



SIEMENS

# Inspirations culinaires.

Une sélection de recettes inspirantes  
pour le nouveau cuiseur vapeur encastrable iQ 700.

[www.siemens-home.com/mysiemens](http://www.siemens-home.com/mysiemens)



# Inspirations culinaires

# Pour l'extraordinaire dans votre vie

Vous voulez préparer une soirée inoubliable à vos invités ?

Pour cela, il vous suffit d'avoir les bons ingrédients ; avec le livre de cuisine iQ700, nous vous offrons les recettes appropriées. Lancez-vous dans un voyage culinaire avec ce recueil de recettes exclusives. Vous n'apprendrez pas uniquement comment préparer des expériences gustatives hors du commun, mais vous apprendrez également à utiliser de manière optimale toutes les innovations de votre four à micro-ondes encastrable IQ700. En toute simplicité et avec grand plaisir, vous préparerez à vos invités un menu parfait qui sera réussi à tous les coups. Toutes les données des recettes sont testées plusieurs fois et adaptées précisément à votre cuiseur vapeur. Ainsi, vous prendrez plaisir à préparer une soirée inoubliable pour vous et vos invités.

Bon appétit !

---

Bon à savoir sur votre cuiseur vapeur iQ700 .....	<b>5</b>
---	----------

---

Entrées, soupes et salades .....	<b>12</b>
----------------------------------	-----------

---

Accompagnements et légumes, plats végétariens et gratins..	<b>42</b>
--	-----------

---

Poisson.....	<b>82</b>
--------------	-----------

---

Volaille et viande .....	<b>100</b>
--------------------------	------------

---

Desserts, soufflés et entremets .....	<b>120</b>
---------------------------------------	------------

---

Confitures et conserves .....	<b>140</b>
-------------------------------	------------

---

Index des recettes .....	<b>146</b>
--------------------------	------------

---





**Bon à savoir sur votre  
cuiseur vapeur iQ700**

# Informations relatives à votre appareil

## Pourquoi la cuisson à la vapeur ?

La cuisson à la vapeur est certainement l'un des modes de cuisson les plus sains. La vapeur enveloppe les aliments sans exercer de pression, si bien que vitamines et minéraux sont en grande partie préservés. Les poissons et les légumes, préservés lors de la cuisson à la vapeur, sont ainsi plus tendres et meilleurs. Les flans, les terrines, la royale et les quenelles deviennent un jeu d'enfant à réaliser. Les viandes restent juteuses et tendres.

## Avantages

Peu de pertes des éléments nutritifs  
Préparations à faible teneur en matière grasse, aspect appétissant.  
Lors de la cuisson à la vapeur, les aliments ne sont pas plongés dans l'eau, ils gardent donc leurs vitamines et minéraux. Des études ont par exemple montré que le brocoli cuit à la vapeur contient 50% plus de vitamine C que le brocoli cuit dans l'eau.

Une cuisine pauvre en matières grasses

Les aliments peuvent être cuisinés avec peu de matières grasses, voire sans aucune matière grasse selon les goûts de chacun. Lorsqu'elle est cuite à la vapeur, la viande perd son gras qui s'égoutte dans le bac de cuisson.

Un aspect appétissant

Avec la cuisson à la vapeur, les aliments gardent leurs couleurs naturelles. Après la cuisson, les légumes paraissent fraîchement cueillis. Vous n'aurez presque pas besoin de remuer ou de retourner vos plats. Les poissons plus délicats peuvent ainsi conserver leur forme initiale. Les plats ne se dessèchent pas.

Le plaisir des saveurs originales

La cuisson à la vapeur permet de réellement déguster les aliments naturellement riches en saveurs, nécessitant très peu de sel.

Cuisson simultanée de plusieurs plats

Vous pouvez faire cuire à la vapeur plusieurs plats ensemble, sans avoir à craindre un transfert de goût.

## Comment votre four à vapeur fonctionne-t-il ?

Le réservoir d'eau est rempli d'eau fraîche du robinet. Lors de l'allumage de l'appareil, une soupape s'ouvre. L'eau du réservoir est conduite dans la coupelle d'évaporation située au fond du compartiment de cuisson.

Sous cette coupelle d'évaporation se trouve une résistance qui s'échauffe.

L'eau dans la coupelle d'évaporation commence à bouillir et à s'évaporer.

La vapeur enveloppe les aliments et les cuit sans pression, en les préservant parfaitement.





**SIEMENS**

# Abréviations et quantités



## Abréviations

ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
cuill. à soupe	cuillerée à soupe
cuill. à café	cuillerée à café
Pdc	pointe
ra.	rased
bomb.	bombée
surg.	surgelée
p.ex.	par exemple

Min.	minutes
h	heures
min.	minimum
env.	environ
pin.	pincée
Ø	diamètre

## sachet

Levure chimique	17 g
Sucre vanillé	9 g
Levure sèche	7 g
Crème Fix	8 g

## Valeurs nutritives

kcal	kilocalories
L	lipides
G	glucides
P	protéines
EFA	acides gras essentiels

## Poids, mesures

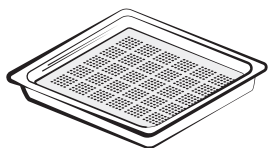
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lg
1 l	1 000 ml	100 cl	10 dl

## Mesures à la cuiller

	cuill. à café rase	cuill. à soupe rase	cuill. à café bombée	cuill. à soupe bombée
Levure chimique	3 g	6 g	7 g	13 g
Beurre	3 g	8 g	10 g	18 g
Miel	6 g	13 g	12 g	26 g
Confiture	6 g	18 g	14 g	26 g
Farine	3 g	7 g	5 g	15 g
Huile	3 g	12 g	-	-
Sel	5 g	13 g	8 g	24 g
Moutarde	4 g	12 g	11 g	26 g
Chapelure	2 g	8 g	4 g	14 g
Eau/lait	5 g	15 g	-	-
Cannelle	2 g	3 g	4 g	11 g
Sucre	3 g	9 g	6 g	17 g

# Accessoires



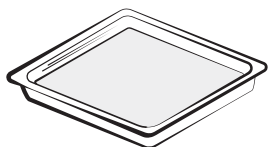


#### Grand panier à vapeur perforé

Convient pour la cuisson de grandes quantités de légumes ou d'un poisson entier. Il convient aussi pour extraire le jus de baies.

#### Attention !

Insérez toujours le panier non perforé sous le panier perforé. Cela permet de recueillir tout liquide qui s'égoutte et l'enceinte de cuisson reste propre.



#### Grand panier vapeur non perforé

Utilisez le panier vapeur non perforé pour récupérer du liquide qui s'égoutte lors de la cuisson à la vapeur et pour cuire du riz, des légumes secs et des céréales.





# Entrées, soupes et salades





# Garniture de potage - Royale rouge

**Pour 4 portions**  
**Plat en pyrex de taille moyenne**

**Royale :**  
2 œufs  
1 cuill. à café de concentré de tomates  
65 ml de bouillon  
65 ml de lait  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
Quelques feuilles de basilic

**En outre :**  
1 cuill. à café de beurre pour le plat

**Par portion**  
65 kcal, 2 g G, 5 g L, 4 g P, 0,1 EFA

1. Battre les œufs et le concentré de tomate. Ajouter le bouillon et le lait et mélanger de nouveau. Saler et poivrer.

2. Verser la préparation dans un moule en verre bien graissé et faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes environ.

3. Ajouter les feuilles de basilic ciselées et faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes supplémentaires comme indiqué.

4. Laisser refroidir les œufs, démouler et couper en tranches ou en dés, selon vos préférences.

5. Servir comme garniture de potage.

## Réglages :

Plat en pyrex dans le panier vapeur perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 80 °C  
Temps de cuisson : env. 15 minutes

## Conseil :

La royale convient parfaitement pour accompagner les bouillons clairs, la soupe au cerfeuil ou la soupe aux épinards et à la crème. Pour réussir le démoulage, tapissez le fond du plat graissé avec une feuille de cuisson.



# Garniture de potage - quenelles à la semoule

## Pour 4 portions

Grand panier à vapeur perforé

## Boulettes :

250 ml de lait

1 cuill. à soupe de beurre

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

100 g de semoule de blé dur

1 œuf

## En outre :

Du beurre pour le panier vapeur

## Par portion

180 kcal, 20 g G, 8 g L, 7 g P, 1,7 EFA

1. Verser le lait dans une casserole rincée à l'eau froide. Ajouter le beurre. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée et porter à ébullition en remuant. Régler ensuite à une position de chauffe moins forte.

2. Verser progressivement la semoule dans le lait et mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une boule de pâte lisse qui se détache de la casserole. Retirer la casserole du feu. Battez l'œuf et incorporez-le à la pâte.

3. Beurrer légèrement le panier vapeur perforé.

4. Plonger deux cuillères à café dans de l'eau froide et former des petites quenelles dans la pâte. Répartir dans le panier vapeur perforé et les cuire à la vapeur selon les indications.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 95 °C

Temps de cuisson : 7 minutes

## Conseil :

Pour préparer des quenelles aux cèpes : faites cuire à la vapeur 15 g de cèpes déshydratés dans 100 ml d'eau pendant 10 minutes environ. Ensuite, égouttez les cèpes, hachez-les finement et ajoutez-les à la pâte avec 1 c.à s. de persil ciselé. Servez les quenelles comme garniture.



# Terrine de légumes

## Pour 8 portions

**Grand panier à vapeur perforé,  
moule à terrine de taille moyenne  
avec couvercle**

## Terrine de légumes :

300 g de carottes

300 g de céleri-rave

300 g de brocolis

3 œufs

6 jaunes d'œuf

150 ml de crème

Noix de Muscade, fraîchement râpée

Sel ou bouillon de légumes en poudre

## En outre :

Du beurre pour le plat

Du film transparent

## Par portion

166 kcal, 5 g G, 13 g L, 8 g P, 0,4 EFA

1. Laver les légumes. Éplucher les carottes et le céleri et les tailler en petits dés. Séparer les petites fleurs des brocolis, éplucher et détailler le tronc en petits morceaux

2. Placer les carottes et le céleri côte à côte dans le panier vapeur perforé, enfourner et faire cuire à la vapeur comme indiqué.

3. Ensuite, ajouter les brocolis et faire cuire en suivant les indications. Le temps de cuisson dépend principalement de la taille des dés de légumes. Les légumes doivent être très tendres afin d'obtenir une purée de consistance souple.

4. Laisser égoutter les légumes. Réduire les légumes en purée séparément dans un bol mélangeur. Ensuite, ajouter 1 œuf, 2 jaunes d'œufs, 50 ml de crème et un peu de noix de muscade sur chaque sorte de légumes. Mouliner encore un peu en purée et relever avec du sel ou du bouillon instantané.

5. Chemiser un moule à terrine (1,2 l) avec du film transparent et le graisser.

6. Par petites quantités, répartir les différentes purées dans le moule, par couches. Recouvrir de film et placer le couvercle sur le moule. Remplir le réservoir d'eau et faire cuire la terrine comme indiqué.

## Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Légumes :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 15 minutes plus 10 minutes supplémentaires

Terrine :

Moule à terrine couvert dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 40 minutes



# Soupe relevée à la courge et à la noix de coco

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur non perforé

### Soupe :

500 g de potiron Hokkaido

1 botte de bouquet garni

1 oignon

1 gousse d'ail

2-3 cm de gingembre frais

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

250 ml de bouillon de légumes corsé

1-2 cuill. à café de pâte de curry rouge

400 ml de lait de coco

Sel

½ bouquet de persil plat ou Coriandre, haché grossièrement

### Par portion

108 kcal, 12 g G, 5 g L, 4 g P, 1,0 EFA

1. Couper le potiron en quartiers. A l'aide d'une cuillère, détacher les fibres et les pépins des segments du potiron. Découper le potiron en lanières et le détailler grossièrement en dés avec l'écorce. Nettoyer le bouquet garni et le découper en dés. Disposer le tout dans le panier vapeur non perforé et faites cuire à la vapeur comme indiqué.

2. Éplucher l'oignon et l'ail et les détailler en dés, peler le gingembre et le râper. Faire suer dans le faitout avec de l'huile d'olive et déglacer au bouillon. Ajouter la pâte de curry rouge.

3. Ajouter le mélange de potiron au bouillon et mouliner finement. Verser le lait de coco et réchauffer rapidement le tout.

4. Saler et servir avec les herbes hachées.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 20 minutes

### Conseil :

Vous pouvez couper les petits potimarrons en deux et retirer ensuite les graines et les fibres.





# Aumônières de volaille relevées

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Aumônières de volaille :

4 grandes ou 8 petites feuilles de riz, env. 80 g

16 belles feuilles d'épinards

150 g de blanc de poulet

2 cuill. à café d'huile de sésame

1-2 cuill. à café de sauce soja claire

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à café de gingembre frais, en petits dés

1 gousse d'ail

1 piment déshydraté

#### Par portion

152 kcal, 18 g G, 3 g L, 12 g P, 1,5 EFA

1. Faire tremper les feuilles de riz entre des torchons à vaisselle humides et en fonction de leur taille, les couper en deux ou en quatre. Laver les feuilles d'épinard.

2. Rincer rapidement le blanc de poulet bien refroidi sous l'eau froide, le tamponner pour le sécher et le couper en gros dés. Mouliner grossièrement avec 1 cuill. à café d'huile de sésame, la sauce soja et les épices.

3. Déposer à chaque fois une feuille d'épinard au milieu de la feuille de riz. Répartir une cuillerée à café de farce sur chaque feuille d'épinard et enrouler pour former de petits paquets. Ils doivent être parfaitement fermés pour que la farce ne puisse s'en échapper.

4. Graisser le panier vapeur perforé avec le reste d'huile de sésame. Répartir les petits paquets de volaille, avec la zone de couture vers le bas, dans le panier vapeur et cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Retirer les paquets de volaille et les disposer sur une assiette.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

#### Conseil :

Servez les petits rouleaux au poulet avec des baguettes. Proposez également une sauce constituée de sauce de soja et de sauce chili, relevée par quelques gouttes de jus de citron.



# Salade de chou-fleur et de brocolis avec sauce aux anchois

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Salade :**  
400 g de brocolis  
400 g de chou-fleur  
2 œufs

**Sauce :**  
1-2 gousses d'ail  
6 cuill. à soupe d'huile d'olive  
2-3 anchois  
3 cuill. à soupe de vinaigre de vin rouge  
Sel  
Poivre du moulin

**En outre :**  
½ bouquet de ciboulette

**Par portion**  
263 kcal, 6 g G, 22 g L, 11 g P, 0,5 EFA

1. Couper en deux les brocolis et séparer les petits bouquets du chou-fleur. Ainsi les légumes seront cuits uniformément.

2. Répartir les légumes dans le panier vapeur perforé. Placer les œufs dans le panier vapeur non perforé. Faites cuire les légumes et les œufs ensemble, comme indiqué.

3. Sortir les œufs avec précaution et les tremper dans de l'eau froide.

4. Pour la vinaigrette, éplucher l'ail et l'écraser avec l'huile d'olive et les anchois. Assaisonner de vinaigre, de sel et de poivre.

5. Écaler et hacher grossièrement les œufs.

6. Dresser les légumes encore chauds sur un plat et napper de sauce. Laisser macérer 10 minutes au moins.

7. Rincer la ciboulette et la découper en petits tronçons fins. Répartir sur les légumes avec les œufs hachés.

## Réglages :

Panier vapeur perforé et non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 8-9 minutes

## Conseil :

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de tournesol ou de potiron. Le goût est moins prononcé. Vous pouvez aussi remplacer le vinaigre de vin rouge par du jus de citron.



# Salade de lentilles thai

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Salade :**

1 oignon rouge  
1 gousse d'ail  
1 morceau de gingembre frais,  
env. 2 cm  
1 petit piment rouge  
1 cuill. à soupe d'huile  
1 cuill. à soupe de pâte de curry rouge  
1 cuill. à soupe de sauce de poisson  
1 cuill. à café de bouillon de légumes  
en poudre  
250 ml d'eau  
200 g de lentilles corail  
250 g de chair d'ananas  
1 poivron jaune  
½ bouquet de ciboulette  
5 cuill. à soupe de dés de tomates  
Sel

**Par portion**

247 kcal, 36 g G, 5 g L, 14 g P, 3,0 EFA

1. Éplucher l'oignon et l'ail. Éplucher le gingembre et hacher finement le tout. Couper le piment en deux, l'épépiner et le détailler en petits morceaux.

2. Ajouter l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment en mélangeant. Ajouter la pâte de curry, la sauce de poisson, le bouillon en poudre et l'eau et porter brièvement à ébullition.

3. Ajouter les lentilles rincées. Verser le mélange avec le liquide dans le panier vapeur non perforé et cuire à la vapeur selon les indications.

4. Pendant ce temps, couper l'ananas en petits morceaux. Nettoyer le poivron, l'épépiner et le couper en fines lanières. Rincer la ciboulette la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons.

5. Mélanger les lentilles et les dés de tomate et saler. Ajouter l'ananas, le poivron et la ciboulette et servir la salade.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 12-14 minutes



# Salade de riz des Pouilles

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur non perforé

### Salade :

2 carottes

1 petit poireau

50 ml d'eau

4-5 cuill. à soupe de vinaigre  
balsamique blanc

1 cuill. à café de sucre

1 poivron jaune

100 g de petits pois surgelés

200 g de riz long grain précuit

300 ml d'eau ou Bouillon

Sel

40 g d'olives noires et vertes  
dénoyautées

1 boîte de thon au naturel,  
poids égoutté 150 g

1 cuill. à soupe de jus de citron

2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Feuilles de persil

25 g de câpres, égouttés

### Par portion

397 kcal, 54 g G, 13 g L, 16 g P, 4,4 EFA

1. Éplucher les carottes et les couper en petits dés.

Nettoyer le poireau et le couper en tranches fines.

Mélanger l'eau, le vinaigre et le sucre dans un petit panier vapeur non perforé. Verser les carottes et le poireau et faire cuire selon les indications.

2. Pendant ce temps nettoyer le poivron et le couper en fines lanières. Verser les légumes précuits avec le fond au vinaigre dans un saladier. Mélanger doucement les lanières de poivron et les petits pois et laisser refroidir le tout.

3. Verser le riz dans le panier vapeur non perforé. Ajouter de l'eau salée ou du bouillon. Cuire le riz à la vapeur selon les indications jusqu'à ce qu'il soit à point et que le liquide se soit évaporé.

4. Laisser le riz reposer pendant cinq minutes, puis l'égrainer à la fourchette.

5. Hacher finement les olives. Verser le thon et l'émietter.

6. Verser les légumes, en récupérant le jus de cuisson. Mélanger le jus de cuisson avec le jus de citron et du sel et incorporer l'huile d'olive.

7. Rincer le persil et l'émincer. Mélanger le tout avec des câpres et la sauce au citron et laisser mariner une heure.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur

100 °C

Légumes :

Temps de cuisson : 7 minutes

Riz :

Temps de cuisson : 15-20 minutes





# Flans aux artichauts et aux tomates séchées

## Pour 4 portions

### Ramequin

#### Flans :

200 g de fonds d'artichauts en conserve

150 g de fromage blanc allégé

2 œufs

1 cuill. à café de zeste de citron bio, râpé

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

#### Pour la sauce :

50 g de tomates séchées dans l'huile

2 branches de basilic

200 ml de bouillon de légumes

50 g de beurre

#### En outre :

Du beurre pour les ramequins

#### Par portion

226 kcal, 4 g G, 21 g L, 6 g P, 0,3 EFA

1. Laisser s'égoutter les fonds d'artichaut et les mixer jusqu'à obtenir une masse lisse. Incorporer le fromage blanc maigre et les œufs. Assaisonner de zeste de citron, de sel, de poivre et de muscade.

2. Bien graisser quatre ramequins (de 125 ml) et les remplir de la préparation. Tasser les ramequins sur un support souple afin de chasser les bulles d'air. Couvrir avec une feuille résistante à la chaleur et faire cuire comme indiqué dans le panier vapeur non perforé. Les flans sont cuits lorsque leur surface est ferme au toucher.

3. 15 minutes avant de servir, sécher les tomates sur du papier absorbant et les tailler en petits dés. Ciseler les feuilles de basilic. Faire chauffer le bouillon de légumes avec les dés de tomates dans une casserole à feu moyen pendant 5-7 minutes et laisser réduire d'un tiers. Incorporer le beurre en petits flocons. Ajouter le basilic, saler et poivrer la sauce.

4. Passer ensuite la lame d'un couteau entre les flans cuits et le ramequin et démouler dans une assiette de présentation. Napper de sauce et servir immédiatement.

#### Réglages :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 90 °C

Temps de cuisson : 30 minutes

#### Conseil :

Si vous utilisez des artichauts frais (4-5 artichauts) : enlever les feuilles à l'aide d'un couteau affûté jusqu'à atteindre la partie tendre. Retirer les feuilles intérieures et le foin d'artichaut. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et faire cuire à la vapeur pendant 10-15 minutes.



# Terrine de poisson aux épinards et au saumon

## Pour 8 portions

### Moule à terrine avec couvercle

#### Terrine de poisson :

500 g filets de sandre ou autres filets de poisson

1 cuill. à soupe de jus de citron

Sel

Poivre blanc du moulin

300 ml de crème

1 blanc d'œuf

100 g d'épinards en branches fraîches

180 g de filet de saumon, sur l'extrémité fine de la queue ou Filet de truite

arc-en-ciel

1 bouquet de ciboulette, finement ciselée

#### En outre :

Du beurre pour le plat

#### Par portion

208 kcal, 2 g G, 14 g L, 19 g P, 0,1 EFA

1. Laver rapidement les filets de sandre à l'eau froide et les tamponner pour les sécher. Détailler en dés, assaisonner de jus de citron, sel et poivre et mouliner par portions avec la crème et le blanc d'œuf dans le mixeur. Réservez aussitôt la farce de poisson au frais.

2. Laver les épinards, les arroser d'eau bouillante, les étaler sur du papier absorbant et tamponner pour les sécher.

3. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide, le sécher dans de l'essuie-tout, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'assaisonner. Enrouler les lanières de poisson une par une dans les feuilles d'épinards. Hacher finement le reste d'épinards.

4. Ajouter la ciboulette et les épinards hachés à la farce du poisson et bien mélanger. En verser la moitié dans un moule à terrine graissé. Y déposer les lanières de saumon enveloppées et appuyer légèrement pour qu'elles soient entourées de la farce de poisson.

5. Étaler le reste de farce par-dessus. Fermer le moule avec le couvercle et faire cuire la terrine de poisson comme indiqué.

#### Réglages :

Moule à terrine dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 40 minutes



# Feuilles de vigne farcies

**Pour env. 30 parts**

**Grand panier vapeur perforé et grand panier vapeur non perforé.**

**Feuilles de vigne**

200 g de feuilles de vigne en bocal

**Garniture :**

250 g de riz rond

Sel

40 g de pignons de pin

1 petit oignon

40 g de raisins secs

2 cuill. à soupe de persil plat, finement haché

2 cuill. à soupe de menthe,

finement hachée

4 cuill. à soupe de jus de citron

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

Poivre noir du moulin

**En outre :**

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

250 ml de bouillon de volaille concentré

1 citron bio

**Par part**

77 kcal, 9 g G, 4 g L, 2 g P, 0,7 EFA

1. Dérouler les feuilles de vigne et disposer 30 belles feuilles dans le bac de cuisson perforé. Mettre dans le compartiment de cuisson et faire cuire à la vapeur, comme indiqué.

2. Faire cuire le riz al dente dans le panier vapeur non perforé avec 750 ml d'eau salée.

3. Égoutter ensuite dans une passoire.

4. Faire blondir les pignons dans une poêle sans matière grasse.

5. Peler les oignons et les couper en petits dés. Mélanger bien le riz, les pignons, l'oignon, les raisins secs, le persil, la menthe, le jus de citron et 3 cuill. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer.

6. Disposer les feuilles de vigne sur le plan de travail et les sécher avec du papier absorbant.

7. Placer 1 c. à s. de farce de riz au centre de chaque feuille de vigne. Replier les côtés les plus longs de la feuille vers l'intérieur pour recouvrir la farce et rouler ensuite fermement la feuille, du plus petit côté (tige) vers la pointe de la feuille. Les placer serrées les unes contre les autres dans le panier vapeur non perforé. Arroser de 3 cuill. à soupe d'huile d'olive et ajouter le bouillon. Faites cuire les rouleaux à la vapeur comme indiqué.

8. Sortir les rouleaux avec précaution et les dresser sur un plat. Servir chaud ou froid avec une demi-tranche de citron.

## Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Feuilles de vigne :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 1-2 minutes

Riz :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 12-14 minutes

Feuilles de vigne farcies :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 40-45 minutes



# Salade de haricots avec crème de tomates et fromage de brebis

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Haricots :**  
700 g de haricots nains verts  
3 branches de sarriette

**Crème de tomates :**  
150 g de tomates  
1-2 gousses d'ail  
2 tomates séchées  
1-2 cuill. à soupe de vinaigre balsamique  
2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre noir du moulin

**En outre :**  
100 g de fromage de brebis

**Par portion**  
199 kcal, 13 g G, 13 g L, 8 g P, 1,1 EFA

1. Laver et retirer les fils des haricots. Répartir dans le panier vapeur perforé et ajouter la sarriette. Faire cuire les haricots à la vapeur comme indiqué.

2. Pendant ce temps, laver les tomates fraîches, les couper en diagonale jusqu'au pédoncule, les épépiner et couper les tomates en morceaux.

3. Peler l'ail. Mouliner les morceaux de tomates, les tomates séchées, l'ail, le vinaigre et l'huile. Saler et poivrer.

4. Déposer les haricots sur un saladier plat ou sur un plateau et les badigeonner encore chauds avec la crème de tomate. Laisser macérer 10 minutes au moins.

5. Détailler le fromage de brebis en petits dés. Avant de servir, mélanger la moitié sous la salade et répartir l'autre moitié sur le dessus.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Programme « P3 », « Haricots verts, à la vapeur »  
Temps de cuisson : env. 27 minutes

## Conseil :

La crème de tomates est également parfaite pour agrémenter les salades de légumes méditerranéens ou de pâtes. Si vous voulez obtenir une crème plus liquide, ajoutez plus d'huile d'olive.





# Salade d'asperges

## Pour 4 portions

**Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé**

### Asperges :

500 g d'asperges blanches

500 g d'asperges vertes

Sel

### Pour la sauce à salade :

1 cuill. à café de moutarde au miel

2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe d'huile de pépins de courge

Sel

Poivre noir du moulin

### En outre :

1 bouquet de roquette

200 g de tomates cerises

40 g de parmesan

### Par portion

212 kcal, 7 g G, 16 g L, 10 g P, 0,6 EFA

1. Éplucher les asperges blanches et couper le quart inférieur ligneux. Placer les épluchures dans le panier vapeur non perforé. Enlever le tiers inférieur des asperges vertes.

2. Préchauffer le compartiment de cuisson.

3. Couper en biais et en trois les asperges blanches et vertes. Placer les asperges blanches dans le panier vapeur perforé et enfourner. Insérer en dessous le bac non perforé avec les épluchures. Cuire selon les indications.

4. Après 3-5 minutes, placer les asperges vertes à côté des asperges blanches et faire cuire comme indiqué, les asperges doivent être al dente.

5. Pour la vinaigrette, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer.

6. Laver la roquette et laisser bien s'égoutter. Selon la taille des tomates cerises, les couper en 2 ou en 4.

7. Après la cuisson à la vapeur, placer les asperges dans un plat. Ajouter 2 cuill. à soupe du jus de cuisson des asperges à la vinaigrette et la verser sur les asperges.

8. Disposer la roquette et les tomates sur 4 assiettes. Puis ajouter les asperges et napper de vinaigrette. Réaliser des petits copeaux de parmesan à l'aide de l'économe. Les disposer sur la salade et servir.

### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Asperges blanches :

Temps de cuisson : 10-15 minutes

Asperges vertes :

Temps de cuisson : 7-10 minutes



# Salade de saumon et champignons

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Salade :

2 carottes

200 g de champignons

200 g de filet de saumon, découpé en fines tranches

100 g de gravlax, en tranches

100 g de cresson

#### Sauce :

1 citron

4 cuill. à soupe de crème

1 c.à s. de raifort râpé (en bocal)

Sel

Poivre blanc du moulin

2 cuill. à soupe d'huile

#### Par portion

243 kcal, 5 g G, 16 g L, 19 g P, 0,4 EFA

1. Laver les carottes, les éplucher et les couper en fines lanières à l'aide de l'économe. Nettoyer les champignons et les couper en rondelles fines. Tout répartir dans le panier vapeur perforé. Y répartir les fines tranches de filet de saumon et faire cuire selon les indications.

2. Pendant ce temps, rincer le cresson et le secouer pour le sécher.

3. Pour la sauce, presser les citrons et mélanger avec les autres ingrédients.

4. Placer les champignons, les carottes et le filet de saumon sur 4 assiettes et y ajouter quelques gouttes de sauce.

5. Répartir le gravlax par-dessus et parsemer de cresson.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 80 °C

Temps de cuisson : 1½-2 minutes





Accompagnements et légumes,  
plats végétariens et gratins



# Légumes verts asiatiques à la crème de coriandre

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Légumes :**  
8 petits Bok Choy

**Crème à la coriandre :**  
1 bouquet de coriandre  
50 g de noix de cajou  
100 ml d'huile d'olive  
60 g de Parmesan, frais râpé  
Sel  
Poivre noir du moulin

**Par portion**  
374 kcal, 7 g G, 35 g L, 10 g P, 0,5 EFA

1. Nettoyer le Bok Choy, le laver et l'égoutter. Répartir dans le panier vapeur perforé et cuire selon les indications.

2. Rincer la coriandre, la secouer pour la sécher et l'effeuiller.

3. Faire griller les noix de cajou dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager leur arôme. Retirer de la poêle et laisser refroidir.

4. Mouliner les noix de cajou avec la coriandre, l'huile d'olive et le parmesan. Saler et poivrer.

5. Égoutter le Bok Choy cuit et dresser sur une assiette. Arroser de crème à la coriandre et servir aussitôt.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson 5-7 minutes, selon la taille des pak choi

## Conseil :

Le reste de crème pourra très bien agrémenter des crevettes ou des pâtes chaudes.





# Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Pommes de terre :**  
1 kg de pommes de terre de taille moyenne et à chair ferme, de même grosseur si possible

**Sauce au bacon :**  
100 g de bacon en tranches  
150 g de bleu  
250 g de crème fraîche  
½ bouquet de ciboulette

**Sauce à l'avocat :**  
1 avocat mûr  
2 cuill. à soupe de jus de citron  
250 g de crème fraîche  
1 petit piment rouge  
½ bouquet de coriandre ou d'aneth  
Sel  
Poivre du moulin

**Par portion**  
899 kcal, 51 g G, 69 g L, 19 g P, 4,2 EFA

1. Laver les pommes de terre, les brosser et répartir dans le panier vapeur perforé. Cuire à la vapeur comme indiqué.

2. Pour la sauce au bacon, découper le bacon en biais en lanières d'env. 1 cm de large. Faire frire dans une poêle à puissance moyenne pour qu'il devienne croustillant et égoutter sur du papier absorbant. Mouliner le bleu et ajouter la crème fraîche. Rincer la ciboulette, la secouer pour la sécher, la découper en petits tronçons. La mélanger à la préparation au fromage avec les tranches de lard.

3. Pour la sauce à l'avocat couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Mouliner la chair avec du jus de citron et ajouter la crème fraîche. Couper le piment dans le sens de la longueur, et l'épépiner. Rincer la coriandre et le secouer pour le sécher. Hacher finement le piment et la coriandre et mélanger à la sauce. Saler et poivrer.

4. Servir les sauces avec les pommes de terre.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Programme « P6 », « Pommes de terre en robe des champs »

Temps de cuisson : env. 47 minutes



# Betteraves rouges et fromage blanc au poireau

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Légumes :

3 pieds de poireau minces, d'env. 500 g  
900 g de betterave rouge, env. 8 petites betteraves

#### Fromage blanc :

250 g de fromage blanc allégé  
250 g de mascarpone  
250 ml de crème fraîche  
Sel

#### Poivre noir du moulin

1 pincée de sucre

2 cuill. à soupe de graines de potiron

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

#### Par portion

625 kcal, 28 g G, 48 g L, 20 g P, 2,3 EFA

1. Nettoyer le poireau et le couper en fines rondelles. Faire cuire à la vapeur dans le panier perforé. Rincer à froid, laisser égoutter et réserver.

2. Laver les betteraves rouges. Enlever les racines et les feuilles. Placer les betteraves dans le panier vapeur perforé et faire cuire comme indiqué.

3. Mélanger le fromage blanc maigre, le mascarpone et la crème fraîche. Réserver 4 cuill. à soupe de poireau et mélanger le reste avec le fromage blanc. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre.

4. Faire griller brièvement les graines de potiron dans une poêle sans matière grasse et mélanger avec l'huile d'olive.

5. Éplucher les betteraves rouges, les couper en 2 ou en 4 et les disposer dans des assiettes.

6. Répartir le fromage blanc dans les assiettes. Verser le reste de poireau sur le fromage blanc et parsemer de graines de potiron.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Poireaux :

Temps de cuisson : 1-2 minutes

Betteraves rouges :

Temps de cuisson : 35-40 minutes

#### Conseil :

Utiliser de petites betteraves tendres, voire des betteraves de taille moyenne. Pour les grosses betteraves, le temps de cuisson est d'env. 50 minutes. Pour éviter d'avoir les mains rouges, porter des gants jetables lors de la préparation.

La sauce au fromage blanc sera plus relevée si vous remplacez 1 poireau par 2 petits oignons blancs et si vous assaisonnez la sauce avec un peu de piment rouge.



# Épinards aux raisins et aux pignons de pin

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Épinards :**

40 g de raisins secs

Vin sucré, par ex. Vin Santo

750 g d'épinards

Sel

1 cuill. à café d'huile d'olive

2 cuill. à soupe de pignons de pin

**Par portion**

124 kcal, 10 g G, 4 g L, 6 g P, 0,8 EFA

1. Laisser les raisins secs mariner dans le vin pendant au moins 2 heures.

2. Préchauffer le compartiment de cuisson.

3. Nettoyer les épinards, retirer les tiges et les laver. Répartir dans le panier vapeur perforé, saler légèrement et arroser d'huile d'olive. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils commencent à dégager leur arôme. Retirer de la poêle.

5. Retirer les épinards avec une pince, les presser légèrement et verser dans un saladier préchauffé. Incorporer les raisins secs égouttés et les pignons de pin.

6. Servir les épinards tièdes ou froids.

**Réglages :**

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Préchauffage

Temps de cuisson : 3-5 minutes

**Conseil :**

Les épinards accompagnent très bien le rosbif.



# Purée de pommes de terre au panais

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé

### Purée :

750 g de pommes de terre moyennes

120 g de panais

½ oignon

3 cuill. à soupe de beurre

250 ml de lait

Sel

Noix de muscade

### Par portion

258 kcal, 29 g G, 12 g L, 8 g P, 2,3 EFA

1. Peler les pommes de terre et les découper en petits dés. Répartir dans le panier vapeur perforé.

2. Éplucher les panais et les oignons, détailler les deux finement et faire rapidement revenir dans du beurre chaud. Mettre dans le panier vapeur non perforé et mouiller avec le lait. Faire cuire avec les pommes de terre comme indiqué, elles doivent être tendres au terme de la cuisson.

3. Ensuite, écraser dans un saladier les pommes de terre et les panais encore chauds à l'aide d'un presse-purée et mélanger avec le fouet pour obtenir un mélange lisse. Assaisonner de sel et de noix de muscade fraîchement râpée puis servir.

### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Pommes de terre :

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Panais :

Temps de cuisson : 20-25 minutes





# Risotto à la citronnelle

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Risotto :**

1 échalote  
1-2 gousses d'ail  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
250 g de riz pour risotto  
50 g de citronnelle en morceaux  
100 ml de vin blanc  
500-600 ml de bouillon de légumes  
20 g de beurre  
50 g de parmesan, fraîchement râpé  
Sel  
Poivre blanc du moulin

**Par portion**

434 kcal, 51 g G, 20 g L, 10 g P, 4,5 EFA

1. Éplucher et hacher finement l'échalote et l'ail.

2. Mettez les dés d'échalote, l'ail, l'huile d'olive, le riz, la citronnelle, le vin blanc et le bouillon de légumes chaud dans le panier vapeur non perforé. Bien mélanger le tout et faire cuire selon les indications.

3. À mi-cuisson mélanger une fois.

4. Après cuisson incorporer le beurre et le parmesan râpé. Saler, poivrer et servir immédiatement.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 30-35 minutes

**Conseil :**

Vous pouvez remplacer la citronnelle par des légumes finement hachés (carottes, branches de céleri), cèpes déshydratés, barbe de capucin finement hachée ou des tomates séchées.



# Légumes en cuisson pilaf

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Riz pilaf :

50 g de pois chiches

1 oignon

2 gousses d'ail

350 g de riz long nature

1 cuill. à soupe d'huile

1 l de bouillon de légumes

#### Légumes :

1 aubergine

1 courgette

1 grosse carotte

4 cuill. à soupe d'huile

Sel aux herbes

Poivre noir du moulin

#### En outre :

2 cuill. à soupe de persil, haché

#### Par portion

544 kcal, 75 g G, 22 g L, 11 g P, 6,2 EFA

1. Laisser tremper les pois chiches toute une nuit dans l'eau froide. Puis jeter l'eau et les laisser parfaitement s'égoutter.

2. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon.

3. Rincer le riz sous un filet d'eau froide, l'égoutter et faire blondir avec 1 cuill. à soupe d'huile en mélangeant. Incorporer les pois chiches, les dés d'oignon et d'ail et laisser le tout dorer brièvement en continuant de mélanger.

4. Verser la préparation dans le panier vapeur non perforé, ajouter le bouillon de légumes et faire cuire comme indiqué.

5. Pendant ce temps, laver l'aubergine et la courgette, retirer les pédoncules et détailler en dés. Nettoyer la carotte et la couper en gros dés. Faire chauffer 4 cuill. à soupe d'huile. Commencer par saisir les dés d'aubergine, et ensuite la courgette et les carottes à forte puissance, sur toutes les faces.

6. Assaisonner les dés de légumes avec du sel aux herbes et du poivre et incorporer délicatement au riz. Cuire selon les indications.

7. Servir le pilaf de légumes, saupoudré de persil.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Mélange de riz :

Temps de cuisson : 30-35 minutes

Aux légumes :

5 minutes supplémentaires



# Variation de légumes à la crème de fromage frais au citron

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Légumes :**  
200 g de carottes  
200 g de chou-rave  
200 g de courgettes  
200 g de chou romanesco

**Crème :**  
50 g de beurre  
250 g de fromage frais  
125 ml de bouillon de légumes  
1 citron bio  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
1 branche de basilic

**Par portion**  
228 kcal, 11 g G, 15 g L, 12 g P, 0,9 EFA

1. Éplucher les carottes et le chou-rave. Couper les carottes en rondelles obliques et couper le chou-rave en petits dés. Laver les courgettes et le chou romanesco. Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les couper en diagonale, en triangles de taille moyenne. Séparer le chou romanesco en bouquets.

2. Répartir les légumes dans le panier vapeur perforé et les cuire à la vapeur selon les indications.

3. Pour la crème, faire chauffer le beurre dans une casserole et l'ajouter par petites quantités au fromage frais, à faible vitesse. Verser le bouillon de légumes. Laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Râper le zeste du demi-citron et presser le jus. Relever avec le jus et le zeste de citron. Saler et poivrer.

4. Avant de servir rincer la branche de basilic, détacher les feuilles, les couper et les incorporer.

5. Dresser les légumes sur des assiettes ou les disposer par couches dans des verres et servir avec la crème.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur  
100 °C  
Temps de cuisson : 7-10 minutes

## Conseil :

Pour obtenir le même temps de cuisson, couper les légumes en tous petits morceaux les légumes avec le temps de cuisson le plus long - ici, les carottes et le chou-rave, et couper en grands morceaux les légumes avec le temps de cuisson le plus court - ici, les courgettes. Lors de la cuisson à la vapeur dans le panier vapeur perforé, insérer toujours en-dessous le panier vapeur non perforé. Le jus de cuisson ainsi recueilli donne un délicieux bouillon de légumes. Vous pouvez également utiliser d'autres légumes et préparer la crème avec du mascarpone plutôt que du fromage frais.



# Gnocchi au beurre de sauge

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Gnocchis :**

800 g de pommes de terre à chair farineuse

120 g de farine

2 œufs

Sel

Poivre blanc du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

**Beurre à la sauge :**

50 g de beurre

12 feuilles de sauge

**En outre :**

1 cuill. à café d'huile pour le panier vapeur

30 g de parmesan, fraîchement râpé

**Par portion**

423 kcal, 54 g G, 17 g L, 13 g P, 4,5 EFA

1. Peler les pommes de terre, les couper en quartiers, et faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur comme indiqué.

2. Les écraser encore chaudes à l'aide d'un presse-purée. Mélanger avec la farine et ajouter les œufs. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade et pétrir pour former une pâte facile à modeler.

3. Former des petits rouleaux de la largeur d'un doigt et les couper en tronçons de 3 cm. Avec le dos de la fourchette, dessiner des rayures. Graisser le panier vapeur perforé avec de l'huile. Y répartir les gnocchis serrés les uns contre les autres et cuire comme indiqué.

4. Faire mousser le beurre dans une poêle profonde et y verser les feuilles de sauge.

5. Passer rapidement les gnocchis bien égouttés dans le beurre à la sauge et les servir, saupoudrés de parmesan.

**Réglages :**

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Pommes de terre :

Temps de cuisson : 25-30 minutes

Gnocchis :

Temps de cuisson : 6-8 minutes

**Conseil :**

Gnocchis farcis: A l'aide d'une cuillère à soupe, prélevez un morceau de pâte. Creusez un petit puits en son milieu puis remplissez-le de fromage frais aux fines herbes. Refermez avec de la pâte, remodelez et faites cuire à la vapeur.

Faites sauter les gnocchis égouttés dans du beurre moussieux et servez avec une sauce tomate.





# Salsifis à la sauce moutarde

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Légumes :

3 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc  
1 kg de salsifis

#### Sauce de moutarde à la crème :

1 oignon  
30 g de beurre  
2 cuill. à soupe de graines de moutarde  
3 cuill. à soupe de moutarde  
125 ml de bouillon de légumes  
250 ml de crème  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
Noix de Muscade, fraîchement râpée  
1-2 cuill. à soupe de liant pour sauce

#### Par portion

309 kcal, 17 g G, 24 g L, 8 g P, 1,4 EFA

1. Mélanger le vinaigre avec 1 l d'eau.

2. Peler les salsifis sous un filet d'eau, les laver à nouveau et les placer aussitôt dans l'eau vinaigrée. Retirer les différentes tiges et couper en morceaux d'env. 3 cm de long. Les mettre de nouveau dans l'eau vinaigrée pour qu'ils ne se décolorent pas.

3. Placer les salsifis dans le panier vapeur perforé et les cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Pour la sauce, éplucher l'oignon, le détailler finement et le faire blondir dans le beurre. Ajouter les graines de moutarde, la moutarde et le bouillon et laisser macérer 5 minutes.

5. Verser la crème et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade fraîchement râpée. Faites épaisser avec un liant pour sauce.

6. Ajouter les salsifis à la sauce.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 10-15 minutes

#### Conseil :

Les pommes de terre à l'anglaise et les saucisses grillées accompagnent très bien ce plat.



# Couscous avec sauce aux légumes

## Pour 4 portions

**Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé**

### Sauce aux légumes :

200 g de tomates

300 g de pommes de terre

300 g de carottes

1 petit bulbe de fenouil

1 oignon

1 gousse d'ail

120 g de céleri-branche

150 g de haricots verts

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre noir du moulin

750 ml de jus de tomate

160 g de pois chiches en bocal,  
(poids égoutté)

½ cuill. à café de piment moulu

½ cuill. à café de cardamome

½ bouquet de coriandre ou de persil plat

### Couscous :

250 g de graine de couscous

400 ml de bouillon de volaille

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

### Par portion

593, kcal, 22 g G, 20 g L, 1 g P, 6,6 EFA

1. Préchauffer le compartiment de cuisson. Inciser les tomates en croix, les placer dans le panier cuisson perforé et enfourner. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

2. Ensuite, peler les tomates, les couper en quartiers et les épépiner.

3. Nettoyer les pommes de terre, les carottes, le fenouil, les oignons et l'ail, et les couper en gros dés. Laver le céleri-branche et le couper en tranches. Nettoyer les haricots et les piquer une fois.

4. Faire chauffer 2 cuill. à soupe d'huile dans un grand faitout. Saisir à feu vif les oignons, l'ail, les pommes de terre et le fenouil puis saler et poivrer. Ajouter les carottes, le céleri-branche, les haricots et le jus de tomate et faire cuire le tout à puissance réduite pendant 10-15 minutes.

5. Bien rincer les pois chiches dans une passoire.

Ajouter les quartiers de tomate et les pois chiches aux légumes, 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Assaisonner la sauce aux légumes avec du sel, du poivre, du piment, de la cardamome et de la coriandre hachée.

6. Répartir la graine de couscous dans le panier vapeur non perforé et verser le bouillon chaud. Ajouter 2 cuill. à soupe d'huile d'olive et faire cuire à l'étuvée comme indiqué, jusqu'à ce que le couscous soit bien chaud.

7. Assouplir la graine de couscous à l'aide d'une fourchette et répartir sur une assiette. Verser dessus la sauce de légumes.

### Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Tomates :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Préchauffage

Temps de cuisson : 2-3 minutes

Couscous :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 5-7 minutes



# Quenelles de pommes de terre

**Pour 12 parts**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Quenelles :**  
750 g de pommes de terre à chair farineuse  
125 g de farine  
2 petits œufs  
Sel  
Noix de Muscade, fraîchement râpée

**En outre :**  
1 cuill. à café d'huile pour le panier vapeur  
40 g de beurre  
½ botte de persil plat

**Par part**  
126 kcal, 18 g G, 4 g L, 4 g P, 1,5 EFA

1. Laver les pommes de terre et les cuire, non épluchées, à la vapeur comme indiqué.

2. Laissez-les brièvement refroidir et pelez-les encore chaudes. Écraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.

3. Ajouter aux pommes de terre la farine, les œufs et un peu de noix de muscade fraîchement râpée. Ensuite, travailler le mélange à l'aide d'une cuillère, et ensuite à la main, pour obtenir une pâte lisse. Avec les mains humides, modeler 12 quenelles dans la pâte.

4. Graisser le panier vapeur perforé avec de l'huile. Déposer doucement les quenelles et les laisser lever comme indiqué.

5. Faire fondre le beurre. Rincer le persil, le secouer pour le sécher et le hacher grossièrement.

6. Verser les quenelles dans un saladier préchauffé. Arroser de beurre et saupoudrer de persil haché.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Pommes de terre :

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 30-40 minutes

Quenelles :

Cuisson vapeur, 95 °C

Temps de cuisson : 20-25 minutes



# Curry de légumes au tofu

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Curry :**

60 g de raisins sultanines  
250 g de tofu  
Sauce de soja  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 morceau de gingembre, env. 3 cm  
2 cuill. à soupe d'huile  
2 cuill. à café de curry  
1 cuill. à café de cumin  
1 cuill. à café de coriandre moulu  
1 cuill. à café de curcuma  
1 cuill. à café de sel  
250 g de carottes  
1 piment  
250 g de brocolis  
250 g de chou-fleur  
400 ml de lait de coco  
1 citron vert  
1 cuill. à café de sucre roux

**En outre :**

60 g de noix de cajou

**Par portion**

418 kcal, 39 g G, 19 g L, 19 g P, 3,2 EFA

1. Laisser tremper les raisins sultanines dans l'eau tiède pendant 15 minutes.

2. Arroser le tofu de sauce soja et le laisser mariner à couvert pendant 10 minutes.

3. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Epluchez et râpez finement le gingembre.

4. Découper le tofu en dés et le saisir dans une poêle anti-adhérente avec 1 cuill. à soupe d'huile pour qu'il devienne bien croustillant. Déglacer avec la sauce soja et réserver sur une assiette.

5. Faire chauffer le reste d'huile dans la poêle. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et faire suer 5 minutes à puissance moyenne. Ajouter les épices et faire revenir 5 minutes en mélangeant. Placer le mélange dans le panier vapeur non perforé.

6. Passer les raisins secs à la passoire et les laisser égoutter. Nettoyer les légumes. Couper les carottes en dés et hacher finement le piment. Partager le brocoli et le chou-fleur en petits bouquets. Ajouter les légumes et le tofu au mélange oignon-épices. Mouiller de lait de coco et cuire les légumes al dente, comme indiqué.

7. Relever le curry avec le jus de citron vert et le sucre roux. Faire griller les noix de cajou dans une poêle sans matière grasse, répartir sur le curry de légumes et dresser aussitôt.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 15 minutes





# Choux-raves farcis

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé

## Légumes :

4 choux-rave

## Garniture :

400 g d'épinards frais

100 g de ricotta ou de fromage blanc allégé, bien égoutté

25 g de parmesan

1 jaune d'œuf

1 petite gousse d'ail

Sel

Poivre blanc du moulin

½ citron

## Par portion

118 kcal, 7 g G, 4 g L, 11 g P, 0,6 EFA

1. Éplucher les choux-rave et les faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur, selon les indications.

2. Éplucher et laver les épinards pendant ce temps. Retirer les choux-rave cuits à la vapeur et faire cuire les épinards dans le panier vapeur perforé pendant 3-4 minutes.

3. Prélever le tiers supérieur des choux-raves qui servira de couvercle. Vider chaque chou-rave à l'aide d'une cuillère à café.

4. Presser les épinards, les hacher grossièrement et les mélanger avec la ricotta, le parmesan, l'œuf et l'ail finement haché. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron.

5. Farcir les choux-raves avec le mélange et replacer leur couvercle. Faire cuire dans le panier vapeur non perforé, comme indiqué.

## Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Chou-rave :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 30 minutes

Épinards :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 3-4 minutes

Choux-raves farcis :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 10 minutes

## Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de tomates cerises : Coupez en deux 250 g de tomates, faites-les revenir légèrement avec 2 petits oignons blancs dans un petit peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Servez les choux-raves avec quelques feuilles de basilic.



# Flan d'automne aux champignons

## Pour 4 portions

Ramequins dans le grand panier  
vapeur perforé

### Flan :

5 g de champignons déshydratés, par  
ex. trompettes de la mort ou cèpes  
150 g de chanterelles ou rosés des prés  
1 petite échalote  
1 cuill. à soupe de beurre  
100 ml de lait  
100 g de mascarpone  
2 œufs  
Sel  
Poivre noir du moulin  
1 pincée de noix de Muscade,  
fraîchement râpée  
2 branches de marjolaine

### En outre :

Du beurre pour les ramequins  
De la chapelure à saupoudrer

### Par portion

167 kcal, 3 g G, 14 g L, 8 g P, 0,2 EFA

1. Laisser tremper les champignons déshydratés dans suffisamment d'eau, pendant env. 20 minutes. Bien presser et hacher grossièrement. Couper les champignons frais en petits dés égaux.

2. Hacher finement l'échalote et faire blondir dans du beurre chaud à puissance moyenne. Augmenter la puissance, ajouter tous les champignons et saisir à feu vif. Presser le jus, le laisser s'évaporer entièrement. Mettez ensuite au frais.

3. Dans un saladier, battre le lait, le mascarpone et les œufs pour obtenir un mélange homogène. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade. Rincer la marjolaine, la secouer pour la sécher, la hacher finement et l'ajouter aux champignons refroidis.

4. Bien graisser 4 ramequins (de 150 ml) et saupoudrer de chapelure. Remplir avec les champignons jusqu'à ½ cm du bord et placer les ramequins dans le panier vapeur perforé. Cuire comme indiqué, jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

5. Laisser reposer encore 10 minutes avant de servir. Décoller les flans des bords du ramequin à l'aide d'un couteau et les retourner prudemment.

### Réglages :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 15 minutes

### Conseil :

Servez les flans avec des champignons rissolés ou de la salade verte.



# Purée de pommes de terre à l'italienne

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Purée :

750 g de pommes de terre à chair farineuse  
3 échalotes  
2 gousses d'ail  
25 g de pignons de pin  
50 g d'olives noires dénoyautées macérées dans l'huile  
1 bouquet de basilic  
25 ml d'huile d'olive  
25 g de beurre  
50-70 ml de lait  
Sel  
Poivre noir du moulin

#### Par portion

304 kcal, 33 g G, 15 g L, 7 g P, 2,8 EFA

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en deux ou en quatre selon leur taille. Dans le panier vapeur perforé, faire cuire à la vapeur comme indiqué jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2. Entre-temps, éplucher et hacher finement les échalotes et l'ail. Faites griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Laisser égoutter les olives sur du papier absorbant et hacher grossièrement. Effeuillez les feuilles de basilic et les couper en fines tranches. Chauffer l'huile d'olive, y faire revenir les échalotes et l'ail. Ajouter les olives et les pignons de pain et les faire cuire brièvement. Ajouter le beurre et le lait, puis faire chauffer à nouveau.

3. Dans un saladier, bien écraser les pommes de terre cuites à la vapeur avec un presse-purée ou une fourchette. Incorporer le mélange d'olives et de pignons de pin ainsi que le basilic. Saler et poivrer.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 25-30 minutes

#### Conseil :

La purée ne doit pas être fluide, mais être grumeleuse. Ce plat accompagne bien le magret de canard à la sauce balsamique au miel.



# Curry de lentilles exotique

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Curry :

250 g de lentilles corail  
400 ml de bouillon de légumes  
1 feuille de laurier  
1 botte d'oignons de printemps  
½-1 de piment rouge  
1 poivrons rouges, env. 200 g  
2 gousses d'ail  
2 cuill. à soupe de beurre fondu  
2-3 cuill. à soupe de curry  
Sel  
Poivre noir du moulin

#### Par portion

312 kcal, 35 g G, 11 g L, 17 g P, 2,9 EFA

1. Laver les lentilles, les répartir dans le bac de cuisson non perforé et compléter avec le bouillon de légumes. Ajouter la feuille de laurier et faire cuire comme indiqué, les lentilles ne doivent pas être trop tendres.

2. Pendant ce temps, émincer les ciboules. Couper le piment dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en très fines lanières. Épépiner le poivron et le détailler en petits dés. Hacher l'ail.

3. Faire fondre le beurre clarifié dans une casserole, faire revenir pendant 2 minutes les petits ciboules, le piment, les dés de poivron et l'ail en remuant. Ajouter le curry, faire blondir brièvement, puis ajouter également les lentilles cuites. Mélanger et chauffer le tout brièvement.

4. Salez, poivrez et servez chaud.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 8-10 minutes





# Petites terrines aux pâtes et aux épinards

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé et ramequins

#### Légumes :

400 g d'épinards en branches

1 oignon

1 gousse d'ail

20 g de beurre

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

Noix de Muscade, fraîchement râpée

#### Mélange d'œufs :

50 g de gouda mi-vieux

30 g de parmesan

4 œufs

175 ml de crème

75 g de spaghettis, cuits

Sel

Poivre du moulin

#### En outre :

Huile pour les ramequins

Papier de cuisson

Du film pour couvrir

#### Par portion

428 kcal, 9 g G, 36 g L, 17 g P, 0,8 EFA

1. Huiler légèrement quatre ramequins ou tasses résistants à la chaleur (150 ml). Tapisser le fond des ramequins avec une feuille de cuisson.

2. Préchauffer le four.

3. Éplucher les épinards et les faire blanchir comme indiqué, dans le bac vapeur perforé.

4. Ensuite, bien presser les épinards.

5. Hacher finement l'oignon et l'ail. Les faire suer dans le beurre et l'huile. Ajouter les épinards et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Laisser refroidir les épinards.

6. Râper le fromage. Battre les œufs et la crème dans un saladier. Incorporer les spaghettis cuits et le fromage râpé, saler et poivrer.

7. Ajouter les épinards au mélange d'œufs. Répartir la préparation dans les ramequins, bien couvrir avec un couvercle ou une feuille. Placer les ramequins dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire comme indiqué.

8. Sortir les ramequins et laisser refroidir un peu. Passer la lame d'un couteau entre la terrine et le ramequin et la démouler dans des assiettes.

#### Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Épinards :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 3-4 minutes

Petites terrines :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 30-35 minutes

#### Conseil :

Servez les petites terrines avec une sauce tomate.



# Potée de haricots aux girolles

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur perforé et non perforé

### Potée :

200 g de gros haricots blancs secs

6 cuill. à soupe d'huile d'olive

4 gousses d'ail

1 brin de romarin

2 branches de thym

2 feuilles de laurier

200 g de tomates

250 g de chanterelles

150 g de céleri-branché

100 g d'échalotes

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à café de concentré de tomates

30 g de pecorino, en copeaux

1 petit bouquet de basilic

### Par portion

389 kcal, 28 g G, 22 g L, 19 g P,  
2,05 EFA

1. Laisser tremper les haricots dans 1,5 l d'eau pendant la nuit. Ajouter 2 cuill. à soupe d'huile, deux gousses d'ail pressées, le romarin, le thym et le laurier et faire cuire dans le panier vapeur non perforé comme indiqué, les haricots doivent être tendres à l'issue de la cuisson.

2. Inciser les tomates en croix, les placer dans le bac de cuisson perforé et enfourner env. 2 minutes avec les haricots. Puis peler les tomates, les couper en quartiers, les épépiner et les tailler en gros dés.

3. Passer les haricots cuits et recueillir le fond. Enlever les herbes et l'ail.

4. Éplucher et laver les girolles, les laisser s'égoutter. Éplucher et laver le céleri, puis le couper dans le sens de la diagonale en fines lanières de 0,5 cm. Éplucher et détailler finement le reste d'ail et les échalotes. Faire revenir à feu vif les girolles dans 3 cuill. à soupe d'huile, saler et poivrer. Ajouter brièvement les échalotes, l'ail et le céleri puis incorporer le concentré de tomate.

5. Placer les haricots avec le mélange champignons-légumes dans le panier cuisson non perforé et verser 700 ml du fond. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

6. Ajouter les tomates 10 minutes avant la fin de la cuisson, saler et poivrer.

7. Parsemer de pecorino et de basilic et arroser avec l'huile restante.

### Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Haricots :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 65-75 minutes

Faire cuire à la vapeur les tomates pendant 2-3 minutes dans le panier vapeur perforé, hauteur 3

Potée :

Temps de cuisson : 30 minutes





# Poisson



# Aumônières de chou frisé farcies

## Pour 4 portions

### Grand panier à vapeur perforé

#### Aumônières de chou frisé farcies :

500 g de filet de loup de mer,  
de filet de sole ou de filet de limande  
150 g de filets de saumon  
2-3 cuill. à soupe de vermouth  
8 grandes feuilles tendres de chou frisé  
ou 16 petites feuilles de chou frisé  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
400 ml de crème, très froide  
1 blanc d'œuf

#### Sauce :

250 ml de fumet de poisson en bocal  
2 cl de vermouth  
200 ml de crème  
1 pointe de couteau de poudre de safran  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
Coriandre

#### En outre :

huile pour graisser le plat

#### Par portion

666 kcal, 9 g G, 50 g L, 41 g P, 0,8 EFA

1. Rincer les filets de poisson rapidement sous l'eau froide, les nettoyer et les éponger avec du papier absorbant. Rincer également le saumon à l'eau froide, l'éponger soigneusement et le couper en petits dés. Arroser de vermouth, mélanger soigneusement et répartir sur une assiette. Placer les dés de saumon et les filets de poisson dans le congélateur pendant 15 minutes et les laisser légèrement congeler.

2. Trancher la partie saillante de la nervure centrale des feuilles de chou frisé. Faire blanchir les feuilles dans le panier vapeur perforé selon les indications.

3. Étaler sur un torchon de cuisine et laisser sécher.

4. Mouliner finement le filet de loup de mer à l'aide du robot. Incorporer progressivement la crème. Battre les œufs en neige ferme et les incorporer aux dés de saumon dans le mélange de poissons. Le saler et poivrer.

5. Chemiser une tasse avec une grande feuille de chou frisé ou deux petites feuilles. Verser un peu du mélange de poisson, replier la feuille en haut et bien appuyer. Renverser la petite aumônière obtenue dans le panier vapeur perforé légèrement huilé. Faites-les cuire comme indiqué.

6. Pour la sauce, laisser réduire le fumet de poisson, le vermouth, la crème et le safran. Saler, poivrer et ajouter un peu de coriandre. Verser la sauce en miroir sur les assiettes et y dresser les aumônières de chou frisé.

#### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Chou frisé :  
Temps de cuisson : 8 minutes  
Boulettes :  
Temps de cuisson : 8-10 minutes

#### Conseil :

Vous pouvez utiliser cette recette comme hors-d'œuvre pour 8 personnes.





# Truite au vin blanc

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Poisson :

4 truites, de 300 g, prêtes à cuire

½ citron

Sel

Poivre blanc du moulin

#### Bouillon :

1 botte de bouquet garni

1 oignon

1 citron bio

1 cuill. à café de sel

5 baies de genièvre

quelques feuilles de sauge

125 ml de vin blanc sec

5 grains de poivre blanc

#### Crème au raifort :

200 ml de crème

1 pomme acidulée

env. 2 cm de raifort frais

2-3 cuill. à soupe de jus d'orange

Sel

Poivre noir du moulin

1 pincée de sucre

#### En outre :

1 citron bio

1 petite barquette de cresson

#### Par portion

613 kcal, 12 g G, 32 g L, 65 g P, 1,0 EFA

1. Laver rapidement les truites à l'eau froide, les nettoyer et sécher dans de l'essuie-tout. Arroser avec le jus du citron. Les saler et les poivrer à l'intérieur et à l'extérieur.

2. Nettoyer le bouquet garni et le détailler finement. Éplucher les oignons, laver le citron à l'eau chaude et le sécher. Couper les deux en rondelles. Verser dans un panier garni non perforé le bouquet garni, les oignons et le citron avec le sel, les baies de genièvre, la sauge, le vin blanc et 125 ml d'eau. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

3. Pour finir, ajouter les grains de poivre écrasés dans le bouillon.

4. Plonger les truites dans le bouillon chaud et cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Pour la crème au raifort, fouetter la crème jusqu'à obtenir une consistance ferme. Peler la pomme et le raifort, râper finement et mélanger avec le jus d'orange. Incorporer à la crème et assaisonner de sel, de poivre et de sucre.

6. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher et le couper en rondelles. Détaillez les feuilles de cresson.

7. Sortir délicatement les truites du bouillon et les dresser sur des assiettes réchauffées. Les arroser d'un peu de bouillon de cuisson et décorer de rondelles de citron et de cresson. Servez séparément la crème au raifort.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Bouillon :

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 15 minutes

Truites :

Cuisson vapeur, 90 °C

Temps de cuisson : 15-20 minutes

#### Conseil :

Les truites sont cuites lorsque vous pouvez facilement détacher les nageoires.



# Crevettes marinées aux légumes colorés

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

## **Crevettes /**

400 g de crevettes crues, nettoyées  
2 grandes courgettes  
150 g de carottes  
1 poivrons rouges  
1 piment rouge  
2 tomates  
1 morceau de gingembre frais,  
d'env. 3 cm  
1-2 gousses d'ail  
1 citron vert bio  
2 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 cuill. à café rase de curcuma  
1 cuill. à café rase de coriandre moulue  
1 cuill. à café rase de carvi moulu  
75 ml de lait de coco  
1-2 cuill. à café de sauce soja  
Sel  
250 g de nouilles aux œufs chinoises  
½ bouquet de coriandre fraîche

## **Par portion**

453 kcal, 54 g G, 12 g L, 32 g P, 4,5 EFA

1. Laver rapidement les crevettes à l'eau froide, les nettoyer et sécher dans de l'essuie-tout.

2. Nettoyer la courgette, les carottes et le poivron et couper en fines lanières. Hacher très finement le piment. Épépinez les tomates et coupez-les en petits dés.

3. Répartir les crevettes et les légumes dans le panier vapeur non perforé.

4. Peler le gingembre et le râper. Hacher finement les gousses d'ail. Mélanger l'huile, le gingembre, l'ail, le zeste et le jus du citron vert, les épices, le lait de coco et la sauce soja. Saler la marinade et mélanger avec les crevettes et les légumes. Laisser mariner à couvert dans le réfrigérateur pendant au moins une heure. Remuez plusieurs fois.

5. Faire ensuite cuire comme indiqué.

6. Pendant ce temps, faire cuire al dente les nouilles suivant les indications du paquet. Ensuite les égoutter et les répartir dans des assiettes ou des coupelles préchauffées. Dresser le mélange de crevettes sur les nouilles. Décorer de coriandre et servir aussitôt.

## **Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 8-10 minutes



# Rouleaux de sole farcis de saumon au basilic

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur non perforé

### Garniture :

125 ml de crème

½ bouquet basilic

150 g de filet de saumon ou

Filet de truite arc-en-ciel

Sel

Poivre blanc du moulin

### Poisson :

8 filets de sole, d'env. 600 g

Sel

100 ml de vin blanc sec

### Sauce :

150 ml de crème

1 cuill. à café de beurre

Sel

Poivre du moulin

### En outre :

Du beurre pour le panier vapeur

Des brochettes en bois

### Par portion

426 kcal, 3 g G, 28 g L, 36 g P, 0,2 EFA

1. Pour la farce, réduire de moitié la crème. Rincer le basilic rapidement à l'eau froide et le secouer pour le sécher. Retirer les feuilles et réserver quelques feuilles pour le décor. Laver rapidement le filet de saumon à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Mouliner le plus finement possible les feuilles de basilic avec le filet de saumon et la crème. Saler, poivrer et garder au frais.

2. Laver rapidement les filets de sole à l'eau froide, les tamponner pour les sécher, les étaler et les saler légèrement. Badigeonner chaque filet avec la farce au basilic et les rouler. Les fixer à l'aide d'une brochette.

3. Graisser le panier vapeur non perforé et saler légèrement. Déposer les rouleaux de poisson et arroser de vin. Cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Pendant ce temps, pour la sauce, réduire de moitié la crème.

5. Après la cuisson à la vapeur, retirer les filets et ajouter le fumet de poisson à la crème. Ajouter le beurre, saler et poivrer. Dresser les rouleaux de sole avec la sauce et servir aussitôt.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 80 °C

Temps de cuisson : 12-14 minutes

### Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de riz, de pommes de terre à l'anglaise, de fenouil ou de salade.



# Ragoût de poisson au fenouil

## Pour 4 portion(s)

Grand panier vapeur non perforé

### Ragoût de poisson :

500 g de filets de flétan

Sel

Poivre blanc du moulin

½ citron

3 bulbes de fenouil de 400 g

300 ml de fumet de poisson ou de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

200 ml de crème

2-3 c. à s. de liant pour sauce

### Par portion

391 kcal, 18 g G, 20 g L, 31 g P,  
1,5½ EFA

1. Laver rapidement le poisson à l'eau froide, le nettoyer et le sécher et le couper en morceaux. Saler, poivrer et arroser avec 1-2 cuill. à soupe de jus de citron.

2. Éplucher et laver le fenouil, le couper en huit morceaux dans le sens de la longueur. Réserver quelques feuilles du fenouil.

3. Verser le fond de poisson, le vin et ¼ cuill. à café de sel dans le panier vapeur non perforé. Ajouter le fenouil et faire cuire à la vapeur comme indiqué.

4. Faire chauffer la crème et le liant pour la sauce dans une petite casserole en remuant, ajouter le jus de cuisson du fenouil et mélanger le tout pour obtenir une préparation uniforme. Saler, poivrer et relever avec un peu de jus de citron.

5. Ajouter la sauce et les filets de poisson au fenouil, puis faire cuire le ragoût à la vapeur, comme indiqué.

6. Hacher finement les feuilles de fenouil mises de côté et parsemer sur le ragoût avant de servir.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Fenouil :

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 13-16 minutes

Ragoût :

Cuisson vapeur, 85 °C

Temps de cuisson : 6-10 minutes

### Conseil :

Vous pouvez accompagner ce plat de tagliatelles vertes ou d'un mélange de riz sauvages.





# Moules au court-bouillon de vin blanc

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Moules :**  
1,5 kg de moules

**Mélange vin-légumes :**  
2 oignons  
1-2 gousses d'ail  
120 g de carottes  
60 g de racines de persil  
100 g de céleri-branche  
1 citron bio  
3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
200 ml de vin blanc sec  
2 cuill. à soupe d'herbes,  
(persil, céleri à côtes) hachées  
Sel  
Poivre noir du moulin

**Par portion**  
420 kcal, 16 g G, 17 g L, 42 g P, 1,3 EFA

1. Nettoyer les moules abondamment sous l'eau froide du robinet. Gratter si nécessaire pour éliminer les restes de sables et de calcaire. Ébarber avec les doigts. Ne pas utiliser les moules ouvertes, dont la coquille ne se referme pas, même lorsqu'on toque dessus. Elles risquent d'être avariées. Secouer les moules dans une passoire, les laver à nouveau minutieusement et laisser bien égoutter.

2. Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon. Laver et éplucher les carottes, les racines de persil et le céleri-branche, les couper en morceaux d'env. 1 cm. Laver le citron, prélever son zeste et le presser.

3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail, ils doivent devenir translucides. Ajouter les morceaux de légumes et faire revenir pendant 4-5 minutes en remuant. Verser le vin blanc et le jus de citron, parsemer de fines herbes, saler et poivrer.

4. Répartir les moules dans le panier vapeur non perforé. Ajouter par-dessus le mélange légumes-vin avec le zeste de citron. Cuire selon les indications.

5. Après 6 minutes de cuisson, mélanger les moules une fois avec une grande spatule ou sortir brièvement le panier vapeur pour le secouer et de cette façon, le mélanger. Ensuite faire cuire.

## Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 10-12 minutes



# Sébaste aux légumes méditerranéens

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur non perforé

### Légumes :

250 g de tomates « cocktail »  
1 courgette de taille moyenne,  
env. 160 g  
1 bocal de cœurs d'artichaut,  
poids égoutté 180 g  
2-3 cuill. à soupe d'huile d'olive  
6 branches de thym  
Sel  
Poivre noir du moulin

### Poisson :

600 g de filet de sébaste  
1 cuill. à café rase de piment, moulu

### Par portion

372 kcal, 12 g G, 19 g L, 37 g P, 1,0 EFA

1. Couper les tomates en deux. Couper les extrémités de la courgette. Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur, puis en petits dés. Laisser s'égoutter les cœurs d'artichaut dans une passoire et les couper en quartiers.

2. Mélanger les légumes avec l'huile d'olive. Prélever les petites feuilles de 3 branches de thym et les ajouter aux légumes. Saler, poivrer et répartir les légumes dans le panier vapeur non perforé.

3. Laver rapidement le poisson à l'eau froide et le sécher dans de l'essuie-tout. Couper en 8 morceaux de même taille. Salez.

4. Ajouter les morceaux de poisson aux légumes dans le panier vapeur et saupoudrer de piment rouge. Cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Disposer les filets de sébaste sur les légumes et décorer avec le reste de thym.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : env. 10 minutes



# Poisson à la vapeur à l'asiatique

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé

#### Poisson :

8 oignons de printemps

8 champignons chinois, par ex. des

Shiitake ou des Mu Err

1 morceau de gingembre frais, d'environ 4 cm

3 gousses d'ail

2 paquets de vermicelles chinois, cuits

1 kg de bar ou de mérou, un poisson entier prêt à être cuisiné

2 cuill. à soupe d'huile d'arachide

4 cuill. à soupe de sauce soja ou

de sauce de poisson

1-2 cuill. à café de sucre

4 cuill. à soupe de saké ou de Sherry sec

#### Par portion

620 kcal, 65 g G, 13 g L, 56 g P, 5,4 EFA

1. Éplucher les oignons et les émincer. Placer la moitié des oignons dans le panier vapeur perforé. Faire blanchir comme indiqué et réserver.

2. Mettre les champignons dans un saladier, verser l'eau bouillante et laisser tremper pendant 15 minutes. Jeter l'eau et hacher les champignons finement.

3. Éplucher le gingembre et le détailler en très fines rondelles. Éplucher les gousses d'ail et les presser à l'aide du presse-ail.

4. Répartir les pâtes et les champignons dans le panier vapeur non perforé. Laver rapidement le poisson à l'eau froide, le nettoyer et le sécher dans de l'essuie-tout. Farcir avec le gingembre, l'ail et le reste d'oignons et disposer sur les vermicelles, dans la diagonale. Badigeonnez la peau d'huile d'arachide.

5. Mélanger la sauce de soja, le sucre et le saké et verser sur le poisson en un mince filet. Cuire à la vapeur comme indiqué.

6. Répartir les oignons blanchis sur le poisson et servir avec les vermicelles et les champignons.

#### Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C

Ciboules :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Temps de cuisson : 1-2 minutes

Poisson :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Temps de cuisson : 20-25 minutes

#### Conseil :

Vous pouvez aussi préparer le poisson avec le programme « P14 », « Poisson frais entier à la vapeur ».





## Volaille et viande





# Blanc de poulet farci

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Poulet :

4 blancs de poulet, d'env. 600 g

8 tomates séchées

1 gousse d'ail

½ bouquet basilic

Sel

Poivre noir du moulin

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

50 ml de vin blanc sec ou de vermouth

50 ml de bouillon de volaille ou  
de bouillon de légumes

#### Sauce :

½ bouquet basilic

75 g de mascarpone

75 g de Gorgonzola

1 pincée de piment de Cayenne

Sel

Un peu de jus de citron

#### Par portion

348 kcal, 3 g G, 18 g L, 42 g P, 0,3 EFA

1. Laver rapidement les blancs de poulet à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Dans le sens de la longueur, pratiquer une entaille en forme de poche. Hacher finement au mixeur les tomates séchées, l'ail et ½ bouquet de basilic, saler, poivrer et remplir les poches de viande. Saler et poivrer l'extérieur des filets.

2. Graisser le panier vapeur non perforé d'huile d'olive. Disposer les filets dans le bac et arroser de vin blanc et de bouillon de volaille. Cuire selon les indications.

3. Sortir les filets et les maintenir au chaud.

4. Pour la sauce : verser le jus de cuisson dans une petite casserole et réduire à presque 100 ml. Hacher finement le basilic. Ajouter le mascarpone et le gorgonzola au jus de cuisson et les faire fondre. Ajouter le basilic en mélangeant puis assaisonner la sauce avec du piment de Cayenne, du sel et du jus de citron.

5. Couper les filets de poulet en tranches dans le sens de la diagonale. Disposer sur des assiettes chaudes et napper d'un peu de sauce.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 14-16 minutes



# Dinde au thon

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Dinde :

1 botte de bouquet garni  
1 cuill. à café de grains de poivre noir  
2 feuilles de laurier  
500 ml de bouillon de volaille  
700 g de blancs de dinde

#### Sauce :

1 boîte de thon dans son jus,  
poids égoutté 150 g  
3 filets de sardine confits dans la  
saumure  
2 jaunes d'œuf  
2 cuill. à soupe de petites câpres  
3 cuill. à soupe de jus de citron  
50 ml d'huile d'olive  
1-2 cuill. à soupe de persil plat,  
finement haché  
Sel  
Poivre blanc du moulin

#### En outre :

Des tranches de citron bio, finement  
coupées

#### Par portion

380 kcal, 1 g G, 17 g L, 54 g P, 0,1 EFA

1. Laver, éplucher et détailler grossièrement les herbes potagères. Faire cuire à la vapeur dans le panier vapeur non perforé avec les grains de poivre, les feuilles de laurier et le bouillon.

2. Rincer rapidement les blancs de dinde sous l'eau froide et les sécher délicatement avec du papier absorbant. Ensuite, ajouter le blanc de dinde dans le panier à vapeur et arroser avec le bouillon et les légumes, puis cuire à la vapeur comme indiqué.

3. Pendant ce temps, égoutter le thon. Bien laver les filets de sardine à l'eau froide, les sécher délicatement et les couper en petits morceaux. Séparer le thon en morceaux et le réduire en purée avec les sardines, le jaune d'œuf, 1 cuill. à soupe de câpres et 2 cuill. à soupe de jus de citron. Versez progressivement l'huile.

4. Après la cuisson vapeur, retirer le blanc de dinde du panier vapeur et laisser reposer 5 minutes. Couper en fines tranches en biais et servir sur un plat ou sur des assiettes.

5. Mélanger un peu de bouillon filtré à la sauce pour qu'elle soit onctueuse et y ajouter du persil. Assaisonner de sel, de poivre et du reste du jus de citron.

6. Recouvrir généreusement les tranches de viande avec la sauce au thon. Parsemer le plat avec le reste des câpres et garnir de tranches de citron.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Bouillon :

Temps de cuisson : 10 minutes

Blanc de dinde :

Temps de cuisson : 20 minutes



# Brochettes de poulet marinées

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Poulet :**

350 g de blanc de poulet  
1 échalote  
50 ml d'huile de pépins de courge ou d'huile de noisette  
1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique blanc  
½ orange  
1 cuill. à soupe de miel  
½ bouquet de basilic  
Sel  
Poivre noir du moulin  
1 poivron jaune  
12 champignons  
12 petites tomates cerises

**Sauce à salade :**

2 cuill. à soupe d'huile de pépins de courge ou d'huile de noisette  
2 cuill. à soupe de vinaigre de vin blanc  
1 cuill. à café de moutarde  
1 cuill. à soupe de miel  
½ orange, pressée  
Sel  
Poivre noir du moulin

**En outre :**

1 bouquet de roquette  
Cure-dents

**Par portion**

318 kcal, 14 g G, 18 g L, 23 g P, 1,2 EFA

1. Rincer rapidement le blanc de poulet sous l'eau froide, retirer la peau et l'éponger avec du papier absorbant. Le couper en dés d'env. 3 cm et déposer dans un moule plat.

2. Éplucher et détailler finement l'échalote. Mélangez l'huile de pépins de courge, le vinaigre balsamique, le jus d'orange, le miel, quelques feuilles de basilic et l'échalote. Saler et poivrer et verser sur la viande. Laisser mariner les dés de poulet à couvert dans le réfrigérateur pendant au moins une heure, les retourner plusieurs fois.

3. Nettoyer le poivron, le couper en deux, l'épépiner et le couper en dés. Frotter les champignons et retirer les pieds. Laver les tomates cerises.

4. Retirer les dés de poulet de la marinade et les envelopper dans une feuille de basilic. Les piquer avec les dés de poivron, les champignons et les tomates cerises sur 4 grosses brochettes et les placer dans le panier vapeur non perforé. Faire cuire à la vapeur comme indiqué.

5. Pendant ce temps, faire réchauffer les ingrédients pour la sauce de la salade dans une petite casserole en remuant.

6. Rincer la roquette et la secouer pour la sécher. Dresser sur une assiette et déposer les pics à brochettes. Verser la sauce à salade tiède sur les pics à brochettes. Servir avec du poivre noir fraîchement moulu.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 15 minutes



# Lapin aux poivrons - Coniglio in peperonata

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Lapin :**

1,5 kg de morceaux de lapin,  
prêts à cuire  
4 échalotes  
1-2 gousses d'ail  
2 poivrons rouges, d'env. 200 g  
2 poivrons jaunes, d'env. 200 g  
3-4 cuill. à soupe d'huile d'olive  
1 cuillerée à café de graines de fenouil  
Sel  
Poivre blanc du moulin  
3 branches de romarin  
100 ml de vin blanc sec  
100 ml de bouillon de légumes

**Par portion**

739 kcal, 6 g G, 42 g L, 81 g P, 0,5 EFA

1. Rincer brièvement les morceaux de lapin à l'eau froide et les sécher soigneusement avec du papier absorbant. Éplucher les échalotes et l'ail. Couper les échalotes en quatre et émincer l'ail. Laver et éplucher les poivrons puis les couper en fines lanières.

2. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et bien saisir la viande de tous les côtés à feu moyen. Faire revenir les échalotes et l'ail brièvement avec la viande. Piler légèrement les graines de fenouil et les ajouter à la viande, ainsi que les lanières de poivron. Saler et poivrer.

3. Placer les morceaux de lapin avec les poivrons et le romarin dans le panier vapeur non perforé. Déglacer le fond avec le vin et le bouillon de légumes en mélangeant. Assaisonner de sel et de poivre et verser la sauce sur la viande, en la passant au chinois. Faire cuire la viande à la vapeur comme indiqué.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 50-55 minutes

**Conseil :**

Faites revenir en plus 80 g de lardons dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et disposez-les sur le lapin avant de servir. Servez le lapin avec une purée de pommes de terre à l'italienne.





# Wraps mexicains aux légumes et au poulet

## Pour 2 portions

**Grand panier vapeur perforé et non perforé**

### Poulet :

2 filets de blanc de poulet

### Marinade :

2 cuill. à soupe de sauce soja

¼ cuill. à café de tabasco

### Crème :

1 petit avocat bien mûr, env. 170 g

1 cuill. à soupe de jus de citron vert

75 ml de crème fraîche

1 cuill. à soupe de ciboulette ciselée

Sel

Poivre du moulin

### Légumes :

1 poivrons rouges, env. 200 g

Salade iceberg et romaine ou

1 bouquet de roquette

8 champignons

1 oignon rouge

### Wraps :

4 tortillas, env. 20 cm Ø

### Par portion

738 kcal, 67 g G, 28 g L, 53 g P, 5,6 EFA

1. Laver rapidement les blancs de poulet à l'eau froide et les sécher dans de l'essuie-tout. Mélanger la sauce de soja et le tabasco, verser sur les blancs de poulet et laisser mariner à couvert pendant 30 minutes. Retournez-les une fois.

2. Couper l'avocat en deux et enlever le noyau. Prélever la chair de l'avocat à l'aide d'une cuillère, l'arroser aussitôt du jus de citron vert et l'écraser avec une fourchette. Dans un deuxième saladier, mélanger la crème fraîche avec la ciboulette. Saler et poivrer les deux préparations.

3. Couper le poivron et la salade en lanières, détailler les champignons en grosses tranches. Éplucher et couper les oignons en huit.

4. Placer le blanc de poulet mariné dans le panier vapeur non perforé. Ajouter le poivron, les champignons et l'oignon. Ne mélangez pas.

5. Enveloppez les tortillas dans un film alimentaire et les placer dans le panier vapeur perforé. Faire cuire ensemble avec le blanc de poulet et les légumes, comme indiqué.

6. Couper les blancs de poulet cuits à la vapeur en lanières. Tartiner les tortillas avec la crème d'avocat. Garnir de salade, de champignons, de poivron, de poulet et d'oignon. Répartir la crème fraîche par-dessus. Rouler les tortillas et servir aussitôt.

### Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 15 minutes



# Boulettes de Königsberg

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Boulettes de viande :**

1 petit pain de la veille  
1 cuill. à soupe de beurre  
1 oignon, finement émincé  
500 g de viande hachée mélangée  
3 anchois, finement hachés  
1-2 cuill. à café de moutarde mi-forte  
1 œuf  
Sel  
Poivre du moulin  
Paprika doux  
400 ml de bouillon de bœuf ou de bouillon de légumes

**Sauce :**

20 g de beurre  
30 g de farine  
1 jaunes d'œuf  
150 ml de crème  
2 cuill. à soupe de câpres  
Jus de citron  
Sel

**Par portion**

590 kcal, 14 g G, 46 g L, 31 g P, 1,2 EFA

1. Couper le petit pain en gros morceaux et les faire tremper dans l'eau froide. Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les oignons émincés, ils doivent devenir translucides ; laisser refroidir.

2. Écraser les morceaux de pain et, à l'aide des crochets pétrisseurs, les mélanger avec la viande hachée, les oignons, les anchois, la moutarde, l'œuf, le sel, le poivre et le paprika pour former une pâte homogène. Avec les mains humides, former 8 boulettes et les placer dans le panier vapeur non perforé. Ajoutez le bouillon et faites cuire à la vapeur, comme indiqué.

3. Sortir les boulettes, les placer dans un saladier et maintenir au chaud. Filtrer le bouillon dans une passoire et prélever 400 ml environ.

4. Pour la sauce, faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et faire suer en mélangeant. Verser progressivement le bouillon chaud. Faire bouillir sans cesser de remuer puis laisser mijoter pendant 5 minutes environ. Enlever la sauce du feu. Battre les jaunes d'œufs et la crème avec le fouet et les incorporer à la sauce en remuant. Faire chauffer la sauce avec précaution. Ajouter les câpres, et assaisonner la sauce avec du jus de citron, saler. Verser sur les boulettes et servir immédiatement.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 95 °C  
Temps de cuisson : 20-22 minutes

**Conseil :**

Vous pouvez également confectionner 12 petites boulettes, la cuisson se réduit alors de 10 minutes. Les boulettes s'accompagnent très bien de riz ou d'une purée de pommes de terre avec de la salade.



# Roulades au chou

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur et grand panier vapeur non perforé

#### Choux farcis :

1 petit pain de la vieille  
50 ml de lait  
8 feuilles de chou blanc  
1 échalote, d'env. 50 g  
1 gousse d'ail  
50 g de lardons  
1 cuill. à soupe de beurre fondu  
500 g de viande hachée mélangée  
1 œuf  
½ cuill. à café de marjolaine fraîche,  
finement hachée  
Sel  
Poivre noir du moulin  
Noix de muscade  
250 ml de fond de veau  
100 ml de crème  
1-2 cuill. à soupe de liant pour sauce

#### En outre :

De la ficelle de cuisine ou des pinces à roulade

#### Par portion

517 kcal, 18 g G, 38 g L, 26 g P, 1,5 EFA

1. Couper le petit pain en tranches et les faire tremper dans du lait chaud.

2. Laver les feuilles de chou et les placer dans le panier vapeur perforé, enfourner. Cuire à la vapeur comme indiqué. Tremper les feuilles dans l'eau froide et les sécher délicatement. Enlever les grosses côtes des feuilles.

3. Éplucher l'échalote et l'ail et les couper en dés. Dans une poêle, faire blondir l'échalote et les lardons dans le beurre clarifié chaud. Ajouter aux morceaux de pain puis bien mélanger avec la viande hachée l'œuf, l'ail et la marjolaine. Bien assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de Muscade.

4. Disposer les feuilles deux par deux en les superposant légèrement, mettre un peu de farce dessus, les rouler et les maintenir fermées avec de la ficelle de cuisine.

5. Faire bien revenir les choux farcis dans une cocotte avec un peu de beurre clarifié, puis les placer dans le panier vapeur non perforé. Ajouter le fond de veau et faire cuire les roulades à la vapeur, comme indiqué.

6. Sortir les choux farcis et les maintenir au chaud. Faire réduire le jus de cuisson avec la crème dans une casserole, assaisonner et épaissir à votre guise en ajoutant du liant.

#### Réglages :

Cuisson vapeur, 100 °C  
Feuilles de chou :  
Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Temps de cuisson : 3 minutes  
Choux farcis :  
Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Temps de cuisson : 40 minutes



# Pot-au-feu au pommes de terre bouillon

## Pour 4 portions

### Grand panier vapeur non perforé

#### Pot-au-feu :

800-900 g de viande à pot-au-feu  
1 petit oignon doux  
1 botte de bouquet garni  
400 ml de bouillon de bœuf, chaud  
3 feuilles de laurier  
3 clous de girofle  
3 piments de Jamaïque  
Sel

#### Pommes de terre :

8 pommes de terre moyennes fermes à la cuisson  
1 pied de poireau  
1 petit chou-rave  
300 g de carottes  
250 g de céleri-branche  
Sel

#### En outre :

50 g de raifort frais

#### Par portion

674 kcal, 58 g G, 25 g L, 53 g P, 4,8 EFA

1. Rincer brièvement la viande à pot-au-feu à l'eau froide, sécher avec de l'essuie-tout et placer dans le panier vapeur non perforé.

2. Couper en deux l'oignon non épluché et faire roussir dans une poêle sans matière grasse, le côté coupé à même la poêle.

3. Éplucher le bouquet garni et les couper en morceaux. Ajouter le bouquet garni et les demi-oignons à la viande, puis verser le bouillon chaud. Ajouter les épices et faire cuire le tout à la vapeur comme indiqué.

4. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et nettoyer le reste des légumes. Détailler les pommes de terre et les légumes en petits morceaux.

5. Sortir la viande à l'issue du temps de cuisson indiqué et filtrer le bouillon avec le bouquet garni dans une passoire. Faire cuire à la vapeur les pommes de terre, la viande et le bouillon clair dans le panier vapeur non perforé.

6. Ajouter les légumes et faire cuire à la vapeur comme indiqué. Saler le tout.

7. Éplucher le raifort et prélever de longues bandes avec une râpe à zeste ou le couper en fines tranches puis en bâtonnets.

8. Couper la viande en tranches et dresser avec le bouillon, les pommes de terre et les légumes. Parsemer le raifort sur la viande et servir.

#### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Viande :

Temps de cuisson : 90-105 minutes

Viande et pommes de terre :

Temps de cuisson : 20 minutes

Viande, légumes et pommes de terre :

Temps de cuisson : 10 minutes





# Ragoût d'agneau au chou blanc

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Potée :**

600 g de viande d'agneau pour goulasch, p.ex. collier, poitrine ou épaule  
600 g de chou blanc  
3 oignons  
3 gousses d'ail  
2 cuill. à soupe de coriandre fraîche, finement hachée  
1 cuill. à café de cumin  
1 cuill. à soupe de feuilles de menthe, finement hachées  
½ cuill. à café de poudre de safran  
1 cuill. à soupe rase de bouillon de légumes en granulés  
1 cuill. à soupe de curry  
1 c. à c. de harissa  
1 cuill. à soupe de sucre  
1 cuill. à café de cannelle  
Sel  
Poivre du moulin

**En outre :**

1 pot de yaourt grec  
1 cuill. à café de jus de citron

**Par portion**

319 kcal, 16 g G, 13 g L, 34 g P, 1,3 EFA

1. Laver rapidement la viande à l'eau froide et la sécher délicatement avec du papier absorbant. Enlever les tendons et découper en cubes de taille égale.

2. Éplucher et détailler le chou blanc. Epluchez les oignons et l'ail, coupez-les en dés.

3. Mélanger la viande, le chou blanc, les oignons et l'ail avec 1 cuill. à soupe de coriandre et les autres ingrédients, puis les répartir en couches dans le panier vapeur non perforé. Cuire selon les indications.

4. À la fin de la cuisson, saler, poivrer et parsemer du reste de coriandre.

5. Mélanger le yaourt avec un peu de jus de citron et servir séparément.

**Réglages :**

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 90 minutes  
Remplir de nouveau le réservoir d'eau au bout d'env. 60 minutes

**Conseil :**

Accompagnez ce plat de couscous ou de fougasse fraîche.





## Desserts, soufflés et entremets



# Bundt cake à la crème

## Pour 4 portions

### Ramequins ou tasses

#### Mélange chocolat-amandes :

50 g de chocolat noir amer  
1 tranche de pain de mie  
2 cuill. à soupe de lait  
50 g de beurre  
60 g de sucre  
3 œufs  
50 g d'amandes en poudre

#### En outre :

100 ml de crème  
Film résistant à la chaleur

#### Par portion

396 kcal, 25 g G, 29 g L, 9 g P, 2,1 EFA

1. Faire fondre le chocolat. Enlever la croûte de la tranche de pain de mie grillée. Émietter finement la tranche de pain et la mélanger avec le lait.

2. Beurrer des petits moules ou des tasses résistants à la chaleur (de 150 ml) et chemiser de sucre.

3. Travailler le beurre restant et la moitié du sucre pour obtenir un mélange mousseux. Séparer les œufs. Ajouter les jaunes d'œuf un à un, en mélangeant bien entre chaque jaune. Ajouter le chocolat, le pain de mie et la poudre d'amande à la préparation.

4. Monter les blancs en neige ferme avec le reste du sucre et les incorporer délicatement à la préparation.

5. Remplir les petits moules jusqu'aux deux tiers et bien les couvrir avec une feuille résistante à la chaleur. Placer les ramequins dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire comme indiqué.

6. Démouler ensuite avec précaution et servir avec de la crème mi-fouettée.

#### Réglages :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 40-45 minutes



# Bunet

## Pour 6 portions

### Grand plat en pyrex

#### Flan :

3 cuill. à soupe de cacao non sucré

300 ml de lait

180 g de biscuits Amaretti

160 g de sucre

100 ml d'eau

6 jaune d'œuf

4 cl de rhum

2 blanc d'œuf

#### En outre :

200 ml de crème

Film résistant à la chaleur

#### Par portion

467 kcal, 59 g G, 19 g L, 11 g P, 4,9 EFA

1. Délayez le cacao avec 6 cuill. à soupe de lait froid. Faites chauffer le reste du lait.

2. Émietter 150 g de biscuits Amaretti, les verser dans le lait chaud et mélanger avec le cacao délayé.

3. Dans une casserole, faire dissoudre 80 g de sucre dans 100 ml d'eau à feu vif en remuant sans cesse et laisser réduire. Verser ce caramel dans un moule en verre préchauffé (1,5 L, 26 cm Ø) et incliner le moule dans tous les sens pour que le caramel se répartisse uniformément. Attention! Le caramel est très chaud.

4. Mélanger les jaunes d'œufs, le rhum et 50 g de sucre jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Battre énergiquement les blancs d'œufs en neige avec le sucre restant. Mélanger les Amaretti ramollis à la préparation onctueuse et incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige.

5. Verser la préparation dans le moule, lisser la surface et couvrir avec une feuille thermostable ou du papier d'alu. Cuire selon les indications.

6. Placer le flan couvert quelques heures au frigo. Avant de servir, plonger le moule brièvement dans l'eau chaude, puis démouler le flan sur une grande assiette. Battre la crème en neige ferme, remplir une poche à douille à embout étoilé et décorer le flan. Disposez dessus les Amaretti restants.

#### Réglages :

Plat en pyrex dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 45-50 minutes

et 4 heures de refroidissement





# Boulettes de fromage blanc

**Pour 4 portions**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Boulettes :**  
500 g de fromage blanc allégé  
130 g de semoule de blé complète  
25 g de farine de blé type 1050  
1 œuf  
1 cuill. à café de sucre  
Sel  
1 citron bio

**Pour saupoudrer :**  
50 g de beurre  
1 cuill. à soupe de pain complet rassis,  
finement râpé  
1 cuill. à café de cannelle  
1 cuill. à soupe de sucre

huile pour graisser le plat

**Par portion**  
262 kcal, 35 g G, 3 g L, 23 g P, 2,9 EFA

1. Laisser bien s'égoutter le fromage blanc maigre dans une passoire. Le mélanger ensuite avec la semoule, la farine, l'œuf, le sucre, le sel et du zeste de citron pour obtenir une pâte. Couvrir et laisser reposer le fromage pendant 30 minutes.

2. Graisser le panier vapeur perforé avec de l'huile. A l'aide de deux cuillères à soupe, former des boulettes à partir de la pâte et les disposer dans le panier vapeur. Cuire selon les indications.

3. Faire chauffer le beurre et y faire griller le pain complet émietté. Mélanger la cannelle et le sucre.

4. Sortir les boulettes et les dresser sur un plat préchauffé. Répartir le mélange sucre-cannelle et le mélange de chapelure par-dessus.

## Réglages :

Panier vapeur perforé + non perforé, hauteur 3+1  
Cuisson vapeur, 95 °C  
Temps de cuisson : 8-12 minutes

## Conseil :

Servez les boulettes de fromage blanc avec une compote de fruits.



# Spotted Dick - Pudding au pain anglais

## Pour 4 portions Ramequin

### Pudding :

100 g d'abricots secs  
100 g de farine  
1 cuill. à café rase de levure chimique  
1 pincée de sel  
75 g de beurre fondu, mou  
75 g de chapelure  
50 g de sucre  
75 g raisins sultaniques ou de raisins secs  
¼ cuill. à café de noix de muscade,  
fraîchement râpée  
2 cuill. à café de gingembre frais,  
fraîchement râpé  
1 orange bio ou un citron bio  
1 œuf  
Env. 5 cuill. à soupe de lait

### En outre :

Du beurre pour les ramequins  
Papier de cuisson  
Film résistant à la chaleur

### Par portion

522 kcal, 71 g G, 22 g L, 9 g P, 5,9 EFA

1. Hacher finement les abricots secs.
2. Mélanger tous les ingrédients secs dans un saladier. Batre l'œuf et le lait, puis les ajouter à la préparation et mélanger pour former une pâte à consistance molle.
3. Dans une feuille de papier cuisson, découper quatre cercles de la taille des ramequins (Ø 8-10 cm) et les graisser.
4. Graisser également les 4 ramequins. Répartir la pâte dans les ramequins. Recouvrir des cercles de papier cuisson découpés puis d'un film plastique pas trop tendu. Faire cuire à la vapeur dans le panier perforé.
5. Passer délicatement la lame d'un couteau entre le pudding et le ramequin et démouler dans une assiette.

### Réglages :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 60 minutes

### Conseil :

Vous pouvez servir ce plat avec du sirop d'érable ou une sauce à la vanille.



# Yaourt maison avec du sirop d'érable, des poires et des noisettes

**Pour 4 pots, de 250 ml**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Yaourt :**

1 l de lait entier  
100 g de yaourt aux ferments lactiques  
(même teneur en matières grasses que  
le lait)

**Yaourt aux fruits, par pot :**

½ poire fondante  
1-2 cuill. à soupe de sirop d'érable  
1 cuill. à soupe de noisettes moulues  
200 g de yaourt maison

**Par portion**

313 kcal, 28 g G, 17 g L, 11 g P, 2,4 EFA

1. Faire chauffer le lait entier dans une casserole à 90 °C. Le lait ne doit pas bouillir. Ensuite, laisser refroidir à 38-45 °C. Utiliser un thermomètre de cuisson pour mesurer la température. Hors de cette plage de température, les bactéries demeurent inactives.

2. Mélanger le lait et le yaourt et en remplir les pots bien rincés. Couvrir de film résistant à la chaleur et placer dans le panier vapeur non perforé.

3. Laisser murer dans le compartiment de cuisson comme indiqué.

4. Laisser refroidir les yaourts et les placer au réfrigérateur. Le yaourt obtient sa consistance finale uniquement lorsqu'il est bien refroidi.

5. Pour les yaourts aux fruits, éplucher les demi-poires, enlever le cœur et les couper en petits dés. Arroser ensuite de sirop d'érable et parsemer de noisettes. Mélanger ces ingrédients au yaourt et servir dans des coupes en verre.

**Réglages :**

Pots en verre dans le panier vapeur non perforé,  
hauteur 2  
Programme « P15 », « Yaourts en pots »  
Temps de cuisson : env. 5 heures

**Conseil :**

Avant de remplir les pots rincés, vous pouvez également les stériliser dans le compartiment de cuisson à 100 °C pendant 15 minutes.

Afin que le yaourt devienne encore plus ferme, ajoutez 1-2 c.à s. de poudre de lait écrémé pour 1 l de lait.



# Poires au vin rouge

## Pour 4 portions

Grand panier vapeur non perforé

### Mélange au vin rouge :

150 ml de vin rouge

80 g de sucre brun

2 cuill. à soupe de confiture de mûres ou de cerises

½ de cuill. à café de cannelle

1 orange bio

### Poires :

4 poires de taille moyenne, env. 550 g

### Par portion

204 kcal, 44 g G, 0 g L, 1 g P, 3,7 EFA

1. Faire chauffer le vin rouge, le sucre, la confiture, la cannelle et le zeste de l'orange dans une casserole, jusqu'à ce que le sucre et la confiture deviennent liquides.

2. Éplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur et retirer le cœur avec une cuillère parisienne ou un couteau.

3. Placer les fruits dans le panier vapeur non perforé, verser immédiatement le mélange à base de vin rouge et retourner délicatement les demi-poires. Faire cuire comme indiqué, les poires doivent être tendres mais rester entières.

4. Sortir les poires et les disposer sur les assiettes. Faire réduire le mélange à base de vin rouge dans une casserole à feu doux.

5. Arrosez les poires de la sauce au vin rouge et servez chaud.

### Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : env. 20 minutes





# Flan à l'expresso

## Pour 4 portions

### Ramequin

#### Flan :

3 œufs

2 cuill. à soupe de sucre

1 sachet de sucre vanillé

250 ml de lait

100 ml d'expresso

1 pointe de cannelle

½ cuill. à café de chocolat en poudre

#### En outre :

Baies à convenance

Feuilles de menthe

#### Par portion

145 kcal, 14 g G, 7 g L, 8 g P, 1,1 EFA

1. Mélanger soigneusement tous les ingrédients dans un saladier et filtrer dans une passoire.

2. Répartir la préparation dans 4 ramequins ou tasses thermostables (de 150 ml). Couvrir d'une feuille thermostable.

3. Placer les ramequins dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire le flan comme indiqué. Le dessert est prêt lorsque la surface devient souple au toucher.

4. Servir avec des baies et des feuilles de menthe, à convenance.

#### Réglages :

Ramequins dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 85 °C

Temps de cuisson : 20-22 minutes



# Riz au lait

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Riz :**  
250 g de riz rond  
750 ml de lait  
2 cuill. à soupe de sucre  
1 sachet de sucre vanillé

**Fruits :**  
2 nectarines  
3 cuill. à soupe de myrtilles  
150 g de fraises

**Par portion**  
440 kcal, 79 g G, 7 g L, 12 g P, 6,6 EFA

1. Faire cuire à la vapeur le riz, le lait, le sucre et le sucre vanillé dans le panier vapeur non perforé comme indiqué.

2. Pendant ce temps, laver les fruits. Couper les nectarines en deux, enlever le noyau et couper en morceaux. Trier les myrtilles. Équeuter les fraises et les couper en deux.

3. Une fois le riz cuit, ajouter les fruits au riz et faire cuire à la vapeur comme indiqué.

## Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2

Riz :

Programme « P16 », « Riz au lait »

Temps de cuisson : env. 41 minutes

Riz avec les fruits :

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 5 minutes

## Conseil :

Vous pouvez aussi incorporer des baies surgelées au riz et les faire brièvement cuire à la vapeur avec le riz.



# Compote pommes-rhubarbe

**Pour 4 portions**  
**Grand panier vapeur non perforé**

**Compote :**  
800 g de rhubarbe  
150 g de sucre  
2 petites pommes, de 100 g  
1 bâton de cannelle

**Par portion**  
208 kcal, 47 g G, 0 g L, 1 g P, 3,9 EFA

1. Laver la rhubarbe, la peler et en couper les deux extrémités. Couper les tiges épaisses dans le sens de la longueur, ensuite les couper en morceaux.

2. Disposer la rhubarbe dans le panier vapeur non perforé, saupoudrer de sucre et secouer.

3. Laver et épilucher les pommes. Couper les pommes en quartiers, puis en tranches lorsque la rhubarbe est prête. Ajoutez-les à la rhubarbe avec le bâton de cannelle.

4. Si du jus s'est formé, faire cuire à la vapeur le mélange rhubarbe-pomme comme indiqué.

## Réglages :

Panier vapeur non perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 100 °C  
Temps de cuisson : 3-5 minutes

## Conseil :

A la place du bâton de cannelle, ajouter à la rhubarbe un morceau de gousse de vanille incisée. Pour adoucir et pour remplacer les pommes, une banane découpée en rondelles ou 300 g de fraises pourront faire l'affaire. Vous pouvez aussi préparer la compote avec le programme « P17 », « Compote de fruits ».



# Confitures et conserves





# Confiture : griottes, prunes et amandes

**Pour 4 petites verrines de 250 g**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Confiture :**

600 g de griottes

400 g de prunes

500 g de sucre gélifiant 2:1

3-4 gouttes d'essence d'amandes amères

**Par verre**

629 kcal, 150 g G, 1 g L, 2 g P, 12,5 EFA

1. Laver les fruits et les laisser s'égoutter dans une passoire. Dénoyer tous les fruits, couper les cerises en 4 et les prunes en petits dés.

2. Les mettre dans un grand saladier, ajouter le sucre et laisser macérer pendant au moins 2 heures.

3. Ajouter les gouttes d'huile d'amandes amères et bien mélanger. Verser la confiture dans les pots propres et fermer.

4. Placer les pots dans le récipient à vapeur perforé et faire cuire comme indiqué. Laisser la confiture refroidir dans l'appareil.

**Réglages :**

Pots en verre dans le panier vapeur perforé, hauteur 2

Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 45 minutes

**Conseil :**

Avant de mettre la confiture dans les pots rincés, les stériliser dans le compartiment de cuisson à 100 °C pendant 15 minutes.



# Potiron aigre-doux

**Pour 4 verres d'un litre**  
**Grand panier à vapeur perforé**

**Potiron :**

2 kg de potiron, par ex. potiron musqué de Provence, pelé et épépiné  
650 ml de vinaigre de vin blanc  
650 g de sucre  
1 gousse de vanille  
2 citrons bio

**Par verre**

832 kcal, 188 g G, 1 g L, 7 g P, 15,7 EFA

1. La veille, couper la chair du potiron en gros morceaux égaux. Mélanger les dés de potiron avec le vinaigre de vin blanc et ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir entièrement les morceaux de potiron. Laisser mariner 24 heures, de préférence dans le réfrigérateur.
2. Égoutter le potiron dans un égouttoir, en récupérer le fond. Faire cuire l'ensemble du sucre avec un peu de fond, jusqu'à ce qu'il file.
3. Inciser la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter la pulpe et couper la gousse en 4. Laver les citrons, les peler finement, les couper en quartiers et presser le jus.

4. Nettoyer soigneusement les bocaux et bien les sécher. Faire bouillir les élastiques en caoutchouc dans l'eau quelques minutes et les plonger ensuite dans l'eau froide.

5. Ajouter le reste de fond, la pulpe de vanille, la gousse de vanille, le jus et le zeste de citron au mélange de fond et de sucre. Déposer des portions de potiron dans le fond et porter à ébullition jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient translucides. Sortez-les avec une écumoire. Répartir dans les bocaux et remplir avec du jus de cuisson. Mettre en conserves comme indiqué.

**Réglages :**

Pots en verre d'un litre sur le panier vapeur perforé, hauteur 2  
Cuisson vapeur, 95 °C  
Temps de cuisson : 30 minutes

# Index des recettes

- A**  
Aumônières de chou frisé farcies, **85**  
Aumonières de volaille relevées, **23**
- B**  
Betteraves rouges et fromage blanc au poireau, **49**  
Blanc de poulet farci, **103**  
Boulettes de fromage blanc, **127**  
Boulettes de Königsberg, **113**  
Brochettes de poulet marinées, **107**  
Bundt cake à la crème, **123**  
Bunet, **125**
- C**  
Choux-raves farcis, **71**  
Compote pommes-rhubarbe, **139**  
Confiture : griottes, prunes et amandes, **143**  
Coniglio in peperonata, Lapin aux poivrons, **109**  
Couscous avec sauce aux légumes, **65**  
Crevettes marinées aux légumes colorés, **89**  
Curry de légumes au tofu, **69**  
Curry de lentilles exotique, **77**
- D**  
Dinde au thon, **105**
- E**  
Épinards aux raisins et aux pignons de pin, **51**
- F**  
Feuilles de vigne farcies, **35**  
Flan à l'expresso, **135**  
Flan d'automne aux champignons, **73**  
Flans aux artichauts et aux tomates séchées, **31**
- G**  
Garniture de potage - Royale rouge, **15**  
Gnocchi au beurre de sauge, **61**  
Griottes, prunes et amandes, confiture, **143**
- L**  
Lapin aux poivrons - Coniglio in peperonata, **109**  
Légumes en cuisson pilaf, **57**  
Légumes verts asiatiques à la crème de coriandre, **45**
- M**  
Moules au court-bouillon de vin blanc, **95**
- P**  
Petites terrines aux pâtes et aux épinards, **79**  
Poires au vin rouge, **133**  
Poisson à la vapeur à l'asiatique, **99**  
Pommes de terre en robe des champs aux deux sauces dips, **47**  
Pot-au-feu au pommes de terre bouillon, **117**  
Potée de haricots aux girolles, **81**  
Potiron aigre-doux, **145**  
Pudding au pain anglais - Spotted Dick, **129**  
Purée de pommes de terre à l'italienne, **75**  
Purée de pommes de terre au panais, **53**
- Q**  
Quenelles à la semoule et garniture de potage, **17**  
Quenelles de pommes de terre, **67**
- R**  
Ragoût d'agneau au chou blanc, **119**  
Ragoût de poisson au fenouil, **93**  
Risotto à la citronnelle, **55**  
Riz au lait, **137**  
Roulades au chou, **115**  
Rouleaux de sole farcis de saumon au basilic, **91**  
Royale rouge, garniture de potage, **15**
- S**  
Salade d'asperges, **39**  
Salade de chou-fleur et de brocolis avec sauce aux anchois, **25**  
Salade de haricots avec crème de tomates et fromage de brebis, **37**  
Salade de lentilles thaï, **27**  
Salade de riz des Pouilles, **29**  
Salade de saumon et champignons, **41**  
Salsifis à la sauce moutarde, **63**  
Sébasté aux légumes méditerranéens, **97**  
Soupe relevée à la courge et à la noix de coco, **21**  
Spotted Dick - Pudding au pain anglais, **129**
- T**  
Terrine de légumes, **19**  
Terrine de poisson aux épinards et au saumon, **33**  
Terrines aux pâtes et aux épinards, petites, **79**  
Truite au vin blanc, **87**
- V**  
Variations de légumes à la crème de fromage frais au citron, **59**
- W**  
Wraps mexicains aux légumes et au poulet, **111**
- Y**  
Yaourt maison avec du sirop d'érable, des poires et des noisettes, **131**



## Notes



## Notes





## Notes



9001092260  
SE45DG  
950508 fr



9001092260

