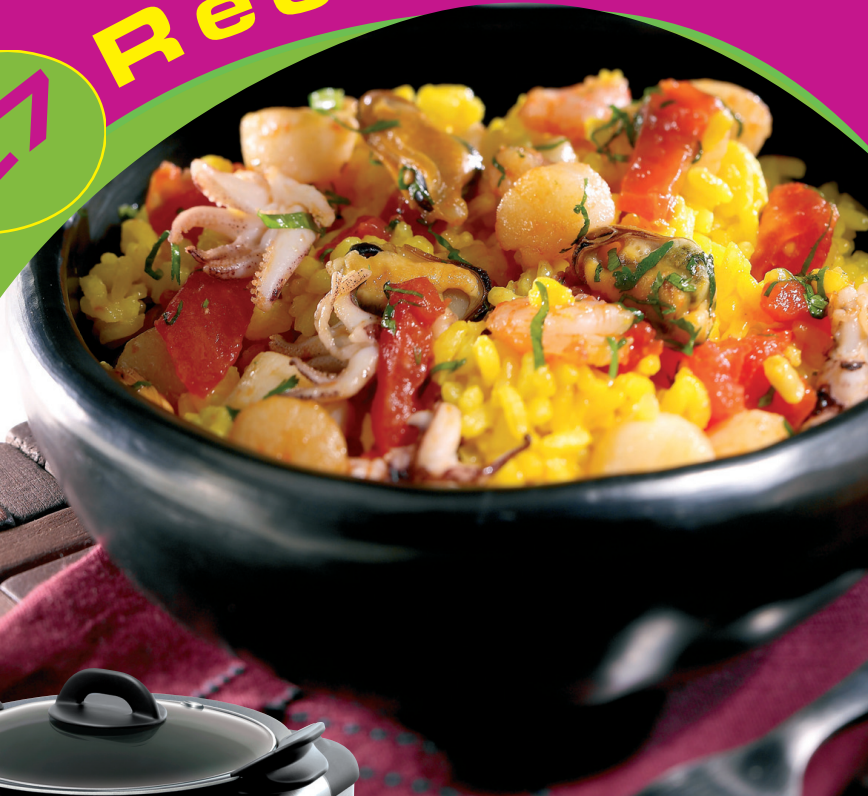


**SEB**<sup>®</sup>  
RICE CUBE

27

Recettes



Riz & céréales



## Introduction

Ce livre de recettes est une invitation à découvrir les nombreux avantages que vous offre votre **Rice Cube** : aussi bien la garantie de résultats parfaits que sa facilité d'usage et sa versatilité.

Vous pourrez ainsi préparer une large palette de riz ou de céréales et bien d'autres plats équilibrés comme du poisson, des légumes vapeur ou en papillote, des pâtes, des soupes et même des desserts !

Grâce au panier vapeur, vous pourrez également préparer un repas complet dans le **Rice Cube**.

Laissez aussi libre cours à votre imagination pour créer de nouvelles recettes : préparez-les, votre **Rice Cube** fera le reste. A la fin de la cuisson, vos plats restent au chaud jusqu'au moment de servir grâce à la fonction maintien au chaud automatique. Servez directement à table sans vous brûler grâce aux deux poignées de préhension.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter "bon appétit".

# Sommaire

	page
<b>&gt; RIZ</b>	
Riz pilaf	10
Riz cantonais	10
Risotto milanais	11
Riz portugais	11
<b>&gt; CÉRÉALES</b>	
Boulgour	12
Polenta	12
Polenta sucrée à la vanille	13
Taboulé	13
Couscous épicé aux abricots et pignons	14
Blé aux épices	14
<b>&gt; PÂTES</b>	
Spaghetti à la milanaise	15
Galette de macaroni au jambon	15
Gnocchi à la romaine	15
<b>&gt; POISSONS</b>	
Filet de truite en papillote	16
Riz pilaf au haddock	16
Riz safrané aux fruits de mer	17
Noix de Saint Jacques en papillote	17
Panaché de poissons	17
<b>&gt; LÉGUMES</b>	
Riz et brocoli vapeur	18
Pommes de terre vapeur	18
Haricots à la vapeur	18
Pommes de terre parisiennes	18
<b>&gt; SOUPES</b>	
Soupe de champignons	19
Soupe de tomate	19
<b>&gt; DESSERTS</b>	
Crème caramel	20
Poires sauce chocolat	20
Riz au lait	21

# Cuisson des riz et des céréales

## > RIZ

### Riz blanc long

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	18 min
4	4	6 à 8	25 min
6	6	9 à 12	28 min
8	8	12 à 16	34 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

### Riz Basmati

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	12 min
4	4	6 à 8	20 min
6	6	9 à 12	23 min
8	8	12 à 16	29 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

### Riz Thai

Nombre de cup de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	15 min
4	4	6 à 8	19 min
6	6	9 à 12	21 min
8	8	12 à 16	25 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

## Riz du Surinam

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	15 min
4	4	6 à 8	19 min
6	6	9 à 12	22 min
8	8	12 à 16	26 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

## Riz Sushi

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	14 min
4	4	6 à 8	19 min
6	6	9 à 12	22 min
8	8	12 à 16	25 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

## Riz Gluant

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	13 min
4	4	6 à 8	18 min
6	6	9 à 12	19 min
8	8	12 à 16	21 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

## > RIZ

### Riz sauvage

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	28 min
4	4	6 à 8	33 min
6	6	9 à 12	34 min
8	8	12 à 16	37 min

\*Laisser le riz reposer 12h dans l'eau et rincer le à l'eau froide avant la cuisson.

### Riz Arborio

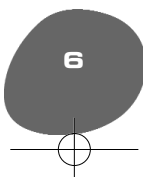
Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	15 min
4	4	6 à 8	20 min
6	6	9 à 12	21 min
8	8	12 à 16	25 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.

### Riz complet

Nombre de cups de riz*	Niveau d'eau dans la cuve (+ le riz)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	3 à 4	21 min
4	4	6 à 8	25 min
6	6	9 à 12	30 min
8	8	12 à 16	35 min

\*Bien rincer le riz à l'eau froide avant la cuisson.



## > CÉRÉALES

### Blé

Nombre de cups de blé*	Nombre de cups d'eau	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	2 à 3	13 min
4	4	4 à 8	24 min

\*Bien rincer le blé à l'eau froide avant la cuisson.

### Boulgour

Nombre de cups	Niveau d'eau dans la cuve (+boulgour)	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	2 à 3	14 min
4	4	4 à 8	21 min
6	6	6 à 10	22 min
8	8	8 à 12	25 min

### Quinoa

Nombre de cups	Nombre de cups d'eau	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	2 à 3	12 min
4	4	4 à 8	18 min
6	6	6 à 10	23 min
8	8	8 à 12	24 min

## > CÉRÉALES

### Semoule de blé

Nombre de cups	Niveau d'eau dans la cuve	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2+2 cuil. à s. d'huile	2 à 3	5 min
4	4+4 cuil. à s. d'huile	4 à 8	5 min

### Couscous (fin)

Nombre de cups	Nombre de cups de bouillon de légumes	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2	2 à 3	4 min
4	4	4 à 8	5 min

### Couscous (moyen)

Nombre de cups	Nombre de cups de bouillon de légumes	Nombre de personnes	Temps de cuisson moyen
2	2+1 cuil. à s. d'huile	2 à 3	6 min
4	4+2 cuil. à s. d'huile	4 à 8	6 min





## Recettes

- > RIZ
- > CÉRÉALES
- > PÂTES
- > POISSONS
- > LÉGUMES
- > SOUPES
- > DESSERTS



## Riz pilaf

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 14 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g de riz (Basmati ou Thai),  
2 cups ou 4 dl de bouillon de volaille,  
1 oignon émincé,  
50 g de beurre (en morceaux),  
sel.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le beurre, l'oignon émincé, le riz et le bouillon de volaille dans la cuve. Saler. Bien remuer.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après environ 14 min. de cuisson.

## Riz cantonais

4 personnes

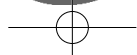
Préparation : 30 min

Temps de cuisson : 13 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g de riz long,  
2 cups ou 4 dl d'eau,  
5 cl d'huile d'olive,  
1 oignon émincé,  
30 g de champignons noirs séchés,  
100 g de crevettes décortiquées,  
2 oeufs,  
3 cuil. à s. de sauce soja,  
2 cuil. à s. de nuoc-man,  
sel & poivre.

1. Faire tremper les champignons 30 min. dans l'eau froide. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le riz et l'eau dans la cuve. Saler.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 13 min. de cuisson.
3. Dans une poêle, faire rissoler dans l'huile d'olive les champignons coupés en fines lamelles et l'oignon émincé. Faire une omelette bien cuite avec les oeufs. La couper en dés.
4. Mélanger les champignons, l'oignon, l'omelette et les crevettes dans le riz. Assaisonner avec le poivre, la sauce soja, le nuoc-man.



## Risotto milanais

4 personnes

Préparation : 20 min

Temps de cuisson : 23 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g riz long grain,  
50 ml d'huile d'olive,  
1 oignon émincé,  
100 g de jambon,  
100 g de champignons,  
400 ml de bouillon de poulet,  
250 ml de sauce tomate,  
parmesan,  
sel & poivre.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Couper le jambon et les champignons en petits morceaux.
2. Verser l'huile d'olive, l'oignon émincé, les champignons, le jambon et le riz dans le bol de cuisson. Bien mélanger. Ajouter le bouillon de poulet et assaisonner légèrement.
3. Fermer le couvercle. Brancher. Remuer une ou deux fois durant la cuisson.
4. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 23 min. de cuisson. Servir avec la sauce tomate et le parmesan.

## Riz portugais

4 personnes

Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g riz long,  
5 cl d'huile d'olive,  
1 oignon émincé,  
2 tomates,  
2 poivrons rouges,  
2 cups ou 4 dl de bouillon de volaille,  
sel & poivre.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Peler, épépiner et couper les tomates en cubes. Détailler les poivrons en petits dés. Mettre l'huile d'olive, l'oignon émincé et le riz dans la cuve. Bien remuer. Ajouter les tomates et les poivrons. Assaisonner. Verser le bouillon de volaille.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 30 min. de cuisson.
3. Servir avec de la sauce tomate et du parmesan.

## Boulgour

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 12 min

### Ingredients :

1 cup de Boulgour,  
2 échalotes,  
2 cuil. à s. de graines de sésame grillées,  
1 cuil. à s. d'huile d'olive,  
2 cuil. à s. de sauce soja,  
3 dl d'eau.

1. Mettre l'eau et le Boulgour dans la cuve. Fermer le couvercle. Brancher.
2. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 12 min. de cuisson.
3. Faire revenir les échalotes avec l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les graines de sésame.
4. Avant de servir, ajouter dans la cuve les échalotes, les graines de sésame et la sauce soja.

## Polenta

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 14 min

### Ingredients :

200 g de farine de maïs,  
8.5 dl d'eau bouillante,  
50 g de beurre (en morceaux),  
50 g de parmesan râpé,  
sel.

1. Mettre dans la cuve l'eau bouillante, le sel, le beurre. Verser en pluie en remuant la farine de maïs, bien mélanger.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 14 min. de cuisson. Ouvrir le couvercle et incorporer en remuant le parmesan râpé.
3. Verser dans un récipient creux pour mettre en forme. Démouler et servir.
4. Laisser éventuellement refroidir et découper en parts. Les colorer au beurre dans une poêle ou les saupoudrer de gruyère râpé et les gratiner au four.

## Polenta sucrée à la vanille

1 personne

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

### Ingredients :

130 g de farine de maïs,  
1 cup de lait,  
90 g de sucre,  
1 sachet de sucre vanillé,  
extrait de vanille.

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
2. Fermer le couvercle. Brancher. Après 5 min. de cuisson, bien remuer.
3. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 10 min. de cuisson.
4. Laisser refroidir avant de servir.

## Taboulé

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

### Ingredients :

200 g de couscous,  
350 ml de bouillon de légumes chaud,  
1 cuil. à café d'huile d'olive,  
1 oignon émincé,  
1/4 concombre,  
4 tomates fermes,  
1/2 poivron rouge épépiné et finement coupé,  
4 cuil. à s. de persil,  
2 cuil. à s. de menthe fraîche.  
Pour l'accompagnement :  
5 cuil. à s. d'huile d'olive,  
5 cuil. à s. de jus de citron,  
1 gousse d'ail émincée,  
sel & poivre blanc.

1. Mettre le couscous dans le bol de cuisson. Verser le bouillon de légumes chaud ainsi que l'huile d'olive puis laisser reposer pendant 5 min.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 5 min. de cuisson. Remuer.
3. Pendant ce temps, épépiner le concombre et le couper en dés. Couper les tomates en deux, les épépiner, puis les couper en dés. Mélanger les concombres et les tomates.
4. Ajouter les légumes et l'accompagnement au couscous et mélanger le tout. Laisser reposer au réfrigérateur (idéalement quelques heures pour que le couscous s'imprègne bien de l'accompagnement.)

## Couscous épicé aux abricots et pignons

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 15 min

### Ingredients :

1 cuil. à s. d'huile d'olive  
1 oignon émincé de taille moyenne, 2 cuil. à café de miel,  
50 g de pignons,  
200 g de couscous,  
1 cuil. à café d'épices de votre choix, 1 gousse d'ail émincée,  
350 ml de bouillon de légumes chaud, 100 g d'abricots secs (coupés en dés),  
sel & poivre.

1. Dans une poêle, faire revenir l'oignon et le miel pendant 5 min. dans l'huile d'olive. Ajouter les pignons et faire dorer le tout en remuant régulièrement.
2. Pendant ce temps, mettre le couscous dans le bol de cuisson. Ajouter les épices, l'ail, le bouillon de légumes chaud et les abricots. Laisser reposer pendant 5 min.
3. Ajouter les oignons et pignons au couscous. Saler et poivrer.
4. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 5 min. de cuisson.
5. Servir dans un plat préchauffé au four. Ajouter de l'huile d'olive à votre convenance.

## Blé aux épices

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 19 min

2 échalotes,  
1 pincée de coriandre,  
1 citron vert,  
250 g de blé,  
2 cuil. à s. d'huile de tournesol,  
2 clous de girofle,  
3 dl d'eau,  
1 bouillon cube de volaille,  
1 cuil. à café de cumin,  
1 cuil. à café de gingembre,  
Sel & poivre

1. Rincer le blé à l'eau froide.
2. Mettre l'huile, les échalotes piquées des clous de girofle, le blé, le jus du citron et la coriandre dans le cuve. Saler.
3. Ajouter l'eau et bouillon de volaille dans la cuve. Fermer le couvercle. Brancher.
4. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 19 min. de cuisson.
5. Assaisonner avec le cumin et le gingembre.

> CÉRÉALES

# >PÂTES

## Spaghetti à la milanaise

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

### Ingredients :

150 g de spaghetti,  
2 cuil. à s. d'huile  
d'olive,  
sel,  
50 g de beurre,  
1.5 l d'eau.

1. Mettre l'eau et l'huile d'olive dans la cuve. Saler.
2. Brancher et porter à ébullition.
3. Ajouter les spaghetti (les couper en deux si besoin), mélanger et cuire pendant 10 min., couvercle fermé.
4. Éteindre l'appareil. Égoutter.
5. Ajouter le beurre et servir immédiatement avec de la sauce tomate ou du parmesan.
6. La fonction 'maintien au chaud' n'est pas recommandée pour cette recette.

## Galette de macaroni au jambon

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 21 min

### Ingredients :

200 g de macaroni,  
50 g de beurre (en  
morceaux),  
1 tranche de jambon,  
20 g de gruyère râpé,  
sel, 0.5 l d'eau.

1. Détailler le jambon en lanières. Mettre le beurre, les macaroni, le jambon, le gruyère, l'eau et le sel dans la cuve. Mélanger.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 21 min. de cuisson.
3. Attendre 5 min. puis retourner la galette sur un plat rond avant de servir.

## Gnocchi à la romaine

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 8 min

### Ingredients :

7.5 dl de bouillon de  
boeuf,  
150 g de semoule,  
100 g de beurre,  
sel & poivre  
noix de muscade.

1. Mettre le bouillon chaud, le beurre, le sel, le poivre et la muscade dans la cuve. Ajouter la semoule et bien mélanger.
2. Fermer le couvercle. Brancher. Remuer après environ 4 min. de cuisson.
3. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 8 min. de cuisson.
4. Mélanger à nouveau puis servir avec de la sauce tomate ou du fromage râpé.

## Filet de truite en papillote

4 personnes

Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 14 min

### Ingredients :

1 cup ou 150 g de riz long,  
2 filets de truite de mer de 120 g chacune,  
25 g de carottes,  
25 g de céleri en branche,  
1 échalote,  
15 g de beurre,  
sel & poivre,  
2 feuilles d'aluminium,  
2 dl d'eau.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le riz et l'eau dans la cuve. Saler.
2. Couper la carotte et le céleri en dés. Émincer l'échalote.
3. Mettre sur chaque feuille d'aluminium : 1 filet de truite, la moitié des carottes et céleri en dés, la moitié de l'échalote émincée et 1 noisette de beurre. Assaisonner. Fermer les papillotes.
4. Mettre le panier vapeur dans la cuve. Disposer les papillotes dans le bol vapeur et fermer le couvercle. Brancher.
5. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 14 min. de cuisson. Servir.

## Riz pilaf au haddock

4 personnes

Préparation : 1 min

Temps de cuisson : 19 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g de riz Basmati,  
150 g de haddock,  
100 g d'oignons émincés,  
120 g beurre,  
1 bouquet garni,  
400 ml de bouillon de poisson ou d'eau,  
200 ml de crème liquide,  
jus d'un citron,  
sel & poivre.

1. Couper le haddock en gros cubes. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le beurre fondu, l'oignon émincé, les cubes de haddock et le riz dans la cuve. Ajouter l'eau ou le bouillon de poisson et le bouquet garni. Assaisonner.
2. Fermer le couvercle. Brancher.
3. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 19 min. de cuisson.
4. Retirer le bouquet garni et servir le riz avec la crème chaude mélangée au jus de citron.



## Riz safrané aux fruits de mer

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 23 min

### Ingredients :

2 cups ou 300 g de riz long grain, 50 ml d'huile d'olive, 1 oignon émincé, 4 dl de bouillon de poisson, 200 g de fruits de mer congelés, safran, sel & poivre.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre l'huile d'olive, l'oignon émincé et le riz dans la cuve. Mélanger.
2. Ajouter les fruits de mer, le bouillon de poisson et une pincée de safran dans la cuve. Assaisonner.
3. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 23 min. de cuisson.

## Noix de Saint Jacques en papillote

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 14 min

### Ingredients :

1 cup ou 150 g de riz long grain, 12 noix de Saint Jacques, 2 échalotes, 50 g de beurre, sel & poivre, 4 feuilles d'aluminium, 2 dl d'eau.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le riz et l'eau dans la cuve. Saler.
2. Laver les noix de Saint Jacques. Émincer les échalotes. Disposer sur chaque feuille d'aluminium : 3 noix de Saint Jacques, la moitié d'une échalote hachée, 1 noisette de beurre. Assaisonner. Fermer les papillotes.
3. Mettre le panier vapeur dans la cuve. Disposer les papillotes dans le panier vapeur.
4. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 14 min. de cuisson. Servir.

## Panaché de poissons

2 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 12 min

### Ingredients :

1 cup ou 150 g riz long grain, 100 g de filet de dorade, 100 g de filet de rouget, 100 g de filet de saumon, 100 g de filet de cabillaud, sel, poivre, 1 dl d'eau, 100 g de beurre, le jus d'un citron.

1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le riz et l'eau dans la cuve. Saler. Mettre le panier vapeur dans la cuve. Disposer les filets de poisson dans le panier vapeur.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 12 min. de cuisson. Servir avec un beurre fondu au citron.

## Riz et brocoli vapeur

4 personnes	Préparation : 5 min	Temps de cuisson : 15 min
<b>Ingredients :</b> <i>2 cups ou 300 g de riz long grain, 250 g de brocoli, 2,8 dl d'eau, sel.</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rincer le riz à l'eau froide. Mettre le riz et l'eau dans la cuve. Mettre le panier vapeur dans la cuve. Disposer les bouquets de brocoli dans le panier vapeur. Fermer le couvercle. Brancher.</li><li>2. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 15 min. de cuisson.</li></ol>	

## Pommes de terre vapeur

2/3 personnes	Préparation : 5 min	Temps de cuisson : 34 min
<b>Ingredients :</b> <i>500 g de pommes de terre, 2 cups d'eau, sel</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Éplucher et laver les pommes de terre. Les couper en deux (environ 50 g).</li><li>2. Verser l'eau et mettre le panier vapeur dans la cuve. Disposer les pommes de terre dans le panier vapeur. Saler.</li><li>3. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 34 min. de cuisson.</li></ol>	

## Haricots à la vapeur

2 personnes	Préparation : 5 min	Temps de cuisson : 30 min
<b>Ingredients :</b> <i>300 g d'haricots, 2 cups d'eau, sel.</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Éffiler et laver les haricots.</li><li>2. Verser l'eau et mettre le panier vapeur dans la cuve.</li><li>3. Disposer les haricots dans le panier vapeur.</li><li>4. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 30 min. de cuisson.</li></ol>	

## Pommes de terre parisiennes

2 personnes	Préparation : 5 min	Temps de cuisson : 9 min
<b>Ingredients :</b> <i>300 g de pommes de terre en dés surgelées, 2 cuil. à s. d'eau, 30 g de beurre, sel</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettre le beurre dans la cuve. Ajouter les pommes de terre et l'eau. Saler. Fermer le couvercle. Brancher.</li><li>2. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 9 min. de cuisson.</li></ol>	

## Soupe de champignons

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 45 min

### Ingredients :

250 g de champignons  
jus d'1/2 citron,  
2 cuil. à s. de farine,  
60 g de beurre,  
0.5 L d'eau,  
0.5 L de lait,  
2 cuil. à s. de crème  
fraîche,  
sel & poivre.

1. Laver et couper les champignons en lamelles. Les mettre dans la cuve avec le jus de citron. Saupoudrer de farine.
2. Ajouter le beurre et l'eau dans la cuve. Assaisonner. Fermer le couvercle. Brancher.
3. Après 35 min. de cuisson, ajouter le lait afin d'obtenir la consistance souhaitée. Laisser cuire 10 min supplémentaires puis ajouter la crème fraîche. Servir.

## Soupe de tomate

4 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 17 min

### Ingredients :

450 g de tomates,  
1 petit oignon  
émincé,  
1 branche de céleri,  
150 g de riz long  
grain,  
0.5 L d'eau chaude,  
sel & poivre.

1. Nettoyer, peler et couper les légumes. Mixer tous les ingrédients.
2. Mettre la préparation dans la cuve. Fermer le couvercle. Brancher.
3. Faire cuire pendant 17 min. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

## Crème caramel

2 personnes

Préparation : 15 min

Temps de cuisson : 18 min

### Ingredients :

2 dl de lait,  
2 oeufs, 100 g de  
sucre,  
1/2 cuillère à café  
d'extrait de vanille,  
1.5 dl d'eau.

1. Dans une casserole, faire un caramel brun avec 50 g de sucre et 1 cuil. à s. d'eau. Verser le caramel dans 2 ramequins.
2. Battre les œufs avec les 50 g de sucre restants, le lait et l'extrait de vanille. Verser dans les ramequins. Recouvrir d'un film alimentaire. Mettre l'eau et le panier vapeur dans la cuve. Déposer les ramequins dans le panier vapeur.
3. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 18 min. de cuisson. Sortir les ramequins et laisser refroidir. Démouler la crème avant de servir.

## Poires sauce chocolat

3 personnes

Préparation : 10 min

Temps de cuisson : 18 min

### Ingredients :

3 belles poires  
mûres,  
1 pincée de can-  
nelle,  
100 g de chocolat à  
cuire,  
2 dl d'eau  
5 cl de crème

1. Peler, couper en deux et évider les poires. Les disposer dans le panier vapeur et les saupoudrer de cannelle. Mettre les 2 dl d'eau et le panier vapeur dans la cuve.
2. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 18 min. de cuisson.
3. Dans une casserole, faire fondre doucement le chocolat avec un peu d'eau et la crème. Servir les poires nappées de chocolat chaud.

## Riz au lait

4 personnes

Préparation : 5 min

Temps de cuisson : 18 min

### Ingredients :

2 cups ou 275 g de riz  
Arborio,  
400 ml d'eau,  
2 cups de crème liquide  
(20% de matière  
grasse),  
2 oeufs,  
6 cuil. à s. de sucre,  
1/2 cup de raisins

1. Rincer abondamment le riz à l'eau froide.
2. Mettre le riz dans le bol de cuisson puis ajouter l'eau.
3. Fermer le couvercle. Brancher. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud après 16 min. de cuisson.
4. Dans un bol, battre la crème et les oeufs. Ajouter un peu de riz cuit, puis verser le mélange dans la cuve. Remuer.
5. Faire cuire 3 min. supplémentaires.
6. Remuer régulièrement. Porter le mélange à ébullition pendant 2-3 min. Ajouter les raisins et le sucre. Remuer à nouveau. Sucrez à votre convenance.
7. Servir immédiatement ou conserver au frais.

# Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



[www.seb.fr](http://www.seb.fr)

Ref. 5089939 • Crédit photos : Image & associés •  
Conception & réalisation : JPM & Associés • 33 (0)3 80 56 28 11 • Janvier 2008

