

Miele France SAS
9 av. Albert Einstein
-Z.I. le Coudray
93151 - Le Blanc Mesnil Cedex

Miele Center Paris
55 boulevard Malesherbes
75008 Paris

Miele Center Nice
285 avenue de Verdun
06700 Saint-Laurent du Var

Ligne Consommateurs
0974501000
Appel non surtaxé

Internet www.miele.fr

1ère édition
M.-Nr 9 569 920
Code SAP : 98505196
Prix : 15,90 € TTC

La cuisson vapeur

Simple, saine et savoureuse

La cuisson vapeur Simple, saine et savoureuse

Miele





Préface

Chers lecteurs, chères lectrices,

L'achat d'un four vapeur Miele est le début d'une belle histoire qui promet un plaisir de cuisiner sans cesse renouvelé, saveurs et bien-être.

L'art du bien manger se cultive pour le plus grand plaisir de la famille, qui se réunit autour des repas. S'attabler autour de mets appétissants, quoi de plus convivial pour une réunion entre amis? C'est avec un grand plaisir que nous apportons ici notre contribution à ce qui est un métier pour nous et une passion pour des millions de personnes dans le monde : la cuisine. Savoir-faire et curiosité, routine et découverte se rencontrent chaque jour dans notre cuisine d'essai Miele.

Même en tant que cuisinières chevronnées nous sommes toujours aptes à être émerveillées par de nouvelles saveurs. Les appareils avec lesquels nous travaillons, efficaces et surtout très précis, sont le support idéal pour notre créativité.

Nous avons fait appel à tout notre savoir-faire pour vous proposer ce livre de recettes qui est le reflet de notre expérience, de notre passion et de notre goût pour l'innovation. Il vous propose des créations originales mais faciles à réussir.

Tous les recettes sont prévues pour 4 personnes, sauf mention contraire.

Les temps de cuisson indiqués sont valables pour des appareils équipés des accessoires de série. Suivant le plat utilisé, la qualité et caractéristiques des aliments, les temps de cuisson peuvent être sujets à variation. C'est en cuisinant avec votre four vapeur que vous le connaîtrez sur le bout des doigts.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la réalisation de ces recettes !

Votre cuisine d'essai Miele



Table des matières

■ Préface	3
Table des matières	5
Miele et la cuisson à la vapeur	9
Le goût et la santé	
Confort d'utilisation	13
Diversité d'applications	14
Une large gamme d'accessoires	18

Conservation des aliments avec le four vapeur	210
Extraction de jus de fruits	212
Décongélation au four vapeur	214
Tableau de décongélation	216
Blanchir les légumes et les fruits	217
Réchauffage au four vapeur	218
Tableaux de cuisson à la vapeur	219
Index des recettes	226

■ Entrées et potages

Courgette farcie à la feta	22
Mousse au brocoli et au basilic	24
Etuvée de salade romaine au citron	25
Tomates à la grecque	26
Endives au poivron	28
Flan au chou-rave et aux carottes	29
Gambas sur lit d'asperge	30
Pâté de truite saumonée	32
Asperges au saumon	33
Potiron aux oignons	34
Fenouil et vinaigrette aux noix	36
Salade de chou romanesco et de brocoli	37
Betteraves rouges au vinaigre de framboise	38
Veau à la sauce au thon	40
Soupe italienne aux haricots et aux pâtes	41
Soupe aux épinards et au lait de coco	42
Soupe de tomates cerises et de mangue	44
Soupe au poivron	45
Soupe de betterave rouge à la truite fumée	46
Velouté de carottes à la crème	48

Soupe aux pommes de terre et aux fines herbes	49
Minestrone	50
Consommé de volaille et sa royale	52
Potage printanier	53
Soupe de potiron à l'orange et au thym	54

■ Ragoûts

Ratatouille à la viande	58
Ragoût d'agneau aux haricots verts	60
Marmite de filets de sébaste	62

Table des matières

Plats végétariens

Dim sum fourrés au pak choï	66
Rouleaux de chou fourrés aux lentilles	68
Epis de maïs étuvés, ananas et sauce	69
Feuilles de vigne farcies	70
Potiron parfumé à l'huile d'orange	72
Rouleaux au chou chinois	73
Tagliatelles vertes et duo de sauces	74
Poivrons végétariens	76
Brioche à la forestière et sauce au potiron	77
Pommes de terre en robe des champs, trio de sauces	78

Poissons

Bouchées de poisson à la courgette	82
Tagliatelles et sauce à la lingue et à la crème	84
Cannellonis farcis au saumon et aux asperges	85
Dorade au basilic	86
Cabillaud en papillote de poireau	88

Poivron long farci au thon	89
Lieu noir sur lit de légumes de printemps à l'asiatique	90
Thon et riz aux tomates	92
Filets de sole à la sauce aux crevettes	93
Curry de poisson aux pêches	94
Rouleaux de sole farcie à la crème aux œufs	96
Truite à la sauce au vin blanc	97
Dos de cabillaud sauce à l'estragon	98
Lotte à la sauce aux cèpes	100
Aiglefin et sauce mousseline à la moutarde	102
Curry de poisson à la thaïlandaise	103
Saumon aux poireaux et au vin blanc	104

Viandes

Rôti de dinde farci	108
Dinde marinée au curry de légumes	110
Paupiettes de dinde aux épinards	111
Filets de dinde sur lit de légumes	112
Poulet à la sauce au vin blanc	114
Brochettes de volaille	115
Aiguillettes de poulet au poivron	116
Blancs de poulet sauce forestière	118
Médallions de porc champi- gnons et pommes	119
Blancs de poulet aux piments doux	120
Gratin de pommes de terre au lard	122
Choucroute rapide	123
Boulettes de porc épicées	124
Boulettes de viande aux câpres	126
Terrines aux cèpes sauce tomate	128
Goulash	129
Rouleaux de blette farcis à l'asiatique	130
Filet de bœuf poché et ses légumes	132

Filets d'agneau aux haricots verts	133
Mitonné de bœuf à la sauce pommes et au raifort	134
Filet de veau en croûte d'herbes	136
Tagine d'agneau aux pruneaux	138
Ragoût d'agneau suédois, sauce à l'aneth	140

Légumes

Légumes marinés	144
Concombres braisés	146
Carottes et échalotes	147
Asperges et assortiment de sauces	148
Chou rouge aux pommes	150
Chou rouge aux pommes et aux raisins	151
Soufflé aux légumes	152
Légumes au fenouil	154

Garnitures

Boulgour façon pilaf	158
Courgettes farcies à la feta	160
Houmous	161
Gnocchis	162
Polenta au fromage et aux poireaux	164
Salade tiède aux lentilles	165
Carottes à la noix de coco	166
Soufflé aux pommes de terre	168
Knödels au pain	169
Klöße	170
Pommes de terre farcies	172
Purée de pommes de terre	174

Desserts

Boules de fromage blanc à la vanille, coulis de pêches	178
Dessert aux fruits rouges	180
Brioches vapeur et compote d'abricots	181
Soupe aux pommes et au sureau	182
Crèmes renversées au café	184
Mousse aux coings	185

Soufflé au pain d'épices et aux aïelles	186
Cerises au vin rouge et à l'amaretto	188
Gâteaux de semoule au pavot et compote de pommes	189
Poires pochées au vin rouge sauce vanille	190
Pudding au chocolat et aux noix	192
Gelée de fruits verts	193
Gelée de fruits rouges	194
Flans au caramel parfumés à l'orange	196
Tiramisu à la pomme	197
Brioches vapeur à l'autrichienne	198
Soupe froide de griottes	200
Riz au lait parfumé à l'orange	201
Soufflé à la semoule	202
Crème brûlée	204
Soufflé au fromage blanc	206

Des racines asiatiques

Petit historique du four vapeur Miele

"Tous les hommes mangent et boivent mais peu nombreux sont ceux qui savent apprécier les saveurs."

(Confucius, 551 – 479 av. J-C)

La cuisson à la vapeur est une tradition millénaire originaire de Chine. Cela fait très longtemps que dans l'Empire du Milieu on utilise des récipients à double paroi dans lesquels les aliments sont cuits séparément des liquides. Ce n'est qu'après l'invention de "la marmite de Papin" (du nom de son inventeur) au XVIIème siècle que l'Europe commença à s'intéresser à cette méthode de cuisson permettant de réduire considérablement le temps de préparation. Il fallut plus de deux siècles pour que ces idées prennent véritablement pied en France. C'est dans les années 50 et 60 que la France s'enticha de la célèbre "cocotte minute" grâce à laquelle les familles modernes pouvaient préparer des plats savoureux et sains en un minimum de temps.

Au cours des années 70, les professionnels de la gastronomie mirent au point des appareils pour cuisson à la vapeur et ce n'est qu'au début des années 80 que ces appareils furent mis à la disposition des particuliers. Aujourd'hui, les cocottes minute laissent la place aux solutions intégrables plus adaptées à notre époque qui facilitent considérablement la cuisson à la vapeur grâce aux commandes électroniques. Le principe culinaire chinois, selon lequel un plat réussi devrait répondre à des exigences élevées en matière de santé, de présentation, d'arôme et de saveur est plus que jamais d'actualité.



Miele et la cuisson à la vapeur de nos jours

Du renfort pour votre cuisine

Le four vapeur Miele est une petite merveille aux talents multiples qui complète de façon idéale le four et la table de cuisson. Que vous souhaitiez préparer des garnitures ou un menu complet, la vapeur vous permettra de concrétiser toutes vos envies. Mieux encore : le four vapeur Miele vous sera également d'un grand secours pour décongeler, réchauffer, blanchir, préparer des conserves, extraire du jus ou stériliser. Nous vous proposons de vous servir de ce livre pour expérimenter nos recettes avec votre four vapeur puis de laisser libre cours à votre créativité. Vous verrez que le four vapeur Miele deviendra rapidement votre meilleur allié pour la préparation de vos plats.

Le système de diffusion de la vapeur est simple et efficace. Les aliments ne trempent pas dans l'eau et ne perdent pas leurs vertus nutritives. La quantité d'eau nécessaire à la cuisson à la vapeur est produite à l'extérieur de l'enceinte. Seule la vapeur parvient dans l'enceinte et enveloppe les aliments. La vapeur refoule l'oxygène hors de l'enceinte, de sorte que les mets ne s'oxydent pas. Couleur, saveur et vitamines sont parfaitement conservées.

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



Saveur...

Vous avez très bon goût

En tant que spécialiste des appareils ménagers encastrables, nous accordons certes une grande valeur à un fonctionnement parfait et à un design séduisant. Mais les plats sortant du four vapeur doivent aussi constituer un régal pour les yeux. Nous voulons que l'eau vous vienne à la bouche lorsque vous les regardez. Car un four vapeur conserve parfaitement couleur et saveur. Redécouvrez le plaisir d'une consistance croquante et d'un goût authentique et intense. Qu'il s'agisse d'un poisson tendre, de légumes croquants ou d'un soufflé léger, les aliments ne s'assèchent pas et ne baignent pas dans l'eau. Pour votre plus grand plaisir.

Tout est dans la sauce

C'est bien connu : si la sauce est réussie, votre plat a toutes les chances d'être délicieux. Comme les plats perdent peu de liquide lors de la cuisson à la vapeur, vous obtenez moins de fond de sauce qu'en cuisson classique. Voici comment donner une touche de raffinement finale à vos plats. Avec les légumes, poissons et viandes cuits à la vapeur, servez un peu de fromage frais. Vous pouvez aussi mixer une partie des légumes, les mélanger dans une casserole avec un peu de crème, de bouillon, des épices et/ou du vin et lier la sauce avec de la fécule ou de la farine. Au four vapeur, vous pouvez préparer d'excellents fonds de sauce que vous pourrez surgeler par portions et utiliser au besoin. Consultez le mode d'emploi : vous y trouverez de nombreuses informations.

Cuisson à la vapeur : le meilleur mode de cuisson — prouvé scientifiquement

1. Substances nutritives

"Des études scientifiques concernant le taux de conservation des substances nutritives fragiles (par ex. vitamine C, sels minéraux, oligo-éléments) ont prouvé que pour les légumes, la cuisson à la vapeur est bien supérieure au mode de cuisson conventionnel."

2. Qualités organoleptiques

"Après analyse scientifique, il apparaît que la cuisson à la vapeur de légumes est bien supérieure du point de vue organoleptique (goût, forme, couleur, structure). Pour tous les aliments testés, le four vapeur Miele remporte la première place dans toutes les catégories sensorielles traitées."



... et santé

Ce qui est sain peut-il être bon ?

– Oui !

Faire bonne chère ou vivre sainement ? Et s'il était possible de concilier les deux ? Avec le four vapeur, pas de problème : les aliments ne trempant pas dans l'eau, ils conservent presque toutes leurs vitamines et leurs sels minéraux. Les légumes cuits au four vapeur conservent jusqu'à deux fois plus de vitamines C que les légumes cuits dans l'eau.

Plus riches en goût, les plats ne doivent quasiment pas être salés et épicés. Pas d'ajout de graisse ; le four vapeur Miele est ainsi conforme à toutes les attentes pour une alimentation moderne et saine. Décuplez votre bien-être avec des plats sains et légers, qui réjouiront votre palais !





Confort d'utilisation

La cuisine sans soucis

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

Pour tous les appétits

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

Raffinez vos recettes préférées

Vous pouvez facilement adapter au four vapeur les recettes que vous préparez par exemple sur la table de cuisson. Consultez les tableaux de cuisson à la fin de ce livre. Vous obtiendrez des renseignements sur la température, les temps de cuisson ainsi que la vaisselle appropriée. Avec ces tableaux, adapter vos recettes préférées est vraiment facile. Après quelques essais, vous maîtriserez aussi bien votre four vapeur que vos autres appareils de cuisson. Laissez libre cours à votre créativité !

Diversité d'applications

Un four aux talents multiples

Avec sa gamme de températures de 40°C à 120°C, la cuisson vapeur Miele ouvre des possibilités insoupçonnables.

1. Cuisson vapeur

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

Cuire le poisson à la poêle n'est pas toujours conseillé. Il peut arriver qu'il s'assèche, qu'il durcisse ou qu'il s'émiette lorsqu'il est servi. Le four vapeur Miele propose la solution idéale. Cuit à la vapeur à 75°C, le poisson entier ou en filet reste juteux, les fruits de mer et les crustacés sont délicieux : une cuisine raffinée à la maison.

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

En revanche la viande cuite à la vapeur ne dorant pas, vous pouvez d'abord la saisir à la poêle ou la passer au gril après la cuisson. Vous pouvez aussi confectionner des sauces brunes ou des marinades pour donner l'impression qu'elle est dorée. Mais pour le goût, ça n'est pas nécessaire ! Essayez et constatez à quel point la viande cuite à la vapeur peut être délicieuse.

Avec le four vapeur haute pression, la vitesse est accélérée.

La cuisson vapeur haute pression* permet de chauffer à 120°C. Ceci permet de cuire deux fois plus vite les aliments qui résistent à la chaleur, à savoir les légumes, les légumineuses et de nombreuses sortes de viande. Le goût et les vitamines sont conservés comme en cuisson vapeur sans pression. Les recettes et les tableaux de cuisson à la fin de ce livre vous indiquent quand utiliser le four vapeur haute pression. Veuillez noter que le four vapeur haute pression ne peut accueillir que des plats avec les dimensions suivantes : 325 mm (largeur) x 176 mm (profondeur). Voir également page 18.

* selon modèle

2. Décongélation

La décongélation au four vapeur est beaucoup plus rapide qu'à l'air ambiant. Les aliments sont décongelés doucement, de façon homogène. Les bords déjà cuits ou les parties grisâtres, c'est fini ! À 50–60°C, tous les produits surgelés comme les légumes, les fruits, le poisson, la viande, la volaille et les plats préparés sont décongelés en douceur. Les produits laitiers et les pâtisseries sont également rapidement prêts à être consommés.

3. Réchauffage

Les plats réchauffés au four vapeur semblent avoir été préparés à l'instant. Les professionnels parlent de "régénération". Le réchauffage complète la gamme des fonctions du four vapeur. Pour réchauffer des plats déjà cuits – parfois même plusieurs assiettes en même temps – il est conseillé de sélectionner une température de 90–100°C. En 5 minutes environ, le plat est réchauffé et l'assiette aussi. Vous avez ainsi le temps de déguster tranquillement votre plat.

4. Blanchiment

Le blanchiment permet de conserver toutes les qualités des fruits et légumes pendant leur stockage. Ils sont enfournés à 100°C pendant 1 à 2 min. Ce chauffage court permet de réduire les enzymes qui altèrent la saveur et les vitamines des fruits et légumes pendant la congélation.

5. Extraction de jus de fruit

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

6. Stérilisation des conserves

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

7. Des possibilités inouïes

Vous serez surpris d'apprendre ce que le four vapeur sait faire : cuire les œufs à la coque à la perfection. Faire fondre le chocolat sans qu'il attache et sans grumeaux, à 90°C. Désinfecter les bocaux à conserves et les biberons en 15 minutes chrono à 100°C. Ils sont alors désinfectés par stérilisation. Réussir des plats réputés délicats comme les soufflés. Confectionner des yaourts, faire lever la pâte. Et enfin, si vous voulez vraiment gêter vos invités, vous pouvez leur remettre des petites serviettes humides chauffées au four vapeur. Vous trouverez d'autres informations sur la multitude de fonctions utiles de votre four vapeur dans ce livre et dans le mode d'emploi. Découvrez-les avec votre four !

Cuisson de plats complets

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

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

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

En quelques instants vous pouvez préparer un menu complet tout chaud, tout frais. Commencez par l'aliment qui possède le temps de cuisson le plus long. Pendant la cuisson, vous pouvez facilement ajouter d'autres plats. Si par exemple votre menu prévoit du saumon avec du riz et des brocolis ; le riz doit cuire 20 minutes, le saumon 6 minutes et les brocolis 4 minutes. Enfournier d'abord le riz pendant 14 minutes. Ajouter ensuite le saumon et cuire ensemble 2 minutes. Enfin, enfournier le brocoli et cuire les 3 éléments ensemble pendant 4 minutes. Le four vous assure un résultat réussi et surtout, tout est prêt en même temps.

Veillez tenir compte des profondeurs respectives des plats de cuisson lorsque vous souhaitez utiliser les trois niveaux de cuisson en même temps (voir page 18). Vous trouverez d'autres conseils dans les tableaux de cuisson à la fin de cet ouvrage ainsi que dans le mode d'emploi.



Une large gamme d'accessoires

Pour réussir vos recettes, il vous faut : un appareil exceptionnel et des ingrédients de qualité. Mais aussi des accessoires taillés sur mesure pour vos besoins.

Accessoires en option :

Miele propose une sélection complète de plats de cuisson perforés ou fermés dans plusieurs tailles et profondeurs, ainsi que les couvercles adaptés, des grilles et bien d'autres articles. Tous ces produits sont parfaitement adaptés aux appareils Miele.

Vous les trouverez avec un large choix d'autres accessoires dans la boutique en ligne Miele : www.boutique-miele.fr

Quelques précisions sur les plats de cuisson pour four vapeur Miele

Compatibilité avec les fours vapeur Miele

- Les plats de cuisson pour four vapeur Miele sont utilisables dans tous les fours vapeur Miele. Dans les fours vapeur haute pression, seuls les plats de 325 mm (largeur) x 176 mm (profondeur) peuvent être utilisés. Pour certains plats de cuisson Miele, il existe un couvercle correspondant dont vous aurez besoin pour certaines recettes.
- En fonction de la profondeur des plats de cuisson utilisés il peut être impossible de cuire sur 3 niveaux. Si la hauteur des plats de cuisson ne dépasse pas 4 cm, il est possible de cuire sur trois niveaux en même temps.

Caractéristiques des produits

- Tous les plats de cuisson de Miele ont des parois de 0,6 mm d'épaisseur.
- Leur surface traitée garantit une longue durée de vie.
- Tous les plats de cuisson Miele sont fabriqués en Europe.

Utilisation

- Les plats de cuisson non perforés de grand volume sont parfaits pour préparer les soupes, les ragoûts et les gratins.
- Quelques plats de cuisson inox non perforés conviennent également à la cuisson en sauce ou au court-bouillon ainsi qu'à la cuisson par absorption.
- Les plats de cuisson perforés conviennent parfaitement au blanchiment ou à la cuisson de légumes, poisson, viande et pommes de terre sans bouillon ou sauce.

Les produits d'entretien Miele d'origine :

pour garantir le fonctionnement optimal et la longévité de vos appareils, il est nécessaire de les entretenir régulièrement. Miele vous propose des produits d'entretien Miele d'origine qui prennent soin de vos appareils Miele :

Pastilles de détartrage

- pour détartrer le réservoir à eau et le circuit d'eau.

Chiffon microfibras multi-usages

- pour éliminer les traces de doigts et les taches légères.

Nettoyant inox/vitrocéramique

Ces articles sont disponibles à la vente sur la boutique accessoires Miele en ligne (www.boutique-miele.fr), par téléphone avec la Ligne consommateurs Miele (voir au dos) ou chez votre revendeur.



Entrées et potages

Des petits plats qui ont tout des grands

Une entrée savoureuse et pleine d'originalité est le début prometteur d'un bon menu. Mais si nos recettes servent à ouvrir l'appétit pour le plat suivant, elles peuvent aussi apporter à la table, entre deux plats, variété, saveur et couleur. Les potages, qui sont peut-être les entrées les plus appréciées et les plus légères, ont un effet reconstituant et stimulant : les psychologues l'ont constaté, les soupes mettent de bonne humeur et détendent les nerfs fatigués.





Courgette farcie à la feta

Pour 4 personnes

Ingrédients:

1 courgette
200 g de feta
sel, poivre
huile d'olive

Temps de préparation:

- env. 35–40 minutes
- env. 35–40 minutes

Temps de cuisson:

- 4 minutes
- 4 minutes

Par personne :

596 kJ / 42 kcal
P 10 g, L 10 g, G 3 g

>>Bon à savoir :

Les courgettes font partie des cucurbitacées. Outre les courgettes vertes, très répandues, on trouve des variétés de couleur jaune et vert pâle. Les petites courgettes sont plus tendres et plus parfumées que les grosses. Au-delà de 20 cm, une courgette ne devrait plus être utilisée cuite. On peut cuire les courgettes de multiples manières : à la vapeur, à l'étouffée ou encore à la poêle, au grill ou en friture.

1 Couper la courgette en longues tranches minces et placer celles-ci dans un plat de cuisson à fond perforé.

2 Couper la feta en tranches de 2 cm de large et les assaisonner de sel et de poivre.

3 Envelopper la feta assaisonnée dans les tranches de courgette, assaisonner de sel et de poivre. Arroser ensuite de quelques gouttes d'huile d'olive, placer le tout dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre celui-ci au four vapeur.

4 Une fois la cuisson terminée, placer les rouleaux de courgette garnis de feta sur un lit de tomates et de basilic et servir avec une baguette fraîche.

1 : réglage

- 100°C ; 1 minute
- 100°C ; 1 minute

3 : réglage :

- 100°C ; 3 minutes
- 100°C ; 3 minutes



Mousse au brocoli et au basilic

Pour 8 personnes

Ingrédients :

500 g de brocolis
1 oignon
1 bouquet de basilic
3 feuilles de gélatine blanche
sel
poivre
un peu de jus de citron
200 g de crème liquide
4 grosses tomates (de 300 g chacune)
4 oignons nouveaux
2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation :

env. 45 minutes

env. 40 minutes

Temps de cuisson :

10 minutes

4 minutes

Par part :

748 kJ / 178 kcal,

P 5 g, L 14 g, G 8 g

>> Bon à savoir :

Une mousse est un appareil émulsionné de consistance légère et crémeuse qui contient en général de la gélatine et de la crème. Une mousse peut être sucrée, comme la mousse au chocolat ou salée, comme les entrées à base de viande ou de légumes mixés. La crème fouettée permet d'obtenir le côté crémeux et la gélatine la fermeté.

1 Nettoyer les brocolis, les laver et les couper en petits bouquets, éplucher la tige et la couper en dés. Eplucher et émincer l'oignon. Détacher les feuilles de basilic de la tige et les mettre de côté. Répartir les tiges de basilic avec les brocolis et les oignons dans un plat de cuisson perforé et cuire.

2 Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Mixer les brocolis, les oignons et le basilic encore chauds et goûter avec le sel, le poivre et le jus de citron. Essorer la gélatine, la dissoudre dans l'appareil chaud et laisser refroidir.

3 Hacher finement les feuilles de basilic. Monter la crème fouettée et l'incorporer avec le basilic dès que l'appareil à base de brocoli commence à gélifier. Mettre au frais 4 heures minimum ou pendant la nuit.

4 Avant de servir, nettoyer les tomates, les couper en fines rondelles et les répartir sur les assiettes. Parer les oignons nouveaux, les couper en tranches fines et parsemer. Mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre, en arroser les tomates et les rondelles d'oignons nouveaux. Former des boules de mousse et les disposer sur les assiettes.

1 : réglage

100°C ; 10 minutes

120°C ; 4 minutes

Etuvée de salade romaine au citron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 citrons non traités
3 cœurs de romaine
(d'env. 175 g chacun)
sel
poivre
60 g de raisins secs
150 g de crème fraîche
2-3 pointes de couteau
de coriandre moulue

Temps de préparation :

env. 20 minutes

env. 20 minutes

Temps de cuisson :

4 minutes

4 minutes

Par part :

722 kJ / 172 kcal,

P 3 g, L 12 g, G 13 g

>> Bon à savoir :

La romaine a de longues feuilles vert foncé qui ont la particularité d'être très froissées, avec des côtes marquées. La romaine offre une consistance plus ferme et un goût plus intense que la laitue ou la frisée. On utilise surtout les tendres feuilles du cœur pour les salades composées, par exemple la salade César tant prisée aux Etats-unis, ou pour les braiser comme un légume. Elle est à l'origine d'une célèbre expression, "Bon comme la romaine", qui date de son introduction en France, au XVIe siècle.

1 Laver les citrons à l'eau chaude, les essuyer, couper un fruit et 1 ½ en tranches fines et les répartir dans les plats de cuisson.

2 Parer les cœurs de romaine et les couper en quatre dans le sens de la longueur, de sorte que les feuilles soient maintenues par la tige. Bien laver et bien égoutter. Répartir les quarts de salade sur les tranches de citron, saler, parsemer de raisins secs et cuire.

3 Pendant la cuisson, râper le zeste du demi-citron restant, (1/2 cuil. à café). Mélanger la crème fraîche avec le zeste de citron, le sel, le poivre et la coriandre, goûter et ajouter un peu de jus de citron. Dresser la salade romaine et les raisins secs sur les assiettes, verser la sauce par-dessus et servir tiède.

2 : réglage

100°C ; 4 minutes

100°C ; 4 minutes

Tomates à la grecque

Pour 4 personnes

Ingrédients:

4 tomates
1 ou 2 gousses d'ail
Sel et poivre
4 branches de basilic
100 g de feta

Temps de préparation:

env. 25–30 minutes
 env. 25–30 minutes

Temps de cuisson:

3–4 minutes
 3–4 minutes

Par personne :

323 kJ / 77 kcal
P 5 g, L 5 g, G 3 g, 0 BE

>> Bon à savoir :

La tomate est l'un des légumes préférés des Européens. Très bonne pour la santé, car elle contient du carotène et de la vitamine C mais pratiquement pas de protéine et de graisse, elle est pauvre en calories (17 calories pour 100 g), elle chasse la fatigue, détend les nerfs et soigne et redonne vitalité à la peau et aux cheveux.

1 Laver et sécher les tomates, les couper en deux dans leur hauteur, les déposer la face coupée vers le haut dans un plat de cuisson à fond perforé.

2 Eplucher les gousses d'ail, les hacher très finement ou les écraser dans un presse ail et les étaler sur la face coupée des tomates. Assaisonner de sel et de poivre.

3 Laver le basilic sous le robinet. En détacher soigneusement les feuilles. Les hacher finement puis les répartir sur les moitiés de tomates.

4 Couper la feta en morceaux. Les déposer sur les tomates et mettre le plat au four.

Phase 4 : réglage

100°C ; 3–4 minutes
 100°C ; 3–4 minutes



Endives au poivron

Pour 4 personnes

Ingrédients:

4 endives
Jus de citron
1 poivron et demi

Vinaigrette :

1 cuil. à café de vinaigre
d'estragon
1 cuil. à café d'huile de noix
1 cuil. à café de miel
1 cuil. à soupe de cerneaux
de noix
sel et poivre

Temps de préparation :

env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson:

5-6 minutes
 5-6 minutes

Par personne :

269 kJ / 64 kcal
P 2g, L 4g, G 5g

>> Bon à savoir :

Evider largement le fond des endives pour enlever l'amertume.

1 Nettoyer les endives. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Éliminer la partie blanche qui est à l'intérieur. Verser quelques gouttes de jus de citron. Placer les endives dans deux plats de cuisson à fond perforé et les mettre au four.

2 Nettoyer les poivrons. Les couper en petits dés. Les placer dans un autre plat de cuisson à fond perforé et les mettre à cuire.

3 Déposer les poivrons étuvés dans chaque moitié d'endive.

4 Mélanger ensemble tous les ingrédients composant la vinaigrette et les assaisonner de sel et de poivre. Servir les endives avec la vinaigrette.

1 : réglage

100°C ; 5–8 minutes
 120°C ; 3–4 minutes

2 : réglage

100°C ; 1 minute
 100°C ; 1 minute

Flan au chou-rave et aux carottes

Pour 6 personnes

Ingrédients:

300 g de carottes
400 g de chou-rave
1 oignon
1 gousse d'ail
20 g de persil frais
125 ml de lait
125 g de crème fraîche
250 g de fromage blanc de consistance ferme égoutté
3 cuil. à soupe de graines de sésame
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1/2 cuil. à café de sel aux fines herbes
Poivre fraîchement moulu
Beurre

Temps de préparation:

env. 55–65 minutes

env. 55 minutes

Temps de cuisson:

29-36 minutes

27-33 minutes

Par personne:

744 kJ / 178 kcal

P 10 g, L 12 g, G 9 g

>> Bon à savoir :

Les carottes exercent un effet positif sur la vision. Cependant cela ne vaut que si les carottes sont préparées avec une matière grasse. La solubilité du carotène dans les graisses peut aussi être mise à profit pour le nettoyage de récipients en plastique. Il suffit pour cela de frotter les récipients tachés avec une goutte d'huile.

1 Nettoyer les carottes et le chou-rave, les laver et les râper grossièrement. Les placer dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre celui-ci au four.

2 Hacher finement l'oignon, la gousse d'ail et le persil. Les mélanger aux autres ingrédients, à l'exception du beurre et assaisonner de poivre.

3 Répartir la préparation de fromage blanc dans six ramequins beurrés. Placer les ramequins dans un plat de cuisson peu profond et mettre au four.

1 : réglage

100°C ; 4–6 minutes

120°C ; 2–3 minutes

3 : réglage :

90°C ; 25–30 minutes

90°C ; 25–30 minutes

Gambas sur lit d'asperges

Pour 4 personnes

Ingrédients:

500 g d'asperges blanches
500 g d'asperges vertes
12 gambas précuites et
décortiquées
1 cuil. à soupe
d'estragon haché
2 cuil. à soupe de
cerfeuil haché
1 botte de ciboulette hachée
3 cuil. à soupe de cresson
1/2 échalote coupée en dés

Vinaigrette :

2 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe de vinaigre de
vin blanc
2 cuil. à soupe de vin blanc
4 cuil. à soupe d'huile de noix
sel, poivre blanc

Temps de préparation:

- env. 85–90 minutes
- env. 85–90 minutes

Temps de cuisson:

- 11 minutes
- 11 minutes

Par personne:

941 kJ / 224 kcal
P 23 g, L 12 g G 6 g

1 Eplucher les asperges et les placer dans deux plats de cuisson à fond perforé. Faire d'abord cuire les asperges blanches.

2 Ajouter les asperges vertes dans les plats et les faire cuire avec les asperges blanches.

3 Placer les gambas dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre à chauffer.

4 Mélanger les fines herbes et y rouler les gambas, puis laisser mariner.

5 Mélanger ensemble les ingrédients composant la vinaigrette, saler et poivrer. Couper les asperges en deux. Les servir avec les gambas sur 4 assiettes et asperger de vinaigrette.

1 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 100°C ; 2 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 7 minutes
- 100°C ; 7 minutes

3 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes



Pâté de truite saumonée

Pour 6 personnes

Ingrédients :

1 petit oignon
2 cuil. à soupe de beurre
750 g de filets de truite saumonée
90 g de pain blanc
1 œuf
sel, poivre et noix muscade
350 ml de crème fleurette
1 cuil. à soupe d'aneth haché

Temps de préparation:

- env. 175–185 minutes
- env. 170–180 minutes

Temps de cuisson:

- 64–74 minutes
- 62–72 minutes

Par personne:

1622 kJ / 388 kcal

>> Bon à savoir :

Le pâté peut être servi froid ou chaud. En accompagnement, servir des tranches de pain et une salade fraîchement préparée.

1 Couper l'oignon en petits dés et mettre ceux-ci avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir d'un film plastique thermorésistant.

2 Rincer les filets de truite, les sécher en les tamponnant et leur retirer la peau. Garder un filet au frais. Couper les autres en dés et ajouter ceux-ci à l'oignon.

3 Croûter le pain et le couper en dés. Le mettre avec l'œuf, le sel, le poivre et la noix de muscade dans le plat de cuisson.

4 Ajouter la crème fleurette et mélanger tous les ingrédients.

5 Couvrir le plat et laisser reposer pendant une heure au réfrigérateur. Passer ensuite la préparation au presse-purée. Celle-ci doit rester froide. Ajouter l'aneth et mélanger délicatement.

6 Mettre la moitié de la préparation dans un moule à cake beurré, lisser et y poser le filet de truite mis de côté. Etaler au-dessus le reste de la préparation, lisser et couvrir le plat.

1 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 120°C ; 4 minutes

6 : réglage

- 90°C ; 60–70 minutes
- 90°C ; 60–70 minutes

Asperges au saumon

Pour 6 personnes

Ingrédients :

500 g d'asperges blanches
500 g d'asperges vertes
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de jus de citron
1 botte de ciboulette
sel et poivre
400 g de fromage blanc frais
100 ml de crème fleurette
poivre de Cayenne
12 tranches de saumon fumé
1 salade lollo rossa

Temps de préparation:

env. 95–100 minutes
 env. 95–100 minutes

Temps de cuisson:

9 minutes
 9 minutes

Par personne:

2814 kJ / 673 kcal

>> Bon à savoir :

Les asperges se prêtent bien à la congélation. On dispose ainsi d'un légume sain que l'on peut préparer et savourer toute l'année.

1 Eplucher les asperges et les couper en morceaux de 3 cm de longueur. Placer séparément les asperges blanches et vertes dans deux plats de cuisson à fond perforé.

2 Faire cuire les asperges blanches.

3 Mettre les asperges vertes dans le four vapeur. Faire cuire les deux variétés ensemble.

4 Mélanger l'huile d'olive et le jus de citron. Y ajouter la ciboulette ciselée. Assaisonner de sel et de poivre. Y faire mariner les asperges cuites.

5 Mélanger la crème fleurette au fromage blanc et assaisonner de sel et de poivre. Etaler les tranches de saumon fumé. Déposer de la préparation de fromage blanc sur chaque tranche, l'étaler et la lisser. Rouler les tranches de saumon.

6 Laver la lollo rossa et la sécher. La disposer dans un plat de service. Y déposer les asperges marinées et les rouleaux de saumon.

7 Servir avec des toasts.

2 : réglage

100°C ; 2 minutes
 100°C ; 2 minutes

3 : réglage

100°C ; 7 minutes
 100°C ; 7 minutes

Potiron aux oignons

Pour 6 personnes

Ingrédients:

1 kg de chair de potiron
2 oignons moyens
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de vinaigre à l'estragon
1 cuil. à café de miel d'acacia
6 cuil. à soupe d'huile de graines de potiron
sel et poivre

Temps de préparation:

env. 30–35 minutes
 env. 30–35 minutes

Temps de cuisson:

2–4 minutes
 2–4 minutes

Par personne:

974 kJ / 232 kcal
P 3 g, L 20 g, G 10 g, 0 BE

>> Bon à savoir :

Le vinaigre d'estragon est facile à préparer : mettre quelques branches d'estragon dans une bouteille propre et sèche, et y verser du vinaigre de vin blanc de manière à ce que l'estragon soit entièrement immergé. Après quelques jours, le vinaigre a déjà pris le goût de l'estragon. Décoratif s'il est versé dans une jolie bouteille, ce vinaigre fera un cadeau très apprécié de vos hôtes lorsque vous serez invité.

1 Couper la chair du potiron en fines lamelles. Placer ces dernières dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre au four.

2 Couper les oignons en petits dés et les faire revenir à l'étouffée dans de l'huile d'olive sur la plaque de cuisson. Arrêter la cuisson avec le vinaigre à l'estragon. Ajouter délicatement aux oignons le miel d'acacia et l'huile de graine de potiron. Assaisonner de sel et de poivre.

3 Ajouter les lamelles de potiron tièdes.

4 Le potiron avec son accompagnement d'oignons se marie très bien à la viande grillée et est servi avec de la baguette de pain.

1 : réglage

100°C ; 2–4 minutes
 100°C ; 2–4 minutes



Fenouil et vinaigrette aux noix

Pour 4 personnes

Ingrédients:

3 ou 4 bulbes de fenouil
150 ml de vin blanc
50 ml de vermouth sec
100 ml de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
4 à 6 grains de poivre
50 g de noix
1 œuf
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique blanc
2 cuil. à soupe d'huile de noix
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de moutarde
1 pincée de sel
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de fenouil frais en branche haché

Temps de préparation:

- env. 40 minutes
- env. 30 minutes

Temps de cuisson:

- 12–15 minutes
- 6–8 minutes

Par personne:

1151 kJ / 274 kcal
P 9 g, L 22 g, G 10 g

1 Nettoyer les bulbes de fenouil, les couper en 4 et couper des lamelles en taillant largement dans la base. Placer celles-ci dans un plat de cuisson non perforé.

2 Préparer une sauce avec le vin blanc, le vermouth et le bouillon de légumes. L'ajouter au fenouil. Assaisonner avec la feuille de laurier et les grains de poivre et mettre au four.

3 Faire griller les noix sur la plaque de cuisson et les hacher grossièrement. Cuire l'œuf dur et le couper en petits dés.

4 Préparer une vinaigrette avec tous les ingrédients restants et la verser sur les fenouils. Y parsemer les noix et les dés d'œuf. Ce plat est servi chaud.

2 : réglage

- 100°C ; 12–15 minutes
- 120°C ; 6–8 minutes

Salade de chou romanesco et de brocoli

Pour 4 personnes

Ingrédients:

250 g de chou romanesco
250 g de brocolis
3 cuil. à soupe de vinaigre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de moutarde
200g de crème fraîche
(accompagnée de jus de citron)
sel et poivre
1 pincée de sucre
50 g de fines herbes
mélangées surgelées

Temps de préparation:

- env. 30–35 minutes
- env. 30–35 minutes

Temps de cuisson:

- 4 minutes
- 4 minutes

Par personne:

848 kJ / 202 kcal
P 4 g, L 18 g, G 6 g

>> Bon à savoir :

Le chou romanesco est une variante de couleur verte du chou-fleur. Il a une forte teneur en vitamine C, en minéraux et en protéines.

1 Découper le chou romanesco et le brocoli en fleurettes et les disposer dans deux plats de cuisson séparés. Mettre le romanesco à cuire.

2 Mettre le brocoli à cuire avec le chou romanesco.

3 Entre-temps, préparer la sauce avec les autres ingrédients. Ajouter les fines herbes surgelées et incorporer délicatement les légumes chauds à la sauce.

1 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 100°C ; 2 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 4–6 minutes
- 100°C ; 4–6 minutes

Betteraves rouges au vinaigre de framboise

Pour 8 personnes

Ingrédients:

1 kg de betteraves rouges

Marinade :

1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
3 cuil. à soupe de vinaigre de framboise
6 cuil. à soupe d'huile
4-6 cuil. à soupe de fond de légumes
2 cuil. à café de miel
sel et poivre
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

Temps de préparation:

- env. 53-57 minutes
- env. 23-26 minutes

Temps de cuisson:

- 40 minutes
- 20-25 minutes

Par personne:

563 kJ / 134 kcal
P 1 g, L 10 g, G 10 g

1 Laver les betteraves, les déposer dans un plat perforé et cuire.

2 Mélanger le vinaigre balsamique, le vinaigre de framboise, l'huile, le fond de légumes, le miel, le sel, le poivre et les fines herbes hachées.

3 Peler les betteraves et les détailler en fines tranches. Les napper avec la marinade et bien les laisser s'imprégner.

1 : réglage

- 100°C ; 53-57 minutes
- 120°C ; 24-26 minutes



Veau à la sauce au thon

Pour 8 personnes

Ingrédients:

700 g de noix de veau
750 ml d'eau
150 ml de vin blanc
2 feuilles de laurier
10 grains de poivre noir
1/2 cuil. à café de sel
2 carottes
1 oignon

Sauce :

1 boîte de thon
1 cuil. à soupe d'huile
2 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de câpres
1 cuil. à soupe de jus de citron
100 ml d'huile
sel et poivre
câpres
rondelles de citron

Temps de préparation:

env. 85–105 minutes
 env. 55–65 minutes

Temps de cuisson:

60–80 minutes
 30–40 minutes

Par personne:

1394 kJ / 332 kcal
P 24 g, L 24 g, G 5 g

1 Disposer la noix de veau, l'eau, le vin blanc, les feuilles de laurier, les grains de poivre et le sel dans un plat de cuisson non perforé.

2 Eplucher les carottes et les débiter en petits morceaux. Eplucher les oignons, les couper en deux et les ajouter à la viande avec les carottes. Mettre au four.

3 Laisser égoutter le thon et le passer au mixer avec l'huile, les jaunes d'œufs et les câpres. Ajouter le jus de citron et incorporer l'huile goutte à goutte jusqu'à ce que la sauce ait la consistance d'une mayonnaise. Assaisonner de sel et de poivre.

4 Couper la viande en fines tranches perpendiculairement au sens des fibres et dresser sur un plat de service. Napper de sauce et garnir avec les câpres et les rondelles de citron.

5 Servir avec du pain blanc frais.

2 : réglage

100°C ; 60–80 minutes
 120°C ; 30–40 minutes

Soupe italienne aux haricots et aux pâtes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

130 g d petits haricots blancs secs
700 g de tomates
1 petit oignon rouge
2 gousses d'ail
150 g de carottes
100 g de céleri-branche
2 brins de sauge
70 g de pancetta sel et poivre
500 ml de fond ou de bouillon de légumes
100 g de petites pâtes (par ex. coquillettes)
30-40 g de parmesan en bloc

Temps de préparation :

- env. 120 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson :

- 98-108 minutes
- 20 minutes

Par personne :

1726 kJ / 411 kcal,
P 20 g, L 19 g, G 40 g

>> Bon à savoir :

La pancetta est de la poitrine maigre de porc confectionnée en Italie. Selon les régions, elle est préparée avec des herbes aromatiques différentes, telles que le romarin, ou la sauge, salée puis séchée. La pancetta a un goût particulièrement doux, elle est aromatique et tendre.

1 Faire tremper les haricots dans de l'eau froide pendant la nuit.

2 Laver les tomates, enlever le pédoncule, les inciser en croix, les poser dans un plat de cuisson perforé et fermer le four

3 Sortir les tomates Verser les haricots avec le liquide dans un plat de cuisson non perforé et si nécessaire ajouter de l'eau de sorte qu'ils soient bien couverts. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres.

4 Laisser refroidir un peu les tomates, les peler et les couper en dés. Eplucher l'oignon, l'ail et les carottes, parer le céleri. Couper l'oignon et le céleri en fines tranches, hacher les feuilles de sauge, détailler la pancetta en bandes.

5 Jeter l'eau des haricots et égoutter. Verser avec les ingrédients préparés dans le plat de cuisson non perforé, saler et poivrer, verser le bouillon/fond de légumes.

6 Verser les pâtes dans un plat de cuisson non perforé, saler et couvrir d'eau. Insérer les deux plats et les cuire.

7 Jeter l'eau des pâtes, ajouter au reste, goûter et assaisonner. Servir saupoudré de parmesan.

2 : réglage

- 95°C ; 1 minute
- 95°C ; 1 minute

3 : réglage

- 100°C ; 70-80 minutes
- 120°C ; 6 minutes

6 : réglage

- 100°C ; 15 minutes
- 120°C ; 7 minutes

Soupe aux épinards et au lait de coco

Pour 4 personnes

Ingrédients :

600 g d'épinards surgelés
1 petit oignon rouge
1 brin de citronnelle
400 ml de lait de coco
450 ml de bouillon de légumes
sel et poivre
4 brins de menthe
100 g de riz jasmin
25 g de pignons

Temps de préparation :

env. 50-60 minutes
 env. 45 minutes

Temps de cuisson :

35 minutes
 28 minutes

Par personne :

722 kJ / 172 kcal,
P 8 g, F 4 g, L 26 g,

1 Verser les épinards surgelés dans un plat de cuisson perforé et décongeler.

2 Sortir les épinards et les laisser reposer 10 minutes.

3 Entretemps éplucher l'oignon et le hacher. Nettoyer la citronnelle, enlever la partie extérieure dure et hacher la partie intérieure tendre. Verser les deux avec du lait de coco, 200 ml de bouillon, sel et poivre dans un plat de cuisson non perforé. Bien essorer les épinards et les ajouter.

4 Détacher les feuilles de menthe et les hacher, verser dans un récipient avec le riz, les pignons et le reste de bouillon dans un autre plat de cuisson non perforé. Cuire en même temps que la soupe aux épinards.

5 Mixer la soupe puis l'assaisonner selon votre goût. Répartir dans les tasses de soupe et dresser le riz aux pignons.

1 : réglage

60°C ; 20 minutes
 60°C ; 20 minutes

4 : réglage

100°C ; 15 minutes
 120°C ; 8 minutes



Soupe de tomates cerises et de mangue

Pour 4 personnes

Ingrédients :

750 g de tomates cerises
1 oignon rouge
1 mangue mûre (env. 350 g)
1 feuille de laurier
2 brins de romarin
600 ml de bouillon de légumes
sel
poivre noir
2 cuil. à café de sucre roux
4 tranches de baguette
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
80 g de crème épaisse

Temps de préparation :

- env. 50 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson:

- 21 minutes
- 11 minutes

Par personne :

1071 kJ / 255 kcal,
P 6 g, L 11 g, G 33 g

>> Bon à savoir :

Une mangue mûre cède légèrement sous le doigt et a une odeur sucrée légère.

Si des points noirs petits ou moyens apparaissent sur l'écorce, la mangue est entièrement mûre et doit être consommée immédiatement.

1 Laver les tomates cerises, les verser dans un plat de cuisson perforé et cuire.

2 Laisser refroidir les tomates puis les peler.

3 Eplucher l'oignon et le couper en petits dés. Eplucher la mangue, détacher la chair du noyau et le couper en petits dés. Verser le tout avec les tomates, l'oignon, le laurier et le romarin dans un plat de cuisson non perforé. Mouiller avec le bouillon, saler, poivrer, sucrer et cuire.

4 Dans une poêle, faire chauffer de l'huile puis y dorer les tranches de baguette des deux côtés. Couper la gousse d'ail et frotter les tranches avec.

5 Sortir la soupe du four vapeur, enlever la feuille de laurier et les brins de romarin. Ecraser rapidement au presse-purée puis assaisonner. Déposer une cuillère de crème épaisse sur chaque assiette et servir avec de la baguette.

1 : réglage

- 95°C ; 1 minute
- 95°C ; 1 minute

3 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
- 120 °C ; 10 minutes

Soupe au poivron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de poivrons
1 oignon
20 g de beurre
500 ml de bouillon de légumes
sel et poivre
1 petit pot de fromage frais aux fines herbes

Temps de préparation :

- env. 45–50 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 8–10 minutes
- 5–6 minutes

Par personne :

769 kJ / 183 kcal
P 14 g, L 11 g, G 7 g

1 Couper les poivrons et l'oignon en dés et les placer avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Assaisonner de sel et de poivre.

2 Passer la soupe au mixer et la réchauffer.

3 Répartir la soupe dans 4 assiettes. Détacher de petites noix de fromage frais aux herbes à l'aide de deux cuillères à café et les laisser glisser dans la soupe.

>> Bon à savoir :

Le poivron est un légume très apprécié. Il peut également être consommé sous forme de poudre (paprika). Les poivrons sont différenciés par leur couleur (vert, jaune, rouge, orange) et par leur goût. Les poivrons verts ont une saveur plus forte, les autres variétés sont un peu plus sucrées. La meilleure saison pour les poivrons, c'est l'été.

1 : réglage

- 100°C ; 6–8 minutes
- 120°C ; 3–4 minutes

2 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes

Soupe de betterave rouge à la truite fumée

Pour 6 personnes

Ingrédients :

800 g de betterave rouge
petite ou moyenne
1 oignon
4 brins de thym
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
400 ml de bouillon de légumes
200 g de crème liquide
½ cuil. à café de sel
1 bouquet d'aneth
150 g de crème liquide avec
un peu de jus de citron
200 g de filet de truite fumée

Temps de préparation :

- env. 95 minutes
- env. 70 minutes

Temps de cuisson :

- 72 minutes
- 47 minutes

Par personne :

916 kJ / 218 kcal,
P 11 g, L 14 g, G 12 g,

1 Laver une betterave rouge, la disposer dans un plat de cuisson perforé et la faire cuire.

2 Eplucher l'oignon et le hacher. Disposer les brins de thym, de feuilles de laurier et les clous de girofle dans un sachet à thé vide.

3 Laisser refroidir la betterave rouge, la peler et couper en gros dés. Disposer avec l'oignon, le sachet d'épices, le bouillon et la crème liquide dans un plat de cuisson non perforé, saler et cuire.

4 Arracher les feuilles d'aneth, mélanger avec la crème liquide et saler. Verser la truite fumée dans un plat de cuisson perforé et réchauffer.

5 Retirer la soupe du four vapeur, enlever le sachet, mixer la soupe et goûter. Couper la truite fumée en morceaux et les répartir sur la soupe, avec la sauce à l'aneth.

1 : réglage

- 100°C ; 50 minutes
- 120°C , 25 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
- 100°C ; 20 minutes

4 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes



Velouté de carottes à la crème

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de carottes
50 g d'oignons
40 g de beurre
1/2 gousse d'ail
750 ml de bouillon de légumes
1 cuil. à café de poudre de paprika
125 ml de crème fraîche (mélangée à du jus de citron)
sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché

Temps de préparation:

- env. 45–50 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson:

- 14–17 minutes
- 8–10 minutes

Par personne:

638 kJ / 152 kcal
P 3 g, L 12 g, G 8 g

1 Nettoyer les carottes et les couper en rondelles. Couper les oignons en dés et hacher finement l'ail. Placer tous ces ingrédients finement coupés avec le beurre, le bouillon de légumes et la poudre de paprika dans un plat de cuisson non perforé.

2 Passer au presse-purée tous les ingrédients préalablement cuits au four. Incorporer délicatement la crème et mettre de nouveau à cuire.

3 Assaisonner de sel et de poivre et parsemer de persil.

1 : réglage

- 100°C ; 12–15 minutes
- 120°C ; 6–8 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes

Soupe aux pommes de terre et aux fines herbes

Pour 4 personnes

Ingrédients:

1 poireau (env. 180 g)
250 g de pommes de terre
(à chair farineuse)
0,5 l de bouillon de légumes
sel et poivre
100 ml de crème liquide
2 cuil. à soupe de fines herbes
(persil, basilic, ciboulette)

Temps de préparation:

- env. 50 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson:

- 18 minutes
- 10 minutes

Par personne:

571 kJ / 136 kcal
P 4 g, L 8 g, G 12 g

1 Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Eplucher les pommes de terre et les couper en dés. Verser les pommes de terre et le poireau dans un plat de cuisson non perforé et faire cuire.

2 Mixer la soupe, saler et poivrer. Incorporer la crème et faire cuire.

3 Hacher les fines herbes, ajouter à la soupe et servir.

1 : réglage

- 100°C ; 16 minutes
- 120°C ; 8 minutes

2 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes

Minestrone

Pour 4 personnes

Ingrédients:

450 g de mélange
de légumes surgelés
1 paquet de haricots
mange-tout surgelés
1 l de bouillon de légumes
2 cuil. à soupe de
concentré de tomates
1 cuil. à soupe de persil
1 cuil. à soupe de basilic
Sel et poivre
50 g de parmesan râpé

Temps de préparation:

env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson:

16 minutes
 9 minutes

Par personne:

599 kJ / 133 kcal
P 11 g, L 5 g, G 11 g

>> Bon à savoir :

Cette soupe peut être préparée en peu de temps car ses ingrédients, achetés à l'avance, sont toujours disponibles au congélateur.

1 Disposer les légumes, les haricots mange-tout, 200 ml de bouillon de légumes et le concentré de tomates dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four.

2 Ajouter le reste du bouillon de légumes et remettre au four.

3 Hacher le persil et le basilic et les ajouter à la préparation après la cuisson. Assaisonner de sel et de poivre.

4 Au moment de servir, saupoudrer la soupe de parmesan.

5 Servir avec des tranches de bruschetta.

1 : réglage

100°C ; 14 minutes
 120°C ; 7 minutes

2 : réglage

100°C ; 2 minutes
 95°C ; 2 minutes



Consommé de volaille et sa royale

Pour 6 personnes

Ingrédients de la royale :

1 poule
1 kg de légumes pour pot-au-feu
120 g de pâtes pour bouillon sel, poivre
1 l d'eau
1 cuil. à soupe de fines herbes hachées

Temps de préparation :

env. 125 minutes
 env. 90 minutes

Temps de cuisson :

60 minutes
 32 minutes

Par personne :

3578 kJ / 825 kcal
P 60g, L 60 g, G 18 g

Ingrédients de la royale :

6 œufs
375 ml de lait
1 pincée de sel
Noix de muscade
Beurre

Temps de préparation :

env. 20 minutes
 env. 20 minutes

Préparation du consommé de volaille :

1 Laver la poule, la couper en deux et la disposer dans un plat non perforé avec 200 ml d'eau.

2 Nettoyer les légumes, les éplucher, en couper la moitié en gros morceaux, les ajouter à la poule et mettre au four vapeur.

3 Emincer finement le reste des légumes, couper le poireau en rondelles, les carottes et le céleri en bâtonnets. Réserver.

4 Après la fin du temps de cuisson, retirer la poule du bouillon, passer le bouillon au chinois et le reverser dans le plat de cuisson non perforé.

5 Détacher la chair des os, la couper en morceaux puis les disposer avec les légumes émincés, les pâtes pour bouillon et l'eau restante dans un plat non perforé et cuire.

6 Ajoutez du sel et du poivre, couper la royale, ajouter à la soupe et servir parsemé d'herbes.

Préparation de la royale :

1 Mélanger les œufs et le lait, ne pas battre trop.

2 Saler et ajouter la noix de muscade. Verser dans un plat non perforé préalablement beurré et cuire.

Consommé de volaille

2 : réglage

100°C ; 50 minutes
 120°C ; 25 minutes

5 : réglage

100°C ; 10 minutes
 100°C ; 10 minutes

Royale

2 : réglage

100°C ; 4 minutes
 120°C ; 2 minutes

Potage printanier

Pour 4 personnes

Ingrédients :

150 g de céleri-rave
3 carottes
2 tiges d'oignons nouveaux (200 g)
100 g de mange-tout
600 ml de bouillon de boeuf ou de légumes
1 œuf, calibre M
1 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de cerfeuil haché
2 cuil. à soupe de persil haché
sel, poivre, noix de muscade

Temps de préparation :

- env. 55 minutes
- env. 50 minutes

Temps de cuisson :

- 14 minutes
- 9 minutes

Par personne :

244 kJ / 58 kcal
P 4 g, L 2 g, G 6 g

1 Eplucher le céleri-rave et les carottes et les couper en fines lamelles. Couper les tiges d'oignons nouveaux en tronçons, ne pas couper les mange-tout. Verser tous les aliments avec 300 ml de bouillon dans un récipient non perforé et faire cuire.

2 Ajouter le reste de bouillon et faire chauffer.

3 Mélanger l'œuf, la chapelure, le sel, le poivre, la noix de muscade et les herbes hachées et verser dans la soupe chaude. Cuire ensuite. Saler et poivrer la soupe et parsemer de persil haché.

1 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 120°C ; 5 minutes

2 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes

3 : réglage

- 95°C ; 2 minutes
- 95°C ; 2 minutes

Soupe de potiron à l'orange et au thym

Pour 4 personnes

Ingrédients:

900 g de potiron
2 oignons
2 gousses d'ail
beurre
1/2 l de bouillon de légumes
Zeste râpé et jus d'une orange
150 ml de crème liquide
2 cuil. à café de thym
sel et poivre

Temps de préparation:

- env. 55 minutes
- env. 55 minutes

Temps de cuisson:

- 12 minutes
- 6 minutes

Par personne:

466 kJ / 111 kcal
P 3 g, L 7 g, G 9 g

1 Eplucher le potiron, le couper en dés et verser dans un plat de cuisson perforé.

2 Couper les oignons en dés, écraser l'ail et verser le tout avec un peu de beurre dans un plat non perforé couvert, faire cuire.

3 Verser tous les ingrédients dans une casserole et remplir de bouillon, ajouter le zeste râpé et le jus d'une orange, passer au mixer.

4 Incorporer la crème, ajouter le thym, saler, poivrer.

1 : réglage

- 100°C ; 8 minutes
- 120°C ; 4 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 95°C ; 2 minutes

4: réglage

- 95°C ; 2 minutes
 - 95°C ; 2 minutes
-



Ragoûts

Pratique et délicieux

La préparation de ces plats est extrêmement pratique : tous les ingrédients (viande, légumes, pommes de terre et autres) cuisent dans un même récipient, pour donner un plat de résistance savoureux et nourrissant. Leur préparation simple permet de rassasier un grand nombre de personnes. Ces plats sont merveilleusement multiples et ont tout autant de goût dans leur variante végétarienne qu'avec de la viande, des saucisses, du poisson ou des coquillages. Simple ou raffinée, cette nourriture fait inmanquablement partie du menu quotidien de nombreuses cultures.





Ratatouille à la viande

Pour 4 personnes

Ingrédients :

250 g de hachis de porc maigre
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 aubergine d'environ 250 g
1 courgette d'environ 250 g
250 g de tomates charnues
1 oignon
2 gousses d'ail
sel et poivre
sauce Tabasco
1 boîte d'herbes de Provence surgelées
100 ml de ketchup
2 cuil. à soupe de concentré de tomates

Temps de préparation :

- env. 45–50 minutes
- env. 45–50 minutes

Temps de cuisson :

- 16–18 minutes
- 16–18 minutes

Par personne :

1084 kJ ou 258 kcal
P 16 g, L 14 g, G 17 g

1 Former des petites boulettes avec le hachis de porc. Couper les poivrons, l'aubergine, la courgette, les tomates et l'oignon en petits dés et écraser l'ail. Mettre tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la sauce Tabasco et les fines herbes surgelées.

2 Y incorporer délicatement le ketchup et le concentré de tomates puis mettre à cuire.

3 Après la cuisson, rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la sauce Tabasco.

4 En accompagnement, servir du riz encore ferme que l'on peut cuire dans le four en même temps que le plat. Pour le temps de cuisson au four, voir le tableau fourni en annexe.

2 : réglage

- 100°C ; 16–18 minutes
- 100°C ; 16–18 minutes



Ragoût d'agneau aux haricots verts

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de viande d'agneau
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 oignon coupé en dés 500 ml de bouillon de légumes
1 branche de romarin
200 g de haricots verts
3 carottes
400 g de pommes de terre
2 oignons nouveaux
sel et poivre

Temps de préparation :

env. 55–60 minutes
 env. 45–50 minutes

Temps de cuisson :

17 minutes
 9–10 minutes

Par personne :

1827 kJ ou 435 kcal
P 24 g, L 27 g, G 24g

>> Bon à savoir :

La viande d'agneau peut être remplacée par de la viande de bœuf, des boulettes ou des saucisses de porc maigre.

1 Couper la viande d'agneau en petits dés et la faire revenir sur la plaque de cuisson dans l'huile de tournesol. Faire revenir l'oignon avec la viande et arroser les ingrédients avec 200 ml de bouillon de légumes en fin de cuisson.

2 Mettre les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé. Y ajouter les haricots, carottes et pommes de terre coupés en petits morceaux. Laver le romarin et l'ajouter. Mettre le plat au four.

3 Ajouter le reste du bouillon. Assaisonner de sel et poivre et remettre au four.

4 Emincer les petits oignons et en décorer le ragoût juste avant de servir.

2 : réglage

100°C ; 15 minutes
 120°C ; 7–8 minutes

3 : réglage

100°C ; 2 minutes
 95°C ; 2 minutes



Marmite de filets de sébaste

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de filets de sébaste
jus de citron
200 g de carottes
200 g de petits pois
100 g de crème fraîche
100 ml de crème fleurette
2 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe de fécule
sel
poivre
sucre
1 cuil. à soupe d'aneth

Temps de préparation :

- env. 35–40 minutes
- env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

- 12 minutes
- 12 minutes

Par personne :

1609 kJ ou 383 kcal
P 32 g, L 23 g, G 12 g

>> Bon à savoir :

Le sébaste est un poisson dont les écailles sont de couleur rouge et dont la chair est blanche et ferme. On peut le remplacer par du cabillaud, un poisson souvent sous-estimé, mais excellent cuit à la vapeur ou à l'étouffée.

1 Acidifier les filets de sébaste avec du jus de citron et les saler. Les placer dans un plat de cuisson non perforé.

2 Couper les carottes en dés et les ajouter, avec les petits pois, aux filets de poisson. Mettre au four.

3 Entre-temps, préparer une sauce en mélangeant tous les ingrédients restants et la verser sur le poisson. Remettre au four. Assaisonner avec le sel et le poivre. En accompagnement, servir du riz ou des pommes de terre à l'anglaise.

2 : réglage

- 100°C ; 8 minutes
- 100°C ; 8 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 100°C ; 4 minutes



Plats végétariens

Les fines herbes et les céréales au premier plan

Ne pas manger de viande ne signifie nullement renoncer à une alimentation variée et savoureuse. La gamme des plats végétariens est étendue et, si la viande n'en est pas la base, ils mettent en scène d'autres ingrédients comme les fines herbes et les céréales. Epeautre, blé, seigle, avoine ou orge, les céréales complètes, hautement énergétiques, apportent tous les bienfaits de leurs fibres, vitamines et minéraux et jouent souvent le premier rôle dans la cuisine.





Dim sum fourrés au pak choï

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200 g de farine
sel, poivre
800 g de pak choï
1 botte d'oignons nouveaux
2 gousses d'ail
20 g de gingembre frais
50 g de noix de cajou salées
4 cuil. à soupe de sauce soja
3 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à café de miel
2 cuil. à café de jus de citron vert
farine pour le plan de travail
sauce soja
sauce piquante sucrée épaisse

Temps de préparation :

- env. 75 minutes
- env. 75 minutes

Temps de cuisson :

- 40-45 minutes
- 37-42 minutes

Par personne :

1541 kJ / 367 kcal,
P 14 g, L 11 g, G 53 g

>> Bon à savoir :

Le pak choï a diverses orthographes, bok choy ou encore pachoy, etc... Il est proche du chou chinois. Il forme une tête peu serrée avec des côtes blanches, les feuilles sont vert foncées et ressemblent aux bettes. Le pak choï se consomme cuit ou cru et peut être utilisé à la place des épinards ou des bettes. Il contient beaucoup d'eau et doit être préparé tant qu'il est frais.

1 Mélanger la farine, une pincée de sel et 100 ml d'eau pour obtenir une pâte lisse, former une boule et laisser lever à couvert pendant 30 minutes.

2 Entretemps, parer le pak choï, mettre de côté les quatre grandes feuilles extérieures. Enlever les côtes blanches du reste de pak choï et couper les feuilles en bandes très étroites. Eplucher les oignons et les couper en fines rondelles, éplucher l'ail et le couper en fines tranches. Verser avec les rondelles d'oignon et les bandes de pak choï dans un plat de cuisson perforé et cuire.

3 Eplucher le gingembre et le râper finement, hacher les noix de cajou. Mélanger avec les légumes cuits, assaisonner avec la sauce soja, l'huile de sésame, le miel, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

4 Diviser la pâte en 12 parts, abaisser les douze boules en douze disques de pâte très fine (Ø env. 14 cm). Déposer environ 2 cuil. à café de garniture sur chaque disque de pâte, remonter les bords et former des aumônières en les tournant. Poser les feuilles de pak choï restantes sur le fond du plat de cuisson, déposer 3-4 aumônières sur chaque feuille et cuire à la vapeur. Servir les aumônières encore chaudes avec la sauce soja et la sauce piquante sucrée pour les y tremper.

2 : réglage

- 100°C ; 5 minutes
- 120°C ; 2 minutes

4 : réglage

- 100°C ; 35-40 minutes
- 100°C ; 35-40 minutes



Rouleaux de chou fourrés aux lentilles

Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de poivrons
1 pomme acide (env. 200 g)
4 échalotes
2 gousses d'ail
150 g de lentilles rouges
1 cuil. à café de paprika
poivre de Cayenne
sel
200 ml de bouillon de légumes
8 grandes feuilles de chou
(env. 40 g chacune)
1 grenade (env. 250 g)

Temps de préparation :

- env. 70 minutes
- env. 60 minutes

Temps de cuisson :

- 29 minutes
- 22 minutes

Par personne

1520 kJ / 362 kcal,
P 14 g, L 2 g, G 34 g

>> Bon à savoir :

Pour remplacer la grenade, vous pouvez augmenter la part de pomme et de poivron (env. 150 g en tout). La garniture peut également être servie seule, en salade.

1 Vider le poivron et le couper en petits dés. Eplucher la pomme, enlever le cœur, couper en petits dés. Eplucher et hacher les échalotes et l'ail. Verser les ingrédients préparés avec les lentilles dans un plat de cuisson non perforé. Assaisonner de paprika, de poivre de Cayenne et de sel. Mouiller avec le bouillon et cuire.

2 Entretemps laver les feuilles de chou, les laisser égoutter, aplatir les côtes en les incisant. Déposer les feuilles dans un plat de cuisson perforé. Couper la grenade en deux, enlever les graines et retirer les peaux blanches.

3 Retirer le mélange aux lentilles. Cuire les feuilles de chou jusqu'à ce qu'elles soient souples.

4 Incorporer les graines de grenade dans les lentilles et assaisonner généreusement de sel et de poivre de Cayenne. Répartir 2 cuillères à soupe bien remplies par feuille, rouler et fermer avec une pique en bois. Déposer dans les plats de cuisson perforés et cuire.

1 : réglage

- 100°C ; 14 minutes
- 100°C ; 14 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 1 minute
- 100°C ; 1 minute

4 : réglage

- 100°C ; 14 minutes
- 120°C ; 7 minutes

Epis de maïs étuvés, ananas et sauce

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de tomates
4 épis de maïs (4x300 g)
½ citron vert
1 petit piment rouge
80 g de beurre mou
sel
¼ d'ananas (env. 350 g)
3 brins de cerfeuil

Temps de préparation :

- env. 40 minutes
- env. 25 minutes

Temps de cuisson :

- 31-36 minutes
- 16 minutes

Par personne

1936 kJ / 461 kcal,
P 11 g, L 21 g, G 57 g

1 Laver les tomates, les disposer dans un plat de cuisson perforé et cuire à la vapeur. Laisser refroidir les tomates puis les peler.

2 Enlever les feuilles des épis de maïs, retirer les fils, nettoyer les épis et sécher. Verser dans un plat de cuisson perforé et cuire.

3 Pour la sauce, couper les tomates en deux, enlever les graines et les couper en petits dés. Laver le citron vert, râper le zeste, presser le jus. Couper le piment, le vider et le hacher finement. Mélanger la moitié du piment haché avec le beurre, 1 cuil. à café de jus de citron et un peu de zeste, saler.

4 Eplucher l'ananas, enlever le centre et couper la chair en petits dés. Arracher les feuilles de cerfeuil et les hacher. Mélanger avec l'ananas, les tomates et le reste de piment, assaisonner avec le sel et le reste de jus et de zeste de citron vert. Badigeonner les épis encore chauds avec le beurre épicé et disposer sur les assiettes.

1 : réglage

- 95°C ; 1 minute
- 95°C ; 1 minute

2 : réglage

- 100°C ; 30-35 minutes
- 120°C ; 15 minutes

Feuilles de vigne farcies

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 oignon nouveau
100 g de riz à long grain
40 g de pignons de pin
70 g de raisins secs
1 capsule de filaments de safran
sel
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe de menthe hachée
250 g de feta nature
env. 30 feuilles de vigne (en saumure, 150-200 g)
1 citron non traité
3-4 feuilles de laurier

beurre pour le plat de cuisson

Temps de préparation :

env. 90 minutes

env. 70 minutes

Temps de cuisson :

38 minutes

19 minutes

Par personne :

1520 kJ / 362 kcal,

P 16 g, L 18 g, G 34 g

>> Bon à savoir :

Les feuilles de vigne farcies peuvent être préparées à l'avance et servies froides.

Pour qu'elles ne s'assèchent pas, les arroser avec un peu d'huile et les conserver au réfrigérateur.

1 Eplucher l'oignon nouveau et le couper en fines rondelles. Les verser avec le riz, les pignons, les raisins secs, le safran et un peu de sel dans un plat de cuisson non perforé, mouiller avec 200 ml d'eau de manière à recouvrir le riz et cuire.

2 Laisser refroidir le riz et assaisonner avec le sel, le jus de citron et la menthe. Emitter la feta et l'incorporer.

3 Bien rincer les feuilles de vigne, les égoutter soigneusement. Couper les tiges s'il y en a, couper les côtes épaisses, ou les inciser. Suivant la taille de la feuille, y déposer 1 à 2 cuillères à café de mélange de riz, rabattre les côtés et enrouler fermement. Cuire les rouleaux bien serrés dans un plat de cuisson perforé préalablement beurré.

4 Laver le citron à l'eau chaude, le couper en tranches fines, intercaler des feuilles de laurier entre les rouleaux et cuire. Servir les feuilles de vigne chaude ou tièdes. Vous pouvez servir du pain pita et une sauce avec.

1 : réglage

100°C ; 18 minutes

120°C ; 9 minutes

4 : réglage

100°C ; 20 minutes

120 °C ; 10 minutes



Potiron parfumé à l'huile d'orange

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1,5 kg de potiron de Hokkaido
1 orange non traitée
½ bouquet de thym
100 ml d'huile d'olive
sel
poivre noir
60 g de roquette
100 g de fromage frais de chèvre

Temps de préparation :

- env. 35 minutes
- env. 35 minutes

Temps de cuisson :

- 12-15 minutes
- 12-15 minutes

Par personne

1600 kJ / 381 kcal,
P 7 g, L 33 g, G 14 g

>> Bon à savoir :

Le potiron d'Hokkaido est petit et doté d'une écorce fine qui peut être également consommée, contrairement aux autres courges. Sa chair a un goût de noisette et se prête à de nombreuses interprétations gustatives.

1 Laver le potiron, le couper en deux, enlever les graines, les fibres. Couper la chair en bande de 2 cm d'épaisseur.

2 Laver l'orange, la sécher et râper finement l'écorce. Détacher les feuilles de thym et les mélanger avec l'huile d'olive, le zeste d'orange, le sel et le poivre. Badigeonner les tranches de potiron des deux côtés avec 3/4 de l'huile, les répartir dans un plat de cuisson non perforé et cuire.

3 Rincer la roquette, l'égoutter et la dresser sur quatre assiettes. Y déposer le potiron, arroser avec le reste d'huile, déposer un noix de fromage de chèvre frais sur chaque assiette et servir.

2 : réglage

- 100°C ; 12-15 minutes
- 100° ; 12-15 minutes

Rouleaux au chou chinois

Pour 4 personnes

Ingrédients:

100 g d'épeautre concassé
100 ml d'eau
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 oignon
1 chou chinois
100 g de fromage râpé
2 cuil. à soupe de persil haché
150 g de crème fraîche
1 œuf
sel et poivre

Temps de préparation:

- env. 60 minutes
 env. 55 minutes

Temps de cuisson:

- 22 minutes
 19 minutes

Par personne:

1222 kJ ou 291 kcal
P 8 g, L 19 g, G 22 g

>> Bon à savoir :

L'utilisation d'un four vapeur permet la cuisson simultanée de plusieurs plats à tous les niveaux de l'enceinte. C'est une réelle économie de temps et d'énergie.

1 Mettre l'épeautre concassé et l'eau à cuire dans un plat non perforé.

2 Couper les poivrons et l'oignon en dés. Les placer dans un plat de cuisson à fond perforé et les cuire pendant que la cuisson de l'épeautre se poursuit.

3 Blanchir les grosses feuilles du chou chinois dans un plat de cuisson à fond perforé.

4 Mélanger tous les ingrédients, puis les assaisonner de sel et de poivre. Déposer la préparation sur les feuilles de chou chinois, enrouler celles-ci et les remettre à cuire. En accompagnement, servir une salade de mâche.

1 : réglage

- 100°C ; 6 minutes
 120°C ; 3 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
 100°C ; 4 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
 100°C ; 2 minutes

4 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
 100°C ; 10 minutes

Tagliatelles vertes et duo de sauces

Pour 4 personnes

Ingrédients:

500 g de tagliatelles vertes
eau
sel
1 cuil. à soupe d'huile

Sauce au gorgonzola :
250 g de gorgonzola
250 ml de crème fleurette
125 ml de lait
1 cuil. à soupe de fécule
sel, poivre et noix de muscade

Sauce au basilic :
150 g de crème fraîche aux
fines herbes
un peu de jus de citron
sel
1 bouquet de basilic

Temps de préparation:

- env. 35–40 minutes
- env. 35–40 minutes

Temps de cuisson:

- 14 minutes
- 8 minutes

Par personne :

tagliatelles :
1965 kJ ou 463 kcal
P 15 g, L 7 g, G 85 g
sauce au gorgonzola :
1844 kJ ou 439 kcal
P 15 g, L 39 g, G 7 g
sauce au basilic :
466 kJ ou 111 kcal
P 1 g, L 11 g, G 2 g

1 Répartir les tagliatelles dans deux plats de cuisson non perforés et les remplir d'eau jusqu'à 3 cm environ du bord supérieur. Ajouter du sel et l'huile et mettre au four.

2 Sauce au gorgonzola : couper le fromage en dés dans une casserole et le chauffer à faible température sur la plaque de cuisson. Y ajouter la crème fraîche. Battre ensemble la fécule et le lait. Ajouter cette préparation à la sauce et réchauffer celle-ci sur la plaque de cuisson tout en remuant. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

3 Sauce au basilic : hacher finement le basilic. Mélanger tous les ingrédients ensemble.

1 : réglage

- 100°C ; 14 minutes
- 120°C ; 8 minutes



Poivrons végétariens

Pour 4 personnes

Ingrédients:

100 g d'épeautre vert concassé
100 ml de bouillon de légumes
4 poivrons
100 g de carottes râpées
100 g de maïs
2 cuil. à soupe de poivrons coupés en dés
2 oignons
2 cuil. à soupe de beurre
100 g de crème fraîche
4 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de fromage râpé
sel, poivre et poudre de paprika

Sauce :

125 ml de fond de légumes
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
100 g de crème fraîche
sel, poivre, poudre de paprika et sucre

Temps de préparation:

- env. 80–85 minutes
- env. 80–85 minutes

Temps de cuisson:

- 39–44 minutes
- 34–39 minutes

Par personne:

1856 kJ ou 442 kcal
P 11 g, L 26 g, G 41 g

1 Mettre l'épeautre et le bouillon de légumes dans un plat de cuisson non perforé et enfourner celui-ci.

2 Laver les poivrons. Leur enlever une calotte du côté du pédoncule. Couper ces calottes en dés. Mettre ces dés avec les carottes, le maïs, les oignons et le beurre dans un plat de cuisson non perforé et recouvert d'un film aluminium. Cuire à l'étouffée.

3 Mélanger la crème fraîche, le persil, l'épeautre et le fromage et assaisonner cette préparation de sel, de poivre et de paprika en poudre. Incorporer délicatement la préparation dans les légumes préalablement cuits et remplir les poivrons de cette farce. Placer un plat non perforé en dessous du plat à fond perforé utilisé pour la cuisson afin de recueillir le liquide (en vue de la préparation de la sauce).

4 Pour préparer la sauce, mélanger le fond de légumes et le concentré de tomates. Y incorporer la crème fraîche et assaisonner avec les épices. Servir avec du riz et parsemer de fines herbes.

1 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 120°C ; 5 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 100°C ; 4 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 25–30 minutes
- 100°C ; 25–30 minutes

* Des couvercles convenant aux plats pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

Brioche à la forestière et sauce au potiron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

20 g de levure de boulanger
150 ml de lait, 3,5% de MG
300 g de farine

1 pincée de sucre

5 g de sel

1 jaune d'œuf, calibre M

50 g de beurre

½ bouquet de persil

400 g de champignons de
Paris

2 petits oignons

sel

noix de muscade

poivre

1 potiron de Hokkaido
(env. 1 kg)

150 ml de jus de pomme

150 ml de bouillon de lé-
gumes

farine pour le plan de travail

beurre pour le plat de cuisson

100 g de crème fraîche

Temps de préparation :

env. 60 minutes

env. 60 minutes

Temps de cuisson :

env. 40 minutes

env. 40 minutes

Par personne

2234 kJ / 532 kcal,

P 17 g, L 20 g, G 71 g

1 Mélanger la levure dans le lait tiède, ajouter la farine, le sucre, le sel, le jaune d'œuf et 30 g de beurre pomme et pétrir env. 7 minutes jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Laisser lever à couvert dans l'appareil.

2 Entretemps, détacher les feuilles de persil et les hacher. Nettoyer et émincer les champignons. Eplucher et hacher les oignons. Faire revenir les champignons en plusieurs fois dans le beurre chaud jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé. Lors de la dernière poêlée, ajouter la moitié des oignons, les dorer, poivrer, saler et assaisonner de noix de muscade, incorporer 2/3 du persil et laisser refroidir.

3 Eplucher le potiron, le couper en deux, retirer les grains et les fibres. Couper la chair en dés et verser avec l'oignon restant, le jus de pomme, le bouillon dans un plat de cuisson non perforé, saler, poivrer.

4 Retirer la pâte levée du four, fariner le plan de travail et diviser la pâte en huit boules, aplatir celles-ci et former des disques (env. Ø 13 cm). Déposer 1 cuil. à soupe de préparation aux champignons sur chaque et puis les refermer en boule. Laisser lever de nouveau 15 minutes à couvert, puis déposer dans des plats de cuisson perforés préalablement beurrés. Glisser dans le four, sous le plat de potiron et cuire ensemble.

5 Egoutter le potiron tout en recueillant le liquide. Mixer le potiron avec 250 ml de liquide de cuisson et la crème fraîche. Goûter et ajouter éventuellement du liquide. Servir la sauce avec les brioches aux champignons, décorer avec les champignons restants et le persil haché.

1 : réglage

40°C ; 20 minutes

40°C ; 20 minutes

4 : réglage

100°C ; 20 minutes

100°C ; 20 minutes

Pommes de terre en robe des champs et trio de sauces

Pour 4 personnes

Ingrédients:

750 g de pommes de terre en robe des champs

Sauce 1 :

200 g de margarine végétale
150 g de fromage blanc de consistance ferme (égoutté)
50 g de yaourt (à 1,5%)
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 échalote
1 cuil. à soupe de poivre vert
1/2 botte de ciboulette
2 cuil. à soupe de moutarde
sel et poivre

Sauce 2 :

250 g de fromage blanc maigre de consistance ferme
100 g de crème fraîche
1 oignon coupé finement
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées
sel et poivre

Sauce 3 :

1 boîte de fromage frais
100 g de crème fraîche
150 g de saumon fumé
sel et poivre
aneth haché

Temps de préparation:

- env. 60–65 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson:

- 28–30 minutes
- 14–15 minutes

1 Laver et brosser les pommes de terre. Les mettre dans un plat à fond perforé et les faire cuire. (réglage : voir ci-dessous)

2 Sauce 1 : émincer les poivrons, l'échalote, la ciboulette et piler le poivre vert. Mélanger tous les ingrédients et les assaisonner de sel et de poivre.
Par personne: 844 kJ / 201 kcal
P 14g, L 1 g, G 34 g

3 Sauce 2 : mélanger tous les ingrédients et les assaisonner de sel et de poivre.
(réglage : voir ci-dessous)
Par personne: 1184kJ / 282 kcal
P 17 g, L 10 g, G 31 g

4 Sauce 3 : mélanger le fromage frais et la crème fraîche. Y incorporer délicatement le saumon fumé coupé en lamelles. Assaisonner de sel et de poivre et parsemer d'aneth.
Par personne: 1732/ 412kcal
P 20 g, L 24 g, G 29 g

1 : réglage

- 100°C ; 28–30 minutes
- 120°C ; 14–15 minutes



Poissons

L'originalité avant tout

Les repas à base de poisson sont comme un baume pour le corps et l'âme : le poisson de mer, par sa forte teneur en iode, en vitamines et en protéines hautement digestes ainsi qu'en acides gras polyinsaturés bénéfiques à la santé, contribue au bien-être corporel, améliore la faculté de concentration et entretient la mémoire et le moral. Permettant un régime pauvre en calories, varié et raffiné, les plats de poisson recueillent des compliments de tous côtés.





Bouchées de poisson à la courgette

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 petit pain de la veille
2-3 cuil. à soupe de moutarde en grains
1 bouquet d'aneth
3 cuil. à café de moutarde
200 g de crème fraîche
sel
poivre
sucre
2 courgettes (2 x 350 g)
500 g de filet de poisson blanc (par ex. lingue ou lieu)

Temps de préparation :

env. 45 minutes

env. 45 minutes

Temps de cuisson :

11-12 minutes

11-12 minutes

Par personne :

1575 kJ / 375 kcal,

P 29 g, L 23 g, G 13 g

>> Bon à savoir :

Habitante des grandes profondeurs, la lingue blanche peut mesurer jusqu'à 1m90 m et peser 50 kg. C'est un poisson apprécié, qui peut être également fumé ou salé avec avantage.

1 Couper le petit pain en dés et le réduire en chapelure avec un robot de cuisine. Passer les graines de moutarde à la poêle, sans graisse, laisser refroidir. Retirer les pointes d'aneth, les hacher finement et les mélanger avec la moutarde, la crème fraîche, les graines de moutardes et la chapelure. Assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre, réserver.

2 Nettoyer les courgettes et les couper en 16 tranches (env. 5 mm d'épaisseur), répartir dans les plats de cuisson perforés et précuire jusqu'à ce qu'elles soient souples.

3 Rincer le filet de poisson, sécher avec de l'essuie-tout et couper en bandes de 3 cm de large, adaptées à la taille des tranches de courgette. Saler et poivrer les tranches de courgette et le poisson. Enduire chaque tranche de courgette de la crème à la moutarde, y déposer un morceau de poisson et enrouler. Fixer avec une petite pique en bois et disposer droit dans le plat de cuisson perforé. Glisser un plat de cuisson perforé en-dessous et cuire le poisson.

2 : réglage

100°C ; 3-4 minutes

100°C ; 3-4 minutes

3 : réglage

100°C ; 8 minutes

100°C ; 8 minutes



Tagliatelles et sauce à la lingue et à la crème

Pour 4 personnes

Ingrédients :

800 g filet de lingue
500 g de courgettes
sel
poivre
1 feuille de laurier
4 brins de thym
2 brins de romarin
200 g de crème liquide
75 ml de vin blanc sec
100 ml de bouillon de légumes
30 g de farine
30 g de beurre
350 g de tagliatelles vertes

Temps de préparation :

- env. 25 minutes
- env. 25 minutes

Temps de cuisson :

- 6-8 minutes
- 6-8 minutes

Par personne :

3301 kJ / 786 kcal,
P 50 g, L 34 g, G 70 g

1 Laver le filet de lingue, sécher avec de l'essuie-tout et couper en dés de 3-4 cm. Eplucher les courgettes, les couper en deux puis en dés de 1 cm. Verser les deux dans un plat de cuisson, saler et poivrer.

2 Lier le laurier, le thym et le romarin et l'ajouter. Mélanger la crème liquide, le vin et le bouillon et verser par-dessus. Pétrir la farine et le beurre, former de petites boulettes, répartir dans le liquide et cuire.

3 Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée suivant les indications du paquet, vider l'eau et égoutter.

4 Retirer le bouquet garni de la sauce à la crème. Mélanger les boulettes de farine dans la sauce avec une fourchette, goûter et servir avec les pâtes.

2 : réglage

- 100°C ; 6-8 minutes
- 100°C ; 6-8 minutes

Cannellonis farcis au saumon et aux asperges

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g d'asperges blanches et vertes

2 échalotes

18 feuilles de lasagne

sel

500 g de filet de saumon

1 bouquet de basilic

300 g de crème fraîche

poivre

50 g de beurre

veurre pour le plat

Temps de préparation :

env. 75 minutes

env. 70 minutes

Temps de cuisson :

13-14 minutes

6 minutes

Par personne :

3562 kJ / 848 kcal,

P 38 g, L 52 g, G 57 g

1 Laver les asperges, éplucher complètement les blanches et éplucher le tiers inférieur des asperges vertes. Couper les tiges d'asperges d'asperges en deux et les disposer dans les plats de cuisson perforés. Eplucher les échalotes, les émincer en bandes et les répartir sur les asperges. Enfourner et cuire.

2 Pendant ce temps, cuire les feuilles de lasagne sur la plaque, dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, en suivant les instructions du paquet jusqu'à ce qu'elles soient souples et cuites al dente. Pour refroidir, disposer immédiatement dans l'eau froide.

3 Laver le saumon, le sécher à l'essuie-tout et le couper en bande. Détacher les feuilles de basilic, en mettre la moitié de côté, hacher le reste. Mélanger la crème fraîche avec le basilic haché, le sel et le poivre.

4 Egoutter les feuilles de lasagne. Les enduire à chaque fois d'un peu de crème au basilic, puis ajouter quelques morceaux d'asperges vertes et blanches, un peu d'échalote et de saumon et enrouler. Disposer les cannelloni bien serrés sur les plats de cuisson beurrés et cuire. (réglage : voir ci-dessous)

5 Faire fondre le beurre sur la table de cuisson, le saler légèrement et ajouter les autres feuilles de basilic. En arroser les cannelloni et servir.

1 : réglage

100°C ; 5-6 minutes

120°C ; 2 minutes

4 : réglage

100°C ; 8 minutes

120°C ; 4 minutes

Dorade au basilic

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 bouquet de basilic
1 orange non traitée
2 gousses d'ail
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre
250 g de courgettes
250 g de céleri-branche
400 g de carottes
4 dorades
(de 450 g chaque, prêtes à être cuisinées)

Temps de préparation :

env. 50 minutes

env. 50 minutes

Temps de cuisson :

25-30 minutes

25-30 minutes

Par personne :

1575 kJ / 375 kcal,

P 52 g, L 15 g, G 7 g

1 Détacher les feuilles de basilic et les hacher finement. Laver l'orange à l'eau chaude, râper le zeste et presser le jus. Eplucher et écraser l'ail au presse-ail. Mélanger avec le basilic, le zeste d'orange, 3-4 cuillères à soupe de jus d'orange, l'huile, le sel et le poivre.

2 Eplucher les courgettes et le céleri en branches, les carottes et détailler en fins bâtonnets de 5 cm de long. Répartir dans le plat de cuisson perforé, saler légèrement et poivrer.

3 Laver les dorades et les sécher à l'essuie-tout. Déposer 1 cuillerée à soupe de sauce au basilic dans l'estomac de chaque poisson et les saler à l'extérieur. Déposer les poissons sur les légumes et les cuire. Servir les dorades et les légumes avec le reste de la sauce au basilic.

3 : réglage

90°C ; 25-30 minutes

90°C ; 25-30 minutes



Cabillaud en papillote de poireau

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1,5 kg de poireaux
1 pomme acide (env. 160 g)
1 cuil. à soupe de jus de citron
100 g de fromage frais
3-4 cuil. à café de raifort râpé (pot)
sel
poivre
600 g de filet de cabillaud
50 ml de vin blanc sec
50 g de crème liquide
40 g de beurre
beurre pour le plat

Temps de préparation :

- env. 45 minutes
- env. 30 minutes

Temps de cuisson :

- 23 minutes
- 10 minutes

Par personne :

1676 kJ / 399 kcal,
P 34 g, L 23 g, G 14 g

>> Bon à savoir :

Le cabillaud ou morue fraîche est un poisson de la famille des Gadidés. Sa taille moyenne est de 60 cm et son poids moyen de 2,5 g. Le cabillaud a un fort taux de vitamines (A et D) et peut être préparé selon diverses méthodes (à la vapeur, frit, bouilli, braisé, etc.).

1 Eplucher les poireaux, en détacher 12 grandes feuilles externes, les laver et les blanchir dans un plat de cuisson perforé jusqu'à ce qu'elles soient souples.

2 Couper les poireaux restants en rondelles, les laver et les égoutter. Eplucher les pommes, les vider, les râper finement et les mélanger avec le jus de citron, le fromage frais et le raifort. Laver le cabillaud, le sécher avec de l'essuie-tout, le couper en quatre morceaux de même taille, saler, poivrer.

3 Retirer les feuilles de poireau. Verser les rondelles de poireau dans un plat de cuisson non perforé. Saler et poivrer, ajouter le vin et la crème liquide et répartir le beurre en petits morceaux dessus. Enfourner et cuire.

4 Superposer 3 feuilles de poireau en étoile. A chaque fois, disposer un morceau de filet de poisson au milieu et l'enduire d'un peu de crème à la pomme. Rabattre les feuilles de poireau dessus et les fixer avec des petites piques en bois. Disposer dans un plat de cuisson graissé et perforé et cuire.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 1 minute

3 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 1 minute

4 : réglage

- 100°C ; 15 minutes
- 120°C ; 8 minutes

Poivron long farci au thon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

75 g de riz long
Sel
100 ml d'eau
8 poivrons longs rouges
50 g de tomates séchées dans l'huile
100 g d'olives vertes (dénoyautées)
1 boîte de thon dans son jus (140 g égoutté)
½ bouquet d'origan
125 g de ricotta
Poivron
100 ml de bouillon de légumes
100 ml de vin blanc sec

Temps de préparation :

- env. 40 minutes
- env. 30 minutes

Temps de cuisson :

- 26-29 minutes
- 17-18 minutes

Par personne :

1281 kJ/305 kcal,
P 14 g, L 17 g, G 24 g

>> Bon à savoir :

Vous pouvez également remplir totalement les poivrons longs. Enlevez le pédoncule, épépinez les gousses délicatement puis enfoncez le plus possible la farce avec une cuillère. Vous pourrez ensuite en couper des tranches larges et les dresser sur un lit de salade pour une entrée par exemple.

1 Verser le riz avec un peu de sel dans un plat de cuisson non perforé, mouiller avec l'eau et cuire. (réglage : voir ci-dessous)

2 Parer les poivrons longs, les couper en deux dans le sens de la longueur, les égrener et les laver. Laisser égoutter les tomates et les olives puis les hacher. Laisser le thon s'égoutter et l'écraser avec une fourchette. Détacher les feuilles d'origan et les hacher.

3 Mélanger le thon, l'origan, les tomates, les olives, la ricotta et le riz, saler et poivrer. Fourrer les moitiés de poivron avec et disposer dans des plats de cuisson non perforés. Mouiller avec le bouillon et le vin puis cuire. (réglage : voir ci-dessous)

1 : réglage

- 100°C ; 18-20 minutes
- 120°C ; 9 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 8-9 minutes
- 100°C ; 8-9 minutes

Lieu noir sur lit de légumes de printemps à l'asiatique

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 bouquet d'asperges vertes (env. 450 g)
500 g de carottes
1 bouquet d'oignons nouveaux
175 g de pousses d'haricot mungo (en conserve, égouttés)
2-3 gousses d'ail
1 morceau de gingembre (env. 15 g)
250 ml de fumet de poisson (en pot)
40 ml de Xérès sec
2-3 cuil. à soupe de vinaigre de riz
4-5 cuil. à soupe de sauce soja
4 filets de lieu noir (env. 125 g chacun, si surgelés, les décongeler)
sel
1 citron vert non traité
sucre roux
3 cuil. à café de fécule.

Temps de préparation :

- env. 45 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson :

- 12-14 minutes
- 12-14 minutes

Par personne :

937 kJ / 223 kcal,
P 35 g, L 3 g, G 14 g

1 Laver les asperges et éplucher le tiers inférieur. Éplucher les carottes et les couper en quatre en longueur. Nettoyer les oignons nouveaux et les couper en morceaux de 5 cm. Répartir les légumes avec les pousses de soja égouttées dans le plat de cuisson non perforé.

2 Éplucher l'oignon et le gingembre, les râper finement. Mélanger avec le fumet de poisson, le sherry, 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz et 3 cuil. à soupe de sauce soja, répartir sur les légumes et cuire.

3 Pendant ce temps, rincer le poisson, le sécher à l'essuie-tout et le saler. Laver le citron vert à l'eau chaude, l'essuyer et le trancher finement. Déposer le poisson sur les légumes, puis les rondelles de citron vert par-dessus et cuire.

4 Verser le liquide de cuisson dans une petite casserole et porter à ébullition. Maintenir au chaud les légumes et le poisson dans le four vapeur arrêté. Faire réduire le liquide de cuisson 3-4 minutes à feu fort. Avec le reste de vinaigre, de sauce soja et de sucre, obtenir une sauce aigre-douce. Mélanger la fécule avec un peu d'eau, ajouter à la sauce et servir avec le poisson et les légumes. Accompagnement : riz.

2 : réglage

- 100°C ; 6 minutes
- 100°C ; 6 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 6-8 minutes
- 100°C ; 6-8 minutes



Thon et riz aux tomates

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 petit bouquet
Thym-citron
2 gousses d'ail
2 échalotes
80 ml d'huile d'olive
5 grains de poivre noir
4 pavés de thon
(d'env. 125 g chaque)
500 g de tomates
200 g de riz long grain
1 cuil. à café de graines de
moutarde
250 ml de fond de légumes
(pot)
1 cuil. à soupe de concentré
de tomates
sel
poivre
100 g de petits pois surgelés
4-6 brins de basilic

Temps de préparation :

- env. 55 minutes
 env. 55 minutes

Temps de cuisson :

- 23 minutes
 17 minutes

Par personne :

2890 kJ / 688 kcal,
P 35 g, L 40 g, G 47 g

1 Détacher les feuilles d'env.
6 brins de thym-citron.

Eplucher l'ail et les échalotes, les hacher avec les petites feuilles de thym et mélanger avec l'huile d'olive et les grains de poivre.

2 Laver le thon, le sécher, le verser dans la marinade et le laisser mariner 4 heures dans le réfrigérateur.

3 Laver les tomates, retirer le pédoncule, les inciser en croix, les déposer dans le plat de cuisson perforé et les cuire.

4 Laisser refroidir brièvement les tomates, les peler et les couper en dés.

5 Verser le riz, les graines de moutarde et le bouillon de légumes avec le concentré de tomates dans un plat de cuisson non perforé, saler, poivrer et cuire.

6 Incorporer les tomates et les petits pois au riz, déposer le thon dessus, saler légèrement, arroser de marinade et cuire.

7 Retirer les feuilles de thym et de basilic et les hacher. En parsemer le riz aux tomates et servir avec le thon.

3 : réglage

- 95°C ; 1 minute
 95°C ; 1 minute

5 : réglage

- 100°C ; 12 minutes
 120°C ; 6 minutes

6 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
 100°C ; 10 minutes
-

Filets de sole à la sauce aux crevettes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de filets de sole
jus de citron
sel et poivre
250 g de crevettes congelées
100 ml de fond de poisson
2 cuil. à café d'aneth surgelé
2 à 3 cuil. à soupe de crème fraîche (mélangée à du jus de citron)
vin blanc ou citron

Sauce au champagne :

1 cuil. à soupe de beurre
1 échalote
300 ml de champagne
250 ml de crème fleurette
sel et poivre
un peu de jus de citron
2 cuil. à soupe de beurre très froid
1 cuil. à soupe de cerfeuil

Temps de préparation :

env. 50–55 minutes
 env. 50–55 minutes

Temps de cuisson :

4–6 minutes
 4–6 minutes

Par personne :

avec la sauce aux crevettes :
794 kJ / 189 kcal,
P 34 g, L 5 g, G 2 g
avec la sauce au champagne :
1525 kJ / 363 kcal
P 4 , L 27 g, G 6 g

>> Bon à savoir

Les filets de sole peuvent être remplacés par des filets de plie (carrelets).

1 Nettoyer les soles. Les acidifier au jus de citron, puis saler et poivrer.

2 Mettre tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé et faire cuire.

3 Après la cuisson, incorporer délicatement la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement au vin blanc ou au citron. Épaissir éventuellement la sauce avec un liant.

4 Mettre du beurre à chauffer dans une sauteuse. Y jeter l'échalote coupée en petits dés et la faire suer.

5 Ajouter le champagne. Faire réduire de moitié et passer au chinois.

6 Ajouter la crème fleurette et réduire à nouveau. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de jus de citron. Incorporer le beurre par petits morceaux. Avant de servir, ajouter le cerfeuil à la sauce. Par personne : 1237 kJ ou 290 kcal

2 : réglage

85°C ; 4–6 minutes
 85°C ; 4–6 minutes

Curry de poisson aux pêches

Pour 4 personnes

Ingrédients :

400 g de filets de cabillaud
3 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
un peu de gingembre
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de noix de coco râpée
200 ml de lait de coco
2 cuil. à soupe de curry
1 piment fort frais entier
1 botte d'oignons nouveaux
2 pêches

Temps de préparation :

env. 50–55 minutes

env. 50–55 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

15 minutes

Par personne :

970 kJ ou 231 kcal

P 17 g, L 15 g, G 7 g

>> Bon à savoir :

Vous pouvez remplacer le cabillaud par un autre poisson à chair ferme

1 Nettoyer le cabillaud et le couper en morceaux. L'assaisonner de sauce de soja, de jus de citron, de sel et de poivre.

2 Eplucher un peu de gingembre et le râper. Eplucher la gousse d'ail et la hacher finement. Epépiner le piment, le couper en petits dés.

3 Placer tous les ingrédients (à l'exception des pêches) dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four.

4 Nettoyer les oignons nouveaux et les émincer en fines rondelles. Peler les pêches et les couper en morceaux. Ajouter aux autres ingrédients et cuire le tout.

3 : réglage

100°C ; 10 minutes

100°C ; 10 minutes

4 : réglage

100°C ; 5 minutes

100°C ; 5 minutes



Rouleaux de sole farcie à la crème aux œufs

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 filets de sole
le jus d'un demi-citron
8 fines tranches de saumon
sel
poivre
citronnelle ou aneth
40 g d'œufs de lump
4 rondelles de citron
4 feuilles de salade

Sauce à la crème et aux œufs :

3 jaunes d'œufs
250 ml de crème fleurette
un peu de vin blanc
sel
poivre blanc

Temps de préparation :

env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

7–10 minutes
 7–10 minutes

Par personne :

1835 kJ / 435 kcal
P 30 g, L 21 g, G 9 g

1 Couper les filets de sole en deux dans leur longueur. Les rincer sous le robinet, puis les sécher en les tamponnant. Les arroser de quelques gouttes de citron.

2 Couper éventuellement les tranches de saumon au même format que les filets de sole. En poser une sur chaque moitié de filet. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter la citronnelle ou l'aneth. Enrouler les filets de poisson. Les piquer d'un cure-dent et les disposer côte à côte dans un plat de cuisson à fond perforé préalablement beurré. Mettre à cuire.

3 Déposer les œufs de lump sur les rouleaux, puis dresser sur un plat de service avec les rondelles de citron et les feuilles de salade.

4 Sauce à la crème et aux œufs : Battre les jaunes d'œufs avec la crème et mettre la préparation lentement à chauffer sans cesser de mélanger. Retirer la sauce de la plaque de cuisson, la mouiller d'un peu de vin blanc et l'assaisonner de sel et de poivre.

5 Napper les rouleaux de sole avec la sauce à la crème et aux œufs. Servir avec du riz au beurre et une salade.

5 : réglage

85°C ; 7–10 minutes
 85°C ; 7–10 minutes

Truite à la sauce au vin blanc

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 truites
Sel et poivre
75 g de beurre
6 cuil. à soupe du jus de cuisson
rondelles de citron

Pour la sauce :

450 ml de vin blanc
150 ml de vinaigre balsamique blanc
150 ml d'eau
1 citron non traité
2 carottes
1 cuil. à café de grains de poivre noir
4 branches de persil
4 branches de thym
6 à 8 clous de girofle

Temps de préparation :

- env. 35–40 minutes
- env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

- 12–15 minutes
- 12–15 minutes /

Par personne :

1466 kJ / 349 kcal
32 g, L 21 g, G 8 g

1 Eplucher le citron, couper les carottes en rondelles et nettoyer les truites.

2 Dans un plat de cuisson non perforé, verser le vin blanc, le vinaigre et l'eau sur les truites, puis y ajouter les zestes de citron et les rondelles de carottes.

3 Mettre le beurre à fondre dans 6 cuillères à soupe de jus de cuisson. Verser le mélange sur les truites et décorer avec les rondelles de citron.

4 Servir avec du riz aromatisé aux herbes hachées.

2 : réglage

- 90°C ; 12-15 minutes
- 90°C ; 12-15 minutes

Dos de cabillaud sauce à l'estragon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 filets de dos de cabillaud
3 brins d'estragon
1 échalote
20 g de beurre
100 ml de vermouth sec
200 g de crème liquide
1 à 2 cuil. à café de vinaigre
à l'estragon
sel
poivre de Cayenne

Temps de préparation :

env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

4–6 minutes
 4–6 minutes

Par personne :

1361 kJ ou 324 kcal
P 32 g, L 20 g, G 18 g

1 Saler les filets de dos de cabillaud et les disposer dans un plat de cuisson non perforé. Mettre au four.

2 Hacher finement l'estragon et couper l'échalote en petits dés. Faire suer la moitié de l'estragon et de l'échalote dans du beurre (sur la plaque de cuisson).

3 Ajouter le vermouth et laisser réduire le mélange de moitié. Tamiser la sauce et reverser dans une casserole.

4 Ajouter la crème liquide pour sauces ou la crème fraîche et réchauffer. Ajouter le vinaigre à l'estragon, remuer puis assaisonner de sel et de poivre de Cayenne.

5 Avant de servir, ajouter le reste de l'estragon. Napper le poisson avec la sauce et dresser sur un plat.

1 : réglage

100°C ; 4-6 minutes
 100°C ; 4-6 minutes



Lotte à la sauce aux cèpes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

30 g de cèpes séchés
100 g d'échalotes hachées
20 g de beurre
4 filets de lotte de 150 g chacun
le jus d'un citron
150 ml de bouillon
2 cuil. à soupe de vin blanc
150 g de crème fraîche
50 ml de crème fleurette
sel et poivre

Temps de préparation :

env. 40–45 minutes
 env. 40 minutes

Temps de cuisson :

10–14 minutes
 10–12 minutes

Par personne :

1279 kJ ou 306 kcal
P 25 g, L 22 g, G 2 g

>> Bon à savoir

Les cèpes ont un arôme particulièrement fin. Comme ils sont maintenant assez rares, leur prix a grimpé en proportion. Ils poussent en été.

1 Laisser tremper les cèpes pendant toute une nuit. Les sécher et les couper en petits morceaux.

2 Disposer les échalotes hachées avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé, couvrir et cuire à l'étouffée*.

3 Ajouter les morceaux de champignons et laisser reposer pendant 2 minutes.

4 Retirer la peau des filets de lotte et acidifier au citron. Disposer avec le vin blanc et le bouillon dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four. Garder le poisson au chaud.

5 Sur la plaque de cuisson, préparer une sauce en faisant chauffer ensemble le jus de cuisson, les échalotes cuites à l'étouffée, la crème fraîche et la crème fleurette. Assaisonner de sel et de poivre. Napper le poisson de cette sauce. En accompagnement, servir un mélange de riz et de riz sauvage avec des brocolis.

2 : réglage

100°C ; 4 minutes
 120°C ; 2 minutes

4 : réglage

90°C ; 8-10 minutes
 90°C ; 8-10 minutes

*Des couvercles convenant aux plats pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.



Aiglefin et sauce mousseline à la moutarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g d'aiglefin
250 ml de fond de poisson
125 ml de vin blanc
200 g de légumes pour fond de soupe
1 cuil. à café d'épices pour poisson

Sauce :

3 jaunes d'œufs
3 cuil. à soupe de court-bouillon
3 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à café de moutarde
2 cuil. à soupe de moutarde en grains
2 cuil. à soupe de crème double
sel, poivre et sucre
vin blanc

Temps de préparation :

env. 40–45 minutes
 env. 40–45 minutes

Temps de cuisson :

10–12 minutes
 10–12 minutes

Par personne :

861 kJ ou 205 kcal
P 27 g, L 9 g, G 4 g

>> Bon à savoir

L'aiglefin peut être remplacé par du sébaste.

La moutarde : les graines de moutarde sont une épice européenne qui sert principalement à préparer la moutarde, les sauces, les marinades et les salades mais qui peut aussi être consommée avec les saucisses, les poissons et les viandes.

1 Nettoyer le poisson, l'acidifier et le saler.

2 Nettoyer les légumes prévus pour le fond de soupe et les hacher menu.

3 Disposer tous les ingrédients dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four.

4 Au bain-marie, battre les jaunes d'œufs avec le court-bouillon pour poisson et le vin blanc jusqu'à faire mousser. Incorporer délicatement la moutarde et la crème double et assaisonner de sel, de poivre, de sucre et de vin blanc. Servir avec des pommes de terre assaisonnées à l'aneth et une salade de concombres.

3 : réglage

100°C ; 10-12 minutes
 100°C ; 10-12 minutes

Curry de poisson à la thaïlandaise

Pour 4 personnes

Ingrédients :

50 g de beurre
50 g de farine
400 ml de lait de coco
1 oignon
20 g de beurre
2 tomates
15 g de pâte de curry
le jus d'un 1/2 citron
10 ml de sauce de soja
1 cuil. à café de coriandre
500 g de filets de poisson

Temps de préparation :

env. 40–45 minutes
 env. 40 minutes

Temps de cuisson :

11 minutes
 9 minutes

Par personne :

1260 kJ ou 300 kcal
P 24 g, L 16 g, G 15 g

1 Sur la plaque de cuisson, faire fondre le beurre.

Incorporer la farine en remuant et verser le lait de coco. Faire chauffer.

2 Couper les oignons en dés et disposer avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir et faire cuire à la vapeur.

3 Couper les tomates en dés et les ajouter aux oignons cuits à la vapeur. Ajouter la sauce. Assaisonner avec la pâte de curry, le jus de citron, la sauce de soja et la coriandre.

4 Couper les filets de poisson en dés et les mettre dans un plat de cuisson non perforé. Napper avec la sauce. Cuire à la vapeur dans un plat couvert. Servir avec du riz.

>> Bon à savoir

Toutes les épiceries asiatiques vendent de la pâte de curry, mais on la trouve aussi dans les supermarchés bien approvisionnés.

2 : réglage

100°C ; 4 minutes
 120°C ; 2 minutes

4 : réglage

100°C ; 7 minutes
 100°C ; 7 minutes

Saumon aux poireaux et au vin blanc

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 poireaux
2 échalotes
1 cuil. à soupe de beurre
500 g de filets de saumon
sel et poivre

Sauce au vin blanc :

125 ml de vin blanc
3 à 4 cuil. à soupe de court-bouillon pour poisson
30 g de beurre froid
1 cuil. à soupe d'aneth

Sauce au vermouth (variante):

200 ml de fond de poisson
100 ml de vermouth sec
2 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe de crème double
1 cuil. à soupe de vermouth sec
sel
poivre citronné
1 cuil. à soupe de cerfeuil finement haché

Temps de préparation :

- env. 45 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 10 minutes
- 8 minutes

Par personne :

1178 kJ ou 282 kcal

1 Couper les poireaux en minces lamelles et les échalotes en petits dés. Mettre ces deux ingrédients avec le beurre dans un plat de cuisson non perforé. Couvrir* et mettre au four.

2 Couper le filet de saumon en 4 parts et disposer celles-ci sur les légumes. Assaisonner de sel et de poivre et mettre au four.

3 Sur la plaque de cuisson, chauffer le court-bouillon pour poisson avec le vin blanc. Incorporer délicatement le beurre en flocons et assaisonner de sel et de poivre. Garnir d'aneth.

4 Dresser le poisson avec les légumes et la sauce sur 4 assiettes. Servir avec du riz sauvage.

Sauce au vermouth :

5 Sur la plaque de cuisson, faire réduire de moitié le mélange de fond de poisson et de vermouth.

6 Mélanger les jaunes d'œufs, la crème double et une cuillère à soupe de vermouth, et incorporer le mélange dans la sauce après avoir arrêté la cuisson.

7 Assaisonner de sel et de poivre citronné. Ajouter enfin le cerfeuil haché.

*Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 minutes

2 : réglage

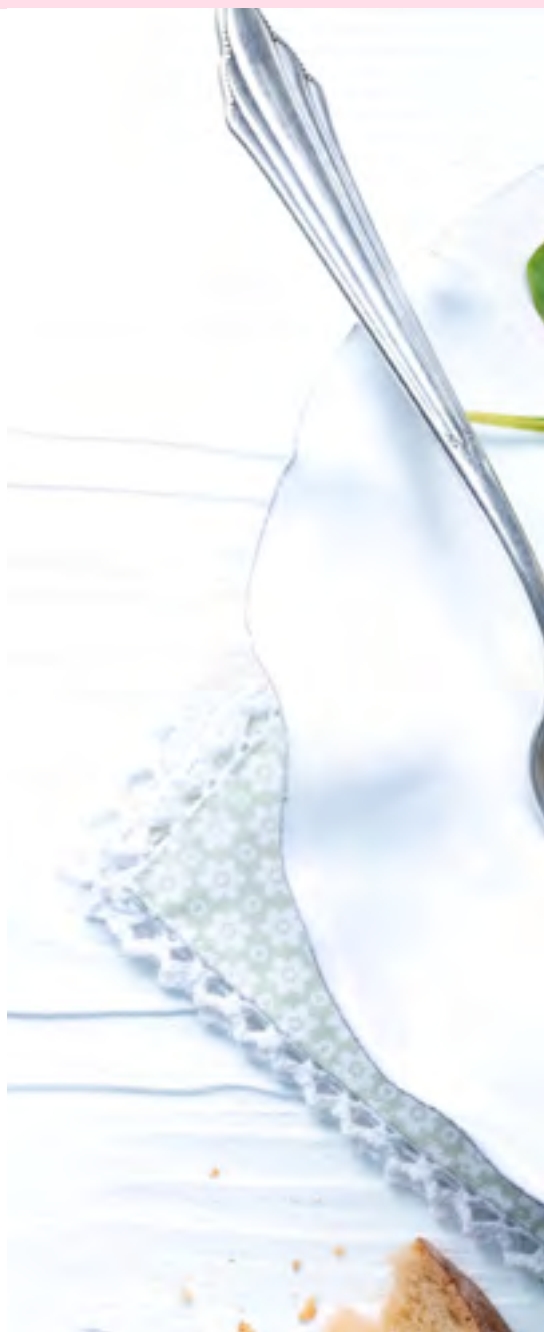
- 100°C ; 6 minutes
- 100°C ; 6 minutes



Viandes

Tendres et savoureuses

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





Rôti de dinde farci

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 oignon
120 g d'abricots secs
1 cuil. à soupe de beurre
150-180 ml de Xérès sec
sel
poivre de Cayenne
poivre
blanc de dinde entier d'1,5 kg
1 kg de carottes
2 bottes de ciboules
100 g de fromage frais
1 cuil. à café de miel
100 g de lard en fines tranches (speck)
2-3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
100 ml de bouillon de poule
100 g de crème liquide
liant pour sauce si nécessaire

Temps de préparation :

- env. 120 minutes
- env. 90 minutes

Temps de cuisson :

- 84-94 minutes
- 57-62 minutes

Par personne :

2285 kJ / 544 kcal,
P 69 g, L 20 g, G 22 g

1 Eplucher et émincer l'oignon, puis couper les abricots en dés. Mélanger avec le beurre, 50 ml de xérès, sel et poivre de Cayenne dans un plat de cuisson non perforé.

2 Entretemps laver le blanc de dinde, le sécher, le dénervé si nécessaire. L'ouvrir de telle sorte à disposer de la plus grande surface de viande possible. Aplatir avec un rouleau à pâtisserie entre deux films transparents, saler, poivrer.

3 Laisser refroidir la préparation aux abricots. Eplucher les carottes et les couper en grosses rondelles, nettoyer les ciboules et les ciseler en tronçons. Verser carottes et ciboules dans un plat de cuisson non perforé, saler et poivrer.

4 Mélanger la préparation aux abricots avec le fromage frais et assaisonner avec le sel, le poivre de Cayenne et le miel. Répartir sur le blanc puis déposer les tranches de lard. Enrouler le rôti, le ficeler avec du fil d'office puis le saisir de toutes parts dans de l'huile chaude. Déposer sur les légumes. Mouiller les sucs de cuisson avec 100 ml de Xérès et du bouillon, verser sur les légumes et cuire.

5 Verser le fond de cuisson dans une petite casserole, ajouter la crème liquide et porter à ébullition. Laisser mijoter à feux doux pendant 5 minutes, saler, poivrer et verser le Xérès restant, épaissir avec un liant si vous le souhaitez.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 Minute

4 : réglage

- 100°C ; 80-90 minutes
- 120°C ; 55-60 minutes



Dinde marinée au curry de légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 gousses d'ail
300 g de yaourt nature
3 cuil. à café de curry en poudre ou 2 cuil. à café de pâte Tandoori
½ cuil. à café de sucre roux
2 cuil. à café de jus de citron vert
1 pointe de couteau de piment en poudre
1 cuil. à café de sel
500 g de filet de dinde
400 g de tomates
400 g de brocolis
600 g de chou-fleur
2 oignons
1 piment vert
60 g de cacahuètes (non salées)
100 ml de bouillon de légumes
100 g de beurre de cacahuètes
Poivre

Temps de préparation :

env. 65 minutes

env. 65 minutes

Temps de cuisson :

21-23 minutes

21-23 minutes

Par personne :

2255 kJ / 537 kcal,

P 58 g, L 25 g, G 20 g

1 La veille : éplucher l'ail, le presser et le mélanger avec le yaourt, le curry, le sucre, le jus de citron vert, le piment en poudre et le sel. Laver le filet de dinde, sécher avec du papier absorbant, dénervier si nécessaire. Couper en morceaux et verser dans la marinade. Couvrir et mettre au frais pendant la nuit.

2 Laver les tomates, enlever le pédoncule, inciser en croix, mettre dans un plat de cuisson perforé et cuire.

3 Laisser brièvement refroidir les tomates, les peler et les couper en gros dés. Nettoyer le brocoli et le chou-fleur et les couper en fleurettes. Eplucher les oignons et les couper en rondelles fines. Nettoyer et égrainer le piment vert et le couper en fines bandes. Verser avec les autres légumes (excepté les morceaux de tomates et les cacahuètes) dans un plat de cuisson non perforé.

4 Enlever les morceaux de dinde de la marinade et les mettre de côté. Mélanger la marinade avec le bouillon de légumes et le beurre de cacahuètes, saler et poivrer. Verser sur les légumes et précuire.

5 Incorporer les morceaux de tomate et les cacahuètes, répartir les morceaux de dinde sur les légumes et cuire.

2 : réglage

95°C ; 1 minute

95°C ; 1 Minute

4 : réglage

100°C ; 8 minutes

100°C ; 8 minutes

5 : réglage

100°C ; 12-14 minutes

100°C ; 12-14 minutes

Paupiettes de dinde aux épinards

Pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g d'épinards en branches surgelés
Sel, poivre, noix de muscade
2 gousses d'ail
4 escalopes de dinde fines
125 ml de bouillon de poule
3 cuil. à soupe de crème
2 cuil. à soupe de liant pour sauces
vin de Xérès

Temps de préparation :

- env. 70–75 minutes
- env. 60–70 minutes

Temps de cuisson :

- 32–40 minutes
- 26–32 minutes

Par personne :

1243 kJ ou 296 kcal
P 28 g, L 20 g, G 1 g

>> Bon à savoir :

8 filets de sardines coupés en petits morceaux et ajoutés aux épinards donnent une saveur particulière à ce plat. Les escalopes de dinde peuvent être remplacées par des blancs de poulet ou des escalopes de veau

1 Mettre les épinards à décongeler au four.

2 Assaisonner les épinards décongelés de sel, de poivre et de muscade. Hacher finement les gousses d'ail et les incorporer.

3 Répartir la farce d'épinards sur les escalopes, les enrouler et les ficeler.

4 Verser le bouillon de poule dans un plat de cuisson non perforé. L'assaisonner de crème, de sel, de poivre et de muscade. Disposer les paupiettes sur cette préparation et mettre à cuire.

5 Tamiser le bouillon dans une casserole, l'épaissir avec le liant et parfumer au Xérès.

6 Avant de servir, napper les paupiettes d'un peu de sauce. En accompagnement, servir du riz sauvage ou des pommes de terre à l'anglaise.

1 : réglage

- 60°C ; 20-25 minutes
- 60°C ; 20-25 minutes

4 : réglage

- 100°C ; 12-15 minutes
- 120°C ; 6-8 minutes

Filets de dinde sur lit de légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

750 g de filets de dinde
sel et poivre
un peu de curry
1 pot de crème
2 poireaux
3 carottes
1 portion de fromage
frais aux fines herbes

Temps de préparation :

- env. 50 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson :

- 10 minutes
- 7 minutes

Par personne :

2411 kJ ou 5754 kcal
P 42 g, L 42 g, G 7 g

>> Bon à savoir

Pour trancher les carottes en fines lamelles, émincer celles-ci simplement avec un couteau économe et couper les bandes obtenues dans leur longueur avec un couteau bien affûté.

1 Couper les filets de dinde en morceaux. Assaisonner de sel, de poivre et d'un peu de curry. Les disposer avec la crème dans un plat de cuisson non perforé.

2 Pendant ce temps, couper les poireaux et les carottes en minces lamelles de 4 cm de long. Mettre les légumes à cuire dans la sauce.

3 Après écoulement du temps de cuisson, mélanger le fromage frais aux fines herbes à la sauce pour la lier.

1 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 120°C ; 5 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 100°C ; 2 minutes



Poulet à la sauce au vin blanc

Pour 4 personnes

Ingrédients:

4 cuisses de poulet
(d'env. 250 g)

400 g d'échalotes
125 g de poitrine fumée
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil à soupe d'huile de tournesol
175 ml de vin blanc sec
sel
poivre
200 ml de fond de volaille
½ bouquet d'estragon
sucre
75 g de crème fraîche
liant pour sauce si nécessaire
cerfeuil et estragon pour la décoration

Temps de préparation :

- env. 70 minutes
- env. 55 minutes

Temps de cuisson :

- 25 minutes
- 12 minutes

Par personne :

3272 kJ / 779 kcal,
P55 g, L59 g, G g,

Bon à savoir :

Si les enfants mangent aussi de ce plat, remplacez le vin blanc par du jus de pomme pour donner un côté fruité à la recette.

1 Laver les cuisses de poulet et les sécher avec de l'essuie-tout.

2 Eplucher les échalotes, les couper dans la longueur en fonction de leur taille. Enlever la couenne du lard, le couper en dés. Faire revenir avec les échalotes dans le beurre chaud et une cuillerée d'huile, verser dans un plat non perforé.

3 Déposer les cuisses de poulet dans la graisse de cuisson et les dorer de toutes parts. Mouiller avec 125 ml de vin, saler et poivrer. Verser tout dans le plat de cuisson et ajouter le fond. Hacher l'estragon, l'ajouter et cuire.

4 Verser le fond dans une petite casserole, ajouter le vin et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 3 minutes, assaisonner de sel, poivre et sucre et lier avec la crème fraîche. Utiliser éventuellement de la fécule pour épaissir la sauce. Dresser les cuisses de poulet avec la sauce et les échalotes, garnir d'herbes.

3 : réglage

- 100°C ; 25 minutes
- 120°C ; 12 minutes

Brochettes de volaille sauce balsamique

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 filets de blanc de poulet
1 poivron rouge
1 poivron vert

Sauce :

3 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de bouillon
de poule instantané
4 cuil. à soupe de sauce
au piment
2 cuil. à soupe
de vinaigre balsamique
1 cuil. à soupe de graines
de sésame
sel

Temps de préparation :

env. 45–50 minutes
 env. 40 minutes

Temps de cuisson :

7–10 minutes
 4–5 minutes

Par personne :

1050 kJ ou 250 kcal
P 37 g, L 6 g, G 12 g

>> Bon à savoir

Le vinaigre balsamique n'a que 3% d'acidité, ce qui le distingue des autres vinaigres. Il en fait bien partie mais son étiquette précise souvent qu'il s'agit d'un « produit traditionnel de Modène utilisé comme condiment dans les salades » ou d'un condiment à base de moût (« condimento a base di moste »). Le liquide, d'un brun foncé, a un parfum sucré intense qui en neutralise l'acidité.

1 Rincer la viande sous le robinet. La sécher en la tamponnant puis la couper en morceaux d'environ 3 cm de côté.

2 Couper les queues des poivrons et les laver soigneusement. Les épépiner et enlever les cloisons transversales puis les couper en dés de 3 cm de côté.

3 Enfiler les dés de viande et de poivron en alternance sur des piques de bois. Disposer ces brochettes dans un plat de cuisson à fond perforé préalablement beurré et mettre à cuire.

4 Caraméliser du sucre dans une casserole puis retirer du feu. Incorporer le beurre et le bouillon de poule. Remettre la casserole sur la plaque de cuisson et faire cuire doucement pendant 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Ajouter la sauce au piment, le vinaigre balsamique et les graines de sésame. Rectifier l'assaisonnement avec du sel.

3 : réglage

100°C ; 7-10 minutes
 120°C ; 4-5 minutes

Aiguillettes de poulet au poivron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 filets de blanc de poulet
3 cuil. à soupe d'huile
2 cuil. à café de poudre de piment rouge fort (paprika)
3 cuil. à café de curry
2 poivrons rouges
100 ml de crème liquide
100 g de crème fraîche
sel et poivre
curry

Temps de préparation :

- env. 55–60 minutes
- env. 55–60 minutes

Temps de cuisson :

- 12–14 minutes
- 12–14 minutes

Par personne :

1520 kJ ou 362 kcal
P 28 g, L 26 g, G 4 g

>> Bon à savoir

Le mot « marinade » vient de « mare », la mer. A l'origine, on ne marinait que le poisson. En principe tous les produits de la mer se marinent bien. Les petits poissons se marinent entiers, les gros poissons sont auparavant coupés en très fines tranches de type carpaccio. Les marinades de viande et de légumes sont maintenant aussi très appréciées.

1 Couper la viande en aiguillettes d'environ 1 cm de large.

2 Préparer une marinade avec l'huile, la poudre de piment et le curry. Y laisser macérer la viande pendant 15 minutes.

3 Couper les poivrons en fines lamelles et les disposer avec la viande dans un plat de cuisson non perforé.

4 Mélanger la crème liquide et la crème fraîche et assaisonner de sel et de poivre. Verser cette sauce sur la viande et les légumes et mettre au four.

5 Enfin, rectifier de nouveau avec du sel, du poivre et du curry.

4 : réglage

- 100°C ; 12-14 minutes
- 100°C ; 12-14 minutes



Blancs de poulet sauce forestière

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 blancs de poulet
50 g de fromage frais
20 g de crème fraîche
200 g de champignons
mélangés (en boîte)
20 g de fines herbes
sel, poivre, coriandre

Temps de préparation :

- env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

- 8 minutes
 8 minutes

Par personne :

1063 kJ ou 253 kcal
P 38g, L 9 g, G 5 g

1 Laver les blancs de poulet, les essuyer, les ouvrir sur le côté et saler.

2 Mélanger le fromage frais, la crème fraîche et les herbes, saler, poivrer et ajouter la coriandre.

3 Laisser égoutter les champignons dans une passoire, les émincer et les incorporer.

4 Farcir les blancs avec le mélange, fermer éventuellement avec un cure-dent. Cuire dans un plat perforé.

Suggestion d'accompagnement :
rösti de pommes de terre

4 : réglage

- 100°C ; 8 minutes
 100°C ; 8 minutes

Médailles de porc champignons et pommes

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 oignon rouge
4 cuil. à soupe de Calvados
2 cuil. à café de moutarde
150 ml de jus de pomme
150 ml de bouillon de viande
Poivre noir
8 médaillons de porc
(env. 75 g chaque)
700 g petits champignons de
Paris bruns
4 petites pommes acides
(4 x 125 g env.)
1 cuil. à soupe de beurre
clarifié
150 g de crème liquide
Sel
10 - 20 g de liant pour sauce
claire
1 cuil. à café de persil haché

Temps de préparation :

- env. 60 minutes
- env. 60 minutes

Temps de cuisson :

- 10-12 minutes
- 10-12 minutes

Par personne :

1919 kJ / 457 kcal,
P 42 g, L 21 g, G 25 g

1 Eplucher l'oignon et le hacher finement. Mélanger avec le calvados, la moutarde, le jus de pomme, le bouillon et le poivre. Laver les médaillons, les sécher avec du papier absorbant, les déposer dans la marinade et laisser reposer 3 heures au réfrigérateur.

2 Nettoyer les champignons, couper les plus gros. Laver les pommes, les couper en deux, enlever le cœur puis couper en lamelles fines. Répartir dans un plat de cuisson non perforé.

3 Sortir les médaillons de la marinade, laisser égoutter et saisir des deux côtés dans le beurre clarifié chauffé. Mélanger la marinade avec la crème liquide, la verser sur les champignons et les lamelles de pomme. Poser les médaillons par-dessus, napper de jus de cuisson et donner un tour de moulin à poivre. Mettre à cuire.

4 Verser la sauce dans une petite casserole, conserver les médaillons et les légumes au chaud dans le four vapeur. Porter la sauce à ébullition, épaissir avec le liant et goûter. Servir avec les médaillons, le mélange pommes-champignons et le persil. Vous pouvez accompagner ce plat avec des gnocchis.

3 : réglage

- 100°C ; 10-12 minutes
- 100°C ; 10-12 minutes

Blancs de poulet aux piments doux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

3 piments doux rouges
200 ml de bouillon de poule
2 échalotes
1 cuil. à soupe de beurre
4 blancs de poulet
sel, poivre, poivre de Cayenne
2 cuil. à soupe de sauceline
feuilles de basilic

Temps de préparation :

- env. 45–50 minutes
- env. 45–50 minutes

Temps de cuisson :

- 12–14 minutes
- 10–12 minutes

Par personne :

1705 kJ ou 406 kcal
P 29 g, L 30 g, G 5 g

1 Hacher finement les échalotes, verser le beurre dans un plat de cuisson non perforé et y ajouter les échalotes. Couper les piments doux en deux, les épépiner, les couper en bandes, les ajouter aux échalotes et faire cuire avec un couvercle*.

2 Nettoyer les blancs de poulet, les essuyer, saler et poivrer, les déposer sur les échalotes et faire cuire.

3 Filtrer le jus obtenu et le chauffer sur la plaque de cuisson. Goûter, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre de Cayenne, épaissir avec la sauceline.

4 Couper les blancs en tranches et les disposer sur les échalotes. Napper de sauce et décorer de feuilles de basilic. Suggestion d'accompagnement : riz sauvage.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 8-10 minutes
- 100°C ; 8-10 minutes

*Des couvercles convenant aux plats pour fours vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.



Gratin de pommes de terre au lard

Pour 4 personnes

Ingrédients

100 g de tranches fines de lard
1 oignon
2 gousses d'ail
500 g de pommes de terre
1 poivron rouge et 1 vert
(2 x env. 175 g)
1 brin de romarin
6 œufs, calibre L
sel
poivre

beurre pour le plat

Temps de préparation :

env. 50 minutes

env. 50 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes

30 minutes

Par personne :

1357 kJ / 323 kcal,

P 22 g, L 15 g, G 25 g,

1 Couper le lard en bandes. Eplucher l'oignon, le couper en deux puis en bandes. Eplucher l'ail et l'émincer en lamelles. Cuire le lard dans une poêle antiadhésive avec les oignons jusqu'à ce qu'il croustille puis ajouter les lamelles d'ail rapidement à la fin. Réserver la poêle.

2 Eplucher les pommes de terre, les couper en rondelles d' ½ cm, répartir dans un plat à gratin non perforé beurré, verser également le mélange contenant dans la poêle, avec la matière grasse et précuire. (voir réglage)

3 Eplucher les poivrons, les égrainer et les couper en fines bandes.

4 Détacher les aiguilles de romarin et les hacher, battre avec les œufs, le sel et le poivre et ajouter aux pommes de terre avec les bandes de poivron. Couvrir le plat avec un couvercle * ou du film aluminium. Faire cuire le gratin (voir réglage). Servir froid ou chaud, coupé en morceaux.

2 : réglage

100°C ; 5 minutes

100°C ; 5 minutes

4 : réglage

100°C ; 25 minutes

100°C ; 25 minutes

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson vapeur Miele sont disponibles sur la boutique en ligne.

Choucroute rapide

Pour 5 personnes

Ingrédients

750 g de pommes de terre, fermes
1 boîte de choucroute non garnie (850 ml)
600 g de palette sans os
1 oignon
1 cuil. à café de cumin
1 feuille de laurier
1 cuil. à café de sel
poivre
1-2 cuil. à café de sucre roux
500 ml de bouillon de viande
80 g de crème
2-3 cuil. à soupe de ciboulette ciselée

Temps de préparation :

- env. 60 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 40 minutes
- 19 minutes

Par personne :

1835 kJ / 437 kcal,
P 34 g, L 21 g, G 28 g

1 Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en dés de 2 cm de côté, les verser dans un plat de cuisson perforé et les précuire.

2 Pendant ce temps, verser la choucroute sur une passoire, la rincer et bien l'égoutter. Couper la palette en morceaux, éplucher et hacher l'oignon.

3 Mélanger les pommes de terre précuites, la choucroute, l'oignon, le cumin, le laurier et la palette dans un plat de cuisson non perforé et profond. Saler, poivrer, ajouter une cuillerée à café de sucre. Mouiller avec le bouillon par-dessus et cuire.

4 Goûter la choucroute, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, la répartir sur les assiettes avec une cuillerée de crème épaisse et de la ciboulette. Vous pouvez la servir avec une tranche de pain de campagne.

1 : réglage

- 100°C ; 15 minutes
- 120°C ; 7 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 25 minutes
- 120°C ; 12 minutes

Boulettes de porc épicées et chou chinois

Pour 4 personnes

Ingrédients:

15 g de gingembre frais
2 gousses d'ail
750 g de viande de porc hachée
1 cuil. à café de 5 épices chinoises
½ cuil. à café de cannelle moulue
2 cuil. à soupe de sauce soja
Sel
1 carotte (env. 100 g)
1 chou chinois (env. 750 g)
200 g de nouilles chinoises au blé et aux œufs
Sauce soja

Temps de préparation :

- env. 40 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 12-14 minutes
- 12-14 minutes

Par personne :

2890 kJ / 688 kcal,
P 43 g, L 40 g, G 39 g

>> Bon à savoir

Vous trouverez du cinq-épices en grandes surfaces ou dans les supermarchés asiatiques. Il contient en général un mélange des épices suivantes : anis, fenouil, badiane ou anis étoilé, cannelle, coriandre, poivre et clous de girofle.

1 Eplucher le gingembre et l'ail et les passer au presse-ail. Mélanger avec la viande hachée, le cinq-épices, la cannelle et 2 cuil. à soupe de sauce soja, saler et former 32 boulettes.

2 Nettoyer les carottes et les couper en fins bâtonnets. Nettoyer le chou chinois, détacher les feuilles, laver et bien égoutter. Répartir dans un plat de cuisson perforé, déposer les boulettes dessus et cuire.

3 Verser les nouilles avec le sel dans un plat de cuisson non perforé. Verser de l'eau de manière à couvrir les nouilles. Enfourner avec les boulettes et cuire simultanément.

4 Verser les nouilles sur une passoire et les laisser s'égoutter. Disposer dans des bols avec le chou, les carottes et les boulettes et servir avec de la sauce soja.

2 : réglage

- 100°C ; 6-7 minutes
- 100°C ; 6-7 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 6-7 minutes
- 100°C ; 6-7 minutes



Boulettes de viande aux câpres

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de viande hachée
1 oignon
1 œuf, calibre M
1 petit pain rond
sel et poivre
40 g de beurre
40 g de farine
400 ml de bouillon
1 cuil. à soupe de câpres
1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée

Temps de préparation :

- env. 40–45 minutes
- env. 40–45 minutes

Temps de cuisson :

- 10–12 minutes
- 10–12 minutes

Par personne :

2058 kJ ou 490 kcal
P 30 g, L 34 g, G 16 g

1 Mettre le petit pain à tremper dans de l'eau et le mélanger à la viande hachée, à l'œuf et à l'oignon finement haché. Saler et poivrer.

2 Former 12 boulettes de cette préparation.

3 Former d'autres petites boulettes avec le beurre et la farine.

4 Mettre toutes ces boulettes dans un plat de cuisson non perforé. Mouiller avec le bouillon et faire cuire.

5 Battre la sauce jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajouter les câpres et assaisonner. Parsemer de ciboulette.

6 Servir avec du riz.

>> Bon à savoir

Le créateur des boulettes de viande aux câpres (« Königsberger Klopse » en allemand) est inconnu. Selon la chronique, ces boulettes auraient été un plat de fête traditionnel de la Prusse orientale. Il est ultérieurement devenu le plat national allemand.

4 : réglage

- 100°C ; 10-12 minutes
- 100°C ; 10-12 minutes



Terrines aux cèpes sauce tomate

Pour 6 personnes

Ingédients:

15 g de cèpes séchés
30 g de pignons
750 g de tomates
2 oignons
5 gousses d'ail
100 g de jambon italien
125 g de mozzarella
1 kg de mélange de viande hachée
2 jaunes d'œufs, calibre M
sel
poivre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sucre
½ bouquet de basilic

Temps de préparation :

- env. 120 minutes
- env. 75 minutes

Temps de cuisson :

- 81 minutes
- 36 minutes

Par personne :

2415 kJ / 575 kcal,
P 40 g, L 43 g, G 7 g,

>> Bon à savoir

Le four vapeur convient parfaitement à la cuisson de terrines, qu'elles soient à base de viande, de poissons ou de légumes. Vous pourrez donner libre cours à votre créativité.

1 Couvrir les cèpes avec de l'eau bouillante et les réserver. Dorer les pignons à la poêle, sans graisse et laisser refroidir. Laver les tomates, enlever le pédoncule, les inciser en croix, les mettre dans un plat de cuisson perforé et cuire.

2 Sortir les tomates et les laisser refroidir. Eplucher les oignons et l'ail et les hacher finement. Verser les champignons dans une passoire fine, bien les égoutter, les essorer légèrement et les hacher finement. Couper le jambon en petits morceaux, égoutter la mozzarella et la hacher finement.

3 Mélanger la viande hachée avec les champignons, les pignons, la mozzarelle, le jambon et le jaune d'œuf. Ajouter la moitié de l'oignon et de l'ail, saler et poivrer généreusement. Verser dans un plat de cuisson non perforé, bien tasser puis couvrir avec un couvercle* ou un film d'aluminium et cuire. (voir réglage)

4 Eplucher les tomates et les couper en gros dés. Faire revenir le reste d'oignon et d'ail dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les tomates, avec du sel, du poivre et du sucre et cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Une fois la cuisson terminée, ajouter une partie du bouillon de viande à travers une passoire fine pour obtenir la consistance voulue. Goûter la sauce et détacher des feuilles de basilic, les hacher et les incorporer. La terrine peut être servie froide ou chaude.

1 : réglage

- 95°C ; 1 minute
- 95°C ; 1 minute

3 : réglage

- 100°C ; 80 minutes
- 120°C ; 35 minutes

* Des couvercles convenant aux plats pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

Goulash

Pour 5 personnes

Ingrédients :

500 g de bœuf pour ragoût
500 g de porc pour ragoût
2-3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
sel
poivre
50 ml de bouillon de viande
1 poivron rouge, 1 jaune,
1 vert (3 x 200 g)
2 oignons
100 ml de vin rouge
2 feuilles de laurier
1-2 cuil. à café de paprika
doux
liant pour sauce brune au
choix

Temps de préparation :

- env. 115 minutes
- env. 60 minutes

Temps de cuisson :

- 100-120 minutes
- 45 minutes

Par personne :

1722 kJ / 410 kcal,
P 43 g, L 22 g, G 10 g

>> Bon à savoir

le goulash est un ragoût parfumé au paprika et aux oignons, parfois même au cumin et à l'ail. En France il se prépare principalement avec du bœuf mais il peut aussi être à base de veau, cheval, porc, agneau ou mouton, souvent mélangés. Bien mitonné, ce plat offre une sauce onctueuse et savoureuse.

1 Laver la viande, la sécher et la dorer dans l'huile chaude à la poêle par petites quantités. Saler et poivrer. Mouiller les sucs de cuisson avec le bouillon de viande.

2 Entretemps préparer les poivrons, enlever les graines et les côtes puis tailler en dés. Eplucher les oignons et les hacher. Mélanger avec le vin rouge, les feuilles de laurier et la viande dans un plat de cuisson non perforé puis assaisonner avec le paprika, le sel et le poivre. Mettre à cuire.

3 Enlever les feuilles de laurier. Verser le liquide de cuisson du goulash dans une petite casserole, porter à ébullition, épaissir éventuellement la sauce puis ajuster l'assaisonnement.

2 : réglage

- 100°C ; 100-120 minutes
- 120°C ; 45 minutes

Rouleaux de bette farcis à l'asiatique

Pour 4 personnes

Ingrédients :

8 feuilles de bette
400 g de viande hachée
2 cuil. à soupe de sauce de soja
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
sel
poivre
6 champignons shiitake séchés
60 g de vermicelles de riz

Temps de préparation :

- env. 40–45 minutes
- env. 40–45 minutes

Temps de cuisson :

- 12 minutes
- 12 minutes

Par personne :

1352 kJ ou 322 kcal
P 21 g, L 18 g, G 19 g

>> Bon à savoir

Dans le plat de cuisson, placer les rouleaux de manière à ce que l'extrémité de la feuille enroulée repose contre le fond.

1 Nettoyer les feuilles de bette et les blanchir au four.

2 Mélanger la viande hachée, la sauce de soja et le gingembre. Saler et poivrer.

3 Mettre les champignons à tremper. Les hacher finement et les ajouter à la préparation de viande. Pétrir en incorporant les vermicelles de riz.

4 Répartir la viande hachée sur les feuilles de bette blanchies. Enrouler serré et mettre au four.

5 Servir avec du riz et une sauce aigre-douce.

1 : réglage

- 100°C ; 2 minutes
- 100°C ; 2 minutes

4 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 100°C ; 10 minutes



Filet de bœuf poché et ses légumes

Pour 2 personnes

Ingrédients :

200 g de chou-fleur
(en bouquet)
200 g de carottes en botte
2 courgettes
8 oignons nouveaux
100 g de mange-tout
250 ml de bouillon de bœuf
500 g de filet de bœuf
persil

Temps de préparation :

- env. 50–55 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson :

- 16 minutes
- 10 minutes

Par personne :

2360 kJ ou 562 kcal
P 70 g, L 22 g, G 20 g

1 Couper les bouquets de choux-fleurs, les carottes et les courgettes en morceaux de 2 à 3 cm. Enlever le vert des oignons et ajouter les mange-tout.

2 Faire cuire les carottes, le chou-fleur et le bouillon de bœuf dans un plat de cuisson non perforé.

3 Ajouter les autres légumes et faire cuire.

4 Retirer les légumes du bouillon, les réserver au chaud.

5 Couper le filet de bœuf en tranches d'1 cm d'épaisseur et les pocher dans le bouillon obtenu. Dresser la viande avec les légumes et parsemer de persil.

2 : réglage

- 100°C ; 8 minutes
- 120°C ; 4 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 100°C ; 4 minutes

5 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 minutes

Filets d'agneau aux haricots verts

Für 4 Portionen

Ingrédients

750 g de haricots verts
1 oignon rouge
1 petit bouquet de sarriette
sel
30 g de beurre
200 ml de fond d'agneau
250 g de tomates cerises
4 filets d'agneau (d'env. 150 g
chacun)
2 gousses d'ail
poivre
3-4 cuil. à soupe d'huile
d'olive
4-5 cuil. à soupe de vinaigre
balsamique
1 pincée de sucre
liant pour sauce brune selon
choix

Temps de préparation :

env. 50 minutes

env. 50 minutes

Temps de cuisson :

18-20 minutes

18-20 minutes

Par personne :

2041 kJ / 486 kcal,

P 51 g, L 26 g, G 12 g,

1 Eplucher les haricots, les laver et les égoutter. Eplucher et hacher l'oignon, laver la sarriette et la mettre dans un plat de cuisson non perforé avec les haricots et l'oignon. Saler et répartir des miettes de beurre, verser la moitié du fond d'agneau et cuire.

2 Pendant ce temps, laver les tomates cerises, rincer la viande et la sécher avec du papier absorbant. Eplucher l'ail, le presser, frotter la viande avec l'ail, le sel, le poivre et dorer de toutes parts dans l'huile chaude. Retirer de la poêle, déglacer les sucs de cuisson avec 3-4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique et le reste du fond d'agneau. Ajouter l'agneau et les tomates cerises aux haricots, napper de fond de cuisson et cuire.

3 Verser la sauce des haricots dans une petite casserole et la porter à ébullition. Goûter avec le reste de vinaigre, de sel, de poivre et de sucre et ajouter éventuellement du liant. Servir avec l'agneau et les haricots. Servir avec des pommes de terre au romarin.

1 : réglage

100°C ; 10 minutes

100°C ; 10 minutes

2 : réglage

100°C ; 8-10 minutes

100°C ; 8-10 minutes

Mitonné de bœuf à la sauce aux pommes et au raifort

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200 g de carottes
200 g de céleri rave
50 g de racines de persil
800 g de bœuf (morceaux à bouillir)
sel, poivre et grains de poivre
2 feuilles de laurier
250 g de petites pommes de terre
250 g de carottes en botte
250 g de chou-rave
2 cuil. à café de bouillon instantané (cube)
6 cuil. à soupe de bouillon

Sauce :

2 pommes acides
2 pots de crème fraîche
1 botte de ciboulette
1 cuil. à soupe de raifort
sel et poivre

Temps de préparation :

env. 120–160 minutes
 env. 80–100 minutes

Temps de cuisson :

75–115 minutes
 38–58 minutes

Par personne :

1995 kJ ou 475 kcal
P 48 g, L 19 g, G 28 g

1 Couper les carottes, le céleri rave et la racine de persil en dés et les disposer avec la viande de bœuf, le sel, les grains de poivre et les feuilles de laurier dans un plat de cuisson non perforé. Mettre à cuire.

2 Pendant la cuisson, éplucher les pommes de terre, les carottes et le chou-rave et en extraire des morceaux ovales avec un couteau adapté.

3 Prélever 6 cuillères à soupe du bouillon de cuisson. Verser celui-ci avec les légumes et le bouillon en cube dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter à la viande et mettre à cuire.

4 Éplucher les pommes et les râper grossièrement. Mélanger à la crème fraîche. Ajouter la ciboulette hachée en petits rouleaux et le raifort. Saler et poivrer.

5 Couper la viande cuite à la vapeur en fines tranches perpendiculairement au sens des fibres. Dresser avec les légumes et la sauce.

1 : réglage

100°C ; 60-100 minutes
 120°C ; 30-50 minutes

3 : réglage

100°C ; 15 minutes
 120°C ; 8 minutes



Filet de veau en croûte d'herbes

Pour 4 personnes

Ingrédients

600 g de filet de veau
sel
poivre-citron
½ bouquet de persil, cerfeuil,
basilic et estragon
2 cuil. à café de câpres (en
bocal, égoutté)
100 ml de vin blanc sec
100 ml de bouillon de lé-
gumes
¼ de citron non traité
100 g de crème liquide
liant pour sauce blanche

Temps de préparation :

- env. 55 minutes
- env. 35 minutes

Temps de cuisson :

- 25-30 minutes
- 15 minutes

Par personne :

1096 kJ / 261 kcal,
P 31 g, L 13 g, G 5 g

1 Laver le filet et le sécher avec du papier absorbant, le frotter à l'ail et au poivre-citron et disposer dans un plat de cuisson non perforé.

2 Laver les herbes, les sécher, retirer les feuilles et les mettre de côté. Ajouter les tiges avec les câpres au filet, verser le vin et le bouillon, mettre à cuire.

3 Pendant ce temps hacher finement les feuilles. Laver le citron à l'eau chaude, le sécher, râper finement le zeste et mélanger avec les herbes. Retirer le filet et le réserver au chaud. Verser le jus dans une casserole en le filtrant avec une passoire, ajouter la crème liquide et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes, goûter et assaisonner et éventuellement épaissir la sauce avec un liant.

4 Passer le filet dans les herbes, le trancher et le servir avec les herbes.

2 : réglage

- 100°C ; 25-30 minutes
- 120°C ; 15 minutes



Tagine d'agneau aux pruneaux

Pour 6 personnes

Ingrédients :

800 g d'agneau coupé en dés
(épaule par exemple)

3 oignons rouges

4 cuil. à soupe de beurre

clarifié

sel

½ cuil. à café de cannelle,
de cumin, de coriandre et de

poivre de Cayenne

150 ml de fond d'agneau (en
bocal)

3 feuilles de laurier

600 g de carottes

1 citron non traité

250 g de pruneaux

200 g de semoule

30 g de sésame

1-2 gousses d'ail

300 g de yaourt nature, 3,5%
de graisse

quelques gouttes de jus de
citron

Temps de préparation :

env. 100 minutes

env. 70 minutes

Temps de cuisson :

60 minutes

27 minutes

Par personne :

2570 kJ / 612 kcal,

P 28 g, L 40 g, G 35 g

1 Laver et sécher la viande,
enlever les nerfs. Eplucher
les oignons et les émincer. Saisir
l'agneau portion par portion
dans un peu de beurre clarifié.
Verser avec les oignons dans un
plat de cuisson non perforé, sa-
ler et assaisonner avec les épices.
Verser le fond d'agneau, ajouter
le laurier et cuire l'agneau.

2 Pendant ce temps, cuire
les carottes et les couper
en rondelles épaisses. Laver le
citron à l'eau chaude, le sécher
avec un torchon et le couper en
huit. Ajouter carottes, citron et
pruneaux à la viande et cuire
jusqu'à ce que la viande soit
tendre.

3 Ajouter la semoule et cuire.

4 Pendant ce temps dorer
le sésame à la poêle sans
matière grasse. Eplucher et
presser l'ail, le mélanger avec
le yaourt et le sésame, saler et
ajouter quelques gouttes de
citron. Goûter. Enlever le laurier
de la tagine, rectifier l'assaisonne-
ment si nécessaire et servir
avec le yaourt au sésame.

1 : réglage

100°C ; 35 minutes

120°C ; 17 minutes

2 : réglage

100°C ; 20 minutes

120°C ; 8 minutes

3 : réglage

100°C ; 5 minutes

120°C ; 2 minutes



Ragoût d'agneau suédois, sauce à l'aneth

Pour 4 personnes

Ingrédients :

750 g de viande d'agneau
3 cuil. à soupe d'huile
2 gousses d'ail
250 g d'oignons
sel, poivre
200 ml de crème liquide
2 feuilles de laurier
2 bouquets d'aneth
vin blanc

Temps de préparation

- env. 55–60 minutes
- env. 50–55 minutes

Temps de cuisson :

- 12–16 minutes
- 8–12 minutes

Par personne :

2734 kJ ou 651 kcal
P 34 g, L 55 g, G 5 g

1 Couper la viande en dés et la faire revenir dans l'huile. Hacher l'ail, couper l'oignon en dés et faire revenir avec l'agneau. Ajoutez du sel et du poivre.

2 Verser la crème et les feuilles de laurier dans un plat de cuisson non perforé. Hacher un bouquet et demi d'aneth, le mélanger à la crème et cuire avec la viande.

3 Saler, poivrer, parsemer de petits brins d'aneth.

A servir avec des pommes de terre bouillies et des carottes.

2 : réglage

- 100°C ; 12-14 minutes
- 120°C ; 6-8 minutes



Légumes

Les bienfaits de la nature

La cuisson tout en douceur dans le four vapeur accorde aux légumes tout le soin qui leur est dû. Pour leur effet bénéfique sur la santé et pour leur saveur, il est conseillé de consommer les légumes quotidiennement, en entrée, en plat de résistance ou dans les potées et autres plats uniques. Outre les variétés classiques, toujours appréciées, de plus en plus de nouvelles sélections comme le chou romanesco ou le chou-fleur vert viennent enrichir les menus. Dans la mesure du possible, la préférence doit être donnée aux légumes de saison, qui contiennent le plus de vitamines et de sels minéraux.





Légumes marinés

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 poivrons jaunes
2 poivrons rouges
1 aubergine
2 courgettes
500 g de champignons de Paris
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 cuil. à soupe de vinaigre de vin
4 cuil. à soupe de vin blanc
1 gousse d'ail
sel
poivre
1 pincée de sucre
2 cuil. à soupe de fines herbes hachées

Temps de préparation :

env. 35–40 minutes
 env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

3–4 minutes
 3–4 minutes

Par personne :

454 kJ ou 108 kcal
P 4 g, L 8 g, G 5 g

1 Laver les poivrons et les couper en bandes. Couper l'aubergine et les courgettes en rondelles et émincer les champignons.

2 Disposer les légumes dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre celui-ci au four.

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

4 Disposer les légumes dans un plat de service. Arroser de marinade et laisser macérer pendant quelques heures. Servir avec une baguette ou un pain ciabatta.

2 : réglage

100°C ; 3-4 minutes
 100°C ; 3-4 minutes



Concombres braisés

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 oignons
200 g de lard maigre
2 concombres frais ou
5 à 6 petits concombres
braisés en saumure
2 pots de crème fraîche
(mélangée à du jus de citron)
1 cuil. à soupe d'aneth haché
1 pincée de sucre
sel
poivre

Temps de préparation :

- env. 55–60 minutes
- env. 50–55 minutes

Temps de cuisson :

- 19–24 minutes
- 17–22 minutes

Par personne :

1919 kJ ou 457 kcal
P 6 g, L 45 g, G 7 g

>> Bon à savoir

L'aneth est l'une des rares fines herbes qui n'a pas été utilisée à l'origine uniquement en médecine mais également en cuisine. Il est important de n'associer l'aneth qu'à des ingrédients d'assaisonnement classiques comme le sel, le poivre, les oignons, le persil ou l'ail et d'éviter de l'ajouter à d'autres épices au goût spécifique.

1 Couper les oignons en dés et les mettre à cuire à la vapeur avec le lard dans un plat de cuisson non perforé et couvert.

2 Eplucher les concombres, les couper en deux dans leur longueur et les épépiner à l'aide d'une cuillère. Les couper en petits morceaux et les ajouter (avec la crème fraîche) aux oignons cuits avec le lard.

3 Assaisonner d'aneth, de sucre, de sel et de poivre et mettre à cuire. Après la cuisson, rectifier de nouveau l'assaisonnement de sel et de poivre. Des pommes de terre en robe des champs feront un bon accompagnement.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 15-20 minutes
- 100°C ; 15-20 minutes

Carottes et échalotes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de carottes
2 échalotes
20 g de beurre
sel
poivre
1 cuil. à soupe de persil

Temps de préparation :

env. 25 minutes
 env. 25 minutes

Temps de cuisson :

6 minutes
 3 minutes

Par personne :

533 kJ ou 127 kcal
P 2 g, L 11 g, G 5 g

1 Eplucher les carottes, les couper en rondelles et les verser dans un plat à fond perforé.

2 Verser les échalotes et le beurre dans un plat de cuisson non perforé et couvrir. Faire cuire les 2 plats ensemble.

3 Ajouter les carottes aux échalotes, saler et poivrer, servir parsemé de persil.

2 : réglage

100°C ; 6 minutes
 120°C ; 3 minutes

Asperges et assortiment de sauces

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg d'asperges blanches de la taille d'un pouce
1 kg d'asperges vertes

Ingrédients des sauces :

Sauce au persil :

782 kJ ou 187 kcal
125 ml de crème liquide
1 botte de persil haché
sel, 1 pincée de sucre

Sauce au thon :

864 kJ ou 202 kcal
1 boîte de thon
1 pot de yaourt (à 3,5%)
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à café de câpres
sel, poivre, sucre
3 œufs

Sauce à l'orange :

1542 kJ ou 369 kcal
250 ml de jus d'orange
3 jaunes d'œufs
sel, poivre
200 g de beurre tiède
zestes d'orange

Temps de préparation :

- env. 80–90 minutes
- env. 80–90 minutes

Temps de cuisson :

- 8–14 minutes
- 8–14 minutes

Par personne :

Asperges : 357 kJ ou 85 kcal
P 9 g, L 1 g, G 10 g

Préparation des asperges

1 Eplucher complètement les asperges blanches et le tiers inférieur seulement de asperges vertes. Les déposer dans un plat de cuisson perforé et cuire (voir réglage en bas)

Préparation des sauces

Sauce au persil :

1 Mélanger la crème et le persil et assaisonner de sel et de sucre. Napper les asperges chaudes de cette sauce et servir.

Par personne : 697 kJ / 166 kcal
P 9 g, L 10 g, G 10 g

Sauce au thon :

1 Egoutter le thon et l'émietter à l'aide de deux fourchettes.

2 Mélanger le yaourt, le jus de citron et les câpres et assaisonner de sel, de poivre et de sucre.

3 Ajouter le thon à la sauce au yaourt et mélanger.

4 Cuire les oeufs durs, les écaler et les couper en quatre. Verser la sauce sur les asperges et décorer avec les oeufs.

Par personne : 878 kJ / 209 kcal
P 19 g, L 9 g, G 13 g

Sauce à l'orange :

1 Mélanger le jus d'orange et les jaunes d'œufs et monter avec du sel et du poivre au bain-marie jusqu'à obtention d'une consistance de crème.

2 Ajouter délicatement le beurre cuillère par cuillère et assaisonner de sel et de poivre. Décorer de zestes d'orange et servir.

Par personne : 2709 kJ / 645 kcal
P 25 g, L 49 g, G 26 g

Réglage pour les asperges blanches:

- 100°C ; 9–10 minutes
- 100°C ; 9–10 minutes

Réglage pour les asperges vertes

- 100°C ; 7 minutes
- 100°C ; 7 minutes



Chou rouge aux pommes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

125 g d'oignons en dés
50 g de saindoux
700 g de chou rouge
200 ml de jus de pommes
50 ml de vinaigre de vin
1 feuille de laurier
environ 3 clous de girofle
25 g de sucre
sel
poivre
1 pomme
30 g d'airelles rouges ou 30 g de gelée de cassis
50 ml de vin rouge

Temps de préparation :

- env. 165 minutes
- env. 95 minutes

Temps de cuisson :

- 124 minutes
- 62 minutes

Par personne :

781 kJ ou 186 kcal
P 3 g, L 10 g, G 21 g

1 Mettre les oignons coupés en dés et le saindoux dans un plat de cuisson non perforé, couvrir* et faire cuire à la vapeur.

2 Nettoyer le chou rouge, le couper en lamelles, puis l'ajouter aux oignons avec le jus de pomme, le vinaigre de vin, la feuille de laurier, les clous de girofle et le sucre. Assaisonner de sel et de poivre et mettre à cuire.

3 Couper la pomme en morceaux. Ajouter les airelles rouges (ou la gelée de cassis) et le vin rouge aux autres ingrédients et mettre à cuire. Rectifier l'assaisonnement en sel, poivre et sucre.

1 : réglage

- 100°C ; 4 minutes
- 120°C ; 2 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 60 minutes
- 120°C ; 30 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 60 minutes
- 120°C ; 30 minutes

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur Miele sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

Chou rouge aux pommes et aux raisins

Pour 6 personnes

Ingédients :

750 g de chou rouge
50 g de saindoux
4 pommes (boskoop)
125 ml de vin rouge
4–5 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
2 feuilles de laurier
3 clous de girofle
1 oignon
1–2 cuil. à soupe de gelée de groseilles
200 g de raisins sans pépins
sel
poivre

Temps de préparation :

- env. 140–150 minutes
- env. 80–90 minutes

Temps de cuisson :

- 123 minutes
- 63 minutes

Par personne :

848 kJ ou 202 kcal
P 3 g, L 9 g, G 23 g

1 Laver le chou rouge, le détailler en lanières et le répartir dans deux plats.

2 Eplucher et couper les pommes en fines tranches. Piquer l'oignon avec les clous de girofle et le laurier. Mélanger les pommes, l'oignon, le saindoux, le vin rouge, le vinaigre balsamique et la gelée de groseilles avec le chou et faire cuire.

3 Ajouter les grains de raisin en dernier. Vous pouvez ajouter un peu de farine pour lier le tout.

2 : réglage

- 100°C ; 120 minutes
- 120°C ; 60 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 3 minutes
- 100°C ; 3 minutes

Soufflé aux légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

500 g de chou-fleur
4 jaunes d'œufs
sel
poivre
noix de muscade
4 blancs d'œufs
beurre

Sauce :

2 échalotes
20 g de beurre
20 g de farine
20 ml de vin blanc
100 ml de fond de légumes
100 ml de crème liquide
sel
poivre

Temps de préparation :

- env. 80–85 minutes
- env. 75–80 minutes

Temps de cuisson :

- 29–32 minutes
- 21–24 minutes

Par personne :

1054 kJ ou 251 kcal
P 11 g, L 19 g, G 9 g

>> Bon à savoir

Cette recette peut également être préparée avec du chou-fleur, des brocolis ou des carottes.

1 Nettoyer le chou-fleur, le couper en petits bouquets et le disposer dans un plat de cuisson à fond perforé. Mettre celui-ci au four.

2 Laisser refroidir le chou-fleur et en faire une purée. Y incorporer délicatement les jaunes d'œufs et assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

3 Battre fermement les blancs d'œufs en neige et incorporer délicatement.

4 Beurrer des ramequins et les remplir de la préparation. Couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre à cuire.

5 Pour la sauce, hacher finement les échalotes et les faire suer au beurre. Ajouter la farine et arrêter la cuisson avec le vin blanc.

6 Mélanger cette sauce au fond de légumes jusqu'à obtention d'une consistance lisse, puis ajouter délicatement la crème liquide et assaisonner de sel et de poivre.

7 Dresser les soufflés sur des assiettes, les napper de sauce et décorer avec les herbes hachées. Ces soufflés peuvent servir d'accompagnement aux plats de poisson et de viande.

1 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 120°C ; 5 minutes

4 : réglage

- 90°C ; 15-18 minutes
- 90°C ; 15-18 minutes



Légumes au fenouil

Pour 4 personnes

Ingrédients :

2 bulbes de fenouil
les fanes des fenouils
2 carottes
1 petit poireau
2 branches de céleri
1 cuil. à café de jus de citron
sel
sucre
2 oignons
20 g de beurre
150 ml de bouillon de légumes
poivre
1 cuil. à café de bouillon de légumes instantané
1 pot de crème double

Temps de préparation

□ env. 50–55 minutes

○ env. 45 minutes

Temps de cuisson

□ 10–12 minutes

○ 5–6 minutes

Par personne :

958 kJ ou 228 kcal

P 4 g, L 20 g, G 8 g

>> Bon à savoir

Le fenouil est le légume italien par excellence. En Italie, il est consommé le plus souvent cru en dessert, mais il est meilleur cuit. Le four vapeur lui conserve toutes ses vitamines. Pour ne pas être fade, le fenouil doit être bien épicé.

1 Laver les fenouils et les couper en 4, ôter leur tige et creuser leur base en forme de cône. Garder les fanes pour la décoration.

2 Couper les carottes en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et le poireau en tronçons d'1 cm d'épaisseur. Débiter le céleri en cubes d'environ 0,5 cm de côté. Disposer ces légumes dans un plat de cuisson à fond perforé et recouvrir de fenouil.

3 Mélanger le jus de citron, le sel et le sucre. Verser cette préparation sur les fenouils. Mettre le plat au four. Placer un plat non perforé sur l'étagère inférieure afin de recueillir le jus de cuisson.

4 Couper les oignons en dés, les faire suer au beurre, puis mouiller de 150 ml de bouillon de légumes. Assaisonner les légumes cuits de sel, de poivre et du bouillon de légumes. Incorporer la crème double. Décorer avec les fanes de fenouil découpées en petits brins.

3 : réglage

□ 100°C ; 10-12 minutes

○ 120°C ; 5-6 minutes



Garnitures

Tout simplement irremplaçables

Les pommes de terre, le riz ou les pâtes sont les accompagnements indispensables de la plupart des plats. Mais il est rare que leur saveur ait la vedette. Pourtant, le choix des accompagnements est souvent une condition essentielle de la réussite du plat lui-même. La multiplicité des préparations n'a pratiquement pas de limites. Ces trois ingrédients, très nutritifs, entrent pour une part importante dans une alimentation équilibrée et complète et réunissent à une même table les cultures, les coutumes et les traditions les plus diverses.





Boulgour façon pilaf

Pour 6 personnes

Ingrédients :

4 échalotes
2 gousses d'ail
200 g de carottes
1 piment doux rouge
3 capsules de cardamome
1 feuille de laurier
250 g de boulgour
sel
600 ml de bouillon de légumes
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de persil plat haché

Temps de préparation :

- env. 35 minutes
- env. 20 minutes

Temps de cuisson :

- 20 minutes
- 6 minutes

Par personne :

869 kJ / 207 kcal,
P 5 g, L 7 g, G 31 g,

>> Bon à savoir

Le boulgour est à base de blé cuit puis séché ensuite. Après le séchage, les grains sont concassés finement ou grossièrement. Il est obtenu principalement à partir de blé dur. A la place du boulgour, vous pouvez également utiliser du riz à longs grains pour cette recette.

1 Eplucher les échalotes, l'ail et les carottes. Emincer les échalotes en petits dés, hacher l'ail et découper les carottes en fines tranches ou les râper avec une grosse râpe. Nettoyer le piment doux, le vider et le couper en rondelles. Tout verser dans un plat de cuisson non perforé.

2 Ecraser légèrement les capsules de cardamome, ajouter avec la feuille de laurier et le boulgour et saler. Verser le bouillon de légumes par-dessus et cuire.

3 Enlever les épices du boulgour pilaf puis passer une fourchette pour séparer les grains. Incorporer le beurre et le persil, servir chaud.

2 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
- 120°C ; 6 minutes



Courgettes farcies à la feta

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 oignon rouge
1 gousse d'ail
½ piment doux rouge
40 g d'olives noires dénoyautées
75 g d'olives vertes dénoyautées
150 g de feta
8 de brins de thym
100 g de crème épaisse
sel
poivre
1-2 cuil. à café de jus de citron
4 courgettes (env. 320 g)
persil

Temps de préparation :

- env. 40 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 10-12 minutes
- 10-12 minutes

Par personne :

1184 kJ / 282 kcal,
P 12 g, L 22 g, G 9 g

>> Bon à savoir

Vous pouvez remplacer les courgettes par des grands piments doux.

1 Eplucher l'oignon et l'ail. Vider le piment doux et le couper en petits dés. Egoutter les olives et les hacher également. Réduire la feta en petites miettes, retirer les feuilles de thym de 6 brins, tout mélanger avec la crème épaisse et assaisonner avec le poivre et le jus de citron.

2 Couper les courgettes non épluchées dans le sens de la longueur et les creuser avec une petite cuiller. Saler légèrement l'intérieur des courgettes, remplir de préparation à la feta, disposer dans le plat perforé et cuire.

3 Hacher les feuilles de persil et les parsemer avec le reste de feuilles de thym.

2 : réglage

- 100°C ; 10-12 minutes
- 100°C ; 10-12 minutes

Houmous

Pour 6 personnes

Ingrédients :

200 g de pois chiches secs
2 gousses d'ail
½ cuil. à café de cumin
3-4 cuil. à café de tahin (purée de sésame blanc)
¼ cuil. à café de paprika doux
1 cuil. à café de sel
poivre
2-3 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation :

- env. 65 minutes
- env. 30 minutes

Temps de cuisson :

- 50 minutes
- 15 minutes

Par personne :

483 kJ / 115 kcal,
P 5 g, L 7 g, G 8 g

>> Bon à savoir

Le tahin ou purée de sésame blanc est une pâte obtenue à partir de la mouture de graines de sésame blanc finement moulues et fait partie des ingrédients de base du houmous. Il est très riche en vitamines et en calcium et est donc très apprécié des végétariens.

Pour obtenir un houmous encore plus savoureux, enlever la petite peau du pois chiche avant de le réduire en purée.

1 Trier les pois et les mettre à tremper pendant la nuit dans un grand volume d'eau froide.

2 Verser les pois chiches avec leur eau dans un plat de cuisson non perforé, les pois chiches doivent être recouverts d'eau. Eplucher l'ail et ajouter les gousses entières, assaisonner de cumin et cuire.

3 Verser les pois chiches dans une passoire, recueillir le liquide de cuisson et laisser refroidir les deux.

4 Mixer les pois chiches avec 100-125 ml de liquide de cuisson, le jus de citron et le tahin. Assaisonner généreusement de paprika, de sel, poivre et éventuellement de cumin et transvaser dans un bol. Arroser d'un filet d'huile d'olive et servir. Vous pouvez l'accompagner de bâtonnets de légumes crus ou cuits al dente et de pain pita.

2 : réglage

- 100°C ; 50 minutes
- 120°C ; 15 minutes

Gnocchis

Pour 6 personnes

Ingrédients :

600 g de petites pommes de terre à chair farineuse
½ bouquet de basilic
½ bouquet de persil plat
5 brins d'origan
50 g de tomates séchées conservées dans l'huile
80-110 g de farine
50 g de semoule de blé dur
1 jaune d'œuf, calibre M
sel
1 cuil. à café de concentré de tomates
farine
beurre

50 g de beurre
20 feuilles de sauge

Temps de préparation :

- env. 70 minutes
- env. 55 minutes

Temps de cuisson :

- 38 minutes
- 25 minutes

Par personne :

987 kJ / 235 kcal,
P 5 g, L 11 g, G 29 g

1 Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur dans un plat de cuisson perforé jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Prélever les feuilles des herbes aromatiques et les hacher, égoutter les tomates et les mixer

3 Laisser refroidir légèrement les pommes de terre, les éplucher puis les écraser au presse-purée tant qu'elles sont encore chaudes. Mélanger avec 50 g de farine, la semoule, le jaune d'œuf et une cuillère à café de sel pour former une pâte. Diviser la pâte en deux, mélanger une partie avec les herbes et l'autre avec la purée de tomates et le concentré de tomates, ajouter 1 à 2 cuil. à soupe de farine si nécessaire.

4 Former deux rouleaux (d'env. 60 cm) en utilisant peu de farine et confectionner environ 30 gnocchis à partir de chaque. Avec une fourchette légèrement farinée, appuyez sur un côté de chaque gnocchi. Cuire dans le plat de cuisson perforé beurré.

5 Faire fondre le beurre dans une petite poêle. Y passer rapidement les feuilles de sauge, les saler légèrement et verser le beurre de sauge avec les gnocchis.

1 : réglage

- 100°C ; 28 minutes
- 120°C ; 15 minutes

4 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 100°C ; 10 minutes



Polenta au fromage et aux poireaux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 poireau fin
(env. 175 g)
750 ml de bouillon/fond de légumes
sel
150 g de polenta de maïs
4 brins de marjolaine
4 brins de persil plat
100 g d'emmental râpé
30 g de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de beurre
poivre noir

Temps de préparation :

env. 30 minutes

env. 25 minutes

Temps de cuisson :

15 minutes

8 minutes

Par personne :

1466 kJ / 349 kcal,

P 15 g, L 17 g, G 34 g

>> Bon à savoir

la polenta est un plat préparé à base de semoule de maïs, qui fait partie des plats traditionnels italiens. Au 17e siècle, elle était considérée comme un "plat de pauvres". La préparation dans une casserole demande un certain coup de main car la polenta doit être remuée en permanence pour qu'elle soit bien lisse et qu'elle ne brûle pas. La polenta cuite peut également être coupée en tranches une fois qu'elle est froide puis rôtie à la poêle.

1 Nettoyer le poireau, le laver, le couper en fines rondelles et verser dans un plat de cuisson perforé. Verser le bouillon de légumes avec ½ cuil. à café de sel dans un autre plat de cuisson non perforé. Insérer les deux dans l'appareil et cuire.

2 Sortir le bouillon, verser la polenta en pluie tout en remuant, laisser reposer 1 minute et mélanger de nouveau. Réenfourner dans l'appareil et cuire. Sortir le poireau de l'appareil.

3 Sortir la polenta du four et laisser reposer 5 minutes avec un couvercle.

4 Prélever les feuilles de marjolaine et de persil et hacher. Diviser la polenta en deux, incorporer les deux sortes de fromage ainsi qu'une cuillère à soupe de beurre dans une moitié. Mélanger le poireau, les herbes et le reste de beurre avec le reste de polenta.

1 : réglage

100°C ; 5 minutes

120°C ; 3 minutes

2 : réglage

100°C ; 10 minutes

120°C ; 5 minutes

Salade tiède aux lentilles

Pour 6 personnes

Ingrédients :

1 oignon
180 g de carottes
50 g d'abricots secs
200 g de lentilles brunes
1 capsule de cardamome
1 feuille de laurier
1 morceau de cannelle
2-3 pointes de couteau de coriandre moulue
sel
poivre
300 ml de bouillon de légumes
150 g de yaourt nature (3,5 % de matière grasse)
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 cuil. à café de jus de citron vert
1-2 cuil. à café de miel
½ salade (par ex. salade frisée verte, env. 175 g)

Temps de préparation :

- env. 25 minutes
- env. 25 minutes

Temps de cuisson :

- 10-12 minutes
- 10-12 minutes

Par personne :

706 kJ / 168 kcal,
P 10 g, L 4 g, G 23 g

1 Eplucher l'oignon et les carottes. Hacher l'oignon, couper la carotte en bandes étroites d'environ 5 cm et couper les abricots secs en petits morceaux. Mélanger tout avec les lentilles dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter les épices, saler et poivrer, ajouter le bouillon et cuire.

2 Entretemps, mélanger le yaourt avec l'huile et le jus de citron vert et assaisonner avec le sel, le poivre et le miel. Préparer la salade, l'égoutter et la couper en fines bandes.

3 Laisser refroidir les lentilles, enlever les épices. Incorporer la salade coupée et servir tiède avec la sauce au yaourt.

1 : réglage

- 100°C ; 10-12 minutes
- 100°C ; 10-12 minutes

Carottes à la noix de coco

Pour 4 personnes

Ingrédients :

800 g de carottes en botte
200 ml de lait de coco
100 ml de bouillon de légumes
1 petit oignon
1 piment doux vert
sel
1 cuil. à soupe de noix de coco râpée
2-3 cuil. à café de fécule
½-1 cuil. à café de jus de citron vert
fleur de sel

Temps de préparation :

- env. 30 minutes
- env. 25 minutes

Temps de cuisson :

- 10-12 minutes
- 3-4 minutes

Par personne :

382 kJ / 91 kcal,
P 3 g, L 3 g, G 13 g

1 Eplucher les carottes et les disposer dans un plat de cuisson perforé.

2 Mélanger le lait de coco et le bouillon dans un plat de cuisson non perforé. Eplucher l'oignon, nettoyer et vider le piment, hacher finement l'oignon et le piment. Ajouter à la sauce au lait de coco, saler et cuire en même temps que les carottes.

3 Pendant ce temps, dorer les copeaux de noix de coco à la poêle, sans graisse. Laisser refroidir.

4 Verser la sauce au lait de coco dans une petite casserole et la porter à ébullition. Mélanger la fécule avec un peu d'eau, épaissir ainsi la sauce et goûter avec le sel et le jus de citron vert. Assaisonner les carottes avec un peu de fleur de sel, parsemer de copeaux de noix de coco et servir.

>> Bon à savoir

La fleur de sel contient une forte part de calcium et de magnésium, ce qui lui confère son goût particulier.

2 : réglage

- 100°C ; 10-12 minutes
- 120°C ; 3-4 minutes



Soufflé aux pommes de terre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

300 g de pommes de terre farineuses
3 jaunes d'œufs
1 botte de cerfeuil
150 g de crème fraîche
100 g de petits pois surgelés
sel
poivre
noix de muscade
3 blancs d'œufs
1 cuil. à soupe de fécule alimentaire
10 g de beurre
2 cuil. à soupe de parmesan

Temps de préparation :

- env. 80–85 minutes
- env. 75–80 minutes

Temps de cuisson :

- 39–45 minutes
- 34–40 minutes

Par personne :

1344 kJ ou 320 kcal
P 11 g, L 24 g, G 15 g

1 Eplucher les pommes de terre, les couper en dés et les mettre au four dans un plat de cuisson à fond perforé.

2 Passer les pommes de terre ainsi cuites au presse-purée.

3 Mélanger les jaunes d'œufs, le cerfeuil grossièrement haché, la crème fraîche et les petits pois. Saler, poivrer et assaisonner de noix de muscade.

4 Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus en neige ferme dans le mélange et en remplir des ramequins préalablement beurrés et saupoudrés de fécule. Parsemer de parmesan.

5 Couvrir les ramequins d'une feuille d'aluminium et enfourner le tout.

1 : réglage

- 100°C ; 9-10 minutes
- 120°C ; 4-5 minutes

5 : réglage

- 90°C ; 30-35 minutes
- 90°C ; 30-35 minutes

Knödels au pain

Pour 4 personnes

Ingrédients :

8 petits pains
500 ml de lait
1 oignon
20 g de beurre
2 œufs, calibre M
1 cuil. à soupe de persil haché

Beurre

Temps de préparation :

env. 110-115 minutes

env. 110-115 minutes

Temps de cuisson :

21-25 minutes

19-23 minutes

Par personne :

1193 kJ / 284 kcal,

P 14 g, L 12 g, G 30 g

1 Couper les petits pains en dés d'1/2 cm.

2 Chauffer le lait dans un plat de cuisson non perforé. Verser le lait chaud sur les dés de pain et laisser absorber pendant une demie-heure.

3 Eplucher l'oignon, le couper en dés et cuire à l'étouffée dans un plat de cuisson non perforé avec un couvercle*.

4 Ajouter l'oignon, les œufs et le persil aux dés de pain et mélanger. Avec les mains mouillées, former 12 boules, les déposer sur un plat de cuisson beurré et cuire.

5 Pour en changer le goût, vous pouvez également ajouter des épinards cuits et hachés aux knödels ou encore des fines herbes hachées.

2 : réglage

95°C ; 2-3 minutes

95°C ; 2-3 minutes

3 : réglage

100°C ; 4 minutes

120°C ; 2 minutes

4 : réglage

100°C ; 15-18 minutes

100°C ; 15-18 minutes

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

Klöße ou boulettes de pommes de terre pochées

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg de pommes de terre
1-2 œufs, calibre M
sel
noix de muscade
50 g de farine
50 g de féculé

Beurre

Temps de préparation :

env. 105-110 minutes

env. 105-110 minutes

Temps de cuisson :

43-49 minutes

43-49 minutes

Par personne :

1260 kJ / 300 kcal,

P 10 g, L 4 g, G 56 g

1 Laver les pommes de terre et les cuire dans un plat de cuisson perforé.

2 Peler les pommes de terre encore chaudes et les écraser au presse-purée.

3 Ajouter les œufs à la purée de pomme de terre et assaisonner de sel et de noix de muscade. Incorporer la farine et la féculé de pomme de terre.

4 Former un rouleau avec la pâte et la couper en 12 à 14 morceaux. Former des boules avec et cuire dans un plat de cuisson perforé beurré.

1 : réglage

100°C ; 28-34 minutes

100°C ; 28-34 minutes

4 : réglage

100°C ; 15-18 minutes

100°C ; 15-18 minutes

>> Bon à savoir

Cette spécialité allemande accompagne très bien les plats de viande en sauce.



Pommes de terre farcies

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 pommes de terre de taille moyenne
100 g de dés de jambon
100 g de conté râpé
100 g de crème fraîche (mélangée à du jus de citron)
1 cuil. à soupe de moutarde forte
sel
poivre

Temps de préparation :

- env. 45–50 minutes
- env. 40 minutes

Temps de cuisson :

- 22–23 minutes
- 10–12 minutes

Par personne :

748 kJ ou 178 kcal
P 9 g, L 10 g, G 13 g

>> Bon à savoir

Creuser quelque peu les pommes de terre avant de les garnir de la farce.

1 Laver les pommes de terre, les couper en deux dans leur longueur et les disposer, face coupée vers le haut, dans un plat de cuisson à fond perforé. Mettre à cuire.

2 Mélanger les dés de jambon, le fromage, la crème fraîche et la moutarde. Saler et poivrer.

3 Disposer cette préparation sur les pommes de terre et mettre à cuire.

4 Servir avec une salade mélangée.

1 : réglage

- 100°C ; 19–20 minutes
- 120°C ; 7–9 minutes

3 : réglage

- 100°C ; 3 minutes
- 100°C ; 3 minutes



Purée de pommes de terre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 kg de pommes de terre
250 ml de crème liquide
100 ml de bouillon de légumes
20 g de beurre
sel
poivre
1 cuil. à soupe de persil

Variante 1 :

25 g de cèpes

Variante 2

1 oignon moyen
100 g de lard

Temps de préparation :

env. 40–45 minutes
 env. 30–35 minutes

Temps de cuisson :

15–17 minutes
 5–6 minutes

Par personne :

1642 kJ ou 391 kcal
P 7 g, L 23 g, G 39 g

Variante 1 : 1642 kJ/391 kcal

P 7 g, L 23 g, G 39 g

Variante 2 : 1991 kJ, 474 kcal

P g, L 30 g, G 40 g

1 Eplucher les pommes de terre et les couper en 4. Les disposer dans un plat de cuisson à fond perforé et mettre au four. Mettre la crème et le bouillon de légumes dans un plat non perforé et placer celui-ci à l'étage inférieur du four. Faire cuire.

2 Passer les pommes de terre cuites au presse-purée et arroser du mélange de crème et de bouillon. Incorporer le beurre, saler et poivrer. Hacher finement le persil et en parsemer la purée.

3 Variante 1 : Faire tremper les cèpes dans de l'eau. Les faire cuire (avec le liquide) dans un plat de cuisson non perforé. Les hacher finement et les incorporer délicatement à la purée.

4 Variante 2 : Disposer l'oignon finement haché et le lard coupé en petits dés dans un plat de cuisson non perforé, couvrir* et mettre à cuire. Incorporer ensuite à la purée.

1 : réglage

100°C ; 15–17 minutes
 120°C ; 5–6 minutes

3 : réglage

100°C ; 4 minutes
 100°C ; 4 minutes

4 : réglage

100°C ; 4 minutes
 100°C ; 2 minutes

*Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.



Desserts

Tentations sucrées

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





Boules de fromage blanc à la vanille, coulis de pêches

Pour 6 personnes

Ingrédients :

60 g d'amarettini

Pour les boules :

1 kg de fromage blanc à 3%

90 g de sucre

Pulpe d'une gousse de vanille

2 jaunes d'œuf, calibre M

2 sachets de poudre pour flan

Pour la sauce aux pêches :

500 g de pêches mûres

75 g de pâte d'amandes

50 ml de nectar de pêches

1-2 cuil à café de sirop de

fleurs de sureau

Beurre

Temps de préparation :

env. 55 minutes

env. 55 minutes

Temps de cuisson :

14 minutes

14 minutes

Par personne :

1831 kJ / 436 kcal,

P 28 g, L 12 g, G 54 g

1 Ecraser légèrement les amarettini. Verser le fromage blanc dans un torchon propre, relever les quatre coins du torchon et bien essorer le fromage blanc en tordant le torchon. Mélanger avec les amarettini, le sucre, la pulpe de vanille, le jaune d'œuf et le sachet pour flan et laisser reposer pendant 20 minutes.

2 Entretemps, laver les pêches, les inciser en croix, les déposer dans un plat de cuisson perforé et les cuire à la vapeur.

3 Laisser refroidir les pêches, les peler et détacher la chair du noyau.

4 Avec la préparation au fromage blanc, façonnez 12 boules après avoir mouillé vos mains. Les déposer dans un plat de cuisson beurré et perforé, insérer un plat de cuisson non perforé dessous et cuire.

5 Pendant ce temps, couper la pâte d'amandes en gros dés, mélanger avec le nectar de pêche et passer à travers une passoire. Faire une purée avec la chair de pêche, mélanger avec la purée de pâte d'amandes et rectifier le goût avec le sirop de fleurs de sureau.

6 Dresser les boules sucrées avec la sauce et les miettes d'amarettini.

2 : réglage

100°C ; 2 minutes

100°C ; 2 minutes

4 : réglage

100°C ; 12 minutes

100°C ; 12 minutes



Dessert aux fruits rouges

Pour 6 personnes

Ingrédients :

225 g de biscottes
50 g de beurre
40 g de miel liquide
300 ml de lait
200 g de fraises
125 g de framboises
125 g de mûres
1 petite pomme acidulée
(env. 100 g)
Pulpe d'une gousse de vanille
40 g de sucre
6 boules de glace à la vanille

Beurre

Temps de préparation :

- env. 105 minutes
- env. 105 minutes

Temps de cuisson :

- 60 minutes
- 60 minutes

Par personne :

1726 kJ / 411 kcal,
P 9 g, L 19 g, G 51 g

1 Ecraser les biscottes ou les passer à la râpe. Faire fondre le beurre avec le miele et mélanger avec la chapelure de biscotte et le lait.

2 Trier les baies, les laver et les sécher. Couper les fraises en 4, éplucher la pomme, enlever le cœur, les couper en petits dés et mélanger avec les baies, la gousse de vanille et le sucre.

3 Beurrer un moule à charlotte (env. 1,25 l), verser les $\frac{3}{4}$ de la pâte aux biscottes et bien relever la pâte sur les bords. Verser les baies et les presser légèrement. Couvrir avec le reste de pâte et bien presser le bord. Fermer le moule avec le couvercle et cuire.

4 Sortir le pudding du four vapeur et le laisser reposer au moins 15 minutes dans le moule. Renverser sur une planche ou une assiette, couper en parts et servir avec la glace.

>> Bon à savoir

Si vous n'avez pas de moule à charlotte, vous pouvez également prendre une moule à manqué. Fermez le moule avec du papier sulfurisé plié en deux et fixé avec du fil de cuisine.

3 : réglage

- 100°C ; 60 minutes
- 100°C ; 60 minutes

Brioche vapeur et compote d'abricots

Pour 6 personnes

Ingrédients :

Pour les brioches vapeur :

½ dé de levure de boulanger
fraîche

225 ml de lait

250 g de farine

80 g de sucre

1 pincée de sel

1 jaune d'œuf, calibre M

85 g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

Sucre

Farine

Pour la compote d'abricots :

500 g d'abricots

Pulpe d'½ gousse de vanille

50 ml de nectar d'abricot

Temps de préparation :

env. 90 minutes

env. 90 minutes

Temps de cuisson :

50 minutes

50 minutes

Par personne :

1609 kJ / 383 kcal,

P 7 g, L 15 g, G 55 g

1 Mélanger la levure de boulanger avec 125 ml de lait tiède, ajouter la farine, 35 g de sucre, le sel, l'œuf et 40 g de beurre mou et pétrir env. 7 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse se forme. Laisser lever au four dans un récipient.

2 Laver les abricots, les couper en quartiers et les dénoyauter. Mélanger avec 20 g de sucre, la pulpe de gousse de vanille et le nectar dans un récipient non perforé.

3 Verser le lait, le sucre restant et 20 g de beurre dans un récipient non perforé. Retirer la pâte levée du four, la diviser en six portions, former des boules en utilisant peu de farine, couvrir puis laisser lever de nouveau pendant 15 minutes. Faire chauffer.

4 Disposer les boules de pâtes bien serrées dans le lait chaud et couvrir le plat avec un couvercle*. Enfourner avec les abricots dans l'appareil et cuire.

5 Sortir les abricots, continuer la cuisson des brioches.

6 Faire fondre le reste de beurre avec le sucre vanillé. Dorer les brioches vapeur avec le beurre fondu et saupoudrer de sucre selon votre goût. Servir avec la compote d'abricots.

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

1 : réglage

40°C ; 15 minutes

40°C ; 15 minutes

3 : réglage

100°C ; 5 minutes

100°C ; 5 minutes

4 : réglage

100°C ; 20 minutes

100°C ; 20 minutes

5 : réglage

100°C ; 10 minutes

100°C ; 10 minutes

Soupe aux pommes et au sureau

Pour 4 personnes

Ingrédients :

750 ml de jus de baies de sureau
env. 100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de cannelle moulue
3 petites pommes acidulées (env. 400 g)
2 blancs d'œufs, calibre M
30 g de sucre glace
1 pointe de zeste de citron rapé finement

Temps de préparation :

- env. 20 minutes
- env. 20 minutes

Temps de cuisson :

- 5 minutes
- 5 minutes

Par personne :

1180 kJ / 281 kcal,
P 7 g, L 1 g, G 61 g,

>> Bon à savoir

Si vous avez des baies de sureau dans le jardin, vous pouvez confectonner le jus vous-même. Récolter les ombelles, les laver et les égoutter. Faire cuire à la vapeur avec un peu d'eau jusqu'à ce que les baies éclatent et donnent leur jus. Filtrer avec une passoire et utiliser le jus comme décrit dans la recette.

1 Mélanger le jus de baies de sureau avec 250 ml d'eau, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle dans un plat de cuisson non perforé.

2 Eplucher les pommes, les couper en deux, les vider et couper en lamelles. Les verser dans la soupe au sureau et cuire.

3 Monter les blancs en neige en incorporant progressivement le sucre glace tamisé et le zeste de citron.

4 Goûter éventuellement la soupe avec davantage de sucre. Prélever de petites quenelles de blanc d'œuf et les déposer. Utiliser la chaleur résiduelle pour épaissir la soupe en l'enfournant cinq minutes.

2 : réglage du four

- 100°C ; 5 minutes
- 100°C ; 5 minutes



Crèmes renversées au café

Pour 4 personnes

Ingrédients :

200 ml de lait
100 g de crème liquide
3 sachets de café soluble (de 2 g)
1 œuf, calibre M
3 jaunes d'œuf, calibre M
60 g de sucre roux
4 cuil. à café de liqueur de café

Temps de préparation :

- env. 45 minutes
- env. 45 minutes

Temps de cuisson :

- 25 minutes
- 25 minutes

Par personne :

1159 kJ / 276 kcal,
P 8 g, L 16 g, G 25 g

>> Bon à savoir

Vous pouvez déguster vos crèmes renversées avec 250 g de framboises à répartir sur les assiettes.

1 Mélanger le lait et la crème liquide avec le café soluble, dans un plat de cuisson non perforé et chauffer.

2 Mélanger l'œuf, le jaune et le sucre avec un fouet et ajouter le lait au moka progressivement. Verser la crème au café dans 4 ramequins, à travers une passoire, couvrir de film aluminium et cuire.

3 Retirer les ramequins du four et les laisser refroidir. Avant de servir, retourner les crèmes sur les assiettes et les arroser de liqueur.

1 : réglage

- 100°C ; 5 minutes
- 100°C ; 5 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
- 100°C ; 20 minutes

Mousse aux coings

Pour 5 personnes

Ingrédients :

600 g de coings
Jus d'un citron
4 feuilles de gélatine blanche
1 sachet de sucre vanillé
40-50 g de sucre
100 g de crème liquide aigre
250 g de crème fleurette

Temps de préparation :

- env. 35 minutes
- env. 30 minutes

Temps de cuisson :

- 10 minutes
- 5 minutes

Par personne :

1063 kJ / 253kcal,
P 4 g, L 17 g, G 21 g

1 Peler les coings, les couper en quatre et les évider.

Couper la chair en dés et la mélanger immédiatement au jus de citron. Verser dans un plat de cuisson perforé et cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre.

2 Pendant ce temps, faire tremper la gélatine dans l'eau froide. Mixer les coings, passer au chinois si nécessaire. Ajouter le sucre vanillé et le sucre, goûter. Essorer la gélatine et la dissoudre dans la masse chaude, ajouter la crème liquide. Mettre la crème au frais, jusqu'à ce qu'elle commence à se figer.

3 Monter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit ferme et l'incorporer à la crème. Laisser reposer la mousse pendant la nuit au réfrigérateur afin qu'elle soit ferme. Avec une cuillère, servez la mousse sur des assiettes.

1 : réglage

- 100°C ; 10 minutes
- 120°C ; 5 minutes

Soufflé au pain d'épices et aux airelles

Pour 6 personnes

Ingrédients :

50 g d'airelles séchées
1 cuil. à soupe de porto
100 g de pain d'épices
3 œufs, calibre M
100 g de chocolat noir amer
80 g de crème liquide
75 g de beurre mou
80 g de sucre
½ cuil. à café de mélange
pour pain d'épices
1 pointe de cannelle
1 pincée de sel
150 g de crème épaisse

Beurre pour le moule

Temps de préparation :

- env. 65 minutes
 env. 65 minutes

Temps de cuisson :

- 30 minutes
 30 minutes

Par personne :

1886 kJ / 449 kcal,
P 7 g, L 29 g, G 40 g

1 Mélanger les airelles séchées avec du porto et les réserver. Couper le pain d'épices en dés et le réduire en chapelure avec un robot ménager. Clarifier les œufs. Hacher le chocolat et le mélanger avec la crème liquide dans un plat de cuisson non perforé.

2 Mélanger les jaunes d'œufs avec le beurre, le sucre et les épices jusqu'à obtenir une crème épaisse. Incorporer la crème épaisse et les miettes de pain d'épices. Monter les blancs d'œufs en neige et incorporer les airelles séchées.

3 Verser le mélange dans 6 petits ramequins beurrés (contenance env. 125 ml), couvrir de film aluminium et disposer sur la grille. Recouvrir le mélange au chocolat et à la crème avec un couvercle*, enfourner avec les soufflés et cuire.

4 Mélanger la sauce au chocolat pour le rendre homogène. Retourner les soufflés sur les assiettes, dresser avec la sauce et servir.

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

3 : réglage

- 100°C ; 30 minutes
 100°C ; 30 minutes



Cerises au vin rouge et à l'amaretto

4 bocaux de 0,5 l

Ingrédients :

2 kg de griottes
100-200 ml de jus de cerise
200 ml de vin rouge
300 g de sucre roux
1 cuil. à café de cannelle moulue
50 ml d'amaretto
4 bocaux avec couvercles, joints et attaches

Temps de préparation :

- env. 75 minutes
- env. 75 minutes

Temps de cuisson :

- 40 minutes
- 40 minutes

Par bocal :

2478 kJ / 590 kcal,
P 5 g, L 2 g, G 138 g

1 Laver et dénoyauter les griottes, recueillir le jus. Déposer les cerises dans les bocaux préalablement rincés à l'eau bouillante, sans les tasser.

2 Compléter le jus de cerises recueilli avec le jus de cerise jusqu'à 200 ml. Faire bouillir le vin rouge, le sucre et la cannelle, ajouter l'amaretto.

3 Verser le mélange sur les cerises, de sorte que celles-ci soient couvertes par le liquide. Essuyer le rebord des bocaux s'il est mouillé. Refermer les bocaux avec le joint et l'attache et cuire.

4 Sortir les bocaux, les laisser refroidir, vérifier le couvercle. Conserver les bocaux au frais, dans un endroit sombre et consommer rapidement les bocaux ouverts.

>> Bon à savoir

Si vous parvenez à en trouver, l'acide sorbique peut être utilisé comme conservateur.

Il évite la fermentation et la formation de moisissures, permettant une plus longue conservation des aliments.

3 : réglage

- 85°C ; 40 minutes
- 85°C ; 40 minutes

Gâteaux de semoule au pavot et compote de pommes

Pour 6 personnes

Ingrédients :

Pour les gâteaux de semoule:

500 ml de lait
15 g de beurre
50 g de sucre
1 pincée de sel
20 g de graines de pavot
90 g de semoule
1 œuf, calibre M (bien frais)

Pour la compote de pommes :

750 g de pommes acides (par ex. Canada)
100 g de sucre
Pulpe d'une gousse de vanille
50 ml de jus de pomme
50 ml de cidre

Temps de préparation :

env. 50 minutes

env. 50 minutes

Temps de cuisson :

11-14 minutes

11-14 minutes

Par personne :

1344 kJ / 320 kcal,
P 7 g, L 8 g, G 55 g

1 Verser le lait, le sucre, le sel et le pavot dans un plat de cuisson non perforé.

2 Pour la compote, éplucher les pommes, enlever le cœur et couper en dés. Mélanger avec le sucre, la pulpe de gousse de vanille, le jus de pommes et le cidre dans un plat de cuisson non perforé. Enfourner en même temps que le mélange lait-pavot et cuire.

3 Retirer le mélange lait-pavot. Verser la semoule en remuant et laisser prendre pendant 1 à 2 minutes. Remuer de nouveau puis remettre à cuire. Pendant la cuisson, sortir le plat une fois pour mélanger.

4 Sortir la semoule, mélanger et laisser reposer cinq minutes avec un couvercle*. Continuer la cuisson de la compote jusqu'à ce que les pommes soient tendres, sans se décomposer.

5 Clarifier les œufs. Monter les blancs en neige. Ajouter les jaunes à la semoule puis incorporer les blancs sans les casser. Verser le pudding dans 6 ramequins rincés à l'eau froide et dans de petites tasses (d'env. 100-125 ml) et laisser refroidir. Laisser refroidir la compote de pommes avec un couvercle.

6 Renverser les petits gâteaux de semoule au pavot sur les assiettes et dresser avec la compote de pommes.

2 : réglage

100°C ; 5 minutes

100°C ; 5 minutes

3 : réglage

100°C ; 1 minute

100°C ; 1 minute

4 : réglage

100°C ; 5-8 minutes

100°C ; 5-8 minutes

*Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.

Poires pochées au vin rouge sauce vanille

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Poires pochées :

1 orange non traitée

500 ml de vin rouge

60 g de sucre roux

¼ cuil. à café de cannelle
moulue

4 poires fermes (d'env. 200 g)

Crème à la vanille :

75 g de sucre

Pulpe d'une gousse de vanille

50 g de crème liquide

250 g de mascarpone

100 g de fromage blanc

maigre

Temps de préparation :

env. 45 minutes

env. 45 minutes

Temps de cuisson :

21 minutes

21 minutes

Par personne :

2075 kJ / 494 kcal,

P 8 g, L 22 g, G 66 g

1 Laver l'orange, la sécher, et prélever quelques fines bandes d'écorce avec un couteau économe. Couper le fruit en deux, presser.

2 Verser le jus d'orange, le vin, le sucre roux, la cannelle et le zeste dans un plat de cuisson perforé et mettre au four.

3 Mélanger pendant ce temps le sucre, la pulpe de vanille, et la crème liquide dans un plat de cuisson non perforé.

4 Epucher les poires, ne pas enlever les tiges, déposer les poires entières dans le jus au vin rouge.

5 Insérer le plat de cuisson avec le mélange sucre-crème liquide en même temps que les poires et cuire.

6 Sortir le mélange sucre-crème liquide et le laisser refroidir.

7 Tourner une fois les poires dans le jus et continuer à les pocher jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

8 Enlever l'écorce d'orange dans le jus au vin rouge. Placer le plat contenant les poires dans le jus dans le réfrigérateur, ainsi que le mélange sucre-crème liquide.

9 Avant de servir, mélanger le mascarpone et le fromage blanc avec le mélange sucre-crème liquide. Parsemer les poires avec du jus au vin rouge et dresser avec la crème à la vanille.

2 : réglage

100°C ; 5 minutes

100°C ; 5 minutes

5 : réglage

100°C ; 8 minutes

100°C ; 8 minutes

7 : réglage

100°C ; 8 minutes

100°C ; 8 minutes



Pudding au chocolat et aux noix

Pour 8 personnes

Ingrédients :

100 g de chocolat noir mi-amer
5 œufs
80 g de beurre
80 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
80 g de noix pilées
80 g de chapelure
beurre
(pour graisser les ramequins)
sucre en poudre

Temps de préparation :

- env. 65–70 minutes
- env. 65–70 minutes

Temps de cuisson :

- 30 minutes
- 30 minutes

Par personne :

1478 kJ ou 352 kcal
P 8 g, L 24 g, G 26 g

1 Faire fondre le chocolat noir mi-amer. Clarifier les œufs. Battre le beurre, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une mousse. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger.

2 Incorporer délicatement les noix et la chapelure ainsi que le chocolat refroidi dans le mélange de beurre et d'œufs.

3 Monter les blancs d'œufs en neige ferme et incorporer délicatement au mélange.

4 Beurrer 8 ramequins ou 8 tasses et les saupoudrer de sucre en poudre.

5 Verser la préparation de chocolat dans les ramequins. Les recouvrir d'un film plastique résistant à la chaleur et mettre à cuire sur la grille du four.

>> Bon à savoir

Décoration : faire fondre séparément 150 g de chocolat noir mi-amer et 50 g de chocolat blanc. Démouler les puddings et les déposer sur des assiettes nappées de la sauce. Garnir de quelques physalis (groseilles du Cap).

5 : réglage

- 90°C ; 30 minutes
- 90°C ; 30 minutes

Gelée de fruits verts

Pour 8 personnes

Ingrédients :

500 ml de jus de pomme
2 cuil. à soupe de jus de citron
100 g de sucre
50 g de sagou (fécule de mœlle de sagoutier)
quelques zestes de citron
vanille en poudre
200 g de raisins blancs
200 g de groseilles à maquereau
200 g de kiwis

Temps de préparation :

- env. 35–40 minutes
- env. 35–40 minutes

Temps de cuisson :

- 20 minutes
- 20 minutes

Par personne :

636 kJ ou 149 kcal
P 1 g, L 1 g, G 34 g

1 Mettre le jus de pomme, le jus de citron, le sucre, le sagou, les zestes de citron et la vanille en poudre dans un plat de cuisson non perforé et enfourner le tout. Pendant la cuisson, remuer une fois. Après la cuisson, retirer les zestes de citron.

2 Laver les grains de raisin, les couper en 2 et les épépiner. Laver les groseilles à maquereau. Laver les kiwis, les éplucher et les couper en morceaux.

3 Ajouter les fruits et mettre au frais.

4 La gelée peut être servie avec de la crème anglaise.

1 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
- 100°C ; 20 minutes

Gelée de fruits rouges

Pour 8 personnes

Ingrédients :

500 ml de jus de cerise
2 cuil. à soupe de jus de citron
100 g de sucre
50 g de sagou (fécule de
mœlle de sagoutier)
quelques zestes de citron
vanille en poudre
1 bâton de cannelle
1 kg de fruits rouges surgelés

Temps de préparation :

- env. 25–30 minutes
- env. 25–30 minutes

Temps de cuisson :

- 20 minutes
- 20 minutes

Par personne :

827 kJ ou 197 kcal
P 1 g, L 1 g, G 46 g

1 Mettre le jus de cerise, le jus de citron, le sucre, le sagou, les zestes de citron, la vanille en poudre et le bâton de cannelle dans un plat de cuisson non perforé et enfourner le tout. Pendant la cuisson, remuer une fois. Après la cuisson, retirer le bâton de cannelle et les zestes de citron.

2 Ajouter les fruits rouges et mélanger. La gelée de fruits rouges peut être servie avec de la crème fleurette.

1 : réglage

- 100°C ; 20 minutes
 - 100°C ; 20 minutes
-



Flans au caramel parfumés à l'orange

Pour 6 personnes

Ingrédients :

Caramel :

60 g de sucre
3 cuil. à soupe de liqueur à l'orange (Cointreau)

Flan :

300 ml de lait
3 œufs de taille moyenne
3 jaunes d'œufs
50 g de sucre
50 ml de jus d'orange
3 cuil. à soupe de liqueur à l'orange
zestes d'orange découpés en lamelles (pour la décoration)

Temps de préparation :

env. 45–50 minutes
 env. 45–50 minutes

Temps de cuisson :

16–18 minutes
 16–18 minutes

Par personne :

957 kJ ou 229 kcal
P 7g, L 9 g, G 20 g

>> Bon à savoir

Le flan peut être servi chaud ou froid. Les restes de caramel solidifiés peuvent être éliminés de la casserole en remettant celle-ci à chauffer avec de l'eau.

1 Verser le sucre dans une casserole et chauffer en remuant jusqu'à obtention d'un caramel brun doré. Incorporer la liqueur à l'orange avec précaution. Verser le caramel dans 6 ramequins (ou 6 petites tasses) et laisser durcir.

2 Mélanger tous les ingrédients destinés à la préparation du flan et verser sur le caramel. Enfourner les ramequins.

3 Après la cuisson, laisser reposer quelques minutes puis décoller la préparation des moules en passant un couteau contre la paroi et démouler les flans sur des assiettes. Décorer avec les zestes d'orange découpés en fines lamelles.

2 : réglage

100°C ; 16-18 minutes
 100°C ; 16-18 minutes

Tiramisu à la pomme

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 pommes (environ 600 g)
30 g de sucre
150 g de biscuits à la cuiller
40 ml de calvados
200 g de mascarpone
250 g de fromage blanc
125 ml de lait
20 g de sucre ou de miel
250 g de crème liquide
1 sachet de sucre vanillé
Chocolat en poudre ou cacao
à saupoudrer

Temps de préparation :

env. 40–45 minutes

env. 40–45 minutes

Temps de cuisson :

8 minutes

8 minutes

Par personne :

2016 kJ ou 480 kcal

P 14 g, L 28 g, G 43 g

1 Eplucher les pommes, les couper en quartiers, enlever le cœur et couper en lamelles. Disposer dans un plat de cuisson non perforé et saupoudrer de sucre. Cuire.

2 Disposer les biscuits à la cuiller dans un plat et les arroser de calvados. Disposer les pommes refroidies sur le biscuit.

3 Bien mélanger le mascarpone, le fromage blanc, le lait et le sucre (ou le miel) et étaler doucement sur les pommes.

4 Monter la crème liquide en Chantilly avec le sucre vanillé et en couronner la préparation. Parsemer de chocolat en poudre.

1 : réglage

100°C ; 8 minutes

100°C ; 8 minutes

Brioche vapeur à l'autrichienne

Pour 8 à 10 personnes

Ingrédients :

1 dé de levure de boulanger
250 ml de lait chaud
500 g de farine
1 pincée de sel
50 g de margarine
4 cuil. à soupe de crème de
pruneaux
250 ml de crème liquide
1 sachet de sucre vanillé
1/2 cuil. à café de cannelle
1 pincée de sel

Beurre pour le plat

Temps de préparation :

- env. 65–70 minutes
- env. 65–70 minutes

Temps de cuisson :

- 18 minutes
- 18 minutes

Par personne :

1630 kJ ou 388 kcal
P 9 g, L 16 g, G 52 g

1 Délayer la levure dans l'eau tiède, ajouter la farine, le sucre, le sel et la margarine ramollie et pétrir environ 7 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Laisser lever au four à découvert.

2 Partager la pâte en 8 à 10 morceaux et façonner des boulettes. Faire lever pendant 15 minutes à un endroit chaud. Disposer dans un plat de cuisson perforé et beurré et mettre à cuire.

3 Sur la plaque de cuisson, préparer une sauce en mélangeant la crème de pruneaux, la crème fleurette, le sucre vanillé, la cannelle et le sel. Servir avec les brioches. La crème de pruneaux peut éventuellement être remplacée par une crème anglaise.

1 : réglage

- 100°C ; 15 minutes
- 100°C ; 15 minutes

2 : réglage

- 100°C ; 14 minutes
- 100°C ; 14 minutes



Soupe froide de griottes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

750 g de griottes
1 l de jus de cerises
150 g de sucre
1/2 cuil. à café de cannelle
1 pincée de clous de girofle moulus
40 g de sagou (fécule de mœlle de sagoutier)
2 blancs d'œufs
2 cuil. à soupe de sucre

Temps de préparation :

- env. 45–50 minutes
 env. 45–50 minutes

Temps de cuisson :

- 25 minutes
 25 minutes

Par personne :

1940 kJ ou 462 kcal
P 6 g, L 2 g, G 105 g

1 Laver et dénoyauter les griottes. Les disposer dans un plat de cuisson non perforé. Ajouter le jus de cerises, le sucre, la cannelle, les clous de girofle et le sagou. Bien mélanger et mettre au four.

En cours de cuisson, remuer la préparation de temps à autre.

2 Battre les blancs d'œufs avec le sucre en neige ferme. En détacher de petites boules à l'aide d'une cuillère à café et déposer celles-ci dans le plat contenant la soupe refroidie. Remettre au four et faire épaissir à la chaleur résiduelle pendant 5 à 6 minutes. Laisser refroidir et servir dans des coupes à dessert individuelles.

>> Bon à savoir

Si vous utilisez des griottes en conserve, ne les ajoutez au jus de cerises qu'au moment où vous remuez la soupe pour la dernière fois.

1 : réglage

- 100°C ; 25 minutes
 100°C ; 25 minutes

Riz au lait parfumé à l'orange

Pour 4 personnes

Ingrédients :

150 g de riz au lait
6 cuil. à soupe de jus d'orange
250 ml de lait
2 cuil. à soupe de sucre
vanille en poudre
1 pincée de sel
4 feuilles de gélatine
1 orange
1 pot de crème
1 cuil. à soupe de sucre
2 oranges
citronnelle ou menthe

Temps de préparation :

- env. 40–45 minutes
- env. 40–45 minutes

Temps de cuisson :

- 30 minutes
- 30 minutes

Par personne :

1537 kJ ou 366 kcal
P 15 g, I 18 g, G 36 g

1 Disposer le riz avec le jus d'orange, le lait, le sucre, la vanille en poudre et la pincée de sel dans un plat de cuisson non perforé et mettre au four.

2 Faire tremper la gélatine pour la ramollir, la presser et l'ajouter au riz cuit. Remuer.

3 Prélever le zeste d'une orange, le râper et l'ajouter. Faire refroidir le tout.

4 Battre la crème et le sucre en Chantilly jusqu'à ce que la consistance soit bien ferme. Eplucher et émincer deux oranges et ajouter avec la crème fouettée au riz parfumé à l'orange. Servir garni de feuilles de citronnelle ou de menthe.

>> Bon à savoir

Le riz au lait peut être servi sur un coulis au jus d'orange. Cette recette peut aussi être réalisée avec d'autres espèces de fruits comme les pommes, les fraises, les pêches, les prunes, etc.

1 : réglage

- 100°C ; 30 minutes
- 100°C ; 30 minutes

Soufflé à la semoule

Pour 8 personnes

Ingrédients :

250 ml de lait
50 g de beurre
50 g de semoule de blé dur
1 gousse de vanille
5 œufs
60 g de sucre

beurre (pour les ramequins)
sucre

Temps de préparation :

env. 70–75 minutes
 env. 70–75 minutes

Temps de cuisson :

31–36 minutes
 31–36 minutes

Par personne :

714 kJ ou 170 kcal
P 6 g, L 10 g, G 14 g

1 Verser le lait, le beurre, la pulpe de la gousse de vanille et la gousse elle-même dans un plat non perforé et mettre à chauffer.

2 Sortir le plat du four. Verser la semoule en remuant et laisser reposer pendant 1 à 2 minutes. Remuer de nouveau et cuire. Pendant la cuisson, mélanger une fois.

3 Sortir la semoule, mélanger et laisser reposer pendant 5 minutes avec un couvercle*. Laisser refroidir la semoule et enlever la gousse de vanille. Ajouter les jaunes d'œufs.

4 Battre les blancs en neige avec le sucre et incorporer à la semoule sans les casser.

5 Beurrer 8 ramequins (ou 8 tasses) et les saupoudrer de sucre. Les remplir de la préparation, puis les couvrir, non hermétiquement, d'un film aluminium. Les disposer sur la grille du four et faire cuire. Servir avec une compote ou un coulis de fruits.

1 : réglage

100°C ; 5 minutes
 100°C ; 5 minutes

2 : réglage

100°C ; 5 minutes
 100°C ; 5 minutes

5 : réglage

90°C ; 25–30 minutes
 90°C ; 25–30 minutes

* Des couvercles convenant aux plats de cuisson pour four vapeur sont disponibles sur la boutique en ligne Miele.



Crème brûlée

Pour 6 personnes

Ingrédients :

450 ml de crème liquide
1 cuil. à café de sucre vanillé
4 jaunes d'œufs
2 cuil. à soupe
d'amandes hachées
3 cuil. à soupe
de cassonade (sucre roux)

Temps de préparation :

- env. 50–55 minutes
 env. 50–55 minutes

Temps de cuisson :

- 30–35 minutes
 30–35 minutes

Par personne :

1533 kJ ou 365 kcal
P 7 g, L 33 g, G 10 g

1 Chauffer la crème sur la plaque de cuisson et la retirer du feu juste avant l'ébullition.

2 Y incorporer délicatement le sucre vanillé, les jaunes d'œufs et les amandes hachées.

3 Verser la préparation dans 6 ramequins. Couvrir ceux-ci d'un film plastique résistant à la chaleur et les mettre au four.

4 Laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur pendant environ 4 heures. Saupoudrer de cassonade et passer 4 minutes sous le gril d'un four préchauffé jusqu'à ce qu'un caramel se forme ou utiliser un chalumeau.

>> Bon à savoir

La cassonade est un sucre roux obtenu à partir de sirop de candi fortement caramélisé. La cassonade a un goût plus prononcé que le sucre blanc et améliore le brunissement et la structure des pores des produits cuits au four.

3 : réglage

- 90°C ; 30-35 minutes
 90°C ; 30-35 minutes



Soufflé au fromage blanc

Pour 8 personnes

Ingrédients :

280 g de fromage blanc
égoutté
4 œufs
1 cuil. à café de zestes de
citron râpés
80 g de sucre

beurre (pour les ramequins)
sucre

Temps de préparation :

- env. 30–35 minutes
- env. 30–35 minutes

Temps de cuisson :

- 20–25 minutes
- 20–25 minutes

Par personne :

504 kJ ou 120 kcal
P 8 g, L 4 g, G 13 g

1 Mélanger le fromage blanc égoutté et les jaunes d'œufs puis ajouter les zestes de citron râpés.

2 Battre les blancs d'œufs et le sucre en neige ferme, puis incorporer délicatement à la préparation de fromage blanc.

3 Beurrer 8 ramequins et les saupoudrer de sucre. Les remplir de la préparation de fromage blanc, puis les couvrir d'un film plastique résistant à la chaleur. Les mettre au four.

>> Bon à savoir

Après la cuisson, démouler les soufflés et servir avec un coulis de fruits de saison.

3 : réglage

- 90°C ; 20-25 minutes
- 90°C ; 20-25 minutes



Autres fonctions intéressantes

Un surdoué de la cuisine

L'appareil fait également merveille pour la conservation, qu'il s'agisse de blanchir des légumes avant leur congélation ou de stériliser des aliments. La qualité des aliments mis à décongeler dans le four vapeur est aussi préservée au mieux. Et s'il s'agit de réchauffer des plats déjà cuits, le four, par ses phases de réchauffage courtes, à température modérée, nous révèle encore un autre de ses talents.





Conservation des aliments avec le four vapeur



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

Stérilisation

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

Bocaux

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

Fruits

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

Légumes

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

Quantité

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

Viande et saucisses

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

Conseils

Utiliser la chaleur résiduelle en retirant les bocaux du four 30 minutes après l'arrêt. Laisser refroidir doucement les bocaux environ 24 heures après les avoir recouverts avec un linge.

Marche à suivre

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

Aliments à stériliser	Température en °C □/○	Temps en minutes □/○
Fruits à baies		
airelles rouges	80	55
groseilles à maquereau	80	55
groseilles et cassis	80	50
Fruits à noyaux		
cerises	85	55
mirabelles	85	55
pêches	85	55
prunes	85	55
reines-claude	85	55
Fruits à pépins		
coings	90	65
compote de pommes	90	65
compote de pommes	90	50
Légumes		
cornichons	90	55
fèves	100	120
haricots verts	100	120
Viandes		
précuites	90	90
rôties	90	90

Ces indications sont valables pour un bocal d'1 l
Bocal de 0,5 l : réduire la durée de 15 minutes.
Bocal de 0,25 l : réduire la durée de 20 minutes.

Extraction de jus de fruits

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

Préparation

Trier et laver les fruits dont vous souhaitez extraire le jus. Coupez les parties abîmées. Coupez les tiges des raisins et des griottes car elles contiennent des substances amères. Il n'est pas nécessaire de faire de même avec les baies.

Conseil

Mélanger les fruits sucrés et acidulés pour la richesse du goût.

La quantité de jus et son arôme seront améliorés si vous ajoutez un peu de sucre et que vous laissez reposer quelques heures. Pour 1 kg de fruits sucrés, ajoutez 50 à 100 g de sucre, pour 1 kg de fruits acides 100 à 150 g.

Pour conserver le jus, le verser encore brûlant dans des bouteilles lavées et les fermer.

Marche à suivre

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

Réglages

Température : 100 °C
Temps : 40-70 minutes

Extraction des jus de fruits	Température en °C □/○	Temps en minutes □/○
Fruits tendres (par ex. fruits à baies)	100	40-70
Fruits moyennement durs (par ex. pommes, poires)	120	30-45
Fruits durs (par ex. coings)	120	40-50



La décongélation au four vapeur

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

Tenez compte des précisions suivantes :

- Utiliser des récipients de cuisson les plus plats possibles : ils permettront de réduire considérablement les temps de décongélation.
- Congeler des portions petites et adaptées aux besoins. Plusieurs petites portions mettent moins de temps à décongeler qu'une grosse portion et les qualités des aliments sont préservées.
- Des aliments de même nature et de même taille peuvent être décongelés ensemble dans le four sans que le réglage de la température ou le temps de décongélation ne change par rapport à la décongélation d'un seul aliment (pour autant que ces aliments aient été congelés séparément).
- Enlever les aliments à décongeler de leur récipient ou emballage de congélation (sauf pour le pain et les pâtisseries) et les disposer sur une assiette ou un récipient plat.
- Lorsque le temps de décongélation est à moitié écoulé, répartir les aliments qui étaient en bloc ou les retourner. Ceci vaut notamment pour les grosses pièces à décongeler (les rôtis, par exemple) .
- Laisser reposer les aliments à température ambiante après que le temps se soit écoulé. Ce temps de repos (voir tableau) est nécessaire pour que l'aliment puisse être décongelé à cœur.

Aliments à décongeler	Poids en g	Température en °C □/○	Temps de décongélation en minutes	Temps de repos en minutes
Lait et produits laitiers				
crème fleurette	250	60	20–25	10–15
fromage blanc	250	60	20–25	10–15
fromage tranché	125	60	15	10
fromage à pâte molle	100	60	15	10–15
Fruits				
abricots	500	60	25–28	15–20
cerises	150	60	15	10–15
compote de pommes	250	60	20–25	10–15
fraises	300	60	8–10	10–12
framboises / groseilles / cassis	300	60	8	10–12
groseilles à maquereau	250	60	20–22	10–15
pêches	500	60	25–28	15–20
pommes en morceaux	250	60	20–25	10–15
prunes	250	60	20–25	10–15
Légumes				
par ex. choux verts, choux rouges, épinards... congelés en blocs	300	60	20–25	10–15
Poissons				
crevettes	300	60	4–6	5
filets de poisson	400	60	15	10–15
homards	300	60	25–30	10–15
truites	500	60	15–18	10–15
Viandes				
émincé	500	60	30–40	10–15
émincé	1000	60	50–60	10–15
escalopes / côtelettes / petites saucisses à griller	800	60	25–35	15–20
foie	250	60	20–25	10–15
rôti	En tranches	60	8–10	15–20
râble de chevreuil	1000	50	40–50	10–15
râble de lièvre	500	50	30–40	10–15
viande hachée	250	50	15–20	10–15
viande hachée	500	50	20–30	10–15

Tableau de décongélation

Aliments à décongeler	Poids en g	Température en °C □/○	Temps de décongélation en minutes	Temps de repos en minutes
Volailles				
cuisses de dinde	500	60	40–45	10–25
cuisses de poulet	150	60	20–25	10–15
escalopes de poulet	500	60	25–30	10–15
poulet	1000	60	40	15–20
Plats pré-cuisinés				
potées, soupes	480	60	20–25	10–15
viandes, légumes, garnitures	480	60	20–25	10–15
Pâtisseries				
pain blanc tranché	150	60	30	20
pain complet tranché		60	65	15
pain tranché	500	60	75	20
pain tranché	250	60	40	15
pain tranché	125	60	20	10
pâtisseries à la pâte feuilletée		60	10–12	10–15
pâtisseries à la pâte levée		60	10–12	10–15
cakes	400	60	15	10–15
petits pains		60	30	2

Blanchir les légumes et les fruits

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

Voici comment il faut opérer :

Nettoyer et laver les légumes ou les fruits, couper en morceaux les variétés de taille importante (couper les choux-fleurs et les brocolis en bouquets, les poireaux, les carottes et les choux-raves en morceaux) et mettre au four dans un plat de cuisson à fond perforé. Avec la fonction « Cuisson universelle » et à une température de 100°C, l'opération durera 1 à 2 minutes, quel que soit l'aliment. Une fois blanchis, faire rapidement refroidir les légumes ou fruits dans de l'eau glacée.

A blanchir :

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

Ne pas blanchir :

baies, fines herbes



Réchauffage au four vapeur

Le réchauffage peut se faire dans les plats de cuisson ou dans la vaisselle de service. Le réchauffage dans les plats de service offre l'avantage de chauffer ceux-ci et de maintenir plus longtemps les aliments au chaud. Selon le type de vaisselle utilisée, le temps de réchauffage peut varier.

	Temps en minutes □ 100°C	Temps en minutes ○ 120°C
Légumes		
par ex. carottes, choux-fleur, choux-rave, haricots verts	8–10	3–4
Garnitures		
par ex. pâtes, riz	8–10	4–5
pommes de terre coupées en deux	8–10	4–5
Viandes et volaille		
par ex. tranches de rôti (de 1,5 cm d'épaisseur)	8–10	5–6
escalopes de dinde en tranches	8–10	5–6
escalopes de poulet	8–10	5–6
paupiettes coupées en tranches	8–10	5–6
sauté d'agneau	8–10	5–6
viande émincée	8–10	5–6
Poissons		
filets de poisson	6–8	3–4
paupiettes de poisson coupées en deux	6–8	3–4
Plats préparés		
par ex. spaghettis à la sauce tomate	8–10	4–5
bouillon	8–10	5–6
poivrons farcis (coupés en deux) et riz	8–10	5–6
potée	8–10	5–6
rôti de porc, pommes de terre et légumes	8–10	4–5
sauté de poulet et riz	8–10	4–5
soupe de légumes	8–10	4–5
soupe veloutée	8–10	5–6

Remarque :

il est conseillé de réchauffer les sauces séparément.

Tableau de cuisson à la vapeur

Le temps de cuisson à la vapeur dépend de la fraîcheur du produit, de sa taille, de la région où il a été cultivé et de la saison, ce qui explique que le temps de cuisson puisse être variable. De plus les fruits et les légumes ne sont pas toujours de la même taille ni coupés de la même façon. Le tableau prend pour base une taille standard et une cuisson croquante. De la même façon, les temps de cuisson indiqués pour les légumes secs valent pour une cuisson ferme, mais ils peuvent cuire plus longtemps.

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	□	○	□	○		
Légumes						
artichauts	100	120	32–38	12–14	●	
asperges blanches (diam. 2 cm env.)	100	100	9–10	9–10	●	
asperges vertes	100	100	7	7	●	
bette	100	100	2–3	2–3	●	
betterave rouge entière	100	120	53–57	24–26	●	
brocoli en bouquet	100	100	3–4	1	●	
carottes en rondelles	100	120	6	3	●	
carottes entières	100	120	7–8	1–2	●	
céleri en branches	100	120	4–5	2	●	
céleri rave coupé en bâtonnets	100	120	6–7	2	●	
champignons	100	100	2	2	●	
chou blanc coupé en lanières	100	120	12	2	●	
chou chinois	100	120	3	1	●	
chou frisé coupé en lamelles	100	120	10–11	2	●	
chou pointu coupé en lanières	100	120	10–11	2–3	●	
chou romanesco en bouquets	100	120	5–7	2	●	
chou romanesco entier	100	100	22–25	22–25	●	
chou rouge coupé en lamelles	100	120	23–26	4	●	
chou vert coupé	100	120	23–26	4–6	●	
chou-fleur en bouquet	100	120	8	2	●	
chou-fleur entier	100	100	27–28	27–28	●	
chou-rave coupé en bâtonnets	100	120	15–16	5	●	
choux de Bruxelles	100	120	10	3–4	●	
citrouille en dés	100	100	2–4	2–4	●	
courgettes en rondelles	100	100	2–3	2–3	●	

Tableau de cuisson à la vapeur

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	□	○	□	○		
Légumes						
endives	100	100	4-5	4-5	●	
epinards	100	100	1-2	1-2		●
épis de maïs	100	120	30-35	15	●	
fenouil coupé en deux	100	120	10-12	4-5	●	
fenouil en lanières	100	120	4-5	2	●	
haricots verts	100	120	10-12	2	●	
navets coupés	100	120	6-7	2-3	●	
petits pois	100	100	3	3	●	
pois gourmands	100	100	5-7	5-7	●	
poireaux émincés	100	120	4-5	1	●	
poireaux entiers coupés en deux	100	100	6	6	●	
poivron	100	100	2	2	●	
pommes de terre épluchées	100	100	26-29	26-29	●	
pommes de terre épluchées et coupées en deux	100	120	19-21	7-9	●	
pommes de terre en robe des champs à chair ferme	30	32	30	32	●	
pommes de terre épluchées et coupées en quatre	100	120	12-15	5-6	●	
salsifis entier (diamètre 2 cm env.)	100	120	9-10	3-4	●	
Légumes secs						
Haricots non amollis avec volume d'eau 1:3						
haricots azuki	100	100	95-105	95-105		●
haricots blancs	100	100	80-90	80-90		●
haricots noirs	100	120	100-120	15-16		●
haricots pinto	100	100	115-135	115-135		●
haricots rouges	100	100	130-140	130-140		●

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	□	○	□	○		
Haricots amollis couverts d'eau						
haricots azuki	100	120	20–25	3		●
haricots blancs	100	120	34–36	7		●
haricots noirs	100	120	55–60	7		●
haricots pinto	100	120	55–65	7		●
haricots rouges	100	120	55–65	7		●
Pois non amollis volume d'eau 1:3						
pois jaunes	100	100	110–130	110–130		●
pois verts épluchés	100	100	60–70	60–70		●
Pois amollis couverts d'eau						
pois jaunes	100	120	40–50	11		●
pois verts épluchés	100	120	27	9		●
Lentilles non amollies volume d'eau 1:2						
lentilles brunes	100	100	13–14	13–14		●
lentilles rouges	100	100	7	7		●
Fruits						
cerises/griottes	100	100	2–4	2–4		●
coings en morceaux	100	120	6–8	3–4		●
groseilles à maquereau	100	100	2–3	2–3		●
mirabelles	100	100	1–2	1–2		●
nectarines/pêches en morceaux	100	100	1–2	1–2		●
poires en morceaux	100	100	1–3	1–3		●
pomme en morceaux	100	100	1–3	1–3		●
prunes	100	100	1–3	1–3		●
rhubarbe	100	100	1–2	1–2		●
Œufs						
œufs calibre M à la coque	100	100	4	4	●	
œufs calibre M mollets	100	100	6	6	●	
œufs calibre M durs	100	100	10	10	●	
œufs calibre L à la coque	100	100	5	5	●	
œufs calibre L mollets	100	100	6–7	6–7	●	
œufs calibre L durs	100	100	12	12	●	

Tableau de cuisson à la vapeur

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	☐	○	☐	○		
Autres						
blanchir les légumes et les fruits	100	100	1	1	●	
confectionner des yaourts en pots	40	40	300	300		●
conserver les pommes	50	50	5	5		●
cuire les oignons à l'étouffée	100	120	4	2	●	
décristalliser le miel	60	60	90	90		●
faire chauffer des liquides (tasses/ gobelets)	100	100	2	2		●
faire fondre du chocolat dans un plat non perforé couvert	65	65	20	20		●
faire lever la pâte dans un plat couvert	40	40	min. 15	min. 15		●
faire suer le lard à l'étouffée	100	120	4	2	●	
monder les poivrons	100	100	4	4		●
monder les tomates	95	95	1	1		●
préparer des serviettes chaudes	70	70	2	2		●
Céréales (volume d'eau indiqué)						
amarante 1:1,5	100	120	15-17	8		●
avoine entière 1:1	100	120	18	9		●
avoine concassée 1:1	100	120	7	4		●
blé entier 1:1	100	120	30	15		●
blé concassé 1:1	100	120	8	4		●
boullgour 1:1,5	100	120	9	4		●
épeautre entier 1:1	100	120	18-20	9		●
épeautre concassé 1:1	100	120	7	4		●
millet 1:1,5	100	100	10	10		●
polenta 1:3	100	100	10	1		●
quinoa 1:1,5	100	120	15	7		●
seigle entier 1:1	100	120	35	18		●
seigle concassé 1:1	100	120	10	5		●
Pâtes						
Tagliatelles						
couvertes d'eau	100	120	14	8		●
pâtes pour bouillon, couvertes d'eau	100	100	8	8		●

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	□	○	□	○		
Riz (volume d'eau)						
étuvé (1:1)	100	120	25–35	11		●
riz Basmati (1:1,5)	100	120	15	7		●
riz complet (1:1,5)	100	120	26–29	13		●
riz sauvage (1:1,5)	100	120	26–29	13		●
Riz à grains ronds (volume d'eau)						
riz au lait (1:2)	100	100	30	30		●
riz pour risotto (1:2)	100	120	18–19	11		●
Liants						
farine	100	100	3	3		●
gélatine	90	90	1	1		●
sagou (remuer une fois)	100	20	20			●
sagou (sans remuer)		120		6		●
Poissons et crustacés						
aiglefin (filet)	100	100	6–8	6–8	●	
anguille	100	100	5–7	5–7	●	
carpe, 1,5 kg	100	100	18–25	18–25	●	
carrelet (filet)	85	85	5–7	5–7	●	
cabillaud (filet)	100	100	6	6	●	
coquillages	100	100	10–12	10–12	●	●
dorade (filet)	85	85	3–5	3–5	●	
flétan (filet)	85	85	4–6	4–6	●	
lotte (filet)	85	85	8–10	8–10	●	
moules	90	90	12	12	●	
noix de Saint-Jacques	90	90	5	5	●	
palourdes	90	90	4	4	●	
langouste	95	95	10–15	10–15	●	
pavé de requin	90	90	5–7	5–7	●	
saumon	100	100	4–8	4–8	●	
steak de thon	100	100	3–5	3–5	●	
truite saumonée	100	100	13–15	13–15	●	

Tableau de cuisson à la vapeur

Aliments à cuire	Température en °C		Temps de cuisson en min		Plat à fond perforé	Plat non perforé
	□	○	□	○		
pangasius (filet)	85	85	3	3	●	
perche (filet)	100	100	4-8	4-8	●	
perche du Nil (filet)	100	100	8-10	8-10	●	
requin (pavé)	90	90	5-7	5-7	●	
sandre (filet)	85	85	4	4	●	
saumon (darne)	100	100	6-8	6-8	●	
saumon (pavé)	100	100	8-10	8-10	●	
sébaste (filet)	100	100	6-8	6-8	●	
sole (filet)	85	85	3	3	●	
thon (pavé)	100	100	5-10	5-10	●	
truite, 250 g	90	90	10-13	10-13	●	
truite saumonée	100	100	14-17	14-17	●	●
turbot (filet)	85	85	3-5	3-5	●	
Viandes et charcuteries						
blanc de poulet	100	100	8-10	8-10	●	●
boudin blanc	90	90	6-8	6-8	●	●
escalope de dinde	100	100	4-6	4-6	●	●
jarret	100	120	105-115	58-63	●	
paupiettes	100	100	12-15	12-15	●	
poularde	100	120	60-70	30	●	
poule pour bouillon recouverte d'eau	100	120	80-90	40	●	
saucisses apéritif	90	90	6-8	6-8	●	●
sauté d'agneau	100	120	12-16	6-8	●	
sauté de veau	100	100	3-4	3-4	●	
tranches de rôti fumé	100	120	6-8	3-4	●	●
travers de porc recouverts d'eau	100	120	130-140	50-55		●
viande de boeuf en dés	100	120	105-115	30-35	●	



Index des recettes

A

Aiglefin et sauce mousseline à la moutarde	102
Aiguillettes de poulet au poivron	116
Asperges au saumon	33
Asperges et assortiment de sauces	148

B

Betteraves rouges au vinaigre de framboise	38
Blancs de poulet aux piments doux	120
Blancs de poulet sauce forestière	118
Bouchées de poisson à la courgette	82
Boules de fromage blanc à la vanille, coulis de pêches	178
Boulettes de porc épicées et chou chinois	124
Boulettes de viande aux câpres	126
Boulgour façon pilaf	158
Brioches à la forestière et sauce au potiron	77
Brioches vapeur à l'autrichienne	198
Brioches vapeur et compote d'abricots	181

C

Cabillaud en papillote de poireau	88
Cannellonis farcis au saumon et aux asperges	85
Carottes à la noix de coco	166
Carottes et échalotes	147
Chou rouge aux pommes	150
Chou rouge aux pommes et aux raisins	151
Concombres braisés	146
Consommé de volaille et sa royale	52
Courgette farcie à la feta	22
Courgettes farcies à la feta	160
Crème brûlée	204
Crèmes renversées au café	184
Curry de poisson à la thaïlandaise	103
Curry de poisson aux pêches	94

D

Dessert aux fruits rouges	180
Desserts	176
Dim sum fourrés au pak choï	66
Dinde marinée ay curry de légumes	110
Dorade au basilic	86
Dos de cabillaud sauce à l'estragon	98

E

Endives au poivron	28
Epis de maïs étuvés, ananas et sauce	69
Etuvée de salade romaine au citron	25

F

Fenouil et vinaigrette aux noix	36
Feuilles de vigne farcies	70
Filet de bœuf poché et ses légumes	132
Filets d'agneau aux haricots verts	133
Filets de dinde sur lit de légumes	112
Filets de sole à la sauce aux crevettes	93
Flan au chou-rave et aux carottes	29
Flans au caramel parfumés à l'orange	196

G

Gambas sur lit d'asperge	30
Garnitures	156
Gâteaux de semoule au pavot et compote de pommes	189
Gelée de fruits rouges	194
Gelée de fruits verts	193
Gnocchis	162
Goulash	129
Gratin de pommes de terre au lard	122
Choucroute rapide	123

K		P	
Klösse ou boulettes de pommes de terre pochées	170	Pâté de truite saumonée	32
Knödels au pain	169	Paupiettes de dinde aux épinards	111
L		Plats végétariens	64
Légumes	142	Poires pochées au vin rouge sauce vanille	190
Légumes au fenouil	154	Poisson	80
Légumes marinés	144	Poivron long farcie au thon	89
Lieu noir sur lit de légumes de printemps à l'asiatique	90	Poivrons végétariens	76
Lotte à la sauce aux cèpes	100	Polenta au fromage et aux poireaux	164
M		Pommes de terre en robe des champs et trio de sauces	78
Marmite de filets de sébaste	62	Pommes de terre farcies	172
Médailles de porc champignons et pommes	119	Potage printanier	53
Minestrone	50	Potiron aux oignons	34
Mitonné de bœuf à la sauce pommes et au raifort	134	Potiron parfumé à l'huile d'orange	72
Filet de veau en croûte d'herbes	136	Poulet à la sauce au vin blanc	114
Mousse au brocoli et au basilic	24	Pudding au chocolat et aux noix	192
Mousse aux coings	185	Purée de pommes de terre	174
		R	
		Ragoût d'agneau aux haricots verts	60
		Ragout d'agneau suédois, sauce à l'aneth	140
		Ragoûts	56
		Ratatouille à la viande	58
		Riz au lait parfumé à l'orange	201
		Rôti de dinde farci	108
		Rouleaux au chou chinois	73
		Rouleaux de bette farcis à l'asiatique	130
		Rouleaux de chou fourrés aux lentilles	68
		Rouleaux de sole farcie à la crème aux œufs	96

Rezepte von A bis Z

S

Salade de chou romanesco et de brocoli	37
Salade tiède aux lentilles	165
Saumon aux poireaux et au vin blanc	104
Soufflé à la semoule	202
Soufflé au fromage blanc	206
Soufflé aux légumes	152
Soufflé au pain d'épice et aux airelles	186
Cerises au vin rouge et à l'amaretto	188
Soufflé aux pommes de terre	168
Soupe au poivron	45
Soupe aux épinards et au lait de coco	42
Soupe aux pommes de terre et aux fines herbes	49
Soupe aux pommes et au sureau	182
Soupe de betterave rouge à la truite fumée	46
Soupe de potiron à l'orange et au thym	54
Soupe de tomates cerises et de mangue	44
Soupe froide de griottes	200
Soupe italienne aux haricots et aux pâtes	41

T

Tagine d'agneau aux pruneaux	138
Tagliatelles et sauce à la lingue et à la crème	84
Tagliatelles vertes et duo de sauces	74
Terrines aux cèpes sauce tomate	128
Thon et riz aux tomates	92
Tiramisu à la pomme	197
Tomates à la grecque	26
Truite à la sauce au vin blanc	97

V

Veau à la sauce au thon	40
Velouté de carottes à la crème	48
Viandes	106

Rédaction :
Sabrina Vallejo Socias, Bünde

Photographie :
Martina Urban, Hamburg

Foodstyling :
Anne Wiedey, Hamburg

Styling :
Frauke Riekmann, Hamburg

Conception et production :
Miele Marketing Communications International

Lithographie :
Miele Marketing Communications International

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

© Miele & Cie. KG, Gütersloh
Sous réserve de modifications
1ère édition
M.-Nr. 9 569 920 (02/14)