cuisson des oeufs :** placez les oeufs dans les supports prévus (temps voir p. 11).



**Double capacité :** cuisson de plusieurs mets en même temps.



Vérifiez le bon positionnement du fond amovible.

\* Pour une cuisson optimale, évitez de surcharger les paniers. N'obstruez pas les trous, ceci nuirait à la diffusion de la vapeur.

Videz l'eau du réservoir après chaque utilisation.

Le fond amovible n'est pas équipé de supports pour les oeufs.




Le couvercle du bol multifonction sert uniquement pour la conservation, ne l'utilisez pas lors de la cuisson.

Cet appareil produit beaucoup de vapeur, utilisez-le hors de portée des enfants et éloigné des meubles et des objets craignant celle-ci.

Le contact de la vapeur peut occasionner des brûlures, ainsi nous vous recommandons de rester à l'écart des vapeurs de cuisson. Si vous manipulez le couvercle pendant le fonctionnement, veillez à ce que l'ouverture ne se fasse pas vers vous et utilisez des maniques pour ne pas risquer d'être brûlé par la vapeur.

Les paniers étant en inox, pour toute manipulation, nous vous recommandons l'emploi de maniques ou de gants isolants.

## POSITION 80° POISSON uniquement pour le modèle électronique

La position poisson  offre une cuisson douce (environ 80°), c'est la température idéale, qui respecte parfaitement la texture délicate du poisson et permet de conserver son goût et son apparence.



Tournez le sélecteur sur la fonction poisson.



Ajustez si besoin votre temps de cuisson selon le type de poisson (entier, en filet, en pavé)



Le temps écoulé, la minuterie sonne et le minuteur clignote.



Si votre plat est cuit, positionnez le sélecteur sur 0.



**Cette température allonge le temps de cuisson. Pour l'accélérer, vous pouvez sélectionner la cuisson à 100°  et réduire le temps.**



**La cuisson de certains poissons étant très délicate, nous vous déconseillons d'utiliser la fonction « maintien au chaud » après la cuisson pour éviter qu'ils ne soient trop cuits. Il est recommandé de ne pas dépasser la quantité d'1l dans le bac pour la cuisson du poisson car certains font mousser l'eau.**

## POSITION 40° YAOURTS uniquement pour le modèle électronique

Votre Cuisseur Vapeur vous permet de réaliser des yaourts maison 100% naturels.




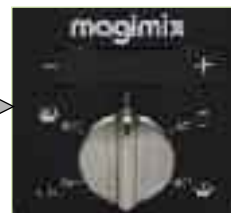
Cette fonction ne nécessite pas d'eau.



Placez les pots de yaourts dans le panier (sans leurs couvercles). Positionnez le couvercle.



Tournez le sélecteur sur la fonction yaourts  (entre 8h et 12h).



Le temps écoulé, la minuterie sonne. Positionnez le sélecteur sur 0.



**Laissez-les refroidir puis mettez-les au moins 3 h au réfrigérateur. Vous pouvez réaliser au max 9 yaourts de 125 ml (1l de lait + 1 yaourt). Pour les recettes, reportez-vous au chapitre yaourts. Nous vous conseillons de n'utiliser qu'un seul panier vapeur.**




**Veillez à ne pas déplacer votre cuiseur vapeur pendant toute la durée de cuisson.**



## Pour le modèle manuel



**Maintien au chaud,** tournez le minuteur sur .




Le voyant orange s'allume.




**Réchauffage :** placez les ingrédients dans le bol multifonction.



Position cuisson 3-4 min, puis tournez le minuteur sur .

## Pour le modèle électronique



**Maintien au chaud,** tournez le sélecteur sur .




Ajustez le temps si besoin (+ et -)



**Réchauffage :** placez les ingrédients dans le bol multifonction.



Tournez le sélecteur sur .

## NETTOYAGE

Avant tout entretien / déplacement / rangement, débranchez et laissez refroidir votre cuiseur vapeur.



Enlevez le cordon, puis videz l'eau du réservoir vers l'arrière.



Réservoir d'eau = éponge humide + vinaigre.



Les paniers + couvercle = eau + produit vaisselle ou lave-vaisselle.

\* Si vous observez des traces de calcaire, frottez à l'aide d'une éponge et de vinaigre.

## TEMPS DE CUISSON

Les temps de cuisson indiqués sont approximatifs et peuvent varier sensiblement en fonction du volume à cuire, de la qualité de l'aliment, de sa nature et des goûts de chacun.

Préparations	Quantités	Temps de Cuisson en min	Recommandations
<b>Légumes</b>			
Artichauts	4 moyens	60-70	
Asperges	700 g	30-35	Croisez-les pour laisser passer la vapeur
Aubergines	4 moyennes	35	Entières, pour gagner du temps, coupez-les en rondelles
Brocoli	700 g	25	Laissez de l'espace entre les bouquets
Carottes	700 g	20-30	Remuez à la moitié du temps de cuisson. Pour gagner du temps, émincez-les
Céleri Rave	1	30	Coupez-le en gros dés
Champignons	300 g	25-30	Entiers
Chou vert	1 moyen	30-40	En quartiers
Chou fleur	1 moyen	30-40	En bouquets
Courgettes	4 moyennes	20-25	Entières
	4 moyennes	15	Émincées
Endives	4 moyennes	35-40	Entières, enlevez le fond amer
Epinards	500 g	20-25	Ne pas les serrer dans le panier
Fenouil	4	35	Coupez-le en 4
Haricots verts	700 g	45-50	
Laitue	1 cœur	15-20	
Petits pois	700 g	20	
Pois gourmands	700 g	25-35	
Poireaux	6 moyens	30-35	Enlevez le vert du poireau
Poivrons	3	20-30	Épépinez-les et coupez-les en 4
Pommes de terre	20 petites	25-30	Entières, non pelées

**Poissons**

80° | 100°

Coquillages	1 kg		8-15	La cuisson est terminée lorsque les coquillages sont ouverts <b>Astuce:</b> 1/2 L d'eau, 1/2 L de vin blanc
Crevettes surgelées	500g		15-20	Décortiquées
Crabe	1		25	Entier
Langouste	1		25	1 queue. Décongelez-la avant de la cuire
Langoustines	1 kg		10	Entières
Filets de poisson frais	2	15-20	5-10	
Filets de poisson surgelés	2	20-25	7-15	
Dorade fraîche	1	25-30	20-25	
Dorade surgelée	1	45-50	30-35	

**Viandes**

Poulet	1		60-70	1,4 Kg, enlevez la ficelle qui l'entoure, le piquer avec une fourchette avant la cuisson
Agneau	6		18-30	Côtelettes
Saucisses	6		10	Type Francfort

**Riz**

Basmati	500 g		26-30	1 volume d'eau pour 1 volume de riz. Remuez à la moitié du temps
---------	-------	--	-------	---

**Oeufs**

Durs	6		16	Calibre moyen
Mollets	6		13	
Coques	6		10	

**Fruits**

Pommes	6		25-30	Entières et évidées
Poires	6		25-30	

Ne remplissez pas trop les paniers de votre cuiseur vapeur, ceci nuirait à la diffusion de la vapeur dans les paniers.

La cuisson à la vapeur est simple mais elle nécessite des produits de grande fraîcheur et de première qualité pour une saveur optimale.

Pour contrôler la cuisson des aliments, piquez d'une pointe fine la partie la plus épaisse. S'il est cuit, la pointe ne rencontrera pas de résistance.

### Les légumes :

Grattez les aliments au lieu de les éplucher pour préserver leurs vitamines.

Pour les légumes non bio nous vous recommandons de ne pas réutiliser l'eau de cuisson car les pesticides tombent dans l'eau.

Les temps de cuisson sont fonction de la nature, de la grosseur et de la fraîcheur des légumes. Une carotte nouvelle par exemple mettra moins de temps à cuire qu'une carotte d'hiver de même diamètre.



### Les poissons :

N'écaillez pas les poissons entiers afin de conserver toute leur fermeté. Une rondelle de citron ou des épices placées dans le ventre des poissons entiers ou sur les filets en rehaussent l'arôme. Si vous devez utiliser du poisson surgelé, prévoyez un temps de cuisson supplémentaire de 40 à 50%. Il est inutile de faire décongeler les poissons au préalable.

Vous pouvez poser les poissons directement sur les paniers ou une feuille de papier sulfurisé ou bien sur un lit d'algues, de laurier, de fenouil, ou tout autre herbe aromatique de votre choix, dans ce cas, veillez à ne pas obstruer le passage de la vapeur dans le fond du panier.



### Les viandes :

La viande cuite à la vapeur est tendre et savoureuse, cependant son aspect reste terne.

Aussi nous vous recommandons de faire colorer sur un feu vif votre viande 5 min dans un faitout ou dans une poêle avant de la faire cuire à la vapeur. Ainsi, vous réunissez tous les avantages de la cuisson à la vapeur sans vous priver de l'aspect doré.

Pour conserver un rôti ou un gigot saignant en attendant que vos invités passent à table, placez-le enveloppé dans du papier d'aluminium dans un des paniers, couvercle entrouvert, en le laissant sur la fonction maintien au chaud. La viande restera chaude et rosée.



### L'assaisonnement :

Sachez que la cuisson à la vapeur désode. Si vous aimez le goût du sel, il vous faudra en rajouter après cuisson. Vous pouvez assaisonner légèrement les aliments avant. Vous pouvez également donner du goût aux aliments en parfumant l'eau avec des herbes ou avec un court bouillon.

### Les desserts :

Le Cuiseur Vapeur vous permet de réaliser flans, crèmes, moelleux... Vous pouvez les faire cuire dans des ramequins individuels. Diminuez le temps de cuisson par 2 comparativement à un grand moule. Vous pouvez adapter toutes les recettes de desserts au bain-marie à la cuisson vapeur, en effet, vous pouvez parfaitement réaliser une fondue au chocolat dans le bol multifonction.



**Les yaourts (uniquement pour le modèle électronique) :**

Il est vraiment simple de réaliser des yaourts maison, vous devez avoir 1 ferment (la 1<sup>ère</sup> fois un yaourt du commerce) et 1 litre de lait. Mélangez le yaourt au lait. Versez la préparation dans des pots, mettez votre appareil en marche entre 8 et 12 heures.

Enfin, placez-les au réfrigérateur pendant 3 heures. Ils se conservent entre 5 et 7 jours au réfrigérateur.

**Quelques conseils pour bien réussir vos yaourts :****• Le ferment :**

La première fois, achetez un yaourt du commerce (le ferment) avec une date de péremption la plus éloignée possible. Un yaourt nature au lait entier est parfait. Par la suite, réservez un yaourt maison. Vous devrez racheter un yaourt du commerce au bout de 5 ou 6 tournées car le ferment perd de son efficacité.

Vous pouvez également utiliser des ferments lactiques. Reportez-vous au mode d'emploi de ce dernier.

**• Le lait :**

Vous pouvez utiliser du lait de vache, de soja, de chèvre, de brebis.

La teneur en matière grasse est un facteur important pour la consistance et la saveur de vos yaourts. Nous vous conseillons le lait entier UHT, vos yaourts seront plus onctueux et plus fermes. Les yaourts au lait de chèvre seront plus liquides.

Les laits biologiques, exempts de pesticides, sont recommandés.

Les laits végétaux (amande, riz...) et le lait écrémé ne fermentent pas, le yaourt ne prend pas. Si vous utilisez du lait frais, il est conseillé de le faire bouillir avant utilisation.

Il est préférable d'utiliser du lait à température ambiante.

**• Yaourts aux fruits:**

Vous devez faire cuire au préalable vos fruits (ou légumes). L'acidité des fruits gêne la fermentation.

## QUE FAIRE SI ?

Problèmes	Solutions
L'appareil ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• branchez l'appareil, vérifiez les branchements.</li></ul>
Les aliments ne sont pas cuits.	<ul style="list-style-type: none"><li>• si les aliments sont trop épais : ils nécessitent un plus long temps de cuisson, ou coupez-les en morceaux.</li></ul>
Tous les aliments ne sont pas cuits.	<ul style="list-style-type: none"><li>• il peut y avoir trop d'aliments dans le panier, évitez de le surcharger.</li></ul>
Le témoin orange maintien au chaud ne s'allume pas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• l'appareil n'est pas encore monté à température, portez l'eau à ébullition en utilisant le minuteur. Puis positionnez-le en fonction maintien au chaud.</li></ul>
L'eau déborde/mousse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• il y a trop d'eau dans le réservoir, diminuez la quantité.</li><li>• le poisson peut faire mousser l'eau.</li></ul>
Bruit important.	<ul style="list-style-type: none"><li>• plus d'eau dans le réservoir, alerte sécurité. Remplissez.</li></ul>
Les yaourts ne prennent pas (uniquement modèle électronique)	<ul style="list-style-type: none"><li>• vérifiez votre sélecteur ☐</li><li>• utilisez du lait entier</li><li>• respectez les quantités 1 litre / 1 yaourt (pour 9 pots)</li><li>• changez votre ferment. Si vous utilisiez un yaourt maison, prenez un yaourt du commerce</li><li>• ne déplacez pas votre appareil pendant la préparation</li><li>• augmentez la durée du cycle</li></ul>

Si vous ne pouvez pas déterminer la cause d'une panne, adressez-vous à votre revendeur ou contactez notre service consommateurs qui vous indiquera un service après-vente agréé Magimix.

Si l'appareil est défectueux : consultez un service après vente agréé Magimix.



**Vous ne devez en aucun cas démonter vous-même votre appareil.**



# Asperges sauce orange

## Pour 4 personnes

24 asperges vertes  
3 jaunes d'œufs  
1 orange  
100 g de beurre  
Sel, poivre

Préparation : 5 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Rincez les asperges et coupez la partie dure. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les asperges dans un panier vapeur, mettez le couvercle, laissez cuire entre 20 et 25 min. Rafraîchissez les asperges sous l'eau froide, égouttez et mettez au réfrigérateur dès qu'elles sont froides.

Préparez la sauce : râpez le zeste. Pressez l'orange. Mélangez les jaunes d'œufs avec 4 cl de jus d'orange et 1 c.c. de zeste râpé. Chauffez doucement ce mélange au bain-marie tout en fouettant. Ajoutez le beurre par petits morceaux, salez et poivrez tout en continuant à fouetter.

Répartissez les asperges sur quatre assiettes, nappez de sauce à l'orange et servez immédiatement.

# Crème de chou-fleur

## Pour 4 personnes

1 chou-fleur moyen  
40 cl de crème liquide allégée  
1 c.c. de noix de muscade râpée  
Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Lavez le chou-fleur, séparez-le en bouquets. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les bouquets dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 30 et 35 min. Laissez égoutter.

Mixez le chou-fleur cuit avec la crème et la muscade, salez, poivrez. Réchauffez 5 min à feu doux.

Rectifiez l'assaisonnement, servez chaud.



## Bouchées de courgettes au chèvre et pistou

### Pour 4 personnes

4 petites courgettes  
300 g de fromage de chèvre frais  
150 g de pesto en pot (ou 10 c.s. d'huile d'olive mixée avec 1 bouquet de basilic)  
4 grandes tranches de pain au levain  
Sel, poivre

Préparation : 10 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Lavez les courgettes, coupez les extrémités, pelez-les en laissant des bandes de peau verte. Coupez-les en rondelles assez épaisses (environ 3 cm). Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les courgettes dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire environ 20 min. Les courgettes doivent être al dente. Laissez égoutter (sur du papier absorbant) et refroidir. Coupez le fromage de chèvre en autant de tranches qu'il y a de rondelles de courgettes. Étalez les rondelles de courgettes sur un plat de service, tartinez de pesto, posez une tranche de chèvre sur chaque rondelle de courgette, nappez du reste de pesto, salez, poivrez.

Servez frais, accompagnez de pain grillé tiède.

## Salade de pommes de terre, crabe, asperges

### Pour 4 personnes

8 petites pommes de terre à chair ferme : Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...  
24 asperges vertes  
300 g de chair de crabe cuite  
50 g de salade mesclun  
Cerfeuil

Préparation : 20 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Lavez les pommes de terre sans les peler. Rincez les asperges et coupez la partie dure. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les pommes de terre dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 25 min. Ajoutez les asperges au bout de 10 min.

Égouttez, pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles d'1/2 cm d'épaisseur, coupez les asperges en tronçons. Émiettez le crabe en éliminant bien le cartilage, lavez et essorez la salade.

Mélangez délicatement dans un saladier crabe, pommes de terre, asperges, salade, nappez de sauce vinaigrette et de cerfeuil. Servez.

# Oeufs au jambon de pays

## Pour 4 personnes

4 œufs  
1 tranche de jambon de pays  
4 c.c. de crème fraîche épaisse  
4 brins de ciboulette

Préparation : 5 min

Cuisson : 4-8 min à 100°

Cassez les œufs dans 4 ramequins.

Coupez la tranche de jambon en 4 lamelles dans la longueur. Mettez 1 lamelle de jambon dans chaque ramequin. Ajoutez 1 c.c. de crème fraîche.

Répartissez la ciboulette préalablement hachée sur les 4 ramequins.

Faites cuire à la vapeur entre 4 à 8 min. Servez avec du pain de campagne.

# Fleur de saumon sur lit de tomates et avocats

## Pour 4 personnes

400 g de pavé de saumon sans peau ni arêtes  
2 avocats moyens  
1 c.s. de jus de citron  
250 g de tomates cerises  
100 g de salade mêlée

### Sauce

3 c.s. d'huile d'olive  
2 c.s. de jus de citron  
Sel, poivre

Préparation : 15 min

Repos : 20 min

Cuisson : 4-8 min à 100° / 6-10 min à 80°\*

\*(uniquement pour le modèle électronique)

Enveloppez le saumon dans un film plastique. Réservez 20 min au congélateur.

Lavez la salade. Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients. Coupez les avocats en dés, citronnez pour éviter qu'ils noircissent ; lavez les tomates cerises, coupez-les en quartiers.

Sortez le poisson, coupez-le en tranches fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le poisson dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué en surveillant la cuisson : le poisson est cuit dès que les tranches blanchissent.

Sur un plat de service, disposez la salade, les tomates, l'avocat, arrosez de sauce, ajoutez le saumon encore chaud et servez.



# Foie gras vapeur

## Pour 4 personnes

1 foie gras de canard frais  
de 600 g  
20 cl de Sauternes  
1 bouquet garni  
Gros sel de mer  
Poivre noir du moulin  
8 tranches de pain brioché

Préparation : 20 min

Repos : 1 nuit + 48 heures + 5 min

Cuisson : 25-30 min à 100°

Ouvrez et dénervéz soigneusement le foie gras à l'aide d'un petit couteau pointu. Salez et poivrez bien toutes les surfaces. Mettez dans une terrine. Arrosez de 20 cl de Sauternes et laissez mariner une nuit au frais.

Le lendemain, versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et le bouquet garni. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 min, éteignez, laissez infuser 5 min. Mettez la terrine dans le panier du Cuiseur Vapeur, poivrez légèrement, arrosez de sa marinade, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire 15 min.

Laissez refroidir avant de réserver au réfrigérateur 48 heures au minimum. Servez avec le pain brioché toasté et le reste du Sauternes ayant servi à la préparation.

Si vous êtes pressés vous pouvez aussi utiliser un foie gras surgelé.

# Terrine de rascasse sauce bisque

## Pour 4 personnes

400 g de filet de rascasse  
sans peau ni arêtes  
½ baguette de pain rassis  
3 œufs  
40 cl de lait  
1 noix de beurre  
1 petit pot de crème fraîche  
épaisse  
Sel, poivre

## Sauce

10 cl de crème liquide  
30 cl de bisque de homard  
(1 boîte)

Préparation : 25 min

Repos : 5 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Coupez le pain en grosses tranches. Tiédisez le lait et faites-y ramollir le pain pendant 5 min. Coupez le poisson en morceaux. Mixez le poisson avec les jaunes d'œufs, le mélange de pain et lait, la crème, salez et poivrez.

Battez les blancs en neige avec une pincée de sel, incorporez à la préparation mixée.

Beurrez un petit moule rectangulaire, versez la préparation. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez la terrine dans un panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire 20 min à 100°. Démoulez sur un plat de service. Laissez tiédir.

Préparez la sauce : mélangez la bisque et la crème, faites tiédir, versez en saucière. Servez la terrine tiède accompagnée de sa sauce tiède.

**Vous pouvez aussi servir la terrine avec une sauce aux fines herbes.**

# Terrine marine, sauce pamplemousse

## Pour 4 personnes

250 g de filets de barbus  
sans peau ni arêtes  
100 g de filets de saumon  
sans peau ni arêtes  
3 grosses noix de Saint-  
Jacques avec leur corail  
2 c.s. d'échalotes hachées  
1 c.s. de ciboulette hachée  
1 grosse c.s. de crème  
fraîche allégée à 15 % de  
matières grasses  
1 œuf  
1 noix de beurre  
Sel, poivre

## Sauce

1 petit pamplemousse rose  
3 c.s. d'huile d'olive  
3 c.s. d'huile d'arachide  
4 gouttes d'huile de noisette  
1 c.s. d'aneth ciselé  
Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 40-45 min à 100°

Coupez les filets de barbus et saumon en gros morceaux, escalopez les noix de Saint-Jacques en 3 fines rondelles. Mixez les coraux, les filets de poisson, l'œuf, la crème, l'échalote et la ciboulette, sel et poivre.

Beurrez un petit moule rectangulaire, garnissez de la moitié de la préparation mixée, étalez les rondelles de Saint Jacques, versez le reste de la préparation.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez la terrine dans un panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, égouttez le jus.

Préparez la sauce : coupez le pamplemousse en deux, puis prélevez les quartiers à l'aide d'un couteau à pamplemousse. Mixez 30 s avec le reste des ingrédients à l'exception de l'aneth. Versez en saucière et ajoutez l'aneth.

Servez la terrine froide avec la sauce pamplemousse à part.

POISSONS



# Lotte aux petits légumes

## Pour 4 personnes

- 4 tranches de queue de lotte
- 4 petites courgettes
- 2 tomates
- 4 petits oignons grelots
- 4 c.s. de crème fraîche
- 1 dosette de safran
- 4 c.s. de ciboulette hachée
- Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 30-35 min à 100° / 40-45 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Lavez les légumes. Pelez les oignons et les courgettes. Coupez les courgettes en rondelles et les tomates en deux. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les courgettes et les oignons dans un panier du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min à 100°. Laissez égoutter.

Pendant ce temps, préparez les papillotes : découpez quatre feuilles d'aluminium. Sur chacune, disposez 1 tranche de poisson, une moitié de tomate, 1 c.s. de crème, 1 pincée de safran, 1 c.s. de ciboulette, sel et poivre. Quand la cuisson des légumes est terminée, ajoutez 1 oignon et ¼ des rondelles de courgettes dans chaque papillote. Fermez, disposez dans le panier vapeur, cuire 15 min à 100°. Si vous possédez l'option poisson, faites cuire 25 min à 80°.

Servez chaud.

# Paupiettes de sole à la tapenade

## Pour 4 personnes

- 4 filets de sole sans peau ni arêtes
- 150 g de tapenade en pot (ou 100 g d'olives noires mixées avec 3 c.s. d'huile d'olive, 50 g de pignons de pin, 1 grosse gousse d'ail hachée)
- 1 radis noir
- 2 citrons
- Sel, poivre noir

Préparation : 15 min

Cuisson : 10-15 min à 100° / 15-20 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Étalez et aplatissez les filets de sole sur le plan de travail, salez et poivrez. Répartissez la tapenade en fine couche le long des filets, roulez en paupiettes et fixez avec des petits pics apéritifs en bois.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les paupiettes dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 10 min à 100° ou 15 min à 80°, si vous possédez l'option poisson.

Coupez les citrons en quartiers. Épluchez et lavez le radis noir, coupez-le en fines tranches.

Servez bien chaud avec du riz blanc. Accompagnez de quartiers de citron et de lamelles de radis noir.



# Bar et poireaux en vapeur vinaigrée

## Pour 4 personnes

1 bar de ligne d'1,5 kg  
écaillé, vidé, et levé en filets  
sans arêtes

8 poireaux

¼ l de vinaigre cristal

## Sauce

500 g de tomates mûres et  
fermes

3 c.s. de vinaigre de Xérès

4 c.s. d'huile d'olive

24 feuilles de basilic

Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 20-25 min à 100° / 40-45 min à 80°\*

\*(uniquement pour le modèle électronique)

Nettoyez les poireaux, coupez la partie verte et tapissez-en les paniers vapeur de façon à laisser la vapeur circuler. Coupez les blancs de poireaux en rondelles.

Versez le vinaigre cristal et  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les filets de bar sur le vert des poireaux, entourez des rondelles de poireaux, mettez le couvercle, faites cuire 20 min à 100°. Les poireaux doivent rester légèrement croquants. Laissez égoutter.

Si vous possédez l'option poisson à 80°, faites d'abord cuire vos légumes 20 min à 100°. Puis ajoutez le poisson dans le 2ème panier, placez votre sélecteur sur la fonction poisson, laissez-le cuire 25 min.

Préparez la sauce : lavez les tomates, faites les cuire 3 min à la vapeur, rafraîchissez-les sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les. Coupez la pulpe en tous petits dés. Mélangez dans un bol la pulpe de tomates, le vinaigre de Xérès, l'huile d'olive, le sel, le poivre. Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez-les à la vinaigrette de tomates. Versez en saucière.

Disposez la chair du bar dans le plat de service : elle doit se détacher très facilement de la peau. Entourez des rondelles de poireaux. Nappez légèrement de sauce, présentez le reste de sauce à part en saucière.

# Paupiettes de lieu au merlan

## Pour 4 personnes

4 filets de lieu noir sans  
peau ni arêtes  
150 g de filet de merlan  
sans peau ni arêtes  
1 œuf  
1 c.s. de crème fraîche  
2 carottes  
2 courgettes  
2 poireaux  
1 bouquet garni  
Noix de muscade  
Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 35-40 min à 100° / 40-45 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et ajoutez le bouquet garni. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 min, éteignez, laissez infuser 5 min.

Lavez et épluchez les légumes, coupez-les en fins bâtonnets. Disposez les légumes dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min à 100°. Laissez égoutter.

Coupez le filet de merlan en morceaux. Mixez avec l'œuf et la crème, sel, poivre, muscade.

Répartissez la farce sur les filets de lieu noir, ajoutez un peu de légumes, salez, poivrez, roulez les filets. Placez-les dans le panier du Cuiseur Vapeur, soudure en dessous, mettez le couvercle. A 100°, faites cuire 15 min et ajoutez le reste des légumes 5 min avant la fin de la cuisson.

Si vous possédez l'option poisson à 80°, positionnez votre sélecteur sur la fonction poisson, faites cuire environ 20 min tout en laissant les légumes cuire dans le panier du haut.

Servez chaud. Très bon avec une sauce à l'orange (cf. Asperges sauce orange).

# Haddock aux concombres

## Pour 4 personnes

800 g de haddock  
3 concombres  
1 c.s. de cerfeuil ciselé  
150 g de feuilles d'épinards

## Sauce

30 g de beurre  
150 g de crème fraîche  
4 ou 5 c.s. de câpres  
Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 15-20 min à 100° / 20-25 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Faites tremper le haddock dans du lait pendant 1 heure. Lavez les concombres, coupez les extrémités, épluchez, évidez la partie centrale pour éliminer les graines. Coupez les concombres en rondelles. Lavez les épinards, tapissez-en les paniers du Cuiseur Vapeur de façon à laisser quand même la vapeur circuler.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le haddock sur les épinards dans les paniers du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué ci-dessus. Laissez égoutter.

Préparez la sauce : faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la crème fraîche et les câpres. Salez très légèrement, poivrez. Retirez du feu dès le premier bouillon.

Servez bien chaud le haddock et les concombres nappés de sauce.

# Moules marinières

## Pour 4 personnes

2 kg de moules  
4 gousses d'ail  
2 oignons  
2 tomates  
1/2 l de vin blanc  
4 brins de persil  
Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 10-15 min à 100°

Dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, mélangez 1/2 l de vin blanc et 1/2 l d'eau.

Découpez les oignons et les tomates en quartiers, disposez-les dans les 2 paniers vapeur.

Nettoyez correctement les moules et placez-les dans les paniers.

Ajoutez 2 gousses d'ail par panier et ciselez le persil au-dessus des 2 paniers vapeur.

Faites cuire à la vapeur le temps indiqué.

Servez en entrée ou avec des frites en plat principal.

# Rougets sauce aioli

## Pour 4 personnes

12 petits rougets barbets  
levés en filets sans arêtes  
8 pommes de terre moyennes  
à chair ferme : Roseval,  
Ratte, Charlotte, B.F. 15...

### Sauce

3 c.c. de pulpe d'ail  
1 jaune d'œuf  
20 cl d'huile d'olive  
1 dosette de safran  
1 pointe de couteau de  
piment en poudre  
1 c.s. de jus de citron

Préparation : 15 min

Cuisson : 30-35 min à 100° / 40-45 min à 80°\*

\*(uniquement pour le modèle électronique)

Lavez les pommes de terre sans les peler. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les pommes de terre dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 30 min à 100°.

Disposez les filets de rouget, peau en dessous, dans l'autre panier vapeur et ajoutez-les aux pommes de terre après 20 min. Si vous possédez l'option poisson, faites d'abord cuire vos pommes de terre 30 min à 100°. Placez ensuite votre poisson dans le 2<sup>ème</sup> panier et laissez cuire environ 10 min à 80° en laissant les pommes de terre sur le dessus.

Préparez la sauce : travaillez la pulpe d'ail avec le jaune d'œuf, montez en ajoutant l'huile en mince filet, ajoutez le piment et le safran. Terminez en ajoutant le jus de citron.

Coupez les pommes de terre en 2 dans la longueur, tartinez de sauce. Disposez le poisson et les pommes de terre sur le plat de service, servez chaud accompagné du reste de sauce.



# Papillotes de cabillaud aux tomates

## Pour 4 personnes

4 filets de cabillaud  
8 tomates cerises  
1 gousse d'ail  
1 c.s. d'huile d'olive  
sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 15-20 min à 100° / 25-30 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Déposez chaque filet de cabillaud sur une feuille de papier sulfurisé .

Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles.

Répartissez les tomates cerises sur chaque filet, ajoutez l'ail, versez l'huile d'olive, salez et poivrez, puis refermez la feuille en papillote.

Placez-les dans un panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire le temps indiqué ci-dessus.

# Saint-Pierre en vapeur d'herbes

## Pour 4 personnes

1 beau Saint-Pierre de 2,5 kg (ou deux de 1,5 kg) levé en filets, sans peau ni arêtes  
3 branches d'estragon  
3 branches de basilic  
2 brins de thym  
1/2 brin de romarin  
250 g de riz basmati  
Sel, poivre

### Sauce

6 c.s. d'huile d'olive  
2 c.s. de vinaigre de vin  
10 brins de cerfeuil  
2 branches d'estragon  
4 feuilles de basilic

Préparation : 20 min

Cuisson : 35-40 min à 100° / 40-45 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur et ajoutez toutes les herbes, salez et poivrez. Mettez le couvercle. Faites cuire à vide 10 min, éteignez, laissez infuser 5 min.

Dans le bol multifonction, versez 250 ml d'eau, ajoutez le riz. Faites cuire 30 min à 100°. Remuez à mi-cuisson.

Disposez les filets de poisson à plat sur les paniers vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 5 et 10 min à 100°C ou 10-15 min à 80° si vous possédez l'option poisson.

Préparez la sauce : rincez et épongez les herbes, ciselez-les, ajoutez l'huile et le vinaigre, mélangez. Disposez délicatement les filets de poisson sur un plat chaud, arrosez d'un peu de vinaigrette, accompagnez de riz égoutté et arrosé d'un peu de vinaigrette. Servez le reste de la vinaigrette à part, en saucière.

## Pavés de saumon à la tomate

### Pour 4 personnes

4 pavés de saumon  
sans peau ni arêtes  
8 tomates  
4 c.s. d'huile d'olive  
Gros sel

Préparation : 10 min

Cuisson : 15-20 min à 100° / 25-30 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Lavez les tomates. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les tomates entières dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué ci-dessus.

Ajoutez le saumon après 7 min de cuisson.

Rafrâchissez les tomates cuites, pelez-les, coupez en gros dés en éliminant le jus. Disposez dans le plat de service le saumon, les tomates, arrosez d'huile d'olive, parsemez de gros sel.

Servez chaud avec du riz ou des pommes vapeur.

## Truite vapeur et mousse de brocolis

### Pour 4 personnes

4 filets de truite sans arêtes  
800 g de brocolis  
200 g de pommes de terre  
à purée à chair farineuse  
(Bintje...)  
4 c.s. d'huile d'olive  
4 c.s. de jus de citron  
Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 25-30 min à 100° / 50-55 min à 80°\*  
\*(uniquement pour le modèle électronique)

Détaillez les brocolis en petits bouquets, lavez-les. Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en petits dés.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, répartissez les légumes dans les paniers vapeur, salez légèrement, mettez le couvercle, faites cuire entre 25-30 min\*. Au bout de 10 min ajoutez les filets de truite. Laissez égoutter.

Au robot, mixez les pommes de terre et les brocolis, ajoutez l'huile et le citron, salez, poivrez pendant que ça tourne.

Dressez les filets de truite sur un plat de service, proposez la purée dans un plat à part.

\*Si vous disposez de l'option poisson à 80°, faites d'abord cuire vos brocolis 25-30 min à 100° puis placez votre poisson dans le 2ème panier et laissez cuire entre 20-25 min à 80°.

# Sole roulée à l'avocat

## Pour 4 personnes

4 filets de sole sans peau ni arêtes

2 avocats

1 citron

20 cl de crème fraîche

3 c.s. de vin blanc

Sel, poivre

Préparation : 20 min

Cuisson : 8 à 10 min à 100° / 15-20 min à 80°\*

\*(uniquement pour le modèle électronique)

Prélevez la chair d'un avocat, pressez le jus du citron. Écrasez grossièrement l'avocat avec la moitié du jus de citron.

Étalez et aplatissez les filets de sole sur le plan de travail, salez, poivrez. Tartinez de purée d'avocat, roulez et fixez avec des petits pics apéritifs en bois.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les roulés de sole, dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué ci-dessus (suivant votre modèle de cuiseur vapeur).

Prélevez la chair du deuxième avocat, mixez-la avec la crème et le vin blanc, citronnez, salez et poivrez, réchauffez doucement 10 min dans le bol multifonction.

Servez les roulés de sole chauds, nappés de sauce avocat, avec des pâtes ou des pommes de terre vapeur (que vous pouvez cuire en même temps).

Dans les roulés de sole, vous pouvez remplacer l'avocat par de la tomate concassée.





# Dinde roulée à la crème de petits pois

## Pour 4 personnes

4 escalopes de dinde très fines  
4 fines tranches de jambon de Parme  
2 brins de thym  
800 g de petits pois  
2 oignons nouveaux ou 4 c.s. d'oignon haché  
50 g de beurre + 1 noix  
20 cl de crème fraîche  
4 c.s. de cerfeuil haché  
Poivre saveur du moulin : poivre noir, coriandre, cardamome  
Sel fin

Préparation : 30 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les petits pois dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 15-20 min. Égouttez, réservez 600 g de petits pois et mixez le reste en purée.

Poivez les escalopes, parsemez de thym, posez dessus une tranche de jambon et une c.s. de purée de petits pois, roulez les escalopes, ficelez si nécessaire.

Placez-les dans le panier du Cuiseur Vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min.

Faites revenir les oignons hachés dans une noix de beurre, ajoutez la crème fraîche, la purée de pois restante, le beurre, sel et poivre. Laissez cuire 5 min, mixez à nouveau et filtrez.

Réchauffez les petits pois restants pendant 5 min. Versez la crème de pois dans le plat de service, posez les roulés, entourez des petits pois, parsemez de cerfeuil.

On peut aussi servir avec des pommes vapeur.

# Filet de boeuf aux légumes

## Pour 4 personnes

800 g de filet de bœuf  
bardé et ficelé  
8 carottes  
8 petites pommes de terre à  
chair ferme : Roseval, Ratte,  
Charlotte, B.F. 15...  
4 branches de céleri  
4 oignons  
2 blancs de poireaux  
1/2 petit chou-fleur  
1 l de bouillon de bœuf  
préparé avec 2 bouillons  
cubes

## Sauce

20 cl d'huile  
1 jaune d'œuf  
1 c.s. de moutarde  
Sel, poivre  
6 cornichons  
18 câpres  
1 c.s. de jus de citron

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 à 30 min à 100°

Versez le bouillon dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez le rôti dans le panier vapeur. Mettez le couvercle, faites cuire 20 à 30 min selon la taille du rôti.

Lavez tous les légumes. Épluchez et coupez en morceaux sauf les pommes de terre à laisser entières.

Disposez tous les légumes dans un panier vapeur, ajoutez au-dessus de la viande 10 min après le début de la cuisson. Laissez égoutter.

Préparez la sauce : Hachez finement câpres et cornichons. Travaillez le jaune, la moutarde, sel et poivre, 1 c.s. d'huile. Versez le reste d'huile en filet pour monter la sauce, ajoutez câpres et cornichons, terminez en ajoutant le jus de citron.

Servez chaud accompagné de la sauce.

**Vous pouvez dorer le bœuf à la cocotte avant de le cuire à la vapeur.**

# Bouchées de lapin aux légumes

## Pour 4 personnes

12 morceaux de lapin  
désossés de 70 g environ  
(cuisses, râbles...)  
6 feuilles de chou  
8 petites carottes  
4 petites courgettes  
4 brins de romarin  
4 brins de thym  
4 feuilles de laurier  
Sel, poivre

Préparation : 30 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Ouvrez les morceaux de lapin et désossez-les. Salez et poivrez. Lavez les feuilles de chou, coupez-les en deux en ôtant la grosse côte centrale. Épluchez et lavez carottes et courgettes, débitez-les en bâtonnets.

Sur chaque  $\frac{1}{2}$  feuille de chou, posez quelques bâtonnets de légumes sur un morceau de viande. Enroulez pour former des bouchées.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les bouchées de lapin dans le panier vapeur, disposez dans l'autre panier le reste des bâtonnets de légumes, le romarin, salez et poivrez. Mettez le couvercle, faites cuire entre 30-35 min. Laissez égoutter.

Servez chaud accompagné d'un filet d'huile d'olive nature ou pimentée.

# Saucisse de Morteau et cervelle de canuts

## Pour 4 personnes

2 saucisses de Morteau  
12 pommes de terre  
moyennes  
 $\frac{1}{2}$  l de vin blanc

## Cervelle de canuts

250 g de fromage frais  
Persil  
Ciboulette  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre

Préparation : 10 min

Cuisson : 25-30 min à 100°

Dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, mélangez  $\frac{1}{2}$  l de vin blanc et  $\frac{1}{2}$  l d'eau.

Piquez la saucisse de Morteau et placez-la dans le panier inférieur du Cuiseur Vapeur.

Pelez les pommes de terre et placez-les dans le panier supérieur.

Faites cuire à la vapeur entre 25-30 min.

Pendant ce temps, mélangez le fromage frais avec le persil, l'ail et la ciboulette hachés, ajoutez 1 c.s. de vin blanc, salez et poivrez.

Coupez la saucisse en tranches et servez accompagné des pommes de terre et de la sauce.

# Rôti de veau aux aubergines et champignons

## Pour 4 personnes

1 rôti de veau de 800 g  
300 g de champignons  
(cèpes dans l'idéal)  
4 petites aubergines  
1 citron  
4 c.s. de cerfeuil ciselé  
30 cl de fond de veau  
100 g de beurre  
Gros sel marin

Préparation : 30 min

Cuisson : 35-40 min à 100°

Saliez largement le rôti, attendez 10 min. Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez le rôti dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 35-40 min.

Lavez les aubergines. Coupez en deux dans la longueur, ôtez les extrémités puis tranchez en fines lamelles. Lavez et séchez soigneusement dans un torchon, disposez dans l'autre panier. Rincez rapidement les champignons, séchez-les dans un torchon, coupez en tranches fines.

Au bout de 10 min de cuisson du rôti, ajoutez les aubergines puis 5 min après les champignons. Laissez égoutter.

Préparez la sauce : dans une casserole mijotez 5 min le fond de veau à feu doux puis ajoutez le jus d'1/2 citron en remuant doucement. Ajoutez le beurre en dés en remuant. Rectifiez l'assaisonnement avec éventuellement l'autre 1/2 jus de citron. Réservez au chaud.

Coupez le rôti en fines tranches, entourez des légumes, nappez de sauce, décorez de cerfeuil. Servez chaud.

# Poulet à la vapeur d'herbe

## Pour 4 personnes

- 1 poulet d'1,3 kg
- 4 c.s. de persil haché
- 4 c.s. de coriandre hachée
- 4 brins de thym
- 50 g de beurre
- 1 c.s. de curcuma (ou à défaut 1 c.s. de gingembre + 1/2 dosette de safran)
- 1 c.c. de cumin
- 1 c.c. de paprika
- 1 1/2 c.c. de sel
- 1/2 c.c. de poivre noir moulu

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 heure 20 min à 100°

Mélangez dans un bol persil, coriandre, sel, poivre, épices. Frottez l'extérieur du poulet avec cette préparation, versez le reste à l'intérieur.

Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez 2 brins de thym dans le panier vapeur, installez le poulet (vous pouvez l'envelopper dans une gaze alimentaire) puis posez dessus les deux autres brins de thym. Couvrez du panier sans fond amovible, faites cuire 1 heure 20 en surveillant régulièrement le niveau d'eau.

Retirez la volaille.

Servez chaud, accompagné de ratatouille ou de purée de courgettes.

**Vous pouvez dorer le poulet après la cuisson 10 min au four en position grill.**

# Aïoli de volaille

## Pour 4 personnes

- 4 escalopes de poulet
- 8 carottes
- 8 fonds d'artichauts
- 400 g de haricots verts surgelés
- 4 tomates

### Sauce

- 3 c.c. de pulpe d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 150 ml d'huile d'olive
- 1 dosette de safran
- 1 pointe de couteau de piment en poudre
- 25 cl de mayonnaise toute faite relevée de safran, piment
- Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Lavez, épluchez, coupez les carottes en quatre dans la longueur. Posez les escalopes sur un étage du Cuiseur Vapeur, répartissez les légumes dans les deux paniers, mettez le couvercle, faites cuire entre 30-35 min. Laissez égoutter.

Préparez la sauce : Travaillez la pulpe d'ail avec le jaune d'œuf, montez en ajoutant l'huile en mince filet, ajoutez le piment et le safran. Terminez en ajoutant le jus de citron.

Lavez les tomates, coupez-les en quartiers. Servez chaud le poulet et les légumes dans un grand plat entourés des tomates. Accompagnez de la sauce aïoli.



# Épaule d'agneau à la sauge

## Pour 4 personnes

1 épaule d'agneau semi-désossée d'environ 1,5 kg  
2 bouquets de sauge  
1 oignon  
10 clous de girofle  
Gros sel  
Cumin  
8 petites carottes  
250 g de petites Rattes du Touquet  
3 navets  
3 poireaux  
3 petites courgettes  
Sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 3 heures à 100°

Épluchez l'oignon, coupez-le en quatre, piquez-le de clous de girofle. Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, ajoutez l'oignon.

Étalez les feuilles de sauge sur le panier du Cuiseur Vapeur de façon à laisser quand même la vapeur circuler. Déposez l'épaule légèrement salée et poivrée. Mettez le couvercle, faites cuire 3 heures en surveillant régulièrement le niveau d'eau.

Lavez les légumes, épluchez-les sauf les Rattes. Ajoutez-les  $\frac{3}{4}$  d'heure avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.

L'épaule d'agneau doit être confite à la fin.

Servez-la bien chaude, entourée de ses légumes, accompagnée d'une petite assiette de gros sel et de cumin.

**Vous pouvez dorer la viande à la cocotte avant la cuisson à la vapeur.**





# Panier de légumes vapeur

## Pour 4 personnes

- 8 petites carottes
- 2 blancs de poireaux
- 8 petites pommes de terre à chair ferme : Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...
- 2 petites courgettes
- 12 petites têtes de champignons de Paris
- 100 g de haricots
- 4 feuilles de chou
- 12 feuilles d'épinard

Préparation : 20 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Lavez les légumes. Épluchez les carottes, ôtez les extrémités des courgettes. Coupez en tronçons les blancs de poireaux et les courgettes. Coupez en lanières les feuilles de chou.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les carottes, les poireaux et le chou dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 30-35 min. Déposez les pommes de terre et les épinards dans l'autre panier vapeur et ajoutez -les au bout de 5 min. 10 min plus tard (soit 15 min avant la fin de la cuisson), ajoutez les haricots verts, les courgettes et les champignons. Laissez égoutter.

Répartissez les légumes dans le plat de service. Servez chaud, accompagné au choix d'un filet d'huile d'olive vierge extra ou d'un bol de sauce aioli.

# Poireaux vapeur

## Pour 4 personnes

- 1 kg de blancs de poireaux
- Sel, poivre

Préparation : 10 min

Cuisson : 35-40 min à 100°

Lavez soigneusement les blancs de poireaux, laissez-les entiers. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les poireaux dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire environ 35 min. Égouttez bien.

Disposez dans le plat de service, salez, poivrez. Servez chaud, arrosé au choix d'un mélange huile d'olive (2 c.s.) et de vinaigre balsamique (1 c.s.) ou bien d'un mélange de jus d'orange (2 c.s.) et d'huile de noisette (1/2 c.s.).

## Purée de céleri rave

### Pour 4 personnes

1 kg de céleri rave  
125 g de crème fraîche épaisse  
2 c.s. d'huile d'olive fruitée  
Sel

Préparation : 20 min

Cuisson : 30-35 min à 100°

Pelez et lavez le céleri. Coupez-le en cubes de 4 cm de côté.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les cubes de céleri dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 30-35 min. Le céleri doit être très tendre et se laisser très facilement transpercer par la pointe d'un couteau.

Égouttez le céleri, laissez-le tiédir. Mixez-le. Quand le céleri est réduit en purée, ajoutez la crème en mélangeant. Versez alors l'huile en mince filet, sans cesser de mélanger, salez.

Faites réchauffer la purée 5 min à feu doux. Servez bien chaud, de préférence en accompagnement d'une volaille.

## Purée de courgettes à la menthe

### Pour 4 personnes

4 courgettes moyennes  
4 petits suisses à 40 % de matières grasses  
4 c.s. de menthe ciselée  
1 c.s. de jus de citron  
Mélange 5 baies  
Sel fin

Préparation : 20 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Épluchez et lavez les courgettes, coupez-les en morceaux. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les courgettes dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 20-25 min. Laissez égoutter longuement.

Mixez les courgettes avec les petits suisses, sel, poivre, citron.

Ajoutez la menthe, mélangez. Réchauffez 5 min à feu doux, servez bien chaud.

Peut-être servi froid à l'apéritif avec des légumes crus en bâtonnets.

## Pommes de terre au laurier

### Pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme : Roseval, Ratte, Charlotte, B.F. 15...

1 bouquet de laurier

40 cl de crème fraîche épaisse

4 c.s. d'estragon ciselé

Sel, poivre

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 à 45 min à 100°

Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Fendez-les dans le sens de la longueur et glissez-y une feuille de laurier.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les pommes de terre dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 30 à 45 min selon la grosseur.

Salez et poivrez la crème fraîche, mélangez avec l'estragon. Servez les pommes de terre bien chaudes, accompagnées de crème, par exemple avec un poisson au four.

## Légumes verts à la provençale

### Pour 4 personnes

250 g de haricots verts extra-fins surgelés

250 g de pois gourmands

300 g de brocolis

4 petites courgettes

2 c.s. de cerfeuil haché

### Sauce

1 citron

15 cl d'huile d'olive

1 pincée de sel

Poivre noir du moulin

Préparation : 15 min

Cuisson : 25-30 min à 100°

Rincez et effilez les pois gourmands. Lavez les courgettes, ôtez les extrémités. Séparez les brocolis en petits bouquets, lavez-les.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Déposez les courgettes et les brocolis dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 25 à 30 min. Déposez les haricots verts et les pois gourmands dans l'autre panier vapeur et mettez à cuire 15 min avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.

Préparez la sauce : pressez le jus du citron, ajoutez le sel, versez l'huile puis donnez quelques tours de moulin à poivre.

Répartissez les légumes dans le plat de service. Coupez les courgettes dans le sens de la longueur, en éventail. Nappez de sauce et saupoudrez de cerfeuil.

Servez immédiatement après la cuisson pour préserver la saveur et la couleur verte des légumes.

# Risotto aux champignons et parmesan

## Pour 4 personnes

1 verre de riz rond  
200 g de champignons de Paris  
½ sachet de parmesan  
2 verres d'eau  
1 cube de bouillon de volaille  
20 cl de crème fraîche  
sel, poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 45-50 min à 100°

Préparez les champignons, en enlevant les pieds. Rincez les champignons délicatement. A l'aide de votre robot, émincez les champignons.

Dans le bol multifonction du Cuiseur Vapeur, mettez le riz et les champignons et mélangez à sec.

Ajoutez le sel, le poivre, le cube de bouillon et l'eau.

Mettez 1l d'eau dans le réservoir du cuiseur vapeur et disposez le bol dans le panier vapeur, mettez le couvercle et faites cuire 45 min à 100°.

Mélangez régulièrement à l'aide d'une spatule.

Versez au dernier moment la crème fraîche et le parmesan. Mélangez et servez chaud.

# Couscous de chou-fleur aux légumes

## Pour 4 personnes

1 petit chou-fleur bien blanc  
3 courgettes  
2 grosses carottes  
160 g de petits pois surgelés  
2 yaourts bulgares  
1 c.c. de piment d'Espelette  
4 c.s. de menthe hachée  
Sel

Préparation : 20 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Épluchez et lavez les carottes et les courgettes, coupez-les en gros bâtonnets. Séparez le chou-fleur en bouquets, lavez-les, séchez-les, râpez-les au robot de manière à obtenir une sorte de grosse semoule.

Versez l'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur, disposez les carottes dans un panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 20-25 min. Ajoutez les courgettes au bout de 5 min.

Tapissez de gaze l'autre panier du Cuiseur Vapeur et déposez-y la semoule de chou-fleur, salez. Mettez à cuire 5 min après avoir mis les courgettes. Ajoutez enfin les petits pois au chou-fleur 5 min avant la fin de la cuisson.

Laissez égoutter carottes et courgettes, chou-fleur et petits pois, versez dans un plat creux. Ajoutez la menthe et mélangez, déposez les autres légumes.

Servez chaud avec les yaourts salés et battus avec le piment.

Vous pouvez déguster ce plat avec des côtelettes d'agneau grillées.



# Ratatouille

## Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 courgettes
- 4 belles tomates
- 3 beaux oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 2 brins de romarin
- 4 c.s. d'huile d'olive

Préparation : 25 min

Cuisson : 60 min à 100°

Lavez les légumes, épépinez les poivrons, coupez en petits dés les aubergines, les poivrons et les courgettes. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les aubergines et les poivrons dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min. Étalez dans l'autre panier vapeur les courgettes, ajoutez-le au bout de 5 min puis ajoutez les tomates entières 3 min avant la fin de la cuisson. Laissez égoutter.

Rafraîchissez les tomates sous l'eau froide, pelez-les et épépinez-les, coupez-les en morceaux.

Dans une cocotte, faites blondir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez les dés d'aubergine et de poivron, faites cuire 10 min à feu doux.

Ajoutez dans la cocotte les courgettes et les tomates, salez et poivrez, parfumez du thym et du romarin, laissez mijoter 30 min à couvert. Servez chaud ou froid.

Préparée ainsi, la ratatouille est très savoureuse et sans eau.





## Crèmes au pamplemousse

### Pour 4 personnes

30 cl de jus de pamplemousse  
125 g de sucre en poudre  
3 gros œufs  
4 c.c. de cassonade  
1 c.s. rase de Maïzena

Préparation : 20 min

Repos : 1 heure

Cuisson : 30-35 min à 100°

Versez le jus de pamplemousse dans une casserole avec le sucre. Chauffez 10 min à feu doux, mélangez, laissez tiédir.

Dans une terrine, fouettez les œufs entiers avec la Maïzena. Incorporez alors le jus de pamplemousse tiède sans cesser de fouetter, puis versez dans quatre ramequins.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les ramequins dans le panier vapeur, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire entre 30-35 min. Laissez refroidir.

Saupoudrez les crèmes de cassonade, mettez minimum une heure au réfrigérateur. Servez très frais.

## Flans exotiques au coco

### Pour 4 personnes

200 g de lait concentré sucré  
1/4 de litre de lait  
2 œufs  
65 g de noix de coco en poudre  
400 g de fruits frais de saison

Préparation : 20 min

Repos : 10 min

Cuisson : 20-25 min à 100°

Faites tiédir le lait, ajoutez-y le lait concentré. Battez les œufs en omelette, mélangez avec la noix de coco et les deux laits. Versez dans quatre ramequins individuels.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les ramequins dans le panier vapeur, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire entre 20-25 min. Laissez reposer 10 min en laissant le couvercle du Cuiseur Vapeur en biais. Laissez refroidir à l'air libre puis au réfrigérateur.

Préparez les fruits de saison : lavez, épluchez et coupez si nécessaire. Servez les flans froids. Décorez avec les fruits de saison.

## Compote de poires

### Pour 4 personnes

- 1 kg de poires
- 30 cl d'eau
- 50 g de sucre de canne
- 1/2 c.c. de cannelle
- 1/2 gousse de vanille

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 heure 15 min à 100°

Grattez les grains de la gousse de vanille. Dans une casserole, préparez un sirop avec l'eau, le sucre, la cannelle, la vanille. Faites cuire 1 heure à feu doux sans bouillir.

Épluchez les poires, coupez-les en dés. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Étalez les poires dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire 15 min.

Plongez les poires en fin de cuisson dans le sirop, laissez refroidir. Servez frais.

## Bananes aux épices

### Pour 4 personnes

- 4 bananes pas trop mûres
- 50 g de sucre
- 40 g de beurre
- 1/2 citron
- 1/2 gousse de vanille
- 1/2 c.c. de cannelle
- 8 c.s. de fleur d'oranger
- 20 cl de crème fraîche

Préparation : 25 min

Cuisson : 15-20 min à 100°

Épluchez les bananes, citronnez-les. Mélangez dans un plat creux la cannelle avec 25 g de sucre, roulez les bananes dans ce mélange. Dorez les bananes au beurre 5 min dans une poêle.

Disposez-les sur une grande feuille d'aluminium. Grattez les grains de la gousse de vanille, mélangez avec les 25 g de sucre restant. Saupoudrez sur les bananes et arrosez de 4 c.s. de fleur d'oranger. Fermez hermétiquement la papillote.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Posez la papillote dans le panier vapeur, mettez le couvercle, faites cuire entre 15-20 min. Réservez les bananes au chaud, versez le jus de cuisson de la papillote dans la poêle.

Chauffez jusqu'à ébullition le jus de cuisson mélangé avec la crème fraîche et les 4 c.s. de fleur d'oranger restantes.

Servez chaud les bananes arrosées de sauce. Très bon avec de la glace au chocolat.

# Timbale pommes cannelle

## Pour 4 personnes

- 4 pommes Granny Smith
- 8 tranches de pain brioché rassis
- 30 cl de crème fraîche épaisse allégée à 15 % de matières grasses
- 3 c.s. de fleur d'oranger
- 3 c.s. de sucre en poudre
- 3 c.c. de cannelle en poudre
- 1 noix de beurre

Préparation : 15 min

Cuisson : 45-50 min à 100°

Épluchez les pommes, coupez-les en tranches. Mélangez la crème, la fleur d'oranger, le sucre, la cannelle.

Beurrez un moule à cake, mettez au fond du moule une couche de pain, puis une couche de pommes, une couche de crème. Recommencez deux fois en terminant par une couche de pommes.

Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez le moule dans le panier, couvrez d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué ci-dessus. Servez tiède.

# Moelleux au citron

## Pour 6 à 8 personnes

- 3 gros œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 210 g de farine + 1 c.s.
- 1/2 jus de citron pressé
- 2 c.c. de levure chimique
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 c.c. d'extrait de vanille
- 1 noix de beurre
- 1 pincée de sel
- 25 cl de coulis de framboises

Préparation : 15 min

Cuisson : 45-50 min à 100°

Fouettez les œufs en omelette, ajoutez le sucre et le citron. Mélangez d'une part la farine, la levure et le sel. Mélangez d'autre part la crème et la vanille.

Incorporez alternativement aux œufs 1/3 du mélange de farine, puis 1/3 du mélange de crème. Recommencez deux fois.

Versez dans deux petits moules à cake beurrés et farinés. Attention les gâteaux gonflent beaucoup à la cuisson. Versez un litre d'eau dans le réservoir du Cuiseur Vapeur. Placez les moules dans le panier vapeur, couvrir d'une feuille d'aluminium, mettez le couvercle, faites cuire le temps indiqué.

Laissez refroidir, démoulez et servez avec le coulis de framboises.



# Yaourts nature

(uniquement pour le modèle électronique)

## Pour 9 yaourts

- 1 l de lait entier
- ou 1 l de lait de soja
- ou 1 l de lait de chèvre
- ou 1 l de lait de brebis
- 1 yaourt nature

Préparation : 5 min

Cuisson : entre 8h et 12h à 40°

Repos : 3h au frais

Dans un pichet, mélangez 1 litre de lait avec le yaourt. Versez le mélange obtenu dans les pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir. Mettez le couvercle et laissez cuire entre 8h et 12h à 40°.

Les yaourts après 12h de cuisson sont plus fermes. Ceux cuits en 8h sont plus onctueux.

Si vous utilisez du lait demi-écrémé, vos yaourts seront moins fermes et plus acides.

Le lait de chèvre offre également des yaourts plus liquides.

Reportez-vous pour plus de conseils et astuces page 13.

## Yaourts coco

*(uniquement pour le modèle électronique)*

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 5 c.s. de sucre roux
- 8 c.s. de noix de coco râpée

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Dans un saladier, mélangez le yaourt, le sucre, la noix de coco et ajoutez le lait petit à petit. Mélangez bien.

Répartissez le mélange dans les pots. Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.

Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

## Yaourts à la vanille

*(uniquement pour le modèle électronique)*

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 4 sachets de sucre vanillé
- 2 gousses de vanille

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Dans une casserole, fendez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les graines avec la pointe d'un couteau. Faites chauffer les graines avec les gousses de vanille, ajoutez le lait et portez à ébullition.

Dans un saladier mélangez le yaourt avec le lait vanillé et versez la préparation dans les pots.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.

Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

## Yaourts aux myrtilles

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1 yaourt nature
- 1l de lait entier
- 10 c.s. de sucre en poudre
- 300 g de myrtilles fraîches ou surgelées

Préparation : 10 min  
Cuisson : 12 heures à 40°  
Repos : 3h au frais

Dans une casserole, placez les myrtilles, saupoudrez de 5 c.s. de sucre. Recouvrez et faites chauffer à feu vif 5 min\*.

Dans un saladier, fouettez le yaourt avec le sucre, ajoutez le lait en filet.

Déposez 2 c.s. de compotée de myrtilles au fond de chaque pot et versez la préparation par-dessus.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle, et laissez cuire 12h à 40°.

Vous pouvez varier les fruits, à condition de toujours les mélanger au sucre. Vous pouvez également remplacer la préparation par de la confiture.

\*Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire à couvert 3 min au micro-ondes à pleine puissance.

## Yaourts aux pommes caramélisées

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 1 pomme à la chair ferme
- 20 g de beurre salé
- 50 g de sucre roux

Préparation : 15 min  
Cuisson : 12 heures à 40°  
Repos : 3h au frais

Pelez et coupez la pomme en petits dés. Faites-les revenir 5 min à la poêle dans le beurre puis rajoutez le sucre. Laissez caraméliser, dès que votre caramel est blond, arrêtez et répartissez la préparation dans vos pots de yaourt.

Dans un saladier, mélangez le lait avec le yaourt et répartissez le mélange dans les pots.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

Astuce : Pour conserver les fruits au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.





Yaourt

# Crèmes chocolat très chocolat

(uniquement pour le modèle électronique)

## Pour 9 yaourts

400 g de chocolat noir  
ou au lait

2 œufs entiers

500 ml de lait entier

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Dans une casserole, faites fondre le chocolat avec le lait. Retirez du feu et rajoutez l'œuf en entier. Mélangez énergiquement.

Répartissez le mélange dans les pots.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.

Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

# Yaourts fraises Tagada®

(uniquement pour le modèle électronique)

## Pour 9 yaourts

1l de lait entier

1 yaourt nature

200 g de fraises Tagada®

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Faites chauffer le lait avec les fraises Tagada®, les bonbons fondent rapidement.

Laissez refroidir et passez au tamis.

Dans un saladier mélangez le yaourt avec le lait aux fraises Tagada. Mettez en pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.

Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

## Yaourts au miel

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 16 c.s. de miel

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Mélangez 1 litre de lait avec votre yaourt. Déposez 2 c.s. de miel dans chaque pot.

Versez le mélange dans les pots et placez les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir. Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

Astuce : Pour conserver le miel au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

## Yaourts à la pâte à tartiner aux spéculoos

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 16 c.s. de pâte à tartiner de spéculoos

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Mélangez 1 litre de lait avec votre yaourt. Déposez 2 c.s. de pâte de spéculoos dans chaque pot.

Versez le mélange dans les pots et placez-les dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir. Mettez le couvercle et laissez cuire 12h à 40°.

Astuce : Pour conserver la pâte à tartiner au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

## Yaourts à la tomate et au pesto

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 2 tomates
- 3 c.s. de pesto en pot
- 2 c.c. de sucre

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Dans une casserole, placez les tomates coupées en petits dés, saupoudrez de 2 c.c. de sucre. Recouvrez et faites chauffer à feu vif 5 min\*.

Dans un saladier mélangez le yaourt avec le pesto et ajoutez le lait. Bien mélangez.

Déposez 2 c.c. de tomate au fond de chaque pot et versez la préparation par-dessus.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir, mettez le couvercle, et laissez cuire 12h à 40°.

Astuce : Pour conserver les tomates au fond des pots, versez votre mélange délicatement dans les pots à l'aide d'une cuillère à soupe. Versez d'abord la préparation sur la cuillère et faites couler en mince filet dans les pots.

\*Si vous êtes pressé, vous pouvez faire cuire à couvert 3 minutes au micro-ondes à pleine puissance.

## Yaourts chèvre ciboulette

(uniquement pour le modèle électronique)

### Pour 9 yaourts

- 1l de lait entier
- 1 yaourt nature
- 150 g de fromage de chèvre
- Ciboulette fraîche

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 heures à 40°

Repos : 3h au frais

Dans une casserole, faites chauffer le lait et le fromage de chèvre sans porter à ébullition. Bien mélanger, salez, poivrez.

Dans un même temps, coupez la ciboulette au dessus de chaque pot, de façon à bien remplir le fond du pot.

Dans un saladier, mélangez la préparation et le yaourt, répartissez le mélange dans les pots.

Placez les pots dans le panier vapeur **sans mettre d'eau** dans le réservoir.

Mettez le couvercle, et laissez cuire 12h à 40°.



## Entrées

---

Asperges sauce orange	p. 16
Crème de chou-fleur	p. 16
Bouchées de courgettes au chèvre et au pistou	p. 17
Salade de pommes de terre, crabes, asperges	p. 17
Œufs au jambon de pays	p. 18
Fleur de saumon sur lit de tomates et avocats	p. 18
Foie gras vapeur	p. 20
Terrine de rascasse, sauce bisque	p. 21
Terrine marine, sauce pamplemousse	p. 22

## Poissons

---

Lotte aux petits légumes	p. 24
Paupiettes de sole à la tapenade	p. 24
Bar et poireaux en vapeur vinaigrée	p. 25
Paupiettes de lieu au merlan	p. 26
Haddock aux concombres	p. 27
Moules Marinières	p. 28
Rougets sauce aioli	p. 28
Papillottes de Cabillaud	p. 30
Saint-Pierre en vapeur d'herbes	p. 30
Pavés de saumon à la tomate	p. 31
Truite vapeur et mousse de brocolis	p. 31
Sole roulée à l'avocat	p. 32

## Viandes

---

Dinde roulée à la crème de petits pois	p. 34
Filet de Boeuf aux légumes	p. 35
Bouchées de lapin aux légumes	p. 36
Saucisse de Morteau et cervelle de canuts	p. 36
Roti de veau aux aubergines et champignons	p. 37
Poulet à la vapeur d'herbes	p. 38
Aïoli de volaille	p. 38
Epaule d'agneau à la sauge	p. 40

## Légumes

---

Panier de légumes vapeur	p. 42
Poireaux vapeur	p. 42
Purée de celeri rave	p. 43
Purée de courgettes à la menthe	p. 43
Pommes de terre au laurier	p. 44
Légumes verts à la provencale	p. 44
Risotto aux champignons et parmesan	p. 45
Couscous de chou-fleur aux légumes	p. 46
Ratatouille	p. 48

## Desserts

---

Crèmes aux pamplemousse	p. 50
Flans exotiques au coco	p. 50
Compote de poires	p. 51
Bananes aux épices	p. 51
Timbale pommes cannelle	p. 52
Moelleux au citron	p. 52

## Yaourts (uniquement pour le modèle électronique)

---

Yaourts nature	p. 54
Yaourts coco	p. 55
Yaourts vanille	p. 55
Yaourts aux myrtilles	p. 56
Yaourts aux pommes caramélisées	p. 56
Crèmes chocolat très chocolat	p. 58
Yaourts fraises Tagada®	p. 58
Yaourts au miel	p. 59
Yaourts à la pâte à tartiner aux spéculoos	p. 59
Yaourts à la tomate et au pesto	p. 60
Yaourts chèvre ciboulette	p. 60



Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte adapté au recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour connaître l'emplacement des points de collecte, vous pouvez contacter votre municipalité ou votre déchetterie.

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques techniques de cet appareil. Les informations figurant dans ce document ne sont pas contractuelles. Tous droits réservés pour tous pays par Magimix.

