

Moulinex®

cuisine companion®



— CUISEUR VAPEUR —



Moulinex[®]
cuisine companion[®]

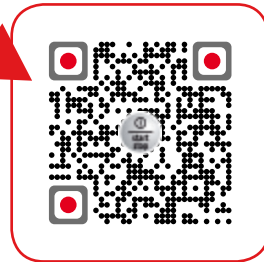


1

WWW.CUISINECOMPANION.MOULINEX.FR
VISITEZ LE SITE DÉDIÉ À VOTRE NOUVEAU COMPAGNON CULINAIRE



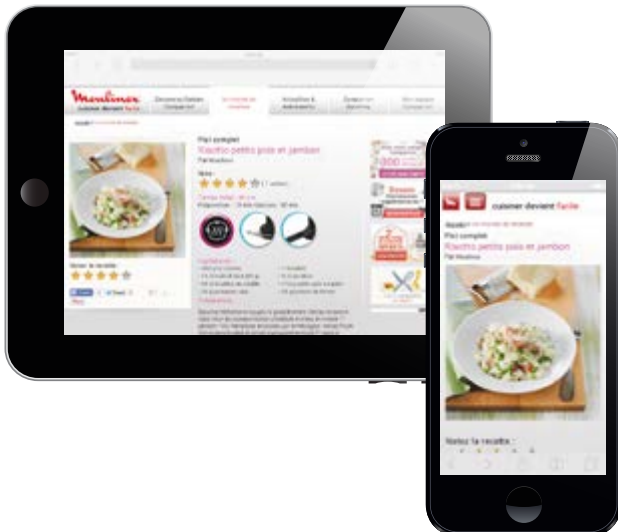
Flashez ce code
pour accéder
directement au site



2

CRÉEZ GRATUITEMENT VOTRE COMPTE
POUR BÉNÉFICIER DE SERVICES PREMIUM

- Toutes les recettes de Cuisine Companion® consultables sur tablette ou smartphone
- Des cours de cuisine pour devenir un pro de votre robot cuiseur
- Des vidéos d'accompagnement



ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE : DES SERVICES, DES ACTUALITÉS...

LE CUISEUR VAPEUR DE CUISINE COMPANION

PERMET DE RÉALISER DES REPAS SAINS ET SAVOUREUX POUR VOTRE FAMILLE. GRÂCE À SON GRAND BOL EXTERNE ET SON PLATEAU INTERMÉDIAIRE POSITIONNÉS AU DESSUS DU BOL DE CUISINE COMPANION, IL PERMET DE CUISINER SUR 2 NIVEAUX SUPPLÉMENTAIRES ET EN MÊME TEMPS !

RÉALISEZ AINSI EN MÊME TEMPS UN PLAT COMPLET ET SON ENTRÉE.



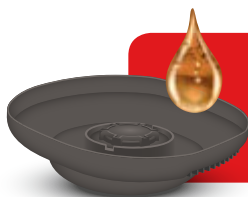
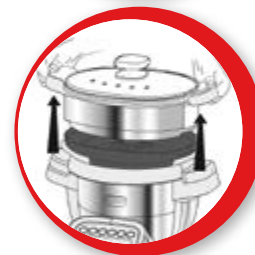
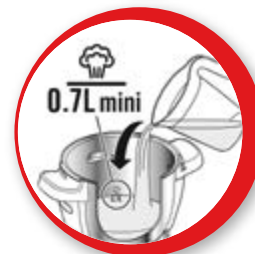
Avant la première utilisation, référez-vous à la notice d'utilisation.

— MISE EN PLACE DU CUISEUR VAPEUR —

Disposez vos ingrédients dans le panier vapeur externe et/ou le plateau vapeur intermédiaire, en veillant à respecter les quantités indiquées dans le tableau de cuisson (ci-après).

Versez au minimum 0,7l d'eau dans le bol de Cuisine Companion. Fixez le couvercle sur le bol et verrouillez en veillant à retirer le bouchon régulateur de vapeur. Installez le cuiseur vapeur au-dessus : positionnez successivement le collecteur de jus, le panier vapeur externe, le plateau vapeur intermédiaire et enfin le couvercle.

0,7l d'eau convient pour le temps par défaut de 35 min, mais si vous souhaitez cuire plus longtemps il faut rajouter 0,25l d'eau par tranche de 15 min supplémentaires ou se référer aux recettes proposées.



Le collecteur de jus est un élément indispensable pour générer la vapeur. Il permet en outre de récupérer les jus de cuisson afin qu'ils ne soient pas mélangés aux ingrédients présents dans le bol ou de réaliser des sauces pour accompagner vos plats.

CUISINEZ AVEC LE CUISEUR VAPEUR

— CUIT JUSQU'À 4 RECETTES SIMULTANÉMENT! —

Associé au panier de cuisson interne, le cuiseur vapeur permet de réaliser une cuisson sur 3 ou 4 niveaux en même temps! Réalisez ainsi des préparations à la vapeur dans les différents niveaux (panier vapeur interne, panier vapeur externe et plateau vapeur intermédiaire) et simultanément un plat préparé dans le bol de Cuisine Companion (sauces, mijotés ou soupes).

- POUR LES ALIMENTS DE CONSISTANCES DIFFÉRENTES -

Placez les aliments nécessitant davantage de cuisson dans le panier vapeur externe plutôt que sur le plateau vapeur intermédiaire.

— POUR LES ALIMENTS CUISINÉS ENTIERS —

Comme les poissons par exemple, placez-les dans le panier vapeur externe afin d'assurer une cuisson homogène.

— AROMATISEZ —

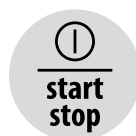
La cuisson à la vapeur permet de conserver les goûts et textures des aliments. N'hésitez pas à aromatiser vos plats avec des épices et des herbes pour rehausser les saveurs des plats cuisinés dans le cuiseur vapeur.

— LES TEMPS DE CUISSON —

Adaptez-les en fonction de la nature et la maturité de vos ingrédients, la quantité et la taille des morceaux, ainsi que de votre goût.

UTILISATION

Modes de cuisson	 P1	 P2 ou P1 avec 5 min additionnelles	 120°C - Vitesse 3
Niveaux de cuisson			



Lorsque vous avez réglé les paramètres de cuisson, lancez le programme en appuyant sur le bouton « start ».

Attention : la cuisson simultanée sur 4 niveaux nécessite d'utiliser l'appareil en mode manuel (120°C - vitesse 3 – outil mélangeur) et implique qu'une préparation **liquide** (soupe, sauce) soit réalisée dans le bol de Cuisine Companion afin de générer suffisamment de vapeur.

LES ACCESSOIRES

SPÉCIAL VAPEUR



PLATEAU VAPEUR
INTERMÉDIAIRE



PANIER VAPEUR
EXTERNE



PANIER VAPEUR
INTERNE



ROBOT
COMPANION



LES ACCESSOIRES

CLASSIQUES



COUTEAU HACHOIR
ultrablade 



BATTEUR



MÉLANGEUR



COUTEAU POUR
PÉTRIR/CONCASSER

TABLEAU TEMPS DE CUISSON

Préparation	Type	Quantités	Temps de cuisson et programme	Recommandations
Viandes - Volailles				
Blancs de poulet	Frais entier	6 pcs / 1 kg	28 min / P2	
	Petits morceaux	1 kg	28 min / P2	
Cuisses de poulet	Fraîches entières	4 pcs	40 min / P2	
Escalopes de dinde	Fines	600 g	30 min / P2	
Filets mignon de porc	Frais	2 pcs / 1.2 kg	55 min / P2	Entiers. Placer 1 l d'eau dans le bol au départ
Tranches d'agneau	Frais	3 pcs / 600 g	25 min / P2	
Saucisses	Knack	10 pcs	15 min / P2	
	Fumées	6 pcs	25 min / P2	
	Toulouse	6 pcs	35 min / P2	
Poissons - Crustacés				
Filets de poisson	Frais	1.2 kg	22 min / P2	
	Surgelés	600 g	22 min / P2	
Poisson entier	Frais	800 g	30 min / P2	(ex. : 2 dorades)
Moules	Fraîches	1.5 kg	23 min / P2	1.5 kg maximum
Gambas	Surgelées	800 g	18 min / P2	Entières et décongelées
Noix de St-Jacques	Fraîches	500 g	15 min / P2	
Légumes				
PDT bintjes	Fraîches	1.2 kg	35 min / P2	En morceaux
PDT rattes	Fraîches	1 kg	30 min / P2	Entières
Asperges	Fraîches	800 g	30 min / P2	Éplucher et retirer 3 cm de talon
Brocolis	Frais	1 pc / 600 g	30 min / P2	
	Surgelés	1 kg	30 min / P2	
Carottes	Fraîches	1.2 kg	40 min / P2	En rondelles
Céleri en branche	Frais	800 g	35 min / P2	En tronçons de 3-4 cm
Céleri rave	Frais	800 g	30 min / P2	En cubes de 2 cm x 2 cm
Chou-fleur	Frais	1 pc / 1 kg	35 min / P2	
Choux (rouge ou blanc)	Frais	1/2 pc / 600 g	35 min / P2	Émincer
Courgettes	Fraîches	1.2 kg	30 min / P2	En morceaux
Épinards	Frais	500 g	20 min / P2	Mélanger au bout de 10 min de cuisson
	Surgelés	750 g	25 min / P2	
Fenouil	Frais	2 pcs / 600 g	35 min / P2	Émincer et parsemer de zestes d'orange
Haricots verts	Frais	800 g	35 min / P2	Équetter
	Surgelés	1 kg	35 min / P2	
Navets	Frais	1 kg	35 min / P2	En quartiers
Petits pois	Frais	800 g	20 min / P2	
	Surgelés	800 g	25 min / P2	
Poireaux	Frais	800 g	30 min / P2	En rondelles
Poivrons	Frais	600 g	25 min / P2	En larges bandes
Potimarrons	Frais	1 kg	30 min / P2	Idéal pour mixer en purée
Fruits				
Poires	Frais	6 pcs	25 min / P2	Type "Comice" en quartiers
Bananes	Fraîches	6 pcs	20 min / P2	Entières
Pommes	Fraîches	6 pcs	18 min / P2 + 10 min en maintien au chaud	Type "Royal Gala" en quartiers

c.c. : cuillère à café / c. à s. : cuillère à soupe



SOMMAIRE



ENTRÉE

Taboulé et filets de rougets	9
Confit de légumes provençal	9
Raviolis vapeur	10
Flans de chou fleur au roquefort	10
Salade Caesar	11
Macédoine de légumes aux crevettes et palourdes	11
Papillote tomate et chèvre	12
Fonds d'artichaut farcis aux fruits de mer	12
Œuf cocotte aux champignons	13
Omelette à l'espagnole	13
Épinards à la florentine	14
Ballottines de poissons	14

POISSON

Filets de sole roulés aux olives, sauce provençale	15
Suprême de saumon, riz basmati et sauvage, courgettes	15
Salade thon et basilic	16
Moules sauce poulette	16
Papillotes de cabillaud au beurre blanc à la vanille	17
Velouté de potimarron safrané et ses poissons de roche vapeur	17
Lotte à l'américaine, poireaux et pommes de terre vapeur	18
Dorade au fenouil	18
Crevettes et Saint-Jacques à la sauce piquante	19
Aile de raie sauce aux câpres	19

VIANDE

Noisette de veau à la moutarde et ses courgettes farcies	20
Filets de canard aux raisins et choux farcis au foie gras	20
Filet mignon de porc au paprika et son boulgour aux légumes	21
Jambon sauce Madère et légumes vapeur	21
Brochettes de dinde marinées au tandoori, sauce menthe yaourt	22
Tajine de légumes à l'orientale	22
Mijoté de porc sucré salé aux nouilles chinoises	23
Veau marengo et ses légumes de printemps	23
Potée de chou vert	24
Filets de volaille, tagliatelles de légumes et sauce pleurotes	24

DESSERT

Fondant au chocolat	25
Papillote de fruits exotiques, sauce chocolat	25
Poires belle Hélène	26
Flan caramel	26
Perles de coco	27
Pommes farcies aux fruits secs et caramel	27
Sponge cake	28
Gâteau de semoule aux saveurs d'orange	28





TABOULÉ ET FILETS DE ROUGETS



3 FILETS DE ROUGET • 250 g DE SEMOULE DE BLÉ MOYENNE • 1 TOMATE • 1 BRANCHE DE MENTHE • 1/2 POIVRON ROUGE • 1/2 POIVRON VERT • 1 BOTTE DE BASILIC • 1 CAROTTE ÉPLUCHÉE • 1 ÉCHALOTE ÉPLUCHÉE • 15 cl DE VIN BLANC • 5 cl DE CRÈME LIQUIDE • 1 C. À S. DE JUS DE CITRON • 1 C.C. DE FÉCULE DE MAÏS

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 16 MIN + 8 MIN

- 1 Dans un saladier, mettez la semoule de blé, 2 pincées de sel et 12 cl d'eau, laissez reposer 10 min. Pendant ce temps, taillez les poivrons en petits cubes et ajoutez-les à la semoule. Égrenez la semoule avec vos mains bien propres et versez la préparation dans le **panier vapeur externe**.
- 2 Salez les filets de rouget et placez-les, côté chair, sur le **plateau vapeur intermédiaire**. Dans le bol du robot sans accessoire, mettez la carotte taillée en rondelles avec le vin blanc et 60 cl d'eau. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** avec le **plateau vapeur intermédiaire**. Lancez la cuisson en P2 steam pendant 16 min.
- 3 Pendant ce temps, taillez les tomates en quartiers et retirez les pépins. Coupez-les en petits dés et réservez. Ciselez la menthe et le basilic en les réservant séparément. Lorsque les 16 min de cuisson sont écoulées, retirez et réservez le **panier vapeur externe**. Filtrez la préparation contenue dans le bol pour ne conserver que le jus.

Sauce

Rincez le bol et positionnez le mélangeur. Mettez la fécule de maïs diluée dans 1 c. à s. d'eau froide, la crème, le jus de citron et 12 cl de jus de poisson filtré auparavant. Cuire avec le programme sauce en vitesse 6 à 90°C pendant 8 min. Pendant ce temps, mettez le taboulé dans un saladier, ajoutez la tomate et la menthe et égrenez avec une fourchette. Lorsque la sauce est terminée, ajoutez le basilic ciselé. Dressez le taboulé dans un emporte pièce dans chaque assiette. Mettez un filet de rouget et un filet de sauce.



CONFIT DE LÉGUMES PROVENÇAL



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

150 g DE COURGETTES ÉMINCÉES • 100 g D'AUBERGINES ÉMINCÉES • 30 g D'OIGNONS NOUVEAUX ÉMINCÉS • 150 g DE POIVRON ROUGE PELÉ • 2 TOMATES ÉMINCÉES • 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE • 120 g DE CHÈVRE MI-FRAIS • 1 BRANCHE DE THYM • 6 FEUILLES DE BASILIC CISELÉES • 4 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE • 15 g DE SUCRE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 40 MIN

- 1 Mettez de l'huile dans une poêle et disposez le poivron taillé en fines lanières. Poêlez à feu doux pour sécher le poivron. Salez, poivrez et sucrez très légèrement. Recommencez l'opération pour les tomates.
- 2 Montez les légumes par couches dans les ramequins en alternant les couleurs (courgettes, tomates, aubergines, poivrons, oignons). À chaque couche, salez et poivrez, ajoutez également un fin filet d'huile d'olive, du thym, de l'ail et du basilic. Intercalez un médaillon de chèvre au milieu.
- 3 Recouvrez chaque ramequin d'un film alimentaire et placez-les dans le **panier vapeur externe**.
- 4 Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** avec les ramequins. Cuire en P2 steam pendant 40 min.
- 5 Servez.

CONSEIL : Ce confit de légumes peut être servi en entrée avec un mesclun de salade mais peut aussi servir de garniture à une viande grillée.



RAVIOLIS VAPEUR

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 40 MIN - CUISSON 15 MIN

Pâte

Dans le bol du robot muni du couteau pétrir/concasser, mettez 180 ml d'eau et la cuillère à soupe d'huile. Faites chauffer en vitesse 5 à 100°C pendant 2 min. Lorsque l'eau est chaude, ouvrez le couvercle et ajoutez la farine de riz, la farine de tapioca et 3 pincées de sel. Relancez l'appareil en vitesse 7 pendant 1 min 30. Selon les farines de riz utilisées, vous obtiendrez une boule ou un crumble. Sortez la pâte du bol et laissez refroidir la Pâte.

Farce

Nettoyez le bol et positionnez le couteau hachoir ultrablade. Placez 125 g de crevettes décortiquées, les pousses de bambou, l'oignon coupé en cubes, le gingembre, l'ail, le vin de riz, l'huile de sésame, la fécule de maïs, la carotte, le blanc d'œuf, salez et poivrez. Mixez en vitesse 12 pendant 1 min. toute les 15 sec, mettez le robot en pause et raclez les parois du bol pour rendre la préparation homogène. Quand la farce est bien mixée, retirez le couteau hachoir et ajoutez les crevettes restantes taillées en petits morceaux.

Ravioli

Reprenez la pâte froide et malaxe-la avec vos mains en l'écrasant sur votre plan de travail. Formez un boudin et taillez des morceaux de 2 cm. Saupoudrez légèrement votre plan de travail avec de la farine de riz et étalez chaque boule de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour former des disques de 10 cm de diamètre. Placez 1 c.c. bombée de farce sur chaque disque et refermez-les en forme de demi-lune. Serrez aux extrémités pour bien souder chaque ravioli. Huilez légèrement le fond du **panier vapeur externe** et déposez les raviolis. Rincez le bol du robot et mettez 0,7 L d'eau. Fermez le couvercle sans le bouchon et positionnez le **panier vapeur externe** avec le couvercle. Faire cuire 15 min en P2 steam. Dégustez immédiatement.

CONSEIL : Les farines de riz et de tapioca se trouvent facilement dans les épiceries asiatiques. Vous pouvez remplacer le vin de riz par du vin blanc sec.



POUR LA PÂTE : 175 g DE FARINE DE RIZ • 75 g DE FARINE DE TAPIOCA • 1 C. À S. D'HUILE • SEL

POUR LA FARCE : 500 g DE CREVETTES CRUES DÉCONGELÉES • 50 g DE POUSSES DE BAMBOU EN CONSERVE • ½ OIGNON ÉPLUCHÉ • 10 g DE GINGEMBRE ÉPLUCHÉ • 1 PETITE GOUSSE D'AIL ÉPLUCHÉE • 1 C. À S. DE VIN DE RIZ CHINOIS • 1 GOUTTE D'HUILE DE SÉSAME • 1 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS* • 1 BLANC D'ŒUF • 1 PETITE CAROTTE ÉPLUCHÉE



FLANS DE CHOU FLEUR AU ROQUEFORT

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 55 MIN

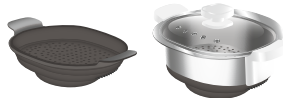
- 1 Retirez les grosses feuilles vertes du chou fleur. Rincez-le dans une eau vinaigrée et égouttez. Détaillez le chou-fleur en gros morceaux et placez-les dans le **panier vapeur externe**.
- 2 Mettez 0,7 L d'eau chaude dans le bol du robot sans accessoire, fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** contenant le chou fleur. Lancez la cuisson du chou fleur en P2 steam pendant 35 min.
- 3 Lorsque le chou fleur est cuit, videz l'eau du bol et du collecteur à jus. Mettez en place le couteau hachoir ultrablade dans le bol du robot, ajoutez 400 g de chou fleur cuit et 10 cl de crème. Mixez en vitesse 12 pendant 1 min 30. Ajoutez 4 œufs, puis salez et poivrez. Raclez les parois avec une spatule du bol et mixez 1 min 30 en vitesse 12.
- 4 Pendant ce temps, beurrez 6 ramequins, versez la préparation dans les 6 ramequins, ajoutez le roquefort coupé en petits morceaux. Recouvrez chaque ramequin de film alimentaire résistant à la chaleur et placez les dans le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 5 Versez 0,7 L d'eau chaude dans le bol sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Cuire les flans en P2 steam pendant 20 min. En fin de cuisson retirez le couvercle et patientez 10 min avant d'enlever le film et de démouler les flans.

CONSEIL : Servez accompagné du chou fleur restant froid, et d'une salade de mâche et nappez de vinaigrette.



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

1 CHOU FLEUR • 4 ŒUFS • 60 g DE ROQUEFORT • 10 cl DE CRÈME • 1 NOIX DE BEURRE • SEL ET POIVRE



SALADE CAESAR



PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 25 MIN

- 1 Faites mariner les filets de dinde dans 40 g d'huile d'arachide et 10 g de paprika pendant 15 min.
- 2 Pendant ce temps, réalisez la vinaigrette. Mettez dans le bol muni du batteur, le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre et le jus de citron. Lancez le robot en vitesse 6. Au bout de 30 s, ajoutez progressivement l'huile d'olive et les 50 g d'huile d'arachide restante. Salez et poivrez puis débarrassez la vinaigrette dans une saucière.
- 3 Nettoyez le bol du robot puis mettez 0,7 L d'eau chaude. Positionnez le **panier vapeur externe** et placez les filets de dinde marinés, salez. Ajoutez le **plateau vapeur intermédiaire** puis mettez les pointes d'asperges d'un côté et les 6 œufs de l'autre. Fermez avec le couvercle et lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 25 minutes.
- 4 Pendant ce temps, émincez grossièrement les sucrides et répartissez la salade dans 6 assiettes creuses.
- 5 Quand la cuisson est terminée, plongez les œufs dans un saladier d'eau froide. Taillez les filets de dinde en lanières et déposez-les sur la salade, ajoutez les pointes d'asperges et les œufs écalés et coupés en 4. Ajoutez quelques copeaux de parmesan et un filet de vinaigrette.

3 SUCRINES (CŒUR DE LAITUE) • 450 g DE FILETS DE DINDE • 24 TÊTES D'ASPERGES VERTES • 6 ŒUFS • 100 g DE CROÛTONS À L'AIL • 50 g DE PARMESAN EN COPEAUX • 10 g DE PAPRIKA • 1 JAUNE D'ŒUF • 1 C.C. DE MOUTARDE DE DIJON • 50 g D'HUILE D'OLIVE • 90 g D'HUILE D'ARACHIDE • 2 C. À S. DE VINAIGRE DE VIN • 2 C. À S. DE JUS DE CITRON • SEL POIVRE



MACÉDOINE DE LÉGUMES AUX CREVETTES ET PALOURDES



PERSONNES 8 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON

- 1 Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre et l'échalote. Plongez les palourdes dans un récipient avec de l'eau froide. Taillez les carottes en petits cubes de 1 cm puis placez-les dans le **panier vapeur interne**. Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot. Positionnez le **panier vapeur interne** avec les carottes et lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 10 min.
- 2 Pendant ce temps, taillez les navets et les pommes de terre en cubes de 1 cm.
- 3 Lorsque les 10 min de cuisson sont écoulées, ajoutez les navets, les pommes de terre et les petits pois sur les carottes. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez les palourdes égouttées et mettez le couvercle. Relancez la cuisson en **P2 steam** pendant 22 min.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, placez la macédoine dans un saladier et laissez refroidir.
- 5 Lorsque la macédoine est refroidie, salez, poivrez et ajoutez la mayonnaise. Dressez les crevettes et les palourdes décortiquées sur la macédoine et servez.

500 g DE CAROTTES • 350 g DE NAVETS • 250 g DE POMMES DE TERRE • 150 g DE PETITS POIS SURGELÉS • 1 ÉCHALOTE • 200 g DE CREVETTES CUITES ET DÉCORTIQUÉES • 1,5 kg DE PALOURDES • 160 g DE MAYONNAISE • SEL ET POIVRE



PAPILLOTE TOMATE ET CHÈVRE



2 TOMATES • 1 BUCHE DE FROMAGE DE CHÈVRE MI-FRAIS •
2 TRANCHES DE JAMBON CRU TAILLÉES EN LANIÈRES • 4 BRINS
DE THYM • 20g DE MIEL • SEL ET POIVRE • 80g DE ROQUETTE
OU DE MÂCHE

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 22 MIN

- 1 Coupez les tomates et le fromage de chèvre en 12 tranches épaisses.
- 2 Découpez quatre grands carrés de papier sulfurisé et répartissez sur chacun d'eux 3 tranches de tomates. Déposez sur chaque tranche de tomate une tranche de chèvre, 1 brin de thym et un filet de miel. Salez et poivrez. Refermez la papillote.
- 3 Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot sans accessoire, fermez le couvercle sans le bouchon et positionnez le **panier vapeur externe**. Placez 2 papillotes, ajoutez le **plateau vapeur intermédiaire** puis placez les 2 papillotes restantes.
- 4 Lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 20 min.
- 5 En fin de cuisson, servez immédiatement avec la salade vinaigrée et répartissez les lanières de jambon.



FONDS D'ARTICHAUT FARCIS AUX FRUITS DE MER



12 FONDS D'ARTICHAUT SURGELÉS • 400g D'UN MÉLANGE DE
FRUITS DE MER SURGELÉS • 1 C. À S. DE FUMET DE POISSON
EN POUDRE • 100g DE CRÈME LIQUIDE À 30% M.G. • 60g DE
FARINE • 50g DE BEURRE • 25g DE PARMESAN RÂPÉ • SEL,
POIVRE, MUSCADE.

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON

- 1 Dans le bol du robot, mettez 0,7 L d'eau et le fumet de poisson, fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez les fonds d'artichaut encore surgelés et cuire en **P2 steam** pendant 15 min.
- 2 Dès la sonnerie, ajoutez le **plateau vapeur intermédiaire** et ajoutez les fruits de mer encore surgelés. Prolongez la cuisson en **P2 steam** pendant 9 min.
- 3 Quand la cuisson est terminée, retirez l'ensemble du **panier vapeur externe** et mettez de côté le fumet de poisson du bol. Préchauffez le four à 200°C. Rincez le bol.
- 4 Mettez le batteur et versez la crème liquide et la farine. Mixez 15 s en vitesse 7. Raclez les parois du bol avec une spatule et relancez l'appareil. Ajoutez progressivement 300 ml de fumet de poisson par le couvercle. Ajoutez ensuite le beurre coupé en cubes. Lancez le programme sauce en vitesse 4 à 90°C pendant 8 min.
- 5 Dès la sonnerie de l'appareil, ajoutez le parmesan, un peu de muscade, salez et poivrez. Mixez 10 s en vitesse 6. Retirez le batteur, ajoutez les fruits de mer bien égouttés et mélangez à la spatule.
- 6 Déposez les fonds d'artichaut sur une plaque huilée allant au four. Et garnissez avec la béchamel aux fruits de mer.
- 7 Enfourez pour 15 min.
- 8 Servez avec de la salade.



ŒUF COCOTTE AUX CHAMPIGNONS



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

500 g DE CHAMPIGNONS DE PARIS • 1 ÉCHALOTE • 30 ml DE VIN BLANC • 50 g DE CRÈME ÉPAISSE • 6 ŒUFS • SEL ET POIVRE • 50 g DE LARDONS • 1 C.C. DE PERSIL PLAT HACHÉ • 6 TRANCHES DE PAIN DE MIE.

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 15 MIN +18 MIN

- 1 Rincez les champignons de Paris avec de l'eau froide. Egouttez-les bien et taillez-les en petits cubes. Épluchez l'échalote puis mettez-la dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade et mixez 10 s en vitesse 12. Remplacez le couteau ultrablade par le mélangeur et racler les parois du bol avec une spatule. Ajoutez les champignons, le vin blanc, salez, poivrez. Faites cuire en P1 slow cook pendant 15 min à 130°C. Lorsque les champignons sont cuits, versez la préparation dans une passoire pour bien égoutter les champignons.
- 3 Réservez 4 c. à s. de champignons pour le dressage. Remettez le reste des champignons dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Ajoutez la crème épaisse et mixez en vitesse 12 pendant 2 min en raclant de temps en temps les parois. Lorsque la purée de champignons est homogène, répartissez-la dans 6 ramequins de Ø 8,5 cm. Cassez un œuf dans chaque ramequin sur la purée de champignons et recouvrez chaque ramequin avec un film alimentaire.
- 5 Rincez le bol du robot et mettez 0,7 L d'eau au fond du bol sans accessoire. Fermez le couvercle sans bouchon et positionnez le **panier vapeur externe** avec les 6 ramequins. Fermez le couvercle et lancez la cuisson en P2 steam pendant 18 min. Vérifiez la cuisson, le blanc d'œuf doit être cuit et le jaune doit rester coulant. Selon la température des œufs et de l'eau en début de cuisson il est possible que 2 min de cuisson supplémentaires soient nécessaires.
- 7 Pendant la cuisson des œufs, taillez des mouillettes avec les tranches de pain de mie grillées. Taillez les lardons en petits cubes et faites-les revenir dans une poêle à feu doux, ajoutez les 4 c. à s. de champignons réservés auparavant et le persil.
- 9 Lorsque les œufs sont cuits, répartissez le mélange de lardons et champignons sur les œufs et servez sans attendre avec les mouillettes.



OMELETTE À L'ESPAGNOLE



4 TOMATES • 1/2 POIVRON VERT • 1/2 POIVRON ROUGE • 1 ÉCHALOTE • 1 GOUSSE D'AIL • 1 C.C. DE SUCRE • 20 g D'HUILE D'OLIVE • 8 OEUFS • 100 g DE LAIT • SEL • POIVRE

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 45 MIN

- 1 Épluchez l'ail et l'échalote. Dégermez la gousse d'ail. Épluchez et épépinez les tomates et les poivrons.
- 2 Placez l'ail, l'échalote, les tomates et les poivrons dans le bol muni du couteau hachoir ultrablade. Mixez 20 sec en vitesse 11. Remplacez le couteau hachoir ultrablade par le mélangeur. Racliez les bords du bol avec une spatule. Ajoutez l'huile d'olive et le sucre. Salez, poivrez et cuire 20 min en vitesse 3 à 120°C.
- 3 Pendant que la fondue de tomates cuit, cassez les 8 œufs dans un saladier, ajoutez le lait et 2 pincées de sel et battez à l'aide d'un fouet. Lorsque la fondue de tomates est cuite, versez ce mélange dans le saladier avec les œufs en mélangeant avec le fouet pour que les œufs ne coagulent pas.
- 4 Rincez le bol et mettez 0,7 L d'eau dans le bol sans accessoire. Fermez le couvercle sans bouchon et positionnez le **panier vapeur externe**. Mettez un grand morceau de papier cuisson dans le fond du **panier vapeur externe** et versez la préparation sur ce papier. Fermez le couvercle et lancez la cuisson en P2 steam pendant 13 min.
- 5 Vérifier la cuisson. Il est possible qu'1 min supplémentaire soit nécessaire selon la température des ingrédients au départ.
- 6 À l'aide d'une manique, démoulez l'omelette sur un plat adéquat. Servez aussitôt avec une salade de mâche.



ÉPINARDS À LA FLORENTINE



4 ŒUFS • 500g D'ÉPINARD FRAIS • 25cl DE LAIT • 25g DE FARINE • 25g DE BEURRE • 1 PINCÉE DE MUSCADE • 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES • 30g DE GRUYÈRE RÂPÉ • SEL, POIVRE

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 18 MIN + 10 MIN AU FOUR

- 1 Équeutez les épinards et nettoyez-les sous l'eau.
- 2 Dans le bol sans accessoire, mettez 0,7L d'eau, positionnez le **panier vapeur interne** et placez les 4 œufs. Fermez le couvercle sans mettre le bouchon et posez le **panier vapeur externe** avec son collecteur à jus. Ajoutez les épinards en tassant un peu, dans le **panier vapeur externe**.
- 3 Lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 18 min.
- 4 Dès la sonnerie, débarrassez les œufs dans un saladier avec de l'eau froide pour les refroidir rapidement. Puis mettez les épinards cuits dans le **panier vapeur interne** pour qu'ils s'égouttent tranquillement.

Sauce

- 1 Videz l'eau du bol et positionnez le batteur. Mettez 25 cl de lait avec la farine puis assaisonnez avec du poivre et de la muscade. Mixez en vitesse 7 pendant 1 min. Ajoutez ensuite le bouillon et 25 g de beurre. Faites cuire en vitesse 4 à 90°C pendant 6 min.
- 2 Préchauffez votre four à 220°C.
- 3 Écalez les œufs et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
- 4 Placez les épinards dans un plat allant au four, salez et poivrez légèrement puis versez dessus la béchamel.
- 5 Posez les œufs et saupoudrez avec le gruyère.
- 6 Gratinez au four pendant 10 min. Servez chaud



BALLOTTINES DE POISSONS



500g DE FILET DE SAUMON SANS LA PEAU • 100g DE FILET DE MERLAN • 100g DE CREVETTES CUITES DÉCORTIQUÉES • 1 ÉCHALOTE • ½ CAROTTES (60g) • ¼ DE COURGETTE (50g) • ½ NAVET (50g) • 1 C.C. DE FUMET DE POISSON • 30g DE PAIN DE MIE • 20g DE LAIT • 2 ŒUFS • 10g D'HUILE D'OLIVE • 1 POINTE DE PIMENT D'ESPELETTE • MAYONNAISE AUX HERBES

PERSONNES 8 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 45 MIN - REPOS 4 H

Farce

- 1 Étalez 2 rectangles de 40 x 60 cm de film étirable résistant à la température sur votre plan de travail. Taillez le saumon en 2 dans l'épaisseur et déposez-le au centre du film étirable. Les parties grises du saumon doivent être vers vous. Salez et poivrez le saumon.
- 2 Épluchez la carotte, la courgette et le navet. Taillez des petits cubes de 0,5 cm. Mettez les cubes de légumes dans le bol du robot muni du mélangeur avec 20 g d'huile d'olive, une pincée de sel et faites cuire en **P1 slow cook** pendant 10 min.
- 3 Lorsque les légumes sont cuits, mettez-les de côté et nettoyez le bol du robot.
- 4 Dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade, mettez le filet de merlan, les crevettes décortiquées, l'échalote épluchée, les œufs, le pain de mie, le lait, le fumet de poisson, le piment d'Espelette, salez et poivrez. Lancez l'appareil 30s en vitesse 11. Retirez le couteau ultrablade, ajoutez les légumes cuits et mélangez avec une spatule. Déposez cette farce au milieu du saumon et roulez le saumon autour de la farce pour former un boudin.
- 5 Nettoyer le bol et mettez 0,7L d'eau, fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Déposez la ballotine de saumon dans le panier et fermez le couvercle. Lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 35 min.
- 6 Lorsque la ballotine est cuite, laissez-la refroidir 1 h à température ambiante. Changez-la délicatement de film alimentaire pour retirer le jus et laissez 3 h au réfrigérateur.
- 7 Taillez des tranches épaisses et servez avec une mayonnaise aux herbes.



FILETS DE SOLE ROULÉS AUX OLIVES, SAUCE PROVENÇALE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 35 MIN



18 FILETS DE SOLE APLATIS (1 kg) • 1 C. À S. DE TAPENADE NOIRE OU VERTE • 400 g DE TOMATES CONCASSÉES EN BOITE • 30 g DE CÂPRES • 1 C. À S. DE JUS DE CITRON • 1 C.C. DE FUMET DE POISSON • LES TÊTES D'UN BROCOLI • 500 g DE POINTES D'ASPERGES BLANCHES

- 1 Épluchez les pointes d'asperges et récupérez les têtes du brocoli. Badi-geonnez les filets de sole d'une fine couche de tapenade. Roulez les filets de sole et déposez-les sur le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 2 Dans le bol muni du mélangeur, placez les tomates concassées en boîte, les câpres, le jus de citron, le fumet de poisson et 40 cl d'eau chaude.
- 3 Ajouter le **panier vapeur interne** avec les têtes de brocoli et fermez le couvercle. Mettez les pointes d'asperges dans le **panier vapeur externe** puis posez-le sur le couvercle. Positionnez enfin, le **plateau vapeur intermédiaire** avec les filets de sole.
- 4 Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 35 min. Servez dès la sonnerie.



SUPRÊME DE SAUMON, RIZ BASMATI ET SAUVAGE, COURGETTES

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 25 MIN



6 SUPRÊMES DE SAUMON DE 150 g • 2 GROSSES COURGETTES • 1 BRANCHE DE THYM • ½ BOTTE D'ANETH CISELÉE • 1 CITRON • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 250 g D'UN MÉLANGE DE RIZ BASMATI ET DE RIZ SAUVAGE.

- 1 Faites mariner les suprêmes de saumon pendant 20 min avec le jus de citron, l'huile d'olive et l'aneth.
- 2 Pendant ce temps, placez 0,7 L d'eau chaude dans le bol du robot, positionnez le riz sur le papier cuisson, arrosez le riz avec 360 ml d'eau, salez et fermez le couvercle sans le bouchon. Positionnez le **panier vapeur externe** sur l'appareil et déposez les courgettes lavées et émincées en fine tranches dans le fond du **panier vapeur externe**. Placez le **plateau vapeur intermédiaire** au dessus des courgettes et déposez les suprêmes de saumon et la branche de thym. Arrosez le saumon avec la marinade ce qui va aussi parfumer les courgettes.
- 3 Lancez la cuisson en P2 steam pendant 25 min.
- 4 Dès la sonnerie, versez le riz dans un saladier et égrenez-le avec une fourchette. Servez aussitôt avec les courgettes et le saumon. Arrosez avec un filet de citron.



SALADE THON ET BASILIC



600 g DE THON ROUGE COUPÉ EN DÉS DE 4 cm • 1 CITRON VERT • 3 C. À S. DE BASILIC CISELÉ • 5 C. À S. DE PARMESAN FRAIS RÂPÉ • 8 TOMATES SÉCHÉES COUPÉES EN PETITS MORCEAUX • 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 2 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • 300 g DE MESCLUN • SEL ET POIVRE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 15 MIN

- 1 Réalisez une marinade avec les cubes de thon, 1 c. à s. d'huile, quelques zestes de citron vert hachés, 1 c.c. de jus de citron vert. Salez, poivrez et mélangez bien le tout. Déposez les cubes de thon dans le **panier vapeur externe** en les espaçant correctement.
- 2 Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot et fermez le couvercle. Positionnez le **panier vapeur externe** et cuire en **P2 steam** pendant 15 min.
- 3 Pendant ce temps, préparez le mélange parmesan râpé, basilic, tomates, huile et vinaigre.
- 4 Au terme de la cuisson, disposez au centre de l'assiette un petit bouquet de mesclun assaisonné de la moitié du mélange au parmesan, les cubes de thon en couronne autour du mesclun et nappez les morceaux de thon avec le reste de mélange au parmesan.



MOULES SAUCE POULETTE



1,5 kg DE MOULES NETTOYÉES • 2 ÉCHALOTES • 1 CAROTTE • ½ BRANCHE DE CÉLERI • 25 cl DE VIN BLANC • 1 C.C. DE FUMET DE POISSON • 1 C.C. DE FÉCULE DE MAÏS (5 g) • 12 cl DE CRÈME LIQUIDE • 1 C. À S. DE JUS DE CITRON (10 g) • SEL ET POIVRE

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 19 MIN

- 1 Épluchez les échalotes et la carotte. Coupez la carotte, l'échalote et le céleri branche en rondelles et placez-les dans le bol du robot sans accessoire. Ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson et 20 cl d'eau. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez les moules et fermez le couvercle. Lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 13 min.
- 2 Dès la sonnerie, enlever le **panier vapeur externe** et laissez-le de côté sans ouvrir le couvercle.
- 3 Récupérer le jus des moules du collecteur à jus dans un saladier et ajoutez le jus du bol en filtrant les légumes.
- 4 Pour préparer la sauce, rincez le bol et positionnez le mélangeur. Mettez la fécule de maïs diluée avec la crème, puis le jus de citron, 12 cl de jus de moule et un tour de moulin à poivre. Lancez le programme sauce en vitesse 6 à 80°C pendant 6 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 5 Servez les moules dans 4 assiettes creuses et nappez de sauce.

CONSEIL : la quantité de 1,5 kg de moule est le maximum que peut contenir le plateau vapeur externe car en cuisant, elles vont prendre du volume.



PAPILLOTES DE CABILLAUD AU BEURRE BLANC À LA VANILLE

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 40 MIN

Beurre vanillé

- 1 Taillez la gousse de vanille en 2 dans la longueur et récupérez les graines avec le dos d'un couteau. Mettez les graines dans un bol avec le beurre et malaxez avec une fourchette pour bien incorporer les graines. Placez le beurre sur un film alimentaire pour lui donner une forme carrée et mettez au réfrigérateur. Mettez de côté la gousse de vanille.

Plat

- 1 Confectionner une julienne de légumes. Nettoyez le blanc de poireau et épluchez le panais et les carottes. Coupez le panais et les carottes en tranches fines, puis taillez en lanières. Coupez le poireau en lanières. Placez ces 3 légumes dans le **panier vapeur interne**. Épluchez les échalotes et placez-les dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Mixez 10 s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur, raclez les parois du bol et ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson et 20 cl d'eau. Positionnez le **panier vapeur interne** avec la julienne et faites cuire en vitesse 1 à 120°C pendant 20 min.
- 2 Étalez 4 rectangles de papier cuisson sur votre plan de travail. Répartissez au centre la julienne de légumes et placez sur le dessus un pavé de cabillaud, ainsi qu'un petit morceau de gousse de vanille. Fermez les papillotes et placez-en 2 dans le **panier vapeur externe** et 2 sur le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 3 Rajoutez 10 cl d'eau dans le bol avec la préparation aux échalotes, fermez le couvercle et positionnez l'ensemble du **panier vapeur externe**. Cuire en vitesse 1 à 120°C pendant 20 min. Dès que le poisson est cuit, mettez de côté l'ensemble du **panier vapeur externe** et finissez la sauce.
- 4 Retirez du bol le jus pour n'en conserver que 3 c. à s.. Lancez l'appareil en programme sauce en vitesse 6 à 70°C pendant 5 min. Taillez le beurre en cubes et incorporez-le progressivement. Dès la sonnerie, mettez les papillotes dans chaque assiette et nappez de sauce.

CONSEIL : Vous pouvez accompagner avec un peu de riz blanc. Le beurre vanillé peut être réalisé 24 h avant pour accentuer le goût de vanille.



4 PAVÉS DE DOS DE CABILLAUD (4 x 160 g) • 150 g DE BEURRE SALÉ À TEMPÉRATURE AMBIANTE • 1 GOUSSE DE VANILLE • ½ BLANC DE POIREAU (100 g) • 1 PANAIS (150 g) • 2 CAROTTES (150 g) • 5 ÉCHALOTES (120 g) • ½ C.C. DE FUMET DE POISSON • 25 cl DE VIN BLANC • SEL ET POIVRE



VELOUTÉ DE POTIMARRON SAFRANÉ ET SES POISSONS DE ROCHE VAPEUR

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 50 MIN

- 1 Épluchez et videz le potimarron, puis taillez-le en cubes.
- 2 Dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade, mettez le potimarron, 200 g de pommes de terre, le poireau, la carotte et 1,2 L d'eau chaude, salez. Lancez la cuisson en vitesse 1 à 120°C pendant 15 min.
- 3 Posez les darnes, les filets de rougets superposés 2 par 2, puis les filets de dorade coupés en 4 petits filets sur le **plateau vapeur intermédiaire**, puis les 2 branches d'aneth.
- 4 Mettez les 500 g de pommes de terre restants dans le **panier vapeur externe**.
- 5 Lorsque les 15 min de cuisson de la soupe se sont écoulées, retirez le bouchon du couvercle et mettez en place le **panier vapeur externe** et faites cuire en vitesse 0 à 120°C pendant 20 min.
- 6 Ajoutez ensuite les petits pois écossés avec les pommes de terre et positionnez le **plateau vapeur intermédiaire** contenant les poissons. Cuire encore 15 min sans vitesse à 120°C.
- 7 Dès que les poissons sont cuits, retirez le **panier vapeur externe**. Ajoutez dans la soupe 100 g de crème fraîche épaisse et le safran. Mixez la soupe 1 min en pulse et 2 min en vitesse 12.
- 8 Vérifiez l'assaisonnement de la soupe et servez dans des assiettes creuses, ajoutez les légumes cuits, des morceaux de poissons et quelques croûtons. Dégustez chaud.

CONSEIL : les poissons de roche au goût assez prononcé s'accoutument très bien avec la douceur du potimarron mais vous pouvez choisir du cabillaud, du saumon ou des noix de Saint-Jacques... qui seront moins forts.



1 POTIMARRON (1,2 kg) • 700 g DE POMME DE TERRE ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN CUBES • 120 g DE CAROTTES ÉPLUCHÉES ET TAILLÉS EN CUBES • 60 g DE BLANC DE POIREAUX ÉMINCÉS • 4 FINES DARNES DE CONGRE (300 g) • 4 FILETS DE ROUGET BARBÉS (200 g) • 2 FILETS DE DORADES (200 g) • 2 BRANCHES D'ANETH FRAÎCHES • 100 g DE CRÈME ÉPAISSE • 1 CAPSULE DE SAFRAN EN POUDRE (0,1 g) • 100 g DE PETITS POIS ÉCOSSÉS • SEL ET POIVRE • 100 g DE CROÛTONS



LOTTE À L'AMÉRICAINNE, POIREAUX ET POMMES DE TERRE VAPEUR

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON

Fumet de langoustine

- 1 Décortiquez les 12 langoustines. Épluchez la carotte, les échalotes et les gousses d'ail.
- 2 Dans le bol du robot, mettez les têtes et les carapaces de langoustines, l'échalote coupée en 2, l'ail, la carotte taillée grossièrement, le cognac, le vert des poireaux lavé et 1,2L d'eau. Poivrez et lancez la cuisson sans vitesse à 110°C pendant 30 min.

Plat

- 1 Épluchez et taillez les pommes de terre en gros cubes et mettez-les dans le **panier vapeur interne**. Lavez et taillez les blancs de poireaux en fines rondelles et mettez-les dans le **panier vapeur externe** avec les branches de fenouil. Mettez les 4 filets de lotte sur le **plateau vapeur intermédiaire** et salez.
- 2 Lorsque les 30 min sont écoulées, filtrez la préparation du bol pour ne conserver que le jus. Écrasez fermement les têtes de langoustines avec une louche pour extraire le jus. Rincez le bol et placez le mélangeur. Ajoutez 80 cl du fumet de langoustines récupéré.
- 3 Positionnez le **panier vapeur interne** avec les pommes de terre puis fermez le couvercle. Ajoutez le **panier vapeur externe** avec le poireau puis déposez le **plateau vapeur intermédiaire** avec les filets de lotte. Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 30 min. Dès la sonnerie, ajoutez les 12 langoustines décortiquées à côté de la lotte et prolongez la cuisson encore 3 min à 120°C en vitesse 3. Quand les langoustines sont cuites, mettez l'ensemble du **panier vapeur externe** de côté, ainsi que le **panier vapeur interne** le temps de finir la sauce.
- 4 Filtrez à nouveau le fumet de langoustine et rincez le bol à l'eau froide. Mettez dans le bol muni du mélangeur, la fécule de maïs diluée dans 2 c. à s. d'eau, la crème fraîche épaisse, le concentré de tomate, le piment de Cayenne et 35 cl de fumet de langoustines filtré. Cuire avec le programme sauce en vitesse 6 à 90°C pendant 8 min. Servez aussitôt.



4 FILETS DE LOTTE (1,2kg) • 12 LANGOUSTINES • 2 ÉCHALOTES • 1 CAROTTE • 3 GOUSSES D'AIL • 2 POIREAUX • 40g DE COGNAC • 3 BRANCHES DE FENOUIL • 700 g DE POMMES DE TERRE • 2 C.C. DE FÉCULE DE MAÏS® • 100g DE CRÈME ÉPAISSE • 30g DE CONCENTRÉ DE TOMATE • 1 POINTE DE COUTEAU DE PIMENT DE CAYENNE • SEL ET POIVRE



DORADE AU FENOUIL

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 30 MIN

- 1 Lavez les fenouils. Taillez les tiges du fenouil et mettez-les dans le bol du robot sans accessoire et ajoutez 70 cl d'eau. Taillez les bulbes du fenouil en deux et émincez finement au couteau. Placez-les dans le **panier vapeur externe** et assaisonnez avec des zestes de la moitié de l'orange finement taillés, le sucre, salez et poivrez. Insérez le **plateau vapeur intermédiaire** et positionnez les 2 dorades. Salez et parsemez de graines d'anis.
- 2 Posez l'ensemble **panier vapeur externe** sur l'appareil et cuire en P2 steam pendant 30 min.
- 3 Dressez les dorades sur un plat et mettez le fenouil au centre. Servez chaud arrosé de jus de citron.



2 DORADES VIDÉES ET ÉCAILLÉES • 2 FENOUILS (800 g) • 1 ORANGE • 1 C.C. DE SUCRE • 1 C.C. DE GRAINE D'ANIS • SEL ET POIVRE



CREVETTES ET SAINT-JACQUES À LA SAUCE PIQUANTE

PERSONNES 5 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 45 MIN



600 g DE CREVETTES CRUES DÉCONGELÉES • 300 g DE NOIX DE SAINT-JACQUES • 1 CITRON VERT • 250 g DE TOMATES CONCASSÉES EN BOITE • 2 BRINS DE CORIANDRE • 1 C. À S. DE SUCRE • 4 GOUSSES D'AIL • 1 ÉCHALOTE • 30 g DE GINGEMBRE • 20 g D'HUILE D'OLIVE • ½ POIVRON ROUGE • ½ POIVRON VERT • 2 OIGNONS • 2 PIMENTS VERT • 1 BROCOLI • 350 g DE POMMES DE TERRE • SEL ET POIVRE

- 1 Épluchez l'ail, les oignons, le gingembre, l'échalote et les pommes de terre. Mettez l'ail, l'échalote et le gingembre dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Mixez 15 s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur et raclez les parois du bol. Ajoutez l'huile d'olive et faites rissoler en P1 slow cook pendant 5 min.
- 2 Pendant ce temps taillez les poivrons en lanières, émincez les oignons et les piments sans les graines, coupez les pommes de terre en cubes puis ciselez la coriandre.
- 3 Lorsque les 5 min sont écoulées, ajoutez la tomate concassée, la coriandre, le sucre, les oignons, le piment, les pommes de terre et 60 cl d'eau, salez légèrement. Fermez le couvercle sans bouchon et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez les têtes de brocoli et fermez le couvercle. Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 30 min.
- 4 Pendant ce temps, décortiquez les crevettes en conservant uniquement la queue. Mettez-les dans un saladier. Retirez le nerf de chaque Saint-Jacques (la partie de 1 cm qui est plus blanche que la noix) puis mettez-les avec les crevettes. Assaisonnez avec la moitié du zeste de citron vert haché finement, le jus du citron vert et salez.
- 5 Lorsque les 30 min de cuisson sont écoulées, positionnez le **plateau vapeur intermédiaire** au dessus des brocolis, puis ajoutez les Saint-Jacques et les crevettes. Cuire encore 10 min en vitesse 3 à 120°C.
- 6 Servez aussitôt



AILE DE RAIE SAUCE AUX CÂPRES

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 4 MIN



1 kg D'AILES DE RAIE • 2 ENDIVES • 1 POMME GOLDEN • 400 g DE POMME DE TERRE • 1 C.C. DE SUCRE • ½ CITRON • 1 CAROTTE • 15 cl DE VIN BLANC • 1 C. À S. DE FUMET DE POISSON DÉSHYDRATÉ • 2 C. À S. BOMBÉE DE CÂPRES • 1 C. À S. RASE DE FÉCULE DE MAÏS® (10 g) • 50 g DE CRÈME LIQUIDE • 75 g DE BEURRE

- 1 Épluchez la pomme et les pommes de terre. Taillez les pommes de terre en cubes et la pomme en bâtonnets. Réservez dans un saladier. Lavez les endives et taillez-les en tranches, mélangez-les dans le saladier. Assaisonnez avec le jus du demi citron, le sucre et un peu de sel. Réservez.
- 2 Pendant ce temps, mettez dans le bol sans accessoire, 50 cl d'eau, le vin blanc, la carotte lavée et taillée en rondelles et le fumet de poisson. Ajoutez 1 tour de moulin à poivre. Positionnez le **panier vapeur interne** et mettez dedans le mélange d'endives et de pommes de terre. Fermez le couvercle.
- 3 Lancez la cuisson en P2 steam pendant 15 min.
- 4 Dès la sonnerie, positionnez le **panier vapeur externe**. Mettez les ailes de raie, assaisonnez et fermez le couvercle.
- 5 Relancez la cuisson en P2 steam pendant 18 min.
- 6 Mettez de côté le **panier vapeur externe** et le **panier vapeur interne**. Puis filtrez à l'aide d'une passoire le bouillon du bol, pour conserver uniquement le jus.
- 7 Rincez le bol et mettez le mélangeur. Dissoudre la féculé de maïs dans la crème liquide et mettez ces ingrédients dans le bol, ajoutez le beurre en cubes, 15 cl du jus de cuisson filtré auparavant et les câpres.
- 8 Cuire avec le programme sauce en vitesse 6 à 90°C pendant 7 min.
- 9 Rectifiez l'assaisonnement et servez.



NOISETTE DE VEAU À LA MOUTARDE ET SES COURGETTES FARCIES

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON



800g DE FILETS DE VEAU TAILLÉS EN 6 NOISETTES DE VEAU • 2 C. À S. DE MOUTARDE • 6 PETITES COURGETTES RONDES • 1 PETIT OIGNON • ½ POIVRON ROUGE • 1 TOMATE • 120g D'AUBERGINE • 1 GOUSSE D'AIL • 70g DE RIZ ARBORIO POUR RISOTTO • 100g DE VIN BLANC • 1 C.C. DE SUCRE • 35g DE BEURRE • 1 C.C. DE FOND DE VOLAILLE • 25g DE PARMESAN RÂPÉ • 1 C. À S. DE FOND DE VEAU • THYM, HUILE, SEL ET POIVRE

- 1 Épluchez l'ail et l'oignon puis coupez le en 4, taillez le demi poivron en gros cubes. Mettez le poivron l'ail et l'oignon dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade et mixez 10s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur et ajoutez 30g d'huile et ½ c.c. de thym séché. Faites rissoler en P1 slow cook pendant 5 min sans le bouchon.
- 2 Taillez la tête des courgettes et creusez l'intérieur. Conservez la moitié de la chair de courgettes et taillez-la en petits dés avec l'aubergine et la tomate.
- 3 Lorsque les 5 min sont écoulées, mettez tous les dés de légumes ainsi que le riz, le vin blanc, le sucre, le beurre, le fond de volaille, 60cl d'eau, salez et poivrez légèrement. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Déposez les 6 courgettes creusées et cuire le tout à 120°C en vitesse 3 pendant 30 min.
- 4 Pendant ce temps, saisissez les noisettes de veau dans une poêle avec 2 c. à s. d'huile, jusqu'à une belle coloration sur 2 faces. Recouvrez les noisettes avec la moutarde et placez le veau dans le **panier vapeur interne**.
- 5 Lorsque les 30 min sont écoulées, égouttez les légumes cuits dans le bol et mélangez avec le parmesan râpé.
- 6 Remplissez les 6 courgettes précuites avec la farce de légumes.
- 7 Rincez le bol et le mélangeur, puis ajoutez 60 cl d'eau, le fond de veau et 1 c.c. de thym. Positionnez le **panier vapeur interne** contenant les noisettes de veau. Fermez le couvercle et déposez le **panier vapeur externe**. Cuire le tout en vitesse 3 à 120°C pendant 30 min.

CONSEIL : si vous ne trouvez pas de courgettes rondes, utilisez des courgettes dont vous taillerez des tronçons et que vous viderez et cuirez de la même façon.



FILETS DE CANARD AUX RAISINS ET CHOU FARCIS AU FOIE GRAS

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 63 MIN



1 CHOU VERT • 1 CAROTTE • 1 OIGNON • 4cl DE MADÈRE • 1 C. À S. DE FOND DE VOLAILLE • 100g DE FOIE GRAS DE CANARD CUIT • 3 FILETS DE CANARD • 1 C. À S. DE FOND DE VEAU • 50g DE MIEL • 160g DE RAISINS

- 1 Taillez le trognon du chou et récupérez les 12 premières feuilles de chou. Emincez le cœur du chou en fines lanières. Épluchez l'oignon et la carotte. Taillez ces 2 légumes grossièrement et mettez-les dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Mixez 20s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez le madère, le fond de volaille, 60g de raisins, le cœur du chou émincé et 60 cl d'eau salée. Faites cuire 25 min en vitesse 3 à 120°C.
- 2 Pendant que la farce des choux est en train de cuire. Faites cuire les 12 feuilles de chou dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 6 min. Egouttez-les et faites les refroidir. Otez le cœur de chaque feuille. Et étalez 6 feuilles de chou sur votre plan de travail.
- 3 Lorsque la farce est cuite, égouttez-la dans une passoire et pressez bien. Mettre 1 c. à s. de farce de chou sur les feuilles étalées puis ajoutez 1 morceau de foie gras. Ajoutez 1 c. à s. de farce de chou et repliez chaque feuille de chou. Ajoutez une autre feuille de chou sur le dessus et repliez le tout pour bien fermer chaque boule. Placez les 6 choux dans le **panier vapeur externe**.
- 4 Rincez le bol du robot et mettez le mélangeur. Ajoutez 70 cl d'eau avec le fond de veau, le miel et les raisins restants. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** contenant les choux. Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 25 min.
- 5 Pendant ce temps, saisissez dans une poêle bien chaude les filets de canard, coté gras jusqu'à une légère coloration. Puis posez-les côté chair sur le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 6 Lorsque les 25 min sont écoulées, ajoutez le **plateau vapeur intermédiaire** avec les filets de canard et cuire encore 13 min à 120°C en vitesse 3.
- 7 Dès la sonnerie, vérifiez que la cuisson des filets vous convient en coupant un filet en 2, sinon prolongez la cuisson de 2 min.



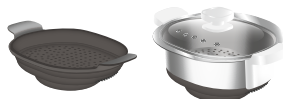
FILET MIGNON DE PORC AU PAPRIKA ET SON BOULGOUR AUX LÉGUMES

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 35 MIN



800g DE FILET MIGNON DE PORC ENTIER • 1 CAROTTE • 1 BLANC DE POIREAU • 300g DE BOULGOUR • 30cl DE LAIT DE COCO • 1 C.C. DE FOND DE VEAU • 3 C.C. DE PAPRIKA • 1 OIGNON • 1 GOUSSE D'AIL • 30g D'HUILE D'OLIVE • SEL ET POIVRE

- 1 Épluchez l'ail, l'oignon et la carotte.. Lavez le blanc de poireau.
- 2 Taillez la carotte et le poireau en tranches très fines. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le boulgour et 3 pincées de sel. Arrosez le tout avec 500 ml d'eau chaude et laissez de côté pendant 15 min pour que le boulgour absorbe l'eau.
- 3 Emincez finement l'ail et l'oignon et mettez-les dans un plat. Placez dessus, le filet mignon de porc. Saupoudrez avec 2 c.c. de paprika, de sel de poivre et 30g d'huile d'olive. Mélangez bien le tout.
- 4 Dans le bol du robot muni du mélangeur, mettez le lait de coco, le fond de veau, la c.c. de paprika restante et 45cl d'eau chaude. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez la viande avec la marinade et déposez le **plateau vapeur intermédiaire**. Versez dessus le boulgour et fermez le couvercle.
- 5 Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 35 min.
- 6 Dès la fin de cuisson, taillez le mignon de porc en tranches et servez.



JAMBON SAUCE MADÈRE ET LÉGUMES VAPEUR

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 46 MIN



6 TRANCHES DE JAMBON BLANC FUMÉ ÉPAISSES (5MM) • 750g DE POMMES DE TERRE • 150g DE CHAMPIGNONS • 300g DE PETITS POIS SURGELÉS • 100g DE LARDONS FUMÉS • 2 ÉCHALOTES • 1 C.C. BOMBÉE DE FOND DE VEAU • 1 C.C. RASE DE FÉCULE DE MAÏS® • 75g DE MADÈRE

- 1 Épluchez les échalotes et les pommes de terre.
- 2 Taillez les pommes de terre en cubes et coupez les champignons grossièrement.
- 3 Dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Mixez les échalotes 10s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur et raclez les parois du bol. Ajoutez le fond de veau, le madère, les champignons et 60cl d'eau. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Ajoutez-y les pommes de terre, salez.
- 4 Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 26 min.
- 5 Dès la sonnerie, retirez l'ensemble du **panier vapeur externe**. Ajoutez dans le bol la fécule de maïs diluée avec 1 c. à s. d'eau. Remettez le **panier vapeur externe** et ajoutez les lardons et les petits pois sur les pommes de terre. Placez le **plateau vapeur intermédiaire** et déposez les 6 tranches de jambon en les intercalant. Remettez le couvercle et cuire encore en vitesse 2 à 120°C pendant 20 min.



BROCHETTES DE DINDE MARINÉES – AU TANDOORI, SAUCE MENTHE YAOURT

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 30 MIN



1 kg DE FILET DE DINDE • 1 POIVRON JAUNE • 1 OIGNON ROUGE • 12 TOMATES CERISE • 3 CUILLÈRES À SOUPE D'ÉPICES TANDOORI • 1 C.C. DE GINGEMBRE EN POUDRE • 70 g D'HUILE D'OLIVE • 300 g DE RIZ THAÏ • 1 YAOURT

- 1 Préparez la marinade: Dans un plat rectangulaire, mettez le mélange d'épices tandoori, le gingembre en poudre et l'huile d'olive.
- 2 Réalisez les brochettes: Taillez le filet de dinde en cubes. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en quartier, dissocier les quartiers d'oignons. Lavez et découpez le poivron jaune en cubes. Lavez les tomates cerise.
- 3 Montez les brochettes sur des pics en bois de 20 cm en alternant les cubes de dinde et de légumes. Roulez les brochettes dans la marinade tandoori. Déposez les brochettes de dinde dans le **panier vapeur externe**.
- 4 Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot sans accessoire, ajoutez 1 c. à s. de fond de volaille et mélangez avec la cuillère.
- 5 Positionnez le **panier vapeur interne** et mettez un carré de papier cuisson dans le fond de ce panier. Ajoutez 300 g de riz thaï et 280 g d'eau. Fermez le couvercle sans le bouchon et mettez en place le **panier vapeur externe** contenant les brochettes. Lancez la cuisson en P2 steam pendant 30 min.
- 6 Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt. Dans un bol, versez le yaourt, la menthe fraîche préalablement lavée et coupée finement et le cumin en poudre. Salez, poivrez et laissez au réfrigérateur.
- 7 Dès la fin de cuisson, retirez le **panier vapeur externe**. Mettez le riz dans un saladier et égrenez-le avec une fourchette. Servez chaud avec la sauce à la menthe.



TAJINE DE LÉGUMES À L'ORIENTALE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 55 MIN

Les boulettes de viandes

- 1 Épluchez l'oignon jaune et coupez-le en 8. Effeuiliez la coriandre.
- 2 Dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade. Mettez le bœuf, l'agneau, mixez 30s en vitesse 12. Ajoutez l'oignon jaune, la coriandre, l'ail en poudre, les graines de cumin, la semoule fine, les œufs et le ras el hanout puis mixez encore 40 s. Otez le couteau hachoir et réalisez des boulettes de viandes avec vos mains. Placez-les dans le **panier vapeur externe**.

Le tajine

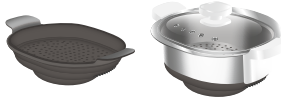
- 1 Épluchez les carottes, les navets, l'oignon rouge. Taillez les carottes en bâtonnets assez fins. Taillez les navets en cubes et émincez l'oignon rouge. Mettez le mélangeur dans le bol préalablement rincé et mettez les carottes, les navets, l'oignon rouge, les 2 gousses d'ail, les pois chiches, le cumin, le safran, les tomates concassées, le fond de volaille et 700 ml d'eau. Salez et poivrez légèrement.
- 2 Lancez la cuisson des légumes en vitesse 3 à 120°C pendant 30 min.

La semoule

- 1 Mettez les graines de semoule moyenne dans un saladier et ajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive et 250 g d'eau salée, mélangez avec une spatule et laissez reposer.
- 2 Quand les 30 min de cuisson son écoulées, ajoutez dans le bol, les courgettes taillées en bâtonnets, les abricots, les raisins et 300 ml d'eau. Posez le **panier vapeur externe** avec les boulettes et ajoutez le **plateau vapeur intermédiaire**. Égrenez la semoule avec les mains bien propres. Et versez-la sur le **plateau vapeur intermédiaire** sans trop remuer pour éviter que trop de grains de semoule ne tombent sur les boulettes.
- 3 Relancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 25 min.
- 4 Servez chaud dès la sonnerie.



500 g DE BŒUF EN CUBES (EX : TENDE DE TRANCHE) • 350 g D'ÉPAULE D'AGNEAU EN CUBES • 1 OIGNON JAUNE • 2 BRANCHES DE CORIANDRE • 3 C.C. DE GRAINES DE CUMIN • ½ C.C. D'AIL EN POUDRE • 4 C. À S. DE SEMOULE FINE • 2 ŒUFS • 2 C.C. D'ÉPICES RAS EL HANOUT • 350 g DE CAROTTES • 350 g DE NAVETS • 300 g DE COURGETTES • 150 g DE POIS CHICHE EN BOITE • 1 OIGNON ROUGE • 2 GOUSSES D'AIL • 1 C.C. DE CUMIN EN POUDRE • 1 CAPSULE DE SAFRAN EN POUDRE (0,1 g) • 400 g DE TOMATES CONCASSÉES EN BOITES • 1 C.C. DE FOND DE VOLAILLE • 100 g D'ABRICOTS SECS • 50 g DE RAISINS SECS • 350 g DE GRAINES DE SEMOULE MOYENNE • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE.



MIJOTÉ DE PORC SUCRÉ SALÉ AUX NOUILLES CHINOISES

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 1 H 25



1 kg D'ÉPAULE DE PORC EN CUBES • 2 ÉCHALOTES • 25 g D'HUILE D'OLIVE • 1 POINTE DE COUTEAU DE CUMIN • 2 CAROTTES • 200 g DE SHITAKE TAILLÉS GROSSIÈREMENT • 15 g DE FARINE • 10 g DE FOND DE VEAU DÉSHYDRATÉ • 3 GOUSSES D'AIL • 35 g DE GINGEMBRE FRAIS COUPÉ EN RONDELLES • 1 BÂTON DE CITRONNELLE • 75 g DE SAUCE SOJA SUCRÉE • 50 g DE SAUCE SOJA • 50 g DE MIEL • SEL ET POIVRE • 250 g DE NOUILLES ASIATIQUES • 1 OIGNON ROUGE • 80 g DE POUSSÉS DE SOJA FRAIS • ½ POIVRON VERT • 60 g DE PETITS POIS ÉCOSSÉS (SOIT 180 g ENTIER)

- 1 Épluchez les échalotes. Dans la cuve munie du couteau hachoir ultrablade, mixez les échalotes en vitesse 11 pendant 10 s. Remplacez le couteau ultrablade par le mélangeur. Raclez les parois du bol avec une spatule puis ajoutez l'huile d'olive et le cumin. Lancez le programme P1 slow cook pendant 5 min sans le bouchon.
- 2 Épluchez les carottes et l'ail puis coupez-les en rondelles. Dans un saladier, mettez les morceaux de porc avec la farine, le fond de veau, le poivre, les carottes, l'ail, le gingembre, le bâton de citronnelle coupé en 3. Mélangez bien à l'aide d'une spatule. Versez la préparation dans la cuve du robot, et ajoutez la sauce soja sucrée, 25 g de sauce soja, le miel, 600 g d'eau, et les shiitakes. Cuire en vitesse 1 à 120° pendant 1 h.
- 3 Pendant ce temps, faites tremper les nouilles asiatiques dans un saladier recouvert d'eau tiède. Épluchez l'oignon et taillez-le en dés. Rincez les pousses de soja. Taillez le poivron en cubes.
- 4 Mettez-les dans le **panier vapeur externe**, avec l'oignon rouge, le poivron vert, les petits pois et les pousses de soja.
- 5 Lorsque la cuisson du mijoté de porc s'achève, retirez le bouchon du bol et positionnez le **panier vapeur externe**, puis prolongez la cuisson en vitesse 1 à 120°C pendant 12 min.
- 6 Egouttez les nouilles et ajoutez-les dans le **panier vapeur externe** lorsque les 12 min sont terminées. Mélangez avec les légumes et arrosez avec les 25 g de sauce soja restantes. Relancez la cuisson en vitesse 1 à 120°C pendant 8 min. Mélangez les nouilles avec une spatule et prolongez la cuisson en vitesse 1 à 120°C pendant 7 min.
- 7 Dressez les nouilles dans des assiettes creuses et servez avec le mijoté de porc.

CONSEIL : les champignons shiitake se trouvent facilement, mais ils peuvent être remplacés par des champignons déshydratés qu'il faut réhydrater pendant 20 min dans l'eau chaude.



VEAU MARENGO ET SES LÉGUMES DE PRINTEMPS

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 1 H 25



1 kg DE COLLIER DE VEAU COUPÉS EN CUBES • 500 g DE TOMATES CONCASSÉES EN BOITE • 1 C. À S. DE FOND DE VEAU • 1 OIGNON ÉMINCÉ • 2 CAROTTES ÉPLUCHÉES ET TAILLÉES EN RONDELLES • 1 BRANCHE DE CÉLERI COUPÉE EN DEUX • 30 g DE CONCENTRÉ DE TOMATES • 2 BRANCHES DE THYM • 2 ZESTES D'ORANGE • 400 g DE POMMES DE TERRE • 400 g DE NAVETS • 300 g DE PETITS POIS FRAIS • 350 g DE HARICOTS VERTS • SEL ET POIVRE

- 1 Dans le bol muni du mélangeur, placez les tomates concassées, le fond de veau, les cubes d'épaule de veau, l'oignon, les carottes, le céleri, le concentré de tomate, le thym, les zestes d'oranges, 80 cl d'eau chaude, salez et poivrez légèrement. Lancez le mijoté en cuisson à 120°C en vitesse 3 pendant 45 min avec le bouchon.
- 2 Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et les navets. Coupez-les en gros morceaux. Équeutez les haricots verts. Dans le **panier vapeur externe**, mettez les pommes de terre, les navets et les haricots vert, positionnez le **plateau vapeur intermédiaire** et placez les petits pois.
- 3 À la fin de la cuisson du mijoté, retirez le bouchon du couvercle et positionnez l'ensemble du **panier vapeur externe** Lancez encore la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 40 min.
- 4 Servez chaud.

CONSEIL : cette recette peut aussi être réalisée avec de l'épaule d'agneau



POTÉE DE CHOU VERT



4 SAUCISSES FUMÉES DE MONTBÉLIARD • 600g DE POITRINE DEMI-SEL • 3 BAIES DE GENIÈVRE • 10 GRAINS DE POIVRE ENTIER • 1 CHOU VERT FRISÉ • 2 CUBES DE BOUILLON DE LÉGUMES • 5 GOUSSES D'AIL • 1 BOUQUET GARNI • 1 BRANCHE DE CÉLÉRI • 1 CAROTTE • 6 POMMES DE TERRE • 1 OIGNON ÉPLUCHÉ ET ÉMINCÉ • 1 CLOU DE GIROFLE • 50g DE BEURRE • 2 BRINS DE PERSIL

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 1 H 15

- 1 Selon la poitrine demi-sel que vous choisissez, il peut être nécessaire de faire tremper la poitrine dans l'eau pendant 24 h.
- 2 Dans le bol du robot sans accessoire, mettez la poitrine de porc dessalée et taillée en 2 dans la longueur, les baies de genièvre, les grains de poivre, les cubes de bouillon de légumes, le clou de girofle, la branche de céleri coupée en 2, la carotte coupée en 4, 3 gousses d'ail, le bouquet garni et couvrez avec 1,2L d'eau. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**.
- 3 Otez les 4 premières feuilles du chou vert. Puis émincez le reste du chou en lanières. Passez-le sous l'eau pour le nettoyer et placez-le dans le **panier vapeur externe** avec l'oignon émincé. Fermez le couvercle et lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 45 min.
- 4 Pendant que la poitrine et le chou sont en cuisson, épluchez les pommes de terre et mettez-les de côté dans un bol d'eau pour ne pas qu'elles noircissent. Hachez les 2 gousses d'ail restantes avec les brins de persil et taillez-le beurre en cubes.
- 5 À la fin de la cuisson, ôtez le **panier vapeur externe**, salez le chou, ajoutez les saucisses fumées et le mélange d'ail et de persil haché puis parsemez de petits cubes de beurre, refermez le couvercle.
- 6 Ouvrez le couvercle du bol et ajoutez les pommes de terre et rajoutez 20cl d'eau. Refermez le couvercle du bol et remplacez le **panier vapeur externe**. Cuire encore 30 min en **P2 steam**.
- 7 Dressez le chou, disposez dessus la poitrine, les pommes de terre et les saucisses. Servez aussitôt accompagné de moutarde de Dijon.

CONSEIL : Conservez le bouillon, vous pouvez l'utiliser pour réaliser une soupe ou un mijoté. Cette base apportera du goût.



FILETS DE VOLAILE, TAGLIATELLES DE LÉGUMES ET SAUCE PLEUROTÉS

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 20 MIN - CUISSON 50 MIN



6 FILETS DE POULET • 4 CAROTTES • 1 GROS PANAIS • 500g DE POMMES DE TERRE • 250g DE PLEUROTÉS • 30g DE BEURRE • 30g D'HUILE • 10cl DE CRÈME ÉPAISSE • 1 C. À S. DE FOND DE VOLAILE • 15cl DE VIN BLANC • 2 ÉCHALOTES • 1 GOUSSE D'AIL • 2 BRANCHES DE THYM • 1 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS • SEL ET POIVRE

- 1 Épluchez les échalotes et la gousse d'ail. Mettez-les dans le bol du robot muni du couteau hachoir ultrablade et mixez 10 s en vitesse 12. Remplacez le couteau par le mélangeur et raclez les parois du bol.
- 2 Nettoyer les pleurotes sous un filet d'eau sans les laisser tremper, puis taillez-les en lamelles. Ajoutez-les dans le bol avec l'huile et le beurre. Faites cuire en **P1 slow cook** pendant 5 min.
- 3 Pendant ce temps épluchez les carottes, le panais et les pommes de terre. Taillez les pommes de terre en gros cubes et mettez-les dans le **panier vapeur interne**.
- 4 À l'aide d'un économiseur réalisez des tagliatelles de carotte et de panais. Mettez ce mélange de tagliatelles sur le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 5 Placez les filets de poulet dans le **panier vapeur externe**, ajoutez les branches de thym, salez et poivrez.
- 6 Lorsque la pré-cuisson des pleurotes est terminée, ajoutez dans le bol le vin blanc, le fond de volaille et 60 cl d'eau chaude.
- 7 Positionnez le **panier vapeur interne** avec les pommes de terre et fermez le couvercle. Placez ensuite le **panier vapeur externe** et le **plateau vapeur intermédiaire** avec les tagliatelles de légumes.
- 8 Lancez la cuisson en vitesse 3 à 120°C pendant 38 min.
- 9 En fin de cuisson, ôtez les **paniers de vapeur interne et externe**.
- 10 Finissez la sauce: ajoutez dans le bol la crème fraîche épaisse et la féculé de maïs diluée avec 3 c. à s. d'eau et cuire en programme sauce à 90°C en vitesse 6 pendant 7 min. Vérifiez l'assaisonnement de la sauce et servez aussitôt.



FONDANT AU CHOCOLAT

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 25 MIN



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

120g DE CHOCOLAT NOIR À 64% MINIMUM • 40g DE BEURRE • 3 ŒUFS • 60g DE SUCRE • 25g DE FARINE • 20g DE POUDRE D'AMANDES.

- 1 Dans le bol du robot muni du mélangeur, mettez le chocolat et le beurre. Faites fondre en vitesse 4 à 50°C pendant 8 min. Au bout de 4 min, raclez les parois du bol si nécessaire. Débarrassez la préparation dans un saladier.
- 2 Sans rincer le bol et le mélangeur, mettez les 2 jaunes d'œufs avec 40 g de sucre et mixez en vitesse 7 pendant 2 min. Ajoutez la farine et la poudre d'amandes puis mixez en vitesse 7 pendant 1 min. Ajoutez le chocolat fondu et mixez encore 15 s en vitesse 7. Débarrassez la pâte dans le saladier et lavez le bol du robot.
- 3 Essuyez parfaitement le bol et mettez le batteur. Ajoutez 3 blancs d'œufs et faites monter en vitesse 7 pendant 4 min. Au bout de 3 min, ajoutez les 20 g de sucre restant. Lorsque les blancs sont montés, ajoutez 1/3 des blancs à la pâte au chocolat en mélangeant avec un fouet pour détendre la pâte de chocolat puis incorporez le reste des blancs avec une spatule. Répartissez la pâte dans 6 ramequins de Ø 8,5 cm beurrés jusqu'à moitié.
- 4 Recouvrez chaque ramequin avec un film alimentaire et placez-les dans le **panier vapeur externe**.
- 5 Rincez le bol et mettez 0,7L d'eau dans le fond sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** avec les fondants au chocolat. Lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 25 min. Dès la sonnerie, attendez 5 min sans chauffe pour que les fondants finissent de cuire et tiédisent.
- 6 À l'aide d'une manique, démoulez chaque gâteau dans une assiette et servez avec de la crème anglaise.



PAPILLOTE DE FRUITS EXOTIQUES, SAUCE CHOCOLAT

PERSONNES 4 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 25 MIN



2 BANANES • 1/2 ANANAS • 1 MANGUE • 50g DE CHOCOLAT • 1 CITRON VERT • 4 ÉTOILES D'ANIS • 1/2 GOUSSE DE VANILLE • 4 C. À S. DE MIEL

- 1 Épluchez les bananes, la mangue et l'ananas. Taillez les fruits en cubes de 1 cm et en rondelles pour les bananes. À l'aide d'un économe taillez 4 zestes sur le citron vert.
- 2 Mettez le chocolat dans le bol bien sec et muni du couteau pour pétrir/concasser. Mixez 30s en vitesse 12.
- 3 Faites 4 rectangles de papier cuisson et répartissez les fruits au centre de chaque papillote. Ajoutez les zestes, la vanille taillée en 4, les étoiles d'anis, le miel et saupoudrez avec le chocolat concassé. Fermez hermétiquement chaque papillote.
- 4 Mettez 2 papillotes dans le **panier vapeur externe** et les 2 autres sur le **plateau vapeur intermédiaire**.
- 5 Rincez le bol et placez 0,7L d'eau fermez le couvercle et placez l'ensemble **panier vapeur externe** avec les papillotes. Cuire en **P2 steam** pendant 20 min. Servez aussitôt.



POIRES BELLE HÉLÈNE



8 POIRES MÛRES • 1 C. À S. DE THÉ VERT • 1/2 CITRON • 200 g DE CHOCOLAT • 65 g DE NOISETTES CONCASSÉES • 50 g D'AMANDES EFFILÉES

PERSONNES 8 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 23 MIN

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Épluchez les poires en conservant la queue et badigeonnez-les de citron pour éviter qu'elles noircissent.. Taillez la base pour qu'elles puissent tenir droite au dressage. Creusez l'intérieur de chaque poire avec une petite cuillère pour les vider de leur cœur.
- 3 Mettez 0,7 L d'eau dans le bol du robot sans accessoire avec le thé vert. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** avec les 6 poires et lancez la cuisson en **P2 steam** pendant 20 min.
- 4 Pendant ce temps, mettez les noisettes et les amandes sur un papier sulfurisé sur une plaque et cuire au four pendant 10 min en mélangeant toute les 2 min.
- 5 Lorsque les poires sont cuites, mettez le panier contenant les poires de côté et conservez l'eau de poire du collecteur à jus.
- 6 Jetez l'eau du bol avec le thé. Rincez le bol et positionnez le mélangeur. Ajoutez le chocolat et 100 g d'eau de poire. Mixez 3 min en vitesse 5 à 45°C, puis 30 sec en vitesse 6 à 45°C.
- 7 Pour le dressage, posez chaque poire dans des petites assiettes creuses, nappez de sauce chocolat et parsemez de fruits secs.



FLAN CARAMEL



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

3 ŒUFS • 400 ml DE LAIT • 120 g DE NAPPAGE CARAMEL • 20 g DE SUCRE • 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ • 1 C.C. D'ARÔME VANILLE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 20 MIN - REPOS 2 H

- 1 Dans le bol du robot muni du batteur, mettez les œufs, les sucres, la vanille et 75 g de nappage caramel. Mixez 1 min en vitesse 7. Ajoutez le lait et mixez encore 30 sec en vitesse 7. Retirez l'écume en surface à l'aide d'une grande cuillère. Remplissez 6 ramequins de la préparation et couvrez de film alimentaire.
- 2 Rincez le bol, puis mettez 0,7 L d'eau froide dans le fond du bol sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe** avec les 6 ramequins. Cuire en **P2 steam** pendant 20 min.
- 3 À la fin de la cuisson, programmez le robot pour 10 min sans chauffer afin de finir la cuisson des crèmes.
- 4 Retirez ensuite les crèmes du panier et laissez-les reposer 1 h à température ambiante puis mettez les au réfrigérateur pendant au moins 2 h avant dégustation.
- 5 Vous pouvez servir les crèmes dans les ramequins ou bien elles se démontent facilement sur une assiette. Recouvrez avec le nappage caramel restant.



PERLES DE COCO

18 PERLES DE COCO - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 20 MIN - REPOS 2 H



1 ŒUF • 155 g DE SUCRE • 25 g DE POUDRE À CRÈME PÂTISSIÈRE OU A FLAN (CUSTARD POWDER) • 225 g DE FARINE DE RIZ • 30 g DE FARINE T45 • 30 g DE BEURRE • 30 g DE LAIT EN POUDRE • 60 g DE NOIX DE COCO RÂPÉE

- 1 Dans le bol du robot muni du couteau pétrir/concasser, mettez le beurre coupé en cubes. Faire fondre 2 min à 70°C en vitesse 3. Quand le beurre est fondu ajoutez l'œuf, 100 g de sucre, 100 ml d'eau, la poudre à crème pâtissière, 25 g de farine de riz, la farine T45 et le lait en poudre. Mixez 1 min en vitesse 7, raclez les parois du bol et mixez encore 1 min en vitesse 8. Versez la préparation dans une assiette creuse résistant à la chaleur et qui rentre dans le **panier vapeur externe** et recouvrez de film alimentaire. Rincez le bol du robot et placez-y 0,7 L d'eau chaude. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Déposez l'assiette et cuire en **P2 steam** pendant 25 min. Retirez l'assiette à l'aide d'une manique et mélangez la préparation à l'aide d'une cuillère. Recouvrez à nouveau d'un film alimentaire et prolongez la cuisson pendant 15 min. Après cuisson retirez l'eau du bol et mettez en place le couteau pétrin /concasseur, versez la crème d'œuf cuite et mixez 1 min en vitesse 7. Remettez la préparation dans l'assiette et laissez refroidir.
- 2 Dans le bol du robot muni du couteau pétrir/ concasser, mettez 130 ml d'eau et les 55 g de sucre restant et faites chauffer 2 min à 100°C en vitesse 5. Ajoutez ensuite 200 g de farine de riz et pétrir 1 min en vitesse 5. Laissez refroidir 30 min.
- 3 Pendant que la pâte de riz refroidit, formez des boules de 20 g avec la crème d'œufs cuite. Formez ensuite des boules de 20 g avec la pâte de riz. Aplatissez avec le bout des doigts une boule de pâte de riz. Placez une boule de crème d'œufs au centre et refermez bien la boule. Réalisez la même chose avec les boules restantes. Plongez les boules dans un saladier avec de l'eau et faites-les rouler dans la noix de coco. Placez les perles de coco dans le **panier vapeur externe**. Dans le bol du robot bien propre, mettez 0,7 L d'eau. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Cuire en **P2 steam** pendant 35 min. Servez 3 perles de coco par assiette en nappant de sauce chocolat ou de crème anglaise à la noix de coco.

CONSEIL : pour réaliser une crème anglaise noix de coco, réaliser la recette du livre cuisine companion en remplaçant les 500 ml de lait par 500 ml de lait de coco.



POMMES FARCIES AUX FRUITS SECS ET CARMEL

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 15 MIN - CUISSON 25 MIN



6 POMMES PINK LADY • 40 g DE CASSONADE • 90 g DE NOIX • 60 g DE NOISETTES • 60 g D'AMANDES • 60 g DE BEURRE • 1 POINTE DE CANNELLE • 80 g DE NAPPAGE CARMEL

- 1 Dans le bol muni du couteau pour pétrir/concasser, placez la cassonade, les noix, les noisettes, les amandes, le beurre taillé en cubes et la cannelle. Mixez 20 s en vitesse 10.
- 2 Nettoyez les pommes sous l'eau, ôtez la queue et taillez la base de la pomme pour pouvoir la vider.
- 3 Utilisez une cuillère à café pour vider la partie centrale de chaque pomme.
- 4 Répartissez la préparation dans les 6 pommes.
- 5 Rincez le bol et mettez 0,7 L d'eau dans le fond sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Placez les 6 pommes dans le **panier vapeur externe** et nappez avec la moitié du caramel. Fermez le couvercle et faites cuire les pommes en **P2 steam** pendant 30 min. Dès la sonnerie, reprogrammez 20 min sans chauffe pour que les pommes finissent de confire lentement.
- 6 Servez tiède en nappant avec le caramel restant.



SPONGE CAKE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 20 MIN

La sauce

Dans le bol du robot muni du mélangeur, mettez la cassonade, la crème et le beurre. Mélangez en vitesse 4 à 90°C pendant 5 min pour dissoudre le tout. Puis cuire la sauce en vitesse 2 à 125°C pendant 6 min. Débarrassez la sauce dans un récipient

Les gâteaux

- 1 Nettoyez le bol du robot et placez le batteur. Mettez les œufs, la cassonade, le lait, l'huile, le lait concentré et l'arôme vanille. Mixez 1 min en vitesse 7. Ajoutez la farine et la levure et mixez en vitesse 7 pendant 1 min. Au bout de 30 sec ouvrez le couvercle pour raclez les parois.
- 2 Versez la pâte dans 6 ramequins Ø 8,5 cm.
- 3 Nettoyez le bol du robot et mettez 0,7 L d'eau chaude sans mettre d'accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Placez les ramequins et lancez la cuisson en P2 steam pendant 20 min.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, démoulez les gâteaux avec une manique.
- 5 Dressez sur assiette et nappez avec la sauce.



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

PÂTE À GÂTEAUX : 3 ŒUFS • 30 g DE CASSONADE • 45 ml DE LAIT • 40 ml D'HUILE • 100 g DE LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ • 1 C.C. D'ARÔME VANILLE • 110 g DE FARINE T45 • 8 g DE LEVURE CHIMIQUE

SAUCE : 110 g DE CASSONADE • 125 g DE CRÈME LIQUIDE À 30% M.G. • 40 g DE BEURRE



GÂTEAU DE SEMOULE AUX SAVEURS D'ORANGE

PERSONNES 6 - PRÉPARATION 10 MIN - CUISSON 32 MIN

- 1 Dans le bol du robot muni du batteur, mettez le lait et la semoule de blé fine. Faites cuire en vitesse 5 à 90°C pendant 12 min.
- 2 Pendant ce temps fouettez les œufs, le sucre, la fleur d'oranger et les zestes de la moitié de l'orange râpée finement. À la fin de la cuisson, relancez l'appareil en vitesse 6 sans chauffe pendant 1 min et ajoutez le mélange à base d'œufs par le couvercle au bout de 10 s.
- 3 Remplissez 6 ramequins de Ø 8,5 cm avec la préparation et recouvrez chaque ramequin avec du film alimentaire. Les placez dans le **panier vapeur externe**.
- 4 Rincez le bol et placez 0,7 L d'eau dans le fond de la cuve sans accessoire. Fermez le couvercle et positionnez le **panier vapeur externe**. Lancez la cuisson en P2 steam pendant 20 min.
- 5 En fin de cuisson, retirez le **panier vapeur externe** du robot, ouvrez le couvercle du **panier vapeur externe** et laissez tiédir à température ambiante pendant 30 min.
- 6 Vous pouvez déguster les gâteaux de semoule tiède ou frais.



MATÉRIEL : 6 RAMEQUINS Ø 8,5 cm RÉSISTANTS À LA CHALEUR

500 ml DE LAIT • 50 g DE SEMOULE DE BLÉ FINE • 2 ŒUFS • 60 g DE SUCRE EN POUDRE • 1 ORANGE (FACULTATIF) • 1 C.C. DE FLEUR D'ORANGER



RETROUVEZ TOUS LES ACCESSOIRES COMPANION SUR
WWW.CUISINECOMPANION.MOULINEX.FR



Tous droits réservés

SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX - RCS 302 412 226

Design graphique et exécution: JPM & Associés

Recettes: Groupe SEB & Marion Guillemard

Crédits photo: Groupe SEB, Marielys Lorthios et Image & associés