Miele

Miele Experience Center Paris
Rive gauche
30 rue du Bac
75007 Paris
Horaires d'ouverture :
le lundi de 14h à 19h et du mardi
au samedi de 10h à 19h.

Miele Experience Center Paris
Rive droite
55 boulevard Malesherbes
75008 Paris
Horaires d'ouverture :
le lundi de 14h à 19h et du mardi
au samedi de 10h à 19h.

Miele Experience Center Nice
Secteur Cap 3000
285 avenue de Verdun
06700 Saint Laurent du Var
Horaires d'ouverture :
le lundi de 14h à 19h et du mardi
au samedi de 10h à 19h.
Parking à disposition

Pour être reçu sans attendre dans l'un de nos Miele Centers, prenez rendez-vous par téléphone au 09 74 50 1000 (appel non surtaxé) ou par mail à l'adresse suivante : info@miele.fr.

Miele France SAS
9 ave. Albert Einstein – Z.I. le Coudray
93151 - Le Blanc-Mesnil CEDEX
R.C.S Bobigny B 708 203 088

1ère édition
MMS 18-2353
N° Mat.. 11 157 220 (03/19)
Prix : 19,99 €

Miele

Cuisson vapeur

Miele

Cuisson vapeur

Livre de recettes

Cuisson vapeur

Livre de recettes

Introduction

Chers gourmets,

Que ce soit en famille ou entre amis, au quotidien ou pour des occasions spéciales, les bons repas sont l'occasion de partager un moment de convivialité.

Votre nouveau four vapeur vous donnera tous les atouts pour mettre les petits plats dans les grands : grâce à sa polyvalence exceptionnelle, vous pourrez préparer rapidement des plats sains pour tous les jours, mais aussi des menus gastronomiques dignes des plus grandes tables.

Ce livre sera votre allié en cuisine. Il reflète notre expérience, notre passion et notre goût de l'innovation. Il est aussi l'aboutissement des recherches de la cuisine d'essai Miele, où nous marions jour après jour une touche de savoir-faire, une pincée de curiosité, sans oublier un zeste de tradition et d'imprévus. Pour découvrir toujours plus de recettes, d'idées et d'astuces, vous pouvez également compter sur notre application Miele@mobile.

Vous avez des questions ou des suggestions ? N'hésitez pas à nous contacter, nous serons heureux de vous aider. Vous trouverez nos coordonnées au dos de ce livre.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et des moments pleins de saveurs.

La cuisine d'essai Miele

Table des matières

Introduction 3
Table des matières 4
À propos de ce livre de recettes 6
Avant de commencer 7
À savoir 8
Modes de cuisson - Fonctions spéciales - Cuisson de menu 10
A savoir - Quantités et mesures - A savoir 13

Accessoires Miele - Produits d'entretien Miele 16

Recettes de A à Z 20

Accompagnements et légumes 19
Antipasti 20
Chou rouge rôti 22
Dim Sum (bouchées vapeur) farcis au pak choï 24
Fenouil avec vinaigrette aux noix 26
Fenouil aux petits légumes 28
Soufflés aux légumes 30
Gnocchi 32
Houmous 34
Gratin de pommes de terre au lard 36
Boulettes de pomme de terre 38
Purée de pommes de terre 40
Soufflé aux pommes de terres 42
Risotto au potiron 44
Salade de lentilles 46
Carottes aux échalotes caramélisées 48
Boulgour pilaf 50
Quenelles aux champignons avec sauce potimarron 52
Polenta à la suisse 54
Ballotines de courgette à la feta 56
Concombres braisés 58
Knödel de pain 60
Tomates à la grecque 62
Courgettes farcies 64

Poisson 67
Daurade aux légumes 68
Curry de poisson aux pêches 70
Truite sauce au vin blanc 72
Saumon aux poireaux sauce vin blanc 74
Coquillages en sauce 76
Lotte sauce aux cèpes 78
Thon sur riz à la tomate 80

Viandes **83**
Boulettes de viande avec chou chinois 84
Blancs de poulet aux tomates séchées 86
Emincé de poulet au poivron 88
Filet de veau aux herbes 90
Chou farci 92
Agneau braisé aux pruneaux 94
Selle d'agneau aux haricots verts 96
Poitrine de dinde farcie 98
Filet de bœuf 100
Filet de bœuf poché et légumes 102
Hachis de bœuf 104
Pot-au-feu de bœuf 106
Saucisson à cuire 108
Médaillons de porc aux champignons et pommes 110
Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort 112
Pot-au-feu viennois 114
Tikka massala au riz 116

Soupes, potages et consommés **119**
Ragoût d'agneau aux haricots verts 120
Marmite de sébaste 122
Goulasch 124
Soupe de volaille 126
Soupe de pommes de terre 128
Soupe de potiron à l'australienne 130
Velouté de carottes 132
Riz à la viande 134
Soupe aux légumes printaniers 136

Desserts **139**
Pudding aux fruits rouges 140
Christmas Pudding 142
Crème brûlée 144
Brioches vapeur à la compote d'abricots 146
Knödel fourré à la crème de pruneaux 148
Gâteau de semoule 150
Crème au caramel 152
Gâteau aux dattes et caramel 154
Compote de griottes à l'amaretto 156
Poires au four 158
Cheesecake au citron vert 160
Flan moka 162
Knödel au fromage blanc 164
Entremets au fromage blanc 166
Mousse de coings 168
Poires pochées au vin rouge 170
Treacle Sponge Pudding 172
Pudding au chocolat et aux noix 174

Conserves et autres préparations **177**
Stérilisation au four vapeur Miele 178
Extraction de jus au four vapeur Miele 181
La décongélation au four vapeur Miele 183
Blanchir au four vapeur Miele 186
Réchauffer au four vapeur Miele 187
Cuire au four vapeur Miele 189

À propos de ce livre de recettes

Petit historique de la cuisson à la vapeur

La cuisson à la vapeur est une tradition millénaire originaire de Chine. Cela fait très longtemps que dans l'Empire du Milieu on utilise des récipients à double paroi dans lesquels les aliments sont cuits séparément des liquides. Il fallut attendre les années 1970 pour que cette méthode de cuisson prenne véritablement pied en Europe, sous la forme de fours vapeur destinés aux professionnels de la gastronomie. Quelques années plus tard, ces appareils furent mis à disposition des particuliers. Aujourd'hui, le principe culinaire chinois selon lequel un plat réussi devrait répondre à des exigences élevées en termes de santé, de présentation et de saveurs est plus que jamais d'actualité.

Du renfort pour votre cuisine

Le four vapeur Miele est un appareil polyvalent qui complète de façon idéale le four multifonctions et la table de cuisson. Que vous souhaitiez préparer des garnitures ou un menu complet, la vapeur vous permettra de concrétiser toutes vos envies. Mieux encore : le four vapeur Miele vous sera également d'un grand secours pour décongeler, réchauffer, blanchir, préparer des conserves, extraire du jus ou stériliser.

Le système de diffusion de la vapeur est aussi simple qu'efficace : les aliments ne trempent pas dans l'eau et ne perdent donc pas leurs vertus nutritives.

La quantité d'eau nécessaire à la cuisson à la vapeur est chauffée à l'extérieur de l'enceinte. Seule la vapeur parvient dans l'enceinte pour envelopper les aliments. La vapeur refoule l'oxygène hors de l'enceinte, de sorte que les mets ne s'oxydent pas. Couleurs, saveurs et vitamines sont parfaitement conservées.

La régulation électronique, précise au degré près, ainsi que le réglage personnalisé de la température permettent de toujours choisir la température de cuisson idéale pour votre recette. Succès assuré avec les plats délicats, comme le poisson, les terrines ou les soufflés. La propagation rapide de la chaleur et la régulation électronique de la cuisson permettent une préparation sans improvisation et surtout, qui n'attache pas et ne déborde pas !

Avant de commencer

La cuisine sans souci

Votre four vapeur est équipé d'un système électronique intelligent pour un confort d'utilisation maximal. La cuisson se déroule automatiquement et n'a donc pas besoin d'être surveillée. La température est exactement respectée, il n'est pas nécessaire de la remonter ou de la redescendre. De plus, au four vapeur, rien ne brûle, rien n'attache, rien ne déborde. Vous pouvez être tranquille. Une fois la cuisson terminée, le four s'arrête automatiquement.

Temps de cuisson et préchauffage

Le temps de cuisson à régler ne dépend ni de la quantité d'aliments ni de s'il s'agit d'aliments frais ou surgelés. La phase de cuisson commence seulement lorsque la température réglée est atteinte. Si, par exemple, vous recevez de la visite à l'improviste et que vous n'avez pas assez de légumes frais, vous pouvez compléter par des légumes surgelés – le temps de cuisson reste le même. Seul le temps de chauffe varie, adapté automatiquement par l'appareil : ainsi, vous n'avez pas à vous en préoccuper.

Raffinez vos recettes préférées

Vous pouvez facilement adapter au four vapeur les recettes que vous prépariez par exemple sur la table de cuisson. Pour ce faire, consultez les tableaux de cuisson à la fin de ce livre. Vous obtiendrez des renseignements sur la température, les temps de cuisson ainsi que les récipients appropriés.

Avec ces tableaux, adapter vos recettes préférées est un véritable jeu d'enfants. Après quelques essais, vous maîtriserez aussi bien votre four vapeur que vos autres appareils de cuisson.

À savoir

Temps de cuisson

- Si une fourchette de temps est indiquée pour une recette, c'est que vous devez adapter la durée selon la découpe des aliments et le degré de cuisson désiré. Dirigez-vous vers des valeurs basses pour une découpe fine ou une texture croquante et vers des valeurs hautes pour des morceaux plus gros ou une texture plus tendre.

- La durée indiquée pour les programmes automatiques (disponibilité selon les modèles) est toujours la durée moyenne définie par défaut. Pour de nombreux programmes, la durée réelle dépend du degré de cuisson souhaité. Vous pouvez le personnaliser avant de lancer un programme automatique.

Ingrédients

- Si un ingrédient isolé est suivi d'une virgule (,), le texte qui suit décrit l'aliment. Dans la plupart des cas, il peut être acheté sous cette forme. Par ex. farine de blé, type 45 ; œufs, calibre M ; lait, entier, 3,5 % de matière grasse.

- Si l'ingrédient isolé est suivi d'une barre verticale (|), la description concerne la façon de préparer l'aliment, à faire soi-même en général au moment de cuisiner. Cette étape de transformation ne sera plus évoquée dans la suite de la recette. Par ex. fromage, fruité | râpé ; oignons | finement émincés ; lait, entier (3,5 % de matière grasse) | tiède

- Pour la viande, sauf indication contraire, le poids fait référence à une pièce de viande non travaillée.

- Pour les fruits et légumes, le poids indiqué fait référence aux fruits et légumes entiers.

- Avant de les cuire, nettoyez/lavez toujours les fruits et légumes et épluchez-les si nécessaire. Cette étape de préparation ne sera pas mentionnée dans toutes les recettes.

Programmes automatiques

Nous avons assorti chaque programme automatique d'une recette détaillée. Le nombre de programmes automatiques disponibles varie selon les modèles. Vous pouvez réaliser toutes les recettes de ce livre, même si votre four vapeur ne dispose pas du programme automatique correspondant. Si tel est le cas, référez-vous aux réglages manuels. Le déroulé des recettes vous signale toute différence entre une préparation automatique et manuelle.

Récipients de cuisson

- Les récipients de cuisson nécessaires à la réalisation des recettes sont toujours mentionnés. La taille des récipients dépend de la capacité de votre modèle de four vapeur.

- Pour le four vapeur : insérez le plat récupérateur au niveau le plus bas lorsque vous cuisinez dans des plats de cuisson perforés.

- Pour le four vapeur combiné micro-ondes : insérez le plat en verre (plat récupérateur) au niveau 1 (niveau le plus bas).

Remarques sur les différents modèles de fours vapeur

Ce livre de recettes est joint à plusieurs modèles et types de fours vapeur. Si les réglages diffèrent selon les appareils, ils apparaissent dans l'ordre suivant :

- Four vapeur et four vapeur combiné micro-ondes

- (Four vapeur haute pression) entre parenthèses

Modes de cuisson

Des possibilités inouïes

Cuisson à la vapeur
Pour une cuisson en douceur des aliments. La plupart des plats sont préparés à 100 °C. Vous pouvez ainsi cuire, par ex., des légumes, des pommes de terre, des soupes et des ragoûts et gratins ou légumes secs, sans que la couleur, la forme, la consistance et le goût ne subissent la moindre altération. La cuisson vapeur du riz est particulièrement appréciable car il est bien cuit et ne colle pas. Pour préparer la nourriture des bébés aussi, le four vapeur est bien utile.

La cuisson vapeur est idéale pour le poisson. Cuire le poisson à la poêle n'est pas toujours conseillé. A des températures trop élevées, il peut arriver qu'il s'assèche ou qu'il durcisse, alors que le four vapeur vous permet de régler les températures de façon précise entre 40 et 100 °C. Les fruits de mer et les crustacés sont délicieux : une cuisine raffinée à la maison.

La viande blanche et rouge, la charcuterie peuvent également être cuites au four vapeur Miele. Cuite entre 90 et 100 °C, la viande est particulièrement tendre. Il en est de même pour la volaille qui tend sinon à sécher un peu.

Cuisson sous-vide
Veuillez noter que cette fonction dépend du modèle. La cuisson en sachet sous-vide permet de préserver les qualités des aliments, qui cuisent lentement et à une température basse et constante. Grâce à la mise sous vide, il n'y a aucun dégagement de vapeur en cours de cuisson et tous les les arômes sont préservés. Résultat : les aliments qui ont bénéficié d'une température de cuisson constante restituent toutes leurs saveurs.

Pour découvrir toujours plus de recettes, d'idées et d'astuces, vous pouvez également compter sur notre application Miele@mobile.

Cuisson vapeur haute pression
Veuillez noter que cette fonction dépend du modèle. La cuisson vapeur haute pression permet de chauffer à 120 °C. Ceci permet de cuire deux fois plus vite les aliments qui résistent à la chaleur, à savoir les légumes, les légumineuses et de nombreuses sortes de viande. Le goût et les vitamines sont conservés comme en cuisson vapeur sans pression. Les recettes et les tableaux de cuisson à la fin de ce livre vous indiquent quand utiliser le four vapeur haute pression.

Fonctions spéciales

Décongélation
La décongélation au four vapeur est beaucoup plus rapide qu'à l'air ambiant. Les aliments sont décongelés doucement, de façon homogène. A 50-60 °C, tous les produits surgelés comme les légumes, les fruits, le poisson, la viande, la volaille et les plats préparés sont décongelés en douceur. Les produits laitiers et les pâtisseries sont également rapidement prêts à être consommés.

Réchauffage
Les plats réchauffés au four vapeur semblent avoir été préparés à l'instant. Les professionnels parlent de « régénération ». Le réchauffage complète la gamme des fonctions du four vapeur. Pour réchauffer des plats déjà cuits – parfois même plusieurs assiettes en même temps – il est conseillé de sélectionner une température de 100 °C. En 8 minutes env., le plat est réchauffé et l'assiette aussi. Vous aurez ainsi le temps de déguster tranquillement votre plat.

Blanchir
Le blanchiment permet de conserver toutes les qualités des fruits et légumes pendant leur stockage. Ils sont enfournés à 100 °C pendant 1 minute. Ce chauffage court permet de réduire tous les enzymes qui altèrent la saveur et les vitamines des fruits et légumes pendant la congélation.

Extraction de jus
Votre four vapeur peut aussi extraire du jus ! L'extraction de jus au four vapeur permet de préparer des boissons ou des gelées. Les baies conviennent particulièrement bien à cette opération. La vapeur amollit les parois des fruits et les fait éclater, ce qui permet de libérer le jus. Sélectionnez les réglages indiqués dans les tableaux de cuisson à la fin de ce livre.

Stérilisation
La stérilisation au four vapeur Miele est particulièrement pratique, car cette opération ne doit pas être surveillée. Les fruits, les légumes, la viande et la charcuterie conviennent particulièrement bien. Le four vapeur se charge même de la stérilisation des bocaux. Veuillez consulter le mode d'emploi à ce sujet.

Cuisson de menu

Vous ne pouvez pas en même temps être au four et au moulin ?

Au four vapeur, vous pouvez cuire sur trois niveaux en même temps et préparer un repas complet avec du poisson, du riz et des légumes. En général, la température est de 100 °C.

Même si les éléments à cuire sont très différents, l'apport constant de vapeur fraîche permet une cuisson sans mélange des goûts et des odeurs, pour préparer par exemple simultanément plats sucrés et salés. La vapeur permet d'obtenir un résultat de cuisson homogène à tous les niveaux, et utilisée ainsi à pleine capacité, permet un gain de temps et d'énergie par rapport à la cuisson sur plaque ou au four.

Pour la cuisson de menu automatique, sélectionnez jusqu'à trois composantes différentes sur l'écran de votre four vapeur et suivez les instructions. Le four vapeur vous indique à quel moment enfourner les différentes composantes et vous informe par un signal sonore. En quelques instants, vous pouvez préparer un menu complet tout chaud, tout frais.

La cuisson de menu est d'ailleurs également possible sans fonction spéciale : commencez par l'aliment qui possède le temps de cuisson le plus long. Pendant la cuisson, vous pouvez facilement ajouter d'autres plats. Si, par exemple, votre menu prévoit du « sébaste accompagné de riz et brocoli », le riz doit cuire 20 minutes, le sébaste 6 minutes et les brocolis 4 minutes. Enfourner d'abord le riz et laisser le cuire pendant 14 minutes. Une fois le temps écoulé, ajouter le sébaste et cuire ensemble pendant 2 minutes. Enfourner ensuite le brocoli et cuire les trois éléments ensemble pendant 4 minutes.

A savoir

Des possibilités inouïes

Vous serez surpris d'apprendre ce que le four vapeur sait faire : cuire les oeufs à la coque à la perfection. Faire fondre le chocolat sans qu'il attache et sans grumeaux, à 90 °C. Stériliser vos bocaux à conserves et les biberons en 15 minutes chrono à 100 °C. Ils sont alors désinfectés par stérilisation. Réussir des plats réputés délicats comme les soufflés. A 40 °C vous pouvez aussi confectionner des yaourt et faire lever la pâte.

Réduction de vapeur

A partir d'une température de cuisson de 80 °C, la porte du four vapeur s'entrouvre automatiquement peu avant la fin de la cuisson afin que la vapeur puisse s'échapper de l'enceinte. La porte se referme ensuite automatiquement.

Cuisson indépendante de la quantité

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

Vos recettes favorites au four vapeur Miele

Pour préparer vos propres recettes au four vapeur, reportez-vous aux tableaux à la fin de ce livre. Principe :
À 100 °C, les aliments ont le même temps de cuisson au four vapeur Miele que sur une table de cuisson. Vous pouvez ainsi adapter facilement vos recettes favorites. Avec le four vapeur Miele, votre créativité ne connaît plus de limite.

Quantités et mesures

c. à c. = cuillère à café

c. à s. = cuillère à soupe

g = gramme

kg = kilogramme

ml = millilitre

p. de c. = pointe de couteau

1 cuillère à café équivaut à environ :
- 3 g de levure chimique
- 5 g de sel/sucre/sucre vanillé
- 5 g de farine
- 5 ml de liquide

1 cuillère à soupe équivaut à environ :
- 10 g de farine/fécule/chapelure
- 10 g de beurre
- 15 g de sucre
- 10 ml de liquide
- 10 g de moutarde

Glossaire

Barder	Entourer de la viande, volaille ou du poisson de fines tranches de lard, pour éviter un dessèchement lors de la cuisson.
Désossé	Viande dont on a retiré les os.
Paré, préparé ou prêt à cuire	Aliments qui ont été nettoyés mais pas encore cuits. Par exemple : viande dégraissée et dénervée, poisson écaillé et vidé ou fruits et légumes déjà lavés et épluchés.
Pocher	Cuisson d’aliments dans un liquide chaud, mais pas bouillant.

Accessoires Miele

Obtenez les meilleurs résultats en cuisinant à la vapeur avec les bons accessoires. Miele vous propose une large gamme d'accessoires. Chaque accessoire possède des dimensions et un fonctionnement spécialement adaptés aux appareils Miele et a subi des tests rigoureux selon les standards de Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou auprès de votre revendeur.

Plats de cuisson non perforés

Nos plats de cuisson non perforés conviennent particulièrement bien pour la cuisson de plats en sauce, ou au court-bouillon ainsi qu'à la cuisson par absorption, par exemple pour du riz, une soupe ou une potée.

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

Plats de cuisson perforés

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

Produits d’entretien Miele

Grâce à un nettoyage et un entretien réguliers, votre appareil restera performant et en bon état sur la durée. Les produits d’entretien d’origine Miele sont en parfaite adéquation avec les appareils Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou auprès de votre revendeur.

Pastilles détartrantes

Pour détartrer les circuits d’eau et réservoirs, Miele a développé des pastilles détartrantes spéciales. Elles permettent de détartrer très efficacement votre appareil, tout en préservant les matériaux.

Kit MicroCloth

Eliminez sans effort les traces de doigts et les traces légères grâce à ce kit : il contient un chiffon universel, un chiffon pour le verre et un chiffon pour faire briller. Ces chiffons très résistants en microfibres à tissage fin sont des alliés redoutables contre la saleté.

Accompagnements et légumes

Le riz, les pâtes, les pommes de terre accompagnent fidèlement de nombreux plats. Il est rare qu'ils forment la note dominante, mais leur choix est déterminant pour l'harmonie du plat. Ils peuvent être préparés de multiples façons. Ces trois féculents sont très nutritifs et sont des éléments essentiels pour une alimentation saine. Tous trois originaires d'univers différents, ils constituent un véritable creuset des cultures, des coutumes et des traditions.

Antipasti

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35 à 40 minutes + au moins 3 heures de repos

Ingrédients

2 poivrons (de 200 g), jaunes | en lamelles
2 poivrons (de 200 g), rouges | en lamelles
1 aubergine (de 200 g) | en tranches
2 courgettes (de 200 g) | en rondelles
500 g de champignons de Paris

Pour la marinade :
6 c. à s. d'huile d'olive
4 c. à s. de vinaigre de vin
4 c. à s. de vin blanc sec
1 gousse d'ail | finement émincée
Sel
Poivre
1 pincée de sucre
2 c. à s. d'herbes de Provence | finement hachées

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Préparation

Mettre les poivrons, l'aubergine, les courgettes et les champignons dans un plat de cuisson perforé et enfourner.

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

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

Réglage
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 3 à 4 minutes

Chou rouge rôti

Pour 4 personnes | Temps de préparation 165 (95) minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre.

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

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

Chou rouge rôti

Dim Sum (bouchées vapeur) farcis au pak choï

Pour 4 personnes | Temps de préparation 75 minutes

Ingrédients

Pour la pâte :
200 g de farine de blé type 45
1 pincée de sel
100 ml d'eau

Pour la farce :
800 g de pak choï
1 botte d'oignons nouveaux (de 150 g) | en fines rondelles
2 gousses d'ail | en fines tranches
20 g de gingembre | râpé
50 g de noix de cajou, salées | hachées
4 c. à s. de sauce soja
3 c. à c. d'huile de sésame, foncée
2 c. à c. de miel de sapin
2 c. à c. de jus de citron vert
Sel
Poivre

Pour le plan de travail :
1 c. à s. de farine de blé (type 45)

Accessoires :
2 plats de cuisson perforés
Râpe fine

Préparation

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

Entre-temps, nettoyer le pak choï et mettre de côté 4 grandes feuilles extérieures. Sur le pak choï restant, ôter les nervures blanches et couper les feuilles en très fines lamelles. Mettre le pak choï, les oignons nouveaux et l'ail dans un plat de cuisson perforé et cuire conformément à la phase de cuisson 1.

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 5 (2) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Dim Sum (bouchées vapeur) farcis au pak choï

Fenouil avec vinaigrette aux noix

Pour 4 personnes | Temps de préparation 40 (30) minutes

Ingrédients

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

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

Couper les fenouils en quarts, ôter généreusement le tronçon. Les mettre dans un plat de cuisson non perforé.

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

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

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

Réglage

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

Fenouil avec vinaigrette aux noix

Fenouil aux petits légumes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50–55 (45) minutes

Ingrédients

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

Préparation

Couper les fenouils en quarts, ôter leur tige et creuser leur base en forme de cône. Hacher finement les fanes de fenouil et mettre de côté pour garnir.

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

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

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

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Plat de cuisson non perforé

Réglage

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

Fenouil aux petits légumes

Soufflés aux légumes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 85–90 (75–80) minutes

Ingrédients

Pour l'appareil de chou-fleur :
500 g de chou-fleur | en bouquets
4 œufs (calibre M)
Sel
Poivre
Noix de muscade

Pour les petits moules à soufflé :
1 c. à s. de beurre

Pour la sauce :
2 échalotes | émincées
20 g de beurre
20 g de farine de blé (type 45)
20 ml de vin blanc sec
100 ml de bouillon de légumes
100 g de crème fleurette
Poivre

Garniture :
1 c. à s. de persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Mixeur plongeant
4 petits moules à soufflé
Grille

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

Préparation

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

Laisser refroidir le chou-fleur avant de le mixer. Séparer les blancs des jaunes et mettre de côté les blancs d'œufs. Incorporer les jaunes d'œuf à la préparation à base de chou-fleur et assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 14 (6) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

Soufflés aux légumes

Gnocchi

Pour 4 personnes | Temps de préparation 70 (55) minutes

Ingrédients

Pour les gnocchi :
600 g de pommes de terre farineuses
50 g de farine de blé (type 45)
50 g de semoule de blé dur
1 jaune d'œuf (calibre M)
1 c. à c. de sel
½ bouquet de basilic (de 15 g) | feuilles finement hachées
½ bouquet de persil plat (de 30 g) | finement haché
5 branches d'origan | feuilles finement hachées
50 g de tomates séchées et marinées dans l'huile | mixées
1 c. à c. de concentré de tomates
30 g de farine de blé (type 45)

Pour le plan de travail :
1 c. à s. de farine de blé (type 45)

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Pour le beurre de sauge :
50 g de beurre
20 feuilles de sauge
Sel

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Presse-purée
Crépine

Préparation

Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur dans un plat de cuisson perforé.

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

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

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

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

Servir le beurre de sauge avec les gnocchi.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 28 (15) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Gnocchi

Houmous

Pour 4 personnes | Temps de préparation 65 (30) minutes + 12 heures de trempage

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Crépine
Mixeur plongeant

Préparation

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

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

Verser les pois chiches dans une passoire, récupérer 125 ml de liquide et laisser refroidir les deux éléments.

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

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

Réglage

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

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

Houmous

Gratin de pommes de terre au lard

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50 minutes

Ingrédients

Pour le bacon avec les oignons :
100 g de bacon | en lanières
1 oignon | en lamelles
2 gousses d'ail | en tranches

Pour le gratin de pommes de terre :
500 g de pommes de terre, à chair ferme | en tranches de ½ cm d'épaisseur
1 poivron rouge | en fines lamelles
1 poivron vert | en fines lamelles
1 branche de romarin | uniquement les aiguilles, finement hachées
6 œufs (calibre L)
Sel
Poivre

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Mélanger le romarin avec les œufs, du sel et du poivre, puis ajouter avec les poivrons à la préparation de pommes de terre. Couvrir le plat de cuisson et laisser prendre conformément à la phase de cuisson 2.

Servir le gratin chaud ou froid, coupé en parts.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Gratin de pommes de terre au lard

Boulettes de pomme de terre

Pour 4 personnes | Temps de préparation 105–110 minutes

Ingrédients

Pour les boulettes de pomme de terre :
1 kg de pommes de terre farineuses
2 œufs (calibre M)
Sel
Noix de muscade
50 g de farine de blé (type 45)
50 g de fécule de pomme de terre

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Presse-purée

Préparation

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 28–34 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

Boulettes de pomme de terre

Purée de pommes de terre

Pour 4 personnes | Temps de préparation 40–45 (30–35) minutes

Ingrédients

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

Garniture :
1 c. à s. de persil | finement haché

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Plat de cuisson non perforé
Presse-purée

Préparation

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

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

Parsemer de persil et servir.

Réglage

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

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

Purée de pommes de terre

Soufflé aux pommes de terres

Pour 4 personnes | Temps de préparation 80–85 (75–80) minutes

Ingrédients

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

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de fécule

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Presse-purée
4 petits moules à soufflé

Préparation

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

Écraser les pommes de terre au presse-purée.

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

Battre les blancs en neige et les incorporer.

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 9–10 (4–5) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 30–35 minutes

Conseil :
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Soufflé aux pommes de terres

Risotto au potiron

Pour 6 personnes | Temps de préparation 30 minutes

Ingrédients

300 g de riz à risotto
60 g de beurre
2 gousses d'ail | finement émincées
1 petit oignon | finement émincé
70 ml de vin blanc
625 ml de bouillon de poule
500 g de chair de potiron | en dés de 1 cm
85 g de jambon de Parme (prosciutto) | finement haché
1 citron | uniquement l'écorce
20 g d'origan frais | finement haché
75 g de feuilles d'épinard fraîches
50 g de parmesan râpé
70 g de mascarpone
Sel
Poivre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Programme automatique :
Cuire selon le programme automatique.

Manuel :
Cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Avant de servir, saler et poivrer.

Réglage
Programme automatique
Riz | Riz rond | Risotto potiron et jambon cru
Durée du programme : 20 minutes
Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 19 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 1 minute

Risotto au potiron

Salade de lentilles

Pour 6 personnes | Temps de préparation 25 minutes

Ingrédients

Pour la salade :
1 oignon | émincé
180 g de carottes | coupées en fines lamelles de 5 cm
50 g d'abricots séchés | émincés
200 g de lentilles, rouges
1 capsule de cardamome
1 feuille de laurier
1 bâton de cannelle
2–3 pincées de coriandre, moulue
Sel
Poivre
300 ml de bouillon de légumes

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

Salade de lentilles

Carottes aux échalotes caramélisées

Pour 4 personnes | Temps de préparation 25 minutes

Ingrédients

500 g de carottes | en rondelles
4 échalotes | pelées et coupées en deux
2 c. à s. de beurre
Sel
Poivre
1 c. à s. de persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Plat de cuisson non perforé

Préparation

Disposer les carottes dans un plat de cuisson perforé.

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

Ajouter les carottes aux échalotes, saler et poivrer.

Parsemer de persil et servir.

Réglage

Température :	100 (120) °C
Temps de cuisson :	6 (3) minutes

Carottes aux échalotes caramélisées

Boulgour pilaf

Pour 6 personnes | Temps de préparation 35 (20) minutes

Ingrédients

4 échalotes | finement émincées
2 gousses d'ail | hachées
200 g de carottes | en fines rondelles
1 piment rouge | en rondelles
3 capsules de cardamome
1 feuille de laurier
250 g de boulgour
Sel
600 ml de bouillon de légumes
3 c. à s. de beurre
2 c. à s. de persil plat | haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Ôter les aromates, aérer les grains avec une fourchette.

Incorporer le beurre et le persil. Servir chaud.

Réglage

Température :	100 (120) °C
Temps de cuisson :	20 (6) minutes

Boulgour pilaf

Quenelles aux champignons avec sauce potimarron

Pour 4 personnes | Temps de préparation **60 minutes**

Ingrédients

Pour les quenelles :
20 g de levure fraîche
150 ml de lait (3,5 % de MG) | tiède
220 g de farine de blé (type 45)
1 pincée de sucre
1 c. à c. de sel
1 jaune d'œuf (calibre M)
30 g de beurre | pommade

Pour l'appareil aux champignons :
400 g de champignons de Paris | en fines tranches
2 c. à s. de beurre
1 petit oignon | émincé
Sel
Poivre
Noix de muscade
15 g de persil | haché

Pour la sauce potimarron :
1 potimarron (de 1 kg)
1 petit oignon | émincé
150 ml de jus de pomme
150 ml de bouillon de légumes
250 ml de liquide de cuisson

Pour le plan de travail :
2 c. à s. de farine de blé type 45

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Pour allonger :
100 g de crème fraîche

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Plat de cuisson perforé
Chinois
Mixeur plongeant

Préparation

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

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

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

Saupoudrer de la farine sur le plan de travail. Diviser la pâte en 8 portions pour former des boulettes. Aplatir les boulettes et les étaler en cercles de 13 cm de diamètre. Déposer sur chaque cercle 1 c. à s. rase de mélange de champignons et reformer des boules autour de la farce. Faire lever une nouvelle fois la pâte à couvert pendant 15 minutes.

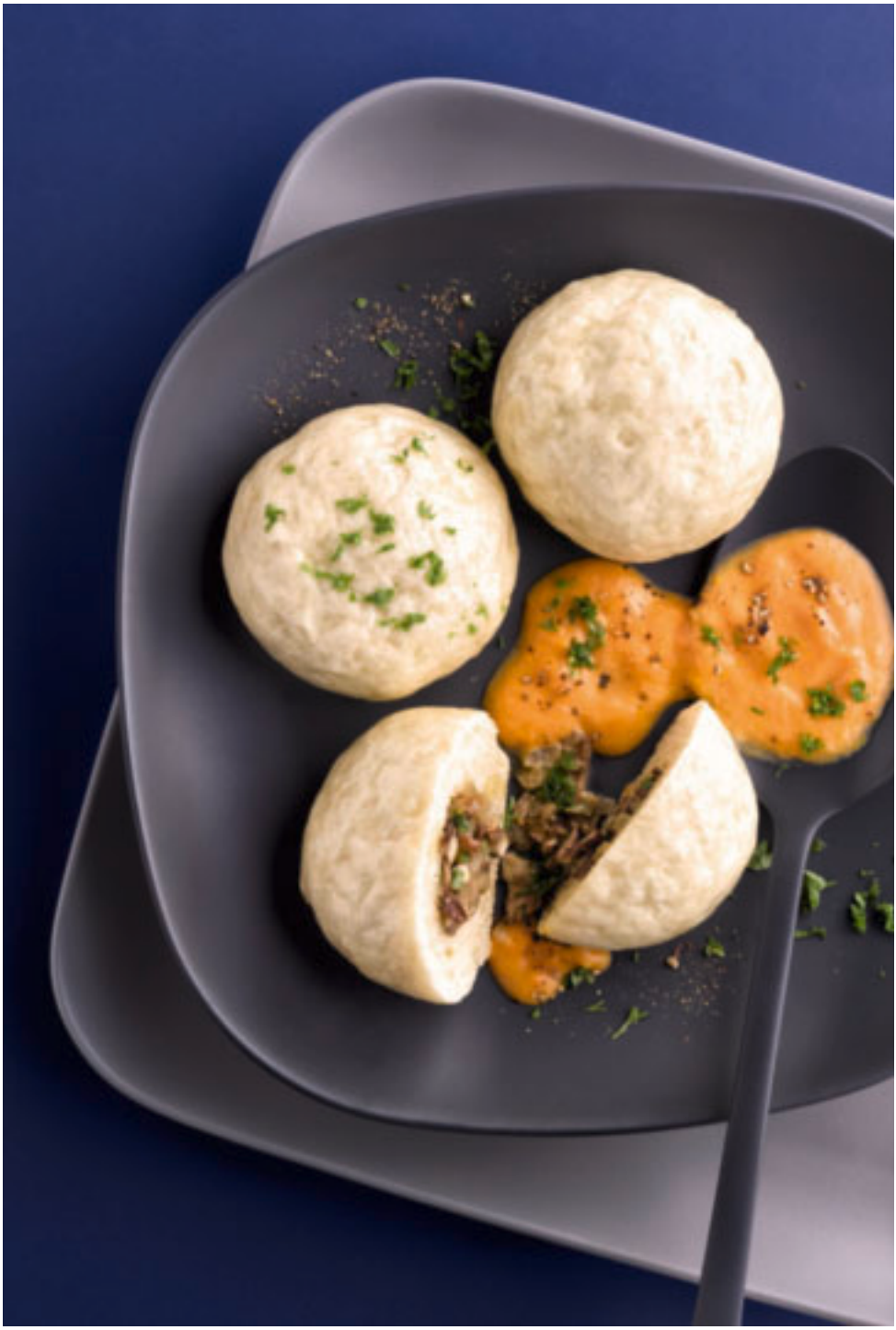
Graisser un plat de cuisson perforé et déposer les boulettes. Placer ce plat sous le plat contenant le potimarron et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

Égoutter le potimarron et récupérer le jus. Mixer finement le potimarron avec le jus de cuisson dans le plat de cuisson et allonger avec de la crème fraîche. Assaisonner et ajouter plus de jus de cuisson si nécessaire.

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

Réglage

Étape de cuisson 1		**Étape de cuisson 2**	
Température :	40 °C	Température :	100 °C
Temps de cuisson :	20 minutes	Temps de cuisson :	20 minutes



Quenelles aux champignons avec sauce potimarron

Polenta à la suisse

Pour 1 plat en porcelaine, capacité 2 litres | Temps de préparation 15 à 35 minutes

Ingrédients

500 ml de fond de volaille
500 ml de lait (3,5 % de MG)
2 c. à c. de sel
1 pincée de poivre
20 g de beurre
250 g de polenta (fine, moyenne, grosse)

Accessoires :
Plat en porcelaine, 2 litres
Grille

Préparation

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

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

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

Remuer à mi-cuisson et finir de cuire.

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

Réglages
Programme automatique
Céréales | Polenta suisse | fine / intermédiaire / grossière /
Durée du programme selon la sorte de polenta choisie :
7 / 23 / 29 minutes (fine/moyenne/grosse)
Réglages manuels
Étape de cuisson 1

Mode de cuisson :	Cuisson vapeur
Température :	100 °C
Temps de cuisson :	3 minutes

Étape de cuisson 2

Mode de cuisson :	Cuisson vapeur
Température :	100 °C
Temps de cuisson :	
Polenta fine :	4 minutes
Polenta moyenne :	20 minutes
Polenta grosse :	26 minutes

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

Polenta à la suisse

Ballotines de courgette à la feta

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35 à 40 minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

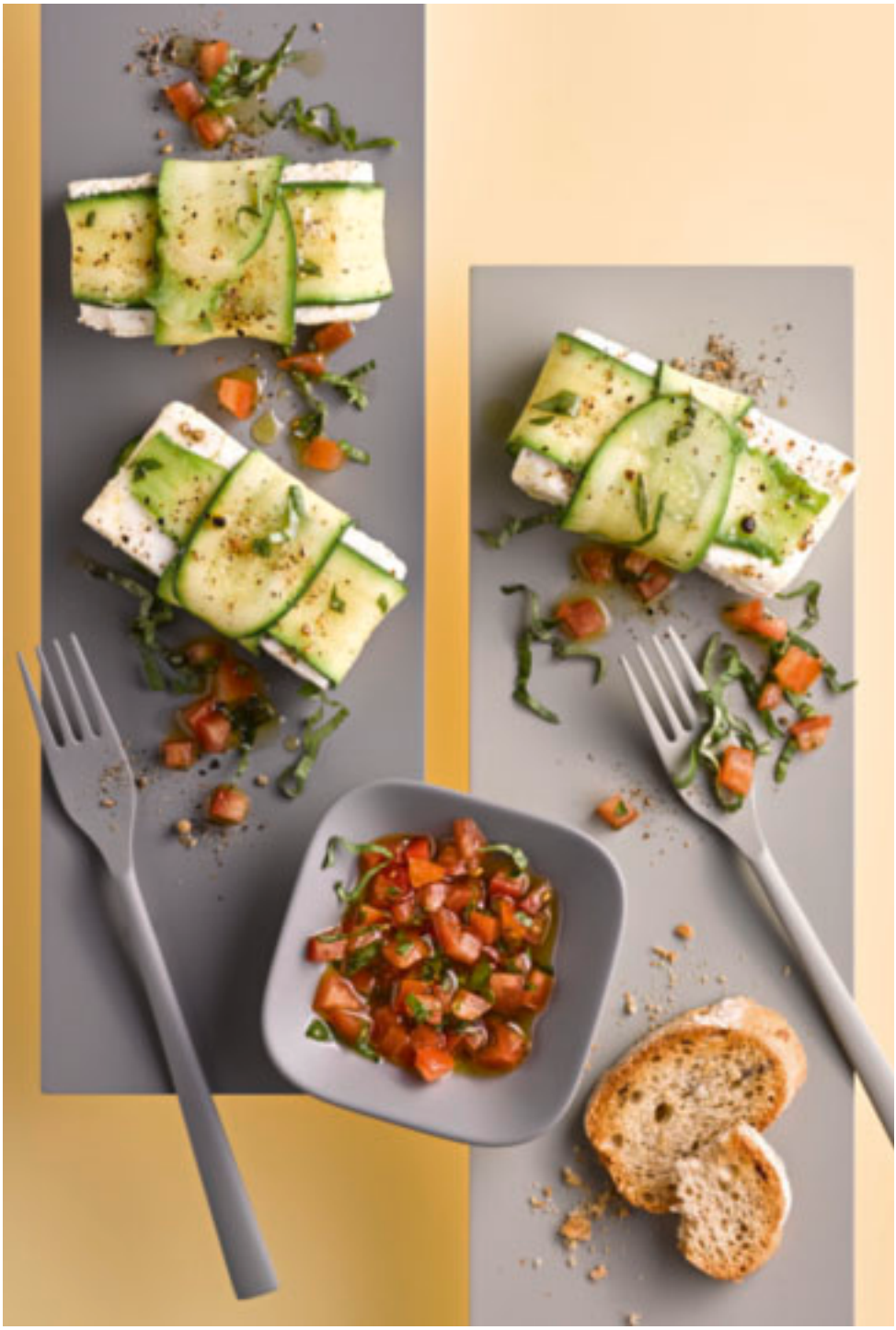
Préparation

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 1 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 3 minutes



Ballotines de courgette à la feta

Concombres braisés

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55–60 (50–55) minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

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

Concombres braisés

Knödel de pain

Pour 4 personnes | Temps de préparation 110–115 minutes

Ingrédients

Pour les knödel de pain :
8 petits pains | en gros dés de ½ cm
500 ml de lait (3,5 % de MG)
1 oignon | émincé
20 g de beurre
2 œufs (calibre M)
1 c. à s. de persil | haché

Pour graisser :
Beurre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2–3 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Étape de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 à 18 minutes

Knödel de pain

Tomates à la grecque

Pour 4 personnes | Temps de préparation 25 à 30 minutes

Ingrédients

4 tomates | coupées en deux dans la largeur
2 gousses d'ail | finement hachées
Sel
Poivre
4 tiges de basilic | finement haché
100 g de feta | en petits dés

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

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

Répartir le basilic sur les tomates.

Déposer la feta sur les tomates et cuire.

Réglage

Température :	100 °C
Temps de cuisson :	3 à 4 minutes

Tomates à la grecque

Courgettes farcies

Pour 4 personnes | Temps de préparation 40 minutes

Ingrédients

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

Pour les courgettes :
4 courgettes (de 320 g)
Sel

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

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Conseil :
Vous pouvez remplacer les courgettes par des poivrons longs.

Préparation

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

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

Garnir de persil et de thym avant de servir.

Réglage

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

Courgettes farcies

Poisson

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

Daurade aux légumes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50 minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
2 plats de cuisson perforés

Préparation

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

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

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

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

Réglage
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 25–30 minutes

Daurade aux légumes

Curry de poisson aux pêches

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50–55 minutes

Ingrédients

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

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Curry de poisson aux pêches

Truite sauce au vin blanc

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35–40 minutes

Ingrédients

4 truites, entières (de 250 g), parées
450 ml de vin blanc sec
150 ml de vinaigre balsamique, blanc
150 ml d'eau
1 citron, non traité | uniquement l'écorce
120 g de carottes | en rondelles
Sel
Poivre
4 brins de persil
4 brins de thym
1 c. à c. de grains de poivre noir
7 clous de girofle

Garniture :
75 g de beurre
1 citron, non traité | en rondelles

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Réglage
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 12 à 15 minutes

Truite sauce au vin blanc

Saumon aux poireaux sauce vin blanc

Pour 4 personnes | Temps de préparation 45 (40) minutes

Ingrédients

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

Pour la sauce au vin blanc :
125 ml de vin blanc sec
4 c. à s. de court-bouillon
30 g de beurre | froid

Garniture :
1 c. à s. d'aneth | hachée

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Garnir avec l'aneth et servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 6 minutes

Saumon aux poireaux sauce vin blanc

Coquillages en sauce

Pour 4 personnes | Temps de préparation **40 minutes**

Ingrédients

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

Pour les moules :
700 g de coquillages, parés
Sel
Grains de poivre noir | fraîchement moulus

Garniture :
2 c. à s. de persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Fil de cuisine

Préparation

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

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

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

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

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

Parsemer de persil et servir.

Réglage
Programme automatique
Coquillages | Moules en sauce
Durée du programme : 30 minutes
Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 25 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Coquillages en sauce

Lotte sauce aux cèpes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 45 (40) minutes + 12 heures de trempage

Ingrédients

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

Accessoires :
2 plats de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Ajouter les cèpes et laisser reposer 2 minutes.

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

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

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

Lotte sauce aux cèpes

Thon sur riz à la tomate

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55 (105) minutes + 4 heures de marinade

Ingrédients

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

Pour le thon :
4 pavés de thon (de 125 g), parés

Pour le riz à la tomate :
500 g de tomates
200 g de riz long
1 c. à c. de graines de moutarde
250 ml de bouillon de légumes
1 c. à s. de concentré de tomates
Sel
Poivre
100 g de petits pois (surgelés)

Garniture :
5 tiges de basilic | haché

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

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

Garnir de thym citron et de basilic avant de servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 1 minute
Étape de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 12 (6) minutes
Étape de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Thon sur riz à la tomate

Viandes

Les viandes cuites au four vapeur Miele sont particulièrement tendres, juteuses et d'une saveur délicate. De plus, il est impossible de les rater. Les substances nutritives (protéines hautement digestives, vitamines et minéraux dans les volailles, vitamine B dans le porc et forte teneur en fer dans le bœuf) y sont largement conservées. La cuisson à la vapeur des viandes donne des extraits de viande et de graisse qui constituent d'excellents fonds de sauces. Pour que les viandes soient bien dorées, il faut d'abord les saisir sur la plaque de cuisson et terminer par une cuisson à la vapeur dans le four.

Boulettes de viande avec chou chinois

Pour 4 personnes | Temps de préparation 40 minutes

Ingrédients

Pour les boulettes :
15 g de gingembre frais | écrasé
2 gousses d'ail | écrasées
750 g de viande de porc hachée
1 c. à c. de mélange chinois
5 épices en poudre
½ c. à c. de cannelle, moulue
2 c. à s. de sauce soja
Sel

Pour le chou chinois :
100 g de carottes | en fins bâtonnets
1 chou chinois (de 750 g) | séparé en feuilles
200 g de nouilles chinoises aux œufs

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Plat de cuisson non perforé
Crépine

Préparation

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 6 à 7 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 6 à 7 minutes

Boulettes de viande avec chou chinois

Blancs de poulet aux tomates séchées

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35 à 40 minutes

Ingrédients

Pour les blancs de poulet :
4 blancs de poulet, ouverts (de 150 g chacun)
Sel

Pour la farce au fromage frais :
75 g de fromage frais, cream cheese
30 g de crème fraîche
15 g de basilic
15 g d'origan
Sel
Poivre
Coriandre
50 g de tomates séchées et marinées dans l'huile

Accessoires :
Crépine
Plat de cuisson perforé
4 brochettes en bois

Préparation

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

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

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

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

Les mettre dans un plat de cuisson perforé et enfourner.

Réglage

Température :	100 °C
Temps de cuisson :	8 minutes

Blancs de poulet aux tomates séchées

Emincé de poulet au poivron

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55–60 minutes + 15 minutes de marinade

Ingrédients

Pour l'émincé de poulet :
3 blancs de poulet, ouverts (de 150 g chacun)
2 poivrons, rouges | en fines lamelles

Pour la marinade :
3 c. à s. d'huile
2 c. à c. de paprika en poudre (fort)
3 c. à c. de curry

Pour la sauce :
100 g de crème fleurette
100 g de crème fraîche
Sel
Poivre
Curry

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

Emincé de poulet au poivron

Filet de veau aux herbes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55 (35) minutes

Ingrédients

600 g de filet mignon de veau (préparé)
Sel
Poivre au citron
½ bouquet de persil (de 30 g)
½ bouquet de cerfeuil (de 15 g)
½ bouquet de basilic (de 15 g)
½ bouquet d'estragon (de 15 g)
2 c. à s. de câpres
100 ml de vin blanc sec
100 ml de bouillon de légumes
¼ citron, non traité | uniquement l'écorce | râpée
100 g de crème fleurette
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Râpe fine
Crépine

Préparation

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

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

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

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

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

Couper le filet mignon et servir avec la sauce.

Réglage

Température :	100 (120) °C
Temps de cuisson :	25 à 30 (15) minutes

Filet de veau aux herbes

Chou farci

Pour 4 personnes | Temps de préparation 85 minutes

Ingrédients

Pour le chou blanc :
1 chou blanc (de 1,2 kg)

Pour la farce :
2 petits pains
1 oignon | finement ciselé
30 g de beurre clarifié
450 g de viande hachée, mi-bœuf, mi-porc
1 œuf (calibre M)
2 gousses d'ail | finement hachées
Sel
Poivre
Marjolaine
2 c. à c. de persil | haché

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Préparation

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

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

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

Faire dorer les oignons dans le beurre clarifié.

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

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

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

Retirer les roulés de chou du plat de cuisson non perforé et garder au chaud. Ajouter la crème fraîche et le jus de citron aux légumes, mixer et saler.

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

Réglage
Programme automatique et manuel
Blanchir le chou
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Durée : 10-15 minutes

Réglage
Programme automatique
Cuire les roulés de chou
Viande | Bœuf | Chou farci
Durée du programme :
30 minutes

Réglages manuels
Cuire les roulés de chou
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 30 minutes

Programme automatique et manuel
Fin de cuisson
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Chou farci

Agneau braisé aux pruneaux

Pour 4 personnes | Temps de préparation 100 (70) minutes

Ingrédients

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

Pour saisir :
4 c. à s. de beurre clarifié

Pour le fond d'agneau :
3 oignons, rouges | en lamelles
Sel
½ c. à c. de cannelle, moulue
½ c. à c. de cumin, en poudre
½ c. à c. de coriandre, moulue
½ c. à c. de piment de Cayenne, en poudre
150 ml de fond d'agneau
3 feuilles de laurier

Pour les pruneaux :
600 g de carottes | en rondelles
1 citron, non traité | en huit
250 g de pruneaux
Pour la semoule :
200 g de semoule de blé dur

Pour le yaourt au sésame :
30 g de sésame
2 gousses d'ail | écrasées
300 g de yaourt nature, 3,5 % de matière grasse

Garniture :
2 brins de coriandre, fraîche

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 35 (17) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 20 (8) minutes
Étape de cuisson 3
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 5 (2) minutes

Agneau braisé aux pruneaux

Selle d’agneau aux haricots verts

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50 minutes

Ingrédients

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

Pour l’agneau :
4 carrés d’agneau préparés (150 g chacun)
2 gousses d’ail | écrasées
Poivre

Pour saisir :
3 c. à s. d’huile d’olive

Pour le fond de rôti :
4 c. à s. de vinaigre balsamique
100 ml de fond d’agneau

Pour lier :
1 c. à s. d’eau
1 c. à s. de fécule

Pour l’assaisonnement :
1 pincée de sucre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

Servir avec la selle d’agneau et les haricots.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 à 10 minutes

Selle d'agneau aux haricots verts

Poitrine de dinde farcie

Pour 6 personnes | Temps de préparation 120 (90) minutes

Ingrédients

Pour la farce aux abricots :
1 oignon | émincé
120 g d'abricots, séchés | en dés
1 c. à s. de beurre
50 ml de xérès, sec
Sel
Piment de Cayenne

Pour la viande :
1 poitrine de dinde (de 1,5 kg), parée

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

Pour la farce :
100 g de fromage frais, cream cheese
1 c. à c. de miel
100 g de lard bacon en tranches

Pour saisir :
3 c. à s. d'huile de tournesol
Pour le fond de rôti :
100 ml de xérès, sec
100 ml de bouillon de poule
100 g de crème fleurette
30 ml de xérès, sec
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule

Accessoires :
2 plats de cuisson non perforé
Film alimentaire
Fil de cuisine
Attendrisseur

Préparation

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

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 80–90 (55–60) minutes

Poitrine de dinde farcie

Filet de bœuf

Pour 4 personnes | Temps de préparation 40–90 minutes

Ingrédients

450–650 g de filet de bœuf, paré | entier ou médaillons
3 c. à s. d'huile
250 g de crème aigre
70 g de mayonnaise
3 c. à c. de crème au raifort
2 c. à c. de moutarde à gros grains
3-4 tomates, séchées | finement hachées
Sel
Poivre
1-2 petits pains baguettes | coupés en deux dans la longueur

Garniture :
100 g de roquette

Accessoires :
Fil de cuisine
Plat de cuisson non perforé

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

Préparation

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

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

En fin de cuisson, laisser reposer le filet de bœuf (entier ou médaillons) pendant 5 à 10 minutes. Pendant ce temps, mélanger la crème aigre, la mayonnaise, la crème au raifort, la moutarde, les tomates, le sel et le poivre, puis répartir les demi-baguettes.

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

Réglage
Programme automatique
Viande | Bœuf | Filet de bœuf | Pièce / Médaillons
Durée du programme
Entier: 60 minutes
Durée du programme
Medaillons: 20 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
pour tous les morceaux
de viande : 53 / 63 / 75 °C | saignant/à point/bien cuit
Temps de cuisson :
Entier: 70 / 60 / 50 minutes | saignant/à point/bien cuit
Médaillons
1 cm d'épaisseur : 10 minutes
Médaillons
2 cm d'épaisseur : 30 / 20 / 20 minutes| saignant/à point/bien cuit
Médaillons
3 cm d'épaisseu r: 40 / 30 / 30 minutes| saignant/à point/bien cuit

Filet de bœuf

Filet de bœuf poché et légumes

Pour 2 personnes | Temps de préparation 50 (45) minutes

Ingrédients

Pour les légumes :
250 ml de bouillon de bœuf
200 g de carottes | en morceaux de la taille d'une bouchée
200 g de chou-fleur | en bouquets
2 courgettes (de 200 g) | en morceaux de la taille d'une bouchée
8 oignons nouveaux | sans le vert
100 g de pois mange-tout

Pour le filet :
500 g de filet de bœuf, paré
Persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

Sortir les légumes du bouillon et les réserver au chaud.

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 8 (4) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 4 minutes
Étape de cuisson 3
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 4 (2) minutes

Filet de bœuf poché et légumes

Hachis de bœuf

Pour 8 personnes | Temps de préparation 250 minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

Tout en remuant, ajouter le bouillon de bœuf et le vinaigre, jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

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

Saler, poivrer et servir.

Réglage
Programme automatique
Viande | Bœuf | Hachis de bœuf
Durée du programme : 180 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 180 minutes

Hachis de bœuf

Pot-au-feu de bœuf

Pour 4 personnes | Temps de préparation 150 minutes

Ingrédients

60 g de farine de blé (type 45)
Poivre | fraîchement moulu
1 kg de viande de bœuf (épaule) | en petits dés
3 c. à s. d'huile
1 oignon, gros | en fines rondelles
1 poireau, gros | en fines rondelles
350 g de carottes | en dés
3 branches de céleri | en dés
250 g de champignons de Paris | en quarts
2–3 brins de thym
2 feuilles de laurier
200 ml de bouillon de bœuf
200 ml de bière brune
2 c. à s. de ketchup

Pour les quenelles :
100 g de farine de blé (type 45)
3 g de levure chimique
50 g de beurre clarifié
1 c. à c. de persil | haché
½ c. à s. de ciboulette | ciselée
Sel
Grains de poivre, fraîchement moulus
4 à 5 c. à s. d'eau | froide

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

Poivrer la farine puis y rouler les morceaux de viande.

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

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

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

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

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

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

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

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

Réglage
Programme automatique
Soupes/potages | Ragoût de bœuf à l'anglaise
Durée du programme :
120 minutes

Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson :
Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson :
90 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson :Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson :
30 minutes

Pot-au-feu de bœuf

Saucisson à cuire

Temps de préparation 25 minutes

Ingrédients

100–750 g de saucisson à cuire

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

Réglage
Programme automatique
Saucisses | Saucisson
Choisir le réglage selon la quantité :
100-200 g
200-300 g
300-400 g
400-750 g
Durée du programme : 10-20 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 10-20 minutes

Saucisson à cuire

Médaillons de porc aux champignons et pommes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 60 minutes + 3 heures de marinade

Ingrédients

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

Pour les médaillons de porc :
8 médaillons de porc (de 75 g)

Pour les champignons aux pommes :
700 g de champignons de Paris, bruns, petits
4 pommes, acidulées | en tranches

Pour saisir :
1 c. à s. de beurre clarifié

Pour allonger et lier la marinade :
150 g de crème fleurette
Sel
Poivre, fraîchement moulu
1 c. à s. d'eau
1 c. à s. de fécule
1 c. à c. de persil haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Crépine

Préparation

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

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

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

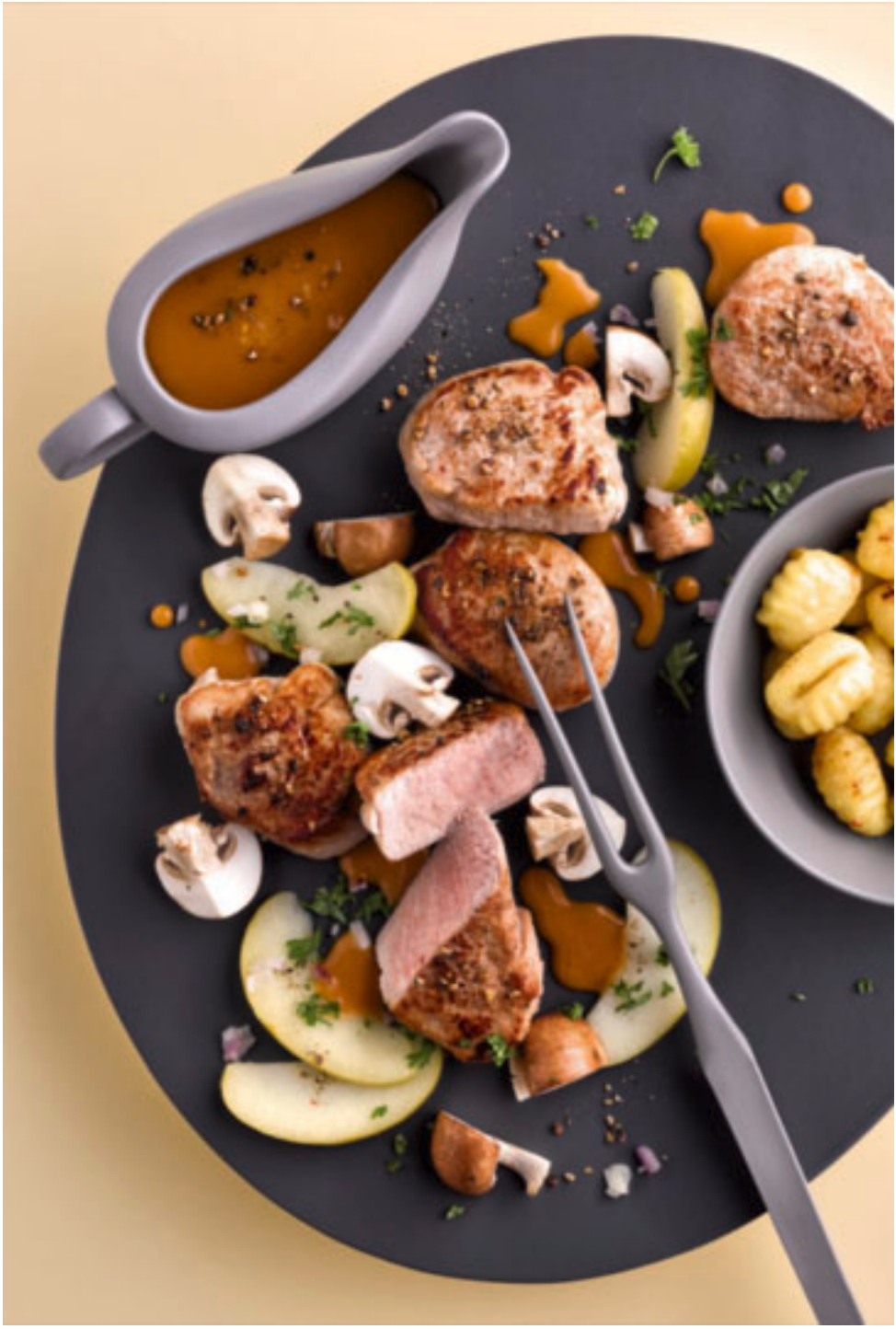
Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle et bien saisir les médaillons de porc, en 2 portions, sur les deux faces.

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

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

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

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



Médaillons de porc aux champignons et pommes

Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort

Pour 4 personnes | Temps de préparation 155–165 (80–90) minutes

Ingrédients

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

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

Pour la sauce :
2 pommes, acidulées | râpées grossièrement
200 g de crème aigre
1 botte de ciboulette (de 20 g) | en fines rondelles
1 c. à s. de raifort, râpé
Poivre

Accessoires :
2 plats de cuisson non perforé

Préparation

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

À la fin du temps de cuisson, prélever 6 c. à s. de jus obtenu, tout en laissant le plat de cuisson avec la viande dans le four. Verser le jus sur les pommes de terre, les carottes et le chou-rave dans un plat de cuisson non perforé. Enfourner ce plat de cuisson avec le premier plat de cuisson et cuire conformément à la phase de cuisson 2.

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 110–120 (45–50) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 15 (8) minutes

Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort

Pot-au-feu viennois

Pour 10 personnes | Temps de préparation 160 minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Laisser reposer un peu la viande avant de couper.

Réglage
Programme automatique
Viande | Bœuf | Pot-au-feu viennois
Durée du programme : 150 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 150 minutes

Pot-au-feu viennois

Tikka massala au riz

Pour 4 personnes | Temps de préparation 60 minutes + 30 minutes zum Marinieren

Ingrédients

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

Pour le riz :
300 g de riz basmati
450 ml d'eau

Garniture :
½ botte de coriandre | hachée

Accessoires :
2 plats de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Préparation

Mixer l'ail, le gingembre et le piment avec les épices, le sel et l'huile pour obtenir une pâte. Mélanger avec le yaourt nature et y faire mariner le poulet pour au moins 30 minutes.

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

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

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

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

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

Garnir de coriandre.

Réglage
Programme automatique
Viande | Volaille | Poulet | Poulet tikka massala & riz
Durée du programme : 30 minutes
Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 15 minutes

Tikka massala au riz

Soupes, potages et consommés

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

Ragoût d’agneau aux haricots verts

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55–60 (45–50) minutes

Ingrédients

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

Garniture :
2 oignons nouveaux | en fines rondelles

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Garnir avec les oignons nouveaux avant de servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 15 (7–8) minutes
Étape de cuisson 1
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2 minutes

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

Ragoût d'agneau aux haricots verts

Marmite de sébaste

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35 à 40 minutes

Ingrédients

Pour le poisson :
500 g de filet de sébaste préparé
2 c. à s. de jus de citron
Sel
200 g de carottes | en dés
200 g de petits pois

Pour la sauce :
100 g de crème fraîche
100 g de crème fleurette
2 c. à s. de vin blanc sec
1 c. à s. de fécule
Poivre
Sucre
1 c. à s. d'aneth | finement hachée

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

Saler, poivrer et servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 4 minutes

Marmite de sébaste

Goulasch

Pour 4 personnes | Temps de préparation 125 minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

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

Saler.

Réglage
Programme automatique
Viande | Bœuf | Soupe de gulasch
Durée du programme : 105 minutes
Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 60 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 45 minutes

Goulasch

Soupe de volaille

Pour 6 personnes | Temps de préparation 125 (90) minutes

Ingrédients

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Crépine

Préparation

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

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

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

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

Détacher la viande, la couper en petites bouchées, la mettre dans le plat de cuisson non perforé avec les légumes émincés, les pâtes à potage et le reste d'eau, puis cuire conformément à la phase de cuisson 2. Si vous trouvez la soupe trop épaisse, vous pouvez augmenter la quantité d'eau.

Saler, poivrer, parsemer de persil et servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 50 (25) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Conseil
Vous pouvez remplacer la poule à bouillir par une poularde.

Soupe de volaille

Soupe de pommes de terre

Pour 4 personnes | Temps de préparation 50 (45) minutes

Ingrédients

180 g de poireaux | en rondelles
250 g de pommes de terre, farineuses | en dés
500 ml de bouillon de légumes
Sel
Poivre
100 g de crème fleurette
2 c. à c. de basilic | haché
2 c. à c. de persil | haché
2 c. à s. de ciboulette | hachée

Préparation

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

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

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 16 (8) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2 minutes

Soupe de pommes de terre

Soupe de potiron à l’australienne

Pour 4 personnes | Temps de préparation 35 minutes

Ingrédients

1 kg de chair de potiron | en dés
400 g de patates douces | en dés
2 oignons | émincés
250 ml de bouillon de poule
Sel
Poivre

Garniture :
250 g de chorizo | en petits dés
250 ml de crème aigre
10 g de coriandre fraîche | hachée

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

Faire revenir le chorizo.

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

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

Réglage
Programme automatique
Soupes/potages | Soupe au potiron
Durée du programme : 25 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Soupe de potiron à l'australienne

Velouté de carottes

Pour 4 personnes | Temps de préparation 45–50 (40) minutes

Ingrédients

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

Garniture :
1 c. à s. de persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Mixeur plongeant

Préparation

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

Mixer les ingrédients dans le plat de cuisson. Incorporer la crème et faire chauffer le velouté de carottes conformément à la phase de cuisson 2.

Saler, poivrer et parsemer de persil avant de servir.

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 12–15 (6–8) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2 minutes

Velouté de carottes

Riz à la viande

Pour 4 personnes | Temps de préparation 90 minutes

Ingrédients

250 g d'oignons | finement émincés
2 c. à s. de beurre clarifié
2 c. à s. de paprika en poudre
1 c. à s. de concentré de tomates
250 g de viande de bœuf (épaule) | en dés de 1 cm
250 g de coulis de tomates
1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
1 gousse d'ail | finement émincée
1 c. à c. de marjolaine
Cumin
Sel
Poivre
½ poivron (de 175 g), rouge | en petits dés
½ poivron (de 175 g), jaune | en petits dés
250 g de riz long
500 ml de bouillon de légumes

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

Faire revenir les oignons une poêle avec le beurre clarifié.

Incorporer le paprika et le concentré de tomates.

Mettre la viande de bœuf dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter les oignons, le coulis de tomates, le vinaigre de vin blanc, l'ail et les épices. Démarrer le programme automatique ou faire cuire conformément à l'étape de cuisson 1 du réglage manuel.

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

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

Réglage
Programme automatique
Soupes/potages | Riz à la viande
Durée du programme : 70 minutes
Réglages manuels
Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 45 minutes
Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Riz à la viande

Soupe aux légumes printaniers

Pour 4 personnes | Temps de préparation 55 (50) minutes

Ingrédients

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

Garniture :
1 c. à s. de persil | haché

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 (120) °C
Temps de cuisson : 10 (5) minutes
Étape de cuisson 2
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2 minutes
Étape de cuisson 3
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 2 minutes

Soupe aux légumes printaniers

Desserts

Que serait un menu sans bouquet final ? Le dessert est un geste de remerciement aux invités, un signe de tendresse à la famille, la récompense de la cuisinière ou du cuisinier. Qu'il soit sagement composé de fruits frais, pétillant d'alcool ou gorgé des douces saveurs du sucre et de la crème fraîche, le dessert comble les convives de ses inventions et de ses voluptueuses surprises. Son apparition est saluée avec d'autant plus d'enthousiasme qu'il est présenté et décoré avec originalité. Prenez un peu le temps d'apprécier les bonnes choses !

Pudding aux fruits rouges

Pour 6 personnes | Temps de préparation 105 minutes

Ingrédients

Pour la pâte :
225 g de biscottes
50 g de beurre
40 g de miel, liquide
300 ml de lait (3,5 % de MG)

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

Pour la glace :
6 boules de glace à la vanille
Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

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

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

Préparation

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

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

Graisser le moule à pudding, verser ¾ de la pâte et aplatir la pâte vers le haut sur les bords. Verser les fruits rouges et presser légèrement. Couvrir du reste de pâte et bien aplatir les bords. Refermer le moule avec le couvercle. Enfourner sur la grille dans l'enceinte de cuisson et cuire.

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

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

Réglage
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 60 minutes

Pudding aux fruits rouges

Christmas Pudding

Pour 4 personnes | Temps de préparation 380 minutes + 24 heures de marinade

Ingrédients

Pour le Christmas Pudding :
170 g de farine de blé (type 45)
¾ c. à c. de cannelle
¾ c. à c. de mélange d'épices (Mixed Spice)
115 g de chapelure
115 g de beurre clarifié
115 g de sucre roux
30 g d'amandes, entières
115 g de raisins secs
115 g de raisins de Corinthe
115 g de sultanines
55 g de cerises, confites
55 g de fruits, confits
1 pomme, petite | râpée
1 citron, non traité | uniquement l'écorce
1 orange, non traitée | uniquement l'écorce
½ orange | uniquement le jus
2 c. à s. de cognac
2 œufs (calibre M)
1 c. à s. de malt d'orge, liquide
75 ml de bière brune, par ex. Guinness
Pour le saladier en céramique :
1 c. à s. de beurre
Accessoires :
Plat en céramique, contenance 1,2 litres
Papier cuisson
Papier aluminium
Grille

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

Préparation

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

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

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

Réchauffer avant de servir.

Réglage
Programme automatique
Variante Cuisson : Desserts | Christmas Pudding | Cuisson
Durée du programme : 360 minutes
ou
variante Réchauffage : Desserts | Christmas Pudding | Réchauffage
Durée du programme : 105 minutes
Réglages manuels
Variante Cuisson :
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 360 minutes
Variante Réchauffage
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 360 minutes

Christmas Pudding

Crème brûlée

Pour 6 personnes | Temps de préparation 50–55 minutes + 4 heures au réfrigérateur

Ingrédients

450 g de crème fleurette
1 c. à c. de sucre vanillé
4 jaunes d'œufs (calibre M)
2 c. à s. d'amandes, hachées
3 c. à s. de sucre roux

Accessoires :
6 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

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

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

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

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

Préchauffer le gril.

Laisser caraméliser 4 minutes sous le gril.

Réglage

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

Conseil
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Crème brûlée

Brioches vapeur à la compote d'abricots

Pour 6 personnes | Temps de préparation 90 minutes

Ingrédients

Pour la pâte :
21 g de levure fraîche
125 ml de lait (3,5 % de MG) | tiède
250 g de farine de blé type 45
35 g de sucre
1 pincée de sel
1 jaune d'œuf (calibre M)
40 g de beurre | pommade

Pour la compote d'abricots :
500 g d'abricots | dénoyautés | en quarts
20 g de sucre
½ gousse de vanille | uniquement la pulpe
50 ml de nectar d'abricots

Pour le mélange de lait :
100 ml de lait (3,5 % de MG)
25 g de sucre
20 g de beurre
Pour le plan de travail :
1 c. à s. de farine de blé (type 45)

Pour le crumble :
25 g de beurre
8 g de sucre vanillé
1 c. à s. de sucre

Accessoires :
Chinois
Saladier, résistant à la chaleur
Grille
2 plats de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

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

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

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

Servir avec la compote d'abricots.

Réglage

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

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

Étape de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 20 minutes

Étape de cuisson 4
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 10 minutes

Brioches vapeur à la compote d'abricots

Knödel fourré à la crème de pruneaux

Pour 8 personnes | Temps de préparation 65 à 70 minutes

Ingrédients

Pour la pâte :
42 g de levure fraîche
250 ml de lait (3,5 % de MG) | tiède
500 g de farine de blé type 45
1 c. à c. de sucre
1 pincée de sel
50 g de margarine | ramollie

Pour la sauce :
4 c. à s. de crème de pruneaux
250 g de crème fleurette
8 g de sucre vanillé
½ c. à c. de cannelle, moulue
1 pincée de sel

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Accessoires :
Chinois
Saladier, résistant à la chaleur
Grille
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 40 °C
Temps de cuisson : 15 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 14 minutes

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

Knödel fourré à la crème de pruneaux

Gâteau de semoule

Pour 8 personnes | Temps de préparation 70–75 minutes

Ingrédients

Pour le mélange de lait :
1 gousse de vanille
250 ml de lait (3,5 % de MG)
50 g de beurre

Pour le mélange de semoule :
50 g de semoule de blé dur
5 œufs (calibre M)
60 g de sucre

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
8 petits moules à soufflé
Grille

Conseil
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Préparation

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

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

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

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

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

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 1 minutes
Étape de cuisson 3
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 25–30 minutes

Gâteau de semoule

Crème au caramel

Pour 8 moules en porcelaine individuels de 100 ml ou 6 moules de 150 ml | Temps de préparation 25 minutes

Ingrédients

Pour le caramel :
100 g de sucre
50 ml d'eau

Pour la crème de vanille :
500 ml de lait (3,5 % de MG)
1 gousse de vanille | coupée dans la longueur
4 œufs (calibre M)

Garniture :
200 ml de crème fleurette | fouettée

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Grille

Préparation

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

Programme automatique :
Mettre le lait et la gousse de vanille dans un plat de cuisson non perforé et chauffer conformément au cycle du programme.
Manuel :
Mettre le lait et la gousse de vanille dans un plat de cuisson non perforé et chauffer conformément à la phase de cuisson 1.
Après cuisson, enlever la gousse de vanille.

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

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

Laisser refroidir les crèmes au caramel deux à trois heures au réfrigérateur.
Avant de servir, démouler les crèmes sur des assiettes et décorer avec de la crème fouettée, selon l'envie.

Réglage Programme automatique
Desserts | Pâte à tartiner au caramel
Durée du programme :
Pour 8 moules en porcelaine de 100 ml : 17 minutes
Pour 6 moules en porcelaine de 150 ml : 18 minutes

Réglages manuels

Étape de cuisson 1
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 3 minutes

Étape de cuisson 2
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 85 °C
Temps de cuisson : Pour 8 moules en porcel. de 100 ml : 9 min.
Pour 6 moules en porcelaine de 150 ml : 12 minutes

Étape de cuisson 3
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 40 °C
Temps de cuisson : 5 minutes

Crème au caramel

Gâteau aux dattes et caramel

Pour 12 portions (plat de cuisson ou moules à muffin) | Temps de préparation 60-100 minutes, selon le moule

Ingrédients

Pour la pâte :
275 g de dattes, séchées, dénoyautées | finement hachées
1 c. à c. de bicarbonate de soude
250 ml d'eau | bouillante
25 g de beurre
160 g de sucre roux
2 œufs (calibre M)
½ c. à c. d'extrait de vanille
3 g de levure chimique
195 g de farine de blé (type 45)

Pour la sauce au caramel :
225 g de sucre roux
250 g de crème fleurette
40 g de beurre

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé (pour un grand moule)
Papier cuisson
ou 12 petits moules à muffin, Ø 5 cm
Grille

Préparation

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

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

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

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

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

Réglage
Programme automatique
Desserts | Fondant aux dattes | un grand / plusieurs petits
Durée du programme : Pour le grand moule (plat de cuisson non perforé) : 70 minutes
Pour les moules à muffin : 30 minutes

Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : Pour le grand moule (plat de cuisson non perforé) : 70 minutes
Pour les moules à muffin : 30 minutes

Gâteau aux dattes et caramel

Compote de griottes à l’amaretto

Pour 4 personnes | Temps de préparation 75 minutes

Ingrédients

2 kg de griottes | dénoyautées
200 ml de nectar de cerises
200 ml de vin rouge, sec
300 g de sucre roux
1 c. à c. de cannelle moulue
50 ml d’amaretto

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

Préparation

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

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

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

Sortir les bocaux, laisser refroidir, ôter les crochets et vérifier l’étanchéité. Consommer rapidement les bocaux non étanches. Conserver les bocaux dans un endroit frais à l’abri de la lumière.

Réglage

Température :	85 °C
Temps de cuisson :	40 minutes

Compote de griottes à l'amaretto

Poires au four

Pour 12 personnes | Temps de préparation 35 à 85 minutes

Ingrédients

Pour le jus :
2 bâtons de cannelle
3 clous de girofle
½ citron | uniquement le zeste
1 feuille de laurier
400 ml de vin rouge
300 ml d'eau
400 ml de jus de groseille
100 g de sucre

Pour les poires cuites :
1 kg de poires cuites

Accessoires
Plat de cuisson non perforé

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

Préparation

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

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

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

Programme automatique

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

Réglages manuels

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

Enfourner les poires et cuire.

Réglage
Programme automatique
Fruits | Poires au sirop
Durée du programme : 21–75 minutes
Réglages manuels

Mode de cuisson :	Cuisson vapeur
Température :	100 °C
Temps de cuisson :	Poires entières : 50 / 70 / 75 minutes | petites/moyennes/grosses
Moitiés de poire :	35 minutes
Quarts de poire :	27 minutes

Poires au four

Cheesecake au citron vert

Pour 12 portions (moule à manqué) ou 6 portions (petits moules à soufflé) | Temps de préparation 75 minutes + 120 minutes au réfrigérateur

Ingrédients

200 g de biscuits, blé complet
100 g de beurre | fondu
750 g de fromage frais
225 g de sucre
4 œufs (calibre M)
4 citrons verts | jus et zeste râpé

Garniture :
1 mangue | pelée, en rondelles
3 fruits de la passion | uniquement la chair

Accessoires :
Mixeur plongeant
Papier cuisson
Moule à manqué Ø 26 cm
ou 6 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

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

Mélanger le fromage frais, le sucre, les œufs ainsi que les zestes et le jus des citrons verts et verser sur le fond/les fonds de gâteau.

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

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

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

Réglage
Programme automatique
Desserts | Cheesecake | un grand / plusieurs petits
Durée du programme : Pour le moule à manqué : 60 minutes
Pour les petits moules à soufflé : 20 minutes

Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : Pour le moule à manqué : 60 minutes
Pour les petits moules à soufflé : 20 minutes

Cheesecake au citron vert

Flan moka

Pour 4 personnes | Temps de préparation 45 minutes

Ingrédients

Pour le lait moka :
200 ml de lait (3,5 % de MG)
100 g de crème fleurette
6 g d'espresso en poudre, instantané

Pour l'appareil à flan :
1 œuf (calibre M)
3 jaunes d'œufs (calibre M)
60 g de sucre roux

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

Accessoires :
Plat de cuisson non perforé
Crépine
4 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

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

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

Retirer les moules à soufflé du four et laisser refroidir.

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

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

Conseil
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Flan moka

Knödel au fromage blanc

Pour 10 personnes | Temps de préparation 50 minutes + 60 minutes au réfrigérateur

Ingrédients

Pour les knödel au fromage blanc :
200 g de beurre
1 c. à s. de sucre glace
1 c. à s. de rhum
1 c. à c. de zeste de citron, râpé
750 g de fromage blanc (type faisselle) maigre
2 œufs (calibre M)
180 g de chapelure
1 pincée de sel

Pour le crumble :
150 g de beurre
250 g de chapelure

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Accessoires :
Plat de cuisson perforé

Préparation

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

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

Placer le mélange au moins 1 heure au réfrigérateur.

Démarrer le programme automatique ou préchauffer le four.

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

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

Avant de servir, saupoudrer le crumble sur les knödel.

Réglage
Programme automatique
Desserts | Knödel au fromage blanc
Durée du programme : 25 minutes
Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 95 °C
Temps de cuisson : 25 minutes

Knödel au fromage blanc

Entremets au fromage blanc

Pour 8 personnes | Temps de préparation 30 à 35 minutes

Ingrédients

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

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre

Accessoires :
8 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

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

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

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

Réglage
Température : 90 °C
Temps de cuisson : 20–25 minutes

Conseil
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Entremets au fromage blanc

Mousse de coings

Pour 5 personnes | Temps de préparation 35 (30) minutes + 12 heures au réfrigérateur

Ingrédients

600 g de coings | en dés
Jus d'1 citron
4 feuilles de gélatine blanche
8 g de sucre vanillé
50 g de sucre
100 g de crème fraîche
250 g de crème fleurette

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

Accessoires :
Plat de cuisson perforé
Crépine
Mixeur plongeant

Préparation

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

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

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

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

Former des quenelles de mousse de coings avant de servir.

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

Réglage

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

Mousse de coings

Poires pochées au vin rouge

Pour 4 personnes | Temps de préparation 45 minutes + 12 heures au réfrigérateur

Ingrédients

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

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

Pour les poires :
4 poires, fermes

Accompagnement :
250 g de mascarpone
100 g de fromage blanc (type faisselle) maigre

Accessoires :
2 plats de cuisson non perforé

Préparation

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

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

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

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

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

Retourner les poires une fois dans le sirop de vin rouge et continuer à les faire pocher, conformément à la phase de cuisson 3.

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

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

Réglage
Étape de cuisson 1
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 5 minutes
Étape de cuisson 2
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes
Étape de cuisson 3
Température : 100 °C
Temps de cuisson : 8 minutes

Poires pochées au vin rouge

Treacle Sponge Pudding

Pour 6 personnes (plat ou moules individuels) | Temps de préparation 70–120 minutes, selon le moule

Ingrédients

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre

Pour le pudding :
3 c. à s. de sirop d'érable, claire
125 g de farine de blé type 45
5 g de levure chimique
125 g de beurre | pommade
3 œufs (calibre M)
125 g de sucre
1 c. à s. de sirop de betterave
3 c. à s. de sirop d'érable, claire

Accessoires :
1 grand plat en céramique (1 litre)
6 moules individuels de 150 ml
Papier cuisson
Papier aluminium
Fil de cuisine
Plat de cuisson non perforé

Préparation

Beurrer le plat en céramique ou les moules individuels. Verser le sirop d'érable.

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

Dans du papier cuisson, découper un ou plusieurs disques, d'un diamètre supérieur à celui formé par les bords du plat en céramique ou des moules. Faire un double pli le long de la diagonale du disque/des disques et placer sur le plat en céramique/les moules. Couvrir avec du papier aluminium, rabattre les côtés et maintenir le tout avec du fil de cuisine.

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

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

Servir immédiatement.

Réglage
Programme automatique
Desserts | Pudding à la mélasse | un grand / plusieurs petits
Durée du programme : Pour le moule en céramique : 90 minutes
Pour les moules individuels : 40 minutes

Réglages manuels
Mode de cuisson : Cuisson vapeur
Température : 100 °C
Temps de cuisson : Pour le moule en céramique : 90 minutes
Pour les moules individuels : 40 minutes

Treacle Sponge Pudding

Pudding au chocolat et aux noix

Pour 8 personnes | Temps de préparation 65–70 minutes

Ingrédients

Pour le pudding :
100 g de chocolat noir
5 œufs (calibre M)
80 g de beurre
80 g de sucre
8 g de sucre vanillé
80 g de noix, concassées
80 g de chapelure

Pour le moule :
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de sucre glace

Accessoires :
8 petits moules à soufflé
Grille

Préparation

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

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

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

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

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

Réglage

Température :	90 °C
Temps de cuisson :	30 minutes

Conseil
Vous pouvez remplacer les moules à soufflé par des tasses.

Pudding au chocolat et aux noix

Conserves et autres préparations

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

Stérilisation au four vapeur Miele

La stérilisation est une étape importante pour la conservation et le stockage de divers aliments. Les fruits, les légumes et la viande se prêtant à la mise en conserve, la stérilisation peut être une excellente solution pour ceux qui ont un potager qui donne beaucoup, les familles nombreuses ou les maisons d'hôtes. Il est conseillé de stériliser les fruits et légumes de saison, car c'est le moment où ils contiennent le plus de vitamines et de minéraux et où ils sont le moins chers. Le stockage de conserves permet d'économiser tout en répondant aux besoins du foyer. La stérilisation des aliments conserve le goût des aliments et si elle est effectuée dans les règles, permet de prolonger considérablement leur conservation car elle retarde ou inactive les processus biochimiques et microbiologiques de décomposition des aliments.

Stérilisation

N'utiliser que des aliments frais, parfaits, sans coups ni marques.

Bocaux

N'utiliser pour stériliser que du matériel irréprochable, bien lavé et rincé. Vous pouvez utiliser des bocaux avec couvercles à vis ou les systèmes avec couvercle en verre et joint en caoutchouc. Les bocaux doivent être de la même taille afin que tout soit stérilisé de la même façon. Après avoir rempli les aliments, essuyez le bord du bocal avec un chiffon propre et de l'eau chaude puis fermer les bocaux.

Fruits

Sélectionner les fruits, bien les laver et rapidement puis les laisser s'égoutter. Laver les baies sans les écraser. Retirer les écorces, tiges, noyaux ou pépins. Détailler les grands fruits en morceaux. Couper par exemple les pommes en quartiers. Si des fruits à noyau assez grands doivent être stérilisés, les percer plusieurs fois avec une fourchette ou une pique sans quoi ils pourraient éclater.

Légumes

Laver, nettoyer et couper les légumes en morceaux. Blanchir les légumes avant de les stériliser afin qu'ils gardent leur couleur. (voir chapitre « Blanchir les aliments »).

Quantité

Remplissez les bocaux sans tasser les aliments jusqu'à 3 cm en dessous du bord. Si les aliments sont compressés, leurs parois cellulaires sont détruites. Cognez légèrement le bocal sur un torchon afin que son contenu se répartisse. Remplissez les bocaux de liquide, de manière à couvrir les aliments. Pour les fruits, versez un sirop pour les légumes, de l'eau vinaigrée ou une saumure.

Viande et saucisses

Faites rôtir ou bouillir la viande juste à point avant d'en remplir le bocal. Finir de remplir en ajoutant le jus ou le fond de cuisson (qui peut éventuellement être allongé d'eau) ou le bouillon, dans lequel la viande a été cuite. Bien veiller à ne pas laisser des traces de graisse sur le bord du bocal. Les bocaux contenant des préparations à base de saucisses ne doivent être remplis qu'à moitié, car le niveau de la préparation monte pendant la stérilisation.

Conseils

Utilisez la chaleur résiduelle en retirant les bocaux du four 30 minutes après l'arrêt. Laissez refroidir doucement les bocaux env. 24 heures après les avoir recouvert avec un linge.

Marche à suivre

- Insérez la grille au niveau le plus bas.
- Disposez les bocaux qui doivent être de la même taille, sur la grille. Ils ne doivent pas se toucher.

Stérilisation au four vapeur Miele

Aliments à stériliser	Température en °C	Temps* en minutes
Fruits à baies		
Groseilles	80	50
Groseilles à maquereau	80	55
Airelles	80	55
Fruits à noyau		
Cerises	85	55
Mirabelles	85	55
Prunes	85	55
Pêches	85	55
Reines-claudes	85	55
Fruits à pépins		
Pommes	90	50
Compote de pommes	90	65
Coings	90	65
Légumes		
Haricots	100	120
Fèves	100	120
Concombres	90	55
Viandes		
précuites	90	90
rôties	90	90

* Ces indications sont valables pour un bocal d'1 l. Pour des bocaux de ½ l, réduisez la durée totale de 15 minutes. Pour des bocaux de ¼ l, réduisez la durée totale de 20 minutes.

Extraction de jus au four vapeur Miele

Vous pouvez extraire le jus de fruits tendres comme les baies et les cerises. Il convient de prendre des fruits très mûrs, car plus il est mûr, plus le jus est abondant et parfumé.

Préparation

Triez et lavez les fruits ou légumes dont vous souhaitez extraire le jus. Retirez toutes les parties abîmées. Retirez les tiges des raisins et des cerises car elles contiennent des substances amères. Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les baies.

Conseils

Mélangez les fruits sucrés et acidulés pour la richesse du goût. La quantité de jus et son arôme seront améliorés si vous ajoutez un peu de sucre, et que vous laissez reposer quelques heures. Pour 1 kg de fruits sucrés, ajoutez 50 à 100 g de sucre, pour 1 kg de fruits acides 100 à 150 g. Pour conserver le jus des fruits, versez-le encore brûlant dans des bouteilles lavées puis fermez-les aussitôt.

Marche à suivre

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

Réglages

Température : 100 °C
Durée : 40 à 70 minutes

Extraction de jus au four vapeur Miele

Extraction de jus	Température* en °C	Temps* en minutes
Fruits moelleux		
par ex. fruits rouges	100	40–70
Fruits moyennement fermes		
par ex. : pommes et poires	120	30–45
Fruits durs		
par ex. coings	120	40–50

* Ces valeurs s'appliquent au four vapeur et au four vapeur sous pression.

La décongélation au four vapeur Miele

La congélation est sans doute la manière la plus naturelle et la plus facile de conserver les aliments. En se congelant, ceux-ci ne perdent que très peu de vitamines et les sels minéraux sont même intégralement préservés. Etant donné que les germes ne sont pas totalement tués par la congélation, le produit congelé doit être préparé et consommé le plus rapidement possible après sa décongélation. Selon la nature et la taille de l'aliment, la préparation se fait à partir de l'aliment congelé, partiellement décongelé ou totalement décongelé. Le four vapeur permet d'opérer une décongélation en douceur. Sélectionner le mode de fonctionnement « Décongélation » (selon le modèle). Réglez la température et le temps en fonction du tableau de décongélation. Veillez à respecter les temps de repos, ils sont nécessaires à une bonne répartition de la chaleur.

Tenez compte des éléments suivants :

- Utilisez autant que possible des récipients les plus plats possibles : ils permettront de réduire considérablement les temps de décongélation.
- Congelez de petites portions, adaptées à vos besoins. Plusieurs petites portions mettent moins de temps à décongeler qu'une grosse portion.
- Des aliments de même nature et de même taille (par ex. plusieurs cuisses de poulet) peuvent être décongelés ensemble dans le four, sans modification du réglage de température ou du temps de décongélation, dans la mesure où ils ont été congelés séparément.
- Sortez les aliments à décongeler de leur récipient ou d'emballage de congélation (sauf pour le pain et les pâtisseries), et déposez-les sur une assiette ou un récipient de cuisson plat.
- Lorsque le temps de décongélation est à moitié écoulé, répartissez les aliments qui étaient en bloc ou les retourner. Ceci vaut en particulier pour les grosses pièces à décongeler (par ex. morceaux de rôti).
- Laissez reposer les aliments à température ambiante après que le temps se soit écoulé. Ce temps de repos (voir tableau « Aliments à décongeler ») est indispensable, afin que les aliments puissent être décongelés à coeur.

La décongélation au four vapeur Miele

Aliments à décongeler	Poids en grammes	Température* en °C	Temps de décongélation* en minutes	Temps de repos* en minutes
Laits et produits laitiers				
Fromage, en tranches	125	60	15	10
Fromage blanc :	250	60	20–25	10–15
Crème	250	60	20–25	10–15
Fromages à pâte molle	100	60	15	10–15
Fruits				
Compote de pommes	250	60	20–25	10–15
Pommes en morceaux	250	60	20–25	10–15
Abricots	500	60	25–28	15–20
Fraises	300	60	8–10	10–12
Framboises /Groseilles / Cassis	300	60	8	10–12
Cerises	150	60	15	10–15
Pêches	500	60	25–28	15–20
Prunes	250	60	20–25	10–15
Groseilles à maquereau	250	60	20–22	10–15
Légumes				
par ex. choux verts, choux rouges, épinards ; congelés en bloc	300	60	20–25	10–15
Poissons				
Filets de poisson	400	60	15	10–15
Truites	500	60	15–18	10–15
Homard	300	60	25–30	10–15
Crevettes	300	60	4–6	5

* Ces valeurs s'appliquent au four vapeur et au four vapeur sous pression.

Aliments à décongeler	Poids en grammes	Température* en °C	Temps de décongélation* en minutes	Temps de repos* en minutes
Viandes				
Rôti	en rondelles	60	8–10	15–20
Viande hachée	250	50	15–20	10–15
	500	50	20–30	10–15
Ragoût	500	60	30–40	10–15
	1000	60	50–60	10–15
Foie	250	60	20–25	10–15
Râble de lièvre	500	50	30–40	10–15
Selle de chevreuil	1000	50	40–50	10–15
Escalopes / Côtelettes / Saucisses	800	60	25–35	15–20
Volailles				
Poulet	1000	60	40	15–20
Cuisses de poulet	150	60	20–25	10–15
Escalope de poulet	500	60	25–30	10–15
Cuisses de dinde	500	60	40–45	10–15
Plats pré-cuisinés				
Viande, légumes, garnitures	480	60	20–25	10–15
Potées, soupes	480	60	20–25	10–15
Petits gâteaux				
Pâtisseries en pâte feuilletée	–	60	10–12	10–15
Pâtisseries en pâte levée	–	60	10–12	10–15
Cakes	400	60	15	10–15
Pain/Petits pains				
Petits pains	–	60	30	2
Pain, tranché	500	60	75	20
	250	60	40	15
	125	60	20	10
Pain complet, tranché	250	60	65	15
Pain blanc, tranché	150	60	30	20

* Ces valeurs s'appliquent au four vapeur et au four vapeur sous pression.

Blanchir au four vapeur Miele

Le blanchiment sert à préparer les fruits et légumes pour les mettre en conserve. Le court traitement thermique qui est effectué à cette fin neutralise les enzymes présents dans les aliments d'origine végétale et prévient ainsi les pertes de coloration et de goût ainsi que la dégradation d'une partie importante des vitamines. Afin que les aliments ne continuent pas de cuire après le blanchiment, il convient de les refroidir dans de l'eau glacée.

Voici comment il faut opérer :

Nettoyer et laver fruits et légumes, couper en morceaux les variétés de taille importante (couper les choux-fleurs et les brocolis en bouquets ; les poireaux, les carottes et le chou-rave en morceaux) et enfourner au four vapeur dans un plat de cuisson perforé. À une température de 100 °C, le temps de blanchiment pour tous les aliments est d'env. 1 minute. Une fois blanchis, faire rapidement refroidir les fruits ou légumes dans de l'eau glacée.

A blanchir :

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

Ne pas blanchir :

baies, fines herbes

Réchauffer au four vapeur Miele

Vous pouvez réchauffer dans les plats de cuisson perforés et non perforés, ainsi que dans la vaisselle de service. Le réchauffage dans les plats de service offre l'avantage de chauffer ceux-ci et de maintenir plus longtemps les aliments au chaud. Selon le type de vaisselle utilisée, le temps de réchauffage peut varier.

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

Réchauffer au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur temps en minutes* à 100 °C	pour four vapeur haute pression temps en minutes* à 95 °C
Légumes		
par ex. carottes, choux-fleur, choux-rave, haricots verts	6–7	3–4
Garnitures		
par ex. pâtes, riz	3–4	4–5
Pommes de terre, coupées dans le sens de la longueur	12–14	4–5
Dumplings	15–17	4–5
Viande et volaille		
par ex. rôti en tranches, 1½ cm d'épaisseur	5–6	5–6
Roulades, en tranches	5–6	5–6
Ragoût	5–6	5–6
Sauté d'agneau	5–6	5–6
Boulettes de viande en sauce	13–15	5-6
Escalope de poulet	7–8	5-6
Escalope de dinde	7–8	5-6
Poissons		
Filet de poisson, 2 cm d'épaisseur	6–7	3–4
Filet de poisson, 3 cm d'épaisseur	7–8	3–4
Plats cuisinés		
par ex. spaghetti à la sauce tomate	13–15	4–5
Rôti de porc, pommes de terre, légumes	12–14	5-6
Poivron farci coupé en deux et riz	13–15	5-6
Fricassée de poulet, riz	7–8	5-6
Soupe de légumes	2–3	4–5
Velouté	3–4	4–5
Bouillon	2–3	4–5
Potée	4–5	5-6

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

Cuire au four vapeur Miele

Le temps de cuisson d'un aliment dépend de la fraîcheur du produit, de la qualité, de la taille, de la provenance et du degré de cuisson souhaité. De plus, les fruits et légumes ne sont pas toujours de la même taille ni coupés de la même façon, le tableau prend pour base une taille standard moyenne et un degré de cuisson moyen « ferme ». En fonction du type, les légumes secs peuvent être préparés sous de nombreuses formes. Pour cette raison, les temps de cuisson indiqués pour les petits pois, haricots et lentilles valent pour une cuisson ferme, mais ils peuvent cuire plus longtemps.

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

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

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	**pour four vapeur**		**pour four vapeur haute pression**		**Plats de cuisson**	
	Température en °C	**Temps de cuisson en minutes**	Température en °C	**Temps de cuisson en minutes**	**Plat de cuisson perforé**	**Plat de cuisson non perforé**
Légumes						
Fenouil, coupé en deux	100	10–12	120	4–5	•	
Fenouil, en lamelles	100	4–5	120	2	•	
Chou vert, émincé	100	23–26	120	4–6	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, entières	100	27–29	100	27–29	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, coupées en deux	100	21–22	120	9	•	
Pommes de terre à chair ferme, pelées, coupées en quatre	100	16–18	120	6	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, entières	100	25–27	100	25–27	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, coupées en deux	100	19–21	120	7	•	
Pommes de terre à chair plutôt ferme, pelées, coupées en quatre	100	17–18	120	5	•	
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, entières	100	26–28	100	26–28	•	
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, coupées en deux	100	19–20	120	7	•	
Pommes de terre à chair farineuse, pelées, coupées en quatre	100	15–16	120	5	•	
Pommes de terre en robe des champs, à chair ferme	100	30–32	100	30–32	•	
Chou-rave, en bâtonnets	100	6–7	120	2	•	

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	**Temps de cuisson en minutes**	Température en °C	**Temps de cuisson en minutes**	**Plat de cuisson perforé**	**Plat de cuisson non perforé**
Légumes						
Citrouille, en dés	100	2–4	100	2–4	•	
Épi de maïs	100	30–35	120	15	•	
Blettes, coupées	100	2–3	100	2–3	•	
Poivrons, en dés ou en lamelles	100	2	100	2	•	
Champignons	100	2	100	2	•	
Poireaux, coupés	100	4–5	120	1	•	
Poireaux, coupés en deux dans le sens de la longueur	100	6	100	6	•	
Chou Romanesco, entier	100	22–25	100	22–25	•	
Chou Romanesco, fleurs	100	5–7	120	2	•	
Choux de Bruxelles	100	10–12	120	3–4	•	
Betteraves, entières	100	53–57	120	24–26	•	
Chou rouge, coupé	100	23–26	120	4	•	
Salsifis entiers, diamètre 2 cm env.	100	9–10	120	3–4	•	
Céleri-rave, en bâtonnets	100	6–7	120	2	•	
Asperges vertes	100	7	100	7	•	
Asperges blanches, diamètre 2 cm env.	100	9–10	100	9–10	•	
Epinards	100	1–2	100	1–2		•
Chou pointu, émincé	100	10–11	120	2–3	•	
Céleri branche, coupé	100	4–5	120	1–2	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Légumes						
Navets, coupés	100	6–7	120	2–3	•	
Chou blanc, émincé	100	12	120	2	•	
Chou frisé, coupé	100	10–11	120	2	•	
Courgettes, rondelles	100	2–3	100	2–3	•	
Légumes secs						
Haricots, non ramollis, proportion haricots/eau 1:3						
Haricots rouges	100	130–140	100	130–140		•
Haricots rouges (haricots Azuki)	100	95–105	100	95–105		•
Haricots noirs	100	100–120	120	15–16		•
Haricots pinto	100	115–135	100	115–135		•
Haricots blancs	100	80–90	100	80–90		•
Haricots, ramollis, recouverts d'eau						
Haricots rouges	100	55–65	120	7		•
Haricots rouges (haricots Azuki)	100	20–25	120	3		•
Haricots noirs	100	55–60	120	7		•
Haricots pinto	100	55–65	120	7		•
Haricots blancs	100	34–36	120	7		•
Petits pois, non ramollis, proportion pois/eau 1:3						
Pois jaunes	100	110–130	100	110–130		•
Pois verts, écossés	100	60–70	100	60–70		•

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Pois, ramollis, recouverts d'eau						
Pois jaunes	100	40–50	120	11		•
Pois verts, écossés	100	27	120	9		•
Lentilles, non ramollies, proportion pois/eau 1:2						
Lentilles brunes	100	13–14	100	13–14		•
Lentilles rouges/ corail	100	7	100	7		•
Fruits						
Pommes, en morceaux	100	1–3	100	1–3		•
Poires, en morceaux	100	1–3	100	1–3		•
Cerises et griottes	100	2–4	100	2–4		•
Mirabelles	100	1–2	100	1–2		•
Nectarines / Pêches, en morceaux	100	1–2	100	1–2		•
Prunes	100	1–3	100	1–3		•
Coings, en dés	100	6–8	120	3–4		•
Rhubarbe, en bâtonnets	100	1–2	100	1–2		•
Groseilles à maquereau	100	2–3	100	2–3		•
Œufs						
Œufs, calibre M, à la coque	100	4	100	4	•	
Œufs, calibre M, mollets	100	6	100	6	•	
Œufs, calibre M, durs	100	10	100	10	•	
Œufs, calibre L, à la coque	100	5	100	5	•	

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Œufs						
Œufs, calibre L, mollets	100	6–7	100	6–7	•	
Œufs, calibre L, durs	100	12	100	12	•	
Divers						
Faire fondre du chocolat	65	20	65	20		•
Blanchir les légumes	100	1	100	1	•	
Blanchir des fruits	100	1	100	1	•	
Faire suer des oignons	100	4	120	2		•
Faire suer le lard	100	4	120	2		•
Réchauffer des liquides, tasse/gobelet	100	2	100	2		•
Préparer des yaourts maison, pots à yaourt	40	300	40	300	•	
Faire lever la pâte, récipient/saladier	40	mind. 15	40	mind. 15	•	
Monder des tomates	95	1	95	1	•	
Retirer la peau des poivrons	100	4	100	4	•	
Préparer des serviettes chaudes	70	2	70	2	•	
Décristalliser du miel	60	90	60	90	•	
Conserver des pommes	50	5	50	5	•	
Royale	100	4	120	2		•
Céréales (proportions céréales/eau)						
Amarante (1:1,5)	100	15–17	120	8		•
Boulgour (1:1,5)	100	9	120	4		•
Blé vert, entier (1:1)	100	18–20	120	9		•

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Céréales (proportions céréales/eau)						
Blé vert concassé (1:1)	100	7	120	4		•
Avoine, entière (1:1)	100	18	120	9		•
Avoine, concassée (1:1)	100	7	120	4		•
Millet (1:1,5)	100	10	100	10		•
Polenta (1:3)	100	10	100	10		•
Quinoa (1:1,5)	100	15	120	7		•
Seigle, entier (1:1)	100	35	120	18		•
Seigle, concassé (1:1)	100	10	120	5		•
Blé, entier (1:1)	100	30	120	15		•
Blé, concassé (1:1)	100	8	120	4		•
Dumplings						
Dumplings à l'étuvée	100	30	100	30	•	
Dumplings au levain	100	20	100	20	•	
Dumplings à base de pomme de terre, en sachets cuisson	100	20	100	20		•
Dumplings de pain, en sachets cuisson, recouverts d'eau	100	18–20	100	18–20		•
Nouilles						
Tagliatelles, recouvertes d'eau	100	14	120	8		•
Pâtes à potage, recouvertes d'eau	100	8	100	8		•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Riz (proportions riz/eau)						
Riz basmati (1:1,5)	100	15	120	7		•
Riz étuvé (1:1,5)	100	23–25	120	11		•
Riz complet (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Riz sauvage (1:1,5)	100	26–29	120	13		•
Riz rond (proportions riz/liquide)						
Riz au lait (1:2,5)	100	30	100	30		•
Riz à risotto (1:2,5)	100	18–19	120	11		•
Liants						
Gélatine	90	1	90	1		•
Boulettes de farine	100	3	100	3		•
Sagou (ou tapioca)						
remuer 1 x	100	20	–	–		•
sans remuer	–	–	120	6		•
Poissons et crustacés						
Anguille	100	5–7	100	5–7	•	
Filet de perche	100	8–10	100	8–10	•	
Crevettes	90	3	90	3	•	
Filet de daurade	85	3	85	3	•	
Truite, 250 g	90	10–13	90	10–13	•	
Crevettes roses	90	3	90	3	•	
Filet de flétan	85	4–6	85	4–6	•	
Coquilles Saint-Jacques	90	5	90	5	•	
Filet de cabillaud	100	6	100	6	•	

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Poissons et crustacés						
Carpe, 1,5 kg	100	18–25	100	18–25	•	
Gambas	90	4	90	4	•	
Filet de saumon	100	6–8	100	6–8	•	
Pavé de saumon	100	8–10	100	8–10	•	
Truite saumonée	100	14–17	100	14–17	•	•
Langoustes	95	10–15	95	10–15	•	
Moules	90	12	90	12	•	•
Filet de pangasius	85	3	85	3	•	
Filet de sébaste	100	6–8	100	6–8	•	
Filet d'aiglefin	100	4–6	100	4–6	•	
Filet de carrelet	85	4–5	85	4–5	•	
Filet de lotte	85	8–10	85	8–10	•	
Filet de sole	85	3	85	3	•	
Filet de turbot	85	5–8	85	5–8	•	
Filet de thon	85	5–10	85	5–10	•	
Palourdes	90	4	90	4	•	•
Filet de sandre	85	4	85	4	•	
Viandes et saucisses						
Gîte, recouvert d'eau	100	110–120	120	45–50		•
Saucisses apéritif	90	6–8	90	6–8	•	•
Jambonneau	100	135–145	120	75–80		•
Blanc de poulet	100	8–10	100	8–10	•	•

Cuire au four vapeur Miele

Aliments	pour four vapeur		pour four vapeur haute pression		Plats de cuisson	
	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Température en °C	Temps de cuisson en minutes	Plat de cuisson perforé	Plat de cuisson non perforé
Viandes et saucisses						
Jarret	100	105–115	120	58–63		•
Côte à l'os, recouverte d'eau	100	110–120	120	38–43		•
Emincé de veau	100	3–4	100	3–4	•	
Rôti de porc fumé en tranches	100	6–8	120	3–4	•	•
Sauté d'agneau	100	12–16	120	6–8		•
Paupiettes de dinde	100	12–15	100	12–15	•	
Escalope de dinde	100	4–6	100	4–6	•	•
Poularde	100	60–70	120	30		•
Plat de côtes, recouvert d'eau	100	130–140	120	50–55		•
Ragoût de bœuf	100	105–115	120	30–35		•
Poule à bouillir, recouverte d'eau	100	80–90	120	40		•
Aiguillettes de bœuf	100	110–120	120	45–50		•
Boudin blanc	90	6–8	90	6–8	•	•

Recettes de A à Z

Agneau braisé aux pruneaux 94
Antipasti 20

Ballotines de courgette à la feta 56
Blancs de poulet aux tomates séchées 86
Boulettes de pomme de terre 38
Boulettes de viande avec chou chinois 84
Boulgour pilaf 50
Brioches vapeur à la compote d'abricots 146

Carottes aux échalotes caramélisées 48
Cheesecake au citron vert 160
Chou farci 92
Chou rouge rôti 22
Christmas Pudding 142
Compote de griottes à l'amaretto 156
Concombres braisés 58
Coquillages en sauce 76
Courgettes farcies 64
Crème au caramel 152
Crème brûlée 144
Curry de poisson aux pêches 70

Daurade aux légumes 68
Dim Sum (bouchées vapeur) farcis au pak choï 24

Emincé de poulet au poivron 88
Entremets au fromage blanc 166

Fenouil aux petits légumes 28
Fenouil avec vinaigrette aux noix 26
Filet de bœuf poché et légumes 102
Filet de bœuf 100
Filet de veau aux herbes 90
Flan moka 162

Gâteau aux dattes et caramel 154
Gâteau de semoule 150
Gnocchi 32
Goulasch 124
Gratin de pommes de terre au lard 36

Hachis de bœuf 104
Houmous 34

Knödel au fromage blanc 164
Knödel de pain 60
Knödel fourré à la crème de pruneaux 148

Lotte sauce aux cèpes 78

Marmite de sébaste 122
Médaillons de porc aux champignons et pommes 110
Mousse de coings 168

Poires au four 158
Poires pochées au vin rouge 170
Poitrine de dinde farcie 98
Polenta à la suisse 54
Pot-au-feu de bœuf sauce pommes-raifort 112
Pot-au-feu de bœuf 106
Pot-au-feu viennois 114
Pudding au chocolat et aux noix 174
Pudding aux fruits rouges 140
Purée de pommes de terre 40

Quenelles aux champignons avec sauce potimarron 52

Ragoût d'agneau aux haricots verts 120
Risotto au potiron 44
Riz à la viande 134

Salade de lentilles 46
Saucisson à cuire 108
Saumon aux poireaux sauce vin blanc 74
Selle d'agneau aux haricots verts 96

Soufflé aux pommes de terres 42
Soufflés aux légumes 30
Soupe aux légumes printaniers 136
Soupe de pommes de terre 128
Soupe de potiron à l'australienne 130
Soupe de volaille 126

Thon sur riz à la tomate 80
Tikka massala au riz 116
Tomates à la grecque 62
Treacle Sponge Pudding 172
Truite sauce au vin blanc 72

Velouté de carottes 132

Rédaction :
Usine de Gütersloh
Usine de Bünde

Recettes :
Cuisine d'essai, usine de Bünde

Photographie :
Fotostudio Casa, Münster

Styling :
Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling :
Renate Neetix, Bielefeld

Conception, composition et production :
Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Reproduction même partielle uniquement sur autorisation expresse de Miele & Cie. KG avec citation des sources.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Sous réserve de modifications

1ère édition
MMS 18-2353
N° Mat. 11 157 220 (03/19)