

LE LIVRE DE CUISINE ATAG

AVEC TOUTES LES TECHNIQUES
DE CUISSON



ATAG
we love to cook

SOMMAIRE

Notre chef	3
We love to cook... depuis 1948 déjà !	4
Lignes design ATAG	5
Conseils culinaires généraux	7
Cuisiner à l'induction & Celsius° Cooking™	8
Cuisiner à la vapeur	10
Régénérer	13
Cuisiner au four à vapeur combiné	14
Cuisiner par étapes	15
Tiroir sous vide	16
Préparations sous vide	18
Temps de cuisson	20
Recettes	21
Notes	50

CHEF ATAG

TIM DELISSEN



« Cuisiner, pour moi, cela commence par le choix des meilleurs ingrédients. Ensuite, je détermine quelle technique de cuisson convient le mieux au produit. Avec une bonne préparation, on peut transformer un magnifique produit en plat absolument divin. »

WE LOVE TO COOK

DEPUIS 1948 DÉJÀ !

ATAG est une marque emblématique d'appareils de cuisine depuis 1948 déjà. Avec notre passion pour la cuisine et la qualité, nous avons fait d'ATAG une marque culinaire prépondérante au Benelux. Inspirés par les cuisines professionnelles, nous concevons des appareils répondant à tous les souhaits des chefs amateurs enthousiastes. Des concepts intuitifs, garantissant durabilité et facilité d'utilisation. Notre marque est synonyme de qualité absolue. Nous mettons toutes nos connaissances et toute notre capacité d'innovation en œuvre, en utilisant des matériaux haut de gamme, pour la garantir.

ATAG LIGNES DESIGN



Magna

MAGNA est synonyme de grandeur. La ligne MAGNA comporte des taques de cuisson emblématiques, des fours conventionnels, des fours à vapeur combinés, des tiroirs techniques et des réfrigérateurs et lave-vaisselle high-tech. La ligne MAGNA allie des fonctionnalités de pointe et un magnifique design.



Matrix

MATRIX est une collection étendue d'appareils hautement fonctionnels, à l'esthétique extrêmement élégante. Elle vous permet d'aménager votre cuisine totalement comme vous le souhaitez, pour une expérience ultime en cuisine. La ligne design MATRIX se décline en divers coloris : Inox, Black Steel et Graphite.



CONSEILS CULINAIRES GÉNÉRAUX

Avant de commencer à cuisiner, lisez les conseils pratiques ci-après.



La masse et la densité de la masse déterminent le temps de cuisson. Plus un produit est grand ou compact, plus longtemps il doit cuire. Si vous découpez le produit en plus petites parties, le temps de cuisson sera raccourci.



Préchauffez toujours le four. Un départ à froid donne toujours un résultat final décevant pour les préparations courtes surtout, comme avec les légumes.



N'utilisez que les plats nécessaires pour la préparation envisagée. Retirez les autres plats du four, car ils peuvent impacter la circulation de l'air dans le four.



Il est important de ne pas ouvrir trop souvent la porte du four en cours de cuisson. Chaque fois que vous ouvrez la porte, cela influence la température et le temps de préparation.

CUISINER À L'INDUCTION & CELSIUS° COOKING™



En cuisine, il est essentiel de garder un contrôle maximal. Vous voulez contrôler la température et le temps. Le contrôle couvre également la facilité de commande.

Les nouvelles taques de cuisson Celsius° Cooking™ (HI2) sont ainsi équipées d'une commande à glissière individuelle par zone. Les zones de cuisson sont équipées de minuteurs et de chronomètres individuels qui vous permettent de contrôler très précisément le temps. Les programmes de cuisson automatiques donnent une bonne indication de la température du fond de votre casserole.

Vous pouvez ainsi porter très rapidement de l'eau à ébullition grâce à la fonction boost, et faire fondre du chocolat à la perfection, à faible puissance.

Vous désirez cuire avec une précision au degré près ? Dans ce cas, activez via Bluetooth nos accessoires de cuisine « intelligents » avec Celsius°Cooking™ sur la taque de cuisson HI2. La taque de cuisson peut ainsi mesurer la température exacte dans la casserole et ajuster sa puissance pour maintenir la température souhaitée.

Un accompagnement sur mesure

Nous vous aidons à démarrer facilement grâce à la page de recettes Celsius°Cooking™ sur le site Web d'ATAG. Vous y trouverez des tutoriels vidéo de centaines de recettes.

Nous vous guidons pas à pas tout au long du processus de cuisson, en vous faisant découvrir sans cesse de nouvelles recettes et techniques. Avec Celsius°Cooking™ vous réussissez haut la main des créations culinaires dont vous n'auriez même pas rêvé !

Faire fondre

Chocolat, beurre 45 °C

Cuire

Cuire dans le jus de cuisson, parfait pour la viande maigre 70-80 °C

Mijoter

Cuire dans la graisse ou la sauce, parfait pour une viande plus riche 80-90 °C

Bouillir

Eau 100 °C
Faire bouillir doucement 94 °C

Faire suer

Faire revenir carottes, oignons et ail jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement translucides 149 °C

Faire sauter

Cuire brièvement une viande avant de la faire mijoter ou de la cuire à l'étouffée 164 °C

Arroser

Verser plusieurs fois le jus de cuisson et les arômes sur le rôti 164 °C

Faire frire

180-190 °C

Rôtir

Saisir dans une huile résistante à la chaleur afin qu'une croûte brune se forme sur le rôti, souvent suivi de la technique arroser 204-221 °C

Griller

Saisir sans ajout de matière grasse 230 °C



CUISINER À LA VAPEUR

Le poisson et les légumes conservent leur texture, leur goût et leur mâche quand ils sont cuits à la vapeur à basse pression. Souvent, plusieurs ingrédients peuvent être cuits à la vapeur en même temps sans risque de transfert de goût. Grâce à l'association de la chaleur du four et de la vapeur, les préparations restent tendres et ne se dessèchent pas.

Mais avant de passer à la pratique, un peu de théorie sur la vapeur. Lorsque la vapeur d'eau entre en contact avec une surface (produit) plus froide qu'elle, une condensation se forme. À ce moment, la chaleur est transmise au produit froid. Ce processus assure un transfert de chaleur très efficace, et une cuisson uniforme. L'atmosphère humide dans le four entoure complètement les ingrédients et assure ainsi une diffusion douce et uniforme de la chaleur. Mais pour ce faire, il est important que les ingrédients soient répartis uniformément dans le plat à four. La vapeur doit pouvoir entrer en contact partout avec les produits à cuire. La cuisson à la vapeur évite également aux vitamines et minéraux d'être lessivés. Le résultat final est donc plus sain et plus savoureux. Et les minéraux comme le calcium et le magnésium sont également préservés. Et comme ceux-ci ont un goût salé, vous n'avez pas besoin de saler votre préparation, ou beaucoup moins.

Les températures

La fonction vapeur standard de nos fours à vapeur combinés est réglée de manière standard sur 100°C. Cette température est idéale pour cuire à la vapeur les légumes, les pommes de terre et la plupart des féculents. Pour les produits à structure moins ferme (comme le poisson et la viande), il est préférable d'utiliser une température de vapeur plus basse ; entre 50°C et 85°C. Vous trouverez un tableau de cuisson de nombreux ingrédients courants à la page 21.

Relation entre temps de préparation, densité de masse et quantité

Plus la masse et la densité de masse sont importantes, plus le temps de cuisson est long. En principe, le fait de cuire à la vapeur un œuf ou deux ne fait aucune différence. Car ce sont des produits individuels distincts. Mais si vous préparez les œufs en omelette, une omelette de 1 œuf cuira plus rapidement qu'une omelette de 4 œufs.

Relation entre temps de préparation et température

Le temps de cuisson dépend notamment de la température de cuisson. Plus la température est basse, plus le produit doit cuire longtemps.

Décoloration des légumes

Si vous cuisez traditionnellement vos légumes dans l'eau, l'acide contenu dans celle-ci aura tendance à les décolorer. Lorsque vous cuisinez à la vapeur, cela risque nettement moins de se produire, car la vapeur ne comporte qu'une petite quantité d'eau. C'est pourquoi les légumes cuits à la vapeur conservent leurs belles couleurs. Attention : faites toujours cuire les légumes verts à la vapeur dans un four préchauffé afin de pouvoir les cuire directement à la bonne température.

Cuire à la vapeur les pâtes fraîches, le riz et les produits céréaliers

Si vous voulez faire cuire à la vapeur des pâtes, du riz ou des produits céréaliers à 100°C, vous devez d'abord les mettre dans un plat non perforé, avec un liquide.

La proportion est de 1 partie solide pour 1,5 partie liquide. Assurez-vous que la matière solide soit toujours immergée dans le liquide.

Sinon, utilisez un plat plus petit. Pour le liquide, optez pour un délicieux bouillon aromatique (l'eau n'a aucun goût). Le temps de cuisson se situe généralement entre 25 et 30 minutes.

La coagulation des protéines

La texture de la viande et du poisson cuits dépend des protéines et de leur coagulation.

Dans le cas du poisson et des crustacés, la cuisson des protéines est bien plus sensible qu'avec de la viande. Chez le poisson, certains tissus se contractent à 60°C déjà, et s'assèchent à 70°C. Il est conseillé de cuire le poisson à la vapeur à basse

température (entre 50°C et 65°C, selon l'espèce). Un poisson gras nécessite une cuisson à plus haute température. Choisissez toujours des poissons et crustacés frais à ces basses températures (pour des raisons de sécurité alimentaire).

Quand faut-il assaisonner les plats ?

Pour assaisonner vos plats, vous avez le choix entre de nombreux aromates et condiments. Les aromates sont des feuilles/ fleurs fraîches de plantes aromatiques.

Les condiments sont des épices sèches, des mélanges d'épices, des poivres et des sels.

Appliquez les règles suivantes :

- Ajoutez les aromates frais à l'avance.
- Préparez une marinade avec les épices sèches en mélangeant de l'huile, de l'eau ou le jus de fruits et légumes.
- Ajoutez le sel et le poivre au dernier moment.



RÉGÉNÉRER

Régénérer consiste à réchauffer ou garder au chaud des plats déjà cuits, sans en détériorer la qualité.

Utilisez le culisensor (présent sur certains de nos modèles CS) lorsque vous régénérez afin de vous assurer que votre plat atteint bien la bonne température :

- 50°C pour un produit tiède
- 55°C pour un produit chaud
- 60°C pour un produit très chaud

Placez toujours le thermomètre à cœur dans le produit ayant les plus grandes masse et densité de masse. Le mieux est de régénérer votre préparation sur une plaque de cuisson émaillée.



Conseil !

Si votre préparation a une masse importante, nous vous recommandons de réduire la taille. S'il s'agit d'une roulade, par exemple, coupez-la en fines tranches. La vapeur pourra alors mieux chauffer le tout.

CUISINER AU FOUR À VAPEUR COMBINÉ

Ce four permet de cuire à air chaud avec l'ajout de vapeur. Ce qui est possible à partir d'une température de 120°C.

Pourquoi ajouter de la vapeur d'eau ?

Dans un four 'sec' conventionnel, l'humidité s'évapore du produit pendant le processus de cuisson. En ajoutant de la vapeur durant la cuisson combinée, vous augmentez le taux d'humidité dans le four. Ainsi, les ingrédients ne se dessècheront pratiquement pas. La préparation restera juteuse et tendre. L'ajout d'humidité favorise aussi un très bon transfert de la température. Votre viande est juteuse à l'intérieur et croustillante à l'extérieur. Quant à votre pain, il est absolument parfait, avec une mie aérienne et une croûte brillante.

Quelle quantité de vapeur d'eau faut-il ajouter ?

Le taux d'humidité à prévoir dépend intégralement des ingrédients utilisés.

Appliquez les directives suivantes pour le taux d'humidité :

- Niveau 1 : Plats au four et lasagnes.
- Niveau 2 : Petits pains dont il faut achever la cuisson, produits à base d'œuf et de levure. Comme les soufflés et les cakes.
- Niveau 3 : Produits à masse importante et structure ferme.

Quand faut-il assaisonner les plats ?

Vous pouvez assaisonner votre plat comme vous le feriez normalement lors de la cuisson en mode four à vapeur combiné. Car la fonction principale ici est la cuisson conventionnelle, et non pas à la vapeur.

CUISINER PAR ÉTAPES

La cuisson en plusieurs étapes vous permet d'utiliser jusqu'à 3 fonctions du four successivement, sans avoir à régler à nouveau le four entre les différentes étapes.

L'avantage

La particularité de la cuisson en plusieurs étapes est que vous pouvez dissocier le processus de cuisson ou au contraire combiner les processus. En cuisson conventionnelle, vous cuisez et dorez un produit en une seule étape, ou à une seule température, pendant une durée établie. En cuisson par étapes, vous pouvez cuire et dorer de manière dissociée. La cuisson à faible température est généralement meilleure pour le produit. Plus le four compte de fonctions, comme le micro-ondes, la vapeur, le four à vapeur combiné ou le micro-ondes combiné, plus vous pouvez tirer profit de la fonction de cuisson en plusieurs étapes. La première étape est la cuisson à basse température, par exemple 160°C. La deuxième étape consiste à dorer/griller avec le grand gril. Faites-le brièvement, à 230°C. Un four 3-en-1 permet de cuire un produit à la vapeur à la première étape, par exemple, afin que la fonction micro-ondes soit encore plus efficace à la deuxième étape. Lorsque vous cuisinez en plusieurs étapes, vous devez toutefois suivre un ordre logique. Travaillez avec une

température ascendante par exemple. Si vous ajoutez de l'humidité (vapeur) à la première étape, la deuxième étape ne pourra pas commencer à sécher immédiatement car le four sera trop humide.

Régler le four

L'option de cuisson en plusieurs étapes se trouve sous le 'symbole +'. La procédure diffère entre les fours MAGNA et MATRIX. MAGNA : allez directement au 'symbole +' dans l'écran de démarrage. Sélectionnez l'option cuisson par étapes. Vous voyez les étapes 1 à 3. Vous pouvez maintenant configurer chaque étape. MATRIX : sélectionnez d'abord la première étape, comme lorsque vous démarrez un processus unique. Mais au lieu d'appuyer sur la petite coche pour lancer le processus, appuyez sur le 'symbole +'. Différentes options s'affichent maintenant. Tournez le bouton de droite pour sélectionner l'option cuisson par étapes. Appuyez maintenant sur la petite coche. Vous voyez les étapes 1 à 3. Vous pouvez maintenant configurer chaque étape. Après avoir configuré les différentes étapes, appuyez sur la petite croix. L'écran avec l'étape 1 est à nouveau visible. Dans le coin supérieur doit apparaître le chiffre 1, 2 et/ou 3. Enfin, appuyez sur la petite coche pour démarrer le programme. **Conseil ! Enregistrez les paramètres dans vos favoris, c'est vraiment pratique.**

LE TIROIR DE MISE SOUS VIDE

Le tiroir de mise sous vide se compose d'un très joli tiroir et d'un appareil qui permet d'emballer les produits sous vide.

Pourquoi sous vide ?

L'oxygène présent dans l'air provoque de nombreux changements (en conservation normale) dans les aliments non protégés. Comme un changement de couleur, un dessèchement, une perte de poids, une perte des arômes naturels, un transfert des odeurs et saveurs. Bref, une perte de fraîcheur. L'utilisation du vide pour conserver les aliments permet d'éviter le contact avec l'oxygène. Les aliments conservent ainsi leur fraîcheur, leur composition et leur saveur beaucoup plus longtemps. Un produit sous vide se conserve en moyenne trois fois plus longtemps. La capacité de vide est de 99%. Il est même possible de mettre sous vide des soupes, des sauces et des marinades liquides sans que le produit lui-même ne soit aspiré hors du sachet.

Il y a 2 sortes de sachets en plastique :

1. Les sachets pour conserver.
2. Les sachets pour cuire jusqu'à 115°C.

Le degré de vide permet de déterminer le pourcentage d'oxygène extrait du produit.

Il y a trois niveaux :

- Niveau 1 : produits sensibles
- Niveau 2 : produits mous
- Niveau 3 : tous les produits solides

Le degré de soudure ou d'étanchéité du sachet détermine la durée de fermeture du sachet. Plus le matériau du sachet est épais, plus ce dernier doit être scellé longtemps pour être étanche à l'air.



Conseil !

- Veillez à ce que les produits aient totalement refroidi. Il ne peut plus y avoir de condensation ou de vapeur présente.
- Il est important de presser le couvercle avec la main jusqu'à ce que vous sentiez qu'il a été aspiré et qu'il est complètement fixé.
- Remplissez les sachets maximum aux 2/3.
- Assurez toujours une bonne hygiène et utilisez des produits frais du jour.
- Juxtaposez proprement les aliments dans le sachet. Ne les empilez pas, ne les déposez pas les uns contre les autres, ce qui impacterait négativement l'uniformité de la cuisson des produits.
- Veillez à ce que la partie du sachet à sceller reste propre, repliez le bord lors du remplissage.
- Évitez les plis dans la partie à sceller.

PRÉPARATIONS SOUS VIDE

Les préparations sous vide relèvent de la technique du 'slow cooking'. Le slow cooking consiste à cuire un produit à basse température pendant une longue durée. Ce qui permet de contrôler au maximum le processus de cuisson.

Qu'est-ce que la cuisson sous vide exactement ?

Cela consiste à cuire un produit sous vide. Vous pouvez donc cuire dans le four à vapeur combiné un produit qui a été emballé sous vide dans le tiroir de mise sous vide. Comme le four à vapeur combiné peut être réglé au degré près, vous pouvez désormais cuire vos produits à la perfection. La viande et les poissons deviennent ainsi plus facilement tendres, de manière plus homogène. En d'autres termes, la structure, le goût et les vitamines du produit restent préservés au maximum.

Le grand avantage supplémentaire est qu'avec la cuisson sous vide, vous pouvez parfaitement faire mariner le produit pendant la cuisson, en ajoutant des aromatisants dans le sachet (herbes, épices et huiles). La préparation sous vide doit toujours s'effectuer dans un environnement humide, pour que

le transfert de la température soit maximal. Pour des raisons de sécurité alimentaire, il est conseillé de cuire les aliments entre 70°C et 90°C en mode slow cooking, car la plupart des bactéries meurent à 65°C.

Viande et poisson

Le poisson et la viande sont constitués majoritairement de protéines. Celles-ci coagulent à une température de 65°C et ce n'est pas ce que vous souhaitez. Par conséquent, la température idéale pour le poisson et la viande se situe entre 50°C et 63°C. Mais attention, à cette température, il y a un risque maximal de prolifération bactérienne, ce qui pose un problème de sécurité. Si vous voulez quand même cuire à cette température, vous devez d'abord mettre le produit sous vide. Comme il y a moins d'oxygène, les bactéries proliféreront moins.

Légumes

Les légumes se cuisent à une température plus élevée que pour le poisson ou la viande. Elle se situe entre 80°C et 90°C. À cette température, la cellulose est décomposée, tandis que la chlorophylle (une substance super saine dans les légumes) est préservée. Le goût, la couleur et la structure seront bien

mieux préservés que lorsque le légume est cuit de manière conventionnelle.

De quoi avons-nous besoin ?

- D'un four à vapeur combiné disposant de la fonction sous vide. Cette fonction permet de régler la température au degré près (plutôt que par plages de 5°C). C'est très important, car il faut utiliser la bonne température dans les préparations sous vide pour préserver les saveurs et les structures.
- Un tiroir de mise sous vide.
- Des sachets de cuisson sous vide (jusqu'à 115°C).

Méthode

1. Nettoyez l'ingrédient et portionnez-le.
2. Mettez le produit, par portion, dans le sachet de cuisson sous vide.
3. Ajoutez éventuellement des aromatisants et des matières grasses.
4. Mettez le produit sous vide dans le tiroir.
5. Cuisez le produit dans le four à vapeur combiné. La durée variera selon l'ingrédient et la densité de masse.

Les températures à utiliser sont les

suivantes :

- Légumes et fruits durs 80 à 90°C
- Poisson, crustacés et coquillages 50 à 63°C
- Viande rouge 50 à 63°C
- Volaille blanche 67 à 75°C

Avantages :

- Le produit conserve ses sucres naturels, et perd donc moins de poids.
- Les arômes, couleurs et saveurs du produit sont préservés.
- Les vitamines et minéraux ne sont pas détruits par la chaleur.
- La structure cellulaire est préservée par cette cuisson à température plus basse.
- Plus de possibilités d'ajouter des aromatisants.
- Possibilité de préparer facilement de plus grandes quantités en même temps.

Une attention supplémentaire pour la conservation

Vous souhaitez conserver votre produit sous vide en toute sécurité ou l'utiliser plus tard ? Assurez-vous alors que la température à cœur du produit descend sous les 7°C dans l'heure qui suit. Pour ce faire, vous devez refroidir le sachet le plus rapidement possible sous le robinet d'eau froide. Ensuite, mettez-le au réfrigérateur ou au congélateur. Il faut donc refroidir les produits au plus vite.

TEMPS DE CUISSON

Produit	Fonction four	Température four	Taux d'humidité	Temps de préparation en minutes	Température à cœur viande saignante	Température à cœur viande rosée	Température à cœur viande bien cuite
Légumes							
Légumes à feuilles fines	100% vapeur	100		4-6			
Légumes fermes	100% vapeur	100		12-16			
Légumes durs	100% vapeur	100		18-22			
Bœuf							
Rôti	Bas/haut	185	0		48-55	52-56	59-62
Viande maigre	D'abord saisir, et puis bas/haut	120	0		48-55	52-56	59-62
Viande à l'os	Four à vapeur combiné	150	1		x	52-56	59-62
Volaille							
Filet	D'abord saisir, et puis bas/haut	120			x	x	68-72
Pilon	Four à vapeur combiné	190	2		x	x	72-74
Entier	Four à vapeur combiné	175	2		x	x	72-74
Porc							
Rôti	Four à vapeur combiné	120	1		x	58-63	65-68
Viande maigre	D'abord saisir, et puis bas/haut	120			x	58-63	65-68
Viande à l'os	Four à vapeur combiné	160	2		x	58-63	65-68
Viande filandreuse	Four à vapeur combiné	120	1		x	x	78-80
Poisson							
Poisson gras (saumon)	100% vapeur ou four à vapeur combiné	55 ou 190	1		x	55	60
Poisson blanc	100% vapeur ou four à vapeur combiné	70 ou 190	1		x	55	60
Poisson maigre (thon)	Saisir et ensuite cuire au four sec	230			50	55	x

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

FOCACCIA AUX OLIVES ET ROMARIN

450 g de farine pour pain blanc • de la farine supplémentaire pour pétrir et abaisser la pâte • 8 g de levure sèche
• 325 g d'eau tiède • 25 g d'huile d'olive • une petite cuillère de sucre • une pincée de sel fin • gros sel marin
• une poignée d'olives vertes • une poignée d'olives noires • 1 brin de romarin



1. Mélangez la levure, l'eau et le sucre, laissez reposer un moment pour permettre à la levure de se développer.
2. Mélangez ensuite la farine, la masse avec l'eau et l'huile d'olive. Pétrissez bien le tout pendant 5 minutes.
3. Laissez la pâte en mode levage (programme automatique) dans le four à vapeur combiné pendant 15 minutes.
4. Ajoutez maintenant le sel fin et pétrissez bien la pâte à nouveau.
5. Abaissez la pâte au format de votre moule.
6. Mettez la pâte abaissée dans le moule chemisé de papier sulfurisé.
7. Faites des petits puits dans la pâte. Garnissez la pâte avec les olives, le romarin et le gros sel marin.
8. Laissez cette pâte dans le four à vapeur combiné pendant environ 1 heure.
9. Après 1 heure, sortez la pâte du four.
10. Préchauffez maintenant le four à vapeur combiné à 200°C, position 1 ajout d'humidité.
11. Faites cuire la pâte pendant 25 à 30 minutes dans le four à vapeur combiné à 200°C position 1 ajout d'humidité.

FOUR

PAIN AU FROMAGE ET AUX OIGNONS

Base de pizza (prête ou faite maison) • 150 g de fromage vieux râpé
• 1 grand oignon rouge coupé en fines lamelles • pesto à votre goût
(prêt à l'emploi ou maison) • farine pour abaisser la pâte



difficulté



20 min

2

personnes

1. Préchauffez le four à 220°C (air chaud + chaleur de sole)
2. Abaissez la pâte.
3. Déposez-la sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Répartissez dessus le fromage et l'oignon émincé.
5. Cuisez le pain aux oignons et au fromage dans le four, en utilisant la cuisson par étapes.
6. Réglez le programme comme suit :
 - 1ère étape : air chaud + chaleur de sole à 220°C pendant 8-10 minutes.
 - 2ème étape : grand gril + ventilateur à 220°C pendant 5-8 minutes.
7. Lorsque le pain est cuit, retirez-le du four et garnissez-le de pesto.

FOUR 3-EN-1

APÉRITIF PILONS DE POULET

1 kg de pilons de poulet • 1 cuillère à café de coriandre en poudre • 1 cuillère à café de paprika en poudre • 1 cuillère à café de gingembre en poudre • 1 cuillère à café de curcuma en poudre • sauce chili à votre goût • poivre et sel à votre goût • Pour la garniture : graines de sésame • coriandre fraîche, poivre rouge et oignon cébette • 4 cuillères à soupe de sucre de canne



difficulté



30 min

4

personnes

1. Faites mariner les pilons apéritifs avec le mélange d'épices pendant au moins 1 heure.
2. Salez et poivrez.
3. Chauffez le four à 100°C, fonction : 100% vapeur.
4. Placez le plateau en verre du micro-ondes dans le four.
5. Répartissez les pilons apéritifs dans un autre plat résistant au micro-ondes.
6. Programmez les phases suivantes avec la cuisson en plusieurs étapes.
 - 1ère étape : vapeur 10 minutes.
 - 2ème étape : gril supérieur à 210°C avec la fonction four à micro-ondes 600 watts pendant 15 minutes.
7. Mettez le plat distinct avec les pilons apéritifs dans le four, au-dessus du plat en verre pour micro-ondes.
8. Cuisez maintenant les pilons apéritifs avec la cuisson en plusieurs étapes.
9. Les pilons apéritifs peuvent être retirés du four une fois le programme terminé. Retirez le jus et la graisse excédentaires. (Astuce : c'est une excellente base pour un bouillon).
10. Faites maintenant mariner les pilons apéritifs avec la sauce chili.
11. Faites griller les pilons apéritifs pendant encore 5 à 8 minutes en position grand gril + ventilateur avec l'ajout de vapeur supplémentaire.
12. Garnissez avec les graines de sésame, la coriandre fraîche, le poivre rouge et l'oignon cébette.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

SALADE VAPEUR RAPIDE AVEC COUSCOUS PERLÉ, POIVRONS ET OLIVES.

Pour le couscous : • 200 g de couscous perlé • 350 ml de bouillon de légumes • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 1 oignon rouge **Pour la garniture :** • feuilles d'origan frais • olives vertes et Kalamata • quelques câpres • 100 g de dés de fromage blanc • une poignée de copeaux d'amandes • une poignée de pignons de pin • 3 cuillères à soupe de pesto frais



difficulté



25 min

4

personnes

1. Préchauffez le four à vapeur combiné avec la fonction vapeur à 100°C.
2. Mettez le couscous perlé, avec le bouillon, dans un plat à four non perforé à paroi mince.
3. Faites cuire le couscous perlé dans le four à vapeur combiné à 100°C pendant 22 à 26 minutes.
4. Configurez un minuteur pour pouvoir ajouter les poivrons pendant les 10 dernières minutes et un autre minuteur pour cuire l'oignon rouge à la vapeur pendant les 5 dernières minutes.
5. Ensuite, nettoyez les poivrons et taillez-les en gros morceaux.
6. Coupez l'oignon rouge en fines demi-rondelles longues.
7. Lorsque le 1er minuteur retentit, ajoutez les poivrons dans le plat à four, avec le couscous perlé. Faites cuire les poivrons pendant 10 minutes.
8. Lorsque le 2e minuteur sonne, ajoutez l'oignon rouge. Laissez cuire pendant 5 minutes.
9. Lorsque le couscous perlé, les poivrons et l'oignon rouge sont cuits, retirez-les du four.
10. Servez le mélange de couscous perlé dans un joli plat.
11. Garnissez avec l'origan, les câpres, les dés de fromage, les copeaux d'amande, les pignons de pin et le pesto frais. Une fête pour les papilles ! Ajoutez des quantités en fonction de votre goût.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

PATATAS BRAVAS

DE PATATES DOUCES
À LA MAYONNAISE
AU SAFRAN ET À L'AIL

Pour les patatas bravas : 1 kilo de patates douces

- environ 300 g de lanières de lard fumé, taillées en longueur
- persil
- ciboulette

Pour la mayonnaise : 3 jaunes d'œuf

- 2 gousses d'ail frais
- quelques brins de safran
- 1 cuillère à soupe de moutarde lisse
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 dl d'huile de tournesol
- une pincée de sel



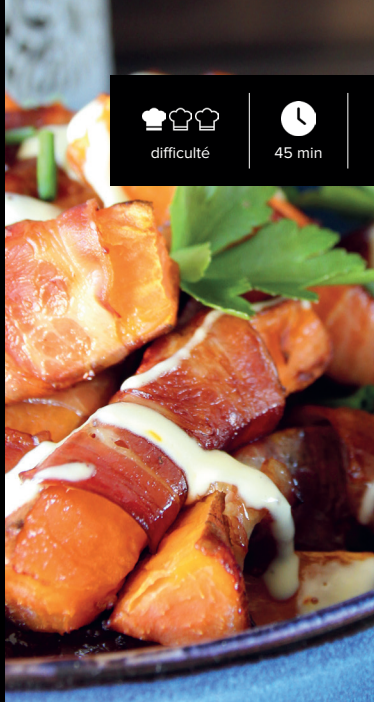
difficulté



45 min

4

personnes



1. Lavez les patates douces dans leur peau.
2. Coupez les patates en 4 dans le sens de la longueur. Si les patates sont très grosses, coupez-les en 6 morceaux.
3. Enrobez les patates de lard.
4. Préchauffez maintenant le four à vapeur combiné à 170°C, position 2 ajout d'humidité.
5. Répartissez les quartiers de patates douces sur une plaque de cuisson et placez celle-ci au milieu du four.
6. Faites cuire les patates douces pendant 25 à 30 minutes à 170°C, position 2, ajout d'humidité.
7. Pendant ce temps, préparez la sauce en faisant tremper le safran dans le jus de citron pendant au moins 10 minutes.
8. Mettez ensuite les jaunes d'œuf, la moutarde, les gousses d'ail et le sel dans un grand gobelet doseur.
9. Réduisez-les rapidement en purée avec un mixeur plongeant.
10. Ajoutez maintenant le jus de citron et le safran.
11. Placez le mixeur plongeant au fond du gobelet et ajoutez l'huile ensuite. Mettez en marche le mixeur plongeant et remontez-le lentement. Effectuez plusieurs mouvements verticaux de va et vient, de manière à obtenir une mayonnaise épaisse et molle.
12. Lorsque la première préparation des patates est terminée, retirez-les du four. Chauffez maintenant le four à 210°C, fonction : grill avec ventilateur.
13. Lorsque le four a atteint la bonne température, remettez la plaque dans le four.
14. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes pour que le lard soit doré et croustillant.
15. Retournez les patates douces dans la plaque et laissez-les cuire de l'autre côté pendant 5 à 7 minutes supplémentaires, afin qu'elles soient bien dorées et croustillantes de tous les côtés.
16. Servez dans un grand plat avec la mayonnaise. Garnissez de persil et de ciboulette.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

PIZZA MAISON AUX 4 FROMAGES

300 g de farine • 7 g de levure sèche (1 sachet) • une pincée de sel
• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 160 ml d'eau tiède • 100 g de fromage vieux râpé
• 50 g de mozzarella • 50 g de parmesan • 30 g de fromage bleu • 2 cuillères à soupe
de pesto (prêt à l'emploi ou maison) • sauce tomate basilique • origan séché



difficulté



55 min

2

pizzas

1. Mélangez la levure sèche avec l'eau, laissez reposer un moment pour permettre à la levure de se développer.
2. Mélangez la farine et l'huile d'olive dans un bol, puis mixez le tout avec le mélange de levure pendant 10 à 15 minutes pour obtenir une pâte bien souple.
3. Graissez un bol avec un peu d'huile et posez la pâte dans le bol.
4. Mettez le bol au four à vapeur combiné. Lancez le programme 'lever pâte'. La pâte va lever pendant 30 minutes dans le four chaud et humide.
5. Lorsque la pâte a levé, ajoutez le sel et pétrissez-la à nouveau.
6. Divisez la pâte en deux parties et abaissez pour obtenir une base fine. Il importe peu que la pâte soit ronde ou rectangulaire.
7. Chauffez maintenant le four à 210°C, fonction : chaleur de sole avec ventilateur.
8. Déposez la base de la pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
9. Garnissez la pizza avec la sauce tomate et les fromages. Vous pouvez évidemment varier et créer votre propre délicieux mélange. Saupoudrez le tout d'origan séché.
10. Placez la pizza au milieu du four et programmez les phases suivantes grâce à la cuisson par étapes :
 - chaleur de sole avec ventilateur 210°C pendant 8 minutes
 - gril avec ventilateur 210°C pendant 5 minutes
11. Enfin, garnissez la pizza avec le pesto.

FOUR 3-EN-1

QUICHE AUX POIREAUX

5 œufs • 250 ml de crème de soja
• poivre et sel à votre goût • 100 g de
fromage râpé • 1 gros poireau coupé en
petits morceaux • 2 cuillères à soupe
de persil plat frais haché • 4 plaques de
pâte feuilletée + un peu de farine pour
l'abaisser • 50 g de jambon et de salami
italien en fine julienne



difficulté



40 min

4

personnes

1. Battez les œufs.
2. Ajoutez la crème de soja et le fromage râpé.
3. Battez au fouet pour obtenir un mélange aéré.
4. Ajoutez le poireau coupé en morceaux et le persil haché et fouettez encore vigoureusement.
5. Salez et poivrez.
6. Déposez les 4 plaques de pâte feuilletée l'une sur l'autre, sans le film plastique.
7. Répandez un peu de farine sur le plan de travail.
8. Déposez la pile de pâte feuilletée dessus.
9. Abaissez la pâte feuilletée de façon à pouvoir en garnir généreusement le moule articulé.
10. Recouvrez le fond du moule articulé de papier sulfurisé.
11. Garnissez le moule avec la pâte feuilletée déroulée.
12. Placez le plat en verre du micro-ondes au centre du four.
13. Chauffez le four à 160°C en position 3 four à vapeur combiné.
14. Versez le mélange œuf/poireau dans le moule articulé recouvert de pâte feuilletée.
15. Découpez le surplus éventuel de pâte.
16. Répartissez la charcuterie finement émincée sur le haut de la quiche.
17. Mettez la quiche au four et cuisez-la en plusieurs phases, avec la cuisson par étapes, comme suit :
 - Étape 1 : 10 minutes 160°C four à vapeur combiné position 3
 - Étape 2 : 20 minutes 200°C air chaud à 360 watts.

FOUR À VAPEUR

RISOTTO AUX CÈPES

- 200 g de riz pour risotto • 3,5 dl de bouillon de bœuf • 10 g de cèpes déshydratés hachés
• 1 oignon blanc émincé • 2 gousses d'ail finement hachées • 100 g de beurre non salé en dés
• 150 g de fromage vieux râpé • un petit trait d'huile • parmesan frais râpé



difficulté



30 min

4

personnes

1. Chauffez le four à 100°C, (fonction : vapeur). Placez la grille juste au-dessous du milieu dans le four : niveau 2.
2. Chauffez l'huile dans un poêlon, ajoutez l'ail et l'oignon émincés.
3. Ajoutez ensuite le riz pour risotto et cuisez-le doucement pour que le grain de riz soit soufflé.
4. Mouillez avec tout le bouillon d'un coup.
5. Ajoutez quelques cèpes séchés hachés.
6. Mettez le poêlon au four.
7. Cuisez le risotto de 22 à 26 minutes au four à 100°C (fonction : vapeur).
8. Lorsque le risotto est cuit, ajoutez les dés de beurre non salé et le fromage râpé.
9. Mélangez bien, ajoutez éventuellement un peu d'eau bouillante pour davantage d'onctuosité.
10. Servez sur une assiette préchauffée.
11. Saupoudrez d'un peu de parmesan râpé.

FOUR 3-EN-1

TARTELETTE DE POTIRON ET DE FROMAGE DE CHÈVRE AVEC ÉPINARDS À LA VAPEUR

200 g de chair de potiron en dés • 100 g de fromage de chèvre à pâte molle • 100 g de feuilles d'épinards frais • 1 cuillère à soupe de sirop de pomme • 1 cuillère à café de feuilles de thym frais • fines demi-rondelles d'oignon rouge • 1 poignée d'amandes torréfiées • poivre/sel selon votre goût • 4 plaques de pâte pour la tarte salée ou pâte maison • un peu de beurre et de farine pour le moule

Matériel supplémentaire : petit moule pour les tartelettes • un plat allant au four à micro-ondes • film pour micro-ondes • mixeur plongeant • fourchette



1. Mettez le potiron dans un plat allant au micro-ondes et couvrez-le de film pour micro-ondes. Faites cuire le potiron pendant 5 minutes à 1000 watts.
2. Recouvrez le fond du moule de beurre et de farine, puis déposez une couche de pâte par dessus.
3. Chauffez maintenant le four 3-en-1 à 180°C chaleur de sole avec ventilateur.
4. Faites cuire la base pendant 15 à 20 minutes à sec dans un four ventilé à 180°C avec ventilateur.
5. Egouttez la chair du potiron.
6. Réduisez en purée la chair du potiron cuit à l'aide d'un mixeur plongeant et incorporez-y le fromage de chèvre, le sirop de pomme et le thym.
7. Salez et poivrez.
8. Pendant ce temps, faites cuire les épinards à la vapeur. Répartissez les épinards et l'oignon rouge sur le plateau à vapeur perforé.
9. Placez le plat à vapeur perforé au niveau 1 dans le four et chauffez celui-ci à 100°C, fonction : vapeur.
10. Faites cuire les épinards à la vapeur avec l'oignon rouge pendant 4 à 6 minutes.
11. Chauffez le four 3-en-1 à 200°C, gril avec ventilateur.
12. Remplissez la tartelette avec le mélange de potiron.
13. Faites cuire la tartelette pendant encore 10 à 15 minutes au four à 200°C, fonction : gril avec ventilateur.
14. Lorsque la tartelette est cuite, retirez-la du four et garnissez-la avec le mélange épinards/oignon rouge.



difficulté



20 min

2

personnes



TAQUE DE CUISSON

LE TOURNEDOS CUI À LA PERFECTION

2 tournedos de 180 g chacun • 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin ou de colza • 100 g de beurre non salé • une poignée de grains de poivre • poivre du moulin • gros sel marin à votre goût • 2 gousses d'ail • 2 brins de romarin frais

1. Achetez un tournedos de bonne qualité chez un bon boucher.
2. Laissez les tournedos prendre la température ambiante pendant au moins 20 minutes.
3. Nous allons cuire les tournedos en 3 étapes.
 - La 1ère étape est celle où l'on saisit la viande à haute température, environ $\frac{3}{4}$ de la pleine puissance.
 - La 2e étape est la phase gustative à température moyenne, environ la $\frac{1}{2}$ de la pleine puissance.
 - La 3e étape est la phase de cuisson à basse température, environ à $\frac{1}{4}$ de la pleine puissance.
4. Portez lentement la poêle à une température élevée. Ajoutez maintenant l'huile. Si l'huile commence à fumer, réduisez légèrement la puissance.
5. Maintenant, cuisez les quatre côtés du tournedos jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés. Prenez votre temps, au moins 2 minutes par côté.
6. Ensuite, saisissez le haut et le bas de la viande jusqu'à ce que les 2 côtés soient bien dorés.
7. Maintenant, réduisez la température à la moitié de la puissance de la taque de cuisson.
8. La phase gustative va maintenant commencer. Pour ce faire, ajoutez le beurre, le romarin, l'ail, les grains de poivre et un peu de sel.
9. Lorsque le beurre est bien fondu et doré, arrosez la viande en continu avec le jus de cuisson aromatique pendant 2 minutes.
10. Maintenant, réduisez la température à $\frac{1}{4}$ de la puissance de la taque de cuisson. La phase de cuisson va maintenant commencer. Arrosez encore régulièrement la viande.
11. La durée de la phase de cuisson dépend du type de cuisson que vous souhaitez. Plus elle est longue, plus la viande sera cuite. Utilisez un thermomètre à cœur pour une cuisson parfaite. Saignant 48°C, medium/saignant 50°C, medium 52°C.
12. Lorsque la viande a atteint la bonne température à cœur, laissez-la reposer pendant quelques minutes afin qu'elle libère la tension qu'elle contient.
13. Coupez la viande et assaisonnez-la avec du gros sel marin et du poivre du moulin.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

ASPERGES BLANCHES AVEC JAMBON À L'OS, POMMES DE TERRE GRENAILLES ET ŒUF

La saison des asperges débute officiellement le deuxième jeudi d'avril de chaque année et nous pouvons déguster cet or blanc jusqu'au 24 juin. Les asperges blanches néerlandaises et belges ne sont disponibles qu'en saison, alors il ne faut pas rater l'occasion de préparer une bonne recette classique. Préparées dans un four à vapeur combiné, les asperges conservent mieux leurs saveurs. En ajoutant les autres ingrédients, nous laissons le four à vapeur combiné faire le plus gros du travail.

4 grandes asperges blanches par personne • 4 œufs M • 400 g de pommes de terre grenailles
• 12 tranches de jambon à l'os • persil plat • vinaigrette à la moutarde et à l'aneth



difficulté



30 min

4

personnes

1. Préchauffez le four à vapeur combiné à 100°C, fonction : vapeur.
2. Mettez un plat à vapeur non perforé dans le four, au niveau d'insertion 1.
3. Épluchez les asperges et lavez bien les pommes de terre.
4. Répartissez les pommes de terre sur le plateau à vapeur perforé.
5. Faites cuire les pommes de terre au four à vapeur pendant 18 à 22 minutes, en utilisant la fonction minuteur.
6. Ajoutez les asperges un peu plus tard pendant 16 à 20 minutes. Ajoutez les œufs pendant les 10 à 12 dernières minutes.
7. Pendant ce temps, faites chauffer le jambon à l'os dans une poêle à griller.
8. Placez-le sur un plat préchauffé. Lorsque les asperges, les œufs et les pommes de terre sont cuits, ajoutez-les au jambon.
9. Garnissez avec le persil plat et la vinaigrette à la moutarde et à l'aneth.



difficulté



60 min

4

personnes

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

STEAK

SUR UNE SALADE DE CHOUX ET DE CAROTTES AVEC DE L'ORANGE, DE LA GRENADE ET DES PISTACHES

4 steaks de 150 g chacun • 100 g de chou pointu en très fines lanières • 100 g de carottes en très fines lanières
• 2 oranges en quartiers • graines d'1 grenade • 1 poignée de pistaches pelées • 1 poignée de raisins secs • 1 poignée de copeaux d'amandes torréfiés • 2 cuillères à soupe de crème fraîche • 2 cuillères à soupe de mayonnaise • ciboulette pour garnir • sel et poivre à votre goût • huile de pépins de raisin ou huile de riz pour cuire • beurre pour la cuisson

- Sortez les steaks du réfrigérateur et laissez-les prendre (couverts) la température ambiante pendant environ 20 minutes.
- Préchauffez le four à vapeur combiné à 120°C, fonction : air chaud.
- Placez le culisensor dans un steak et mettez-le sur une plaque de cuisson.
- Faites cuire les steaks au four à l'aide du culisensor, de 45 à 52°C, selon la cuisson souhaitée.
- Lorsque les steaks ont atteint la bonne température, retirez-les du four et laissez-les reposer sur le plan de travail. Saupoudrez de sel à votre goût. Attention : ne recouvrez pas d'aluminium ou d'un film alimentaire.
- Placez le plateau à vapeur non perforé dans le four au niveau d'insertion le plus bas et préchauffez le four en position vapeur 100°C.
- Répartissez le chou pointu et les carottes en julienne dans le plat à vapeur perforé.
- Faites cuire le chou pointu et les carottes pendant 6 à 8 minutes dans le four à vapeur combiné.
- Retirez les légumes du four et laissez-les refroidir dans le plat perforé.
- Faites chauffer une poêle à feu vif et ajoutez un filet d'huile.
- Épongez les steaks et saisissez-les brièvement à haute température des deux côtés.
- Réduisez la puissance de la zone de cuisson et baissez la température dans la poêle, sinon le beurre va brûler.
- Ajoutez maintenant le beurre et cuisez le steak des deux côtés. Augmentez un peu la température dans la poêle.
- Pendant ce temps, dans un bol, mélangez le chou pointu et les carottes avec la crème fraîche, la mayonnaise et les raisins secs. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- Retirez le steak de la poêle et laissez-le reposer un moment. Salez et poivrez encore.
- Dressez les légumes cuits à la vapeur sur une assiette. Garnissez avec les pistaches, les copeaux d'amande, les graines de grenade et les quartiers d'orange.
- Coupez le steak en fins morceaux et dressez-les sur la salade. Garnissez avec la ciboulette.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

FILET D'AGNEAU CUIT SOUS-VIDE

filets d'agneau de +/- 200 g • 2 cuillères à café de romarin frais • 1 cuillère à café de menthe fraîche
• 1 gousse d'ail frais • poivre et sel à votre goût • sachets de cuisson sous vide



difficulté



55 min

2

personnes

1. Hachez finement l'ail, le romarin et la menthe.
2. Enduisez le filet d'agneau avec ce mélange et un peu de sel et de poivre.
3. Mettez le filet d'agneau sous vide dans un sachet de cuisson.
4. Chauffez le four à vapeur combiné à 52°C position sous vide.
5. Cuisez le filet pendant 45-55 minutes.
6. Vous pouvez ensuite immédiatement consommer les filets ou les conserver.
7. Si vous voulez manger les filets immédiatement, faites-les dorer au grill, au barbecue ou à la poêle.
Si vous voulez conserver les filets, passez-les sous l'eau froide dans le sachet de cuisson sous vide jusqu'à ce que la température chute sous 7°C. Ensuite, conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur.

TAQUE DE CUISSON

POT-AU-FEU DE VIANDE HACHÉE AVEC HARICOTS VERTS ET FRUITS MÉDITERRANÉENS

Un pot-au-feu rapide, plein de délicieux condiments qui dégagent un appétissant parfum. Le garam masala est un mélange d'épices typiquement indien qui donne au plat une touche chaude et épicée.

Parfait en combinaison avec la patate douce, les haricots verts et les fruits méditerranéens.

300 g de bœuf haché • 3,5 dl de fond de bœuf (pas trop salé) • 2 cuillères à soupe de dattes coupées en rondelles • 2 cuillères à soupe d'abricots secs coupés en dés • 1 gousse d'ail, émincée • 1 cuillère à café de graines de cumin • 2 cuillères à café de curry en poudre • 2 cuillères à café de garam masala • 1 cuillère à café de gingembre en poudre • 1 cuillère à café de graines de fenouil • 1 petit oignon rouge, taillé en rondelles • 200 g de haricots verts • 50 g d'amandes • 200 g de patates douces, taillées en petits dés

Pour la garniture : coriandre fraîche • oignon cébette haché **Pour accompagner :** pain naan ou riz

• trempette de fromage blanc avec petits cubes de concombre



difficulté



15 min

4

personnes

1. Faites rôtir la viande hachée dans une poêle sèche à feu moyen
2. Lorsque la viande hachée est dorée, ajoutez les épices sèches et l'ail haché.
3. Faites bien revenir le tout pendant un moment pour que les épices libèrent leurs arômes.
4. Déglacez avec le fond de bœuf.
5. Ajoutez maintenant les cubes de patates douces et les haricots verts.
6. Laissez mijoter doucement.
7. Lorsque les patates douces et les haricots verts sont cuits, mais encore croquants, ajoutez l'oignon rouge, les dattes, les abricots et les amandes.
8. Pendant ce temps, faites cuire le riz ou le pain naan.
9. Lorsque les patates douces et les haricots verts sont cuits, le plat est prêt. Si nécessaire, ajoutez un peu de liquide supplémentaire pour obtenir une masse plus fluide.
10. Garnissez le pot-au-feu avec la coriandre et l'oignon cébette.
11. Servez avec la trempette et du pain naan ou du riz.



difficulté



30 min



4 personnes

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

STEAK EN FINES LAMELLES

AVEC ASPERGES
ET RUBANS D'ASPERGES
À L'AIGRE-DOUCE

2 tournedos de 180 g chacun
• 2 cuillères à soupe d'huile de pépins
de raisin ou de colza • 100 g de beurre
non salé • une poignée de grains de
poivre • poivre du moulin • gros sel marin
à votre goût • 2 gousses d'ail
• 2 brins de romarin frais



1. Placez le plat à vapeur non perforé dans le bas du four au niveau d'insertion 1, préchauffez le four à vapeur combiné à 100°C, fonction : vapeur.
2. Coupez les têtes des 4 asperges (ne pas les jeter).
3. Coupez 2 asperges en petits cubes de 2 x 2 millimètres.
4. Avec un économiseur, taillez 2 asperges en fines lamelles.
5. Faites mariner ces fines lamelles dans le jus de betterave.
6. Placez les pointes d'asperges sur le plateau à vapeur perforé et faites-les cuire à la vapeur pendant 12 à 16 minutes. Ajoutez les dés d'asperges dans les 4 à 6 dernières minutes pour qu'ils restent croquants.
7. Mélangez le vinaigre, le sucre, les graines de fenouil et le cumin. Ajoutez les dés d'asperges.
8. Saisissez le steak des deux côtés dans une poêle sèche à haute température. Ne laissez pas le steak cuire à cœur.
9. Laissez le steak refroidir.
10. Égouttez soigneusement les dés et les rubans d'asperges. Ne jetez pas tout car, servie avec quelques graines de fenouil et de cumin, cette préparation est absolument délicieuse.
11. Coupez les pointes d'asperges dans le sens de la longueur en 4 petits points.
12. Coupez le steak en fines tranches.
13. Dressez les tranches de steak sur une assiette, salez et poivrez.
14. Posez les rubans d'asperges dessus et répartissez les dés d'asperges sur la viande.
15. Garnissez avec le vert du fenouil et la ciboulette, et quelques graines de fenouil et de cumin éventuellement.



difficulté



60 min

4

personnes



FOUR À VAPEUR COMBINÉ

BAR À LA VAPEUR AVEC ASPERGES ET SAUCE À LA CRÈME

400 g de filet de merlu, de sébaste,
de bar, d'églefin ou de cabillaud sans peau ni arêtes

- 250 g d'épinards • 1 oignon cébette finement émincé • 100 g de fromage crémeux • 1 œuf
- poivre et sel à votre goût • asperges vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote • 50 g de câpres • 200 g de crème fraîche • 250 ml de crème culinaire

1. Placez le plat à vapeur non perforé dans le bas du four au niveau d'insertion 1, préchauffez le four à vapeur combiné mixte à 100°C, fonction : vapeur.
2. Coupez la moitié des filets de poisson dans le sens de la longueur pour obtenir de fines et longues tranches.
3. Faites cuire les épinards à la vapeur pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Posez deux longs morceaux de film plastique qui se chevauchent sur le plan de travail.
5. Disposez les filets de poisson les uns à côté des autres pour former un rectangle et laissez-les se chevaucher légèrement.
6. Séparez le blanc et les jaunes d'œuf (nous n'utiliserons que le blanc d'œuf)
7. Enduisez la partie inférieure du poisson de blanc d'œuf, afin qu'il colle mieux lorsque vous l'enroulerez.
8. Salez et poivrez.
9. Mixez le reste du poisson à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un robot de cuisine, ajoutez le fromage crémeux et le reste du blanc d'œuf.
10. Incorporez les épinards et l'oignon cébette émincé.
11. Dressez-les en bandes au milieu des filets de poisson.
12. Roulez le poisson dans le film plastique, comme un bonbon, en veillant à obtenir un rouleau régulier et nouez une extrémité.
13. Pressez pour extraire l'air de l'autre côté et nouez le films plastique là aussi.
14. Pendant ce temps, faites cuire les asperges vertes à la vapeur pendant 8 à 10 minutes.
15. Ensuite, faites cuire uniformément le rouleau de poisson à la vapeur pendant 15 à 20 minutes à 80°C.
16. Pendant ce temps, préparez la sauce.
17. Émincez l'échalote et faites-la revenir légèrement avec les câpres dans un peu d'huile.
18. Ajoutez la crème culinaire et la crème fraîche et portez brièvement à ébullition.
19. Salez et poivrez.
20. Retirez délicatement le film plastique du rouleau de poisson et coupez-le en morceaux identiques.
21. Servez avec les asperges et nappez de sauce.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

SAUMON AUX ASPERGES, PAPPARDELLE, TRUFFE ET BEURRE NOISETTE

- 150 g de filet de saumon frais par personne • 100 g de pappardelle sèches par personne
• 150 g d'asperges vertes épluchées par personne • 100 g de beurre non salé • 1 dl de crème de soja
• 4 jaunes d'œuf • 2 cuillères à soupe de jus de citron • copeaux de truffes à votre goût • poivre et sel



difficulté



20 min

4

personnes

1. Chauffez le four à vapeur combiné à 55°C avec 100% de vapeur.
2. Cuisez le saumon 12-15 minutes au four dans un plat à vapeur perforé.
3. Lorsque le saumon est prêt, laissez le reposer un instant sur le plan de travail.
4. Chauffez le four à vapeur combiné à 100°C avec 100% de vapeur.
5. Mélangez la crème de soja et les jaunes d'œuf et le jus de citron.
6. Répartissez les asperges sur le plat à vapeur perforé et cuisez-les à la vapeur pendant 12-16 minutes.
7. Chauffez le beurre dans un petit poêlon jusqu'à ce qu'il soit doré.
8. Cuisez les pappardelle dans beaucoup d'eau.
9. Égouttez les pappardelle une fois qu'elles sont cuites.
10. Incorporez le mélange soja/œufs dans les pappardelle et chauffez encore quelques minutes, ajoutez éventuellement un peu d'eau pour obtenir une belle sauce.
11. Cuisez le saumon dans une poêle avec une petite noix de beurre, de chaque côté, de façon à ce qu'il soit bien doré.
12. Dressez d'abord les asperges cuites à la vapeur sur l'assiette.
13. Déposez dessus les pappardelle et le saumon.
14. Garnissez avec quelques copeaux de truffe.

FOUR 3-EN-1

FILET DE DINDE AVEC CHAMPIGNONS ET LARD

4 filets de dinde de 150 g chacun • 200 g de mélange de champignons • 4 tranches de Prosciutto crudo
Pour le ragoût : 200 g de patates douces • une poignée d'endives fraîches hachées • 2 cuillères à soupe de compote de canneberges • une poignée de noix de pécan **Pour la sauce** : 2 dl de Pedro Ximenez • 2 dl de jus de veau (sauce de base) • 1 orange • 4 clous de girofle • 1 feuille de laurier • 1 bâton de cannelle



difficulté



50 min

4

personnes

1. Versez le Pedro Ximenez dans un poêlon, ajoutez le jus de veau, l'orange et les épices. Laissez infuser pendant au moins ½ heure.
2. Émincez les champignons et faites-les revenir pendant 8 à 10 minutes à feu moyen/élevé pour que toute l'humidité des champignons s'évapore.
3. Lorsque les champignons ont refroidi, coupez-les en cubes d'environ 1 à 3 mm.
4. Incisez légèrement le filet de dinde, sur le côté, de manière à créer un creux au milieu du filet. Remplissez ce creux avec les champignons émincés.
5. Enveloppez le filet de dinde dans une tranche de Prosciutto crudo.
6. Chauffez le four à vapeur combiné à 75°C, fonction : vapeur, basse température.
7. Faites cuire les filets de dinde farcis pendant 18 à 22 minutes dans le four à vapeur combiné à 75°C avec la fonction vapeur, basse température.
8. Chauffez le four à vapeur combiné à 100°C, fonction : vapeur.
9. Faites cuire les endives pendant 4 à 6 minutes dans le plateau à vapeur perforé au four à vapeur combiné à 100°C, fonction : vapeur.
10. Chauffez le four à vapeur combiné à 180°C, fonction : air chaud.
11. Torréfiez les noix de pécan pendant 10 à 15 minutes dans le four à vapeur combiné.
12. Épluchez les patates douces et coupez-les en cubes de 2 x 2 cm.
13. Mettez les patates douces dans un plat allant au micro-ondes, ajoutez un peu d'eau. Couvrez avec un film pour micro-ondes. Faites cuire les patates douces au micro-ondes pendant 5 à 8 minutes à 1000 watts.
14. Écrasez les patates douces à la fourchette et ajoutez la compote de canneberges, l'endive et les noix de pécan torréfiées. Salez et poivrez.
15. Dans une poêle, faites dorer les filets de dinde enveloppés dans une grande quantité de beurre. Attention, ils sont déjà cuits. Il s'agit donc juste de les colorer.
16. Passez la sauce au tamis.
17. Tranchez le filet de dinde.
18. Dressez joliment une assiette préchauffée en commençant par la purée, en plaçant le filet de dinde par-dessus. Finalisez le plat en ajoutant quelques cuillères de sauce.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

DINDE ENROBÉE DE BASILIC ET DE PANCETTA

4 médaillons de dinde de 120 g chacun • 4 tranches de pancetta finement émincées • 12 carottes bottelées • 4 échalotes bananes • 400 g de jeunes pommes de terre fermes • 1 petit bouquet de basilic frais • 100 g de beurre non salé • 2 gousses d'ail épluchées • 4 feuilles de sauge fraîche • poivre et sel au goût • extra : ficelle



difficulté



30 min

4

personnes



1. Cueillez quelques feuilles de basilic, enveloppez-en les médaillons de dinde.
2. Enroulez une tranche de pancetta autour de chaque médaillon de dinde et attachez-la avec de la ficelle.
3. Mettez un plat à vapeur non perforé dans le four, au niveau d'insertion inférieur.
4. Chauffez le four à vapeur combiné à 70°C, vapeur basse température.
5. Posez les médaillons de dinde sur le plat à vapeur perforé
6. Placez-le au milieu du four.
7. Cuisez la dinde pendant 15-20 minutes au four à 70°C, vapeur basse température.
8. Pendant ce temps, lavez et coupez les pommes de terre en fines rondelles d'1/2 cm.
9. Épluchez les échalotes bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
10. Pelez les carottes bottelées.
11. Lorsque les médaillons de dinde sont prêts, retirez-les du four à vapeur combiné.
12. Mettez un plat à vapeur non perforé dans le four, au niveau d'insertion inférieur.
13. Préchauffez le four à 100°C vapeur.
14. Ensuite, faites cuire les pommes de terre, les carottes bottelées et les échalotes. Les pommes de terre doivent cuire au four à vapeur pendant 18-22 minutes, après 4-8 minutes, ajoutez les carottes bottelées et après 10-14 minutes, les échalotes bananes. Utilisez la fonction minuteur distinct pour ce faire.
15. Les dernières minutes, dorez les médaillons de dinde ; pour ce faire, faites fondre le beurre avec l'ail et la sauge dans une poêle et laissez dorer doucement.
16. Faites dorer les médaillons de dinde des deux côtés.
17. Lorsqu'ils sont bien dorés, laissez-les reposer un peu.
18. Sortez les légumes cuits du four à vapeur combiné.
19. Passez les carottes bottelées cuites dans le beurre chaud .
20. Dressez les pommes de terre et les échalotes bananes sur une assiette chaude.
21. Ajoutez les carottes glacées et le médaillon de dinde doré.
22. Garnissez avec un peu de beurre à la sauge de la poêle.

FOUR 3-EN-1

LANIÈRES DE CUISSES DE POULET AU RAS EL HANOUT, LÉGUMES VAPEUR ET COUSCOUS

- 400 g de lanières de cuisses de poulet • 400 g de haricots verts • 100 g de pommes de terre
• 100 g de couscous • 1,5 dl de bouillon de légumes • 2 dl d'eau • 50 amandes • 6 cuillères à soupe de ras
el hanout • 4 abricots secs finement émincés • 4 dattes séchées finement émincées • beurre pour cuire
• sel et poivre à votre goût • oignon rouge en fines lamelles et coriandre fraîche pour la garniture



difficulté



30 min

4

personnes

1. Taillez les pommes de terre en petits dés, mettez-les dans un plat résistant à la chaleur avec un peu d'eau. Couvrez de film pour micro-ondes et faites cuire les pommes de terre à 750 watts pendant 5 minutes.
2. Faites mariner les lanières de cuisses de poulet avec le ras el hanout.
3. Placez le plateau vapeur non perforé dans le four au niveau d'insertion le plus bas et chauffez le four à 100°C avec la fonction vapeur.
4. Posez les haricots verts sur 1/3 du plat à vapeur, mettez les pommes de terre déjà cuites à la vapeur sur un autre tiers du plat. Cuissez-les ensemble à la vapeur de 12 à 14 minutes.
5. Ajoutez le couscous et le bouillon de légumes dans un plat non perforé résistant à la chaleur. Faites cuire le couscous à la vapeur dans le four pendant les 8 à 10 dernières minutes.
6. Pendant ce temps, cuisez les lanières de cuisses de poulet des deux côtés dans une poêle à haute température.
7. Mouillez avec de l'eau, ajoutez maintenant les abricots secs et les dattes. Laissez mijoter à feu doux.
8. Lorsque les haricots verts et les pommes de terre sont prêts, ajoutez-les aux lanières de cuisses de poulet dans la poêle.
9. Laissez cuire quelques minutes de plus. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
10. Dressez le couscous cuit à la vapeur sur un grand plat, déposez dessus le mélange de haricots verts, de pommes de terre et de lanières de cuisses de poulet.
11. Garnissez avec les amandes, l'oignon rouge et la coriandre fraîche.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

PILON DE POULET AVEC UNE SALADE DE LÉGUMES À LA VAPEUR

4 grands pilons de poulet • grains de maïs de 4 épis frais
• 1 oignon rouge coupé en fines demi-rondelles
• 200 g de petits pois frais • copeaux d'amandes grillées
• 4 carottes bottelées moyennes coupées en rondelles
• 4 cuillères à soupe bombées de fromage blanc • 1 cuillère
à soupe de zeste d'orange • 2 cuillères à soupe de sirop
de gingembre • 1 cuillère à soupe de graines de cumin en
poudre • 1 cuillère à café de gingembre en poudre
• 1 cuillère à café de paprika fumé en poudre
• 1 cuillère à café de curcuma en poudre • 1 cuillère à café
de piment en poudre • sel à votre goût • ciboulette fraîche



difficulté



60 min

4

personnes



1. Faites mariner les pilons de poulet avec les épices et le sel pendant une demi-heure.
2. Placez le plateau à vapeur non perforé dans le four à vapeur combiné au niveau 1.
3. Chauffez le four à vapeur combiné à 100°C, fonction : vapeur.
4. Répartissez les pilons de poulet sur la grille et placez-la juste en dessous du milieu du four.
5. Réglez le temps de cuisson sur 30 minutes. Programmez un minuteur de cuisson sur 14 minutes et un autre sur 20 minutes.
6. Si vous allez griller les pilons de poulet sur le barbecue, vous pouvez allumer le barbecue.
7. Répartissez le maïs et les carottes sur un plat à vapeur perforé, en laissant suffisamment d'espace pour pouvoir ajouter les petits pois et l'oignon plus tard.
8. Lorsque le premier minuteur retentit, le plat de cuisson vapeur avec le maïs et les carottes peut être mis au four. Placez-le juste au-dessus du milieu. Veillez à ce qu'il y ait une distance suffisante entre le plat à vapeur et la grille avec les pilons de poulet.
9. Lorsque le deuxième minuteur sonne, l'oignon et les petits pois peuvent être ajoutés au maïs et aux carottes. Ils cuiront donc à la vapeur pendant 10 minutes.
10. Vérifiez la cuisson des légumes à la fin. Les légumes coupés en morceaux plus grands doivent être cuits un peu plus longtemps.
11. Lorsque les légumes sont parfaits, laissez-les refroidir à nouveau.
12. Faites griller les pilons de poulet au barbecue chaud ou sur une plaque à griller brûlante des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
13. Pendant ce temps, mélangez les légumes cuits à la vapeur avec le fromage blanc, le sirop de gingembre et le zeste d'orange. Salez et poivrez.
14. Garnissez l'assiette avec la salade et dressez les pilons de poulet dessus. Ajoutez les copeaux d'amandes et un peu de ciboulette fraîche.



difficulté



70 min

4

personnes



FOUR À VAPEUR COMBINÉ

MAGRET DE CANARD

AVEC UNE POMMADE DE POTIRON, DU CHOU ROUGE ET DES CHOUX DE BRUXELLES CUITS À LA VAPEUR, UN CHUTNEY D'OIGNONS, DE FRAMBOISES ET DE THYM ET UN CROUSTILLANT DE POMME DE TERRE ROSEVAL

2 magrets de canard • 2 poignées de chou rouge
• 8 choux de Bruxelles coupés en deux • 100 g de potiron en cubes de 2 cm x 2 cm • 1 cuillère à soupe de sirop de pomme
• 1 gros oignon rouge • 4 cuillères à soupe de confiture de framboises • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
• 1 cuillère à soupe de feuilles de thym • 1 pomme de terre roseval • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de romarin • gros sel marin • poivre et sel à votre goût

- Nettoyez les magrets de canard et incisez la graisse en losanges, frottez-les avec une poignée de gros sel marin. Laissez-les reposer pendant une demi-heure. Ensuite, essuyez le sel.
- Coupez la pomme de terre Roseval en fines tranches à l'aide d'un économiseur.
- Faites-les mariner dans l'huile d'olive et le romarin. Laissez-les reposer pendant un moment.
- Chauffez le four à vapeur à 120°C, fonction : air chaud.
- Cuisez le magret de canard (sans le gros sel marin) à l'aide du cuisensor dans le four à 120°C avec de l'air chaud jusqu'à atteindre une température à cœur de 51°C.
- Pour le chutney, coupez l'oignon rouge en 1/2 rondelles. Faites-les cuire, à feu moyen, dans un poêlon avec le vinaigre balsamique, la confiture de framboises et le thym pendant au moins 30 minutes. Ensuite, réservez au chaud.
- Faites cuire la pomme de terre Roseval sur la plaque Teppan Yaki ou dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elle soit croquante.
- Mettez les dés de potiron dans un plat allant au micro-ondes, ajoutez un peu d'eau. Couvrez avec un film pour micro-ondes. Faites cuire le potiron au micro-ondes pendant 5 à 8 minutes à 1000 watts.
- Cuisez le magret de canard sur le 'côté gras' jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en le retournant une seule fois pour dorer le 'côté viande'. Salez et poivrez.
- Egouttez le potiron, ajoutez le sirop de pomme et réduisez en purée bien lisse.
- Chauffez le four à vapeur combiné à 100°C avec la fonction vapeur.
- Faites cuire le chou rouge et les choux de Bruxelles coupés en deux pendant 8 à 10 minutes dans le four combiné à 100°C avec vapeur.
- Décorez joliment une assiette préchauffée en réalisant d'abord un 'miroir' avec le potiron, dressez dessus une partie du chutney, du chou rouge et des choux de Bruxelles.
- Tranchez le magret de canard dans le sens de la longueur. Prévoyez un demi-magret de canard par personne.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

LAVACAKE AVEC DES CACAHOUÈTES SUCRÉES ET SALÉES

300 g de chocolat noir • 300 g de beurre • 120 g de sucre cristallisé • 6 œufs • 105 g de farine
• sucre en poudre • huile de tournesol ou pancoating • moule à muffins en aluminium
• cacahouètes sucrées et salées



difficulté



30 min

1. Réglez le four à vapeur combiné sur 190°C avec vapeur combinée et niveau de vapeur 1.
2. Faites fondre le chocolat, le beurre et le sucre dans une casserole.
3. Retirez la casserole de la taque de cuisson à induction et laissez refroidir le mélange.
4. Incorporez les œufs dans la pâte, un par un.
5. Ajoutez la farine et retournez bien la pâte avec une maryse.
6. Graissez le moule à muffins avec de l'huile ou du pancoating. Saupoudrez de sucre glace de façon à ce que l'intérieur des moules soit bien chemisé.
7. Remplissez les moules à moitié avec la pâte.
8. Faites cuire les cakes pendant 6 à 8 minutes à 190 °C avec la vapeur combinée et le niveau de vapeur 1.
9. Retirez les cakes directement du moule dès qu'ils sortent du four à vapeur combiné.
10. Garnissez avec les cacahouètes sucrées et salées .

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

SPÉCULOOS FARCIS

300 g de farine fermentante • 150 g de sucre brun • 6 à 8 cuillères à soupe d'épices à spéculoos
• une bonne pincée de sel • 125 g de petites noix de beurre dur non salé • 30 à 50 ml de lait
• une poignée d'amandes blanches entières • 1 jaune d'œuf mélangé à 1 volume d'eau
Pour la pâte : 250 g de copeaux d'amandes • 250 g de sucre cristallisé • 1 œuf



difficulté



50 min

1. Mélangez la farine fermentante avec le sucre, le sel et les épices à spéculoos. Assurez-vous que le tout soit bien mélangé.
2. Ajoutez ensuite le beurre froid, en veillant à ce qu'il ne soit pas trop mou.
3. Ajoutez le lait petit à petit de manière à obtenir une bonne boule de pâte. Vous n'avez donc pas besoin d'utiliser tout le lait.
4. Enveloppez-la dans un film et laissez la pâte reposer au réfrigérateur pendant quelques heures.
5. Pour la farce, utilisez un cutter ou un robot de cuisine pour mixer finement les copeaux d'amandes avec le sucre.
6. Battez l'œuf et ajoutez-le au mélange sucre/amandes petit à petit en tournant. Vous n'aurez peut-être pas besoin de l'œuf entier.
7. Sortez la pâte du réfrigérateur pour qu'elle ne soit pas trop froide.
8. Réglez le four à vapeur combiné sur 175°C avec vapeur combinée et niveau de vapeur 1.
9. Recouvrez un moule ou un plat à four de papier sulfurisé.
10. Abaissez la pâte à environ ½ cm d'épaisseur. Recouvrez-en le fond du moule. Puis remontez la pâte sur les bords.
11. Remplissez-le avec la pâte en pressant légèrement.
12. Recouvrez-le à nouveau d'une couche de pâte à spéculoos.
13. Badigeonnez le jaune d'œuf et enfoncez soigneusement les amandes entières dans la couche supérieure de pâte.
14. Faites cuire les spéculoos farcis pendant 35 à 45 minutes dans le four à vapeur combiné à 175°C avec vapeur combinée et niveau de vapeur 1.
15. Laissez bien refroidir les spéculoos farcis avant de les couper.

FOUR

MACARONS À LA FRAISE

Les macarons se congèlent facilement, c'est pourquoi cette recette est conçue pour 30 macarons..

- 200 g de farine d'amandes • 200 g de sucre glace
- 90 g + 60 g de blanc d'œuf • colorant rouge en poudre • 55 g d'eau • 200 g de sucre cristallisé
- une pincée de sel **Pour la farce** : 100 g de fraises
- 50 g de sucre cristallisé • 100 g de beurre non salé
- 50 g de sucre glace



difficulté



120 min

1. Mélangez la farine d'amande avec 200 g de sucre glace. Ajoutez le colorant et mélangez bien. Si vous utilisez un colorant liquide, ajoutez-le aux blancs d'œufs montés en neige plus tard.
2. Dans un poêlon, faites bouillir 55 ml d'eau avec 200 g de sucre cristallisé jusqu'à 118°C.
3. Pendant ce temps, battez 60 g de blanc d'œuf en neige aérienne avec une pincée de sel dans le robot de cuisine. Veillez à ne pas trop fouetter le blanc d'œuf.
4. Lorsque la masse d'eau atteint 118°C, ajoutez-la aux blancs d'œufs tout en fouettant. Fouettez ce mélange froid ou tiède (si vous travaillez avec un colorant liquide, vous pouvez l'ajouter maintenant).
5. Incorporez d'abord 1/3 de la mousse de blanc d'œuf au mélange d'amandes, à la spatule, et ensuite le reste. Veillez à toujours incorporer la masse la plus légère à la masse la plus lourde.
6. Remplissez une poche à douille avec la pâte et dressez des cercles d'environ 3 cm sur une plaque recouverte de papier sulfurisé ; laissez ensuite sécher les macarons jusqu'à ce que le dessus ne colle plus au doigt.
7. Chauffez maintenant le four à 150°C avec la chaleur de sole et le ventilateur.
8. Faites cuire les macarons au four pendant 12 à 16 minutes. Lorsque vous pouvez les décoller délicatement du papier sulfurisé, ils sont prêts. Laissez-les refroidir sur le papier sulfurisé.
9. **Pour la farce** : Faites cuire les fraises avec le sucre et réduisez-les en purée avec un mixeur plongeant. Laissez ensuite cette masse refroidir à température ambiante.
10. Laissez le beurre atteindre la température ambiante et fouettez-le avec le sucre glace jusqu'à obtention d'une masse aérienne. Utilisez un mixeur pour ce faire.
11. Incorporez lentement et petit à petit le mélange de fraises au beurre fouetté. Veillez à ce que tout soit à température ambiante, sinon tout risque de se séparer (trop froid) ou de fondre (trop chaud).
12. Versez la masse dans une poche à douille.
13. Dressez ensuite une touffe sur un macaron et recouvrez-la d'un macaron de la même taille.
14. Garnissez éventuellement les macarons de chocolat blanc et de décorations.

FOUR

PAVLOVA AUX MYRTILLES ET CRÈME PÂTISSIÈRE

La pavlova est une pâtisserie aérienne, croquante et moelleuse qui se combine bien avec des ingrédients frais, comme les fruits. Les possibilités sont infinies, mais c'est toujours spectaculaire à voir et à manger ! La basse température du four est importante pour la cuisson d'une pavlova, qui la fait pour ainsi dire sécher.

- blanc de 4 œufs (m) • 1 cuillère à soupe de jus de citron • 125 g de sucre cristallisé
• 125 g de sucre glace • 10 g de maïzena **Pour la garniture** : myrtilles • 6 cuillères à soupe de copeaux d'amandes • crème pâtissière (faite maison ou toute prête) • feuilles de menthe
• feuilles de verveine citronnée • nougatine



difficulté



210 min

1. Chauffez le four à vapeur à 100°C avec la fonction air chaud.
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre cristallisé et le jus de citron.
3. Tamisez le sucre glace et la maïzena dessus et mélangez bien à la spatule.
4. Réalisez 6 petits tas identiques de blanc d'œuf sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
5. Faites cuire les pavlovas pendant 60 à 70 minutes au milieu du four. Laissez ensuite les pavlovas refroidir dans le four pendant environ 2 heures.
6. Préparez la crème pâtissière ou choisissez-en une prête à l'emploi.
7. Garnissez les pavlovas.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

CAKE

200 g de farine fermentante • 200 g de beurre non salé (température ambiante)
• 200 g de sucre cristallisé (pour un cake moins sucré, 180 g suffisent également)
• 4 œufs taille M (température ambiante)
• pulpe d'une gousse de vanille ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille • une pincée de sel • noix de beurre non salé pour graisser le moule



difficulté



50 min



1. Chauffez le four à 165°C avec la vapeur combinée en position 2.
2. Graissez l'intérieur du moule avec une noix de beurre.
3. Fouettez le beurre et le sucre pendant 5 minutes avec un mixeur manuel ou un robot de cuisine de façon à obtenir une masse aérienne.
4. Ajoutez la vanille et la pincée de sel.
5. Fouettez encore 2 minutes.
6. Ajoutez la farine fermentante et les œufs.
7. Fouettez encore 3 minutes à puissance moyenne/élevée.
8. Remplissez le moule tout juste au-dessus de la moitié avec la pâte.
9. Mettez le moule sur une grille au milieu du four préchauffé.
10. Cuisez le cake 35 minutes.
11. Vérifiez la cuisson après 35-40 minutes avec une brochette ou utilisez le culisensor (piquez la brochette au milieu du cake et retirez-la. Si la pâte colle à la brochette, le cake n'est pas encore cuit).
12. Si le cake est prêt, retirez-le du four et laissez-le refroidir dans son moule jusqu'à ce qu'il soit tiède.
13. Ensuite, démoulez-le prudemment sur une grille et laissez le cake encore refroidir

Facultatif :

Vous pouvez ajouter des saveurs à cette recette de base. Exemple : des raisins secs, du zeste de citron ou des épices. Attention si vous ajoutez du liquide ou des produits humides : cela impactera le processus de cuisson.

FOUR À VAPEUR COMBINÉ

CRÈME BRÛLÉE

1 dl de lait • 1 dl de crème fraîche • 20 g de sucre cristallisé • ½ gousse de vanille
• 2 jaunes d'œuf • 4 cuillères à soupe de sucre de canne



difficulté



55 min

2

personnes

1. Raclez la 1/2 gousse de vanille et mettez la pulpe avec le lait et la crème dans un petit poêlon.
2. Chauffez le tout avec le sucre. La préparation doit rester tiède.
3. Chauffez le four à vapeur combiné à 90°C avec vapeur.
4. Incorporez bien les jaunes d'œuf dans la masse de crème et de lait.
5. Répartissez le mélange dans 2 ramequins, en tâchant de former le moins de bulles d'air possible à la surface de la crème brûlée.
6. Recouvrez les ramequins de film plastique.
7. Faites cuire la crème brûlée pendant 25-30 minutes sur une grille au centre du four à vapeur combiné.
8. Laissez refroidir la crème brûlée.
9. Au moment de servir, saupoudrez la crème brûlée de sucre de canne et brûlez le sucre avec un brûleur à gaz.

FOUR

GLACE VANILLE

AVEC DES TUILES DE CANNELLE ET DE VANILLE, DU CARAMEL ÉCOSSAIS SALÉ ET DES MIETTES DE NOIX DE MACADAMIA GRILLÉES.

glace à la vanille (1 ou 2 boules par personne selon les besoins) • une poignée de noix de macadamia non salées.

Pour le caramel écossais : 200 g de sucre de canne • 3 dl de crème culinaire • 2 dl d'Amaretto • 2 cuillères à café de gros sel marin ou de flocons de sel.

Pour les tuiles : 1 blanc d'œuf • 60 g de sucre glace • 1 pointe de couteau de sel • 1 gousse de vanille ou 10 g de sucre vanillé • 2 cuillères à café de cannelle en poudre • 60 g de farine • 50 g de beurre non salé • 4 à 6 cuillères à soupe d'eau



difficulté



60 min

1. Faites fondre le sucre de canne en caramel dans un poêlon. Plus le caramel est foncé, plus le caramel écossais sera fort, mais veillez à ce qu'il ne brûle pas.
2. Déglacez avec l'Amaretto. Attention ! Ça va pétiller et éclabousser.
3. Ajoutez maintenant la crème culinaire et laissez-la réduire lentement jusqu'à obtention d'une émulsion épaisse.
4. Chauffez le four à vapeur à 180°C avec l'air chaud.
5. Faites griller les noix de macadamia au four à 180°C pendant 15 à 20 minutes à l'air chaud. Elles doivent devenir très foncées, mais sans brûler.
6. Faites fondre le beurre avec la vanille et la cannelle dans un poêlon.
7. Battez le blanc d'œuf, ajoutez le sucre glace, le sel et la farine. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une seule masse.
8. Ajoutez maintenant le beurre fondu et remuez bien.
9. Versez-y de l'eau jusqu'à ce que la masse ait approximativement la consistance d'une pâte à crêpes.
10. Laissez reposer pendant environ une demi-heure.
11. Chauffez le four à vapeur à 200°C avec l'air chaud.
12. Avec le côté arrondi d'une cuillère, étalez la pâte en cercles fins sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Plus le cercle est fin, plus le résultat sera beau.
13. Faites cuire les tuiles pendant 4 à 6 minutes dans le four à 200°C avec l'air chaud.
14. Avant de servir, râpez les noix de macadamia grillées avec une râpe à gros grains sur une assiette froide. Et dressez dessus quelques généreuses cuillères de butterscotch.
15. Ajoutez une partie du gros sel ou des flocons de sel.
16. Posez 1 ou 2 boules de glace sur le dessus et couvrez avec une tuile.



Siège d'ATAG et Experience Center ATAG

Impact 83 • 6921 RZ Duiven, Pays-Bas

Tél : 026 • 882 1100, www.atag.nl



Experience Center ATAG Belgique

Atomveldstraat 10, B-9450 Denderhoutem

Tél : 053 80 62 08, www.atag.be

ATAG
we love to cook

Brochure publiée en août 2022

Sous réserve de modifications, erreurs de composition et fautes d'impression.