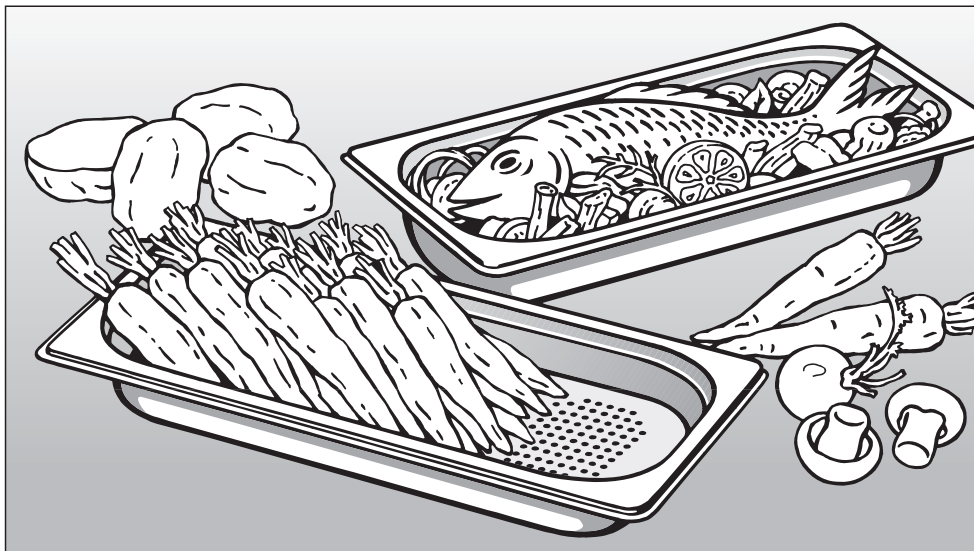


Conseils d'utilisation



Four vapeur

fr - FR

Table des matières

| | |
|---------------------------------------------|----|
| Introduction | 4 |
| Bénéfices de la cuisson vapeur | 4 |
| Quelques points importants et utiles | 4 |
| Plat | 4 |
| Vaisselle utilisable au four vapeur combiné | 5 |
| Plat récupérateur | 5 |
| Niveau de cuisson | 5 |
| Surgelés | 5 |
| Température | 6 |
| Temps de cuisson (durée) | 6 |
| Cuisson avec liquide | 6 |
| Recettes maison | 6 |
| Cuisson des légumes | 7 |
| Cuisson de viande | 11 |
| Cuisson de poisson | 13 |
| Cuisson d'autres aliments | 16 |
| Crustacés | 16 |
| Coquillages | 17 |
| Riz | 18 |
| Pâtes | 19 |
| Céréales | 20 |
| Légumes secs | 21 |
| Oeufs | 22 |
| Fruits | 23 |
| Cuisson d'un menu | 24 |
| Décongélation | 26 |
| Réchauffage | 29 |
| Stérilisation | 31 |

Extraction de jus de fruit 33

Fonctions utiles 34

Préparation de yaourts 34

Faire lever la pâte 35

Faire fondre la gélatine 35

Faire fondre du chocolat 36

Monder 37

Conserver les pommes 38

Blanchiment 38

Faire suer les oignons 39

Faire suer le lard 39

Désinfection de la vaisselle 40

Préparer des serviettes chaudes 40

Décristalliser le miel 41

Introduction

Veuillez lire le mode d'emploi avec attention afin de vous familiariser avec l'appareil et de pouvoir utiliser toutes les fonctions.

Bénéfices de la cuisson vapeur

Les vitamines et les minéraux sont presque entièrement préservés, car l'aliment ne trempe pas dans l'eau.

La cuisson vapeur conserve mieux la saveur propre des aliments que les modes de cuisson traditionnels. C'est pourquoi nous vous conseillons de ne pas saler ou d'attendre la fin de la cuisson pour le faire. Les aliments conservent également leur couleur naturelle et leur aspect de fraîcheur.

Quelques points importants et utiles

Ce chapitre vous présente quelques généralités sur la cuisson à la vapeur. Si certains aliments ou cuisson requièrent un traitement particulier, cela est signalé dans le chapitre correspondant.

Plat

Des plats en acier inoxydable sont fournis avec le four. Pour les compléter, des plats en acier inoxydable sont disponibles en plusieurs tailles, perforés ou non (voir mode d'emploi joint: "Accessoires en option"). Vous pourrez ainsi sélectionner le plat approprié à chaque mets.

Utilisez plutôt des plats perforés. La vapeur peut ainsi atteindre les aliments par tous les côtés et la cuisson est plus uniforme.

Vaisselle utilisable au four vapeur combiné

Vous pouvez utiliser votre propre vaisselle. Néanmoins, veuillez noter que :

- La vaisselle doit être thermorésistante (jusqu'à 100 °C) et supporter la vapeur. Si vous souhaitez utiliser un récipient en plastique pour la cuisson à la vapeur, assurez-vous auprès du fabricant que votre récipient est bien approprié.
- La vaisselle à paroi épaisse comme la porcelaine, la céramique ou le grès n'est pas appropriée à la cuisson à la vapeur. Les parois épaisses conduisent mal la chaleur et allongent considérablement le temps de cuisson indiqué dans les tableaux.
- Déposez le plat sur la grille et non sur la sole du four.
- La distance entre le bord supérieur du plat et la voûte de l'enceinte doit être de 3 cm minimum afin que la quantité de vapeur pénétrant dans le plat soit suffisante.

Plat récupérateur

Posez le plat récupérateur sur la sole du four lorsque vous cuisez des aliments dans un plat perforé. Il recueille l'eau et les jus et facilite le nettoyage.

Niveau de cuisson

Vous pouvez cuire les aliments à n'importe quel niveau et même cuire simultanément sur plusieurs niveaux. La durée de cuisson demeure la même.

Surgelés

Veuillez ne pas mettre plus de 1,5 kg de surgelés dans le four vapeur combiné. Plus la quantité de surgelés est grande, plus la phase de montée en température est longue.

Introduction

Température

Dans le four vapeur la température ne dépasse pas 100 °C. A cette température, presque tous les aliments cuisent. Certains aliments plus délicats comme les fruits rouges doivent être cuits à faible température sans quoi ils éclatent. Ceci est expliqué dans la suite de cette notice.

Temps de cuisson (durée)

Les temps de cuisson à la vapeur correspondent en général aux temps de cuisson en casserole. Si le temps de cuisson est affecté par différents facteurs, ceci est expliqué dans les chapitres suivants.

Le temps de cuisson ne dépend pas de la quantité d'aliments. Le temps de cuisson d'1 kg de pommes de terre est exactement aussi long que pour 500 g de pommes de terre.

Les valeurs indiquées dans le tableau sont données à titre indicatif. Nous vous recommandons de sélectionner le temps de cuisson le plus court. Vous pourrez ensuite ajouter quelques minutes de cuisson si nécessaire.

Cuisson avec liquide

En cas de cuisson avec liquide, ne remplissez les plats qu'aux $\frac{2}{3}$, pour éviter qu'ils débordent.

Recettes maison

Les aliments et les plats préparés dans un faitout peuvent aussi être cuits à la vapeur. Les temps de cuisson sont les mêmes. Cependant, la cuisson vapeur ne dore pas les aliments.

Frais

Préparez les légumes frais comme d'habitude, lavez-les, pelez-les et coupez-les.

Surgelés

Il n'est pas nécessaire de décongeler les légumes surgelés avant de les cuire. Exception : légumes surgelés en bloc.

Les légumes surgelés et frais au même temps de cuisson peuvent être préparés ensemble.

Séparez les morceaux aggrégés ensemble. Le temps de cuisson figure sur l'emballage.

Plat

Les aliments de petit diamètre (comme les petits pois et les asperges) ne forment aucun ou très peu de vide. Par conséquent, la vapeur a du mal à pénétrer. Pour obtenir un résultat de cuisson homogène, choisissez un plat peu profond et ne le remplissez que jusqu'à 3 à 5 cm. Répartissez les grandes quantités de légumes sur plusieurs plats peu profonds.

Les légumes différents présentant la même durée de cuisson peuvent être préparés dans le même plat.

Faites cuire les légumes qui cuisent dans du liquide, comme le chou rouge, dans des plats non perforés.

Niveau de cuisson

Si vous cuisez des légumes très colorants tels que les betteraves dans un plat perforé et que vous cuisez d'autres aliments en même temps, pensez à mettre l'aliment colorant au niveau le plus bas, au-dessus du plat récupérateur, afin que le jus ne coule pas sur les autres aliments.

Température

Cuire les légumes à 100 °C.

Cuisson des légumes

Temps de cuisson

Le temps de cuisson dépend de la taille de l'aliment et du degré de cuisson voulu. Exemple :

pommes de terre à chair ferme, coupées en 4 = env. 18 minutes

pommes de terre à chair ferme, coupées en deux = env. 22 minutes

chou-fleur en gros morceaux, al dente = env. 12 minutes

chou-fleur en petits morceaux, tendre = env. 12 minutes

Réglages

Les temps de cuisson indiqués dans ce tableau sont données à titre indicatif pour les légumes frais. Nous vous recommandons de sélectionner le temps de cuisson le plus court. Vous pourrez ensuite ajouter quelques minutes de cuisson si nécessaire.

| | Température en °C | Durée en minutes |
|----------------------------------------------|-------------------|------------------|
| Artichauts | 100 | 35 - 40 |
| Chou-fleur entier | 100 | 20 - 45 |
| Chou-fleur, fleurs | 100 | 6 - 10 |
| Haricots, verts | 100 | 8 - 12 |
| Brocoli, fleurs | 100 | 4 - 8 |
| Endives | 100 | 3 - 5 |
| Chou chinois | 100 | 4 - 6 |
| Petits pois | 100 | 3 - 8 |
| Mange-tout | 100 | 3 - 8 |
| Fenouil, moitié | 100 | 12 - 16 |
| Fenouil, en bandes | 100 | 6 - 10 |
| Chou frisé, coupé | 100 | 20 - 30 |
| Carottes, coupées | 100 | 6 - 10 |
| Pommes de terre épluchées et coupées en deux | 100 | 20 - 40 |
| Chou-rave, en bâtons | 100 | 6 - 10 |
| Citrouille, en dés | 100 | 3 - 6 |
| Epi de maïs | 100 | 10 - 25 |
| Bette | 100 | 2 - 6 |
| Poivron émincé | 100 | 2 - 6 |
| Pommes de terre épluchées | 100 | 25 - 40 |

Cuisson des légumes

| | Température en °C | Durée en minutes |
|---------------------------------------|-------------------|------------------|
| Poireaux, coupés | 100 | 4 - 8 |
| Poireaux, coupés en deux en largeur | 100 | 8 - 12 |
| Romanesco entier | 100 | 15 - 30 |
| Romanesco, fleurs | 100 | 6 - 10 |
| Choux de Bruxelles | 100 | 12 - 16 |
| Betterave | 100 | 40 - 50 |
| Chou rouge, coupé | 100 | 20 - 30 |
| Salsifis entiers, diamètre 2 cm env. | 100 | 8 - 12 |
| Céleri-rave, en bâtons | 100 | 8 - 10 |
| Asperges blanches, diamètre 2 cm env. | 100 | 10 - 16 |
| Asperges vertes | 100 | 7 - 12 |
| Epinards | 100 | 2 - 4 |
| Chou pointu, en lanières | 100 | 8 - 10 |
| Céleri en branche | 100 | 7 - 10 |
| Navets, en bâtonnets/dés | 100 | 7 - 12 |
| Chou blanc, en lanières | 100 | 15 - 20 |
| Chou vert, en lanières | 100 | 6 - 10 |
| Courgettes, rondelles | 100 | 2 - 4 |

Fraîche

Préparez la viande comme d'habitude.

Surgelée

Décongelez la viande avant de la cuire (voir chapitre "Décongélation").

Préparation

La viande qui doit être dorée puis mitonnée doit d'abord être saisie à la casserole. Ensuite faites-la cuire au four vapeur.

Plat

Au choix

Niveau de cuisson

Au choix

Température

Cuire la viande à 100 °C.

Temps de cuisson

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur et des propriétés de la pièce et non de son poids. Plus la pièce est épaisse, plus le temps de cuisson est long. Un morceau de viande de 500 g et de 10 cm de haut cuit plus longtemps qu'un morceau de 500 g de 5 cm de haut.

Conseils

Si vous souhaitez conserver les arômes d'une viande, cuisez-la dans un plat perforé. Glissez un plat non perforé dessous pour recueillir le jus concentré. Vous pourrez vous en servir pour vos sauces ou le congeler pour plus tard.

Cuisson de viande

La volaille ou la viande de boeuf (macreuse, gîte-gîte, pale-ron, plat de côtes, os, etc.) se prêtent à la confection de **bouillons**. Versez la viande et des légumes avec de l'eau froid dans un plat de cuisson. Faites cuire à 100 °C pendant 60 à 90 minutes. Plus le temps de cuisson est long, plus le fond est fort en goût.

Réglages

Les valeurs indiquées dans le tableau sont données à titre indicatif. Nous vous recommandons de sélectionner le temps de cuisson le plus court. Vous pourrez ensuite ajouter quelques minutes de cuisson si nécessaire.

| | Température en °C | Durée en minutes |
|---------------------------|----------------------|---------------------|
| Côte de boeuf | 100 | 60 - 70 |
| Jambonneau | 100 | 90 - 95 |
| Blanc de poulet | 100 | 8 - 10 |
| Sauté de veau | 100 | 3 - 4 |
| Tranches de rôti fumé | 100 | 6 - 8 |
| Sauté d'agneau | 100 | 12 - 16 |
| Paupiettes | 100 | 12 - 15 |
| Escalope de dinde | 100 | 4 - 6 |
| Poule | 100 | 50 - 60 |
| Viande de boeuf en dés | 100 | 40 - 50 |
| Poule au pot | 100 | 50 - 60 |

Frais

Préparez le poisson frais comme d'habitude, écaillez-le, videz-le et nettoyez-le.

Surgelé

Décongelez le poisson avant de le cuire (voir chapitre "Décongélation").

Préparation

Versez quelques gouttes de citron sur le poisson avant de le cuire. Cela rend la chair plus ferme.

Le poisson ne doit pas être salé car la cuisson vapeur permet une excellente conservation des sels minéraux qui lui donnent son goût particulier.

Plat

Au choix

Graissez un plat perforé.

Niveau de cuisson

Si vous cuisez du poisson dans un plat perforé en même temps que d'autres aliments dans d'autres récipients, évitez que le jus du poisson coule sur les autres aliments en le plaçant au-dessus du plat récupérateur.

Température

85 °C

Pour la cuisson douce de poissons à chair délicate, par exemple la sole.

100 °C

Pour cuire les poissons à chair ferme, par ex. le cabillaud et le saumon.

Ou encore de poisson en sauce ou en bouillon.

Cuisson de poisson

Temps de cuisson

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur et des propriétés de la pièce et non de son poids. Plus la pièce est épaisse, plus le temps de cuisson est long. Un morceau de poisson de 500 g et de 3 cm de haut cuit plus longtemps qu'un morceau de 500 g de 2 cm de haut.

Plus le poisson cuit, plus sa chair devient ferme. Veuillez respecter les temps de cuisson indiqués.

Si le poisson ne vous paraît pas assez cuit, n'ajoutez que quelques minutes.

Si vous faites cuire le poisson en sauce ou dans un bouillon, ajoutez quelques minutes au temps indiqué.

Conseils

Vous pouvez souligner le goût du poisson en l'épiciant et en ajoutant des fines herbes, par exemple de l'aneth.

Faites cuire les grands poissons en position de nage. Pour qu'ils tiennent bien vous pouvez retourner une petite tasse dans le plat puis posez le poisson dessus par le ventre ou-vert.

Pour obtenir un **court-bouillon de poisson**, faites cuire des déchets tels que les arêtes, les nageoires et les têtes avec des légumes pour pot-au-feu et de l'eau froide dans un plat. Faites cuire à 100 °C pendant 60 à 90 minutes. Plus le temps de cuisson est long, plus le fond est fort en goût.

Réglages

Les temps de cuisson indiqués dans ce tableau sont données à titre indicatif pour les poissons frais. Nous vous recommandons de sélectionner le temps de cuisson le plus court. Vous pourrez ensuite ajouter quelques minutes de cuisson si nécessaire.

| | Température en °C | Durée en minutes |
|------------------------|-------------------|------------------|
| Anguille | 100 | 5 - 7 |
| Filet de perche | 85 | 6 - 8 |
| Filet de dorade | 85 | 3 - 5 |
| Truite, 250 g | 90 | 10 - 12 |
| Pavé de requin | 90 | 5 - 7 |
| Filet de flétan | 85 | 3 - 5 |
| Filet de cabillaud | 100 | 4 - 6 |
| Carpe, 1,5 kg | 100 | 18 - 25 |
| Filet de saumon | 100 | 4 - 8 |
| Truite saumonée | 100 | 13 - 15 |
| Filet de pangasius | 85 | 3 - 5 |
| Filet de sébaste | 100 | 6 - 8 |
| Filet d'aiglefin | 100 | 6 - 8 |
| Filet de carrelet | 85 | 5 - 7 |
| Filet de lotte | 85 | 8 - 10 |
| Filet de sole | 85 | 2 - 3 |
| Filet de turbot | 85 | 3 - 5 |
| Steak de thon | 100 | 3 - 5 |
| Filet de perche du Nil | 100 | 4 - 8 |
| Filet de sandre | 85 | 5 - 7 |

Cuisson d'autres aliments

Crustacés

Préparation

Décongelez les crustacés surgelés avant la cuisson.
Décortiquez les crustacés, enlevez leur intestin et lavez-les.

Plat

Au choix
Graissez un plat perforé.

Temps de cuisson


Plus les crustacés cuisent longtemps, plus leur chair devient dure. Veuillez respecter les temps de cuisson indiqués.
Si vous faites cuire les crustacés en sauce ou dans un bouillon, ajoutez quelques minutes au temps indiqué.

Réglages

| | Température en °C | Durée en minutes |
|---------------------|-------------------|------------------|
| Crevettes | 90 | 3 |
| Crevettes bouquet | 90 | 3 |
| Gambas | 90 | 4 |
| Crevettes | 90 | 3 |
| Queues de langouste | 95 | 10 - 15 |
| Petites crevettes | 90 | 3 |

Coquillages

Frais

 Ne cuisinez que les coquillages fermés.
Ne pas manger les coquillages restant clos après la cuisson. Risque d'intoxication !

Rincez les coquillages frais quelques heures avant la cuisson afin d'éliminer le sable. Brossez bien les coquillages pour enlever les fibres restantes.

Surgelés

Décongelez-les avant la cuisson

Temps de cuisson

Plus les coquillages/mollusques cuisent longtemps, plus leur chair devient dure. Veuillez respecter les temps de cuisson indiqués.

Réglages

| | Température en °C | Durée en minutes |
|----------------------------|----------------------|---------------------|
| Anatifes | 100 | 2 |
| Coques | 100 | 2 |
| Moules | 100 | 12 |
| Coquilles Saint-Jacques | 90 | 5 |
| Couteaux | 100 | 2 - 4 |
| Palourdes | 100 | 4 |

Cuisson d'autres aliments

Riz

Le riz gonfle pendant la cuisson c'est pourquoi il doit être cuit dans du liquide. Suivant sa forme, son absorption en liquide et donc le rapport riz:liquide est variable.

Le riz absorbe complètement le liquide de sorte que les éléments nutritifs ne sont pas perdus.

Réglages

| | Rapport eau : liquide | Température en °C | Durée en minutes |
|------------------|--------------------------|----------------------|---------------------|
| Riz basmati | 1 : 1 | 100 | 15 |
| Riz étuvé | 1 : 1 | 100 | 20 |
| Riz à grain rond | 1 : 2 | 100 | 20 - 25 |
| Riz complet | 1 : 1,5 | 100 | 35 - 40 |
| Riz sauvage | 1 : 1 | 100 | 35 - 40 |

Pâtes

Sèches

Les pâtes absorbent l'eau pendant la cuisson et doivent être cuites dans l'eau. L'eau doit bien recouvrir les pâtes. Versez de l'eau chaude, le résultat de cuisson sera meilleur.

Réglages pour pâtes sèches

Le temps indiqué par le fabricant doit être réduit d'env $\frac{1}{3}$ car les pâtes gonflent dès le début de la cuisson.

Fraîches

Les pâtes fraîches, par exemple surgelées, n'ont pas besoin de tremper dans l'eau. Faites-les cuire dans un plat perforé.

Détachez les pâtes collées les unes des autres et répartissez-les également dans le plat.

Réglages pour pâtes fraîches

| | Température en °C | Durée en minutes |
|------------|-------------------|------------------|
| Gnocchi | 100 | 2 |
| Raviolis | 100 | 2 |
| Tortellini | 100 | 2 |

Cuisson d'autres aliments

Céréales

Les céréales gonflent pendant la cuisson c'est pourquoi elles doit être cuites dans l'eau. Suivant la variété, l'absorption en liquide et donc le rapport céréale : liquide est variable.

Les céréales peuvent être entières ou concassées.

Réglages

| | Rapport céréale : liquide | Tempéra- ture en °C | Durée en minutes |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|
| Amaranthe | 1 : 2 | 100 | 40 |
| Boulgour | 1 : 1 | 100 | 10 |
| Blé vert concassé | 1 : 1 | 100 | 10 |
| Blé vert entier | 1 : 1 | 100 | 16 - 18 |
| Avoine, entière | 1 : 1 | 100 | 16 - 18 |
| Avoine, concassée | 1 : 1 | 100 | 10 |
| Millet, entier | 1 : 1 | 100 | 30 - 35 |
| Polenta | 1 : 3 | 100 | 10 |
| Quinoa | 1 : 2 | 100 | 15 |
| Seigle, entier | 1 : 1 | 100 | 30 - 35 |
| Seigle, concassé | 1 : 1 | 100 | 10 |
| Blé, entier | 1 : 1 | 100 | 20 - 25 |
| Blé, concassé | 1 : 1 | 100 | 10 |

Légumes secs

Les légumes secs absorbent de l'eau pendant la cuisson et doivent être cuits dans du liquide. Il faut trois volumes d'eau pour un volume de légumes secs.

Les légumes secs doivent être mis à tremper dans l'eau froide pendant au moins 10 heures avant de les cuire. Le trempage permet de les rendre plus digestes et le temps de cuisson est raccourci.

Exception : il n'est pas nécessaire de faire tremper les **lentilles**.

Réglages

| | Température en °C | Durée en minutes | |
|--------------------|----------------------|-------------------|------------------|
| | | après trempage | sans trempage |
| Haricots | | | |
| Haricots rouges | 100 | 55 | 110 |
| Haricots noirs | 100 | 60 | 120 |
| Haricots d'Espagne | 100 | 60 | 120 |
| Haricots blancs | 100 | 30 | 60 |
| Lentilles | | | |
| Lentilles brunes | 100 | - | 25 |
| Lentilles rouges | 100 | - | 8 |
| Petits pois | | | |
| Pois jaunes | 100 | 20 - 40 | 40 - 80 |
| Pois verts | 100 | 20 - 40 | 40 - 80 |

Cuisson d'autres aliments

Oeufs

Pour préparer des oeufs durs, utiliser un plat perforé.

Il n'est pas nécessaire de percer les oeufs avant la cuisson. Ils sont chauffés graduellement pendant la phase de cuisson et n'éclatent pas.

Une fois passés sous l'eau froide, il n'est plus possible de prolonger la cuisson des oeufs.

Si vous faites cuire un mets aux oeufs dans un plat non perforé, graissez-le préalablement.

Réglages

| | Tempéra- ture en °C | Durée en minutes |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| Oeufs calibre M, mollet | 100 | 3 - 4 |
| Oeufs calibre M, intermédiaire | 100 | 5 - 6 |
| Oeufs calibre M, dur | 100 | 8 - 10 |

Fruits

Faites cuire les fruits délicats (abricots par ex.) dont la peau éclate facilement à 90°C seulement.

Pour ne pas perdre de jus, faites cuire les fruits dans un plat non perforé.

Si vous faites cuire les fruits dans un plat perforé, glissez un plat non perforé en-dessous pour recueillir le jus.

Conseil

Vous pouvez utiliser le jus recueilli pour fabriquer un glaçage de tarte.

Réglages

| | Température en °C | Durée en minutes |
|-------------------------|-------------------|------------------|
| Moitiés d'abricots | 90 | 2 - 4 |
| Quartiers de pomme | 100 | 3 - 5 |
| Quartiers de poire | 100 | 3 - 5 |
| Cerises | 90 | 2 - 4 |
| Prunes | 100 | 2 - 4 |
| Rhubarbe | 100 | 1 - 3 |
| Griottes | 90 | 2 - 4 |
| Groseilles à maquereaux | 90 | 2 - 4 |

Cuisson d'un menu

La cuisson de menu consiste à cuire en un seul processus des aliments aux temps de cuisson différents, par exemple un filet de sébaste avec du riz et des brocolis. Les aliments sont enfournés au fur et à mesure de sorte à être prêts en même temps.

Niveau de cuisson

Enfournez les aliments qui gouttent (poisson) ou qui colorent (betterave) juste au-dessus du plat récupérateur. Vous évitez ainsi que le goût ou l'odeur se transmette par des coulures de jus.

Température

La température en cuisson de menu doit être de 100°C car la plupart des aliments cuisent à cette température.

Ne cuisez surtout pas le menu avec une température inférieure si les températures préconisées sont différentes, par ex. filet de dorade 85 °C et pommes de terre 100 °C.

Si une température de 85 °C par exemple est conseillée, vous devez d'abord tester le résultat avant de cuire à 100 °C. Les poissons délicats dont la chair se défait tels que la sole ou le carrelet deviennent très élastiques à 100 °C.

Temps de cuisson

Si la température de cuisson est augmentée, le temps de cuisson doit être raccourci d'env. $\frac{1}{3}$.

Exemple

Riz 20 minutes
Filet de sébaste 6 minutes
Brocolis 4 minutes
20 minutes - 6 minutes = 14 minutes
(temps de cuisson 1 : riz)
6 minutes = 4 minutes (temps de cuisson
2 : filet de sébaste)
Reste = 4 minutes (temps de cuisson
3 : brocolis)

| | | | |
|------------------|--------------|-----------------|------------------|
| Temps de cuisson | 20 min - riz | | |
| | | 6 min - sébaste | |
| | | | 4 min - brocolis |
| Réglage | 14 min | 2 min | 4 min |

- Enfournez d'abord le riz.
- Régler le temps de cuisson 1, soit 14 minutes.
- Lorsque les 14 minutes se sont écoulées, enfournez le filet de sébaste.
- Régler le temps de cuisson 2, soit 2 minutes.
- Lorsque les 2 minutes se sont écoulées, enfournez les brocolis.
- Régler le temps de cuisson 3, soit 4 minutes.

Décongélation

La décongélation au four vapeur est beaucoup plus rapide qu'à l'air ambiant.

Température

La température optimale de décongélation optimale est de 60 °C.

Exceptions :

viande hachée et gibier 50 °C, pain et gâteaux 100 °C.

Préparation

Enlevez toujours l'emballage pour la décongélation.

Exceptions :

Décongeler le pain et les gâteaux secs dans leur emballage sans quoi ils absorberaient l'humidité et se ramolliraient. Laissez reposer l'aliment décongelé encore quelque temps à température ambiante. Ce temps de repos est nécessaire pour que la chaleur parvienne au coeur de l'aliment.

Plat / grille

Pour décongeler des aliments qui gouttent (volaille, par exemple) mettez-les sur la grille et glissez le plat récupérateur en-dessous. Ainsi, les aliments décongelés ne baignent pas dans leur jus de décongélation.



Jetez le jus de décongélation : il ne doit surtout pas être utilisé ! Risque de salmonelles !

Les aliments qui ne gouttent pas peuvent être disposés sur la grille, dans un plat ou un saladier.

Conseils

Ne décongelez pas entièrement le poisson avant de le cuire. Il suffit que la surface soit suffisamment tendre pour absorber les épices. A cet effet, 2 à 5 minutes sont suffisantes suivant l'épaisseur.

A mi-décongélation, détachez les aliments s'ils forment un bloc (baies, viande) et répartissez-les.

Ne recongelez jamais des aliments qui ont été décongelés.

Décongelez les aliments surgelés en suivant les indications sur l'emballage.

Décongélation

| Aliment à décongeler | Poids en g | Température en °C | Temps de décongélation en min. | Temps de repos en minutes |
|---------------------------|------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Produits laitiers | | | | |
| Tranches de fromage | 125 | 60 | 15 | 10 |
| Fromage blanc | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Crème | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Pâte molle | 100 | 60 | 15 | 10 - 15 |
| Fruits | | | | |
| Compote de pommes | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Quartiers de pomme | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Abricots | 500 | 60 | 25 - 28 | 15 - 20 |
| Fraises | 300 | 60 | 8 - 10 | 10 - 12 |
| Framboises/ groseilles | 300 | 60 | 8 | 10 - 12 |
| Cerises | 150 | 60 | 15 | 10 - 15 |
| Pêches | 500 | 60 | 25 - 28 | 15 - 20 |
| Prunes | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Groseilles à maquereaux | 250 | 60 | 20 - 22 | 10 - 15 |
| Légumes | | | | |
| Congelés en bloc | 300 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Poisson | | | | |
| Truite | 500 | 60 | 15 - 18 | 10 - 15 |
| Homard | 300 | 60 | 25 - 30 | 10 - 15 |
| Crevettes | 300 | 60 | 4 - 6 | 5 |

Décongélation

| Aliment à décongeler | Poids en g | Température en °C | Temps de décongélation en min. | Temps de repos en minutes |
|--------------------------------|------------|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Viande | | | | |
| Tranches de rôti | - | 60 | 8 - 10 | 15 - 20 |
| Viande hachée | 250 | 50 | 15 - 20 | 10 - 15 |
| Viande hachée | 500 | 50 | 20 - 30 | 10 - 15 |
| Viande coupée en lamelles | 500 | 60 | 30 - 40 | 10 - 15 |
| Foie | 250 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Râble de lapin | 500 | 50 | 30 - 40 | 15 - 15 |
| Dos chevreuil | 1000 | 50 | 40 - 50 | 10 - 15 |
| Escalope, côtelette, saucisse | 800 | 60 | 25 - 35 | 15 - 20 |
| Volaille | | | | |
| Poulet | 1000 | 60 | 40 | 15 - 20 |
| Cuisses de poulet | 150 | 60 | 20 - 25 | 10 - 15 |
| Escalope de poulet | 500 | 60 | 25 - 30 | 10 - 15 |
| Cuisse de dinde | 500 | 60 | 40 - 45 | 10 - 15 |
| Petits gâteaux | | | | |
| Pâte feuilletée/brioche | | 60 | 10 - 12 | 10 - 15 |
| Pâte brisée/cake | 400 | 60 | 15 | 10 - 15 |
| Pain | | | | |
| Petits pains | | 100 | 6 - 7 | 1 - 2 |
| Pain bis en tranches | 250 | 100 | 15 | 15 |
| Pain aux céréales, en tranches | 250 | 100 | 15 - 20 | 10 - 15 |
| Pain blanc, en tranches | 150 | 100 | 10 - 15 | 10 - 15 |

Les aliments sont réchauffés doucement au four vapeur, ils ne dessèchent pas et ne cuisent pas davantage. Ils se réchauffent de façon homogène et ne doivent pas être remués.

Vous pouvez soit réchauffer des plats complets (viande+légumes+pommes de terre) soit des aliments isolés.

Plat

Les petites quantités peuvent être réchauffées sur une assiette, les grandes quantités dans un plat de cuisson.

Durée

Le nombre d'assiettes ou de plats ne change pas le temps de cuisson.

La durée indiquée dans le tableau est valable pour une portion normale par assiette/plat de cuisson. Allongez la durée pour les quantités plus importantes.

Conseils

Coupez les pièces compactes comme les poivrons farcis ou les paupiettes.

Réchauffage

Marche à suivre :

- Couvrez le plat de cuisson avec une assiette creuse ou avec un film résistant aux hautes températures (jusqu'à 100 °C) et à la vapeur ou un couvercle.
- Posez l'assiette sur la grille.

Réglages

| | Température en °C | Durée en minutes |
|---------------------|-------------------|------------------|
| Saucisse à bouillir | 90 | 2 - 4 |
| Potée | 100 | 5 - 6 |
| Viande | 100 | 4 - 5 |
| Cervelas | 90 | 7 - 10 |
| Volaille | 100 | 4 - 5 |
| Légumes | 100 | 2 - 3 |
| Soupe | 100 | 3 - 4 |
| Plats préparés | 100 | 3 - 4 |
| Boudin blanc | 90 | 5 - 7 |

N'utilisez que des fruits et légumes frais, en parfait état, sans parties pourries ou marques.

Bocaux

N'utilisez que des bocaux et des fermetures propres et en parfait état. Vous pouvez utiliser des bocaux avec couvercle à vis (Twist-off) ou avec couvercle en verre et joint.

Les bocaux doivent avoir la même taille afin que tout soit stérilisé de la même façon.

Une fois le bocal rempli, passez un chiffon propre imbibé d'eau chaude sur le bord et fermez les bocaux.

Fruits

Cueillez les fruits avec soin, lavez-les brièvement mais bien et laissez-les s'égoutter. Lavez les fruits rouges sans les écraser.

Enlevez les écorces, tiges, noyaux ou pépins.

Coupez les grands fruits en morceaux. Coupez par ex. les pommes en quartiers.

Piquez les fruits à noyau de grande taille (prunes, abricots) avec un cure-dent ou une fourchette afin d'éviter que leur peau éclate.

Légumes

Lavez, épluchez et coupez les légumes.

Blanchissez les légumes verts avant de les stériliser afin qu'ils gardent leur couleur (voir chapitre "Blanchir").

Capacité de remplissage

Versez les aliments sans les tasser dans le bocal jusqu'à 3 cm du bord. Les parois cellulaires sont détruites lorsque l'aliment est compressé. Tapez doucement le bocal sur un chiffon posé sur un table afin que le contenu se répartisse bien.

Remplissez les bocaux de liquide. Les aliments doivent être bien recouverts.

Avec les fruits, utilisez de l'eau sucrée, avec les légumes une saumure ou une solution de vinaigre.

Stérilisation

Conseils

Mettez à profit la chaleur résiduelle : n'enlevez les bocaux que 30 minutes après avoir arrêté le four.

Laissez les bocaux couverts d'un tissu refroidir doucement pendant environ 24 heures.

Marche à suivre :

- Glissez la grille dans le niveau inférieur.
- Posez les bocaux de même taille sur la grille. Les bocaux ne doivent pas se toucher.

Réglages

| Aliment à stériliser | Température en °C | Durée en minutes* |
|-------------------------|-------------------|-------------------|
| Fruits | | |
| Pommes | 90 | 50 |
| Compote de pommes | 90 | 65 |
| blanches et rouges | 80 | 50 |
| Groseilles à maquereaux | 80 | 55 |
| Fruits à noyau | 85 | 55 |
| Légumes | | |
| Haricots | 100 | 120 |
| Cornichons | 90 | 55 |

* Les durées indiquées sont calculées pour des bocaux de 1,0 l. Pour les bocaux de 0,5 l, retranchez 15 minutes et pour les bocaux de 0,25 l 20 minutes.

Vous pouvez extraire le jus de certains fruits à pulpe molle, tels les fruits rouges et les cerises.

Les fruits très mûrs conviennent particulièrement à l'extraction des jus car leur jus est abondant et parfumé.

Préparation

Lavez les fruits dont vous voulez extraire le jus. Coupez les parties talées.

Enlevez les tiges des raisins et des cerises, car celles-ci contiennent des substances amères. Il n'est pas nécessaire d'enlever les tiges des baies.

Conseils

Pour le goût, mélangez des fruits sucrés et acides.

La quantité de sucre et l'arôme seront améliorés si vous ajoutez du sucre et que vous le laissez poser quelques heures.

Quantité : pour 1 kg de fruits sucrés 100 - 150 g sucre, pour 1 kg de fruits acides 150 - 200 g de sucre.

Si vous désirez conserver le jus, versez-le dans des bouteilles propres tant qu'il est encore chaud et fermez celles-ci immédiatement.

Marche à suivre :

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

Réglages

Température : 100 °C

Durée : 40 - 70 minutes

Fonctions utiles

Préparation de yaourts

Pour préparer des yaourts, vous pouvez utiliser des yaourts frais avec cultures vivantes ou du ferment lactique, vendu par ex. en magasin bio.

Le yaourt et le lait doivent présenter le même pourcentage de matière grasse.

Pour la préparation de yaourt, utiliser du lait UHT non refroidi ou du lait frais.

Le lait frais doit cependant être préchauffé à 90 °C (ne pas le faire bouillir !) puis refroidi à 40 °C afin que le yaourt préparé ainsi se solidifie.

Marche à suivre :

- Mélangez 100 g de yaourt à 1 l de lait ou respectez les indications du paquet de ferment pour yaourt.
- Versez le mélange dans des pots en verre et fermez-les.
- Posez les verres fermés sur un plat de cuisson ou sur la grille. Les pots ne doivent pas se toucher.

Conseils

La consistance du yaourt maison dépend de celle du yaourt utilisé pour la fabrication.

Si vous utilisez du lait frais entier, le yaourt se raffermi davantage qu'avec le lait UHT.

Pour être ferme, le yaourt doit être bien froid.

Des pots en verre spéciaux sont en vente dans le commerce.

Réglages

Température : 40 °C

Durée : 5:00 heures

Faire lever la pâte

Marche à suivre :

- Préparez la pâte conformément aux indications de la recette.
- Couvrez le récipient et posez-le sur la grille.

Réglages

Température : 40 °C
Durée : suivant la recette

Faire fondre la gélatine

Marche à suivre :

- Faites tremper des **feuilles de gélatine** pendant 5 minutes dans un bol d'eau fraîche. Les feuilles de gélatine doivent être recouvertes d'eau. Essorez ensuite les feuilles de gélatine et videz l'eau du bol. Remettez les feuilles de gélatine pressées dans le bol.
- Pour la **gélatine en poudre**, versez-la dans un bol et ajoutez la quantité d'eau indiquée sur l'emballage.
- Couvrez le récipient et posez-le sur la grille.

Réglages

Température : 90 °C
Durée : 1 minute

Fonctions utiles

Faire fondre du chocolat

Vous pouvez faire fondre tous les types de chocolat au four vapeur combiné.

Marche à suivre :

- Cassez le chocolat en morceaux.
Nappage au chocolat sous vide : disposez le paquet fermé dans un plat de cuisson non perforé.
- Veuillez verser les grandes quantités dans un plat non perforé et les petites quantités dans une tasse ou un grand bol.
- Couvrez le plat de cuisson ou le plat avec un film résistant aux hautes températures (jusqu'à 100 °C) et à la vapeur ou un couvercle.
- En cas de grande quantité, remuez une fois au cours du processus.

Réglages

Température : 90 °C

Durée : 10 minutes

Monder

Marche à suivre :

- Incisez une croix au niveau du pédoncule d'aliments tels que les tomates et les nectarines. La peau sera plus facile à retirer.
- Déposez les aliments dans un plat de cuisson perforé.
- Rafraîchissez tout de suite les amandes dans l'eau froide. Sans quoi il sera impossible de les peler.

Réglages

| Aliments | Température en °C | Durée en minutes |
|------------|-------------------|------------------|
| Abricots | 100 | 1 |
| Amandes | 100 | 1 |
| Nectarines | 100 | 1 |
| Poivron | 100 | 4 |
| Pêches | 100 | 1 |
| Tomates | 100 | 2 |

Fonctions utiles

Conserver les pommes

Vous pouvez prolonger la conservation des pommes non traitées. Elles se conserveront 5 à 6 mois si vous les entreposez dans une pièce bien aérée, froide et sèche. Ceci ne vaut que pour les pommes et non les autres fruits à pépins.

Réglages

Température : 50 °C

Durée : 5 minutes

Blanchiment

Les légumes et fruits doivent être blanchis avant d'être congelés. Leur qualité est ainsi mieux conservée pendant la congélation.

Les légumes blanchis avant la congélation ne perdent pas leur couleur.

Marche à suivre :

- Posez les légumes/fruits préparés dans un récipient perforé.
- Afin de refroidir rapidement les légumes/fruits rapidement après le blanchiment, versez-les dans de l'eau glacée. Egouttez-les bien ensuite.

Réglages

Température : 100 °C

Durée : 1 - 2 minutes

Faire suer les oignons

Les oignons sont cuits dans leur jus avec éventuellement un peu de matière grasse.

Marche à suivre :

- Emincez les oignons et versez-les avec du beurre dans un plat non perforé.
- Couvrez le plat de cuisson ou le plat avec un film résistant aux hautes températures (jusqu'à 100 °C) et à la vapeur ou un couvercle.

Réglages

Température : 100 °C

Durée : 4 minutes

Faire suer le lard

Le lard ne brunit pas

Marche à suivre :

- Versez le lard (en dés, en lardons ou en tranches) dans un plat non perforé.
- Couvrez le plat de cuisson avec un film résistant aux hautes températures (jusqu'à 100 °C) et à la vapeur ou un couvercle.

Réglages

Température : 100 °C

Durée : 4 minutes

Fonctions utiles

Désinfection de la vaisselle

La vaisselle et les biberons désinfectés dans le four vapeur sont stérilisés une fois le programme déroulé. Vérifiez cependant dans les instructions du fabricant que chaque élément est résistant à la chaleur et à la vapeur (jusqu'à 100°C).

Réassemblez les biberons lorsqu'ils sont totalement secs. Ceci permet d'éviter la prolifération de germes.

Marche à suivre :

- Glissez la grille dans le niveau inférieur.
- Dévissez les différentes parties du biberon.
Disposez toutes les pièces à stériliser sur la grille de sorte qu'elles ne se touchent pas (couchées ou avec l'ouverture vers le bas). La vapeur peut ainsi parvenir de tous côtés aux aliments.

Réglages

Température : 100 °C

Durée : 15 minutes

Préparer des serviettes chaudes

Marche à suivre :

- Humectez des serviettes éponge de petite taille et enroulez-les bien serrées
- Disposez-les les unes à côté des autres dans un récipient perforé.

Réglages

Température : 70 °C

Durée : 2 minutes

Décristalliser le miel

Marche à suivre :

- Miel en pot de verre seulement : dévissez un peu le couvercle et déposez le pot sur la grille ou un plat perforé.
- Remuez une fois au cours du processus.

Réglages

Température : 60 °C

Durée : 90 minutes (dépend de la taille du pot ou de la quantité de miel)



MIELE France

Siège social

93151 - Le Blanc-Mesnil CEDEX

9 av. Albert Einstein - Z. I. du Coudray
R.C.S. Bobigny B 708 203 088


Galerie Miele Paris

55, Boulevard Malesherbes
75008 Paris

Service consommateurs

N°AUDIOTEL : 0 892 68 52 20
(0,34 € TTC/min)

Miele Assistance

 **N°Azur 0 810 06 1000**
PRIX APPEL LOCAL

Pièces détachées et accessoires

N°AUDIOTEL : 0 892 68 70 35
(0,34 € TTC/min)

Site Internet : <http://www.miele.fr>