

## Note:

Vous pouvez utiliser cet ustensile dans :

- le four des cuisinières pose libre de 500 mm de large fabriquées à partir de l'an 2000 ;
- le four des cuisinières pose libre de 600 mm de large fabriquées à partir de 2002 ;
- les fours encastrables fabriqués à partir de 2003.

**Vous avez opté pour une préparation saine des aliments.**

**Notre plat à vapeur est la solution.**

La cuisson à la vapeur est la méthode qui convient le mieux à une cuisine diététique car elle se réalise sans matière grasse ajoutée ; seules les graisses contenues naturellement dans les aliments sont présentes. Grâce à ce plat à vapeur, vous pouvez faire cuire les légumes, le poisson, les morceaux de volaille, les œufs et les knoedels. Les légumes ne sont jamais trop cuits, restent croquants et conservent leur couleur ; il en est de même pour les knoedels. La plupart des vitamines, les minéraux et la saveur des aliments sont préservés. Cuits à la vapeur, les légumes servis en accompagnement sont plus présentables.

## **Éléments composant le plat à vapeur**



### **Couvercle du plat à vapeur**

### **Grille**

(où l'on pose les aliments)

### **Réservoir**

(à remplir d'eau)

Dimensions du plat à vapeur :

Longueur : 405 mm, Largeur : 360 mm, Hauteur : 185 mm

## Avant la première utilisation

Il est possible qu'une odeur aigre se dégage de votre plat à vapeur lors de sa première utilisation, mais ceci n'affectera nullement la qualité des mets préparés. Vous pouvez facilement éliminer cette odeur en procédant ainsi : avant d'utiliser votre plat pour la première fois, réglez le four sur sole + ventilateur ☒ et préchauffez-le 10 minutes à 180°C. Insérez le plat à vapeur, dans lequel vous avez versé au préalable un litre d'eau, dans la glissière n° 2 (glissière n° 1 pour les appareils de type EV2., EVP2., E2., EI2., K2.) et faites-le chauffer pendant une heure, sortez le plat du four et videz l'eau qui ne s'est pas évaporée.

## Procédure de cuisson à la vapeur



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4

- Versez **600 à 700 ml d'eau potable dans le réservoir**. La quantité d'eau dépend de la durée de cuisson et du type d'aliment.
- Placez **la grille** sur le réservoir et disposez sur la grille les aliments que vous voulez cuire à la vapeur. Couvrez avec le **couvercle**.
- Préchauffez le four vide 10 minutes à 140°C et choisissez le mode de cuisson Sole + Ventilateur ☒.

**ATTENTION! l'intérieur du four et les glissières sont chauds. Mettez des gants de cuisine.** Lorsque vous enfournez le plat à vapeur, tournez la face transparente vers vous afin de pouvoir surveiller facilement la cuisson.

### Installation du plat à vapeur dans le four

- Pour les fours de type EV2., EVP2., E2., EI2. et K2.) Lorsque le préchauffage est terminé, placez le plat à vapeur sur la **2ème glissière** (à partir du bas). Poursuivez la cuisson à la vapeur avec les mêmes réglages que pour le préchauffage (température et mode).
- Pour les fours de type EV2., EVP2., E2., EI2. et K2.) Lorsque le préchauffage est terminé, placez le plat à vapeur sur la **1ère glissière** (à partir du bas).



**la cuisson à la vapeur n'est possible que sur le mode Sole + Ventilateur ☒ et à une température de 140°C.**

- Lorsque la cuisson est terminée, ouvrez la porte du four avec précaution car la vapeur s'échappe.
- Mettez des gants de cuisine pour retirer le plat à vapeur du four.

### Pour retirer du four le plat à vapeur

Avant de retirer du four le plat à vapeur, mettez des gants de cuisine.



Fig. 5



Fig. 6

- Si votre four est équipé de glissières extractibles, tirez le plat hors du four en faisant coulisser les glissières vers l'avant jusqu'à ce qu'elles arrivent en butée (Fig. 1). Soulevez ensuite délicatement l'avant du plat au-dessus des glissières (Fig. 2) et tirez-le vers vous sur une longueur d'environ 8 cm (Fig. 3) de façon à pouvoir saisir le réservoir par en dessous, d'abord d'un côté, puis de l'autre (Fig. 4).
- Si vous avez installé le plat à vapeur sur la grille du four, tirez-la vers vous (Fig. 5) aussi loin que nécessaire pour pouvoir saisir le réservoir par en-dessous, d'abord d'un côté, puis de l'autre.
- Prenez le plat et posez-le sur le plan de travail, mais n'oubliez pas de protéger sa surface auparavant.
- **ATTENTION! Soulevez le couvercle de façon à laisser s'échapper la vapeur à l'arrière du plat, sinon elle pourrait vous brûler (Fig. 6).**
- Ne posez pas le plat à vapeur sur la porte du four. Utilisez les ustensiles de cuisine adéquats pour retirer les aliments de la grille.

## **Tableau de cuisson à la vapeur**

<b>Aliments</b>	<b>Préparation et quantité en g</b>	<b>Volume d'eau dans le réservoir (en ml)</b>	<b>Durée de cuisson (min)</b>
Chou fleur	entier - 2 de 500 g	600	38 - 44
Chou fleur	en fleurettes - 1000 g	600	36 - 42
Chou fleur surgelé	en fleurettes - 1000 g	600	38 - 42
Brocolis	en fleurettes - 1000 g	600	36 - 42
brocolis surgelés	en fleurettes - 1000 g	600	38 - 42
Carottes	coupées en longueur - 700 g	700	38 - 45
Haricots verts	- 800 g	700	40 - 45
Pommes de terre	en rondelles - 1000 g	700	42 - 47 - selon la variété
Asperges	- 800 g	700	38 - 45 - selon leur grosseur
Œufs	durs - 15	600	28 - 32
Truites	entières - 2 de 300 g	600	40 - 43
Ailes de poulet	entières - 4 de 200 g	600	42 - 45
Knoedels	entiers - 12	700	35 - 42
Poivrons	émincés - 1000 g	600	35 - 40 - selon la qualité

- Ne décongelez pas les surgelés avant de les cuire à la vapeur.
- Si vous voulez cuire en même temps différentes sortes de légumes, les plus durs devront être coupés plus finement que les plus tendres. Nous vous conseillons de ne pas dépasser 1 kg. Cette quantité permet à la vapeur de traverser facilement les perforations de la grille et de cuire les aliments de façon homogène.
- Quand vous préparez du poisson, garnissez l'intérieur nettoyé avec des épices ou des herbes aromatiques (ail, persil, estragon, aneth, etc.)

## **Nettoyage et entretien du plat à vapeur**

Avant chaque nouvelle utilisation, tous les éléments du plat à vapeur doivent être nettoyés soigneusement. Évitez l'emploi de détergents agressifs. Le réservoir et la grille passent au lave-vaisselle. Pour nettoyer le couvercle, utilisez une éponge douce et du liquide à vaisselle dilué. Rincez-le sous l'eau courante et essuyez-le avec un torchon sec. Si vous remarquez des dépôts de calcaire dans le réservoir, enlevez-les avec une solution vinaigrée.