

SEB®

▶▶▶ nouveauté

Livre
de
recettes

CÔTÉ saveurs

▶▶▶ classique

▶▶▶ légèreté

▶▶▶

▶▶▶

▶▶▶

▶▶▶

▶▶▶ douceur



Petite histoire de Cocotte

C'est à notre célèbre physicien Denis Papin que nous devons l'ancêtre des marmites à pression. En 1679, il réalise une marmite munie d'une soupape de sécurité et d'un couvercle à pression bloqué par une traverse à vis. Il estime que son invention, qu'il nomme « Digesteur », est un outil pour lutter contre la faim car il offre « la manière d'amollir les os et de faire cuire toutes sortes de viandes en fort peu de temps et à peu de frais ; avec une description de la machine dont il faut se servir pour cet effet, etc. » (titre du traité publié en 1682). Néanmoins, il faudra attendre plus de 250 ans pour que la première cocotte à pression voit le jour dans le commerce.

PREMIÈRE ÉTAPE SÉMANTIQUE : l'appellation « cocotte », version moderne de la daubière et de la braisière, fait son apparition au début du XIX^e siècle.

DEUXIÈME ÉTAPE : en 1857, Antoine Lescure, rétameur ambulant, fonde à Selongey, en Bourgogne, un atelier de ferblanterie.

TROISIÈME ÉTAPE : en 1944, la société Lescure devient la Société d'Emboutissage de Bourgogne.

DERNIÈRE ÉTAPE DÉCISIVE : en 1953, la S.E.B. lance la Super Cocotte en aluminium embouti, dite aussi Cocotte-Minute®.

En 1965 apparaît la séduisante Super Cocotte en inox.

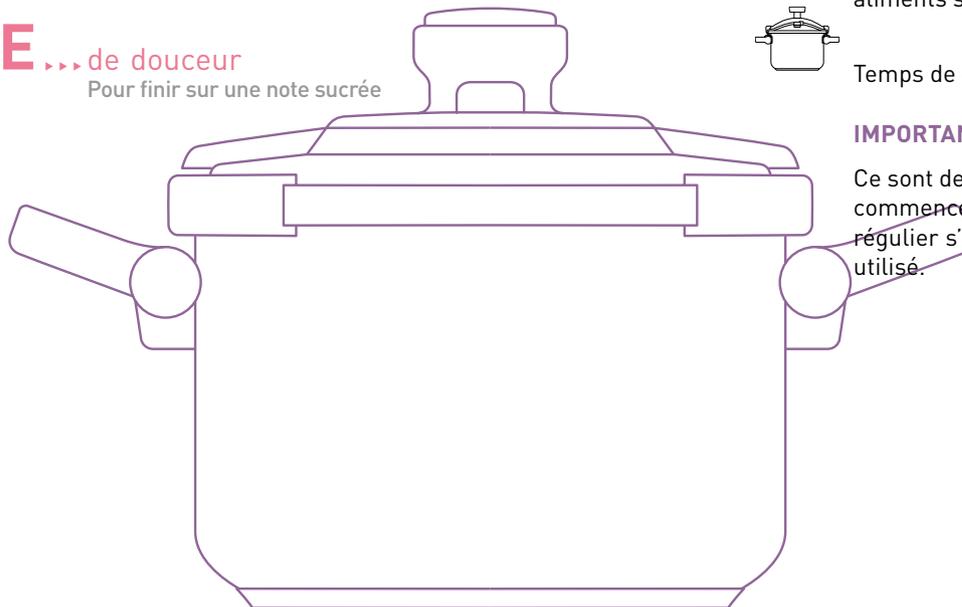
En 1994, c'est la Clipso® qui fait son entrée, avec un système unique au monde de fermeture/ouverture d'une seule main.

En 2002, la Clipso® Control est équipée d'un minuteur intelligent qui se déclenche dès l'échappement de la vapeur : le nec plus ultra !

Et, en 2006, la Clipso® devient plus compacte et plus pratique à ranger avec ses poignées rabattables.

Sommaire

- p. 8 **ENVIE**... de nouveauté
La cuisine tendance d'aujourd'hui
- p. 21 **ENVIE**... de revisiter les classiques
La bonne cuisine française simplifiée
- p. 41 **ENVIE**... de se faire du bien
Légèreté dans l'assiette
- p. 52 **ENVIE**... de douceur
Pour finir sur une note sucrée



Explication des recettes

Toutes les recettes de ce livret ont fait l'objet de tests précis. Les temps de cuisson peuvent néanmoins varier de quelques minutes suivant la taille et la qualité des aliments et, surtout, selon la source de chaleur et le matériel utilisés.

Sauf indication contraire, les recettes sont réalisées pour 4 personnes. Pour toute cocotte d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuez les proportions d'un tiers.

PICTOGRAMMES DU LIVRE ET DE MA COCOTTE

Les pictogrammes présents sur votre cocotte vous permettent de sélectionner la pression adaptée à votre recette pour les modèles autres que Authentique et Actua.



Pour la cuisson des légumes, du poisson et des aliments délicats, en préservant un maximum de vitamines.



Pour la cuisson express des viandes, de certains poissons et des aliments surgelés.



Temps de cuisson pour les modèles Authentique et Actua.

IMPORTANT

Ce sont des temps de cuisson sous pression, c'est à dire qu'il faut commencer à décompter le temps indiqué dès qu'un jet de vapeur régulier s'échappe de votre cocotte, et ce quelque soit le modèle utilisé.

Clipso® Control, prise en main



Remontez les poignées jusqu'à ce que vous entendiez le clic de verrouillage (n'utilisez jamais votre cocotte avec les poignées rabattues).

Clipsez : appuyez fermement sur le bouton du couvercle pour fermer la cocotte.



Positionnez le sélecteur de pression en position Vitamin (pour les légumes, les poissons et les fruits) ou en position Viande (pour les viandes, les volailles et certains poissons).

Affichez le temps de cuisson en appuyant sur la touche + ou - (attention, il s'affiche en minutes et ne dépasse pas 59 min) et, lorsque le symbole « ok » s'affiche, allumez la source de chaleur en position maximum.



Le minuteur sonne pour indiquer la mise sous pression et le décompte commence. Réduisez alors la source de chaleur. Vous pouvez retirer le minuteur si vous le souhaitez.

Le minuteur sonne pour indiquer que la cuisson est terminée. Arrêtez la source de chaleur puis le minuteur en appuyant sur la touche + ou -, et ramenez doucement le sélecteur de pression en position Vapeur pour la libérer. Attention, elle est très chaude !



Vérifiez que l'indicateur de pression est en position basse. Déclipsez : appuyez fermement sur le bouton du couvercle pour que les mâchoires s'écartent. Soulevez le couvercle.

Pour ranger votre cocotte, appuyez sur les boutons de déverrouillage pour rabattre les poignées.

Prenez le temps de lire le guide d'utilisation qui accompagne votre cocotte SEB.

Pour tout renseignement :
www.seb.fr
consommateurs@seb.fr
0 810 21 10 21 (n° azur)

Les secrets de la réussite

MATÉRIEL SPÉCIFIQUE

Vérifiez bien que vous possédez, pour certaines des recettes de ce livre, les ramequins ou moules nécessaires pour la cuisson à la vapeur.

COUVREZ !

Pour empêcher que des gouttes d'eau générées par la vapeur ne tombent dans les préparations, enveloppez entièrement les moules et les ramequins avec du film alimentaire résistant à la chaleur avant de les placer dans le panier à vapeur.

LA BONNE QUANTITÉ

Pour toute cuisson effectuée dans le panier, versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Pour les cuissons faites directement dans la cocotte, ne dépassez jamais le niveau maximum de remplissage, soit un maximum de 2/3 de la hauteur de la cuve. Ne mettez pas une quantité de liquide plus importante que celle indiquée dans la recette car il n'y a pas d'évaporation au cours de la cuisson.

LE COUP DE PINCEAU

Ne négligez pas de passer un pinceau humide sur la paroi de la cocotte lorsque cela est nécessaire : les particules collées risqueraient de brûler et de donner un goût amer à votre préparation.

BOUILLONS ET FUMETS

Les meilleurs sont faits maison mais... exigent du temps. N'hésitez pas à employer tablettes ou poudres. Comptez 1 tablette ou 1 c. à s. pour 25 cl d'eau. Attention, elles sont généralement salées.

TIMING PRÉCIS

Pour éviter une déconvenue (cuisson insuffisante ou surcuisson), respectez scrupuleusement les temps de cuisson indiqués dans les recettes.

AU REPOS !

Avant de servir, laissez reposer les viandes et les volailles dans la cocotte ou dans leur jus pendant au moins 10 min pour que les fibres se détendent.

ENCORE MEILLEUR...

Tous les plats mijotés sont meilleurs réchauffés : n'hésitez pas à les faire cuire à l'avance ou à augmenter les proportions pour avoir des restes... encore plus savoureux !

Aide culinaire

LE BOUQUET GARNI :

Pour confectionner un bouquet garni, comptez 4 feuilles de vert de poireau de 10 cm, 1 feuille de laurier, quelques brins de thym, quelques feuilles de céleri et quelques queues de persil.

Placez 2 verts de poireau dans votre main en les chevauchant et déposez dessus les herbes dans l'ordre donné ci-dessus. Refermez le bouquet garni avec le vert de poireau restant.

Liez le tout avec de la ficelle de cuisine en double épaisseur, à plusieurs endroits pour ne pas scier le poireau.

LEXIQUE CULINAIRE :

- **Concasser** : hacher ou broyer grossièrement à l'aide d'un couteau.
- **Couper en biseau** : couper en biais.
- **Dégermer** : enlever le ou les germes.
- **Dégraisser** : retirer l'excédent d'huile d'un produit ou d'un récipient.
- **Ébarber les moules** : retirer le filament noir entourant la moule.
- **Équeuter** : enlever les queues des légumes.
- **Faire fondre** : faire revenir (légumes, oignons, échalotes) jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- **Filtrer** : verser dans une passoire fine.
- **Gratter des moules** : racler la surface des coquilles pour détacher les animaux accrochés aux moules.
- **Piquer** : réaliser une entaille (dans une viande ou un fruit, par exemple) pour y insérer un aromate ou une épice.
- **Pocher** : cuire un aliment dans un liquide légèrement frémissant, au seuil de l'ébullition.
- **Réduire** : faire bouillir un liquide pour diminuer son volume et lui donner une consistance plus épaisse et/ou renforcer son arôme.
- **Réduire à sec** : réduction jusqu'à évaporation complète du liquide, laissant subsister une sauce très épaisse.
- **Tourner un artichaut** : Préparation de l'artichaut qui consiste à réaliser les opérations suivantes : couper la tige, ôter les feuilles de la base de l'artichaut et les grandes feuilles extérieures, couper le cône de petites feuilles tendres au-dessus du foin puis enlever le foin.

- ▶ Œufs cocotte saumon-épinards p. 09
- ▶ Cake feta-tomates séchées p. 10
- ▶ Velouté de potiron et croûtons rôtis p. 11
- ▶ Petits flans de légumes p. 12
- ▶ Cocotte de légumes p. 13
- ▶ Gambas vapeur p. 14
- ▶ Poulet au gingembre p. 15
- ▶ Thon au lait de coco p. 16
- ▶ Tajine d'agneau aux abricots p. 17
- ▶ Lotte laquée p. 18
- ▶ Travers de veau p. 19
- ▶ Paella p. 20



Œufs cocotte saumon-épinards

pour 6 pers

4 gros œufs de ferme

1 c. à s. d'huile d'olive

200 g d'épinards frais équeutés et lavés (ou décongelés en branches)

Sel

1 gousse d'ail pelée

25 g de beurre très mou

120 g de saumon fumé en dés

4 c. à s. de crème liquide

8 tranches de pain (ficelle) coupées en biseau

- 01) Faites chauffer l'huile dans la cocotte. Ajoutez les épinards et salez. Remuez quelques secondes avec l'ail piqué au bout d'une fourchette, jusqu'à ce qu'ils aient réduit.
- 02) Tapissez 4 ramequins beurrés de feuilles d'épinard, en débordant un peu sur l'extérieur des ramequins, et gardez le reste. Répartissez-y la moitié du saumon. Cassez 1 œuf dans chaque récipient. Ne rabattez pas les feuilles d'épinards. Couvrez les ramequins de film alimentaire puis posez-les dans le panier à vapeur. Mettez celui-ci dans la cocotte contenant 2 cm d'eau bouillante.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Sortez le panier de la cocotte et retirez le film. Versez la crème sur les œufs et rabattez les feuilles d'épinard dessus. Si vous le souhaitez, vous pouvez démouler les œufs : passez la lame d'un couteau autour de l'œuf cocotte. Posez le ramequin sur une assiette et retournez l'ensemble. Posez une autre assiette dessus et retournez encore une fois l'ensemble.
- 05) Passez les tranches de pain 30 s sous le grill du four. Garnissez-les avec le reste des épinards et du saumon. Servez avec les œufs cocotte, démoulés ou non.

Facile

Préparation :
15 min

Cuisson :



4 min



4 min



Cake feta- tomates séchées

pour 4 pers

6 œufs
10 cl de lait entier
5 cl d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin
2 c. à c. de levure chimique
200 g de farine + 1 c. à c.
80 g de tomates séchées, sans
graines, coupées en dés
120 g de feta coupée en petits dés
3 branches de basilic à petites
feuilles
5 g de beurre très mou

- 01) Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez le lait et l'huile tout en fouettant. Salez et poivrez. Mélangez la levure avec les 200 g de farine. Versez sur les œufs en mélangeant bien. Incorporez les tomates, la feta et les feuilles du basilic.
- 02) Beurrez et farinez un moule à charlotte de 14 cm. Versez la pâte dans le moule. Enveloppez entièrement le moule de film alimentaire.
- 03) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez le moule dans le panier vapeur. Posez celui-ci dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez le panier de la cocotte et retirez le film. Démoulez le cake et laissez-le refroidir sur une grille avant de servir.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :

7 min



7 min

Velouté de potiron et croûtons rôtis

pour 4 pers

1,2 kg de courge butternut, pelée
et coupée en tranches de 1 cm
d'épaisseur
1 oignon blanc (100 g) coupé
en petits dés
3 c. à s. d'huile d'olive
150 g de carottes coupées en demi-
rondelles de 3 mm d'épaisseur
1/2 gousse de vanille fendue
en deux
Sel et poivre du moulin
60 cl de bouillon de volaille
175 g de pommes de terre coupées
en demi-rondelles de 3 mm
d'épaisseur
100 g de lardons fins
50 g de pain rassis coupé en dés
25 cl de crème liquide

- 01) Réservez 100 g de courge et coupez le reste en gros dés. Faites fondre l'oignon dans la cocotte avec 2 c. à s. d'huile pendant 1 min à feu moyen. Ajoutez les carottes et laissez-les revenir 1 min. Ajoutez les cubes de courge, la vanille et 1 c. à c. de sel. Laissez fondre 4-5 min en remuant de temps en temps. Versez le bouillon, augmentez le feu puis ajoutez les pommes de terre.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Coupez les 100 g de courge réservés en tout petits dés. Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les lardons 1 min. Ajoutez les dés de pain et laissez-les dorer en remuant. Ajoutez les dés de potiron et faites-les sauter. Salez légèrement et poivrez.
- 04) Retirez la gousse de vanille de la cocotte. Mixez la soupe. Ajoutez la crème tout en mixant. Vérifiez l'assaisonnement et servez avec la garniture aux lardons.

Facile

Préparation :
30 min

Cuisson :

7 min



7 min



Petits flans de légumes

pour **2** pers

50 g de haricots verts extra-fins, coupés en tronçons de 5 cm
60 g de carottes coupées en bâtonnets de 5 cm
100 g de blancs de poireau coupés en bâtonnets de 5 cm
1 côte de céleri coupée en bâtonnets de 5 cm
Les fleurettes de 80 g de brocoli, coupées en quatre
1 cèpe de 90 g (le pied coupé en bâtonnets, le chapeau coupé

en lamelles de 5 mm)
4 asperges vertes coupées en tronçons de 5 cm
Le cœur d'1 petit artichaut violet, coupé en huit et citronné
Sel fin
2 œufs
2 c. à s. de crème liquide
12,5 cl de bouillon de volaille froid
5 g de beurre très mou
Huile d'olive
Fleur de sel

- 01) Faites chauffer 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez tous les légumes dans le panier à vapeur et posez-le au-dessus de l'eau bouillante. Salez légèrement.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Sortez le panier de la cocotte et laissez refroidir les légumes.
- 04) Cassez les œufs. Ajoutez la crème et mélangez au fouet. Versez le bouillon en remuant. Beurrez 2 ramequins de 30 cl. Déposez les légumes debout dans les ramequins puis versez dessus la préparation aux œufs. Enveloppez les moules de film alimentaire et posez-les dans le panier. Vérifiez qu'il reste 75 cl d'eau dans la cocotte. Déposez-y le panier.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06) Sortez le panier de la cocotte et retirez le film. Versez un filet d'huile sur les flans, parsemez-les de fleur de sel et servez.

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :



Légumes : 2 min
Flans : 10 min



Légumes : 2 min
Flans : 10 min

Cocotte de légumes

pour **4** pers

500 g de cèpes moyens coupés en deux
Huile d'olive
25 g de beurre
2 échalotes coupées en lamelles
Sel et poivre du moulin
250 g de pommes de terre rattes

grattées
4 gousses d'ail non pelées
2 petites tomates pelées, coupées en huit et épépinées
Quelques feuilles de persil plat
Fleur de sel

- 01) Faites chauffer 1 grosse c. à s. d'huile à feu doux dans la cocotte avec la moitié du beurre. Ajoutez les cèpes et les échalotes. Salez, poivrez et remuez délicatement pendant 1 min. Ajoutez ensuite les pommes de terre et les gousses d'ail puis salez et poivrez de nouveau. Ajoutez le reste du beurre et mélangez. Versez enfin les tomates et un filet d'huile d'olive.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Ouvrez la cocotte, mélangez. Ajoutez le persil. Rangez les légumes sur un plat et parsemez-les d'un peu de fleur de sel. Vous pouvez accompagner la cocotte de légumes d'oignons fondus mélangés à des noix.

Facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



4 min



4 min



Gambas

vapeur

pour 4 pers

16 gambas moyennes décortiquées (avec têtes à part)
Huile d'olive
1 échalote hachée
2 tomates coupées en morceaux
1 bulbe de fenouil (les 3 premières feuilles en bâtonnets, le reste râpé en chips)
1 gousse d'ail non pelée
1 c. à s. de concentré de tomates

10 cl de vin blanc
3 c. à s. de cognac
1 étoile de badiane (anis étoilé)
5 rubans de zeste de citron
Fleur de sel
2 poivres longs
Sel et poivre du moulin
1/2 chou chinois petsai (4 feuilles entières, le reste en lanières)

Très facile

Préparation :
35 min

Cuisson :



Bouillon : 8 min
Gambas : 2 min



Bouillon : 8 min
Gambas : 2 min

- 01) Chauffez 1 c. à s. d'huile dans la cocotte et faites-y revenir les têtes de gambas 2 min à feu moyen. Ajoutez l'échalote, les tomates, les bâtonnets de fenouil, l'ail et le concentré de tomates. Mélangez et laissez revenir 5 min. Ajoutez le vin blanc, le cognac et la badiane. Laissez réduire à sec. Incorporez les zestes, 1 c. à c. de fleur de sel, les poivres longs et 65 cl d'eau. Augmentez le feu et portez à ébullition sans couvrir.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Prenez 4 brochettes en bois, piquez 4 queues de gambas sur chacune. Salez et poivrez généreusement. Tapissez le panier vapeur avec les 4 feuilles de chou. Arrosez les lanières de chou avec 2 c. à s. d'huile, salez-les puis étalez-les dans le panier. Posez les brochettes dessus. Ouvrez la cocotte et déposez le panier dedans.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez le panier de la cocotte et filtrez le bouillon. Déposez le chou et les brochettes sur les assiettes. Garnissez avec les chips de fenouil cru. Servez le bouillon à part.

Poulet

au gingembre

pour 4 pers

1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux
3 gousses d'ail coupées en deux et dégermées
45 g de gingembre frais pelé et coupé en petits morceaux
Huile d'olive
Les feuilles de 4 branches de basilic

1 yaourt (type Fjord®)
Sel fin et poivre du moulin
10 cl de bouillon de volaille
3 capsules de cardamome écrasées au pilon
10 cl de crème épaisse
1 c. à s. de jus de citron

Facile

Préparation :
20 min

Repos :
2-3 h

Cuisson :



15 min



18 min

- 01) Mixez l'ail et le gingembre avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez le basilic et 1 c. à s. d'huile d'olive puis mixez à nouveau. Versez dans un bol et mélangez avec le yaourt, du sel et du poivre. Nappez toutes les faces du poulet de cette marinade. Couvrez et laissez mariner au moins 2-3 h au réfrigérateur. Égouttez le poulet et réservez le jus de la marinade.
- 02) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile dans la cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet égouttés et saisissez-les 2 min de chaque côté. Salez les 2 côtés et poivrez abondamment. Versez le bouillon et la marinade restante.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Retirez les morceaux de poulet et mettez-les sur un plat. Mettez la cardamome dans la cocotte et faites réduire de moitié à feu vif. Versez la crème et le jus de citron et vérifiez l'assaisonnement. Mixez la sauce puis filtrez-la au-dessus du poulet. Servez chaud.



Thon au lait de coco

pour 4 pers

800 g de thon sans peau coupé en deux morceaux
6 c. à c. de curry
1 citron (zeste finement râpé et 1 c. à c. de jus)
 Huile d'olive
 Sel et poivre du moulin
10 cl de jus de rôti préparé avec 1 tablette

2 c. à s. de miel
3 c. à s. de vinaigre
15 g de beurre
1 gousse d'ail pelée
500 g d'épinards frais, équeutés et lavés (ou surgelés en branches)
25 cl de lait de coco + 2 c. à s.
50 g de cacahuètes natures concassées

- 01) Mélangez le curry avec le zeste et le jus de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive et 2 pincées de sel. Badigeonnez les deux faces du thon avec ce mélange. Couvrez et laissez mariner 2-3 h au réfrigérateur.
- 02) Versez le jus de rôti dans une casserole avec le miel et le vinaigre. Faites réduire de moitié pour obtenir une sauce laque un peu épaisse (3-4 min).
- 03) Faites fondre 10 g de beurre dans la cocotte en l'étalant avec une gousse d'ail piquée sur une fourchette. Ajoutez les épinards, salez et poivrez. Faites-les fondre 1 min à feu vif, en remuant avec la fourchette. Incorporez les 2 c. à s. de lait de coco. Versez sur un plat et couvrez pour tenir au chaud.
- 04) Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans la cocotte avec 5 g de beurre. Saisissez-y les pavés de thon 30 s de chaque côté, à feu vif. Ajoutez les 25 cl de lait de coco.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
- 06) Sortez le thon de la cocotte. Arrosez-le de sauce laque puis versez le reste de la sauce dans la cocotte. Faites bouillir 1 min sans cesser de mélanger. Recouvrez le thon de cacahuètes concassées, garnissez avec les épinards puis entourez de sauce.

Très facile

Préparation :
20 min

Repos :
2-3 h

Cuisson :



4 min



4 min

Tajine d'agneau aux abricots

pour 4 pers

1 épaule d'agneau de 1,5 kg coupée en cubes de 4 cm
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de cannelle en poudre
1 c. à c. de gingembre en poudre
1 dose de safran en poudre (0,1 g)
 Huile d'olive
2 gros oignons blancs de 200 g

chacun, coupés en dix
 Les gousses de 1 tête d'ail
2 aubergines coupées en dés de 1,5 cm
 Sel et poivre du moulin
250 g d'abricots secs
20 cl de bouillon de volaille
3 c. à s. de miel

- 01) Mélangez les épices. Saupoudrez-en la viande, mélangez bien puis arrosez avec un bon filet d'huile. Couvrez et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
- 02) Faites chauffer 1 c. à s. d'huile dans la cocotte. Ajoutez la viande et faites-la dorer 4-5 min à feu vif, en remuant de temps en temps. Retirez-la avec une écumoire. Mettez les oignons dans la cocotte et laissez-les revenir 2 min. Ajoutez les gousses d'ail et mélangez. Ajoutez les aubergines, salez et poivrez largement. Remettez la viande dans la cocotte ainsi que le jus qu'elle a rendu. Salez, poivrez et ajoutez les abricots secs. Versez enfin le bouillon et le miel.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Ouvrez la cocotte. Déposez la viande et la garniture sur un plat. Faites réduire le jus de moitié. Versez-le sur la viande puis servez très chaud.

Facile

Préparation :
15 min

Repos :
12 h

Cuisson :



18 min



22 min

ENVIE
de nouveauté



Lotte laquée

pour 4 pers

4 tranches de lotte de 200 g chacune
100 g de sucre
3 c. à s. de vinaigre balsamique
15 cl de jus de tomate
10 g de gingembre frais pelé et haché finement

Sel et poivre du moulin
2 c. à s. de fumet de poisson en poudre
1 sachet de thé de Ceylan
10 g de graines de sésame

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



4 min



5 min

- 01) Versez le sucre dans une casserole avec 2 c. à s. d'eau. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre caramélise ; lorsque le caramel est devenu brun, ajoutez le vinaigre puis le jus de tomate. Ajoutez le gingembre, 1 pincée de sel et du poivre. Faites réduire de moitié puis laissez refroidir. Préchauffez le four à 250 °C (th 9-10).
- 02) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte avec le fumet de poisson et le sachet de thé. Portez à ébullition sans couvrir. Retirez ensuite le sachet de thé et déposez le poisson à plat dans le fumet. Salez légèrement chaque tranche.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
- 04) Ouvrez la cocotte. Égouttez le poisson, mettez-le dans un plat à four et nappez avec le jus de tomate réduit. Laissez « glacer » 5 min au four. Sortez la lotte du four et parsemez-la de sésame. Coupez-la en tranches et servez chaud.

Travers de veau

pour 4 pers

4 tranches de poitrine de veau avec os, de 350 g chacune
100 g de sucre
10 cl de vinaigre de Xérès
Le jus de 2 citrons et de 1 orange
Les aiguilles de 2 branches de romarin concassées

2 c. à c. de poivre mignonnette + 1 c. à c. pour la finition
Huile d'olive
10 cl de fond de veau
Sel et poivre du moulin
Fleur de sel

Facile

Préparation :
40 min

Repos :
12 h

Cuisson :



24 min



29 min

- 01) Dans une casserole, faites chauffer le sucre à sec, à feu vif, afin d'obtenir un caramel brun. Ajoutez le vinaigre et agitez la casserole. Ajoutez les jus d'agrumes et faites réduire de moitié (consistance un peu sirupeuse). Laissez ensuite refroidir.
- 02) Mettez la moitié du romarin et du poivre mignonnette dans un plat. Rangez la viande dessus. Parsemez du reste de romarin et de poivre. Arrosez avec le caramel réduit et laissez mariner 12 h au réfrigérateur. Égouttez la viande et gardez la marinade.
- 03) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile à feu moyen dans la cocotte. Faites-y rissoler la moitié de la viande 3 min, en la retournant. Retirez-la et faites de même pour le reste de la viande. Remettez toute la viande dans la cocotte avec la marinade, le fond de veau, du sel et du poivre.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Allumez le grill du four. Huilez la grille du four. Ouvrez la cocotte et déposez les travers sur la grille. Filtrez le jus de cuisson et faites-le réduire de moitié à feu vif.
- 06) Glissez les travers 2 min sous le grill. Arrosez-les avec le jus réduit puis remettez-les 30 s sous le grill. Parsemez-les de fleur de sel et de 1 c. à c. de poivre mignonnette.
- 07) Coupez chaque travers en trois et embrochez les morceaux trois par trois sur des brochettes. Servez 3 brochettes par personne.



Paella

pour 4 pers

4 hauts de cuisse de poulet dégraissés
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin
2 oignons blancs coupés en petits dés
2 gousses d'ail dégermées et coupées en dés
1 poivron rouge pelé et coupé en lanières
1 calmar d'environ 300 g (corps coupé en rondelles de 5 mm, tentacules coupées en lanières de 5 cm)

400 g de tomates coupées en huit, pelées et épépinées
3 g d'épices à paella
125 g de chorizo coupé en rondelles de 8 mm
250 g de riz cru
40 cl de fumet de poisson
4 gambas
100 g de petits pois écossés
500 g de moules ébarbées, grattées et lavées

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



Poulet : 9 min



Fruits de mer : 2 min



Poulet : 11 min

Fruits de mer : 2 min

- 01) Faites chauffer 1 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Salez et poivrez le poulet des deux côtés. Posez-le dans l'huile chaude et faites-le dorer environ 1 min sur chaque face. Ajoutez les oignons, l'ail et le poivron. Mélangez et laissez fondre 1 min à feu moyen. Ajoutez le calmar, les tomates, les épices et 2 c. à s. d'huile. Mélangez bien. Laissez cuire 5 min sans couvrir. Ajoutez le chorizo, le riz et 1 c. à c. de sel fin. Mélangez de nouveau puis arrosez avec le fumet de poisson.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Détachez les têtes des gambas. Décortiquez les queues. Huilez-les légèrement, salez et poivrez. Mettez les petits pois dans la cocotte, mélangez. Déposez dessus les gambas et les moules.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Répartissez la paella sur les assiettes et servez sans attendre.

ENVIE de revisiter les classiques

La bonne cuisine française simplifiée

- ▶ Pot-au-feu p. 22
- ▶ Bœuf bourguignon p. 23
- ▶ Blanquette de veau p. 24
- ▶ Coq au vin p. 25
- ▶ Porc salé aux lentilles p. 26
- ▶ Osso-buco p. 27
- ▶ Poulet basquaise p. 28
- ▶ Cassoulet léger au canard p. 29
- ▶ Lapin sauté chasseur p. 30
- ▶ Souris d'agneau à la printanière p. 31
- ▶ Ratatouille p. 32
- ▶ Salade de pois chiches à la coriandre p. 33
- ▶ Rôti de porc fermier à la sauge p. 34
- ▶ Soupe de légumes comme un pot-au-feu p. 35
- ▶ Moules à la provençale p. 36
- ▶ Fricassée de la mer p. 37
- ▶ Gnocchis maison p. 38
- ▶ Riz thai p. 39
- ▶ Purée maison p. 40



ENVIE de nouveauté

Pot-au-feu

pour **4 à 6** pers

1,5 kg de bœuf (jumeau ou paleron)
2 oignons blancs coupés en deux
1 clou de girofle
1 bouquet garni
Gros sel
8 petites pommes de terre
4 carottes
2 navets ronds
2 blancs de poireau
1/4 quart de céleri rave
2 os à moelle
Fleur de sel et poivre mignonnette

- 01)** Mettez la viande dans la cocotte, couvrez-la d'eau froide et portez à ébullition sans couvrir. Égouttez-la et rincez-la à l'eau fraîche. Nettoyez la cocotte. Versez 2 l d'eau dans la cocotte, plongez-y de nouveau la viande et portez à ébullition sans couvrir. Piquez 1/2 oignon avec le clou de girofle. Mettez-le dans la cocotte avec le reste des oignons, le bouquet garni et 1 c. à s. de gros sel.
- 02)** Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03)** Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, les carottes et les navets. Coupez les carottes et les navets en deux, laissez les pommes de terre entières et plongez ces trois légumes dans de l'eau froide. Supprimez les racines des poireaux et fendez le haut sur 4 cm. Pelez le céleri et coupez-le en quatre.
- 04)** Ouvrez la cocotte et vérifiez l'assaisonnement du bouillon. Ajoutez les os à moelle et les légumes égouttés.
- 05)** Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06)** Servez chaud, parsemé de fleur de sel et de poivre mignonnette.

Très facile

Préparation :
25 min

Cuisson :



Viande : **59 min**



Garniture : **10 min**



Viande : **1 h 12**

Garniture : **10 min**

Bœuf bourguignon

pour **4 à 6** pers

1 kg de bœuf (paleron ou macreuse) coupé en cubes de 40 g
Huile d'olive
35 g de beurre coupé en dés
120 g de lard paysan coupé en lardons de 1 cm
12 oignons grelots pelés
180 g de petits champignons de Paris pelés
Sel et poivre mignonnette
1 gros oignon coupé en petits dés
1 carotte coupée en petits dés
2 gousses d'ail hachées
1 c. à s. de farine
1 l de vin rouge de Bourgogne
1 tablette de jus de veau
1 bouquet garni

- 01)** Faites chauffer 1,5 c. à s. d'huile dans la cocotte avec 5 g de beurre. Faites-y revenir les lardons 1 min à feu vif. Ajoutez les oignons grelots, les champignons et 10 g de beurre. Remuez et laissez revenir 5 min. Versez le tout dans le panier vapeur posé sur une assiette.
- 02)** Salez la viande de tous les côtés et parsemez-la de 1 c. à c. de poivre mignonnette. Faites chauffer 1/2 c. à s. d'huile dans la cocotte avec 20 g de beurre. Faites-y rissoler la viande 5-6 min à feu moyen, en la retournant plusieurs fois. Ajoutez l'oignon, la carotte et l'ail. Laissez revenir 2 min. Saupoudrez avec la farine et remuez.
- 03)** Dans une casserole, portez le vin à ébullition et flambez-le. Versez-le dans la cocotte avec la tablette de jus de veau, le bouquet garni et le contenu du panier vapeur. Mélangez.
- 04)** Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05)** Retirez le bouquet garni de la cocotte et servez chaud, accompagné de tagliatelles, en décorant de persil haché.

Facile

Préparation :
25 min

Cuisson :



32 min



39 min

ENVIE
de revisiter
les classiques



Blanquette de veau

pour 4 pers

1 kg de poitrine de veau (épaule ou flanchet) coupée en morceaux
65 g de beurre
Sel
1 oignon blanc coupé en dés
1 blanc de poireau coupé en dés
1 côte de céleri coupée en dés
2 carottes coupées en dés

1 bouquet garni
15 grains de poivre et 1 clou de girofle dans une gaze
50 g de farine
100 g de crème fraîche épaisse
1 jaune d'œuf
Le jus de 1/2 citron

- 01**) Faites fondre 15 g de beurre à feu moyen dans la cocotte. Ajoutez la viande, salez et laissez cuire 2 min en remuant. Ajoutez l'oignon, le poireau, le céleri et les carottes. Mélangez. Ajoutez le bouquet garni, la gaze et 70 cl d'eau.
- 02**) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03**) Retirez le bouquet garni et la gaze de la cocotte. Mettez la viande et les légumes dans le panier vapeur, sur un plat creux, en les arrosant avec 10 cl de bouillon. Filtrez le reste du bouillon.
- 04**) Faites fondre le reste de beurre à feu doux. Ajoutez la farine puis le bouillon filtré, sans cesser de remuer. Portez à ébullition à feu moyen en remuant. Incorporez la crème, mélangez. Ajoutez le jaune d'œuf et le jus de citron. Laissez cuire 2 min.
- 05**) Remettez la viande et les légumes dans la cocotte et laissez mijoter 2 min à feu doux. Servez chaud, en décorant de feuilles de persil.

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



22 min



27 min

Coq au vin

pour 6 pers

1/2 coq (environ 1,5 kg) coupé en morceaux
2 gousses d'ail pelées et coupées en deux
1 oignon coupé en lamelles
Fleur de sel et poivre mignonnette
50 cl de vin blanc
3 cl de cognac
Huile de pépins de raisin

25 g de beurre
100 g de lard paysan coupé en lardons de 5 mm
20 g de farine
Sel et poivre
400 g de têtes de petits champignons de Paris pelées
20 cl de fond de veau
1 bouquet garni

- 01**) Mettez le coq dans un saladier avec l'ail, l'oignon, 2 pincées de fleur de sel, 1 c. à c. de poivre mignonnette, le vin blanc et le cognac. Couvrez et laissez mariner 12 h au réfrigérateur.
- 02**) Égouttez le tout dans une passoire en conservant le jus de la marinade.
- 03**) Dans la cocotte, faites chauffer 2 c. à s. d'huile à feu vif avec le beurre. Faites-y rissoler le coq avec l'ail et l'oignon 2 min en remuant. Ajoutez les lardons et laissez cuire 3 min. Saupoudrez de farine, mélangez pour enrober la viande et laissez revenir 2 min. Salez et poivrez les champignons puis ajoutez-les. Versez le jus de la marinade puis remuez en grattant le fond avec une spatule. Ajoutez le fond de veau et le bouquet garni.
- 04**) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05**) Ôtez le bouquet garni de la cocotte et servez chaud, en décorant de croûtons au persil.

Facile

Préparation :
20 min

Repos :
12 h

Cuisson :



37 min



45 min



Porc salé aux lentilles

pour 4 pers

1 kg de porc
250 g de lentilles vertes
1 bouquet garni
2 carottes (1 coupée en lamelles et 1 coupée en dés)
1 échalote coupée en six
12 grains de poivre, 5 baies

de genièvre, 1 c. à c. de graines de coriandre enfermées dans une gaze
1 c. à c. de gros sel
1 oignon coupé en lamelles
2 gousses d'ail pelées, coupées en deux et dégermées

- 01) Mettez la viande dans la cocotte et couvrez-la d'eau froide. Ajoutez le bouquet garni, la carotte en lamelles, l'échalote, la gaze d'épices et le gros sel.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Ouvrez la cocotte. Vérifiez l'assaisonnement du jus de cuisson. Rincez les lentilles et ajoutez-les dans la cocotte avec la carotte en dés, l'oignon et l'ail.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Retirez le bouquet garni, le sachet de gaze et le surplus de bouillon de la cocotte. Servez bien chaud.

Très facile

Préparation :
25 min

Cuisson :



Viande : 25 min



Lentilles : 10 min



Viande : 30 min
Lentilles : 10 min

Osso-buco

pour 4 pers

4 tranches de jarret de veau
2 c. à s. d'huile de pépins de raisin
20 g de beurre
Sel et poivre du moulin
1 gros oignon coupé en dés
2 tomates coupées en huit, pelées et épépinées
1 c. à s. de concentré de tomate

15 cl de vin blanc
40 cl de jus de veau (avec 2 tablettes)
4 feuilles de sauge fraîche
Le zeste d'1/2 orange non traitée, en petits rubans
1 bouquet garni

- 01) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Déposez les tranches de veau et répartissez 10 g de beurre des deux côtés de la cocotte. Poivrez généreusement, salez et laissez dorer 3 min. Retournez la viande. Salez, poivrez, ajoutez 10 g de beurre et laissez dorer encore 3 min. Déposez le veau sur un plat.
- 02) Faites blondir l'oignon 1 min à feu moyen dans la cocotte. Ajoutez les tomates, salez et poivrez. Laissez revenir 1 min. Ajoutez le concentré de tomate. Remuez et laissez revenir 1 min.
- 03) Remettez la viande dans la cocotte avec le jus qu'elle a rendu. Arrosez de vin blanc et laissez réduire de moitié pendant environ 3 min. Ajoutez le jus de veau, la sauge, les zestes d'orange et le bouquet garni. Portez à ébullition sans couvrir.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Ôtez le bouquet garni de la cocotte et servez bien chaud.

Facile

Préparation :
30 min

Cuisson :



20 min



24 min



Poulet basquaise

pour 4 pers

1 poulet de 1,8 kg coupé en morceaux
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin
150 g de jambon de Bayonne coupé en allumettes
1 c. à c. de piment d'Espelette
2 oignons coupés en lamelles
2-3 poivrons pelés et coupés

en lanières de 5 mm
3 gousses d'ail pelées, coupées en deux et dégermées
4 tomates pelées, épépinées et coupées en lamelles de 5 mm
1 brin de thym
Sucre
10 cl de vin blanc
12 cl de bouillon de volaille chaud

- 01) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet, salez et poivrez. Laissez rissoler 2 min. Retournez les morceaux de poulet, salez et poivrez. Ajoutez le jambon et le piment. Remuez puis retirez le poulet.
- 02) Faites fondre les oignons dans la cocotte avec 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 2 min à feu moyen, en remuant de temps en temps. Ajoutez les poivrons et l'ail. Mélangez et laissez fondre 2 min à feu moyen, en remuant une ou deux fois. Incorporez les tomates, le thym, 1 pincée de sel et 1 pincée de sucre. Mélangez. Déposez le poulet sur les légumes. Arrosez de vin blanc et laissez-le réduire à sec. Versez enfin le bouillon chaud.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Ôtez le thym de la cocotte et servez bien chaud.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



15 min



18 min

Cassoulet léger au canard

pour 4 pers

4 cuisses de canard dégraissées et dénervées
300 g de haricots blancs secs (cocos)
30 g de graisse de canard
2 tranches de lard paysan (160 g) coupées en deux
Sel et poivre du moulin

1 gros oignon coupé en dés
Concentré de tomate
4 gousses d'ail dégermées et hachées
1 bouquet garni
75 cl de bouillon de volaille
50 g de chapelure

- 01) Faites tremper les haricots de 8 à 12 h dans un grand récipient d'eau froide. Égouttez-les et rincez-les.
- 02) Faites fondre 25 g de graisse de canard dans la cocotte. Faites-y blondir le lard 1 min de chaque côté à feu moyen. Salez et poivrez les cuisses de canard des deux côtés. Poussez le lard sur le côté de la cocotte et déposez les cuisses de canard, côté peau dessous. Laissez-les blondir 2-3 min de chaque côté à feu vif. Déposez-les sur une assiette avec le lard.
- 03) Faites rissoler l'oignon dans la cocotte avec le concentré de tomate. Ajoutez l'ail, les haricots et le bouquet garni. Posez le canard sur les haricots et versez le bouillon dessus.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Faites chauffer le grill du four à 300 °C. Déposez les deux tiers des haricots et le lard dans un plat à four. Rangez les cuisses de canard dessus. Recouvrez du reste des haricots et d'un peu de bouillon. Poudrez de chapelure. Enfouez à 20 cm du grill et laissez blondir environ 5 min. Servez brûlant.

Facile

Préparation :
25 min

Repos :
8 à 12 h

Cuisson :



25 min



30 min

ENVIE
de revisiter
les classiques



Lapin sauté chasseur

pour 6 pers

1 lapin de 1,4 kg coupé en morceaux
2 brins de romarin
Sel et poivre du moulin
Huile d'olive
2 échalotes coupées en fines lamelles
500 g de champignons de Paris

coupés en lamelles épaisses puis recoupés en deux
3 cl de cognac
20 cl de vin blanc
25 cl de fond de veau (avec une tablette)
50 g d'olives noires dénoyautées
Fleur de sel et poivre mignonnette

Très facile

Préparation :
10 min

Repos :
2 à 12 h

Cuisson :



16 min



19 min

- 01) Mettez le lapin et le romarin dans un saladier. Salez au sel fin, poivrez et arrosez généreusement d'huile (3 c. à s. environ). Couvrez et laissez mariner de 2 à 12 h au réfrigérateur. Retirez ensuite le romarin et réservez.
- 02) Faites chauffer 1 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Ajoutez le lapin et laissez-le dorer 4 min, en le retournant de temps en temps. Retirez-le avec une écumoire.
- 03) Mettez les échalotes dans la cocotte et faites-les blondir 1 min à feu moyen en remuant. Ajoutez les champignons, arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez. Posez le lapin sur les champignons. Versez le cognac, le vin blanc et le fond de veau. Ajoutez enfin les olives et le romarin.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Retirez la viande et la garniture de la cocotte. Jetez le romarin. Faites réduire le jus 3 min à feu vif dans une petite casserole.
- 06) Déposez le lapin et la garniture sur une assiette et accompagnez de purée. Nappez de sauce. Servez bien chaud, parsemé de fleur de sel et de poivre mignonnette.

Souris d'agneau à la printanière

pour 4 pers

4 souris d'agneau
Huile de pépins de raisin
Sel et poivre du moulin
1/2 c. à c. de cumin en poudre
1 oignon blanc coupé en petits dés
3 branches de thym ficelées
4 gousses d'ail nouveau non pelées
1 tomate coupée en dés
15 cl de vin blanc sec

50 cl de bouillon de volaille chaud
8 petits oignons nouveaux pelés avec 5 cm de tige
4 navets fanes pelés avec 2 cm de fane
12 carottes fanes pelées avec 2 cm de fane
12 pommes de terre grenaille grattées

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



Viande : 15 min



Garniture : 6 min



Viande : 18 min
Légumes : 6 min

- 01) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Salez et poivrez les souris d'agneau de chaque côté et frottez-les de cumin. Déposez-les dans la cocotte et laissez-les rissoler 2 min de chaque côté à feu vif. Ajoutez l'oignon, le thym et l'ail. Laissez-les fondre 1 min en remuant. Incorporez les dés de tomate et le vin blanc. Grattez le fond du récipient avec une spatule pour décoller les sucs puis laissez réduire le vin 3 min. Ajoutez le bouillon chaud.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Retournez les souris d'agneau et répartissez tous les légumes dans la cocotte. Salez légèrement. Versez un filet d'huile.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Posez la viande et les légumes sur un plat chaud. Versez le jus de cuisson dans une casserole et faites-le réduire de moitié à feu vif. Liez le jus réduit avec un filet d'huile. Nappez-en les souris d'agneau et servez sans attendre.

ENVIE
de revisiter
les classiques

30



31



Ratatouille

pour **4** pers

3 tomates (360 g) coupées en dés, en réservant peaux et pépins à part
2 branches de basilic
1 brin de thym
1 feuille de laurier
Huile d'olive
2 gros oignons coupés en petits dés
2 poivrons rouges et 1 poivron vert pelés, coupés en rectangles de 1 cm x 1,5 cm

Sel
400 g d'aubergines coupées en cubes de 1,5 cm
2 gousses d'ail non pelées
4 courgettes (650 g) coupées en quatre puis en tronçons de 1,5 cm
Fleur de sel et poivre du moulin
Quelques feuilles de basilic pour la décoration

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



Légumes : **8 min**
Courgettes : **3 min**



Légumes : **8 min**
Courgettes : **3 min**

- Mixez les peaux et les pépins des tomates. Filtrez ce mélange pour éliminer les pépins. Détachez les plus grandes feuilles de basilic. Enfermez dedans le thym et le laurier. Ficelez.
- Faites chauffer 3 c. à s. d'huile à feu vif dans la cocotte. Faites blondir les oignons 1 min en remuant. Ajoutez les poivrons, salez légèrement et laissez revenir 1 min en remuant. Ajoutez les aubergines, 2 c. à s. d'huile d'olive et 2 bonnes pincées de sel. Mélangez et laissez cuire 3-4 min en remuant une ou deux fois. Incorporez les dés de tomate, l'ail et le bouquet d'herbes. Remuez. Versez enfin le jus filtré des tomates. Salez et poivrez. Remuez.
- Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrez la cocotte. Ajoutez les courgettes, 1 pincée de sel et 1 filet d'huile. Mélangez.
- Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- Ôtez le bouquet d'herbes de la cocotte. Retirez la peau des gousses d'ail. Versez la ratatouille dans un plat. Parsemez de poivre du moulin puis décorez de petites feuilles de basilic. Si besoin, ajoutez un peu de fleur de sel. Servez chaud ou froid.

Salade de pois chiches à la coriandre

pour **6** pers

500 g de pois chiches
1 clou de girofle
1 gros oignon coupé en quatre
5 branches de coriandre
1 bouquet garni
1 carotte coupée en quatre
Sel
3 petits oignons frais (le bulbe

coupé en fines lamelles et le vert coupé en lamelles)
Vinaigre de Xérès
Huile d'olive
2 tomates coupées en dés
50 g de petites olives noires dénoyautées
Fleur de sel et poivre du moulin

- Faites tremper les pois chiches 12 h dans un grand saladier d'eau froide. Égouttez-les et rincez-les. Plantez le clou de girofle dans un quartier d'oignon. Effeuillez la coriandre, ajoutez les tiges au bouquet garni et réservez les feuilles.
- Versez les pois chiches dans la cocotte avec les quartiers d'oignon, le bouquet garni et la carotte. Couvrez largement d'eau froide.
- Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- Ôtez le bouquet garni de la cocotte. Salez avec 2 c. à c. de sel. Versez le tout dans un saladier et laissez totalement refroidir. Hachez les feuilles de coriandre.
- Mixez une bonne louche de pois chiches avec un peu de bouillon. Ajoutez le vert des petits oignons, 1 c. à c. de vinaigre et un filet d'huile d'olive. Vérifiez l'assaisonnement et mélangez.
- Égouttez le reste des pois chiches et mélangez-les avec les lamelles de petits oignons, les tomates, la coriandre hachée et les olives. Assaisonnez avec 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de vinaigre de Xérès. Parsemez de fleur de sel et de poivre du moulin. Mettez au réfrigérateur.
- Pour servir, déposez un peu de purée de pois chiches au fond de 4 coupelles et garnissez largement avec la salade de pois chiches.

Très facile

Préparation :
15 min

Repos :
12 h

Cuisson :



35 min



35 min



Rôti de porc fermier à la sauge

pour 4 pers

1 rôti de porc dans l'échine,
de 700 g environ, coupé en deux
120 g de lardons
7 feuilles de sauge
Sel et poivre du moulin

Huile de pépins de raisin
1 oignon haché finement
1 gousse d'ail non pelée
10 cl de vin blanc
30 à 40 cl de lait entier

- 01) Piquez les morceaux de porc avec les lardons, à intervalles réguliers, et intercalez 3 feuilles de sauge dans chacun. Ficelez. Salez et poivrez.
- 02) Faites chauffer 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin dans la cocotte. Faites-y colorer la viande sur tous les côtés. Ajoutez l'oignon, l'ail et le vin blanc. Grattez le fond de la cocotte pour dissoudre les sucs, puis ajoutez le lait.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Sortez les 2 pièces de rôti de la cocotte. Faites réduire le liquide de cuisson jusqu'à ce qu'il épaississe un peu. Mixez et filtrez. Ajoutez une feuille de sauge coupée en fines lanières dans la sauce.
- 05) Retirez les ficelles des pièces de rôtis, coupez-les en deux et nappez-les de sauce.
- 06) Accompagnez de pommes darphin (pommes de terre râpées, assaisonnées de beurre fondu ou d'huile d'olive, de sel et de poivre, formées en galettes et dorées à la poêle).

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



16 min



19 min

Soupe de légumes comme un pot-au-feu

pour 4 pers

8 carottes pelées et coupées
en tronçons
4 poireaux fins épluchés, lavés
et coupés en tronçons
4 navets pelés et coupés
en morceaux
3 côtes de céleri coupées
en tronçons
2 petits panais pelés et coupés
en tronçons
1 c. à s. d'huile de pépins de raisin

75 cl de bouillon de bœuf préparé
avec 1 cube
Sel et poivre du moulin
1 bouquet garni enfermé
dans de la gaze
1/4 de chou coupé en lanières
4 pommes de terre pelées
et coupées en morceaux
2 os à moelle
Fleur de sel
Gingembre frais

- 01) Dans la cocotte, faites fondre dans l'huile de pépins de raisin les carottes, les poireaux, les navets, le céleri et le panais pendant 3 min à feu doux. Versez le bouillon. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet garni. Mettez le chou et les pommes de terre dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Retirez le bouquet garni de la cocotte et vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez les pommes de terre et le chou aux autres légumes.
- 04) Récupérez la moelle des os et coupez-la en dés. Présentez-la à part, éventuellement avec du pain toasté. Parsemez la soupe de fleur de sel et de gingembre frais haché.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



12 min



12 min



Moules à la provençale

pour **4** pers

2 kg de moules de bouchots
grattées et lavées
2 c. à s. d'huile d'olive
4 belles tomates Marmande
coupées en deux et épépinées
1 petit oignon blanc coupé
en lamelles
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
Sel et poivre du moulin

1 échalote hachée finement
12 cl de vin blanc
50 g de beurre coupé en dés
1 bouquet garni
2 tranches de pain de campagne
coupées en cubes
1 gousse d'ail hachée finement
mélangée avec 1 c. à s. de persil
plat concassé

Très facile

Préparation :
45 min

Cuisson :



2 min



2 min

- 01) Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les tomates à plat, l'oignon, l'ail et le laurier. Salez et poivrez. Faites cuire au four 35-40 min à 170 °C (th. 5-6). Laissez refroidir.
- 02) Mettez l'échalote et le vin blanc dans la cocotte. Ajoutez les moules, 30 g de beurre et le bouquet garni. Poivrez.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Égouttez les moules et réservez-en 12 pour la décoration. Sortez les autres des coquilles.
- 05) Retirez les peaux des tomates cuites puis écrasez la pulpe à la fourchette. Mettez cette concassée dans les assiettes (de préférence, à l'aide d'un cercle). Déposez dessus les moules décortiquées et décorez avec les moules entières.
- 06) Faites dorer les cubes de pain à la poêle avec le reste du beurre, ajoutez le mélange ail-persil, mélangez rapidement et présentez avec les moules.

Fricassée de la mer

pour **4** pers

1 queue de lotte de 1 kg environ
coupée en 4 morceaux
2 rascasses ou 2 rougets grondins
de 400 g chacun (en filets coupés
en quatre)
4 grosses crevettes décortiquées
(avec les têtes à part)
1 c. à s. d'huile d'olive

30 g de beurre
Sel et poivre du moulin
1 échalote hachée
25 cl de vin blanc
20 cl de fumet de poisson
4 jaunes d'œufs
1 bouquet de brocoli
Fleur de sel

Très facile

Préparation :
25 min

Cuisson :



8 min



10 min

- 01) Faites chauffer l'huile et le beurre dans la cocotte. Ajoutez les poissons et les crevettes, et faites-les revenir 3 min à feu doux. Salez et poivrez. Ajoutez l'échalote, le vin blanc et le fumet de poisson. Grattez le fond de la cocotte avec une spatule pour dissoudre les sucs.
- 02) Fermez la cocotte. Lorsque la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Retirez les morceaux de poissons de la cocotte avec une écumoire. Faites réduire le jus environ de moitié puis versez-le dans un saladier. Placez-le dans un bain-marie, ajoutez les jaunes d'œufs et fouettez 7-8 min pour obtenir un sabayon.
- 04) Nappez les poissons de sabayon, puis râpez le bouquet de brocoli au-dessus (en le tenant par le pied). Parsemez de fleur de sel. Accompagnez le tout de pommes de terre cuites à la vapeur ou de légumes verts.

ENVIE
de revisiter
les classiques



Gnocchis maison

pour 4 pers

900 g de pommes de terre lavées
1 c. à c. de gros sel
50 g de farine
2 pincées de noix de muscade
Huile d'olive
1 œuf

Très facile

Préparation :
45 min

Cuisson :

10 min

10 min

- 01) Versez 1 litre d'eau dans la cocotte. Mettez les pommes de terre dans le panier vapeur. Salez au gros sel.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 03) Sortez les pommes de terre de la cocotte. Mettez-les dans un plat et faites-les sécher 10 min au four. Pelez-les lorsqu'elles sont encore chaudes et réduisez-les immédiatement en purée.
- 04) Farinez légèrement le plan de travail (10 g). Versez la purée dessus avec le reste de farine, la noix de muscade, 1 c. à s. d'huile et l'œuf. Salez. Pétrissez et roulez la pâte en boule. Façonnez des boudins de 1,5 cm de diamètre et coupez-les en « berlingots » de 2 cm. Roulez chaque berlingot en boule. Posez-les sur une planche à gnocchi, marquez le creux avec le pouce puis roulez-les sur la planche pour façonner les traits (à défaut, roulez-les sur les dents d'une fourchette).
- 05) Plongez les gnocchis dans de l'eau frémissante et laissez-les cuire 1 min. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les avec une écumoire. Déposez-les sur un plat avec 1 c. à s. d'huile et secouez pour les huiler. Servez immédiatement.

Riz thai

pour 4 pers

250 g de riz thai
Sel fin
1 c. à s. d'huile d'olive
1 œuf battu
2 petits oignons blancs frais (avec 6 cm de vert) coupés en lamelles

1 gousse d'ail dégermée et coupée en fines lamelles
1 c. à s. de sauce soja

- 01) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Salez et versez le riz.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.
- 03) Ouvrez la cocotte. Égouttez le riz et rincez-le sous l'eau froide.
- 04) Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif. Versez l'œuf et faites cuire 1 min en mélangeant. Ajoutez le blanc des oignons, l'ail et la sauce soja. Mélangez. Versez le riz et continuez la cuisson 3 min en remuant. Ajoutez alors le vert des oignons et mélangez bien.
- 05) Servez bien chaud.

Très facile

Préparation :
5 min

Cuisson :

7 min

7 min

ENVIE
de revisiter
les classiques



Purée maison

pour **4** pers

800 g de pommes de terre pelées
et coupées en morceaux
Sel
50 g de beurre ramolli
Fleur de sel

- 01) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Déposez les pommes de terre dans le panier vapeur. Salez. Mettez le panier dans la cocotte.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Sortez les pommes de terre de la cocotte. Écrasez-les à la fourchette en y incorporant le beurre et un peu de fleur de sel. Servez bien chaud.

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :


9 min


9 min



ENVIE de se faire du bien

Légèreté dans l'assiette

- ▶ **Petits flans aux artichauts** p. 42
- ▶ **Ravioles vapeur crevette-poulet** p. 43
- ▶ **Légumes à la grecque à la fève tonka** p. 44
- ▶ **Soupe glacée de concombre makis au chèvre frais** p. 45
- ▶ **Cocotte de céréales** p. 46
- ▶ **Suprême de volaille sauce curry** p. 47
- ▶ **Aile de raie aux algues** p. 48
- ▶ **Langouste ou homard rotis en salade et mangue verte** p. 49
- ▶ **Papillotes de cabillaud aux petits légumes** p. 50
- ▶ **Canon d'agneau en habit vert** p. 51



Petits flans aux artichauts

pour 4 pers

Les fonds de 2 gros artichauts bretons (pour 200 g de purée)
8 cl de lait
1 brin de thym
5 œufs extra-frais
3 c. à s. de vinaigre blanc
Sel et poivre du moulin

Un peu de beurre
2 petits artichauts poivrades tournés et râpés en tranches fines
Le jus de 1 citron
Huile d'olive
8-12 feuilles et fleurs de bourrache fraîche

- 01) Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Ajoutez le thym, couvrez et laissez infuser 20 min hors du feu. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez les fonds d'artichauts dans le panier vapeur et déposez-le dans la cocotte.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Faites pocher 4 œufs 3 min dans de l'eau frémissante additionnée du vinaigre. Retirez-les, plongez-les dans de l'eau glacée puis égouttez-les sur du papier absorbant.
- 04) Sortez les fonds d'artichauts de la cocotte et réduisez-les en purée. Mélangez-les avec l'œuf restant et le lait infusé. Salez et poivrez. Répartissez ce mélange dans 4 ramequins beurrés. Enveloppez-les de film alimentaire. Mettez-les dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06) Démoulez les flans et posez 1 œuf poché sur chacun. Décorez avec les copeaux d'artichaut assaisonnés de jus de citron, d'un peu d'huile d'olive et de bourrache.

Très facile

Préparation :
30 min

Cuisson :



Artichauts : 12 min
Flans : 10 min



Artichauts : 12 min
Flans : 10 min

Ravioles vapeur crevette-poulet

pour 4 pers

130 g de blanc de volaille
6 crevettes décortiquées
1 petit oignon
1 carotte
1 côte de céleri
Sel et poivre du moulin
1 paquet de pâtes chinoises à raviolis (environ 20 feuilles)
150 g de haricots plats lavés et équeutés
100 g de haricots verts lavés et équeutés

100 g de pousses de soja lavées
1 botte d'asperges fines de 500 g pelées et coupées en tronçons
2 c. à s. d'huile d'olive
Les feuilles hachées de 2 branches de basilic
Les feuilles hachées de 5 branches de cerfeuil
Les feuilles hachées de 2 branches de coriandre
5 brins de ciboulette hachés
Sauce piquante ou sauce soja

- 01) Taillez finement le blanc de volaille, les crevettes, l'oignon, la carotte et le céleri. Salez et poivrez. Garnissez à demi les feuilles de pâte avec ce mélange. Fermez avec d'autres feuilles et appuyez tout autour pour souder. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez une couche de raviolis dans le panier vapeur et déposez-le dans la cocotte.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Faites cuire le reste des raviolis de la même manière.
- 04) Taillez finement les haricots et le soja. Mélangez-les avec les asperges. Faites sauter le tout dans un wok avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez les herbes et encore 1 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez.
- 05) Servez les raviolis avec ce mélange de légumes. Accompagnez d'une sauce piquante ou d'une sauce soja.

Très facile

Préparation :
25 min

Cuisson :



3-4 min par série



5 min par série

ENVIE
de se faire
du bien



Légumes à la grecque à la fève tonka

pour 4 pers

Légumes en morceaux (4 radis, 4 carottes, 4 navets fanes, 1 petit concombre, 2 côtes de céleri, 1 bulbe de fenouil, 2 fonds d'artichauts, 8 champignons de Paris, 4 mini choux-fleurs et 2 tomates)
Le zeste et le jus de 1 citron
1 gousse d'ail pelée
1 feuille de laurier
3 brins de thym

10 grains de poivre
20 g de graines de coriandre
3 c. à s. d'huile d'olive
8 oignons grelots
Sel et poivre du moulin
20 cl de vin blanc
25 cl de bouillon de volaille
Fleur de sel
1 fève tonka
3 branches de coriandre fraîche

- 01) Enfermez dans de la gaze le zeste, l'ail, le laurier, le thym, le poivre et la coriandre.
- 02) Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans la cocotte. Ajoutez tous les légumes en morceaux et les oignons grelots. Laissez-les revenir 3 min à feu doux en remuant. Salez. Ajoutez le jus de citron, le vin, le bouillon et le sachet d'aromates.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Retirez le sachet de la cocotte et égouttez les légumes. Faites réduire le jus dans une casserole, jusqu'à ce qu'il soit légèrement sirupeux. Ajoutez le reste de l'huile d'olive.
- 05) Versez la sauce sur les légumes. Décorez de fleur de sel et de fève tonka râpée. Parsemez de feuilles de coriandre. Servez froid.

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :

6-7 min



6-7 min

Soupe glacée de concombre makis au chèvre frais

pour 4 pers

2 kg de concombres (environ 4) pelés (peaux à part)
Gros sel
1 oignon blanc de 120 g coupé en fines lamelles
1 c. à s. d'huile d'olive

50 cl de bouillon de volaille (préparé avec 1 tablette)
3 gouttes d'alcool de menthe (de type Ricqlès®)
150 g de chèvre frais

- 01) Faites bouillir les peaux de concombre 3 min dans 2,5 l d'eau avec 2 c. à s. de gros sel. Plongez-les aussitôt dans un récipient d'eau additionnée de glaçons.
- 02) Fendez 3 concombres en deux, retirez les graines puis coupez-les en fines lamelles. Faites fondre l'oignon 2 min dans la cocotte avec l'huile. Ajoutez les lamelles de concombre et 1 c. à c. de gros sel. Laissez revenir 2 min à feu moyen. Ajoutez le bouillon.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Versez le contenu de la cocotte dans un saladier posé dans de l'eau glacée. Mixez au blender avec les peaux égouttées puis filtrez. Vérifiez l'assaisonnement. Ajoutez l'alcool de menthe. Laissez reposer au moins 2 h au réfrigérateur.
- 05) Taillez 20 rubans fins dans le dernier concombre. Posez une petite cuillerée de chèvre à l'une des extrémités de chaque ruban et roulez les rubans sur eux-mêmes. Jetez le cœur du concombre et taillez le reste de la pulpe en dés très fins.
- 06) Mettez les dés de concombre au fond des verres et versez la soupe dessus. Accompagnez des makis de chèvre.

Très facile

Préparation :
35 min

Repos :
2 h

Cuisson :

6 min



6 min



Cocotte de céréales

pour 4 pers

60 g de haricots cocos
60 g de pois chiches
50 g de pois cassés
50 g de blé tendre
25 g d'épeautre
50 g de lentilles vertes
40 g de lentilles corail
1 c. à s. de graines de cumin
1 clou de girofle

1 feuille de laurier
2 brins de thym
1,25 l de bouillon
Sel
1 oignon rouge haché finement
2 branches de coriandre, 4 brins de ciboulette et 5 branches de cerfeuil hachés

- 01) Faites tremper séparément dans de l'eau fraîche les céréales pendant 8 à 12 h.
- 02) Enfermez le cumin, le clou de girofle, le laurier et le thym dans de la gaze. Mettez les haricots, les pois chiches, le blé et l'épeautre égouttés dans la cocotte avec 75 cl de bouillon. Ajoutez le sachet d'aromates.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Ouvrez la cocotte. Ajoutez les lentilles et les pois cassés égouttés ainsi que 50 cl de bouillon.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06) Retirez le sachet d'aromates de la cocotte. Salez. Versez dans un plat et mélangez avec l'oignon et les herbes. Arrosez les céréales chaudes avec une vinaigrette au vinaigre de Xérès et à l'huile de noix.

Très facile

Préparation :

10 min

Repos :

8 à 12 h

Cuisson :



1^{re} cuisson : 18 min

2^e cuisson : 10 min



1^{re} cuisson : 18 min

2^e cuisson : 10 min

Suprême de volaille sauce curry

pour 4 pers

4 blancs de volaille de 140 g chacun
1 vingtaine d'olives noires coupées en copeaux
Sel et poivre du moulin
4 petits pâtissons de 80 g chacun
600 g de courgettes jaunes
1 échalote hachée finement

2 c. à s. d'huile d'olive
10 cl de bouillon de volaille
1 quartier d'ananas coupé en petits dés
1 c. à c. de curry
Fleur de sel
4 branches de basilic

- 01) Piquez les blancs de volaille de part et d'autre avec les copeaux d'olives. Salez et poivrez. Enveloppez-les séparément dans du film alimentaire, en serrant bien. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 02) Creusez les pâtissons sur environ 5 cm. Plongez-les 2 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les. Prélevez dans les courgettes des morceaux de 2 cm de large (sans prendre le cœur ni les graines). Faites-les fondre 2 min dans une poêle avec l'échalote et 1 c. à s. d'huile. Salez et poivrez. Remplissez-en les pâtissons. Ajoutez 5 cl de bouillon et faites cuire une dizaine de minutes au four à 180 °C (th. 6).
- 03) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez les boudins de volaille dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Faites fondre l'ananas 3 min avec 1 c. à s. d'huile et le curry. Arrosez avec le reste du bouillon et portez à ébullition. Mixez, filtrez et vérifiez l'assaisonnement.
- 06) Sortez les suprêmes de volaille de la cocotte et retirez le film. Coupez-les en biseaux. Saupoudrez de fleur de sel et de basilic et servez chaud, avec la sauce curry et les légumes.

Très facile

Préparation :

30 min

Cuisson :



7 min



9 min



Aile de raie aux algues

pour 2 pers

2 ailes de raies (de 350 à 400 g chacune) rincées
Sel et poivre du moulin
4 cl d'huile d'olive
150 g d'algues vertes
125 g de riz basmati

30 cl de bouillon de légumes environ
2 échalotes hachées finement
3 citrons non traités
1 c. à s. de sucre
3 pluches de basilic

- 01) Salez, poivrez et huilez les ailes de raie. Mettez-les dans le panier vapeur, sur les algues.
- 02) Mesurez le riz et préparez 3 fois son volume en bouillon. Faites fondre 1 échalote dans la cocotte avec ½ c. à s. d'huile. Ajoutez le riz et le bouillon. Salez. Portez à ébullition sans couvrir. Posez le panier au-dessus.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Râpez le zeste des citrons. Pressez 1 citron et pelez à vif les 2 autres pour en prélever les quartiers. Mettez l'autre échalote dans une sauteuse avec le sucre, les quartiers, le jus et le zeste de citron. Laissez cuire 5 min. Ajoutez 15 cl de bouillon et laissez réduire jusqu'à ce que le jus prenne une consistance sirupeuse. Liez avec 3 cl d'huile d'olive.
- 05) Sortez les ailes de raie et les algues de la cocotte. Dépouillez-les, retirez le cartilage et reconstituez-les par-dessus les algues. Nappez de sauce et décorez de basilic. Servez avec le riz à part.

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :



5 min



5 min

Langouste ou homard rôtis en salade et mangue verte

pour 2 pers

2 queues de langouste ou de homard de 200 g chacune
1 c. à s. d'huile d'olive
1 bâton de citronnelle haché
150 g de mangue verte
1 yaourt
Le jus de 1 citron
1 échalote hachée finement

1 piment oiseau haché finement
1 brin de menthe haché au couteau
Sel et poivre du moulin
Micro-salades (germes en barquette de 50 g : mini-poireaux, etc.)
Fleur de sel

- 01) Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez les queues de langouste dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Décortiquez les queues de langouste. Faites chauffer l'huile dans une poêle avec la citronnelle. Faites rôtir les queues de langouste 1 min de chaque côté.
- 04) Hachez la mangue et mélangez-la avec le yaourt, le jus de citron, l'échalote, le piment et la menthe. Salez et poivrez.
- 05) Taillez les queues de langouste en médaillons et servez avec la sauce. Décorez de micro-salades et de fleur de sel.

Remarque : compter 1 min de moins pour la cuisson du homard.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



4 min



5 min

ENVIE
de se faire
du bien

48



49



Papillotes de cabillaud aux petits légumes

pour 4 pers

4 dos de cabillaud de 180 g chacun
80 g d'olives noires dénoyautées
50 cl de lait
1 étoile de badiane
Gros sel
1 échalote hachée finement
10 cl d'huile d'olive
Sel fin et poivre du moulin

1 bulbe de fenouil coupé en dés
1 oignon blanc coupé en dés
1 carotte coupée en dés
1 tomate coupée en dés
1 côte de céleri coupée en dés
1 aubergine coupée en dés
1 poivron jaune coupé en dés

Très facile

Préparation :

20 min

Repos :

4 h

Cuisson :



4 min



4 min

- 01) Faites sécher les olives 4 h dans un four chaud éteint.
- 02) Portez le lait à ébullition. Ajoutez la badiane, couvrez et laissez infuser 20 min hors du feu. Parsemez le poisson de gros sel et laissez-le reposer 15 min. Dans une casserole, faites fondre l'échalote avec quelques gouttes d'huile jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Mixez-la avec les olives séchées et 6-8 cl d'huile. Poivrez. Goûtez avant de saler. Rincez le poisson. Portez le lait filtré à ébullition, retirez-le du feu et plongez le poisson 30 s dans le lait. Égouttez-le.
- 03) Mettez tous les légumes en dés dans la cocotte avec 1 c. à s. d'huile. Laissez-les fondre 3 min à feu doux, en remuant.
- 04) Répartissez les légumes sur 4 carrés de papier sulfurisé. Déposez le poisson dessus et fermez les papillotes. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Mettez les papillotes dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06) Servez bien chaud et décorez de quartiers de citron.

Canon d'agneau en habit vert

pour 4 pers

2 filets d'agneau d'environ 350 g chacun (avec les parures en morceaux)
Sel et poivre du moulin
Huile d'olive
10 cl de vin blanc
1,2 kg de tomates pelées, coupées en deux et épépinées

1 gousse d'ail non pelée
3 brins de thym
1 c. à c. de concentré de tomate
1 c. à c. de sucre
4 belles feuilles de laitue

Très facile

Préparation :

40 min

Cuisson :



Jus : 6 min



Tomates : 10 min



Agneau : 2 min



Jus : 7 min

Tomates : 10 min

Agneau : 3 min

- 01) Salez et poivrez les filets. Faites-les dorer dans la cocotte avec 1 c. à s. d'huile puis égouttez-les. Mettez les parures à la place et laissez-les fondre 5 min avec 1 c. à s. d'huile. Dégraissez. Versez le vin et grattez à la spatule pour dissoudre les sucs. Laissez réduire à sec. Ajoutez 25 cl d'eau.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Filtrez le jus de cuisson. Rincez la cocotte et mettez-y les tomates, 1 c. à s. d'huile, l'ail, le thym, le concentré de tomate, le sucre, du sel et du poivre.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Plongez les feuilles de laitue 2 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et rafraîchissez-les. Enveloppez-en les filets d'agneau. Mettez-les dans le panier vapeur.
- 06) Réservez la marmelade de tomate. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Déposez le panier vapeur.
- 07) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduisez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 08) Servez la viande chaude avec le jus réchauffé et la marmelade à part.

ENVIE
de se faire
du bien

50



51

ENVIE >>>>> de douceur

Pour finir sur une note sucrée

- ▶ Confiture d'agrumes p. 53
- ▶ Compote de prunes p. 54
- ▶ Papillotes de fruits p. 55
- ▶ Moelleux au chocolat noir p. 56
- ▶ Poires pochées au vin p. 57
- ▶ Crème renversée caramel-orange p. 58
- ▶ Soupe glacée de fruits rouges p. 59
- ▶ Cake aux fruits secs p. 60
- ▶ Gâteau aux poires et aux amandes p. 61
- ▶ Clafoutis aux nectarines p. 62



Confiture d'agrumes

pour **3 pots** de 600 g

300 g de citrons non traités et lavés
700 g d'oranges non traitées et lavées
1 pamplemousse
1 kg de sucre environ
40 g de Vitepris®

- 01) Retirez les pédoncules des agrumes. Piquez les fruits à la fourchette sur toute leur surface. Emplissez la cocotte d'eau à mi-hauteur et ajoutez les fruits. Couvrez d'une assiette puis d'un poids. Laissez tremper 48 h en changeant l'eau 3-4 fois.
- 02) Égouttez les fruits. Versez de l'eau fraîche jusqu'aux deux tiers de la cocotte, remettez les agrumes dedans et portez à ébullition sans couvrir. Égouttez les fruits. Versez 2 l d'eau dans la cocotte et remettez les fruits dedans.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Égouttez les fruits et laissez-les refroidir. Nettoyez la cocotte. Coupez les agrumes en tranches, puis en dés, en récupérant le jus. Enfermez les pépins dans de la gaze.
- 05) Pesez les fruits avec leur jus. Pesez la même quantité de sucre. Ajoutez-y 20 g de Vitepris® par kilo du mélange fruits et sucre. Versez les fruits, le sucre et la gaze dans la cocotte. Faites chauffer à feu vif tout en remuant.
- 06) Lorsque le sucre n'est plus apparent, fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 07) Retirez la gaze de la cocotte. Mixez la confiture et mettez-la en pots sans attendre. Fermez les pots, retournez-les et laissez-les refroidir.

Très facile

Préparation :
40 min

Repos :
48 h

Cuisson :



Agrumes : 30 min
Confiture : 6 min



Agrumes : 30 min
Confiture : 6 min



Compote de prunes

pour 4 pers

1,5 kg de grosses prunes rouges lavées et coupées en quatre
100 g de sucre
1 bâton de cannelle d'environ 15 cm

- 01) Mettez 5 cl d'eau, le sucre et la cannelle dans la cocotte. Faites chauffer environ 3 min à feu moyen, sans couvrir, pour faire fondre le sucre. Ajoutez ensuite les prunes et mélangez bien avec une cuillère en bois.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Ouvrez la cocotte, versez la compote dans un saladier et laissez refroidir. Ôtez la cannelle et servez frais, avec des biscuits ou du pain d'épices.

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :



10 min



10 min

Papillotes de fruits

pour 4 pers

1 pomme rouge épluchée et coupée en huit
1 pomme verte épluchée et coupée en huit
1 poire épluchée et coupée en quatre
4 grosses fraises équeutées
1 nectarine coupée en lamelles
2 kiwis pelés et coupés en quatre
Les quartiers de 1 orange pelée à vif
1 ananas victoria épluché et taillé en petites tranches
4 c. à s. de cassonade
4 boules de glace à la vanille

- 01) Préparez 4 carrés de papier sulfurisé de 36 cm de côté et 4 longueurs de ficelle de 36 cm.
- 02) Répartissez les fruits en pyramide sur chaque carré de papier. Saupoudrez avec 1 c. à s. de cassonade. Relevez les coins des carrés et fermez les papillotes avec la ficelle. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Posez 2 papillotes dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Sortez le panier de la cocotte et retirez les papillotes. Mettez les deux autres à la place.
- 05) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 06) Sortez le panier de la cocotte et retirez les papillotes. Retirez les ficelles des 4 papillotes et ouvrez-les en repliant légèrement le papier vers l'extérieur. Déposez une boule de glace sur chacune et servez aussitôt.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



5 min pour 2 papillotes



5 min pour 2 papillotes

Moelleux au chocolat noir

pour 4-6 pers

160 g de chocolat noir coupé en morceaux
80 g de beurre coupé en dés + 5 g
2 gros œufs + 1 jaune
140 g de sucre
80 g de crème de riz ou de féculé
60 g de poudre d'amandes
1 pincée de sel

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



42 min



42 min

- 01) Faites fondre le chocolat avec les 80 g de beurre au bain-marie. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Versez le sucre dans un saladier, ajoutez les 3 jaunes et fouettez longuement. Mélangez ensuite le beurre et le chocolat fondus. Versez sur les jaunes sucrés et mélangez.
- 02) Mélangez la crème de riz avec la poudre d'amandes. Incorporez-les au chocolat, en remuant jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajoutez la pincée de sel aux 2 blancs d'œufs et battez-les en neige ferme. Incorporez-les à la pâte.
- 03) Beurrez un moule à charlotte de 16 cm de diamètre avec 5 g de beurre. Versez la pâte dans le moule. Enveloppez entièrement le moule de film alimentaire. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Posez le moule dans le panier puis déposez celui-ci dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez doucement le panier vapeur de la cocotte et retirez le film. Laissez reposer le gâteau 5 min avant de le démouler. Servez nature ou avec une crème anglaise.

Poires pochées au vin

pour 6 pers

12 petites poires Martin sec
1/2 citron
120 g de sucre
1 bouteille (75 cl) de Beaujolais rouge
3 rubans de zeste d'orange de 5 cm de long
8 grains de poivre dans un carré de gaze
1/2 gousse de vanille fendue en deux

Très facile

Préparation :
15 min

Cuisson :



12 min



12 min

- 01) Pelez les poires en laissant les queues attachées. Rognez la base des fruits. Frottez-les ensuite avec le demi-citron pour qu'ils ne noircissent pas.
- 02) Versez 110 g de sucre dans la cocotte en le répartissant régulièrement. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Faites chauffer à feu moyen sans couvrir et laissez brunir 2-3 min. Versez le vin. Soulevez la cocotte et remuez-la pour décoller le caramel collé sur le côté. Portez à ébullition à feu vif sans couvrir puis flambez. Lorsque les flammes bleutées sont éteintes, déposez les poires debout dans la cocotte. Ajoutez ensuite les zestes d'orange, la gaze et la vanille.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Vérifiez la cuisson des poires avec la pointe d'un couteau : elle ne doit pas rencontrer de résistance. Déposez les poires dans un plat creux avec une écumoire. Ajoutez les zestes et la vanille, et jetez la gaze. Versez le jus sur les fruits. Retournez les poires 2-3 fois puis mettez au réfrigérateur. Servez frais.



Crème renversée caramel-orange

pour 4 pers

Le zeste en ruban de 1 orange
250 g de sucre
4 œufs
50 cl de lait

- 01) Taillez le zeste en fines lanières. Mettez-les dans une casserole avec 50 cl d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 30 s. Égouttez puis rincez à l'eau froide. Répartissez les zestes dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre, non métallique. Posez le moule sur un torchon.
- 02) Dans une casserole, faites chauffer 150 g de sucre 5 min à feu vif, à sec, pour obtenir un caramel brun clair. Versez le caramel en cercle dans le moule, sur les zestes, pour napper le fond. Laissez reposer 10-15 min.
- 03) Cassez les œufs. Ajoutez les 100 g de sucre restants et fouettez. Faites chauffer le lait et versez-le bouillant sur les œufs, en remuant au fouet. Retirez l'écume puis versez doucement dans le moule. Enveloppez-le de film alimentaire. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Posez le moule dans le panier vapeur et déposez-le dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez le panier vapeur de la cocotte et retirez le moule. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur au moins 6 h. Passez la lame d'un couteau autour de la crème et démoulez. Récupérez les zestes au fond du moule et décorez-en la crème renversée.

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



18 min



18 min

Soupe glacée de fruits rouges

pour 4 pers

500 g de fraises équeutées
125 g de framboises
125 g de mûres
75 g de sucre
1 brin de menthe
4 grappillons de groseilles rouges

- 01) Versez 20 cl d'eau dans la cocotte. Ajoutez 50 g de sucre et la menthe. Portez à ébullition à feu vif sans couvrir. Ajoutez les fraises, les framboises et les mûres.
- 02) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 03) Versez de l'eau froide avec des glaçons dans un grand saladier. Posez un saladier plus petit, en Pyrex® ou en métal, sur la glace.
- 04) Retirez la menthe de la cocotte puis versez le contenu de la cocotte dans le saladier posé sur la glace. Laissez refroidir.
- 05) Versez les 25 g de sucre restants sur une assiette. Trempez les grappillons de groseille dans le sirop des fruits et égouttez-les bien. Passez-les un à un dans le sucre en les faisant rouler. Versez le reste du sucre dans la soupe.
- 06) Mixez les fruits froids. Transvasez la soupe dans un récipient en verre et laissez-la reposer au réfrigérateur. Au moment de servir, répartissez la soupe dans des coupes. Décorez avec les grappillons de groseille et, éventuellement, de petits brins de menthe.

Très facile

Préparation :
10 min

Cuisson :



3 min



3 min



Cake aux fruits secs

pour 6 pers

100 g de beurre mou + 5 g pour le moule
100 g de sucre glace + 1 c. à s. pour le décor
1 jaune d'œuf + 2 blancs d'œufs + 1 œuf entier
50 g de poudre d'amandes
125 g de farine

1 c. à c. rase de levure chimique
2 pincées de sel
20 g de raisins secs macérés dans 1 c. à s. de rhum
25 g de noix grillées et pilées
25 g de pignons de pin grillés et pilés
25 g de noisettes grillées et pilées

- 01) Mélangez les 100 g de beurre avec les 100 g de sucre glace. Incorporez le jaune d'œuf, l'œuf entier puis la poudre d'amandes. Mélangez la farine avec la levure et 1 pincée de sel. Versez dans la préparation aux œufs et mélangez bien. Ajoutez ensuite les raisins et mélangez à nouveau. Battez les 2 blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les à la pâte. Ajoutez les fruits secs.
- 02) Beurrez un moule à charlotte de 16 cm de diamètre avec les 5 g de beurre restants. Versez la pâte dans le moule et enveloppez-le de film alimentaire. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte, posez le moule dans le panier vapeur et mettez le panier dans la cocotte.
- 03) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 04) Ouvrez la cocotte, retirez le film. Démoulez le gâteau et laissez-le refroidir. Saupoudrez-le de sucre glace avant de servir.

Très facile

Préparation :
20 min

Cuisson :



45 min



45 min

Gâteau aux poires et aux amandes

pour 6 pers

2 poires (400 g en tout) pelées et coupées en dés
135 g de beurre mou
140 g de sucre
3 c. à s. d'alcool de poire

50 g d'amandes effilées grillées
2 œufs
175 g de farine mélangée à 1/2 sachet de levure chimique

- 01) Faites fondre 5 g de beurre dans une poêle. Ajoutez 15 g de sucre et laissez fondre à feu moyen. Faites dorer les dés de poires 5-6 min, en secouant la poêle de temps en temps. Arrosez d'alcool de poire et flambez. Laissez ensuite refroidir.
- 02) Beurrez un moule à charlotte de 16 cm de diamètre avec 5 g de beurre. Tapissez le fond et la paroi du moule avec les amandes, en le faisant tourner, puis récupérez l'excédent d'amandes.
- 03) Incorporez le reste du sucre au reste du beurre en fouettant. Ajoutez les œufs un à un. Ajoutez la farine et mélangez avec une spatule. Incorporez les poires. Versez la pâte dans le moule. Parsemez le dessus avec le reste des amandes. Enveloppez le moule de film alimentaire. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte. Posez le moule dans le panier vapeur et déposez celui-ci dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez le panier de la cocotte et retirez le film alimentaire. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Très facile

Préparation :
30 min

Cuisson :



59 min



59 min



Clafoutis aux nectarines

pour **4** pers

3 nectarines lavées et coupées en dés
20 cl de lait
1 sachet de sucre vanillé
75 g de sucre semoule
3 jaunes d'œufs + 1 œuf entier

15 g de Maïzena®
50 g de beurre mou en dés + 5 g pour le moule
50 g de sucre glace
50 g de poudre d'amandes
4-5 c. à s. de cassonade

- 01) Préparez une crème pâtissière : dans une casserole, portez à ébullition le lait avec le sucre vanillé à feu moyen. Fouettez le sucre semoule avec les 3 jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez la Maïzena et mélangez. Arrosez peu à peu avec le lait bouillant tout en fouettant. Reversez le tout dans la casserole et portez à ébullition en remuant. Laissez cuire 2 min en remuant de temps en temps puis laissez refroidir.
- 02) Mélangez l'œuf entier avec le beurre. Ajoutez le sucre glace puis la poudre d'amandes. Versez ensuite la crème pâtissière en mélangeant énergiquement. Ajoutez les nectarines.
- 03) Beurrez un moule à manqué de 20 cm de diamètre avec les 5 g de beurre restants. Saupoudrez avec 2 c. à s. de cassonade. Versez la pâte dans le moule et lissez bien la surface. Enveloppez le moule de film alimentaire. Versez 75 cl d'eau dans la cocotte, posez le moule dans le panier vapeur et mettez le panier dans la cocotte.
- 04) Fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué.
- 05) Sortez le panier de la cocotte. Laissez refroidir puis passez au moins 2 h au réfrigérateur. Retirez le film. Décollez le clafoutis avec la pointe d'un couteau et démoulez. Poudrez avec 2-3 c. à s. de cassonade et faites-la caraméliser 2 min sous le gril du four ou avec un chalumeau.

Très facile

Préparation :
25 min

Cuisson :


55 min


55 min



Temps de cuisson

Légumes

Artichauts entiers (frais), fonds (surgelés)

Asperges fraîches

Asperges surgelées
(croiser les asperges dans le panier)

Aubergines pelées émincées à 3 mm

Betteraves rouges suivant grosseur (en quartiers)

Bettes en tronçons de 1 cm

Brocoli en bouquets

Carottes en rondelles de 3 mm

Céleri rave émincé

Champignons émincés

Chou vert émincé

Choux Bruxelles

Chou-fleur en bouquets

Courgettes en rondelles de 3 mm

Endives couper les grosses en deux

Epinards frais

frais



18 min

15 min

5 min

4 min

20 à 30 min

9 min

4 min

7 min

5 min

6 min

7 min

3 min

8 min

8 min

4 min

4 min

3 min

16 min

13 min

5 min

vapeur

immersion

immersion

vapeur

vapeur

vapeur

immersion

vapeur

immersion

immersion

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

immersion

vapeur

immersion

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

vapeur

surgelés



7 min

4 min

3 min

7 min

3 min

6 min

4 min

5 min

6 min

3 min

3 min

6 min

3 min

6 min

4 min

5 min

Légumes

frais



Epinards branches en plaques (surgelés)	
Fenouil coupé en lamelles	vapeur
Flageolets	immersion
Haricots mi-secs	immersion
Haricots verts extra-fins	vapeur
Laitues	immersion
Légumes pour couscous	
Légumes pour couscous dans 2,5 l de bouillon	
Lentilles (selon variétés)	immersion
Navets en cubes	vapeur
Petits oignons grelots	immersion
Petits pois	vapeur
Blancs de poireaux entiers	vapeur
Pois cassés	immersion
Poivrons coupés par moitié	vapeur
Potiron coupé en quartiers	vapeur
Pommes de terre coupées en quartiers	vapeur
Printanière de légumes	immersion
Riz	immersion

surgelés



	vapeur
	8 min
	38 min
	22 min
	8 min
	12 min
	15 min
	6 min
	4 min
	12 min
	3 min
	14 min
	17 min
	7 min
	7 min
	10 min
	8 min
	7 min
	vapeur
	vapeur
	4 min
	25 min
	4 min
	30 min
	12 min
	15 min

Temps de cuisson

Viande - poisson

frais



Poulet (1,2 kg)	20 min
2 coquelets (1 kg)	15 min
Canette (1,5 kg)	25 min
4 caillies (0,680 kg)	7 min
Filets de lotte (0,600 kg) (vapeur)	4 min
4 steaks de thon (0,600 kg) (vapeur)	6 min
Gigot d'agneau (1,3 kg)	18 à 20 min
Rôti de porc (1 kg)	25 min
Rôti de bœuf (1 kg)	8 à 10 min
Rôti de veau (1 kg)	20 min
2 souris d'agneau (0,650 kg)	20 min
4 paupiettes de veau (0,500 kg)	10 min
4 darnes de saumon (0,600 kg) (vapeur)	5 min



	25 min
	18 min
	30 min
	9 min
	4 min
	7 min
	22 à 25 min
	30 min
	9 à 12 min
	25 min
	25 min
	12 min
	6 min
	55 min
	36 min
	1h 12 min
	15 min
	7 min
	10 min
	35 à 38 min
	45 min
	25 à 28 min
	35 min
	35 min
	16 min
	6 min

surgelés



	45 min
	30 min
	60 min
	12 min
	6 min
	8 min
	40 à 50 min
	55 min
	30 à 35 min
	40 min
	40 min
	19 min
	7 min

Ces temps de cuisson sont donnés à titre approximatif et peuvent varier de quelques minutes suivant l'épaisseur de la pièce, l'âge de l'animal, le désir de cuisson de chacun.

Index des recettes

A

Aile de raie aux algues p. 48

B

Blanquette de veau p. 24

Bœuf bourguignon p. 23

C

Cake aux fruits secs p. 60

Cake feta-tomates séchées p. 10

Canon d'agneau en habit vert p. 51

Cassoulet léger au canard p. 29

Clafoutis aux nectarines p. 62

Cocotte de céréales p. 46

Cocotte de légumes p. 13

Compote de prunes p. 54

Confiture d'agrumes p. 53

Coq au vin p. 25

Crème renversée caramel-orange p. 58

F

Fricassée de la mer p. 37

G

Gambas vapeur p. 14

Gâteau aux poires et aux amandes p. 61

Gnocchis maison p. 38

L

Langouste ou homard rôtis en salade et mangue verte p. 49

Lapin sauté chasseur p. 30

Légumes à la grecque à la fève tonka p. 44

Lotte laquée p. 18

M

Moelleux au chocolat noir p. 56

Moules à la provençale p. 36

O

Œufs cocotte saumon-épinards p. 9

Osso-buco p. 27

P

Paella p. 20

Papillotes de cabillaud aux petits légumes p. 50

Papillotes de fruits p. 55

Petits flans aux artichauts p. 42

Petits flans de légumes p. 12

Poires pochées au vin p. 57

Porc salé aux lentilles p. 26

Pot-au-feu p. 22

Poulet au gingembre p. 15

Poulet basquaise p. 28

Purée maison p. 40

R

Ratatouille p. 32

Ravioles vapeur crevette-poulet p. 43

Riz thaï p. 39

Rôti de porc fermier à la sauge p. 34

S

Salade de pois chiches à la coriandre p. 33

Soupe de légumes comme un pot-au-feu p. 35

Soupe glacée de concombres makis au chèvre frais p. 45

Soupe glacée de fruits rouges p. 59

Souris d'agneau à la printanière p. 31

Suprême de volaille sauce curry p. 47

T

Tajine d'agneau aux abricots p. 77

Thon au lait de coco p. 16

Travers de veau p. 19

Velouté de potiron et croûtons rôtis p. 11