

Miele

Cuisson vapeur

Le livre de cuisine



Chers gourmets,

c'est en se réunissant autour d'un bon repas que l'on vit les meilleures conversations et les plus beaux moments. C'est un plaisir partagé qui rassemble, surtout quand il met tout le monde d'accord. Et ce, au quotidien comme pour les grandes occasions.

C'est justement la possibilité que vous offre votre nouveau four vapeur : c'est un appareil vraiment polyvalent qui vous permettra de préparer rapidement des plats sains pour tous les jours, mais aussi des menus gastronomiques dignes des plus grands chefs.

Ce livre vous apportera une aide précieuse. Dans notre atelier de cuisine Miele, savoir-faire et curiosité, routine et surprises se retrouvent au quotidien – et c'est grâce à tout cela que nous avons imaginé pour vous des astuces utiles et des recettes irréfutables. Pour découvrir plus de recettes, d'idées et de sujets passionnants, rendez-vous sur notre application Miele@mobile.

Vous avez des questions ou des suggestions ? Nous serons heureux d'en parler avec vous. Vous trouverez nos coordonnées à la fin de ce livre.

Nous vous souhaitons des moments gourmands inoubliables.

Votre cuisine-test Miele

Contenu

Avant-propos	3
À propos de ce livre de recettes	7
Avant de commencer	8
Recommandations importantes pour les recettes	9
Modes de fonctionnement	11
Applications spéciales	12
Cuisson de menu	13
Bon à savoir	14
Quantités et mesures	15
Accessoires Miele	17
Produits d'entretien Miele	18
Accompagnements et légumes	19
Antipasti	20
Chou rouge rôti.....	21
Dim sum farcis au bok choy.....	22
Fenouil avec vinaigrette aux noix	23
Fenouil aux petits légumes.....	24
Soufflés aux légumes	25
Gnocchi	26
Houmous.....	27
Gratin de pommes de terre au lard	28
Boulettes de pomme de terre.....	29
Purée de pommes de terre.....	30
Soufflé aux pommes de terres	31
Risotto au potiron.....	32
Salade de lentilles	33
Carottes aux échalotes caramélisées.....	34
Boulgour pilaf	35
Quenelles aux champignons avec sauce potimarron	36
Polenta à la suisse.....	38
Ballottines de courgette à la feta.....	39
Concombres braisés	40
Knödel de pain	41
Tomates à la grecque	42
Courgettes farcies	43

Poisson	44
Daurade aux légumes.....	45
Curry de poisson aux pêches	46
Truite sauce au vin blanc.....	47
Saumon aux poireaux sauce vin blanc	48
Coquillages en sauce.....	49
Lotte sauce aux cèpes.....	50
Thon sur riz à la tomate.....	51
Viande	52
Boulettes de viande avec chou chinois.....	53
Blancs de poulet aux tomates séchées	54
Émincé de poulet au poivrons.....	55
Filet de veau aux herbes	56
Chou farci.....	57
Agneau braisé aux pruneaux.....	59
Selle d'agneau aux haricots verts	61
Poitrine de dinde farcie.....	62
Filet de bœuf	64
Filet de bœuf poché et légumes.....	66
Hachis de bœuf.....	67
Pot-au-feu de bœuf.....	68
Saucisson à cuire	70
Médallions de porc aux champignons et pommes	71
Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort.....	72
Pot-au-feu viennois	73
Tikka massala au riz.....	74
Soupes et ragoûts	76
Ragoût d'agneau aux haricots verts	77
Marmite de sébaste.....	78
Goulasch	79
Consommé de volaille.....	80
Soupe de pommes de terre.....	81
Soupe de potiron à l'australienne.....	82
Velouté de carottes.....	83
Riz à la viande	84
Soupe aux légumes printaniers.....	85
Desserts	86
Pudding aux fruits rouges	87
Christmas Pudding.....	88
Crème brûlée.....	90
Brioche vapeur à la compote d'abricots	91

Contenu

Knödel à la crème de quetsches.....	93
Gâteau de semoule	94
Crème au caramel	95
Gâteau aux dattes et caramel	97
Compote de griottes à l'amaretto	98
Poires au four	99
Cheesecake au citron vert.....	100
Flan moka.....	101
Knödel au fromage blanc	102
Entremets au fromage blanc	103
Mousse de coings	104
Poires pochées au vin rouge	105
Treacle Sponge Pudding	106
Pudding au chocolat et aux noix.....	107
Conserves et autres préparations	108
Stérilisation au four vapeur Miele	109
Extraire du jus au four vapeur Miele.....	112
Décongeler au four vapeur Miele.....	114
Blanchir au four vapeur Miele	117
Réchauffer au four vapeur Miele	118
Cuire au four vapeur Miele	120

Bon à savoir : la cuisson vapeur – autrefois et aujourd’hui

En Chine, la cuisson à la vapeur est une tradition ancienne. Au pays de la cuisson vapeur, on utilise depuis déjà plus de 1.000 ans des récipients de cuisson à double paroi, dans lesquels les aliments sont cuits hors du liquide. En Europe, cette technique de cuisson s’est répandue dans les années 70 : ce sont tout d’abord des appareils de cuisson vapeur professionnels qui sont apparus dans le domaine de la gastronomie. Quelque temps plus tard, cette pratique est entrée dans les foyers. Aujourd’hui, de plus en plus de gens, désirant s’alimenter de façon plus saine, découvrent les bienfaits de cette méthode de préparation douce.

Cuisson vapeur avec Miele

Le four vapeur polyvalent de Miele vient idéalement compléter le four et le plan de cuisson. Pour des plats individuels ou pour un menu complet, le four vapeur relève tous les défis, quel que soit votre niveau d’exigence. Qui plus est : avec le four vapeur Miele, vous pouvez également décongeler, réchauffer, blanchir, stériliser, extraire du jus et désinfecter.

Le principe du four vapeur Miele est aussi simple qu’il est efficace : contrairement à un mode de cuisson classique, les aliments ne reposent pas dans le liquide, ainsi ils conservent leurs nutriments et la perte de minéraux reste moindre.

La quantité d’eau nécessaire à la cuisson est chauffée en dehors de l’enceinte de cuisson. Seule de la vapeur

circule dans l’enceinte de cuisson, enveloppant en douceur les aliments de tous les côtés. Les aliments ne peuvent pas s’oxyder, la vapeur refoulant l’oxygène hors de l’enceinte de cuisson. Couleurs, arômes et vitamines sont ainsi conservés de façon optimale.

Grâce au réglage électronique de la température, au degré près, et au réglage personnalisé de la température, chaque aliment sera toujours cuit à la température la plus adaptée. Vous réussirez ainsi même les plats les plus délicats, tels que le poisson, les terrines ou les soufflés. Le transfert rapide de la chaleur et le processus de cuisson automatique permettent une cuisson extrêmement précise : les plats brûlés ou trop cuits appartiennent au passé.

Avant de commencer

Confortable : le processus de cuisson automatique

Votre four vapeur est équipé d'un système électronique intelligent pour un confort d'utilisation maximal. Vous n'avez plus à surveiller la cuisson, car elle se déroule de façon entièrement automatique. La température réglée est maintenue avec une grande exactitude, nul besoin d'intervenir. Qui plus est, les plats brûlés ou trop cuits sont impossibles au four vapeur. Installez-vous confortablement : une fois le temps de cuisson écoulé, l'appareil s'éteint automatiquement.

Temps de cuisson et préchauffage

Le temps de cuisson à sélectionner ne dépend ni de la quantité d'aliments, ni de s'il s'agit d'aliments frais ou surgelés. Comment est-ce que cela fonctionne ? *Le temps de cuisson ne débute que lorsque la température réglée est atteinte.* Cela signifie que les aliments frais cuisent aussi longtemps que leur version surgelée, seul le temps de préchauffage varie. Celui-ci est réglé automatiquement par l'appareil, afin que vous n'ayez pas à vous en préoccuper.

Réussissez aussi au four vapeur vos propres recettes

Vos propres créations, que vous avez l'habitude de préparer p. ex. sur un plan de cuisson, peuvent également être réalisées très facilement au four vapeur Miele. Consultez pour cela les tableaux de cuisson à la fin de ce livre. Ils

contiennent des indications quant aux températures, temps de cuisson et plats de cuisson nécessaires.

Grâce à ces tableaux, adaptez facilement vos propres recettes. Après seulement quelques essais, vous utiliserez le four vapeur Miele aussi aisément que tous vos autres appareils de cuisson.

Recommandations importantes pour les recettes

Pour les temps de cuisson

- Si une fourchette de temps est indiquée pour une recette, elle est basée soit sur le degré de cuisson ou sur la texture de l'aliment. Choisissez des temps de cuisson plus courts pour de plus petits morceaux ou un résultat plus ferme et des temps de cuisson plus longs pour de plus gros morceaux ou un résultat plus tendre.
- Avec les programmes automatiques (la fonction dépend du modèle), la durée de programme indiquée est la durée moyenne. Pour de nombreux programmes, la durée réelle dépend du degré de cuisson souhaité. Sélectionnez simplement le réglage souhaité avant de lancer le programme automatique.

Pour les ingrédients

- Si un ingrédient isolé est suivi d'une virgule (,), le texte qui suit décrit l'aliment. Dans la plupart des cas, il peut être acheté sous cette forme. Par ex. : farine de blé, type 45 ; œufs, calibre M ; lait, entier, 3,5 % de matière grasse.
- Si l'ingrédient isolé est suivi d'une barre verticale (|), la description concerne la façon de préparer l'aliment, à faire soi-même en général au moment de cuisiner. Cette étape de transformation ne sera plus évoquée dans la suite de la recette. Par ex. : fromage, fruité | râpé ; oignons | finement émincés ; lait, entier, 3,5 % de matière grasse | tiède
- Pour la viande, sauf indication contraire, le poids indiqué est toujours le poids transformé.

- Pour les fruits et légumes, le poids indiqué est généralement le poids non pelé.
- Même si l'étape de transformation n'est pas indiquée dans le texte, il est entendu que les fruits et légumes soient nettoyés ou lavés et, si nécessaire, pelés, avant de les couper en morceaux.

Pour les recettes avec programme automatique

À chaque programme automatique correspond une recette. Les programmes automatiques disponibles varient selon le modèle. Si votre four vapeur ne dispose pas du programme automatique correspondant, vous avez également la possibilité de réaliser les recettes grâce au réglage manuel. Les étapes de préparation prennent en compte les deux modes de préparation.

Pour les plats de cuisson

- Les plats de cuisson à utiliser sont indiqués pour toutes les recettes. La taille du récipient de cuisson dépend du modèle de four vapeur utilisé.
- Pour le four vapeur : insérez toujours le bac de récupération au niveau le plus bas, lorsque vous cuisinez dans un plat de cuisson perforé.
- Pour le four vapeur avec micro-ondes : insérez toujours le bac en verre (bac de récupération) au niveau 1 (niveau le plus bas).

Recommandations importantes pour les recettes

Particularités des différents modèles de fours vapeur

Ce livre de recette est fourni avec des fours vapeur aux fonctions diverses. Si les données de réglage diffèrent les unes des autres, les réglages à sélectionner pour les recettes sont indiqués dans cet ordre :

- Four vapeur et four vapeur avec micro-ondes
- (Four vapeur sous pression) entre parenthèses

Votre four vapeur Miele peut davantage

Cuisson vapeur

Pour une cuisson en douceur des aliments.

La plupart des plats sont préparés à une température de 100 °C. Vous pouvez ainsi cuire, par ex., des légumes et pommes de terre, soupes et ragoûts, gratins et légumes secs, sans tenir compte de la couleur, de la forme, de la structure et du goût. La cuisson vapeur du riz offre de nombreux avantages, car vous pouvez selon l'envie conserver des grains aérés et fermes. Le four vapeur peut également vous être d'une aide précieuse pour la préparation d'aliments pour bébé.

Le poisson est idéal pour la cuisson vapeur. Tandis qu'il perd rapidement sa consistance délicate à des températures trop élevées, quand il est préparé au four vapeur il conserve son goût et sa texture, car vous pouvez régler les températures de façon précise entre 40 et 100 °C. Fruits de mer et crustacés seront également parfaitement réussis : un peu de haute gastronomie dans votre cuisine.

Volaille, viande et saucisses peuvent elles aussi être préparées au four vapeur Miele. À des températures entre 90 et 100 °C, votre pièce de viande conservera une consistance particulièrement tendre et fondante. Même les volailles maigres, qui peuvent facilement se dessécher, restent agréablement juteuses.

Sous-vide

Veillez noter que cette fonction dépend du modèle. La cuisson en emballage sous-vide permet de préserver les qualités des aliments, qui cuisent lentement et à une température basse et constante. Grâce à la mise sous vide, il n'y a aucun dégagement de vapeur en cours de cuisson et tous les arômes sont préservés. Réjouissez-vous du résultat : des aliments ayant bénéficié d'une température de cuisson constante permettant de restituer toutes leurs saveurs.

Pour découvrir plus de recettes de cuisson sous-vide et des sujets passionnants, rendez-vous sur notre application Miele@mobile.

Cuisson vapeur haute pression

Veillez noter que cette fonction dépend du modèle. Préparer des aliments avec un temps de cuisson divisé par deux : vous pouvez profiter de ce gain de temps lors de la préparation, par ex., de légumes qui supportent la chaleur, de légumes secs et de nombreuses sortes de viande, car lors d'une cuisson vapeur haute pression des températures jusqu'à 120 °C peuvent être atteintes. Saveurs et vitamines sont conservées, comme pour la cuisson vapeur classique. Découvrez quels aliments sont adaptés à la cuisson vapeur haute pression dans les recettes et dans les tableaux à la fin de ce livre.

Applications spéciales

Décongélation

La décongélation au four vapeur est bien plus rapide qu'à température ambiante : à 50–60 °C, décongelez en douceur tous vos aliments surgelés classiques, tels que les légumes, fruits, viandes, volailles et plats finis. Même les produits laitiers ou pâtisseries congelés seront prêts à servir en un tour de main.

Réchauffage

Des plats au visuel et au goût comme s'ils étaient fraîchement préparés : ce n'est pas pour rien que les professionnels utilisent le terme de "régénération" en matière de réchauffage au four vapeur. Le réchauffage complète judicieusement la préparation qualitativement inégalée de plats au four vapeur Miele. Réchauffez préférentiellement des plats déjà cuits, même plusieurs assiettes simultanément, à une température de 100 °C. En 8 minutes env., votre repas sera réchauffé et son assiette avec. Vous aurez ainsi le temps de les déguster en toute tranquillité.

Blanchir

Vous souhaitez congeler des fruits et légumes ? En les blanchissant, vous veillez à ce qu'ils conservent toutes leurs qualités, lors de leur séjour au congélateur. Pour blanchir, placez-les au four pendant 1 minute à 100 °C. En les chauffant brièvement, vous réduisez les enzymes contenus dans les fruits et légumes, responsables de la perte d'arômes et de vitamines lors de la conservation au congélateur.

Extraction de jus

Votre four vapeur peut aussi extraire du jus ! Préparez ainsi des jus de fruits pour vos boissons ou gelées. Tous les fruits rouges sont ici idéaux. La vapeur assouplit les parois cellulaires des fruits et les fait éclater, afin que le jus s'échappe. Retrouvez les réglages recommandés dans les tableaux à la fin de ce livre.

Stérilisation

Stériliser sans devoir transvaser péniblement des liquides chauds : ce confort vous est offert par votre four vapeur Miele. Vous pouvez stériliser des fruits, légumes, viandes et saucisses. Le four vapeur se charge même de la stérilisation des bocaux. Veuillez également suivre les instructions figurant dans le mode d'emploi.

Vous ne pouvez pas tout faire à la fois ?

Le four vapeur Miele lui le peut !

Dans le four vapeur Miele, vous pouvez cuire un menu complet sur trois niveaux simultanément, p. ex. un poisson, du riz et des légumes. Pour cela, sélectionnez généralement une température de 100 °C.

Même si les éléments à cuire sont très différents, l'apport constant de vapeur fraîche permet une cuisson sans mélange des goûts et des odeurs. Vous pouvez ainsi cuire ensemble des plats sucrés et salés. La vapeur permet en outre un résultat de cuisson homogène sur tous les niveaux, tout vous faisant économiser du temps et de l'énergie par rapport à la cuisine sur une table de cuisson ou au four traditionnel.

Pour la cuisson de menu automatique, sélectionnez jusqu'à trois composantes différentes sur l'écran de votre four vapeur et suivez les instructions. Le four vapeur vous indique à quel moment enfourner les différentes composantes et vous informe par un signal sonore. Toutes les composantes prêtes à servir au même moment : avec le four vapeur Miele, rien de plus facile.

La cuisson de menu est d'ailleurs également possible sans application spéciale : commencez par l'aliment avec le temps de cuisson le plus long. Pendant le processus de cuisson, vous pouvez sans problème enfourner d'autres plats. Si, par ex., votre menu est composé de "sébaste avec riz et brocoli", cuisez le riz pendant 20 minutes, le sébaste 6 mi-

nutes et le brocoli 4 minutes. Enfournez tout d'abord le riz et laissez le cuire pendant 14 minutes. Une fois le temps écoulé, enfournez le sébaste et cuisez le riz et le poisson simultanément pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite le brocoli et cuisez les trois composantes ensemble pendant 4 minutes supplémentaires.

Bon à savoir

Possibilités insoupçonnées

Vous serez épaté par tout ce que votre four vapeur peut faire de plus : vos œufs du petit-déjeuner seront cuits à la minute près. Le chocolat fond à 90 °C, sans brûler ou coaguler. Stérilisez vos bocaux de conservation et biberons en seulement 15 minutes à 100 °C. Tous les germes seront éliminés, comme une ébullition classique. Vos desserts, comme par ex. des soufflés parfaitement aérés, seront toujours réussis. Vous pouvez également préparer des yaourts maison et faire lever une pâte au levain à 40 °C.

À 100 °C, les aliments ont le même temps de cuisson au four vapeur Miele que sur une table de cuisson. Vous pouvez ainsi adapter facilement vos recettes favorites. Lancez-vous et faites-vous plaisir : avec le four vapeur Miele, tout vous réussit.

Réduction de la vapeur

À partir d'une température de cuisson d'env. 80 °C, la porte du four vapeur s'ouvre automatiquement peu avant la fin de la cuisson, afin que la vapeur puisse s'échapper de l'enceinte de cuisson.

Cuisson indépendante de la quantité

Que vous cuisiniez pour une personne ou quatre, les temps de cuisson au four vapeur ne varient pas. Le temps de cuisson démarre uniquement lorsque l'enceinte de cuisson est suffisamment chaude et la température souhaitée est atteinte.

Vos recettes favorites au four vapeur Miele

Pour préparer vos propres recettes au four vapeur, reportez-vous aux tableaux à la fin de ce livre. En règle générale :

c. à c. = cuillère à café

c. à s. = cuillère à soupe

g = gramme

kg = kilogramme

ml = millilitre

p. de c. = pointe de couteau

1 cuillère à café équivaut à environ :

- 3 g de levure en poudre
- 5 g de sel/sucre/sucre vanillé
- 5 g de farine
- 5 ml de liquide

1 cuillère à soupe équivaut à environ :

- 10 g de farine/fécule/chapelure
- 10 g de beurre
- 15 g de sucre
- 10 ml de liquide
- 10 g de moutarde

Lexique de la cuisine

Terme	Signification
Désossé	Poisson ou viande, sans arêtes ou sans os.
Barder	Entourer de la viande, volaille ou du poisson de fines tranches de lard, pour éviter un dessèchement lors de la cuisson.
Paré	Aliments qui ont été nettoyés, mais pas encore préparés. Par exemple viande dégraissée et dénervée, poisson écaillé et vidé, ou fruits et légumes déjà lavés et épluchés.
Pocher	Cuisson d'aliments dans un liquide chaud, mais pas bouillant.

Obtenez les meilleurs résultats en cuisinant à la vapeur avec les bons accessoires. Miele vous propose pour cela une sélection exhaustive. Chaque élément a des dimensions et un fonctionnement spécialement adaptés aux appareils Miele et testés de façon intensive selon les standards de Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou dans les magasins spécialisés.

Récipient de cuisson non perforé

Pour la préparation de plats avec une sauce, un fond ou de l'eau, comme par exemple du riz, une soupe ou une potée, nos récipients de cuisson non perforés sont particulièrement adaptés.

Ils sont par ailleurs disponibles en différentes profondeurs et tailles : les récipients de cuisson plats servent à la préparation de plus petites quantités ou d'aliments, n'ayant pas besoin d'être entièrement recouverts de liquide. Les récipients de cuisson plus profonds sont adaptés à la préparation de plus grandes quantités ou d'aliments nécessitant d'être entièrement recouverts de liquide, comme par exemple une potée, un ragoût ou une soupe.

Récipient de cuisson perforé

Pour la cuisson vapeur directe ou pour blanchir des aliments, nos récipients de cuisson perforés sont idéaux. La perforation permet à la vapeur d'enrober les aliments de toutes parts. C'est pourquoi il est recommandé de disposer les aliments à plat et sans les superposer, dans la mesure du possible.

Produits d'entretien Miele

Un nettoyage et un entretien réguliers garantissent un fonctionnement optimal et une longue durée de vie de votre appareil. Les produits d'entretien d'origine Miele sont ce qui convient le mieux pour les appareils Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou dans un magasin spécialisé.

Pastilles détartrantes

Pour détartrer les circuits d'eau et récipients, Miele a développé des pastilles détartrantes spéciales. Elles permettent de détartrer très efficacement votre appareil, sans endommager les matériaux.

Kit MicroCloth

Enlevez sans effort les empreintes de doigts et les traces légères grâce à ce kit : il contient un chiffon universel, un chiffon pour le verre et un chiffon pour faire briller. Ces chiffons très résistants en micro-fibres à tissage fin ont une capacité de lavage particulièrement élevée.

Les pommes de terre, le riz ou les pâtes sont des accompagnements indispensables pour la plupart des plats. Ils sont rarement au centre de l'expérience gustative, mais jouent un rôle essentiel pour la réussite du repas. Pour leur préparation, les possibilités sont pratiquement illimitées. Ces trois accompagnements ont une grande valeur nutritionnelle et sont des composants importants dans une alimentation saine. Et ils rassemblent tous d'innombrables cultures, coutumes et traditions autour de la même table.

Accompagnements et légumes

Antipasti

Temps de préparation :
35–40 minutes + au moins 3 heures de repos
pour 4 portions

Pour les légumes

2 poivrons (de 200 g), jaunes | en lanières

2 poivrons (de 200 g), rouges | en lanières

1 aubergine (de 200 g) | en tranches

2 courgettes (de 200 g) | en tranches

500 g de champignons de Paris

Réglage

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 3 à 4 minutes

Pour la marinade

6 c. à s. d'huile d'olive

4 c. à s. de vinaigre de vin

4 c. à s. de vin blanc sec

1 gousse d'ail | émincée

Sel

Poivre

1 pincée de sucre

2 c. à s. d'herbes de Provence | finement hachées

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Mettre les poivrons, aubergines, courgettes et champignons dans un récipient de cuisson perforé et enfourner.

Confectionner une marinade avec l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le vin blanc, l'ail, le sel, le poivre, le sucre et les herbes.

Disposer les légumes sur une plaque, arroser de marinade et laisser reposer pendant au moins 3 heures.

Chou rouge rôti

Temps de préparation :
165 (95) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

125 g d'oignons | en dés
50 g de saindoux
700 g de chou rouge | en lanières
150 ml de jus de pomme
50 ml de vinaigre de vin
1 feuille de laurier
3 clous de girofle
25 g de sucre
Sel
Poivre
1 pomme | en dés
30 g d'airelles
50 ml de vin rouge

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre les oignons et le saindoux dans un récipient de cuisson non perforé, couvrir* et cuire à l'étuvée conformément à la phase de cuisson 1.

Ajouter le chou rouge aux oignons avec le jus de pomme, le vinaigre de vin, la feuille de laurier, les clous de girofle et le sucre. Saler, poivrer et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Ajouter les pommes, les airelles et le vin rouge aux autres ingrédients, puis finir de cuire conformément à la phase de cuisson 3.

Assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Phase de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 60 (30) minutes
Phase de cuisson 3
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 60 (30) minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les airelles par de la gelée de groseilles.

Accompagnements et légumes

Dim sum farcis au bok choy

Temps de préparation :

75 minutes

pour 4 portions

Pour la pâte

200 g de farine de blé, type 45

1 pincée de sel

100 ml d'eau

Pour la farce

800 g de bok choy

1 botte d'oignons nouveaux (de 150 g) | en fines rondelles

2 gousses d'ail | en fines tranches

20 g de gingembre | râpé

50 g de noix de cajou, salées | hachées

4 c. à s. de sauce soja

3 c. à c. d'huile de sésame, foncée

2 c. à c. de miel de sapin

2 c. à c. de jus de citron vert

Sel

Poivre

Pour le plan de travail

1 c. à s. de farine de blé, type 45

Accessoires

2 récipients de cuisson perforés

Râpe fine

Préparation

Pour la pâte à dim sum, pétrir la farine de blé, le sel et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse, former une boule et laisser reposer 30 minutes à couvert.

Entre-temps, nettoyer le bok choy et mettre de côté 4 grandes feuilles extérieures. Sur le bok choy restant, ôter les nervures blanches et couper les feuilles en très fines lamelles. Mettre le bok

choy, les oignons nouveaux et l'ail dans un récipient de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Après cuisson, mélanger le gingembre et les noix de cajou avec les légumes et assaisonner généreusement avec la sauce soja, l'huile de sésame, le miel, le jus de citron vert, du sel et du poivre.

Diviser la pâte en 12 portions, les étaler très finement sur de la farine pour former des cercles (Ø env. 14 cm). Déposer environ 2 cuillères à café de farce au centre des cercles de pâte, rabattre la pâte pour former des petites aumônières. Recouvrir le fond de 2 récipients de cuisson perforés des feuilles de bok choy restantes, placer 3 à 4 dim sum sur chaque feuille et cuire à la vapeur conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 5 (2) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Fenouil avec vinaigrette aux noix

Temps de préparation :
40 (30) minutes
pour 4 portions

Pour le fenouil

4 fenouils (de 250 g) | uniquement le bulbe
150 ml de vin blanc sec
50 ml de vermouth sec
100 ml de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
5 grains de poivre

Pour la vinaigrette

50 g de noix
1 œuf, calibre M
1 pincée de sel
3 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'huile de noix
1 c. à s. de vinaigre balsamique, blanc
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de persil | haché
1 c. à s. de fanes de fenouil | hachées

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Couper les fenouils en quarts, ôter généreusement le tronçon. Déposer dans un récipient de cuisson non perforé.

Avec le vin blanc, le vermouth et le bouillon de légumes, préparer une marinade et verser sur le fenouil. Assaisonner avec la feuille de laurier et les grains de poivre, puis enfourner.

Faire griller les noix dans une poêle et hacher grossièrement. Cuire l'œuf dur et couper en petits dés.

Avec tous les ingrédients restants, préparer une vinaigrette et verser sur le fenouil. Éparpiller dessus les noix et les morceaux d'œuf dur.

Réglage

Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 12–15 (6–8) minutes

Accompagnements et légumes

Fenouil aux petits légumes

Temps de préparation :
50–55 (45) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

2 fenouils
2 carottes | en rondelles de ½ cm d'épaisseur
1 poireau, petit | en rondelles de 1 cm d'épaisseur
2 tiges de céleri en branches | en morceaux de ½ cm d'épaisseur
1 c. à c. de jus de citron
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de sucre
2 oignons | émincés
2 c. à s. de beurre
Poivre
150 g de crème fraîche épaisse (minimum 30–40 % de matière grasse)

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Couper les fenouils en quarts, ôter le tronçon en biseau. Hacher finement les fanes de fenouil et mettre de côté pour garnir.

Mettre les carottes, les poireaux et le céleri dans un récipient de cuisson perforé et disposer le fenouil dessus.

Mélanger le jus de citron, le sel et le sucre et verser sur le fenouil. Enfourner le récipient de cuisson et placer dessous un récipient de cuisson non perforé pour recueillir le jus de cuisson des légumes.

Dans une casserole, faire suer les oignons dans le beurre et mouiller avec 150 ml de jus de cuisson des légumes. Saler et poivrer. Incorporer la crème fraîche. Présenter joliment le fenouil aux légumes et décorer avec les fanes de fenouil hachées.

Réglage

Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 10–12 (5–6) minutes

Soufflés aux légumes

Temps de préparation :
85–90 (75–80) minutes
pour 4 portions

Pour l'appareil de chou-fleur

500 g de chou-fleur | en bouquets
4 œufs de calibre M
Sel
Poivre
Noix de muscade

Pour les petits moules à soufflé

1 c. à s. de beurre

Pour la sauce

2 échalotes | émincées
20 g de beurre
20 g de farine de blé, type 45
20 ml de vin blanc sec
100 ml de fond de légumes
100 g de crème fleurette
Poivre

Pour la garniture

1 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Mixeur plongeant
4 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Mettre le chou-fleur dans un récipient de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Laisser refroidir le chou-fleur avant de le mixer avec un mixeur plongeant. Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs d'œufs. Incorporer les

jaunes d'œuf à la préparation à base de chou-fleur et assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Monter les blancs en neige avec le fouet et les incorporer délicatement à la préparation à base de chou-fleur.

Graisser les moules à soufflé, remplir avec la préparation et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Dans une casserole, faire suer les échalotes dans le beurre. Ajouter la farine et déglacer avec le vin blanc.

Mélanger avec le bouillon de légumes jusqu'à obtenir une texture lisse, incorporer la crème fleurette, saler et poivrer.

Démouler les soufflés aux légumes sur des assiettes, les entourer d'un lit de sauce et décorer avec le persil.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 14 (6) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 90 °C

Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

- Vous pouvez remplacer le chou-fleur par du brocoli ou des carottes.
- Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Accompagnements et légumes

Gnocchi

Temps de préparation :

70 (55) minutes

pour 4 portions

Pour les gnocchi

600 g de pommes de terre, farineuses, petites

50 g de farine de blé, type 45

50 g de semoule de blé dur

1 œuf, calibre M | le jaune uniquement

1 c. à c. de sel

½ bouquet de basilic (de 15 g) | feuilles finement hachées

½ bouquet de persil plat (de 30 g) | finement haché

5 branches d'origan | feuilles finement hachées

50 g de tomates, séchées, marinées dans l'huile | mixées

1 c. à c. de concentré de tomates

30 g de farine de blé, type 45

Pour le plan de travail

1 c. à s. de farine de blé, type 45

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Pour le beurre de sauge

50 g de beurre

20 feuilles de sauge

Sel

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Presse-purée

Chinois

Préparation

Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur dans le récipient de cuisson perforé, jusqu'à tendreté, conformément à la phase de cuisson 1.

Laisser brièvement refroidir les pommes de terre, les éplucher et les passer encore chaudes au presse-purée. Pétrir avec la farine, la semoule, le jaune d'œuf et le sel jusqu'à obtention d'une pâte. Diviser la pâte en deux, travailler une moitié avec les herbes et l'autre avec les tomates séchées et le concentré de tomates. Incorporer de la farine dans chaque moitié de pâte.

Sur un peu de farine, former deux boudins avec la pâte (env. 60 cm de long) et couper chacun en 30 gnocchi. Avec une fourchette légèrement farinée, aplatir un peu une arête de coupe.

Graisser le récipient de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire brièvement revenir les feuilles de sauge dans le beurre, saler légèrement.

Servir le beurre de sauge avec les gnocchi.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 28 (15) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 10 minutes

Houmous

Temps de préparation :
65 (30) minutes + 12 heures de trempage
pour 4 portions

Ingrédients

200 g de pois chiches, secs
2 gousses d'ail | pelées
½ c. à c. de cumin, en poudre
3 c. à s. de jus de citron
4 c. à s. de crème de sésame (tahini)
¼ c. à c. de paprika, fort
1 c. à c. de sel
Poivre
1 c. à s. d'huile d'olive

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Chinois
Mixeur plongeant

Préparation

Trier les pois chiches, puis les faire tremper toute une nuit à couvert dans un grand volume d'eau froide.

Verser les pois chiches et le liquide de trempage dans un récipient de cuisson non perforé. L'eau doit recouvrir les pois chiches. Ajouter les gousses d'ail, assaisonner de cumin et cuire.

Verser les pois chiches dans un chinois, récupérer 125 ml de liquide de cuisson et laisser refroidir les deux éléments.

Mixer les pois chiches, le liquide de cuisson, le jus de citron et le tahini avec un mixeur plongeant. Ajouter autant de liquide que nécessaire, jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Assaisonner généreusement avec le paprika, le sel, le poivre et le cumin.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir.

Réglage

Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 50 (15) minutes

Remarque

Votre houmous sera encore plus fin, si vous ôtez la peau extérieure des pois chiches avant de mixer.

Accompagnements et légumes

Gratin de pommes de terre au lard

Temps de préparation :

50 minutes

pour 4 portions

Pour le bacon avec les oignons

100 g de bacon | en lanières

1 oignon | en lamelles

2 gousses d'ail | en tranches

Pour le gratin de pommes de terre

500 g de pommes de terre, à chair ferme | en tranches de ½ cm d'épaisseur

1 poivron, rouge | en fines lanières

1 poivron, vert | en fines lanières

1 branche de romarin | uniquement les aiguilles, finement hachées

6 œufs, calibre L

Sel

Poivre

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Faire griller le bacon dans une poêle antiadhésive avec les oignons, puis ajouter l'ail à la fin. Réserver la poêle avec les sucs de cuisson.

Graisser le récipient de cuisson non perforé. Verser les pommes de terre et le bacon avec les oignons et les sucs de cuisson, répartir et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Mélanger le romarin avec les œufs, du sel et du poivre, puis ajouter avec les poivrons à la préparation de pommes

de terre. Couvrir le récipient de cuisson et laisser prendre conformément à la phase de cuisson 2.

Servir le gratin chaud ou froid, coupé en parts.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 25 minutes

Boulettes de pomme de terre

Temps de préparation :
105–110 minutes
pour 4 portions

Pour les boulettes de pomme de terre

1 kg de pommes de terre, farineuses
2 œufs de calibre M
Sel
Noix de muscade
50 g de farine de blé, type 45
50 g de fécule de pomme de terre

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Presse-purée

Préparation

Laver les pommes de terre et les mettre à cuire dans un récipient de cuisson perforé, conformément à la phase de cuisson 1.

Éplucher les pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes et les passer directement au presse-purée.

Ajouter les œufs aux pommes de terre et assaisonner avec le sel et la noix de muscade. Incorporer la farine de blé et la fécule de pomme de terre.

Former un boudin avec la pâte, le couper en 12 morceaux et former les boulettes.

Graisser le récipient de cuisson perforé, déposer les boulettes et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 28 à 34 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

Accompagnements et légumes

Purée de pommes de terre

Temps de préparation :
40–45 (30–35) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

1 kg de pommes de terre, farineuses |
pelées et coupées en quatre
250 g de crème fleurette
100 ml de bouillon de légumes
20 g de beurre
Sel
Poivre

Pour la garniture

1 c. à s. de persil | finement haché

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Récipient de cuisson non perforé
Presse-purée

Préparation

Disposer les pommes de terre dans un récipient de cuisson perforé. Verser la crème fleurette et le bouillon de légumes dans un récipient de cuisson non perforé, enfourner sous les pommes de terre et cuire.

Passer les pommes de terre au presse-purée et les mélanger avec la crème et le bouillon pour obtenir une purée bien lisse. Incorporer le beurre, saler et poivrer la purée.

Parsemer de persil et servir.

Réglage

Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 15–17 (5–6) minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les liquides par 25 g de cèpes séchés, ayant trempé au préalable, avec le liquide de trempage. Pour finir, émincer finement les champignons et les incorporer à la purée.

Soufflé aux pommes de terres

Temps de préparation :
80–85 (75–80) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

300 g de pommes de terre, farineuses | en dés
3 œufs de calibre M
30 g de cerfeuil | haché grossièrement
150 g de crème aigre
100 g de petits pois, surgelés
Sel
Poivre
Noix de muscade
50 g de parmesan, râpé

Pour le moule

1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de féculé

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Presse-purée
4 petits moules à soufflé

Préparation

Cuire les pommes de terre dans un récipient de cuisson perforé, conformément à la phase de cuisson 1.

Passer les pommes de terre au presse-purée.

Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs d'œufs. Mélanger les jaunes, le cerfeuil, la crème et les petits pois, puis assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Battre les blancs en neige et les incorporer.

Graisser les moules à soufflé, saupoudrer de féculé et verser la préparation. Saupoudrer de parmesan.

Déposer les moules à soufflé dans le récipient de cuisson et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 9–10 (4–5) minutes

Phase de cuisson 2
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Accompagnements et légumes

Risotto au potiron

Temps de préparation :

30 minutes

pour 6 portions

Ingrédients

300 g de riz à risotto

60 g de beurre

2 gousses d'ail | finement émincées

1 oignon, petit | finement émincé

70 ml de vin blanc

625 ml de bouillon de poule

500 g de chair de potiron | en dés de

1 cm

85 g de jambon de Parme (prosciutto) |

finement haché

1 citron | uniquement l'écorce

20 g d'origan, frais | finement haché

75 g de feuilles d'épinard fraîches

50 g de parmesan, râpé

70 g de mascarpone

Sel

Poivre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre le riz à risotto, le beurre, l'ail, l'oignon, le vin blanc, le bouillon, le potiron, le jambon de Parme et le zeste râpé de citron dans un récipient de cuisson non perforé. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Incorporer les épinards, le parmesan et le mascarpone au riz.

Programme automatique :

Finir de cuire conformément au programme automatique.

Manuel :

Finir de cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Avant de servir, saler et poivrer.

Réglage

Programme automatique

Riz | Riz rond | Risotto

Durée du programme : 20 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 19 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 1 minutes

Salade de lentilles

Temps de préparation :
25 minutes
pour 6 portions

Pour la salade

1 oignon | haché
180 g de carottes | en fines lamelles de 5 cm
50 g d'abricots, séchés | émincés
200 g de lentilles, rouges
1 capsule de cardamome
1 feuille de laurier
1 bâton de cannelle
2-3 p. de c. de coriandre, moulue
Sel
Poivre
300 ml de bouillon de légumes

Pour la sauce salade

150 g de yaourt nature, 3,5 % de matière grasse
2 c. à c. d'huile d'olive
1 c. à c. de jus de citron vert
Poivre
2 c. à c. de miel
½ tête de laitue à couper (de 350 g) | en fines lanières

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mélanger les oignons, les carottes et les abricots avec les lentilles dans un récipient de cuisson non perforé. Ajouter les épices, saler et poivrer, verser le bouillon de légumes et cuire à la vapeur.

Mélanger le yaourt nature avec l'huile et le jus de citron vert, puis assaisonner avec du sel, du poivre et le miel.

Laisser brièvement refroidir la salade, puis ôter les capsules de cardamome, la feuille de laurier et la cannelle.

Incorporer la salade et servir tiède avec un peu de sauce au yaourt.

Réglage

Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Accompagnements et légumes

Carottes aux échalotes caramélisées

Temps de préparation :

25 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

500 g de carottes | en rondelles

4 échalotes | pelées et coupées en

deux

2 c. à s. de beurre

Sel

Poivre

1 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Disposer les carottes dans un récipient de cuisson perforé.

Mettre les échalotes avec le beurre dans un récipient de cuisson non perforé et couvrir. Cuire les deux récipients de cuisson simultanément.

Ajouter les carottes aux échalotes, saler et poivrer.

Parsemer de persil et servir.

Réglage

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 6 (3) minutes

Boulgour pilaf

Temps de préparation :

35 (20) minutes

pour 6 portions

Ingrédients

4 échalotes | finement émincées

2 gousses d'ail | hachées

200 g de carottes | en fines rondelles

1 piment, rouge | en rondelles

3 capsules de cardamome

1 feuille de laurier

250 g de boulgour

Sel

600 ml de bouillon de légumes

3 c. à s. de beurre

2 c. à s. de persil plat | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre les échalotes avec le beurre, l'ail, les carottes et le piment dans un récipient de cuisson non perforé.

Écraser légèrement les capsules de cardamome, les ajouter aux autres ingrédients avec la feuille de laurier et le boulgour, verser le bouillon et cuire.

Ôter les aromates, aérer les grains avec une fourchette.

Incorporer le beurre et le persil. Servir chaud.

Réglage

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 20 (6) minutes

Accompagnements et légumes

Quenelles aux champignons avec sauce potimarron

Temps de préparation :

60 minutes

pour 4 portions

Pour les quenelles

20 g de levure, fraîche

150 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse | tiède

300 g de farine de blé, type 45

1 pincée de sucre

1 c. à c. de sel

1 œuf, calibre M | le jaune uniquement

30 g de beurre | ramolli

Pour l'appareil aux champignons

400 g de champignons de Paris | en fines tranches

2 c. à s. de beurre

1 oignon, petit | émincé

Sel

Poivre

Noix de muscade

15 g de persil | haché

Pour la sauce potimarron

1 potimarron (de 1 kg)

1 oignon, petit | émincé

150 ml de jus de pomme

150 ml de bouillon de légumes

250 ml de liquide de cuisson

Pour le plan de travail

2 c. à s. de farine de blé, type 45

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Pour allonger

100 g de crème fraîche

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Récipient de cuisson perforé

Chinois, fin

Mixeur plongeant

Préparation

Tamiser la farine dans un saladier et ajouter le beurre et le sel. Délayer la levure dans du lait et ajouter au mélange. Ajouter le sucre, le jaune d'œuf et le beurre et pétrir pendant environ 7 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Former une boule. Placer au four dans un saladier non couvert et laisser lever conformément à la phase de cuisson 1.

Pour l'appareil aux champignons, faire revenir les champignons de Paris, par portions, dans un peu de beurre chaud, jusqu'à évaporation de l'eau perdue. Avec les derniers champignons, ajouter les oignons, les faire suer, assaisonner généreusement avec du sel, du poivre et de la noix de muscade, incorporer deux tiers du persil et laisser refroidir.

Peler le potimarron, le couper en deux, ôter les graines et la partie fibreuse. Couper la chair en dés et les mettre dans un récipient de cuisson non perforé avec le reste d'oignons, le jus de pommes et le bouillon, puis saler et poivrer. Saler et poivrer. Placer le récipient de cuisson dans la partie supérieure du four.

Saupoudrer de la farine sur le plan de travail. Diviser la pâte en 8 portions pour former des boulettes. Aplatir les boulettes et les étaler en cercles de 13 cm de diamètre. Déposer sur

chaque cercle 1 c. à s. rase de mélange de champignons et reformer des boules autour de la farce. Faire lever une nouvelle fois à couvert pendant 15 minutes.

Graisser un récipient de cuisson perforé et déposer les boulettes. Placer ce récipient sous le récipient contenant le potimarron et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Laisser égoutter le potimarron et récupérer le jus. Mixer finement le potimarron avec le jus de cuisson dans le récipient de cuisson avec un mixeur plongeant et allonger avec de la crème fraîche. Assaisonner et ajouter plus de jus de cuisson si nécessaire.

Servir la sauce potimarron avec les quenelles aux champignons, garnir avec les reste des champignons et le persil.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 40 °C

Temps de cuisson : 20 minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 20 minutes

Accompagnements et légumes

Polenta à la suisse

Temps de préparation :

15–35 minutes

Pour 1 plat en porcelaine, contenance 2 litres

Ingrédients

500 ml de fond de volaille

500 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse

2 c. à c. de sel

1 p. de c. de poivre

20 g de beurre

250 g de polenta (fine, moyenne, grosse)

Accessoires

Plat en porcelaine, 2 litres

Grille

Préparation

Verser le fond de volaille, le lait, le sel, le poivre et le beurre dans le moule en porcelaine. Enfourner le plat en porcelaine sur la grille. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Programme automatique :

Incorporer la polenta dans le liquide conformément au cycle du programme, puis mélanger conformément au cycle du programme.

Manuel :

Verser la polenta en pluie dans le liquide en mélangeant et continuer à cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Remuer à mi-cuisson et finir de cuire.

À la fin du temps de cuisson, bien mélanger la polenta une dernière fois.

Réglage

Programme automatique

Céréales | Polenta | Polenta fine/
Moyen/Grossière/

Durée du programme selon la sorte de polenta choisie :

7/23/29 minutes (fine/moyenne/grosse)

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 3 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson :

Polenta fine : 4 minutes

Polenta moyenne : 20 minutes

Polenta grosse : 26 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer le fond de volaille par de l'eau.

Ballottines de courgette à la feta

Temps de préparation :
35–40 minutes
pour 4 portions

Ingrédients

1 courgette (de 200 g)
200 g de feta
Sel
Poivre
1 c. à s. d'huile d'olive

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Découper la courgette en fines tranches dans le sens de la longueur, déposer dans un récipient de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Couper la feta en bandes de 2 cm de large, saler et poivrer.

Retirer les courgettes du récipient de cuisson. Enrouler les tranches de courgette autour de la feta, saler et poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive, enfourner dans un récipient de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 1 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 3 minutes

Accompagnements et légumes

Concombres braisés

Temps de préparation :
55–60 (50–55) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

2 oignons | émincés
200 g de lard, maigre | en dés
6 concombres à braiser (de 500 g)
400 g de crème aigre
1 c. à s. d'aneth | hachée
1 pincée de sucre
Sel
Poivre

Remarque

Vous pouvez remplacer les concombres à braiser par des concombres classiques.

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre les oignons et le lard dans un récipient de cuisson non perforé, couvrir et cuire à l'étuvée conformément à la phase de cuisson 1.

Éplucher les concombres, les couper en deux, retirer les pépins avec une cuillère et les couper en fines tranches. Ajouter les concombres et la crème aigre au mélange de lard et d'oignons.

Assaisonner avec l'aneth, le sucre, le sel, le poivre et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Une fois la cuisson terminée, rectifier l'assaisonnement et servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Knödel de pain

Temps de préparation :
110–115 minutes
pour 4 portions

Pour les knödel de pain

8 petits pains | en gros dés de ½ cm
500 ml de lait, entier, 3,5 % de matière
grasse
1 oignon | émincé
20 g de beurre
2 œufs de calibre M
1 c. à s. de persil | haché

Pour graisser

Beurre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Récipient de cuisson perforé

Préparation

Mettre le lait à chauffer dans un récipient de cuisson non perforé conformément à la phase de cuisson 1.

Verser le lait chaud sur les dés de pain et laisser infuser une demi-heure.

Mettre les oignons et le beurre dans un récipient de cuisson non perforé, couvrir d'aluminium et cuire à l'étuvée conformément à la phase de cuisson 2.

Incorporer les oignons cuits, les œufs et le persil aux dés de pain.

Avec les mains humides, former 12 boulettes de pain, puis graisser un récipient de cuisson perforé, y déposer les boulettes et cuire conformément à la phase de cuisson 3.

Réglage

Phase de cuisson 1
95 °C; 2–3 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Phase de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

Accompagnements et légumes

Tomates à la grecque

Temps de préparation :

25–30 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

4 tomates | coupées en deux dans la largeur

2 gousses d'ail | finement hachées

Sel

Poivre

4 tiges de basilic | finement haché

100 g de feta | en petits dés

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Déposer les tomates dans un récipient de cuisson perforé, face coupée vers le haut.

Frotter les faces de coupe des tomates avec l'ail. Saler et poivrer.

Répartir le basilic sur les tomates.

Déposer la feta sur les tomates et cuire.

Réglage

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 3 à 4 minutes

Courgettes farcies

Temps de préparation :
40 minutes
pour 4 portions

Pour la farce

1 oignon, rouge | émincé
1 gousse d'ail | émincée
½ poivron long (de 80 g), rouge | en petits dés
40 g d'olives, noires dénoyautées | hachées
75 g d'olives, vertes dénoyautées | hachées
150 g de feta | émietlée
6 branches de thym | effeuillées
100 g de crème aigre
Poivre
2 c. à c. de jus de citron

Pour les courgettes

4 courgettes (de 320 g)
Sel

Pour la garniture

1 c. à s. de persil | haché
2 branches de thym | effeuillées

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Mélanger les oignons, l'ail, le poivron, les olives, la feta et le thym avec la crème aigre. Poivrer et arroser de jus de citron.

Couper les courgettes non épluchées en deux dans le sens de la longueur, puis les évider avec une petite cuillère. Saler légèrement l'intérieur des courgettes, farcir de mélange de feta, les déposer dans le récipient de cuisson perforé et cuire.

Garnir de persil et de thym avant de servir.

Réglage

Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les courgettes par des poivrons longs.

Poisson

Un repas à base de poisson est un baume pour le corps comme pour l'âme : par sa forte teneur en iode, en vitamines, en protéines faciles à digérer et en acides gras oméga-3, les poissons de mer sont bénéfiques pour la santé, contribuent à notre bien-être, améliorent notre faculté de concentration et entretiennent notre mémoire et notre moral. Les plats de poisson sont peu caloriques, variés et raffinés, pour ainsi dire parfaits. Avec autant de bons côtés, on se réjouit de savoir qu'il est recommandé d'en consommer deux fois par semaine.

Daurade aux légumes

Temps de préparation :
50 minutes
pour 4 portions

Ingrédients

1 orange, non traitée
2 gousses d'ail | écrasées
1 botte de basilic (de 30 g) | finement hachée
3 c. à s. d'huile d'olive
Sel
Poivre
250 g de courgettes | en fins bâtonnets de 5 cm de long
250 g de céleri-branche | en fins bâtonnets de 5 cm de long
400 g de carottes | en fins bâtonnets de 5 cm de long
4 daurades (de 450 g), parées

Accessoires

2 récipients de cuisson perforés

Préparation

Laver l'orange sous l'eau chaude, la sécher, râper finement le zeste et presser le jus. Mélanger l'ail, le basilic, le zeste d'orange, 3 à 4 c. à s. de jus d'orange, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Répartir les courgettes, le céleri-branche et les carottes dans 2 récipients de cuisson perforés, saler et poivrer légèrement.

Verser 1 c. à s. de sauce au basilic dans le ventre de chaque daurade et saler l'extérieur. Déposer les daurades sur les légumes et cuire.

Servir les daurades et les légumes avec le reste de sauce au basilic.

Réglage

Température : 90 °C
Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Poisson

Curry de poisson aux pêches

Temps de préparation :
50–55 minutes
pour 4 portions

Pour le poisson

400 g de poisson-chat, paré | en petits dés
3 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de jus de citron vert
Sel
Poivre

Pour le curry

10 g de gingembre | finement râpé
1 gousse d'ail | finement hachée
1 piment | épépiné et finement émincé
2 c. à s. de noix de coco râpée
200 ml de lait de coco
2 c. à s. de curry
1 botte d'oignons nouveaux (de 150 g) |
en fines rondelles
2 pêches, mûres | pelées | en dés

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Assaisonner le poisson avec la sauce soja, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

Mettre tous les ingrédients, sauf les oignons nouveaux et les pêches, dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Ajouter les oignons et les pêches aux autres ingrédients et cuire le tout conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Truite sauce au vin blanc

Temps de préparation :

35–40 minutes

pour 4 portions

4 truites, entières (de 250 g), parées

450 ml de vin blanc, sec

150 ml de vinaigre balsamique, blanc

150 ml d'eau

1 citron, non traité | uniquement

l'écorce

120 g de carottes | en rondelles

Sel

Poivre

4 brins de persil

4 brins de thym

1 c. à c. de grains de poivre, noir

7 clous de girofle

Pour la garniture

75 g de beurre

1 citron, non traité | en rondelles

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Déposer les truites dans un récipient de cuisson non perforé, recouvrir avec le vin blanc, le vinaigre balsamique, l'eau, les zestes de citron, les carottes, les herbes et les épices, puis cuire.

Après cuisson, faire fondre le beurre dans 6 c. à s. de jus de cuisson, verser sur les truites et garnir de rondelles de citron.

Réglage

Température : 90 °C

Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

Poisson

Saumon aux poireaux sauce vin blanc

Temps de préparation :
45 (40) minutes
pour 4 portions

Pour le saumon aux poireaux

2 poireaux (de 200 g) | en fines rondelles
2 échalotes
1 c. à s. de beurre
500 g de filet de saumon, paré
Sel
Poivre

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 6 minutes

Pour la sauce au vin blanc

125 ml de vin blanc, sec
4 c. à s. de court-bouillon
30 g de beurre | froid

Pour la garniture

1 c. à s. d'aneth | hachée

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre les poireaux, les échalotes avec le beurre dans un récipient de cuisson non perforé, couvrir et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Couper le filet de saumon en 4 portions et les déposer sur les poireaux et les échalotes. Saler, poivrer et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Chauffer le vin blanc avec le court-bouillon dans une casserole, incorporer le beurre en flocons, saler et poivrer, puis verser sur le saumon aux poireaux.

Garnir avec l'aneth et servir.

Coquillages en sauce

Temps de préparation :
40 minutes
pour 4 portions

Pour la sauce

2 échalotes | finement émincées
3 gousses d'ail | finement émincées
1 tomate, grosse | finement émincée
125 ml de vin blanc
350 ml de tomates, en coulis
180 g de bacon | en lanières
1 pincée de safran
1 trait de tabasco
1 citron | un gros quartier
3 tiges de persil
6 brins de thym

Pour les coquillages

700 g de coquillages, parés
Sel
Grains de poivre noir | fraîchement moulus

Pour la garniture

2 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Fil de cuisine

Préparation

Mettre les échalotes, l'ail, la tomate, le vin blanc, la purée de tomates, le bacon, le safran, le tabasco et le quartier de citron dans un récipient de cuisson non perforé.

Ajouter le persil et le thym liés en fagot, puis couvrir. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Programme automatique :

Ajouter les coquillages à la sauce et continuer de cuire à découvert conformément au cycle du programme.

Manuel :

Ajouter les coquillages à la sauce et continuer de cuire à découvert conformément à la phase de cuisson 2.

Retirer les herbes, presser le quartier de citron, saler et poivrer.

Parsemer de persil et servir.

Réglage

Programme automatique

Moules | Moules en sauce
Durée du programme : 30 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Phase de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Poisson

Lotte sauce aux cèpes

Temps de préparation :
45 (40) minutes + 12 heures de trempage
pour 4 portions

Ingrédients

30 g de cèpes, séchés
100 g d'échalotes | émincées
20 g de beurre
4 filets de lotte (de 150 g) | parés
1 citron | uniquement le jus
150 ml de bouillon de légumes
2 c. à s. de vin blanc, sec
150 g de crème aigre
50 g de crème fleurette
Sel
Poivre

Accessoires

2 récipients de cuisson non perforés

Préparation

Faire tremper les cèpes toute la nuit, puis les égoutter et les couper en petits morceaux.

Mettre les échalotes avec le beurre dans un récipient de cuisson non perforé, couvrir et cuire à l'étuvée conformément à la phase de cuisson 1.

Ajouter les cèpes et laisser reposer 2 minutes.

Faire mariner la lotte dans le jus de citron. Mettre la lotte avec le bouillon et le vin blanc dans un autre récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 2. Garder la lotte au chaud.

Sur la table de cuisson, préparer une sauce avec le jus, les échalotes, la crème aigre et la crème fleurette. Saler et poivrer la sauce, puis napper la lotte.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Phase de cuisson 2
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Thon sur riz à la tomate

Temps de préparation :
55 (105) minutes + 4 heures de marinade
pour 4 portions

Pour la marinade

1 bouquet de thym citron (de 30 g)
2 gousses d'ail
2 échalotes
80 ml d'huile d'olive
5 grains de poivre, noir

Pour le thon

4 pavés de thon (de 125 g), parés

Pour le riz à la tomate

500 g de tomates
200 g de riz long grain
1 c. à c. de graines de moutarde
250 ml de fond de légumes
1 c. à s. de concentré de tomates
Sel
Poivre
100 g de petits pois, surgelés

Pour la garniture

5 tiges de basilic | haché

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Effeuiller le thym citron. Mettre de côté quelques feuilles pour garnir. Éplucher l'ail et les échalotes, les hacher finement avec le de thym citron et les mélanger avec l'huile d'olive et les grains de poivre.

Mettre le thon dans la marinade et laisser reposer à couvert 4 heures au réfrigérateur.

Faire une entaille en croix sur les tomates, les mettre dans un récipient de cuisson perforé et cuire à la vapeur conformément à la phase de cuisson 1.

Laisser refroidir brièvement les tomates, enlever la peau et les hacher.

Mettre le riz long, les graines de moutarde et le fond de légumes avec le concentré de tomates dans un récipient de cuisson non perforé, saler et poivrer, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Incorporer les tomates et les petits pois dans le riz, déposer dessus le thon, saler légèrement, arroser de marinade et cuire conformément à la phase de cuisson 3.

Garnir de thym citron et de basilic avant de servir.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 1 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 12 (6) minutes

Phase de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Viande

Les plats de viande cuits au four vapeur Miele sont particulièrement tendres, juteux et délicats, tout en étant toujours réussis. Les substances nutritives, comme les protéines de haute qualité, les vitamines et les sels minéraux contenus dans la volaille, la vitamine B dans le porc et la forte teneur en fer dans le bœuf, sont largement préservées. En cuisant de la viande à la vapeur, vous obtenez un extrait de viande et de gras, idéal comme fond de sauce. Si vous souhaitez une coloration, faites d'abord dorer les morceaux de viande sur la table de cuisson, puis finissez la cuisson à la vapeur.

Boulettes de viande avec chou chinois

Temps de préparation :

40 minutes

pour 4 portions

Pour les boulettes

15 g de gingembre frais | écrasé

2 gousses d'ail | écrasées

750 g de viande hachée, porc

1 c. à c. de mélange chinois 5 épices
en poudre

½ c. à c. de cannelle, moulue

2 c. à s. de sauce soja

Sel

Pour le chou chinois

100 g de carottes | en fins bâtonnets

1 chou chinois (de 750 g) | séparé en
feuilles

200 g de nouilles chinoises aux œufs

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Récipient de cuisson non perforé

Chinois

Préparation

Pétrir le gingembre et l'ail avec la viande hachée, le mélange 5 épices, la cannelle et la sauce soja, saler et former 32 boulettes.

Disposer les carottes et le chou chinois dans un récipient de cuisson perforé, répartir dessus les boulettes et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Mettre les nouilles chinoises avec du sel dans un récipient de cuisson non perforé. Recouvrir les nouilles avec de l'eau. Enfourner avec les boulettes et faire cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Égoutter les nouilles dans un chinois. Dresser le chou chinois, les carottes et les boulettes dans des bols et servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 6 à 7 minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 6 à 7 minutes

Viande

Blancs de poulet aux tomates séchées

Temps de préparation :

35–40 minutes

pour 4 portions

Pour les blancs de poulet

4 blancs de poulet (de 150 g), parés

Sel

Réglage

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 8 minutes

Pour la farce au fromage frais

75 g de fromage frais, cream cheese

30 g de crème fraîche

15 g de basilic

15 g d'origan

Sel

Poivre

Coriandre

50 g de tomates, séchées, marinées
dans l'huile

Accessoires

Chinois

Récipient de cuisson perforé

4 brochettes en bois

Préparation

Pratiquer une incision profonde sur le côté des blancs de poulet et saler.

Mélanger le fromage frais, la crème fraîche, le basilic et l'origan, puis assaisonner avec le sel, le poivre et la coriandre.

Bien égoutter les tomates dans un chinois, les couper en petits morceaux et les ajouter au mélange de fromage frais.

Farcir les blancs de poulet avec le mélange et fermer avec une brochette si nécessaire.

Mettre dans un récipient de cuisson perforé et cuire.

Émincé de poulet au poivrons

Temps de préparation :
55–60 minutes + 15 minutes de marinade
pour 4 portions

Pour l'émincé de poulet

3 blancs de poulet (de 150 g), parés
2 poivrons, rouges | en fines lanières

Pour la marinade

3 c. à s. d'huile
2 c. à c. de paprika, fort
3 c. à c. de curry

Pour la sauce

100 g de crème fleurette
100 g de crème fraîche
Sel
Poivre
Curry

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Couper les blancs de poulet en lamelles de 1 cm de large. Mettre la viande avec les poivrons dans un récipient de cuisson non perforé.

Préparer une marinade avec l'huile, le paprika et le curry, puis faire mariner la viande pendant 15 minutes.

Mélanger la crème fleurette et la crème fraîche, saler et poivrer. Verser sur la viande et les légumes, puis cuire.

Une fois la cuisson terminée, rectifier l'assaisonnement avec du sel, du poivre et du curry.

Réglage

Température : 100 °C
Temps de cuisson : 12 à 14 minutes

Viande

Filet de veau aux herbes

Temps de préparation :

55 (35) minutes

pour 4 portions

Ingrédients

600 g de filet mignon de veau, paré

Sel

Poivre au citron

½ bouquet de persil (de 30 g)

½ bouquet de cerfeuil (de 15 g)

½ bouquet de basilic (de 15 g)

½ bouquet d'estragon (de 15 g)

2 c. à s. de câpres

100 ml de vin blanc, sec

100 ml de bouillon de légumes

¼ citron, non traité | uniquement

l'écorce | râpée

100 g de crème fleurette

1 c. à s. d'eau

1 c. à s. de féculé

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Râpe fine

Chinois

Préparation

Frotter le filet mignon avec le sel et le poivre au citron, puis le déposer dans un récipient de cuisson non perforé.

Rincer, sécher, effeuiller les herbes et réserver les feuilles. Ajouter les tiges des herbes et les câpres au filet mignon, arroser avec le vin blanc et le bouillon de légumes et cuire.

Entre-temps, hacher finement les feuilles et mélanger avec le zeste de citron.

Après cuisson, sortir le filet mignon du plat et le garder au chaud. Verser le jus de cuisson dans un chinois au-dessus d'une casserole, ajouter la crème fleurette et porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes, puis assaisonner. Allonger la féculé avec de l'eau et épaissir la sauce si nécessaire.

Rouler le filet mignon dans le mélange d'herbes et de zeste citron.

Couper le filet mignon et servir avec la sauce.

Réglage

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 25–30 (15) minutes

Chou farci

Temps de préparation :
85 minutes
pour 4 portions

Pour le chou blanc

1 chou blanc (de 1,2 kg)

Pour la farce

2 petits pains
1 oignon | finement émincé
30 g de beurre clarifié
450 g de viande hachée, moitié bœuf,
moitié porc
1 œuf, calibre M
2 gousses d'ail | finement hachées
Sel
Poivre
Marjolaine
2 c. à c. de persil | haché

Pour les légumes

4 échalotes | finement émincées
2 gousses d'ail | finement hachées
2 poivrons (de 175 g), jaunes | en gros
dés
2 poivrons (de 175 g), rouges | en gros
dés
100 g de crème aigre
1 citron | uniquement le jus

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Préparation

Retirer le tronc du chou blanc et blanchir dans un récipient de cuisson non perforé conformément au réglage.

Prélever les feuilles extérieures et les déposer sur le plan de travail.

Pour la farce, faire tremper les petits pains dans un peu d'eau, bien presser et égoutter.

Faire dorer les oignons dans le beurre clarifié.

Bien mélanger la viande hachée, le pain trempé, l'œuf, l'ail, les épices, le persil et les oignons.

Aplatir les feuilles de chou blanc et répartir dessus la farce. Replier les extrémités des feuilles de chou et rouler.

Mettre les échalotes, l'ail et les poivrons dans un récipient de cuisson non perforé, déposer les roulés de chou, ouverture vers le bas, sur le lit de légumes, puis démarrer le programme automatique ou cuire conformément aux réglages manuels.

Retirer les roulés de chou du récipient de cuisson non perforé et garder au chaud.

Ajouter la crème aigre et le jus de citron aux légumes, mixer et saler.

Programme automatique et manuel :
Déposer les roulés de chou dans la sauce aux poivrons et finir de cuire conformément à la phase de cuisson.

Réglage

programme automatique et manuel

Blanchir le chou

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Durée : 10–15 minutes

Viande

Réglage

Programme automatique

Cuire les roulés de chou

Viande | Bœuf | Chou farci

Durée du programme : 30 minutes

Manuel

Cuire les roulés de chou

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 30 minutes

Programme automatique et manuel

Fin de cuisson

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

Agneau braisé aux pruneaux

Temps de préparation :

100 (70) minutes

pour 4 portions

Pour l'agneau

800 g de viande d'agneau (gigot), paré | en dés

Pour faire dorer

4 c. à s. de beurre clarifié

Pour le fond d'agneau

3 oignons, rouges | en lamelles

Sel

½ c. à c. de cannelle, moulue

½ c. à c. de cumin, en poudre

½ c. à c. de coriandre, moulue

½ c. à c. de piment de Cayenne, en poudre

150 ml de fond d'agneau

3 feuilles de laurier

Pour les pruneaux

600 g de carottes | en rondelles

1 citron, non traité | en huit

250 g de pruneaux

Pour la semoule

200 g de semoule de blé dur

Pour le yaourt au sésame

30 g de sésame

2 gousses d'ail | écrasées

300 g de yaourt nature, 3,5 % de matière grasse

Pour la garniture

2 brins de coriandre, fraîche

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle et faire dorer l'agneau, par portions, tout autour.

Mettre l'agneau avec les oignons dans un récipient de cuisson non perforé, puis assaisonner avec le sel, la cannelle, le cumin, la coriandre et le piment de Cayenne. Verser le fond d'agneau, ajouter les feuilles de laurier et cuire l'agneau conformément à la phase de cuisson 1.

Pour le yaourt au sésame, mettre de côté un peu de jus de citron.

Après cuisson, ajouter les carottes, le citron et les pruneaux à l'agneau et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Après cuisson, ajouter la semoule et cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, conformément à la phase de cuisson 3.

Entre-temps, faire dorer légèrement le sésame dans une poêle sans ajout de matière grasse. Mélanger l'ail avec le yaourt nature et le sésame, puis assaisonner avec le sel et le jus de citron.

Après cuisson, ôter les feuilles de laurier, rectifier l'assaisonnement avec le sel et les épices, garnir avec les brins de coriandre, puis servir avec la sauce yaourt-sésame.

Viande

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 35 (17) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 20 (8) minutes

Phase de cuisson 3

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 5 (2) minutes

Selle d'agneau aux haricots verts

Temps de préparation :
50 minutes
pour 4 portions

Pour les haricots

750 g de haricots verts
1 bouquet de sarriette (de 30 g)
1 oignon, rouge | finement émincé
Sel
30 g de beurre
100 ml de fond d'agneau
250 g de tomates cerises

Pour l'agneau

4 pavés de selle d'agneau (de 150 g),
parés
2 gousses d'ail | écrasées
Poivre

Pour faire dorer

3 c. à s. d'huile d'olive

Pour le fond de rôti

4 c. à s. de vinaigre balsamique
100 ml de fond d'agneau

Pour lier

1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule

Pour l'assaisonnement

1 pincée de sucre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre les haricots avec la sarriette et les oignons dans un récipient de cuisson non perforé et saler. Répartir dessus le beurre en flocons, mouiller avec le fond d'agneau, puis cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Frotter les pavés d'agneau avec l'ail, le sel et le poivre. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les pavés tout autour. Sortir les pavés de la poêle. Déglacer avec le vinaigre balsamique et le fond d'agneau.

Ajouter l'agneau et les tomates cerises aux haricots, arroser de jus de cuisson et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Verser la sauce des haricots dans une casserole et porter à ébullition. Assaisonner avec le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et le sucre, allonger la fécule dans de l'eau et épaissir légèrement la sauce.

Servir avec la selle d'agneau et les haricots.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Viande

Poitrine de dinde farcie

Temps de préparation :
120 (90) minutes
pour 6 portions

Pour la farce aux abricots

1 oignon | haché
120 g d'abricots, séchés | en dés
1 c. à s. de beurre
50 ml de xérès, sec
Sel
Piment de Cayenne

Pour la poitrine de dinde

1 poitrine de dinde (de 1,5 kg), parée

Pour les légumes

1 kg de carottes | en grosses rondelles
2 bottes d'oignons nouveaux (de 150 g)
| en fines rondelles
Poivre

Pour la farce

100 g de fromage frais, cream cheese
1 c. à c. de miel
100 g de bacon, en lamelles

Pour faire dorer

3 c. à s. d'huile de tournesol

Pour le fond de rôti

100 ml de xérès, sec
100 ml de bouillon de poule
100 g de crème fleurette
30 ml de xérès, sec
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule

Accessoires

2 récipients de cuisson non perforés
Film alimentaire
Fil de cuisine
Attendrisseur

Préparation

Mélanger les oignons et les abricots avec le beurre, le xérès, le sel et le piment de Cayenne dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Découper la poitrine de dinde, afin d'obtenir la plus grande surface plate de viande possible. Avec un attendrisseur à viande, aplatir la viande entre deux feuilles de film alimentaire, saler et poivrer.

Mettre les carottes et les oignons nouveaux dans un récipient de cuisson non perforé, saler et poivrer.

Laisser brièvement refroidir le mélange aux abricots, mélanger avec le fromage frais et assaisonner avec le sel, le piment de Cayenne et le miel. Badigeonner la viande avec le mélange, puis garnir de tranches de lard. Rouler la viande, lier avec du fil de cuisine et bien saisir toute la surface dans l'huile de tournesol chaude.

Déposer la poitrine farcie sur les légumes. Déglacer les sucs de cuisson avec le xérès et le bouillon, verser sur les légumes et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Verser le fond de cuisson dans une casserole, ajouter la crème fleurette et porter à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes, assaisonner avec le sel, le poivre et le xérès. Allonger la fécule avec de l'eau et lier la sauce.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 80–90 (55–60) minutes

Viande

Filet de bœuf

Temps de préparation :

40–90 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

450–650 g de filet de bœuf, paré | entier ou médaillons

3 c. à s. d'huile

250 g de crème aigre

70 g de mayonnaise

3 c. à c. de crème au raifort

2 c. à c. de moutarde, à gros grains

3-4 tomates, séchées | finement hachées

Sel

Poivre

1-2 petits pains baguettes | coupés en deux dans la longueur

Pour la garniture

100 g de roquette

Accessoires

Fil de cuisine

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Ficeler le filet de bœuf (entier ou médaillons) pour obtenir une épaisseur uniforme.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, bien saisir le filet de bœuf (entier ou médaillons), transférer dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément au programme automatique ou aux réglages manuels.

En fin de cuisson, laisser reposer le filet de bœuf (entier ou médaillons) pendant 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, mélanger la crème aigre, la mayonnaise, la

crème au raifort, la moutarde, les tomates, le sel et le poivre, puis répartir les demi-baguettes.

Couper le filet de bœuf (ou médaillons) en tranches très fines et les disposer sur les petits pains. Garnir de roquette.

Réglage

Programme automatique

Viande | Bœuf | Filet de bœuf |

Pièce/Médaillons

Durée du programme Entier : 60 minutes

Durée du programme Médaillons : 20 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température pour tous les morceaux de viande :

53/63/75 °C | Rare/Medium/Done

Temps de cuisson :

Entier : 70/60/50 minutes |

Rare/Medium/Done

Médaillons 1 cm d'épaisseur : 10 minutes

Médaillons 2 cm d'épaisseur : 30/20/20 minutes |

Rare/Medium/Done

Médaillons 3 cm d'épaisseur : 40/30/30 minutes |

Rare/Medium/Done

Remarque

Le degré de cuisson dépend de l'épaisseur des morceaux de viande. Pour la cuisson de morceaux peu épais, nous vous conseillons de choisir un temps de cuisson plus court.

Viande

Filet de bœuf poché et légumes

Temps de préparation :

50 (45) minutes

pour 2 portions

Pour les légumes

250 ml de bouillon de bœuf

200 g de carottes | en morceaux de la taille d'une bouchée

200 g de chou-fleur | en bouquets

2 courgettes (de 200 g) | en morceaux de la taille d'une bouchée

8 oignons nouveaux | sans le vert

100 g de pois mange-tout

Pour le filet de bœuf

500 g de filet de bœuf, paré

Persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre le bouillon de bœuf à cuire dans un récipient de cuisson non perforé avec les carottes et le chou-fleur conformément à la phase de cuisson 1.

Ajouter les courgettes, les oignons nouveaux et les pois, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Sortir les légumes du bouillon et les réserver au chaud.

Couper le filet de bœuf en tranches d'1 cm d'épaisseur et les mettre à pocher dans le jus obtenu, conformément à la phase de cuisson 3.

Dresser la viande avec les légumes et servir parsemé de persil.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 8 (4) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 4 minutes

Phase de cuisson 3

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Hachis de bœuf

Temps de préparation : 250 minutes
pour 8 portions

Ingrédients

30 g de beurre
3 c. à s. d'huile
1,2 kg de viande de bœuf, parée | en dés
Sel
Poivre
500 g d'oignons | finement émincés
2 feuilles de laurier
4 clous de girofle
1 c. à s. de sucre, roux
2 c. à s. de farine de blé, type 45
1,2 l de bouillon de bœuf
70 ml de vinaigre

Accessoires

Récipient de cuisson, non perforé

Préparation

Faire chauffer le beurre dans une poêle. Dès que des bulles se forment, ajouter l'huile et faire chauffer.

Saler et poivrer la viande de bœuf, puis saisir la viande des deux côtés dans la poêle.

Ajouter les oignons, les feuilles de laurier, les clous de girofle et le sucre roux, puis laisser cuire encore 3 minutes.

Saupoudrer la farine sur la viande de bœuf et cuire 2 à 3 minutes supplémentaires.

Ajouter le bouillon de bœuf et le vinaigre en mélangeant, jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Mettre la viande de bœuf dans un récipient de cuisson non perforé et cuire.

Saler, poivrer et servir.

Réglage

Programme automatique

Viande | Bœuf | Viande hachée

Durée du programme : 180 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 180 minutes

Viande

Pot-au-feu de bœuf

Temps de préparation :

150 minutes

pour 4 portions

Pour la viande de bœuf

60 g de farine de blé, type 45

Poivre | fraîchement moulu

1 kg de viande de bœuf (épaule) | en petits dés

3 c. à s. d'huile

1 oignon, gros | en fines rondelles

1 poireau, gros | en fines rondelles

350 g de carottes | en dés

3 branches de céleri | en dés

250 g de champignons de Paris | en quarts

2-3 brins de thym

2 feuilles de laurier

200 ml de bouillon de bœuf

200 ml de bière brune

2 c. à s. de ketchup

Pour les quenelles

100 g de farine de blé, type 45

3 g de levure en poudre

50 g de beurre clarifié

1 c. à c. de persil | haché

½ c. à s. de ciboulette | ciselée

Sel

Grains de poivre, fraîchement moulus

4-5 c. à s. d'eau | froide

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Poivrer la farine puis y rouler les morceaux de viande.

Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, puis saisir la viande, en petites portions, à feu vif sur toutes les faces, puis réserver.

Chauffer l'autre moitié de l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons pendant 3 minutes. Ajouter les poireaux, les carottes et le céleri et laisser cuire encore 5 minutes.

Ajouter ensuite les champignons, le thym et les feuilles de laurier.

Ajouter la viande, le bouillon, la bière et le ketchup, laisser mijoter un court instant, verser dans un récipient de cuisson non perforé et couvrir. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Entre-temps, mélanger la farine et la levure dans un bol, ajouter le beurre clarifié, le persil et la ciboulette, puis saler et poivrer, avant d'incorporer l'eau pour obtenir une pâte souple.

Diviser la pâte en 8 portions, se fariner les mains et former de petites quenelles.

Programme automatique :

Conformément au cycle du programme, mélanger brièvement le pot-au-feu, ajouter les quenelles, arroser d'un peu de jus de cuisson et continuer à cuire.

Manuel :

Mélanger brièvement le pot-au-feu, ajouter les quenelles et arroser d'un peu de jus de cuisson. Finir de cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Programme automatique

Soupes / pot-au-feu | Mijoté de bœuf et boulettes

Durée du programme : 120 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 90 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 30 minutes

Viande

Saucisson à cuire

Temps de préparation :
25 minutes

Ingrédients

100–750 g de saucisson à cuire

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Mettre le saucisson dans un récipient de cuisson perforé et cuire.

Réglage

Programme automatique

Saucisses | Saucisson cru

Choisir le réglage selon la quantité :

100–200 g

200–300 g

300–400 g

400–750 g

Durée du programme : 10–20 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 10–20 minutes

Médallions de porc aux champignons et pommes

Temps de préparation :
60 minutes + 3 heures de marinade
pour 4 portions

Pour la marinade

1 oignon, rouge | émincé
4 c. à s. de calvados
2 c. à c. de moutarde, mi-forte
150 ml de jus de pomme
150 ml de bouillon de viande
Poivre noir

Pour les médaillons de porc

8 médaillons de porc (de 75 g)

Pour les champignons aux pommes

700 g de champignons de Paris, bruns, petits
4 pommes, acidulées | en tranches

Pour faire dorer

1 c. à s. de beurre clarifié

Pour allonger et lier la marinade

150 g de crème fleurette
Sel
Poivre, fraîchement moulu
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule
1 c. à c. de persil, haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Chinois

Préparation

Pour la marinade, mélanger les oignons avec le calvados, la moutarde, le jus de pomme, le bouillon et le poivre. Déposer les médaillons de porc dans la marinade et laisser reposer à couvert 3 heures au réfrigérateur.

Répartir les champignons et les pommes dans un récipient de cuisson non perforé.

Sortir les médaillons de porc de la marinade, bien les égoutter dans un chinois.

Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle et bien saisir les médaillons de porc, en 2 portions, sur les deux faces.

Entre-temps, incorporer la crème fleurette dans la marinade, saler et verser sur les morceaux de pommes et champignons. Déposer dessus les médaillons de porc, arroser de jus de cuisson, assaisonner avec le poivre et cuire.

Verser le jus obtenu dans une casserole, garder brièvement au chaud les médaillons de porc et les légumes. Porter la sauce à ébullition, allonger la féculé avec de l'eau, épaissir légèrement la sauce et assaisonner.

Servir avec les médaillons de porc, les champignons aux pommes et le persil.

Réglage

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

Viande

Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort

Temps de préparation :
155–165 (80–90) minutes
pour 4 portions

Pour le pot-au-feu

200 g de carottes | en dés
200 g de céleri-rave | en dés
50 g de persil tubéreux | en dés
800 g de viande à pot-au-feu, paré
2 c. à c. de sel
5 grains de poivre
2 feuilles de laurier

Pour les légumes

250 g de pommes de terre, petites, à
chair ferme | en tranches ovales
250 g de carottes en botte | en tranches
ovales
250 g de chou-rave | en tranches ovales

Pour la sauce

2 pommes, acidulées | râpées grossiè-
rement
200 g de crème aigre
1 botte de ciboulette (de 20 g) | en fines
rondelles
1 c. à s. de raifort, râpé
Poivre

Accessoires

2 récipients de cuisson non perforés

Préparation

Mettre les carottes, le céleri-rave et le
persil tubéreux avec la viande, le sel,
les grains de poivre et les feuilles de
laurier dans un récipient de cuisson non
perforé, puis cuire conformément à la
phase de cuisson 1.

À la fin du temps de cuisson, prélever
6 c. à s. de jus obtenu, tout en laissant
le récipient de cuisson avec la viande

dans le four. Verser le jus sur les
pommes de terre, les carottes et le
chou-rave dans un récipient de cuisson
non perforé. Enfourner ce récipient de
cuisson avec le premier récipient de
cuisson et cuire conformément à la
phase de cuisson 2.

Mélanger les pommes avec la crème.
Ajouter la ciboulette et le raifort. Saler
et poivrer.

Couper la viande en fines tranches,
perpendiculairement au sens des fibres,
et dresser avec les légumes et la sauce.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 110–120 (45–
50) minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 15 (8) minutes

Pot-au-feu viennois

Temps de préparation :
160 minutes
pour 10 portions

Ingrédients

2 kg de viande à pot-au-feu, entière,
parée
2 oignons | coupés en deux
1 botte de légumes à potage | hachés
grossièrement
15 g de livèche
7 grains de poivre
2 feuilles de laurier
5 baies de genièvre
Sel

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Déposer la viande, face grasse vers le bas, dans un récipient de cuisson non perforé.

Faire brunir les oignons, face coupée vers le bas, dans une poêle en acier sans ajout de matière grasse.

Ajouter les légumes à potage, les herbes, les oignons et les épices à la viande et cuire.

Laisser reposer un peu la viande avant de couper.

Réglage

Programme automatique

Viande | Bœuf | Aiguillette de bœuf viennoise

Durée du programme : 150 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 150 minutes

Viande

Tikka massala au riz

Temps de préparation :
60 minutes + 30 minutes de marinade
pour 4 portions

Pour le poulet

4 gousses d'ail | finement émincées
2,5 cm de gingembre | finement émincé
1 piment, rouge, gros | finement émincé
2 c. à c. de cumin, en poudre
2 c. à c. de coriandre, moulue
1 c. à c. de curcuma
1 c. à c. de paprika
1 c. à c. de garam masala
1 c. à c. de sel
1½ c. à s. d'huile
100 g de yaourt nature
500 g de blancs de poulet, parés | en dés
2 oignons | en lamelles
1 c. à s. d'huile
1 c. à s. de beurre
1 boîte de tomates, concassées
(de 400 g)
1 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à s. de chutney de mangue
100 ml de crème

Pour le riz

300 g de riz basmati
450 ml d'eau

Pour la garniture

½ botte de coriandre | hachée

Accessoires

2 récipients de cuisson non perforés
Mixeur plongeant

Préparation

Mixer l'ail, le gingembre et le piment avec les épices, le sel et l'huile avec le mixeur plongeant, pour obtenir une

pâte. Mélanger avec le yaourt nature et y faire mariner le poulet pour au moins 30 minutes.

Faire blondir les oignons dans l'huile et le beurre pendant 10–12 minutes. Ajouter le poulet et la marinade et poursuivre la cuisson pendant 3-4 minutes à feu moyen.

Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le chutney de mangue et la crème, laisser mijoter brièvement, puis verser dans un récipient de cuisson non perforé et couvrir. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Mettre le riz basmati dans un récipient de cuisson non perforé et recouvrir d'eau.

Programme automatique :

Ajouter le riz basmati et continuer de cuire conformément au cycle du programme.

Manuel :

Ajouter le riz basmati et finir de cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Garnir de coriandre.

Réglage

Programme automatique

Viande | Volaille | Poulet | Poulet Tikka
Massala

Durée du programme : 30 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 15 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 15 minutes

Soupes et ragoûts

Des mets savoureux, avec peu d'efforts : il suffit de mettre tous les ingrédients dans un même récipient. Viande, légumes, pommes de terre et autres mijotent ensemble et vous obtenez un plat principal succulent et rassasiant. Pour de nombreuses personnes, cette facilité de préparation est un avantage en cuisine. En outre, les ragoûts offrent des possibilités multiples : variantes végétariennes ou à base de viande, saucisse, poisson ou coquillages, vos papilles ne seront pas en reste. Parfois rustiques, parfois raffinés, dans bien des cultures, ils sont une composante essentielle du menu.

Ragoût d'agneau aux haricots verts

Temps de préparation :
55–60 (45–50) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

500 g de viande d'agneau, paré | en petits dés
2 c. à s. d'huile de tournesol
1 oignon | haché
200 ml de bouillon de légumes
400 g de pommes de terre, à chair ferme | en dés
200 g de haricots verts | coupés en deux
3 carottes (de 60 g) | en dés
1 branche de romarin | uniquement les aiguilles, hachées
300 ml de bouillon de légumes
Sel
Poivre

Pour la garniture

2 oignons nouveaux | en fines rondelles

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Saisir la viande d'agneau dans une poêle avec de l'huile de tournesol. Après un court instant, ajouter les oignons et faire revenir. Mouiller avec le bouillon de légumes.

Mettre la viande avec le jus dans un récipient de cuisson non perforé. Ajouter les pommes de terre, les haricots verts, les carottes et le romarin, puis conformément à la phase de cuisson 1.

Après cuisson, ajouter le reste du bouillon de légumes, saler et poivrer, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Garnir avec les oignons nouveaux avant de servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 15 (7–8) minutes

Phase de cuisson 1

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 2 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer la viande d'agneau, par du bœuf, des boulettes de chair à saucisse ou des petites saucisses fumées.

Soupes et ragoûts

Marmite de sébaste

Temps de préparation :
35–40 minutes
pour 4 portions

Pour le poisson

500 g de filet de sébaste, paré
2 c. à s. de jus de citron
Sel
200 g de carottes | en dés
200 g de petits pois

Pour la sauce

100 g de crème fraîche
100 g de crème fleurette
2 c. à s. de vin blanc, sec
1 c. à s. de féculé
Poivre
Sucre
1 c. à s. d'aneth | finement hachée

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Frotter le filet de sébaste avec le jus de citron et saler.

Déposer le poisson dans un récipient de cuisson non perforé. Ajouter les carottes et les petits pois au poisson et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Entre-temps, mélanger tous les autres ingrédients pour faire une sauce, la verser sur le poisson à la fin du temps de cuisson, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Saler, poivrer et servir.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 4 minutes

Goulasch

Temps de préparation :
125 minutes
pour 4 portions

Ingrédients

250 g de pommes de terre, à chair ferme
25 g de beurre clarifié
200 g d'oignons | finement émincés
250 g de viande de bœuf (épaule) | en dés de 1–1,5 cm
20 g de farine de blé, type 45
20 g de concentré de tomates
Sel
Poivre
20 g de paprika, doux
3 gousses d'ail | hachées
1 c. à s. de marjolaine, séchée
1 p. de c. de cumin, moulu
1 c. à s. de vinaigre
1 l de bouillon de légumes

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Peler les pommes de terre, les couper en dés de 1 x 1 cm et les mettre dans un saladier avec de l'eau froide, afin qu'elles ne s'oxydent pas.

Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle et faire lentement revenir les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Mettre les oignons dans un récipient de cuisson non perforé, puis ajouter la viande, la farine, le concentré de tomates, toutes les épices et le vinaigre.

Mouiller avec le bouillon de légumes, bien mélanger, puis démarrer le programme automatique ou cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Programme automatique :

Ajouter les pommes de terre et continuer de cuire conformément au cycle du programme.

Manuel :

Ajouter les pommes de terre et finir de cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Saler.

Réglage

Programme automatique

Viande | Bœuf | Soupe de goulash
Durée du programme : 105 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 60 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 45 minutes

Soupes et ragoûts

Consommé de volaille

Temps de préparation :
125 (90) minutes
pour 6 portions

Ingrédients

1 poule à bouillon (de 1,5 kg), parée
200 ml d'eau
1 kg de légumes à potage
120 g de pâtes à potage
800 ml d'eau
Sel
Poivre
1 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Chinois

Préparation

Mettre la poule avec de l'eau dans un récipient de cuisson non perforé.

Nettoyer les légumes pour potage, les éplucher, couper la moitié en gros morceaux, les ajouter à la poule et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Émincer finement le reste des légumes à potage, couper le poireau en rondelles, les carottes et le céleri-rave en fins bâtonnets, puis réserver.

Une fois la cuisson terminée, sortir la poule, passer le bouillon au chinois et le remettre dans le récipient de cuisson non perforé.

Détacher la viande, la couper en petites bouchées, la mettre dans le récipient de cuisson non perforé avec les légumes émincés, les pâtes à potage et le reste d'eau, puis cuire conformément

à la phase de cuisson 2. Si vous trouvez la soupe trop épaisse, vous pouvez augmenter la quantité d'eau.

Saler, poivrer, parsemer de persil et servir.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 50 (25) minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer la poule à bouillir par une poularde.

Soupe de pommes de terre

Temps de préparation :

50 (45) minutes

pour 4 portions

Ingrédients

180 g de poireaux | en rondelles

250 g de pommes de terre, farineuses | en dés

500 ml de bouillon de légumes

Sel

Poivre

100 g de crème fleurette

2 c. à c. de basilic | haché

2 c. à c. de persil | haché

2 c. à s. de ciboulette | hachée

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Mixeur plongeant

Préparation

Mettre les poireaux et les pommes de terre avec le bouillon dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Mixer la soupe dans le récipient de cuisson avec le mixeur plongeant, puis saler et poivrer. Incorporer la crème fleurette et mettre à chauffer conformément à la phase de cuisson 2.

Mélanger le basilic, le persil et la ciboulette, puis parsemer sur la soupe avant de servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 16 (8) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 2 minutes

Soupes et ragoûts

Soupe de potiron à l'australienne

Temps de préparation :

35 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

1 kg de chair de potiron | en dés

400 g de patates douces | en dés

2 oignons | émincés

250 ml de bouillon de poule

Sel

Poivre

Pour la garniture

250 g de chorizo | en petits dés

250 ml de crème aigre

10 g de coriandre fraîche | hachée

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Mettre la chair de potiron, les patates douces et les oignons dans un récipient de cuisson perforé et cuire.

Faire revenir le chorizo dans une poêle.

Réduire les légumes en purée, ajouter le bouillon de poule et 250 ml de jus de cuisson, mélanger, puis saler et poivrer.

Verser la soupe dans une soupière, préalablement chauffée. Garnir avec la crème, le chorizo et la coriandre.

Réglage

Programme automatique

Soupes / pot-au-feu | Soupe

Durée du programme : 25 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 25 minutes

Velouté de carottes

Temps de préparation :
45–50 (40) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

500 g de carottes | en dés
50 g d'oignons | émincés
½ gousse d'ail | finement hachée
40 g de beurre
750 ml de bouillon de légumes
1 c. à c. de paprika, doux
125 g de crème aigre
Sel
Poivre

Phase de cuisson 2

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 2 minutes

Pour la garniture

1 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Préparation

Mettre les carottes, les oignons et l'ail avec le beurre, le bouillon et le paprika dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

Mixer les ingrédients dans le récipient de cuisson avec un mixeur plongeant. Incorporer la crème et faire chauffer le velouté de carottes conformément à la phase de cuisson 2.

Saler, poivrer et parsemer de persil avant de servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 12–15 (6–8) minutes

Soupes et ragoûts

Riz à la viande

Temps de préparation :

90 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

250 g d'oignons | finement émincés

2 c. à s. de beurre clarifié

2 c. à s. de paprika

1 c. à s. de concentré de tomates

250 g de viande de bœuf (épaule) | en dés de 1 cm

250 g de tomates, en coulis

1 c. à s. de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail | finement hachée

1 c. à c. de marjolaine

Cumin

Sel

Poivre

½ poivron (de 175 g), rouge | en petits dés

½ poivron (de 175 g), jaune | en petits dés

250 g de riz long grain

500 ml de bouillon de légumes

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Faire revenir les oignons une poêle avec le beurre clarifié.

Incorporer le paprika et le concentré de tomates.

Mettre la viande de bœuf dans un récipient de cuisson non perforé. Ajouter les oignons, le coulis de tomates, le vinaigre de vin blanc, l'ail et les épices.

Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à la phase de cuisson 1 du réglage manuel.

Programme automatique :

Ajouter les poivrons, le riz et le bouillon et continuer de cuire conformément au cycle du programme.

Manuel :

Ajouter les poivrons, le riz et le bouillon et finir de cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Réglage

Programme automatique

Soupes / pot-au-feu | Viande au riz

Durée du programme : 70 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 45 minutes

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 25 minutes

Soupe aux légumes printaniers

Temps de préparation :
55 (50) minutes
pour 4 portions

Ingrédients

150 g de céleri-rave | en fins bâtonnets
3 carottes (de 60 g) | en fins bâtonnets
200 g d'oignons nouveaux | en rondelles obliques
100 g de pois mange-tout
600 ml de bouillon de légumes
1 œuf, calibre M
1 c. à s. de chapelure
Sel
Poivre
Noix de muscade
1 c. à s. de cerfeuil | haché
1 c. à s. de persil | haché

Pour la garniture

1 c. à s. de persil | haché

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Mettre le céleri-rave, les carottes, les oignons nouveaux et les pois mange-tout avec la moitié du bouillon dans un récipient de cuisson non perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

À la fin du temps de cuisson, ajouter le reste du bouillon de légumes, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Mélanger l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre, la muscade et les herbes hachées, les incorporer à soupe et finir de cuire conformément à la phase de cuisson 3.

Saler et poivrer la soupe, parsemer de persil haché avant de servir.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 100 (120) °C

Temps de cuisson : 10 (5) minutes

Phase de cuisson 2

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 2 minutes

Phase de cuisson 3

Température : 95 °C

Temps de cuisson : 2 minutes

Desserts

Que serait un menu sans bouquet final ? Le dessert est une façon pour le cuisinier ou la cuisinière de remercier les invités, de marquer son affection pour sa famille, et de s'offrir une récompense. Qu'il soit sain et à base de fruits frais, relevé d'alcool ou tout en douceur avec du sucre et de la crème, un dessert réveille l'imaginaire et surprend les sens. Son entrée en scène sera saluée avec encore plus d'enthousiasme, s'il est présenté avec soin et créativité. Consacrez quelques minutes à peaufiner les détails !

Pudding aux fruits rouges

Temps de préparation :
105 minutes
pour 6 portions

Pour la pâte

225 g de biscottes
50 g de beurre
40 g de miel, liquide
300 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse

Pour les fruits rouges

200 g de fraises | en quarts
125 g de framboises
125 g de mûres
1 pomme, petite, acidulée | en petits dés
1 gousse de vanille | uniquement la pulpe
40 g de sucre

Pour la glace

6 boules de glace à la vanille

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Moule à pudding avec couvercle, env.
1,25 l de contenance
Grille

Préparation

Écraser ou moudre grossièrement les biscottes. Faire fondre le beurre avec le miel et incorporer aux biscottes avec le lait.

Mélanger les fraises, les pommes, les framboises, les mûres, la pulpe de vanille et le sucre.

Graisser le moule à pudding, verser $\frac{3}{4}$ de la pâte et aplatir la pâte vers le haut sur les bords. Verser les fruits rouges et presser légèrement. Couvrir du reste de pâte et bien aplatir les bords. Refermer le moule avec le couvercle. Enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Après cuisson, laisser reposer au moins 15 minutes dans le moule.

Démouler sur une assiette, couper en parts et servir accompagné de crème glacée.

Réglage

Température : 100 °C
Temps de cuisson : 60 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer le moule à pudding, par un plat à gratin haut, résistant à la chaleur. Pour fermer le moule à gratin, plier du papier sulfurisé en deux, le poser sur le plat et lier avec du fil de cuisine.

Desserts

Christmas Pudding

Temps de préparation :
380 minutes + 24 heures de marinade
pour 4 portions

Pour le Christmas Pudding

170 g de farine de blé, type 45
¾ c. à c. de cannelle
¾ c. à c. de mélange Mixed Spice
115 g de chapelure
115 g de beurre clarifié
115 g de sucre, roux
30 g d'amandes, entières
115 g de raisins secs
115 g de raisins de Corinthe
115 g de sultanines
55 g de cerises, confites
55 g de fruits, confits
1 pomme, petite | râpée
1 citron, non traité | uniquement
l'écorce
1 orange, non traitée | uniquement
l'écorce
½ orange | uniquement le jus
2 c. à s. de cognac
2 œufs de calibre M
1 c. à s. de malt d'orge, liquide
75 ml de bière brune, p. ex. Guinness

Pour le saladier en céramique

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Plat en céramique, contenance 1,2
litres
Papier sulfurisé
Papier aluminium
Grille

Préparation

Mettre la farine et les épices dans un grand saladier. Ajouter la chapelure, le beurre clarifié, le sucre, les amandes,

les fruits, les zestes d'agrumes et le jus d'orange. Faire un puits au centre du saladier et verser le cognac, les œufs battus et le malt d'orge. Ajouter la bière petit à petit et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Recouvrir le récipient et réserver toute la nuit.

Beurrer le saladier en céramique, y mettre la pâte et aplatir. Recouvrir le saladier de papier sulfurisé et aluminium, enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire conformément aux réglages.

Recouvrir à nouveau le plat avec du papier sulfurisé et aluminium. Conserver le pudding à l'abri de la lumière, au frais et au sec, jusqu'au moment de servir.

Réchauffer avant de servir.

Réglage

Programme automatique

Variante Cuisson :

Dessert | Christmas Pudding | Cuisson

Durée du programme : 360 minutes

ou Variante Réchauffage :

Dessert | Christmas Pudding | Réchauffer

Durée du programme : 105 minutes

Manuel

Variante Cuisson

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 360 minutes

Variante Réchauffage

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 360 minutes

Remarque

Le Christmas Pudding est un dessert traditionnel en Grande-Bretagne qui se mange à Noël. Préparé entre six et douze mois à l'avance, on l'arrose de temps à autre avec du cognac.

Desserts

Crème brûlée

Temps de préparation :
50–55 minutes + 4 heures au réfrigérateur
pour 6 portions

Ingrédients

450 g de crème fleurette
1 c. à c. de sucre vanillé
4 œufs, calibre M | le jaune uniquement
2 c. à s. d'amandes, hachées
3 cuillère à soupe de sucre roux

Accessoires

6 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Faire chauffer la crème fleurette dans une casserole, presque jusqu'au point d'ébullition.

Ôter la casserole du feu et incorporer le sucre vanillé, les jaunes d'œufs et les amandes hachées.

Verser la préparation dans les moules à soufflé, recouvrir, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Laisser refroidir et réserver au frais pendant env. 4 heures. Saupoudrer de sucre roux.

Préchauffer le gril.

Laisser caraméliser 4 minutes sous le gril.

Réglage

Température : 90 °C
Temps de cuisson : 30 à 35 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Brioche vapeur à la compote d'abricots

Temps de préparation :

90 minutes

pour 6 portions

Pour la pâte

21 g de levure, fraîche

125 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse | tiède

250 g de farine de blé, type 45

35 g de sucre

1 pincée de sel

1 œuf, calibre M | le jaune uniquement

40 g de beurre | ramolli

Pour la compote d'abricots

500 g d'abricots | dénoyautés | en quarts

20 g de sucre

½ gousse de vanille | uniquement la pulpe

50 ml de nectar d'abricots

Pour le mélange de lait

100 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse

25 g de sucre

20 g de beurre

Pour le plan de travail

1 c. à s. de farine de blé, type 45

Pour le crumble

25 g de beurre

8 g de sucre vanillé

1 c. à s. de sucre

Accessoires

Chinois, fin

Saladier, résistant à la chaleur

Grille

2 récipients de cuisson non perforés

Préparation

Tamiser la farine dans un saladier et ajouter le sucre, le sel, le jaune d'œuf et le beurre. Délayer la levure dans du lait et ajouter au mélange.

Pétrir les ingrédients pendant env. 7 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse. Former une boule avec la pâte, la déposer dans un saladier non couvert, enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et laisser lever conformément à la phase de cuisson 1.

Pour la compote d'abricots, mettre les abricots avec le sucre, la pulpe de vanille et le nectar d'abricots dans un récipient de cuisson non perforé, puis mélanger.

Pour le mélange de lait, mettre le lait, le sucre et le beurre dans un autre récipient de cuisson non perforé. Sortir la pâte du four et diviser en 6 portions. Saupoudrer de la farine sur le plan de travail, former des boules avec les portions de pâte et laisser lever à couvert pendant 15 minutes dans un endroit chaud.

Faire chauffer le mélange de lait dans le four conformément à la phase de cuisson 2.

Déposer les boules bien serrées dans le lait chaud et recouvrir le récipient de cuisson. Enfourner, ainsi que le récipient avec les abricots, et cuire simultanément, conformément à la phase de cuisson 3.

Desserts

Sortir la compote d'abricots du four et finir de cuire les brioches conformément à la phase de cuisson 4.

Faire fondre le beurre avec le sucre vanillé. Badigeonner les brioches avec le mélange et saupoudrer de sucre.

Servir avec la compote d'abricots.

Réglage

Phase de cuisson 1

Température : 40 °C

Temps de cuisson : 15 minutes

Phase de cuisson 2

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

Phase de cuisson 3

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 20 minutes

Phase de cuisson 4

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 10 minutes

Knödel à la crème de quetsches

Temps de préparation :
65–70 minutes
pour 8 portions

Pour la pâte

42 g de levure, fraîche
250 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse | tiède
500 g de farine de blé, type 45
1 c. à c. de sucre
1 pincée de sel
50 g de margarine | ramollie

Pour la sauce

4 c. à s. de crème de quetsches (Powidl)
250 g de crème fleurette
8 g de sucre vanillé
½ c. à c. de cannelle, moulue
1 pincée de sel

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Chinois, fin
Saladier, résistant à la chaleur
Grille
Récipient de cuisson perforé

Préparation

Tamiser la farine dans un saladier et ajouter le beurre et le sel. Délayer la levure dans du lait et ajouter au mélange. Ajouter le sucre, le jaune d'œuf et le beurre et pétrir pendant environ 7 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Former une boule. Placer sur la grille dans l'enceinte de cuisson dans un saladier non couvert et laisser lever conformément à la phase de cuisson 1.

Diviser la pâte en 8 morceaux, former des boulettes et faire une nouvelle fois lever à couvert pendant environ 15 minutes dans un endroit chaud. Graisser le récipient de cuisson perforé, déposer les boulettes et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Verser la crème de quetsches, la crème fleurette, le sucre vanillé, la cannelle et le sel dans une casserole et porter brièvement à ébullition sur la table de cuisson en mélangeant constamment. Servir comme sauce.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 40 °C
Temps de cuisson : 15 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 14 minutes

Remarque

Si vous utilisez des brioches vapeur surgelées, laissez-les décongeler 15 minutes à température ambiante avant de les faire cuire comme indiqué dans la recette.

Desserts

Gâteau de semoule

Temps de préparation :
70–75 minutes
pour 8 portions

Pour le mélange de lait

1 gousse de vanille
250 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse
50 g de beurre

Pour le mélange de semoule

50 g de semoule de blé dur
5 œufs de calibre M
60 g de sucre

Pour le moule

1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
8 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Avec un couteau, couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter la pulpe.

Mettre le lait, le beurre, la pulpe de vanille et la gousse de vanille dans un récipient de cuisson non perforé et chauffer conformément à la phase de cuisson 1.

Sortir le mélange de lait du four. Ajouter la semoule en pluie sans cesser de remuer et laisser reposer pendant 1-2 minutes.

Mélanger une nouvelle fois et cuire conformément à la phase de cuisson 2. Mélanger une fois à mi-cuisson.

Sortir le mélange de semoule du four, verser dans un saladier, mélanger et laisser refroidir à couvert. Enlever ensuite la gousse de vanille.

Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs d'œufs. Incorporer les jaunes d'œufs au mélange de semoule. Avec un fouet, battre les blancs en neige ferme avec le sucre, puis incorporer au mélange de semoule.

Beurrer les petits moules à soufflé et chemiser de sucre. Verser la préparation dans les moules à soufflé, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire conformément à la phase de cuisson 3.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 1 minutes

Phase de cuisson 3
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 25 à 30 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Crème au caramel

Temps de préparation :

25 minutes

pour 8 moules en porcelaine individuels de 100 ml ou 6 moules de 150 ml

Pour le caramel

100 g de sucre

50 ml d'eau

Pour la crème de vanille

500 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse

1 gousse de vanille | coupée dans la longueur

4 œufs de calibre M

Pour la garniture

200 ml de crème fleurette | fouettée

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Grille

Préparation

Faire caraméliser le sucre et l'eau dans une poêle et verser le caramel liquide obtenu dans les moules en porcelaine.

Programme automatique :

Mettre le lait et la gousse de vanille dans un récipient de cuisson non perforé et chauffer conformément au cycle du programme.

Manuel :

Mettre le lait et la gousse de vanille dans un récipient de cuisson non perforé et chauffer conformément à la phase de cuisson 1.

Après cuisson, enlever la gousse de vanille.

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse, puis incorporer peu à peu le lait chaud à la vanille. Répartir dans les moules en porcelaine.

Enfourner sur la grille de cuisson et continuer à cuire conformément aux phases de cuisson 2 et 3 du réglage manuel.

Laisser refroidir les crèmes au caramel deux à trois heures au réfrigérateur.

Avant de servir, démouler les crèmes sur des assiettes et décorer avec de la crème fouettée, selon l'envie.

Réglage

Programme automatique

Dessert | Flan caramel suisse

Durée du programme :

Pour 8 moules en porcelaine de 100 ml : 17 minutes

Pour 6 moules en porcelaine de 150 ml : 18 minutes

Manuel

Phase de cuisson 1

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson : 3 minutes

Desserts

Phase de cuisson 2

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 85 °C

Temps de cuisson :

Pour 8 moules en porcelaine
de 100 ml : 9 minutes

Pour 6 moules en porcelaine
de 150 ml : 12 minutes

Phase de cuisson 3

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 40 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

Gâteau aux dattes et caramel

Temps de préparation :

60–100 minutes, selon le moule

Pour 12 portions (récipient de cuisson ou moules à muffin)

Pour la pâte

275 g de dattes, séchées, dénoyautées
| finement hachées

1 c. à c. de bicarbonate de soude

250 ml d'eau | bouillante

25 g de beurre

160 g de sucre, roux

2 œufs de calibre M

½ c. à c. d'extrait de vanille

3 g de levure en poudre

195 g de farine de blé, type 45

Pour la sauce au caramel

225 g de sucre, roux

250 g de crème fleurette

40 g de beurre

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé (pour un grand moule)

Papier sulfurisé

ou 12 petits moules à muffin, Ø 5 cm

Grille

Préparation

Mettre les dattes dans un saladier avec le bicarbonate de soude et arroser avec l'eau bouillante. Réserver au frais.

Dans un grand saladier, battre le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse, puis ajouter les œufs un à un ainsi que l'extrait de vanille. Ajouter la farine mélangée à la levure, les dattes et leur eau de trempage.

Chemiser le récipient de cuisson non perforé de papier sulfurisé ou préparer 12 moules à muffin et verser la pâte. Recouvrir, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Pour la sauce au caramel, faire chauffer les ingrédients dans une casserole à feu moyen, sans cesser de remuer. Laisser mijoter pendant 3 minutes jusqu'à obtention d'une masse onctueuse.

Servir le gâteau aux dattes encore chaud avec sa sauce au caramel.

Réglage

Programme automatique

Dessert | Fondant aux dattes | un grand/plusieurs petit(e)s

Durée du programme :

Pour le grand moule (récipient de cuisson non perforé) : 70 minutes

Pour les moules à muffin : 30 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température : 100 °C

Temps de cuisson :

Pour le grand moule (récipient de cuisson non perforé) : 70 minutes

Pour les moules à muffin : 30 minutes

Desserts

Compote de griottes à l'amaretto

Temps de préparation :

75 minutes

pour 4 portions

Ingrédients

2 kg de griottes | dénoyautées

200 ml de nectar de cerises

200 ml de vin rouge, sec

300 g de sucre roux

1 c. à c. de cannelle, moulue

50 ml d'amaretto

Accessoires

4 bocaux de conservation avec couvercles, joints en caoutchouc et crochets

Préparation

Rincer les bocaux à l'eau chaude et y répartir les griottes en couches successives.

Porter à ébullition le nectar de cerises avec le vin rouge, le sucre roux et la cannelle, ajouter l'amaretto.

Verser le liquide chaud sur les griottes, afin de les recouvrir. Si nécessaire, essuyer les rebords des bocaux. Bien fermer les bocaux de conservation avec leurs couvercles, joints en caoutchouc et crochets, puis cuire.

Sortir les bocaux, laisser refroidir, ôter les crochets et vérifier l'étanchéité.

Consommer rapidement les bocaux non étanches. Conserver les bocaux dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Réglage

Température : 85 °C

Temps de cuisson : 40 minutes

Poires au four

Temps de préparation :
35–85 minutes
pour 12 portions

Pour le sirop

2 bâtons de cannelle
3 clous de girofle
½ citron | uniquement l'écorce
1 feuille de laurier
400 ml de vin rouge
300 ml d'eau
400 ml de jus de groseilles
100 g de sucre

Pour les poires au four

1 kg de poires à cuire

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Pour le sirop, mettre les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.

Éplucher les poires sans retirer la queue. Les poires peuvent être cuites entières, en moitiés ou en quarts.

Répartir les poires dans un récipient de cuisson non perforé, les arroser de sirop, afin qu'elles soient entièrement recouvertes. Enfourner les poires, puis démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément aux réglages manuels.

Programme automatique :

Choisir le cycle de programme en fonction de la taille et de la découpe de poires.

Manuel :

Choisir le temps de cuisson en fonction de la taille et de la découpe de poires.

Enfourner les poires et cuire.

Réglage

Programme automatique

Fruits | Poires à étuver

Durée du programme : 21-75 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson :

Poires entières : 50/70/75 minutes | petites/moyennes/grosses

Moitiés de poire : 35 minutes

Quarts de poire : 27 minutes

Remarque

Pour un résultat optimal, laisser reposer les poires dans le sirop une nuit entière au réfrigérateur.

Desserts

Cheesecake au citron vert

Temps de préparation :

75 minutes + 120 minutes au réfrigérateur

pour 12 portions (moule à manqué) ou 6 portions (petits moules à soufflé)

Ingrédients

200 g de biscuits, blé complet

100 g de beurre | fondu

750 g de fromage frais

225 g de sucre

4 œufs de calibre M

4 citrons verts | jus et zeste râpé

Pour la garniture

1 mangue | pelée, en rondelles

3 fruits de la passion | uniquement la chair

Accessoires

Mixeur plongeant

Papier sulfurisé

Moule à manqué, Ø 26 cm

ou 6 petits moules à soufflé

Grille

Préparation

Concasser les biscuits avec un mixeur plongeant, incorporer le beurre et bien mélanger. Verser le mélange dans un moule à manqué au fond tapissé de papier sulfurisé ou dans les petits moules à soufflé, aplatir légèrement et placer au réfrigérateur.

Mélanger le fromage frais, le sucre, les œufs ainsi que les zestes et le jus des citrons verts et répartir sur les fonds de biscuits.

Recouvrir le moule à manqué ou les moules à soufflé, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Découvrir les moules et placer au réfrigérateur pendant env. 2 heures.

Avant de servir, décorer avec les tranches de mangue et la chair des fruits de la passion.

Réglage

Programme automatique

Dessert | Cheesecake | un grand/plusieurs petit(e)s

Durée du programme :

Pour le moule à manqué : 60 minutes

Pour les petits moules à soufflé : 20 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson :

Pour le moule à manqué : 60 minutes

Pour les petits moules à soufflé : 20 minutes

Flan moka

Temps de préparation :
45 minutes
pour 4 portions

Pour le lait moka

200 ml de lait, entier, 3,5 % de matière grasse
100 g de crème fleurette
6 g d'expresso en poudre, instantané

Pour l'appareil à flan

1 œuf, calibre M
3 œufs, calibre M | le jaune uniquement
60 g de sucre roux

Pour servir

4 c. à s. de liqueur de café
250 g de framboises

Accessoires

Récipient de cuisson non perforé
Chinois
4 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Mélanger le lait, la crème fleurette et l'expresso en poudre dans un récipient de cuisson non perforé et faire chauffer conformément à la phase de cuisson 1.

Battre l'œuf, les jaunes d'œufs et le sucre roux avec un fouet, puis incorporer lentement le mélange lait moka en mélangeant. Verser la préparation dans les moules à soufflé à travers un chinois, couvrir, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Retirer les moules à soufflé du four et laisser refroidir.

Avant de servir, démouler les flans sur des assiettes, arroser de liqueur de café et dresser avec les framboises.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes
Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 20 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Desserts

Knödel au fromage blanc

Temps de préparation :
50 minutes + 60 minutes au réfrigérateur
pour 10 portions

Pour les knödel au fromage blanc

200 g de beurre
1 c. à s. de sucre glace
1 c. à s. de rhum
1 c. à c. de zeste de citron, râpé
750 g de fromage blanc maigre
2 œufs de calibre M
180 g de chapelure
1 pincée de sel

Pour le crumble

150 g de beurre
250 g de chapelure

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Accessoires

Récipient de cuisson perforé

Préparation

Dans un saladier, battre en mousse le beurre avec le sucre glace, le rhum et le zeste de citron.

Ajouter le fromage blanc, les œufs et le sel, puis bien mélanger.

Placer le mélange au moins 1 heure au réfrigérateur.

Démarrer le programme automatique ou préchauffer le four.

Former 20 knödel à partir de la pâte.
Beurrer le récipient de cuisson perforé, y déposer les knödel de fromage blanc et cuire.

Pour le crumble, faire chauffer le beurre dans un poêle et ajouter la chapelure. Faire dorer la chapelure sans cesser de remuer.

Avant de servir, saupoudrer le crumble sur les knödel.

Réglage

Programme automatique

Dessert | Knödel au quark
Durée du programme : 25 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Entremets au fromage blanc

Temps de préparation :
30–35 minutes
pour 8 portions

Ingrédients

280 g de fromage blanc 20 % de matière grasse
4 œufs de calibre M
1 c. à c. de zeste de citron, râpé
80 g de sucre

Pour le moule

1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre

Accessoires

8 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs d'œufs. Mélanger le fromage blanc et le jaune d'œuf, puis ajouter le zeste de citron.

Avec un fouet, battre les blancs en neige ferme avec le sucre, puis incorporer au mélange de fromage blanc.

Beurrer les petits moules à soufflé et chemiser de sucre. Verser le mélange, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Réglage

Température : 90 °C
Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Desserts

Mousse de coings

Temps de préparation :
35 (30) minutes + 12 heures au réfrigérateur
pour 5 portions

Ingrédients

600 g de coings | en dés
1 citron | uniquement le jus
4 feuilles de gélatine, blanche
8 g de sucre vanillé
50 g de sucre
100 g de crème aigre
250 g de crème fleurette

Pour la garniture

5 c. à c. de gelée de coings
50 g de chocolat, blanc | en copeaux

Accessoires

Récipient de cuisson perforé
Chinois
Mixeur plongeant

Préparation

Mélanger la chair des coings avec le jus de citron. Mettre dans un récipient de cuisson perforé et cuire jusqu'à tendreté.

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Bien mixer les coings avec le mixeur plongeant, les passer éventuellement au chinois. Ajouter le sucre et le sucre vanillé. Presser la gélatine et la dissoudre dans la préparation chaude. Incorporer la crème aigre. Placer la préparation au réfrigérateur, jusqu'à ce que le mélange commence à se figer.

Avec un fouet, fouetter la crème fleurette et incorporer au mélange.

Laisser la mousse de coings prendre au réfrigérateur toute la nuit.

Former des quenelles de mousse de coings avant de servir.

Dresser avec de la gelée de coings et les copeaux de chocolat.

Réglage

Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 10 (5) minutes

Poires pochées au vin rouge

Temps de préparation :
45 minutes + 12 heures au réfrigérateur
pour 4 portions

Pour le sirop de vin rouge

1 orange, non traitée | le jus et 2–3 fines
lamelles d'écorce
500 ml de vin rouge, sec
60 g de sucre roux
¼ c. à c. de cannelle, moulue

Pour la crème de vanille

75 g de sucre
1 gousse de vanille | uniquement la
pulpe
50 g de crème fleurette

Pour les poires

4 poires, fermes

Pour servir

250 g de mascarpone
100 g de fromage blanc maigre

Accessoires

2 récipients de cuisson non perforés

Préparation

Verser le jus d'orange, le vin rouge, le
sucre roux, la cannelle et les écorces
d'orange dans un récipient de cuisson
non perforé, puis faire chauffer conformé-
ment à la phase de cuisson 1.

Pour la crème de vanille, mélanger le
sucre, la pulpe de vanille et la crème
fleurette dans un récipient de cuisson
non perforé.

Éplucher les poires sans retirer la
queue. Déposer les poires entières
dans le sirop de vin rouge.

Cuire les deux récipients simultanément
conformément à la phase de cuisson 2.

Après cuisson, sortir la crème de vanille
du four et laisser refroidir.

Retourner les poires une fois dans le si-
rop de vin rouge et continuer à les faire
pocher, jusqu'à tendreté, conformé-
ment à la phase de cuisson 3.

Après cuisson, retirer les écorces
d'orange du sirop de vin rouge. Laisser
les poires dans le sirop de vin rouge
toute une nuit au réfrigérateur, ainsi que
la crème de vanille.

Avant de servir, mélanger le mascarpo-
ne et le fromage blanc dans la crème
de vanille. Arroser les poires d'un peu
de sirop de vin rouge et dresser avec la
crème de vanille.

Réglage

Phase de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Phase de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes

Phase de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes

Desserts

Treacle Sponge Pudding

Temps de préparation :
70–120 minutes, selon le moule
pour 6 portions (saladier ou moules individuels)

Pour le moule

1 c. à s. de beurre

Pour le pudding

3 c. à s. de mélasse, claire
125 g de farine de blé, type 45
5 g de levure en poudre
125 g de beurre | ramolli
3 œufs, calibre M
125 g de sucre
1 c. à s. de sirop de betterave
3 c. à s. de mélasse, claire

Accessoires

1 grand saladier en céramique (1 litre)
6 moules individuels de 150 ml
Papier sulfurisé
Papier aluminium
Fil de cuisine
Récipient de cuisson non perforé

Préparation

Beurrer le saladier céramique ou les moules individuels. Verser la mélasse.

Tamiser la farine et la levure dans un grand saladier, puis ajouter le beurre, les œufs, le sucre et le sirop de betterave. Mélanger pendant 2 minutes jusqu'à obtention d'une pâte lisse et transférer dans le saladier en céramique ou les moules individuels. Lisser la surface avec le dos d'une cuillère.

Dans du papier cuisson, découper un ou plusieurs disques, d'un diamètre supérieur à celui formé par les bords du saladier en céramique ou des moules. Faire un double pli le long de la diago-

nale du disque/des disques et placer sur le saladier en céramique/les moules. Couvrir avec du papier aluminium, rabattre les côtés et maintenir le tout avec du fil de cuisine.

Déposer le saladier en céramique/les moules dans un récipient de cuisson non perforé et cuire.

Passer la lame d'un couteau le long du bord du moule pour décoller le pudding. Pour le démouler, le retourner sur une assiette préalablement chauffée et napper avec la mélasse.

Servir immédiatement.

Réglage

Programme automatique

Dessert | Treacle Sponge Pudding | un grand/plusieurs petit(e)s

Durée du programme :

Pour le saladier en céramique : 90 minutes

Pour les moules individuels : 40 minutes

Manuel

Mode de cuisson : Cuisson à la vapeur

Température : 100 °C

Temps de cuisson :

Pour le saladier en céramique : 90 minutes

Pour les moules individuels : 40 minutes

Pudding au chocolat et aux noix

Temps de préparation :
65–70 minutes
pour 8 portions

Pour le pudding

100 g de chocolat, noir
5 œufs de calibre M
80 g de beurre
80 g de sucre
8 g de sucre vanillé
80 g de noix, concassées
80 g de chapelure

Pour le moule

1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre glace

Accessoires

8 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

Faire fondre le chocolat et séparer les blancs d'œufs des jaunes. Mettre de côté les blancs d'œufs. Battre le beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir un mélange mousseux, ajouter les jaunes et mélanger.

Laisser refroidir le chocolat, puis l'incorporer au mélange avec les noix et la chapelure.

Avec un fouet, battre les blancs en neige et incorporer au mélange.

Beurrer les petits moules à soufflé et chemiser de sucre glace.

Verser la préparation dans les moules à soufflé, puis enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

Réglage

Température : 90 °C
Temps de cuisson : 30 minutes

Remarque

Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Conserves et autres préparations

Le four vapeur ne serait pas un produit Miele digne de ce nom, s'il ne possédait pas plusieurs avantages pratiques. Il est ainsi d'une aide précieuse pour la conservation, qu'il s'agisse de blanchir avant la congélation ou de stériliser les conserves. Les produits surgelés se décongèlent parfaitement dans le four à vapeur. Et lorsqu'il s'agit de réchauffer des plats déjà cuits, cet appareil prouve une fois de plus son talent en régénérant les aliments rapidement, en douceur.

La stérilisation est une étape importante pour la conservation et le stockage de divers aliments. Viandes, fruits et légumes sont adaptés à la conservation. Si vous possédez un jardin-potager abondant, mais également si vous faites partie d'une grande famille ou que vous aimez recevoir, vous connaissez les vertus de la stérilisation. Une conserve de fruits et de légumes est généralement préparée pendant la saison, quand vitamines et sels minéraux sont à leur apogée et les prix au plus bas. Un stock de conserves permet d'éviter des achats futurs onéreux et démontre votre désir de choyer vos proches et amis. Certains processus biochimiques et microbiologiques altèrent les aliments avec le temps : la stérilisation permet de ralentir et même stopper ces processus, de conserver le goût et prolonge la durée de vie de vos aliments, si les gestes sont effectués comme il se doit.

Stérilisation

N'utilisez que des aliments frais et en parfait état sans trace de pourriture.

Bocaux

N'utilisez que des bocaux et accessoires, parfaitement nettoyés et rincés. Vous pouvez utiliser des bocaux à couvercle à vis ou à couvercle en verre et joint en caoutchouc. Pour garantir une stérilisation homogène des bocaux, ils doivent tous être de la même taille. Une fois le bocal rempli, passez un chiffon propre imbibé d'eau chaude sur son rebord puis fermez-le.

Fruits

Triez minutieusement vos fruits, lavez-les brièvement, mais soigneusement, puis faites-les égoutter. Les fruits rouges s'écrasent très facilement. Lavez-les délicatement. Retirez si nécessaire la peau, la queue, le noyau ou les pépins des fruits. Coupez les gros fruits en morceaux, comme par exemple les pommes en tranches. Piquez les gros fruits à noyau (prunes, abricots) à plusieurs endroits avec une fourchette afin qu'ils n'éclatent pas.

Légumes

Lavez, épluchez et coupez les légumes. Pour préserver leur couleur, faites blanchir les légumes avant de les stériliser. (voir chapitre "Blanchir au four vapeur Miele").

Contenance

Remplissez les bocaux sans tasser les ingrédients, jusqu'à 3 cm maximum sous le bord. Les parois cellulaires sont détruites, si les aliments sont écrasés. Tapez délicatement le bocal sur un torchon, afin de répartir le contenu. Remplissez les bocaux de liquide. Les aliments à stériliser doivent être recouverts. Versez de l'eau sucrée sur les fruits et de l'eau salée ou vinaigrée sur les légumes.

Viande et charcuterie

Faites rôtir ou cuire la viande presque à point avant de la stériliser. Pour remplir, utilisez le fond de cuisson, allongé avec de l'eau, ou le bouillon, dans lequel la viande a été cuite. Assurez-vous que le rebord du bocal soit exempt de gras.

Stérilisation au four vapeur Miele

Les bocaux avec des charcuteries ne doivent être remplis qu'à moitié, car la masse augmente lors de la stérilisation.

Conseils

Utilisez la chaleur résiduelle : en fin de cuisson, attendez 30 minutes avant de sortir les bocaux du four vapeur. Recouvrez ensuite les bocaux d'un torchon et laissez-les refroidir pendant environ 24 heures.

Procédure

- Glissez la grille sur le niveau inférieur.
- Placez des bocaux de taille identique sur la grille. Les verres ne doivent pas se toucher.

Stérilisation au four vapeur Miele

Conserves	Température en °C	Temps* en minutes
Fruits rouges		
Groseilles	80	50
Groseilles à maquereau	80	55
Airelles	80	55
Fruits à noyau		
Cerises	85	55
Mirabelles	85	55
Prunes	85	55
Pêches	85	55
Reines-claude	85	55
Fruits à pépins		
Pommes	90	50
Compote de pommes	90	65
Coings	90	65
Légumes		
Haricots	100	120
Fèves	100	120
Cornichons	90	55
Viande		
Précuites	90	90
Rôties	90	90

* Ces valeurs sont basées sur des bocaux de 1 l. Pour des bocaux de ½ l, réduisez la durée totale de 15 minutes. Pour des bocaux de ¼ l, réduisez la durée totale de 20 minutes.

Extraire du jus au four vapeur Miele

Avec votre four vapeur, vous pouvez extraire le jus de certains fruits fragiles, tels que les fruits rouges et les cerises. Les fruits très mûrs conviennent tout particulièrement à l'extraction des jus. Plus ils sont mûrs, plus leur jus est abondant et parfumé.

Durée : 40–70 minutes

Préparation

Triez et lavez les fruits dont vous voulez extraire le jus. Enlevez les parties abîmées. Retirez les tiges des raisins et des cerises qui contiennent des substances amères. Ne pas retirer la queue des fruits rouges.

Conseils

Pour un goût encore plus élaboré, mélangez fruits sucrés et fruits acides. La plupart des fruits donneront plus de jus et leur arôme sera sublimé, si vous ajoutez un peu de sucre, puis les laissez ensuite reposer quelques heures. Nous vous conseillons les proportions suivantes : 50–100 g de sucre pour 1 kg de fruits sucrés et 100–150 g de sucre pour 1 kg de fruits acides. Si vous souhaitez conserver le jus des fruits, versez-le encore chaud dans des bouteilles propres puis fermez-les aussitôt.

Procédure

- Posez les fruits ainsi préparés dans un plat de cuisson perforé.
- Placez un récipient de cuisson non perforé ou le bac récupérateur juste en dessous pour en recueillir le jus.

Réglages

Température : 100 °C

Extraire du jus au four vapeur Miele

Extraction de jus	Température* en °C	Temps* en minutes
Fruits tendres		
p. ex. fruits rouges	100	40–70
Fruits moyennement durs		
p. ex. pommes, poires	120	30–45
Fruits durs		
p. ex. coings	120	40–50

* Ces valeurs valent pour le four vapeur et le four vapeur sous pression.

Décongeler au four vapeur Miele

La congélation d'aliments est la méthode de conservation la plus naturelle et peut-être la plus simple. Lors de la congélation, les pertes de vitamines et de sels minéraux sont minimales, parfois même inexistantes. Certains micro-organismes n'étant pas détruits lors de la congélation, il est conseillé de préparer et servir rapidement les aliments, une fois sortis du congélateur. Selon le type et la taille des aliments, vous pouvez les préparer à l'état surgelé ou décongelé. Le four vapeur vous sera d'une aide précieuse et délicate pour la décongélation. Sélectionnez le mode de fonctionnement "Décongélation" (selon le modèle). Réglez la température et la durée en fonction du tableau de décongélation. Veillez à respecter les temps de repos, ils sont nécessaires à une bonne répartition de la chaleur.

Attention :

- Utilisez autant que possible des récipients de congélation plats, ils permettent de réduire significativement le temps de décongélation.
- Congelez de petites portions, adaptées à vos besoins. Plusieurs petites portions décongèlent plus rapidement et délicatement qu'une grande portion.
- Des aliments surgelés du même type et de la même taille (p. ex. plusieurs cuisses de poulet) peuvent être décongelés ensemble, sans modification du réglage de température ou du temps de décongélation, dans la mesure où ils ont été congelés séparément.
- Sortez les aliments à décongeler de leur emballage de congélation (sauf le pain et les pâtisseries), et déposez-les sur une assiette plate ou dans le récipient de cuisson plat.
- Vous pourrez détacher les aliments les uns des autres une fois la moitié du temps écoulé. La vaut en particulier pour les gros morceaux (p. ex. morceaux de rôti).
- Une fois le temps écoulé, laissez reposer les aliments encore quelques temps à température ambiante. Ce temps de repos (voir tableau "Aliments à décongeler") est indispensable, afin que les aliments décongèlent en profondeur.

Décongeler au four vapeur Miele

Aliments à décongeler	Poids en grammes	Température* en °C	Temps de décongélation* en minutes	Temps de repos* en minutes
Produits laitiers				
Tranches de fromage	125	60	15	10
Fromage blanc	250	60	20–25	10–15
Crème	250	60	20–25	10–15
Fromage à pâte molle	100	60	15	10–15
Fruits				
Compote de pommes	250	60	20–25	10–15
Quartiers de pomme	250	60	20–25	10–15
Abricots	500	60	25–28	15–20
Fraises	300	60	8–10	10–12
Framboises/Groseilles	300	60	8	10–12
Cerises	150	60	15	10–15
Pêches	500	60	25–28	15–20
Prunes	250	60	20–25	10–15
Groseilles à maquereau	250	60	20–22	10–15
Légumes				
p. ex. chou vert, chou rouge, épinards ; congelés en bloc	300	60	20–25	10–15
Poisson				
Filets de poisson	400	60	15	10–15
Truites	500	60	15–18	10–15
Homard	300	60	25–30	10–15
Crabe	300	60	4–6	5
Viande				
Rôti	en tranches	60	8–10	15–20
Viande hachée	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
Goulasch	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15

Décongeler au four vapeur Miele

Aliments à décongeler	Poids en grammes	Température* en °C	Temps de décongélation* en minutes	Temps de repos* en minutes
Foie	250	60	20–25	10–15
Râble de lièvre	500	50	30–40	10–15
Selle de chevreuil	1000	50	40–50	10–15
Escalopes/côtelettes/saucisses	800	60	25–35	15–20
Volaille				
Poulet	1000	60	40	15–20
Cuisses de poulet	150	60	20–25	10–15
Escalopes de poulet	500	60	25–30	10–15
Cuisses de dinde	500	60	40–45	10–15
Plats préparés				
Viande, légumes, garniture	480	60	20–25	10–15
Ragoûts, soupes	480	60	20–25	10–15
Pâtisseries				
Pâtisseries en pâte feuilletée	–	60	10–12	10–15
Pâtisseries en pâte levée	–	60	10–12	10–15
Gâteaux	400	60	15	10–15
Pain/Petits pains				
Petits pains	–	60	30	2
Pain bis coupé	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Pain complet coupé	250	60	65	15
Pain blanc coupé	150	60	30	20

* Ces valeurs valent pour le four vapeur et le four vapeur sous pression.

Blanchir les fruits et légumes est une étape importante de la conservation. Ce court traitement à la chaleur désactive les enzymes contenus dans les végétaux, empêche une altération de la couleur et du goût, ainsi qu'une perte plus importante de vitamines. Afin que les aliments ne continuent pas de cuire, il est impératif de les refroidir dans de l'eau glacée après blanchiment.

Comment est-ce que cela se passe :

Nettoyer et laver fruits et légumes, réduire la taille des gros aliments (chou-fleur et brocoli en bouquets ; poireaux, carottes et chou-rave en morceaux) et enfourner au four vapeur dans un récipient de cuisson perforé. À une température de 100 °C, le temps de blanchiment pour tous les aliments est d'env. 1 minute. Une fois blanchis, déposez-les immédiatement dans de l'eau glacée.

Vous pouvez blanchir :

pommes, abricots, poires, pêches, chou-fleur, haricots (verts ou jaunes), brocoli, petits pois, chou vert, chou-rave, carottes, asperges, épinards, poireaux

Ne pas blanchir :

fruits rouges, herbes aromatiques

Réchauffer au four vapeur Miele

Vous pouvez réchauffer dans les récipients de cuisson perforés et non perforés, ainsi que dans la vaisselle de service. Lors du réchauffage dans la vaisselle de service, vous avez l'avantage de chauffer simultanément la vaisselle, afin de maintenir la température. Selon le type de vaisselle, le temps de réchauffage peut varier.

Il est conseillé de réchauffer séparément les sauces. Les exceptions concernent les plats préparés en sauce (p. ex. goulasch).

Aliments	pour four vapeur temps en minutes* à 100 °C	pour four vapeur temps en minutes* à 95 °C
Légumes		
p. ex. carottes, chou-fleur, chou-rave, haricots	6–7	3–4
Garnitures		
p. ex. pâtes, riz	3–4	4–5
Pommes de terre, coupées en 2 dans la longueur	12–14	4–5
Dumplings	15–17	4–5
Viande et volaille		
p. ex. rôti en tranches, 1½ cm d'épaisseur	5–6	5–6
Roulades, en tranches	5–6	5–6
Goulasch	5–6	5–6
Sauté d'agneau	5–6	5–6
Boulettes de Königsberg	13–15	5–6
Escalopes de poulet	7–8	5–6
Escalopes de dinde	7–8	5–6
Poisson		
Filet de poisson, 2 cm d'épaisseur	6–7	3–4
Filet de poisson, 3 cm d'épaisseur	7–8	3–4
Plats complets		
p. ex. spaghetti à la sauce tomate	13–15	4–5
Rôti de porc, pommes de terre, légumes	12–14	5–6
Demi poivron farci, riz	13–15	5–6
Fricassée de volaille, riz	7–8	5–6

Réchauffer au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur temps en minutes* à 100 °C	pour four vapeur temps en minutes* à 95 °C
Soupe de légumes	2-3	4-5
Velouté	3-4	4-5
Bouillon	2-3	4-5
Potée	4-5	5-6

* Les durées sont valables pour des aliments réchauffés sur une assiette. Afin que de la condensation ne se forme pas sur le plat, recouvrez les aliments d'une assiette creuse.

Cuire au four vapeur Miele

Le temps de cuisson d'un aliment dépend entre autres de la fraîcheur, de la qualité, de la taille, de la provenance et du degré de cuisson souhaité. Étant donné que la taille des morceaux et le degré de découpe peuvent varier considérablement pour les fruits et légumes, cette catégorie se base sur une taille moyenne et un degré de cuisson moyen "ferme". Selon la sorte, les légumes secs peuvent être préparés sous de nombreuses formes. Pour cette raison, les temps de cuisson des petits pois, haricots et lentilles sont prévus pour que ces aliments soient cuits, mais qu'ils conservent leur forme d'origine.

Les valeurs qui figurent dans le tableau sont données à titre indicatif uniquement. De manière générale, nous vous conseillons de commencer par un temps de cuisson plus court et de le prolonger si nécessaire. Le temps de cuisson ne débute que lorsque la température réglée est atteinte.

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Légumes						
Artichauts	100	32–38	120	12–14	•	
Chou-fleur, entier	100	27–28	100	27–28	•	
Chou-fleur, en bouquets	100	8	120	2	•	
Haricots verts	100	10–12	120	2	•	
Brocoli, en bouquets	100	3–4	100	3–4	•	
Jeunes carottes, coupées en morceaux	100	6	120	1	•	
Carottes, entières	100	7–8	120	3	•	
Carottes, coupées en deux	100	6–7	120	3	•	
Carottes, en rondelles	100	4	120	1	•	
Endives, coupées en deux	100	4–5	100	4–5	•	
Chou chinois, émincé	100	3	120	1	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Petits pois	100	3	100	3	•	
Mange-tout	100	5-7	100	5-7	•	
Fenouil, coupé en deux	100	10-12	120	4-5	•	
Fenouil, en lamelles	100	4-5	120	2	•	
Chou vert, émincé	100	23-26	120	4-6	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, entières	100	27-29	100	27-29	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, coupées en deux	100	21-22	120	9	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, coupées en quatre	100	16-18	120	6	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, entières	100	25-27	100	25-27	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, coupées en deux	100	19-21	120	7	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, coupées en quatre	100	17-18	120	5	•	
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, entières	100	26-28	100	26-28	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, coupées en deux	100	19–20	120	7	•	
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, coupées en quatre	100	15–16	120	5	•	
Pommes de terre en robe des champs, à chair ferme	100	30–32	100	30–32	•	
Chou-rave, en bâtonnets	100	6–7	120	2	•	
Potiron, en dés	100	2–4	100	2–4	•	
Épi de maïs	100	30–35	120	15	•	
Blettes, émincées	100	2–3	100	2–3	•	
Poivrons, en dés ou en lanières	100	2	100	2	•	
Champignons	100	2	100	2	•	
Poireaux, en rondelles	100	4–5	120	1	•	
Poireaux, coupés en deux dans le sens de la longueur	100	6	100	6	•	
Chou Romanesco, entier	100	22–25	100	22–25	•	
Chou Romanesco, en bouquets	100	5–7	120	2	•	
Choux de Bruxelles	100	10–12	120	3–4	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Betteraves, entières	100	53–57	120	24–26	•	
Chou rouge, émincé	100	23–26	120	4	•	
Salsifis, entiers, de l'épaisseur d'un pouce	100	9–10	120	3–4	•	
Céleri-rave, en bâtonnets	100	6–7	120	2	•	
Asperges vertes	100	7	100	7	•	
Asperges, blanches, de l'épaisseur d'un pouce	100	9–10	100	9–10	•	
Épinards	100	1–2	100	1–2		•
Chou pointu, émincé	100	10–11	120	2–3	•	
Céleri en branches, coupé	100	4–5	120	1–2	•	
Navets, coupés	100	6–7	120	2–3	•	
Chou blanc, émincé	100	12	120	2	•	
Chou frisé, émincé	100	10–11	120	2	•	
Courgettes, en rondelles	100	2–3	100	2–3	•	
Légumes secs						
Haricots, non ramollis, proportion haricots/eau 1:3						
Haricots rouges	100	130–140	100	130–140		•
Haricots rouges (haricots Azuki)	100	95–105	100	95–105		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Réceptif de cuisson perforé	Réceptif de cuisson non perforé
Haricots noirs	100	100–120	120	15–16		•
Haricots pinto	100	115–135	100	115–135		•
Haricots blancs	100	80–90	100	80–90		•
Haricots, ramollis, recouverts d'eau						
Haricots rouges	100	55–65	120	7		•
Haricots rouges (haricots Azuki)	100	20–25	120	3		•
Haricots noirs	100	55–60	120	7		•
Haricots pinto	100	55–65	120	7		•
Haricots blancs	100	34–36	120	7		•
Petits pois, non ramollis, proportion pois/eau 1:3						
Pois jaunes	100	110–130	100	110–130		•
Pois verts, écosés	100	60–70	100	60–70		•
Pois, ramollis, recouverts d'eau						
Pois jaunes	100	40–50	120	11		•
Pois verts, écosés	100	27	120	9		•
Lentilles, non ramollies, proportion pois/eau 1:2						
Lentilles brunes	100	13–14	100	13–14		•
Lentilles rouges	100	7	100	7		•
Fruits						
Pommes, en morceaux	100	1–3	100	1–3		•
Poires, en morceaux	100	1–3	100	1–3		•
Cerises et griottes	100	2–4	100	2–4		•
Mirabelles	100	1–2	100	1–2		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Nectarines/pêches, en morceaux	100	1-2	100	1-2		•
Prunes	100	1-3	100	1-3		•
Coings, en dés	100	6-8	120	3-4		•
Rhubarbe, en bâtonnets	100	1-2	100	1-2		•
Groseilles à maquereau	100	2-3	100	2-3		•
Œufs de poule						
Œufs, calibre M, à la coque	100	4	100	4	•	
Œufs, calibre M, mollets	100	6	100	6	•	
Œufs, calibre M, durs	100	10	100	10	•	
Œufs, calibre L, à la coque	100	5	100	5	•	
Œufs, calibre L, mollets	100	6-7	100	6-7	•	
Œufs, calibre L, durs	100	12	100	12	•	
Divers						
Faire fondre du chocolat	65	20	65	20		•
Blanchir des légumes	100	1	100	1	•	
Blanchir des fruits	100	1	100	1	•	
Faire suer des oignons	100	4	120	2		•
Faire suer du lard	100	4	120	2		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Réchauffer des liquides, tasse/gobelet	100	2	100	2		•
Préparer des yaourts maison, pots à yaourt	40	300	40	300	•	
Faire lever la pâte, récipient/saladier	40	min. 15	40	min. 15	•	
Monder des tomates	95	1	95	1	•	
Retirer la peau des poivrons	100	4	100	4	•	
Préparer des serviettes chaudes	70	2	70	2	•	
Décristalliser du miel	60	90	60	90	•	
Conserver des pommes	50	5	50	5	•	
Consommé royal	100	4	120	2		•
Céréales (proportions céréales/eau)						
Amarante (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
Boulgour (1:1,5)	100	9	120	4		•
Blé vert, entier (1:1)	100	18–20	120	9		•
Blé vert concassé (1:1)	100	7	120	4		•
Avoine, entière (1:1)	100	18	120	9		•
Avoine, concassée (1:1)	100	7	120	4		•
Millet (1:1,5)	100	10	100	10		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Polenta (1:3)	100	10	100	10		•
Quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
Seigle, entier (1:1)	100	35	120	18		•
Seigle, concassé (1:1)	100	10	120	5		•
Blé, entier (1:1)	100	30	120	15		•
Blé, concassé (1:1)	100	8	120	4		•
Dumplings						
Dumplings à l'étuvée	100	30	100	30	•	
Boulettes au levain	100	20	100	20	•	
Dumplings de pomme de terre, en sachets cuisson, recouverts d'eau	100	20	100	20		•
Dumplings de pain, en sachets cuisson, recouverts d'eau	100	18–20	100	18–20		•
Nouilles						
Tagliatelles, recouvertes d'eau	100	14	120	8		•
Pâtes à potage, recouvertes d'eau	100	8	100	8		•
Riz (proportions riz/eau)						
Riz basmati (1:1,5)	100	15	120	7		•
Riz étuvé (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
Riz complet (1:1,5)	100	26–29	120	13		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Riz sauvage (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Riz rond (proportions riz/liquide)						
Riz au lait (1:2,5)	100	30	100	30		•
Riz à risotto (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Liants						
Gélatine	90	1	90	1		•
Boulettes de farine	100	3	100	3		•
Sagou (ou tapioca)						
mélanger 1 x	100	20	–	–		•
sans mélanger	–	–	120	6		•
Poisson et crustacés						
Anguille	100	5–7	100	5–7	•	
Filet de perche	100	8–10	100	8–10	•	
Crevettes	90	3	90	3	•	
Filet de daurade	85	3	85	3	•	
Truite, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Crevettes roses	90	3	90	3	•	
Filet de flétan	85	4–6	85	4–6	•	
Coquilles Saint-Jacques	90	5	90	5	•	
Filet de cabillaud	100	6	100	6	•	
Carpe, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
Gambas	90	4	90	4	•	
Filet de saumon	100	6–8	100	6–8	•	
Pavé de saumon	100	8–10	100	8–10	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Truite saumonée	100	14–17	100	14–17	•	•
Langoustes	95	10–15	95	10–15	•	
Moules	90	12	90	12	•	•
Filet de pangasius	85	3	85	3	•	
Filet de sébaste	100	6–8	100	6–8	•	
Filet d'aiglefin	100	4–6	100	4–6	•	
Filet de carrelet	85	4–5	85	4–5	•	
Filet de lotte	85	8–10	85	8–10	•	
Filet de sole	85	3	85	3	•	
Filet de turbot	85	5–8	85	5–8	•	
Filet de thon	85	5–10	85	5–10	•	
Palourdes	90	4	90	4	•	•
Filet de sandre	85	4	85	4	•	
Viandes et saucisses						
Gîte, recouvert d'eau	100	110–120	120	45–50		•
Saucisses apéritif	90	6–8	90	6–8	•	•
Jambonneau	100	135–145	120	75–80		•
Blanc de poulet	100	8–10	100	8–10	•	•
Jarret	100	105–115	120	58–63		•
Côte à l'os, recouverte d'eau	100	110–120	120	38–43		•
Émincé de veau	100	3–4	100	3–4	•	
Rôti de porc fumé en tranches	100	6–8	120	3–4	•	•
Sauté d'agneau	100	12–16	120	6–8		•
Paupiettes de dinde	100	12–15	100	12–15	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur sous pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Récipient de cuisson perforé	Récipient de cuisson non perforé
Escalopes de dinde	100	4-6	100	4-6	•	•
Poularde	100	60-70	120	30		•
Plat de côtes, recouvert d'eau	100	130-140	120	50-55		•
Ragoût de bœuf	100	105-115	120	30-35		•
Poule à bouillir, recouverte d'eau	100	80-90	120	40		•
Aiguillettes de bœuf	100	110-120	120	45-50		•
Boudin blanc	90	6-8	90	6-8	•	•



S.A. Miele Belgique

Z.5 Mollem 480
1730 Mollem (Asse)

Réparations à domicile et autres renseignements : 02/451.16.16

E-mail: info@miele.be

Internet: www.miele.be

Miele Luxembourg S.à.r.l.

20, rue Christophe Plantin
Boîte postale 1011
L-1010 Luxembourg-Gasperich

Réparations à domicile et autres renseignements : 49 711 30

E-mail : infolux@miele.lu

Internet : www.miele.lu

Allemagne

Miele & Cie. KG

Carl-Miele-Straße 29
33332 Gütersloh

