

**SEB®**  
*VitaCuisine*

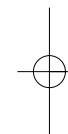
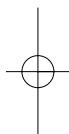


**50 recettes  
*saines & savoureuses***  
pour des repas équilibrés

# Sommaire

## Pages

- 2 – 5 :** Les Atouts Santé
- 6 – 7 :** Tableau des nutriments
- 8 – 9 :** Menus Eté
- 10 – 11 :** Menus Hiver
- 12 – 13 :** Conseils et techniques
- 14 – 19 :** Entrées
- 20 – 29 :** Légumes
- 30 – 39 :** Viandes et volailles
- 40 – 51 :** Poissons
- 52 – 59 :** Desserts
- 60 – 61 :** Sauces
- 62 – 63 :** Tableau des temps de cuisson
- 64 :** Index



**SEB®**  
*VitaCuisine*

# Les bienfaits de la cuisson vapeur !

La façon de cuisiner et de préparer les repas a une grande importance pour limiter l'apport énergétique, maintenir une alimentation équilibrée, appétissante et gastronomique et conserver aux aliments leur teneur en vitamines et oligo-éléments.

## ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le cuiseur vapeur VitaCuisine vous permet de préparer un repas complet et savoureux en une seule cuisson. Grâce à ses paniers vapeurs individuels et au plateau cuisson, les légumes, le riz, les poissons, les viandes, les fruits et les desserts peuvent être cuisinés simultanément.

## DES VITAMINES PRÉSERVÉES

Un système exclusif de cuisson rapide préserve mieux les vitamines en respectant le goût et la saveur de chaque aliment.

## MOINS GRAS

La cuisson vapeur est idéale pour les poissons, les volailles et les viandes. Le plateau de cuisson préserve mieux les acides gras essentiels type Oméga 3 que l'on trouve principalement dans les saumons, maquereaux, sardines...

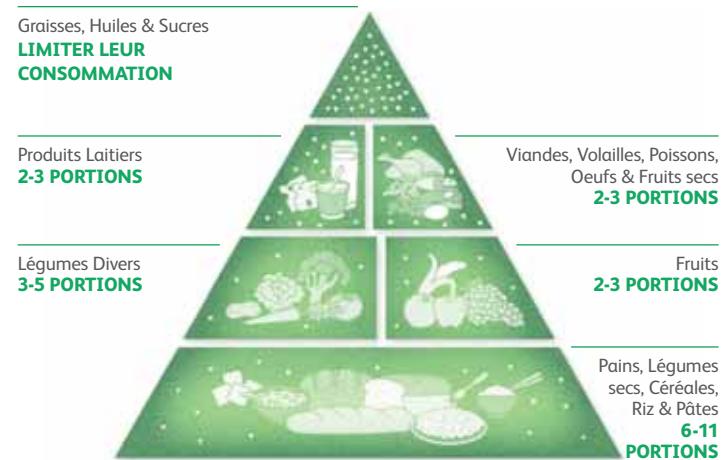
## PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES

Facile à utiliser et sans surveillance, le cuiseur vapeur vous aide à manger plus de fruits et de légumes chaque jour.

Ce livre vous propose des recettes saines et savoureuses. Chaque recette vous indique les apports nutritionnels et les bienfaits des aliments. Place aux recettes, place à la gourmandise !

**Mangez équilibré et vous serez en forme !**

*...Mangez moins gras, moins sucré, moins salé, mais plus de fruits, de légumes et de poissons...*



**La pyramide alimentaire**  
L'équilibre en pratique : une histoire de famille

Pour simplifier l'approche nutritionnelle, il est courant de classer les aliments en 7 grandes familles selon leurs principaux composants et leurs richesses nutritionnelles particulières. Dans l'idéal, chaque famille alimentaire devrait être consommée quotidiennement. Cependant, l'organisme est capable de s'adapter et de surseoir à une carence momentanée, pourvue qu'elle soit compensée dans les jours suivants.

# Les 7 familles d'aliments



## L'eau

L'eau est le premier besoin de l'organisme, avant même les aliments. Elle est, en effet, la seule boisson indispensable. Les besoins quotidiens, estimés à environ 2 litres et demi pour un adulte, sont couverts pour la moitié par les aliments. Il est donc nécessaire de boire au moins 1.5 litre d'eau par jour, de préférence en dehors des repas au rythme d'un à deux verres toutes les heures.

## Les produits céréaliers, féculents et légumes secs

Les produits céréaliers (pain, pâtes, semoule...), le riz, les féculents (pomme de terre) et les légumes secs (lentilles, haricots...) assurent :

- la base énergétique de l'alimentation grâce à leur forte teneur en glucides ou sucres complexes.
- une partie des besoins en protéines.

Les féculents, céréales, riz ou légumes secs sont à consommer au moins une fois par jour, quant au pain, il peut être consommé à chaque repas.

## Les légumes verts et les fruits

Les légumes verts et les fruits sont source d'eau, de glucides, de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils peuvent être consommés crus ou cuits, quasiment à volonté. De qualités nutritionnelles proches, les légumes et les fruits peuvent éventuellement se substituer les uns aux autres. Cependant, aucun fruit ou légume ne couvre à lui seul la totalité des besoins en vitamines et minéraux : c'est donc dans la variété que se trouve l'équilibre.

## Les produits laitiers

D'une valeur nutritionnelle remarquable, les produits laitiers apportent surtout :

- des protéines dont la valeur biologique et la digestibilité sont excellentes.
- du calcium indispensable à la croissance...les produits laitiers en sont la principale source. Le calcium est aussi présent en moindre quantité dans les végétaux (légumes verts, fruits secs,...) et certaines eaux minérales.
- des vitamines A, D et du groupe B.

## Les viandes, poissons et oeufs

Ils sont la principale source alimentaire de protéines et de fer (le mieux utilisé par l'organisme). Ils doivent être consommés une à deux fois par jour en variant les sources : poissons, volailles, porc, oeufs, viandes rouges.

## Les corps gras

Il s'agit des huiles, du beurre, des margarines, qui assurent les apports en :

- acides gras saturés (sources d'énergie)
- acides gras insaturés et essentiels (constructeurs et réparateurs des cellules, à l'origine de synthèses hormonales...)
- vitamines liposolubles A, D, E, K.

Mal aimée et souvent sacrifiée, cette famille est pourtant indispensable à un bon équilibre alimentaire, à condition toutefois d'être consommée modérément et de privilégier les huiles végétales, gros fournisseurs d'acides gras polyinsaturés.

## Les produits sucrés

Cette famille, représentée par le sucre et les produits sucrés se distingue des précédentes car elle n'est pas indispensable à un bon équilibre alimentaire et est même parfois déconseillée dans certaines pathologies comme le diabète. Caractérisée par sa teneur en sucres rapidement assimilables, cette famille regroupe tous les aliments «plaisirs» qu'il est permis de consommer avec modération.

# Tableau des nutriments

Nutriments	Aliments	Bienfaits
Energie (Kcal ou kj)		Mesure les besoins énergétiques quotidiens.
Protides		Renouvellement des tissus et des cellules.
Lipides		Bon fonctionnement des cellules (acides gras).
Glucides		Carburant de notre corps, indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau, des muscles...
Fibres	Chou-fleur, concombre, épinards, céréales, fruits rouges, figue, céréales.	Régulation du transit, diminue l'absorption du cholestérol et des glucides.
Calcium	Chou, soja, lait, jaune d'œuf, amande, crustacés.	Bon pour la structure des os et des dents, la contraction musculaire et la prévention de l'ostéoporose.
Fer	Épinards, lentilles, soja, algues, œuf, viande, crustacés, fruits secs, herbes aromatiques, chocolat noir.	Transport de l'oxygène, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.
Magnésium	Mais, poireau, pomme de terre, banane, chocolat noir.	Equilibre psychique, anti-stress, anti-infectieux.
Iode	Poissons, crustacés, algues, moules.	Entre dans la constitution des hormones thyroïdiennes. Action sur la peau, les cheveux et le fonctionnement du système cérébral.
Vitamine A	Crème, beurre, jaune d'œuf.	Anti-oxydante : action sur la croissance, sur la vision et sur la peau. Aide à la cicatrisation.
Vitamine C	Brocoli, épinards, haricots verts, chou, poivron, agrumes, salade verte, kiwi, persil.	Anti-oxydante : aide à lutter contre les infections et les agressions de l'organisme. Antifatigue.
Vitamine D	Saumon, thon, sardine, jaune d'œuf, lait, fromage, huile Isio.	Essentielle au développement du squelette et favorise l'absorption du calcium. Augmente la résistance contre les infections.
Vitamine E	Soja, noisette, amande, céréales, jaune d'œuf, acides gras insaturés.	Anti-oxydante: protection des membranes des cellules, antivieillissement. Préserve la fertilité. Protège les neurones, le cœur et les artères.
Vitamine K	Chou, épinards, brocoli, œuf, viande.	Favorise la coagulation du sang.
Vitamines du groupe B	Légumes secs, légumes verts, carottes, poisson, viande, céréales complètes, pain complet, jaune d'œuf.	Bon fonctionnement sur la peau et les cheveux. Action sur les systèmes nerveux et musculaire. Action générale sur les tissus et les organes. Intervient dans la formation des globules rouges.

# Menus Eté

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-Déjeuner	Chocolat au lait	Thé vert	Thé citron	Café	Verre d'eau	Infusion tonifiante	Tasse de chicorée au lait
	Jus de pomme	Petit suisse	Bol de lait	Yaourt nature	Chocolat au lait	Emmental	Pain au lait
	Pain complet	Pain aux céréales	Pétales de blé complet ou de riz peu sucrés	Biscotte	Petit grillé	Pain aux céréales	Salade de fruits
	Beurre	Beurre		Beurre	Beurre		
	Confiture de fraises	Miel	Salade de melon et pastèque	Confiture de framboises	Miel	Compote pomme/banane	
		Compote		Abricots secs	Pêche		
Déjeuner	<u>Terrine aux 3 légumes</u>	Concombre au yaourt	Salade de cresson et copeaux de mimolette	Salade de pommes de terre et poivrons vapeur	<u>Caviar d'aubergines</u>	Rouleaux de printemps	Tarte à la tomate, au fromage blanc et gorgonzola
	<u>Poulet au lait de coco et riz vapeur</u>	<u>Baudroie au curry</u>		<u>Filets de St Pierre aux graines de fenouil</u>	<u>Veau thoné d'Amalfi et tagliatelles</u>	<u>Miscellanées de lieux et légumes vapeur à la chinoise</u>	<u>Canard à la pêche</u>
	Figues et coulis de framboise à la vapeur	& Semoule vapeur aux pois mange tout	<u>Noisette d'agneau à la menthe et courgettes persillées</u>	Tiramisu		Mousse de fruits rouges	Fondue au chocolat et fruits frais
		Salade de fruits frais	Gâteau de riz impératrice	Brochette vapeur pêche abricot kiwi			
Dîner	Salade de carottes râpées et coeurs de palmier	Salade de mâche et Carmine aux foies de volaille	Taboulé	Velouté de tomates cuisson vapeur	Melon au jambon cru	<u>Velouté de courgettes au chèvre</u>	Salade de tomates, mozzarella et basilic
	Œufs brouillés aux poivrons cuisson vapeur	Toast de chèvre chaud et miel de châtaigner	Crevettes à la tomate et à l'ail, cuisson vapeur	Paëlla	<u>Tomates farcies aux épinards</u>	<u>Coccinelles au thon</u>	<u>Brochettes de fruits de mer et riz vapeur</u>
	Gâteau de semoule	Bananes sauce chocolat à la vapeur	Ile flottante à la grenade	Mousse de fromage blanc aux abricots frais	Sorbet de pamplemousse	Pêches au sirop de menthe cuisson vapeur	Sabayon au kiwi

Note : Les recettes des plats soulignés sont détaillées dans ce livre.

# Menus Hiver

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit-Déjeuner</b>	Infusion de thym	Café	Thé vert	Boisson à la chicorée au lait	Thé citron	Café	Thé citron
	Verre de lait entier	Yaourt au lait entier	Cantal	Pain de mie	Lait de soja enrichi en calcium	Jus de pomme	Pain au lait
	Muesli aux fruits secs	Pain complet	Pain aux céréales	Beurre	Pétales de maïs ou de riz soufflé peu sucrés	Yaourt au bifidus	Fromage blanc
		Beurre	Poire	Confiture	Pomme	Petits grillés	Compote de fruits
		Miel		2 clémentines		Beurre	
		Orange				Confiture d'abricots	
<b>Déjeuner</b>	Salade mixte de choux rouge et blanc et raisins secs	Salade d'endives aux noix	Potage crème de laitue	Céleri rémoulade	Salade de mâche au bleu	Terrine vapeur de brocoli	Soufflé aux 3 fromages
	<u>Veau à l'italienne et polenta</u>	<u>Bar au coulis de tomate</u>	Tournedos et pommes vapeur	<u>Turbot à la vanille</u>	<u>Poulet aux champignons</u>	<u>St Jacques au vin blanc et tomates vapeur</u>	<u>Filet mignon de porc et choux de Bruxelles</u>
	Roquefort	<u>Riz vapeur</u>	<u>Poire au chocolat</u>	<u>Pudding traditionnel</u>	Haricots verts vapeur	<u>Fondant au chocolat</u>	<u>Brochette de fruits au coulis de mangue</u>
		Ananas frais			Banane		
<b>Dîner</b>	Velouté de potiron	<u>Blancs de poireaux à l'orange</u>	Salade pommes de terre et lentilles	Soupe à l'oignon	Avocat aux crevettes	Potage aux asperges et au crabe	Duo de carottes râpées et fenouil émincé au poivre blanc et coriandre
	<u>Thon et salade de haricots</u>	Œufs brouillés champignons et germes de soja cuisson vapeur	<u>Moules marinières</u> et salade Trévise	<u>Dinde à la moutarde</u> et purée de pois cassés	<u>Langoustines au beurre de basilic</u> et chou Romanesco vapeur	<u>Saumon à la Pékinoise</u> et riz cantonnais vapeur	<u>Nage de poissons et crustacés et riz vapeur</u>
	Compote pomme/banane à la cannelle cuisson vapeur	<u>Diplomate aux fruits confits</u>	Toast chaud de poire et bleu de Bresse	Clafoutis à la pomme	Tarte meringuée au citron	Litchies	Crème de marrons

Note : Les recettes des plats soulignés sont détaillées dans ce livre.

## Conseils et techniques

**V**oici quelques règles à suivre pour obtenir des résultats parfaits à chaque cuisson :

- Assurez-vous que les ingrédients utilisés sont de bonne qualité et adaptés à la cuisson vapeur.
- Ne serrez pas trop les aliments dans les paniers vapeurs. Laissez assez d'espace pour la circulation de la vapeur.
- Evitez d'enlever le couvercle pour vérifier la cuisson trop souvent car il y a une perte de vapeur qui peut augmenter le temps de cuisson.
- Pour les recettes avec un temps de cuisson supérieur à 60 minutes tel que le pudding, il sera nécessaire d'ajouter de l'eau pendant la cuisson.
- Pour une meilleure préservation des vitamines hydrosolubles, veillez à ne pas laisser tremper vos aliments dans l'eau pendant la préparation de vos repas.



- Privilégiez les légumes et les fruits de saison, contenant plus de vitamines car fraîchement cueillis. Il est aussi recommandé de manger 5 fruits et légumes par jour.
- Lorsque vous ne trouvez pas de légumes frais, les produits surgelés peuvent être une bonne alternative car ils gardent toutes leurs saveurs et leurs qualités nutritionnelles.
- Les légumes surgelés peuvent être cuits à la vapeur dès leur sortie du congélateur.
- Des saveurs subtiles peuvent être données aux aliments cuits à la vapeur grâce à l'ajout d'herbes, rondelles de citron ou d'orange, ail ou oignon. Ils devront être placés soit en dessous des aliments soit au-dessus dans les paniers vapeur et dans le plateau cuisson pour relever le goût naturel des aliments.
- Pour impressionner vos convives, n'hésitez pas à utiliser les papillotes faites avec des feuilles de chou, de bananiers...
- Usez et abusez des herbes, épices et condiments pour varier votre alimentation.
- Il est recommandé de manger du poisson 2 fois par semaine.
- Astuce : pour éviter que vos fruits et légumes ne noircissent après les avoir épluchés, arrosez-les avec un peu de jus de citron.



## Entrées

### Entrées

# Velouté de courgettes au chèvre

#### Ing r é d i e n t s

- 6 courgettes de 200 g
- 150 g de chèvre frais
- 8 feuilles de menthe
- 1/2 cuil. à café de jus de citron
- Sel/poivre
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 20 g de parmesan (facultatif)

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 20min

**un**  
Lavez les courgettes et coupez-les en fines lamelles. Faites cuire à la vapeur avec la gousse d'ail épluchée et 4 feuilles de menthe pendant 20 min. dans le bol maxi capacité.

**deux**  
Retirez les courgettes "al dente" et mixez-les avec le chèvre, le restant de menthe et le jus de citron ou, à défaut, écrasez-les à la fourchette. Salez et poivrez.

**trois**  
Servez chaud, tiède ou froid. Au moment de servir, saupoudrez de parmesan.

#### Les bienfaits

Calcium (fromage), vitamine A (courgettes) et peu de calories.

#### Apports nutritionnels / portion

101 kcal

- Protéines : 9 g
- Lipides : 2 g
- Glucides : 7 g

## Entrées

# Caviar d'aubergines

### Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 oignon ciselé
- 4 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil ou coriandre
- 1/2 poivron rouge et 1/2 poivron vert
- 1 cuil. à soupe d'olives noires hachées
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 2 cuil. à café de jus de citron
- Sel, fleur de sel et piment d'Espelette

• 4 pers.

• Préparation - 15min  
• Cuisson - 45min

**un**

Taillez les aubergines en 2, incisez-les et placez-les dans le plateau cuisson sauce. Ajoutez les 4 gousses d'ail, l'oignon ciselé et assaisonnez. Faites cuire à la vapeur 45 min.

**deux**

Pelez les poivrons rouge et vert, à l'aide d'un économie et taillez-les en dés. Rajoutez-les dans le plateau cuisson 20 min. avant la fin de la cuisson des aubergines.

**trois**

Une fois cuite, récupérez la chair d'aubergine et hachez-la finement soit au couteau soit au mixeur. Ajoutez ensuite l'intérieur des gousses d'ail, l'oignon, les poivrons, les olives hachées, le cumin et le citron. Rectifiez l'assaisonnement.

### Les bienfaits

Fibres, vitamine C (poivrons) et peu de calories.

### Apports nutritionnels / portion

61 kcal

- Protéines : 2 g
- Lipides : 2 g
- Glucides : 9 g

## Entrées

# Coccinelles au thon

### Ingrédients

- 4 grosses tomates
- 4 petites tomates
- 100 g de thon au naturel
- 1 jaune d'oeuf
- 15 cl d'huile Isio 4
- 1/2 cuil. à café de moutarde
- 1 dosette de safran
- 1 cuil. à café de vinaigre de vin
- Sel
- Grains de poivre noir

• 4 pers.

• Préparation - 10min  
• Cuisson - 10min

**un**

Faites cuire les tomates à la vapeur pendant 10 min. dans le bol maxi capacité, puis rafraîchissez-les à l'eau courante; épluchez-les. Coupez-les en deux délicatement, épépinez-les et réservez-les sur du papier absorbant.

**deux**

Préparez la mayonnaise en mélangeant le jaune d'oeuf, la moutarde, le sel, le poivre et fouettez régulièrement en incorporant l'huile Isio 4 progressivement. Lorsque la mayonnaise est bien ferme, partagez-la en deux. Mélangez-en une moitié avec le thon égoutté et l'autre moitié avec le vinaigre, le safran et un peu d'eau pour obtenir une sauce fluide.

**trois**

Farcissez les demi tomates avec le thon, retournez-les sur chaque assiette, versez un cordon de sauce au safran autour, puis décorez les tomates avec des grains de poivre pour obtenir de jolies coccinelles.

### Les bienfaits

Très bonnes protéines de qualité (oeufs, thon). La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine A.

### Apports nutritionnels / portion

167 kcal

- Protéines : 11 g
- Lipides : 10 g
- Glucides : 9 g

## Entrées

# Crème de potiron

### Ingrédients

- 850 g de chair de potiron
- 15 cl de lait entier
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 30min

un

Mettez la chair de potiron dans un panier vapeur.  
Faites cuire à la vapeur pendant 30 min.

deux

10 min. avant la fin de la cuisson ajoutez le lait et la crème dans le plateau cuisson sauce. Salez et poivrez.

trois

Mixez la chair cuite du potiron et la sauce obtenue dans la plateau cuisson et rectifiez l'assaisonnement.

### Les bienfaits

La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine A (potiron et crème).

### Apports nutritionnels / portion

134 kcal

- Protéines : 4 g
- Lipides : 7 g
- Glucides : 15 g

## Entrées

# Thon et salade de haricots

### Ingrédients

- 450 g de steak de thon
- 1 cuil. à soupe d'huile Isio 4
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 concombre
- 1 oignon rouge finement émincé
- 1 boîte de 420 g de haricots rouges égouttés
- 2 tomates en quartiers
- 1 salade verte lavée
- Environ 5 cuillères à soupe de vinaigrette

- 4 pers.

- Préparation - 15min
- Cuisson - 12-15min

un

Enlevez la peau des steaks de thon et coupez-les en cubes de 5 cm. Disposez le thon dans le plateau cuisson sauce. Ajoutez l'ail, l'oignon et l'huile Isio 4. Faites cuire à la vapeur 12 - 15 min.

deux

Arrangez quelques feuilles de salade verte dans 4 assiettes. Emincez le concombre et coupez les rondelles en deux. Dans un grand bol, mélangez le concombre, l'oignon, l'ail, les haricots rouges et les tomates.

trois

Versez sur la salade la vinaigrette et mélangez. Disposez sur les feuilles vertes la salade de haricots rouges puis les morceaux de thon et servez chaud.

### Les bienfaits

Excellent protéines. Fer, vitamine B9 et acides gras essentiels (thon, huile Isio 4).

### Apports nutritionnels / portion

472 kcal

- Protéines : 44 g
- Lipides : 24 g
- Glucides : 20 g



## Légumes



Légumes

# Terrine aux trois légumes

## Ingrédients

### Mousse de carottes :

- 300 g de carottes en dés
- 80 g de blancs d'œufs\*
- 1 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à café de muscade
- Sel et piment d'Espelette
- 80 g de crème fraîche

### Mousse de courgettes :

- 300 g de courgettes
- 80 g de blancs d'œufs\*
- 15 feuilles d'épinard
- Sel et piment d'Espelette
- 80 g de crème fraîche

\* environ le blanc de 3 oeufs

### Mousse de céleri :

- 300 g de céleris en dés
- 80 g de blancs d'oeufs\*
- 1 cuil. à café de muscade
- Sel et piment d'Espelette
- 80 g de crème fraîche

• 4 pers.

• Préparation - 45min

• Cuisson - 30+40min

un

Faites cuire à la vapeur la carotte et le céleri 30 min. Faites cuire à la vapeur la courgette 20 min.

deux

Refroidissez les légumes rapidement sur un plat posé sur de la glace, ne pas les refroidir en les trempant dans l'eau froide. Montez les blancs d'œufs en neige. Passez les légumes l'un après l'autre au bol mixeur en y ajoutant le reste des ingrédients correspondant à chaque mousse.

trois

Moulez en ramequins individuels, en alternant une couche de carottes, une couche de céleri et une couche de courgettes. Faites cuire à la vapeur 40 min.

## Les bienfaits

La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine A (crème, carottes et épinards).

## Apports nutritionnels / portion

276 kcal

- Protéines : 11 g
- Lipides : 19 g
- Glucides : 16 g

## Légumes

# Légumes vapeur à la chinoise

### Ingrédients

- 150 g de germes de soja frais
- 100 g de champignons noirs
- 150 g de carottes
- 100 g de coeurs de palmier
- 1/2 chou chinois
- 8 petits épis de maïs cuits en conserve
- 1 petit poivron rouge
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- Poivre blanc

- 4 pers.
- Préparation - 20min
- Cuisson - 30min

un

Faites tremper les champignons dans de l'eau tiède pendant 30 min.

deux

Egouttez les épis de maïs et les coeurs de palmier. Rincez les germes de soja et égouttez-les. Pelez les carottes et détaillez-les en julienne, lavez les feuilles de chou et émincez-les. Epépinez le poivron et détaillez-le en fines lanières.

trois

Disposez l'ensemble des légumes dans le bol maxi capacité et laissez cuire à la vapeur pendant 20 min. Avant de servir, arrosez de sauce soja, et parsemez de coriandre fraîche ciselée et de poivre blanc.

### Les bienfaits

Fibres, vitamines A et B9, et presque la moitié des Apports Journaliers Recommandés en vitamine C (poivron).

### Apports nutritionnels / portion

108 kcal

- Protéines : 6 g
- Lipides : 0,75 g
- Glucides : 19 g

## Légumes

# Riz vapeur

### Ingredénts

- 270 g de riz basmati
- 40 cl d'eau
- Sel
- Gruyère râpé ou parmesan

- 4 pers.
- Préparation - 5min
- Cuisson - 60min

un

Rincez le riz. Mettez le riz, l'eau, le sel dans le bol à riz.

deux

Mettez le bol à riz dans un panier vapeur. Faites cuire à la vapeur 60 min. Égrainez le riz à la fourchette, ajouter une noix de beurre frais.

trois

Parsemez sur le riz le gruyère râpé ou le parmesan. Servez.

### Les bienfaits

Teneur élevée en glucides complexes, calcium et protéines (calcium).

### Apports nutritionnels / portion

250 kcal

- Protéines : 30 g
- Lipides : 0,25 g
- Glucides : 57 g

## Légumes

# Asperges aux œufs

### Ingrédients

- 600 g de pointes d'asperges vertes
- 3 œufs
- 3 cuil. à soupe d'huile Isio Protect
- 1 cuil. à café de vinaigre balsamique
- Ciboulette fraîche
- Sel et poivre noir moulu

• 4 pers.

• Préparation - 15min  
• Cuisson - 15min

un

Mettez les œufs dans un panier vapeur. Coupez les pointes des asperges. Posez-les dans l'autre panier vapeur.

deux

Faites cuire pendant 15 min. jusqu'à ce que les asperges soient tendres, le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur et de la fraîcheur des asperges. Retirez les œufs et laissez-les rafraîchir dans de l'eau froide. Ecaillez-les et séparez le blanc et le jaune d'œuf.

trois

Faites une vinaigrette en mélangeant l'huile Isio Protect, le vinaigre balsamique et assaisonnez. Répartissez les asperges dans 4 assiettes, versez la vinaigrette dessus et parsemez de blancs et jaunes d'œufs hachés. Décorez avec quelques brins de ciboulette. Servez chaud.

### Les bienfaits

La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamines A et B9 (asperges). Grande qualité de protéines (œufs). Apport d'oméga 3 et 6 (huile Isio Protect)

### Apports nutritionnels / portion

154 kcal

- Protéines : 9 g
- Lipides : 12 g
- Glucides : 2 g

## Légumes

# Jardinière de légumes

### Ingrédients

- 200 g de carottes
- 200 g de navets
- 200 g de haricots verts surgelés
- 200 g de petits pois surgelés
- Persil haché
- Sel et poivre noir moulu

• 4 pers.

• Préparation - 15min  
• Cuisson - 40-50min

un

Taillez les carottes, les navets, les haricots verts en julienne de légumes (bâtonnets de 4 cm de long et 1 cm de large).

deux

Faites cuire à la vapeur tous les légumes pendant 40-50 min.

trois

Retirez les légumes et assaisonnez-les. Saupoudrez de persil finement haché.

### Les bienfaits

La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamines C, B9 et A.

### Apports nutritionnels / portion

71 kcal

- Protéines : 5 g
- Lipides : 0,5 g
- Glucides : 11 g

## Légumes

# Chou fleur à la crème de ciboulette

### Ingrédients

- 1 chou fleur de taille moyenne
- 250 ml de crème
- 3 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 5min
- Cuisson - 30min

**un**

Epluchez, coupez le chou fleur en petits bouquets de même taille et lavez-le. Placez les bouquets de chou fleur dans le bol maxi capacité.

**deux**

Ajoutez la crème, le sel et le poivre dans le plateau cuisson sauce. Ajoutez la ciboulette hachée. Faites cuire à la vapeur pendant 30 min. jusqu'à ce que le chou fleur soit tendre.

**trois**

Servez les bouquets de chou fleur dans un plat chaud et versez dessus la crème de ciboulette.

### Les bienfaits

La moitié des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B9. Fibres (chou-fleur), vitamine A (crème).

### Apports nutritionnels / portion

248 kcal

- Protéines : 6 g
- Lipides : 19 g
- Glucides : 12 g

## Légumes

# Blancs de poireaux à l'écorce d'orange

### Ingrédients

- 800 g de poireaux
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 1 blanc d'oeuf
- 100 ml de lait concentré non sucré
- 1/4 de zeste d'une orange
- 100 ml d'huile Isio 4
- Sel
- Poivre blanc

- 4 pers.
- Préparation - 20min
- Cuisson - 35min

**un**

Lavez, épluchez les poireaux. Ne gardez que les troncs blancs, faites-les cuire 35 min. à la vapeur dans le bol maxi capacité.

**deux**

Préparez une mayonnaise avec les jaunes d'oeufs et la moutarde. Faites-la monter avec le lait en boîte et avec l'huile Isio 4. Battez le blanc en neige et ajoutez-le délicatement à la mayonnaise. Ajoutez le zeste d'orange râpé. Salez à peine, poivrez.

**trois**

Servez les poireaux accompagnés de cette mayonnaise légère.

### Les bienfaits

La moitié des Apports Journaliers Recommandés en vitamine A (poireaux), calcium (lait).

### Apports nutritionnels / portion

348 kcal

- Protéines : 8 g
- Lipides : 30 g
- Glucides : 10 g

# Tomates farcies aux épinards

## Ingrédients

- 4 grosses tomates fermes
- 400 g d'épinards frais
- 150g de fromage frais
- 2 oeufs
- Sel et poivre noir moulu
- 1 pincée de muscade

• 4 pers.

• Préparation - 15min  
• Cuisson - 10+20min

un

Lavez les épinards et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 min.

Après 5 min., mélangez les épinards pour une cuisson homogène. Pressez les épinards à travers un tamis ou une passoire pour enlever l'excès d'eau. Hachez-les.

deux

Découpez un couvercle sur chaque tomate, enlevez les graines et la chair. Salez l'intérieur.

trois

Fouettez l'oeuf avec le fromage frais, le sel, le poivre et la muscade. Ajoutez les épinards. Garnissez les tomates et remettez les couvercles sur les tomates. Placez les tomates dans le bol maxi capacité. Laissez cuire à la vapeur 20 min. Servez chaud.

## Les bienfaits

Calcium (fromage frais, épinards), la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamines A et B9 (épinards).

## Apports nutritionnels / portion

127 kcal

- Protéines : 9 g
- Lipides : 6 g
- Glucides : 10 g

# Courgettes persillées

## Ingrediénts

- 800 g de courgettes
- 30 g de beurre
- 3 gousses d'ail
- Persil
- Sel, poivre

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 20min

un

Lavez et détaillez les courgettes en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

deux

Faites-les cuire à la vapeur 20 min. dans le bol maxi capacité.

trois

Retirez-les sur un plat, assaisonnez et arrosez-les de beurre fondu. Parsemez de persil et d'ail hachés. Servez.

## Les bienfaits

Plus de la moitié des Apports Journaliers Recommandés en vitamine A (courgettes et beurre). Vitamine C (persil).

## Apports nutritionnels / portion

90 kcal

- Protéines : 4 g
- Lipides : 7 g
- Glucides : 4 g

## Viandes et volailles



Viandes et volailles

# Veau à l'italienne

## Ing r é d i e n t s

- 4 escalopes de veau minces et larges
- 10 cl de vin blanc
- 1 petite aubergine
- 8 feuilles de sauge
- 100 g de mozzarella
- 1 branche de thym
- 2 tomates épluchées
- 30 g de beurre
- 2 échalotes
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 23min

un

Coupez l'aubergine en tranches fines. Déposez sur chaque tranche d'escalope, une lamelle d'aubergine, une tranche de mozzarella et une feuille de sauge. Salez et poivrez.

deux

Mettez dans le plateau cuisson sauce du beurre, des échalotes hachées, les tomates coupées en dés, le thym et le vin blanc.

trois

Roulez les escalopes. Posez-les dans le plateau cuisson sauce, piquez-les avec un pic en bois et cuisez-les à la vapeur pendant 23 min. Disposez les roulés de veau sur une assiette. Nappez avec la sauce.

## Les bienfaits

Excellentnes protéines, calcium (fromage).

## Apports nutritionnels / portion

399 kcal

- Protéines : 53 g
- Lipides : 18 g
- Glucides : 6 g

# Dinde à la moutarde

## Ingrédients

- 4 x 150 g de blancs ou escalopes de dinde
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre noir moulu

### Pour la crème à la moutarde :

- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 4 cuil. à café de crème fraîche allégée

• 4 pers.

- Préparation - 10min
- Cuisson - 25-30min

**un**  
Etalez la moutarde à l'ancienne sur un côté de chaque filet de dinde. Roulez chaque filet et piquez-les avec un pique à bois. Disposez les roulés dans le plateau cuisson sauce.

**deux**  
Mélangez ensemble les 2 moutardes. Incorporez doucement la crème. Versez la sauce obtenue sur les roulés de dinde. Faites cuire à la vapeur 25 - 30 min. jusqu'à ce que la dinde soit cuite. Le temps de cuisson dépend de la taille et de l'épaisseur des morceaux.

**trois**  
Servez dans des assiettes chaudes, enlevez les piques et versez sur les morceaux de dinde la crème à la moutarde.

## Les bienfaits

Excellent protéines, vitamines du groupe B. La totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12.

## Apports nutritionnels / portion

211 kcal

- Protéines : 36 g • Lipides : 7 g • Glucides : 2 g

# Magret de canard à la pêche

## Ingrédients

- 2 magrets ou filets de canard
- 4 oreillons de pêche frais ou en conserve
- 1 échalote
- Jus d'1/2 orange
- 4 cl de Porto
- 4 clous de girofle
- Sel et poivre

• 4 pers.

- Préparation - 15min
- Cuisson - 12-15min

**un**  
Hachez l'échalote. Epluchez les pêches et coupez-les en lamelles. Pressez l'orange. Coupez les magrets en escalopes (1/2 magret par personne). Enlevez le gras.

**deux**  
Disposez les échalotes, le magret, les lamelles de pêche et les clous de girofle dans le plateau cuisson sauce. Arrosez de Porto et de jus d'orange. Salez et poivrez.

**trois**  
Laissez cuire à la vapeur 12-15 min.

## Les bienfaits

Excellent protéines, vitamines du groupe B et peu de calories.

## Apports nutritionnels / portion

207 kcal

- Protéines : 20 g • Lipides : 6 g • Glucides : 18 g

# Noisettes d'agneau au fumet de menthe

## Ingrédients

- 8 petites noisettes d'agneau
- 5 feuilles de menthe
- 50 g de beurre
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 5min
- Cuisson - 6min

**un** Assaisonnez les noisettes d'agneau. Faites cuire à la vapeur dans le plateau cuisson vapeur avec 4 feuilles de menthe pendant 6 min. pour une cuisson rosée.

**deux** Mélangez le beurre ramolli avec une feuille de menthe hachée très finement.

**trois** Dressez les noisettes d'agneaux avec le beurre à la menthe.

## Les bienfaits

Excellent protéines, la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12.

## Apports nutritionnels / portion

535 kcal

- Protéines : 25 g
- Lipides : 48 g
- Glucides : 0 g

# Filet mignon de porc au poivre

## Ingrédients

- 400 g de filet mignon de porc
- 5 grains de poivre
- Sel

### Pour la sauce :

- 20 cl de crème
- 5 cl de Madère
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 17min

**un** Détailliez le filet mignon en 10 noisettes. Salez et parsemez-les de poivre en grains écrasés. Faites cuire à la vapeur dans le plateau cuisson sauce pendant 17 min.

**deux** 5 min. avant la fin de cuisson, ajoutez la crème, le Madère, le concentré de tomate, sel et poivre. Mélangez bien.

**trois** Dressez les filets mignon et nappez de sauce.

## Les bienfaits

Excellent protéines, fer et vitamines du groupe B.

## Apports nutritionnels / portion

351 kcal

- Protéines : 37 g
- Lipides : 21 g
- Glucides : 2 g

# Suprême de volaille à l'estragon

## Ingrédients

- 4 blancs de volaille
- 2 cuil à soupe d'estragon haché
- 20 cl de crème
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 20-25min

**un**

Assaisonnez les blancs de volaille, parsemez-les d'estragon haché, et mettez-les dans le plateau cuisson sauce.

**deux**

Versez la crème avec le reste d'estragon, sel et poivre et faites-les cuire à la vapeur 20-25 min.

**trois**

Dressez les blancs de volaille et nappez-les de sauce.

## Les bienfaits

Peu de calories, excellentes protéines et vitamines du groupe B.

## Apports nutritionnels / portion

298 kcal

- Protéines : 28 g
- Lipides : 20 g
- Glucides : 2 g

# Poulet au lait de coco

## Ingrédients

- 4 escalopes de poulet
- 1 oignon haché
- 1 poivron vert ou rouge
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuil. à soupe de curry
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 5min
- Cuisson - 20min

**un**

Mettez l'huile, l'oignon émincé finement, le poivron découpé en morceaux dans le plateau cuisson sauce. Faites cuire à la vapeur pendant 20 min.

**deux**

Coupez la viande en lamelles. 15 min. avant la fin de la cuisson, ajoutez les lamelles de poulet, versez le lait de coco et saupoudrez de curry.

**trois**

Servez les lamelles de poulet nappées de sauce.

## Les bienfaits

Excellentnes protéines, fer, vitamines du groupe B (poulet) et vitamine C (poivrons).

## Apports nutritionnels / portion

342 kcal

- Protéines : 32 g
- Lipides : 21 g
- Glucides : 6 g

# Roulés de poulet aux courgettes

## Ingrédients

- 4 filets de poulet de 150 g chacun
- 2 petites courgettes
- 20 g d'olives vertes ou noires
- 1/2 poivron vert et 1/2 poivron jaune
- 1 grosse tomate
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 20-25min

**un**

Découpez de fines lamelles de courgettes dans la largeur (8 en tout).

**deux**

Disposez chaque filet de poulet, salé et poivré, entre 2 lamelles de courgette, enroulez et maintenez à l'aide d'un pic en bois ou de ficelle de cuisine. Taillez les poivrons et la tomate épépinée en petits dés.

**trois**

Faites cuire à la vapeur la viande, les poivrons et la tomate pendant 20 à 25 min. dans le plateau cuisson sauce. Avant de servir, saupoudrez de gingembre et décorez avec les olives.

## Les bienfaits

Excellent protéines, fer, vitamines du groupe B.

## Apports nutritionnels / portion

224 kcal

- Protéines : 35 g
- Lipides : 8 g
- Glucides : 3 g

# Veau thoné d'Amalfi

## Ingrédients

- 400 g de quasi de veau
- 200 g de thon en tranches
- 200 g de champignons de Paris frais
- 150 g de parmesan
- Salade chicorée
- Sel

• 4 pers.

- Préparation - 10min
- Cuisson - 15min

**un**

Coupez le veau en lamelles fines. Faites pareil avec le thon mais en tranches plus petites. Nettoyez les champignons et coupez-les également en lamelles.

**deux**

Placez successivement en les faisant se chevaucher légèrement, et sur deux rangées côté à côté, une lamelle de veau, des lamelles de thon et de champignons, puis saupoudrez avec un peu de fromage, et recommencez avec une lamelle de veau, etc.

**trois**

Salez et faites cuire à la vapeur 15 min. Servez sur un lit de salade chicorée assaisonnée avec le jus de cuisson.

## Les bienfaits

Calcium (parmesan), acides gras essentiels, la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12 (thon).

## Apports nutritionnels / portion

359 kcal

- Protéines : 51 g
- Lipides : 15 g
- Glucides : 3 g



## Poissons



Poissons

# Filets de Saint-Pierre aux graines de fenouil

## Ingrédients

- 4 filets de Saint-Pierre (150 g chacun)
- 4 cuil. à soupe d'huile Isio Protect
- 2 bulbes de fenouil (300 g chacun)
- 1 tomate émondée, épépinée, taillée en dés
- 10 g de graines de fenouil
- Sel
- 4 pluches d'aneth
- Piment
- 1 citron

• 4 pers.

• Préparation - 30min

• Cuisson - 15+15min

**un**  
Emincez les bulbes de fenouil. Salez-les, pimeitez-les et citronnez-les. Ajoutez les graines de fenouil. Mettez tout dans le plateau cuisson sauce et faites cuire 15 min.

**deux**  
Posez le poisson dessus et faites cuire 15 min. de plus.

**trois**  
Sur une assiette, posez le fenouil et placez le filet de Saint-Pierre dessus. Ajoutez un filet d'huile Isio Protect autour, les dés de tomate, et les pluches d'aneth.

## Les bienfaits

Excellentnes protéines, acides gras essentiels, oméga 3 et 6, vitamines C et B9.

## Apports nutritionnels / portion

309 kcal

- Protéines : 27 g
- Lipides : 20 g
- Glucides : 4 g

# Moules marinières

## Ingrédients

- 2 kg de moules brossées et nettoyées
- 2 échalotes hachées
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 30min

un

Mettez les moules dans le bol vapeur maxi capacité.

deux

Mettez dans le plateau cuisson sauce l'échalote émincée, le vin, le persil et le jus de citron. Incorporez la crème et assaisonnez généreusement. Faites cuire à la vapeur pendant 30 min.

trois

Mettez les moules dans un plat et versez la sauce dessus. Servez aussitôt.

## Les bienfaits

Excellent protéines, la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12.

## Apports nutritionnels / portion

447 kcal

- Protéines : 52 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 9 g

# Langoustines au beurre de basilic

## Ingrédients

- 12 langoustines crues
- 12 belles feuilles d'épinards

### Pour la marinade :

- 3 cuil. à soupe d'huile Isio Protect
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 6 feuilles de basilic ciselées
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel

• 4 pers.

### Sauce :

- 8 belles feuilles de basilic
- 30 g de beurre

- Préparation - 30min
- Cuisson - 7-9min

un

Décortiquez les langoustines et faites-les mariner pendant 30 min. dans l'huile Isio Protect, le citron, l'ail haché, le basilic, le sel et le poivre de Cayenne.

deux

Quelques instants avant de servir, égouttez vos queues de langoustines et enroulez-les une par une dans les feuilles d'épinards. Mettez le tout dans le plateau cuisson sauce.

trois

Ajoutez le beurre et le basilic grossièrement haché. Faites cuire à la vapeur 7 à 9 min. Dressez vos roulés de langoustines sur une assiette et nappez de sauce.

## Les bienfaits

Excellent protéines, vitamine A (beurre), apport d'oméga 3 et 6 (huile Isio Protect). Peu de calories.

## Apports nutritionnels / portion

184 kcal

- Protéines : 20 g
- Lipides : 10 g
- Glucides : 3 g

# Brochettes de fruits de mer

## Ingrédients

- 400 g de filets de lotte
- 8 gambas crues
- 8 noix de Saint-Jacques fraîches
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 brochettes en bois d'environ 20 cm de long

## Pour la marinade :

- 150 ml d'huile Isio 4
- 1 cuil. à café de graines de fenouil
- 2 cuil. à café de thym frais coupé
- 2 feuil. de laurier séchées
- 1/2 jus de citron

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Marinade - 1-2h
- Cuisson - 14min

**un**  
Epépinez les poivrons et coupez-les en carrés de 5 cm. A l'aide d'un couteau pointu, enlevez l'arête centrale et coupez la lotte en morceaux de 5 cm. Montez 4 brochettes en intercalant le poisson, les gambas, les noix de Saint-Jacques et les poivrons. Commencez et finissez avec un morceau de poivron. Ne serrez pas trop les brochettes sinon elles ne cuiront pas uniformément.

**deux**  
Pour faire la marinade, mélangez tous les ingrédients prévus. Laissez les brochettes à mariner dans le réfrigérateur pendant 1 à 2 heures.

**trois**  
Faites cuire les brochettes 14 min.

## Les bienfaits

Excellentnes protéines, fer, phosphore, acides gras essentiels, vitamine C (poivrons).

## Apports nutritionnels / portion

300 kcal

- Protéines : 37 g
- Lipides : 15 g
- Glucides : 5 g

# Bar au coulis de tomate

## Ingrédients

- 4 filets de bar de 130 g chacun
- 200 g de coulis de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile Isio Protect
- Sel
- 15 olives Pichouline de Nice
- Poivre
- 4 belles feuilles de Basilic ciselé
- 20 g de laitue de mer (facultatif)
- 1 bouquet persil

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 15min

**un**  
Mettez dans le plateau cuisson sauce le coulis de tomate, les olives dénoyautées et hachées grossièrement, le basilic et l'huile Isio Protect.

**deux**  
Mixez le persil, le détendre si besoin avec un peu d'eau pour obtenir un jus de persil homogène ayant la consistance d'une sauce.

**trois**  
Mettez le bar dans le plateau cuisson sur la laitue de mer, assaisonnez-le de sel et de poivre. Faites cuire à la vapeur 15 min. Versez la sauce au centre de l'assiette et placez le bar dessus. Ajoutez la sauce persil autour.

## Les bienfaits

Le quart des Apports Journaliers Recommandés en fer, les 3/4 en phosphore et la totalité en vitamine B12.

## Apports nutritionnels / portion

247 kcal

- Protéines : 25 g
- Lipides : 15 g
- Glucides : 2 g

# Miscellanées de lieux

## Ingrédients

- Deux tranches de lieu jaune (250 g)
- Deux tranches de lieu noir (250 g)
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 yaourt
- 1 cuil. à café de moutarde en grains
- 2 cuil. à café de vinaigre balsamique
- Sel de mer
- Poivre noir en grains
- Menthe fraîche

• 4 pers.

• Préparation - 5min

• Cuisson - 12min

un

Assaisonnez les tranches de lieu. Faites cuire à la vapeur 12 min. dans le plateau cuisson vapeur.

deux

Quand les tranches de lieu sont cuites, laissez refroidir 10 min. Coupez les olives vertes en rondelles un peu épaisses. Préparez la sauce en mélangeant le yaourt, la moutarde, le vinaigre, du gros sel et un peu de menthe hachée.

trois

Séparez les tranches de lieu (en enlevant l'arête et la peau) en morceaux de 2 cm, mettez-les dans un saladier de présentation, versez au-dessus la sauce au yaourt et les rondelles d'olives. Ajoutez, en décoration, des feuilles de menthe lavées.

## Les bienfaits

Acides gras essentiels, la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12.

## Apports nutritionnels / portion

275 kcal

- Protéines : 32 g • Lipides : 14 g • Glucides : 3 g

# Baudroie au curry

## Ingrédients

- 800 g de queue de baudroie (lotte)
- Grandes feuilles de chou chinois
- Curry indien
- 20 cl de lait de coco
- 2 mangues vertes
- 1 citron
- Bouquet de coriandre
- Gros sel
- Amandes effilées grillées

• 4 pers.

• Préparation - 10min

• Cuisson - 5+20min

un

Coupez la queue de baudroie en morceaux de 2 ou 3 cm. Disposez les feuilles de chou dans le plateau cuisson sauce. Posez les morceaux de baudroie en laissant dépasser les feuilles de chou sur le côté.

deux

Saupoudrez de curry les morceaux de baudroie et versez deux cuillères de lait de coco. Faites cuire à la vapeur 5 min. avant de recouvrir les morceaux de baudroie avec les bords des feuilles de chou. Refaites cuire à la vapeur 20 min.

trois

Pelez les mangues vertes et coupez-les en petits cubes d'un demi-centimètre. Arrosez d'un jus de citron et de gros sel, ajoutez de la coriandre ciselée. Servez les morceaux de baudroie enveloppés dans une feuille de chou avec un peu de sauce. Disposez à côté des cubes de mangue. Saupoudrez d'amandes effilées légèrement grillées.

## Les bienfaits

Excellent protéines, acides gras essentiels, fibres.

## Apports nutritionnels / portion

486 kcal

- Protéines : 44 g • Lipides : 28 g • Glucides : 13 g

## Poissons

# Turbot à la vanille

### Ingrédients

- 600 g de turbot ébarbé
- 30 g de maïzena
- 2 gousses de vanille de Madagascar
- Gros sel et fleur de sel
- 200 g de champignons noirs séchés
- 1 jaune d'oeuf
- 1 boîte de 335 g d'ananas égouttés
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche

• 4 pers.

• Préparation - 10min

• Cuisson - 20+20min

un

Mettez les champignons noirs dans un plat, recouvrez d'eau chaude et laissez gonfler pendant 30 min. Lorsqu'ils sont ramollis, mettez-les dans un panier vapeur. Mélangez la crème fraîche, le jaune d'œuf et la maïzena dans le bol à riz posé dans l'autre panier vapeur.

deux

Posez le turbot dans le plateau cuisson sauce. Salez. Fendez les gousses de vanille en deux et posez-les « côté ouvert » sur le poisson. Ajoutez l'ananas, coupé en petits dés, et réservez le jus de conservation. Faites cuire 20 min.

trois

Faites tomber les grains de vanille dans la sauce en les raclant avec une lame couteau, ajoutez un peu du jus d'ananas. Battez pour rendre la sauce crémeuse. Posez les filets de turbot sur un lit de champignons noirs dans chaque assiette et nappez d'un filet de sauce. Mettez quelques dés d'ananas. Servez à côté la sauce vanillée chaude avec le reste des dés d'ananas.

### Les bienfaits

Excellentnes protéines, acides gras essentiels, fibres.

### Apports nutritionnels / portion

248 kcal

• Protéines : 27 g • Lipides : 5 g • Glucides : 23 g

## Poissons

# Saint-Jacques au vin blanc

### Ingrédients

- 12 noix de Saint-Jacques

Sauce:

- 2 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 25 cl de crème liquide
- 100 g de beurre
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 20min
- Cuisson - 5+5min

un

Emincez les échalotes, ajoutez le vin blanc, la crème, le beurre, le sel et le poivre dans le plateau cuisson sauce. Faites cuire à la vapeur pendant 5 min.

deux

Lavez et séchez vos noix de Saint-Jacques. 5 min. avant la fin de la cuisson, mettez les noix de St Jacques dans le plateau cuisson sauce.

trois

Placez vos noix de Saint-Jacques sur une assiette et nappez de sauce.

### Les bienfaits

Excellentnes protéines, fer.

### Apports nutritionnels / portion

429 kcal

• Protéines : 13 g • Lipides : 40 g • Glucides : 4 g

## Poissons

# Saumon à la pékinoise

### Ingrédients

- 4 filets de saumon
- 400 g de germes de soja frais
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- 1 citron vert
- 1 cuil. à soupe de soja
- Sel et poivre

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 15min

un

Dans le plateau cuisson sauce, mettez les filets de saumon, et le citron vert pressé. Ajoutez l'huile, la sauce soja, poivrez et salez peu. Faites cuire à la vapeur pendant 20 min.

deux

10 min. avant la fin de la cuisson, triez les germes de soja. Lavez-les délicatement en prenant soin de ne pas faire tomber les graines. Ajoutez-les dans sur les filets de saumon.

trois

Disposez les filets de saumon et les graines de soja dans les assiettes, parsemez de graines de sésame et arrosez avec la sauce.

### Les bienfaits

Acides gras essentiels, vitamine D et la totalité des Apports Journaliers Recommandés en vitamine B12.

### Apports nutritionnels / portion

356 kcal

- Protéines : 34 g
- Lipides : 24 g
- Glucides : 1 g

## Poissons

# Nage de poissons et crustacés

### Ingrédients

- 2 filets de dorade
- 50 g de beurre
- 4 filets de rougets
- Safran
- 200 g de saumon
- Cerfeuil haché
- 4 noix de Saint-Jacques
- Poivre et sel
- 10 cl de crème

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 15min

un

Mettez les poissons sauf les noix de St Jacques dans le plateau cuisson sauce.

deux

Ajoutez la crème, le safran et le beurre. Faites cuire à la vapeur 15 min.

trois

10 min. avant la fin de la cuisson, ajoutez les noix de St Jacques. Servez les poissons et arrosez avec le jus. Parsemez de cerfeuil.

### Les bienfaits

Excellent protéines, phosphore, acides gras essentiels, vitamine A (beurre, crème), vitamine D (saumon).

### Apports nutritionnels / portion

444 kcal

- Protéines : 46 g
- Lipides : 28 g
- Glucides : 2 g



## Desserts



### Desserts

# Moelleux tiède au chocolat

### Ingrédients

- 100 g de chocolat noir (64 % cacao)
- 50 g de beurre pommade
- 3 oeufs
- 85 g de sucre en poudre
- 35 g de farine

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 10+30min

un

Mettez le chocolat coupé en carrés dans le bol à riz filmé. Faites fondre le chocolat à la vapeur pendant 10 min. Une fois le chocolat fondu, ajoutez le beurre pommade.

deux

Montez les blancs d'œufs en neige. Incorporez les jaunes d'œufs, le sucre et la farine au chocolat fondu. Ajoutez les blancs montés en neige. Moulez les moelleux dans des moules individuels préalablement beurrés.

trois

Faites cuire à la vapeur les moelleux 30 min. dans le bol maxi capacité. Démoulez et dégustez.

### Les bienfaits

Magnésium (chocolat), vitamine A (beurre), protéines (oeufs).

### Apports nutritionnels / portion

379 kcal

- Protéines : 7 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 67 g

# Pudding traditionnel

## Ingrédients

- 125 g de margarine
- 125 g de sucre en poudre
- 2 oeufs
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 175 g de farine
- 30 ml de lait
- 1/2 cuil. à café d'essence de vanille
- 2 cuil. à soupe de lait
- 75 g de raisins secs (facultatif)

• 4 pers.

- Préparation - 6-8min
- Cuisson - 75-90min

**un**

Mélangez la margarine et le sucre. Battez les oeufs un à un et ajoutez la farine, la levure chimique, l'essence de vanille et le lait pour obtenir une consistance onctueuse. Ajoutez les raisins secs.

**deux**

Beurrez le bol à riz et versez la préparation. Couvrez avec du film alimentaire.

**trois**

Placez le bol à riz dans un panier et faites cuire à la vapeur pendant 75-90 min.

## Les bienfaits

Protéines de haute qualité (oeufs), vitamine E (margarine).

## Apports nutritionnels / portion

551 kcal

- Protéines : 8 g
- Lipides : 29 g
- Glucides : 63 g

# Diplomate aux fruits confits

## Ingrédients

- 40 cl de lait
- 150 g de sucre
- 4 oeufs
- 100 g de fruits confits en cubes
- 150 g de biscuits à la cuillère
- 5 cl de rhum

• 4 pers.

- Préparation - 20min
- Cuisson - 60min

**un**

Faites macérer les fruits confits avec le rhum. Garnissez le pourtour du bol à riz beurré avec des biscuits à la cuillère.

**deux**

Disposez quelques biscuits au fond ainsi qu'une partie des fruits confits. Battez les œufs avec le sucre et ajoutez le lait chaud et le rhum. Mouillez légèrement avec le mélange obtenu et attendez quelques minutes. Puis continuez à remplir le centre en alternant biscuits et fruits confits et en versant petit à petit la totalité de la sauce. Recouvrez avec un film alimentaire et faites cuire à la vapeur 60 min.

**trois**

Laissez refroidir et servez avec un coulis de fruits ou une crème anglaise.

## Les bienfaits

Calcium (lait), protéines de haute qualité (lait, oeufs), énergie (sucre, fruits confits).

## Apports nutritionnels / portion

379 kcal

- Protéines : 7 g
- Lipides : 22 g
- Glucides : 42 g

# Poires au chocolat

## Ingrédients

- 4 poires bien mûres et sucrées
- 1/2 citron
- 125 g de chocolat noir
- 10 cl de crème allégée
- 2 étoiles d'anis
- 2 gousses de vanille

- 4 pers.
- Préparation - 15min
- Cuisson - 20min

**un** Pelez les poires, frottez-les avec le citron et mettez-les dans un panier vapeur. Faites cuire à la vapeur 20 min. avec les étoiles d'anis et les gousses de vanille.

**deux** Cassez le chocolat en morceaux dans le bol à riz. Ajoutez la crème liquide allégée. Recouvez avec un film alimentaire et mettez-le à cuire 10 min. avant la fin de la cuisson.

**trois** Dressez les poires dans des assiettes et nappez-les de sauce au chocolat chaude. Servez aussitôt avec en décoration les étoiles d'anis et les gousses de vanille.

## Les bienfaits

Magnésium (chocolat), fibres (poires), vitamine A.

## Apports nutritionnels / portion

298 kcal

- Protéines : 3 g
- Lipides : 15 g
- Glucides : 37 g

# Brochettes de fruits au coulis de mangue passion

## Ingrédients

- 1 banane
- 1 fruit de la passion
- 1 mangue
- 1 ananas
- 4 brochettes en bois
- 1 verre de jus d'orange
- 1/2 citron

- 4 pers.
- Préparation - 10min
- Cuisson - 9min

**un** Epluchez et pelez les fruits. Taillez les bananes en rondelles de 2cm et arrosez-les de jus de citron, coupez les mangues en dés de 2/2, l'ananas en 6 puis en triangle sans l'intérieur.

**deux** Piquez les fruits sur les brochettes, en alternant les morceaux et faites cuire 9 min.

**trois** Pour le coulis, passez les morceaux de mangue restants et le fruit de la passion au mixeur et détendez avec le jus d'orange. Dressez la brochette cuite sur une assiette et nappez avec le coulis.

## Les bienfaits

Fibres et vitamines A, C et B9. Peu de calories.

## Apports nutritionnels / portion

107 kcal

- Protéines : 1 g
- Lipides : 0.5 g
- Glucides : 24 g

# Crème caramel

## Ingrédients

Pour le caramel :

- 100 g sucre cristallisé
- 4 cuil. à soupe d'eau froide

Pour la crème :

- 3 œufs moyens
- 25 g sucre en poudre
- 1/2 cuil. à café d'essence de vanille
- 45 cl de lait demi écrémé chaud

• 4 pers.

• Préparation - 15min

• Cuisson - 15min

**un**

Beurrez les ramequins. Dans une petite casserole, faites fondre doucement le sucre et l'eau. Faites un caramel. Appliquez le caramel au fond et autour des ramequins.

**deux**

Battez les œufs avec le sucre restant et parfumez avec l'essence de vanille. Ajoutez progressivement le lait chaud et remuez sans cesse. Versez la crème dans les ramequins et couvrez d'un film alimentaire. Mettez les ramequins dans le bol maxi capacité et faites cuire 15 min.

**trois**

Laissez bien refroidir, si possible toute une journée avant de démouler. Pour démouler, passez un couteau avec une lame fine sur les côtés puis renversez sur une assiette.

## Les bienfaits

Calcium (lait), protéines de grande qualité (lait, œufs), énergie (sucre).

## Apports nutritionnels / portion

163 kcal

- Protéines : 6 g
- Lipides : 5 g
- Glucides : 26 g

# Pommes à la cannelle

## Ingrédients

• 4 pommes Golden

• 150 g de beurre salé

• 50 g de sucre en poudre blanc ou roux

• 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre

• 4 pers.

• Préparation - 10min

• Cuisson - 15-20min

**un**

Lavez les pommes et videz-les avec un vide-pomme. Mélangez le beurre, le sucre et la cannelle.

**deux**

Remplissez le creux des pommes de ce mélange et emballez-les individuellement dans du papier aluminium ou du papier film.

**trois**

Faites cuire à la vapeur pendant 15 - 20 min. Servez tiède ou froid.

## Les bienfaits

Pauvres en calories, sels minéraux (pommes), haute quantité de fibres et de vitamines du groupe B.

## Apports nutritionnels / portion

65 kcal

- Protéines : 3 g
- Lipides : 6 g
- Glucides : 48 g

# Sauces salées

## SAUCE YAOURT

Ingrédients pour 4 personnes : • 3 yaourts nature • 4 c. à café de crème épaisse • 3 gousses d'ail • 2 c. à soupe de persil haché • 2 échalotes hachées • 4 feuilles de basilic hachées • 1 c. à soupe de citron

- Mélangez tous les ingrédients et servez très frais. Accompagne toutes les salades de crudités. Très bien à l'apéritif avec des radis et des légumes crus en bâtonnets.

## SAUCE AUX POIVRONS

Ingrédients pour 4 personnes : • 3 poivrons rouges • 1 poivron vert • 50 cl de crème fraîche épaisse • 2 c. à soupe de persil haché • sel, poivre

- Ôtez le milieu et les graines des poivrons et faites-les cuire 5 min. à la vapeur. Pelez les poivrons. Mixez les poivrons avec le persil, le poivre, le sel puis la crème fraîche. Servez cette sauce chaude sur des viandes (porc, bœuf).

## SAUCE PIQUANTE « SATINI »

Ingrédients pour 4 personnes : • 2 grosses tomates • 2 échalotes • 10 petits piments • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe d'huile Isio Protect • sel

- Coupez les piments en très petits morceaux. Epépinez les tomates et coupez-les en petits dés. Epluchez les échalotes. Mélangez tous les ingrédients avec l'huile Isio Protect et laissez macérer au moins une demi journée. Servez avec des pâtes, du riz, des grillades, de l'avocat...

## SAUCE PESTO

Ingrédients pour 4 personnes : • 60 g de basilic • 30 g de pignons de pin • 1 gousse d'ail • 125 ml d'huile Isio Protect • 50 g de parmesan râpé • sel, poivre

- Coupez la gousse d'ail en tout petits morceaux, hachez le basilic. Mixez les pignons, l'ail, l'huile Isio Protect et le parmesan râpé. A la fin, ajoutez le basilic haché et mixez à nouveau pour obtenir un mélange bien lisse. Ajoutez sel et poivre selon votre goût. Servez, en sauce sur des pâtes, une viande blanche, un poisson vapeur, avec du pain grillé à l'apéritif.

## SAUCE AU GINGEMBRE

Ingrédients pour 4 personnes : • 2 c. à soupe de mayonnaise maison • 2 c. à soupe de fromage blanc 40 % • 1 c. à café de jus de citron • 1 c. à café de gingembre en poudre

- Mélangez tous les ingrédients. Placez au réfrigérateur une heure avant de servir. Servez avec des bâtonnets de surimi ou des légumes crus en bâtonnets à l'apéritif.

# Sauces sucrées

## SAUCE TROPICALE

Ingrédients pour 4 personnes : • 20 cl de lait de coco • 1 cl de lait concentré • 1 cl de lait concentré sucré • 50 g d'ananas • 50 g de mangue • 50 g de litchies • le jus d'un citron vert • 1 c. à soupe de grenadine

- Faites cuire les fruits 5 min. à la vapeur puis mixez-les avec le lait de coco, le lait concentré sucré et le lait concentré. Ajoutez le jus de citron vert et la grenade. Mélangez bien et servez très frais décoré d'une feuille de menthe. Servez avec du fromage blanc frais, quatre-quarts, gâteau au yaourt, ou autour d'une banane cuite à la vapeur.

## SAUCE AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 4 personnes : • 400 g de chocolat noir • 25 g de beurre • 50 g de sucre en poudre • 80 g de crème fraîche

- Déposez dans le bol à riz le chocolat noir avec le beurre, le sucre et la crème. Faites cuire à la vapeur pendant 3 min. et mélangez bien le tout. Servez immédiatement avec des gâteaux, des fruits, du pain frais. A essayer aussi, un peu de sauce chocolat avec du fromage du chèvre.

## COULIS DE FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes : • 500 g de fruits rouges • 50 g de sucre glace • le jus d'un citron

- Mettez tous les ingrédients dans le bol à riz et faites cuire à la vapeur pendant 3 à 4 min. selon la grosseur des fruits. Mixez ou non selon utilisation. Servir avec nougat glacé, cake, crêpes...

## CRÈME MASCARPONE AU CAFÉ

Ingrédients pour 4 personnes : • 2 jaunes d'œufs • 100 g de sucre en poudre • 100 g de mascarpone • 25 ml de café très fort

- Faites fondre, à la vapeur, le sucre dans le bol à riz avec 2 c. à soupe d'eau pendant environ 4 min. Battez les jaunes d'œufs et mélangez au sucre fondu encore chaud jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Laissez 1 min. à la vapeur dans le bol à riz puis incorporez le mascarpone et le café en fouettant vigoureusement. Servez avec des petits gâteaux secs à l'heure du café ou sur des crêpes, gaufres...

## SAUCE FROMAGE ET VIOLETTE

Ingrédients pour 4 personnes : • 200 g de fromage blanc • 5 cl de crème épaisse • 3 c. à soupe de sirop de violette • 2 c. à café d'eau de fleur d'oranger

- Mélangez tous les ingrédients. Placez au réfrigérateur une heure avant de servir sur une salade de fruits ou un quatre-quarts.

# Temps de cuisson

Viandes - Volailles	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Blancs de poulet	Petits morceaux	500g	15	
Blancs de poulet	En entier	450g	17	
Cuisses de poulet	Entières	4	36	
Escalopes de dinde	Fines	600g	24	
Rôti de porc	Frais	700g	38	Rôti entier
Tranches d'agneau	Frais	500g	14	
Saucisses	Knack	10	6-8	
Saucisses	Francfort	10	10	

Poissons - Crustacés	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Filets de poisson	Frais	450g	10	
Filets de poisson	Surgelés	450g	18	
Steaks de poisson	Frais	400g	15	
Poisson entier	Frais	600g	25	
Moules	Fraîches	1kg	15-20	
Crevettes	Fraîches	200g	5	
Coquilles Saint-Jacques	Fraîches	100g	5	

Riz - Pâtes - Céréales	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Riz blanc long grain	150g	300ml	20	
Riz basmati	150g	300ml	20	
Riz cuisson rapide	150g	300ml	18	
Riz complet	150g	300ml	23	
Semoule de couscous	200g	350ml	23	Couvrir d'eau bouillante pendant 5 min. avant cuisson
Pâtes (spaghettis)	200g	400ml	20	

Autres aliments	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Œufs	Durs	6	12	
Œufs	Mollets	6	8	

Légumes	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Artichauts	Frais	3	43	Coupez la base
Asperges	Fraîches	600g	17	
Brocolis	Frais	400g	18	Coupez en fleuret
Brocolis	Surgelés	400g	12	Coupez en fleuret
Céleri	Frais	350g	22	
Champignons	Frais	500g	12	Coupez les pieds
Choux fleur	Frais	1 moyen	19	Coupez en fleurette
Choux (rouge ou vert)	Frais	800g	22	
Courgettes	Fraîches	600g	12	Emincez 5 mm
Epinards	Frais	300g	13	
Epinards	Surgelés	300g	15	
Haricots verts	Frais	500g	30	
Haricots verts	Surgelés	500g	25	
Mange tout	Frais	500g	15	
Petites carottes	Fraîches	500g	15	Emincez 4 mm
Petits oignons grelots	Frais	400g	15	
Petits pois	Frais	400g	20	
Petits pois	Surgelés	400g	20	
Poireaux	Frais	500g	30	Coupez finement
Poivrons	Frais	300g	15	
Pommes de terre charlotte	Fraîches	600g	20	Coupez en cubes

Fruits	Type	Quantité	Temps de cuisson (mins)	Recommandations
Bananes	Fraîches	3	12	
Pommes	Fraîches	4	12	
Poires	Fraîches	5	20	

# Index

## Classement des recettes par ordre alphabétique

Asperges aux œufs .....	p 24
Bar au coulis de tomate.....	p 45
Baudroie au curry .....	p 47
Blancs de poireaux à l'écorce d'orange .....	p 27
Brochettes de fruits au coulis de mangue passion .....	p 57
Brochettes de fruits de mer .....	p 44
Caviar d'aubergines relevé au piment d'Espelette .....	p 16
Chou fleur à la crème de ciboulette .....	p 26
Coccinelles au thon .....	p 17
Courgettes persillées .....	p 29
Crème caramel.....	p 58
Crème de potiron .....	p 18
Dinde à la moutarde .....	p 32
Diplomate aux fruits confits.....	p 55
Filets de Saint-Pierre aux graines de fenouil.....	p 41
Filet mignon de porc au poivre .....	p 35
Jardinière de légumes.....	p 25
Langoustines au beurre de basilic ..	p 43
Légumes vapeur à la chinoise .....	p 22
Magret de canard à la pêche.....	p 33
Miscellanées de lieux.....	p 46
Moelleux tiède au chocolat .....	p 53
Moules marinières .....	p 42
Nage de poissons et crustacés .....	p 51
Noisettes d'agneau au fumet de menthe .....	p 34
Poires au chocolat .....	p 56
Pommes à la cannelle .....	p 59
Poulet au lait de coco .....	p 37
Pudding traditionnel .....	p 54
Riz vapeur.....	p 23
Roulé de poulet aux courgettes .....	p 38
Saint-Jacques au vin blanc .....	p 49
Sauces .....	p 60
Saumon à la pékinoise .....	p 50
Suprême de volaille à l'estragon .....	p 36
Terrine aux trois légumes .....	p 21
Thon et salade de haricots .....	p 19
Tomates farcies aux épinards .....	p 28
Turbot à la vanille .....	p 48
Veau à l'italienne .....	p 31
Veau thoné d'Amalfi .....	p 39
Velouté de courgettes au chèvre .....	p 15

