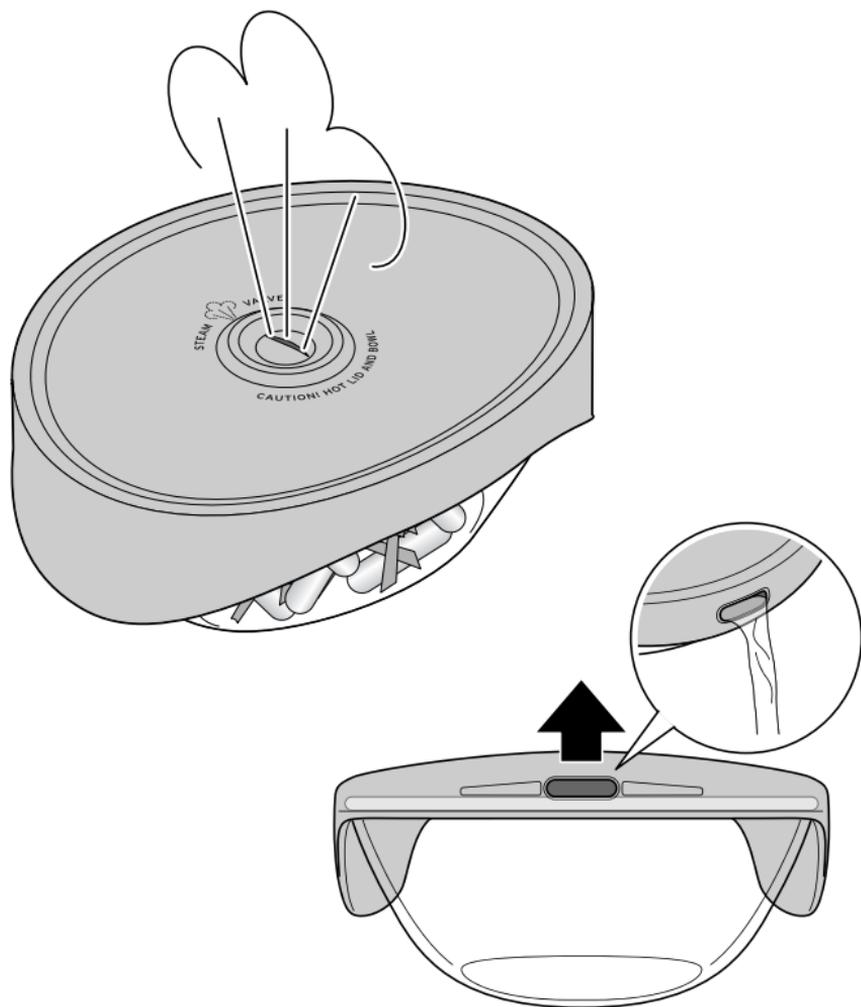


Cuiseur à vapeur pour micro-ondes



fr Mode d'emploi + recettes

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau cuiseur à vapeur vous garantit une cuisine rapide, saine et légère, que ce soit au micro-ondes ou au four.

Que vous les fassiez cuire à la vapeur ou dans leur jus, les aliments garderont la plus grande part de leurs vitamines et nutriments et l'arôme des plats gagnera en intensité.

Le couvercle est muni d'une ouverture pratique qui vous permet d'éliminer très facilement l'eau en excédent ou la condensation accumulée à l'intérieur du cuiseur.

Afin que vous puissiez essayer tout de suite votre nouveau cuiseur à vapeur, vous trouverez quelques recettes à la fin de ce mode d'emploi. Vous pouvez servir les aliments directement dans le bol en verre, très esthétique.

Nous vous souhaitons un bon appétit!

Remarques importantes

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

-  Le cuiseur à vapeur est conçu pour réchauffer et cuire des aliments au four ou au micro-ondes.
-  N'utilisez pas le mode de cuisson gril. Respectez également les recommandations données par le fabricant de votre four ou de votre micro-ondes. Si vous utilisez le cuiseur à vapeur au four, préchauffez le four. Le cuiseur à vapeur est également adapté à une utilisation au congélateur.
-  Ne mettez le cuiseur à vapeur ni directement en contact avec des flammes, ni sur les plaques chauffantes, ni sur le fond du four.
-  Le bol en verre et le couvercle sont conçus pour une plage de températures de -30 °C à +230 °C.
- Contenance maximum: 500 ml de liquide. Ne pas remplir à ras bord!
- Le couvercle tient bien sur le bol en verre, mais il peut se desserrer en cas d'utilisation au four. Ne saisissez donc jamais le cuiseur à vapeur par le couvercle.

- La vapeur s'échappe par l'évent situé sur le haut du couvercle. Ne recouvrez ou n'obstruez jamais l'évent pendant l'utilisation. N'approchez jamais de parties du corps (visage, mains) au-dessus de l'évent. Risque de brûlure!
-  Soyez prudent lorsque vous réchauffez ou faites cuire des aliments dans le cuiseur à vapeur. Utilisez toujours des maniques, p. ex., pour sortir le cuiseur à vapeur du micro-ondes ou du four et pour ouvrir le couvercle. N'approchez jamais de parties du corps (visage, mains) de la vapeur qui s'échappe de l'évent. Tenez le cuiseur à vapeur droit pour éviter que du liquide ne s'en écoule. Risque de brûlure!
- Au fil du temps, le couvercle en silicone peut foncer par endroits sous l'effet des matières grasses. Ces colorations ne sont pas nocives pour la santé, elles n'altèrent pas non plus la qualité ou la fonction du couvercle. Les aliments qui ont une forte couleur peuvent également déteindre sur le silicone. Vous pourrez en grande partie y remédier en nettoyant immédiatement le couvercle.
-  Avant la première utilisation et après chaque utilisation suivante, lavez le cuiseur à vapeur avec de l'eau très chaude et un peu de liquide vaisselle. N'utilisez pas de détergent agressif ou d'objet pointu. Le bol en verre et le couvercle peuvent également être lavés au lave-vaisselle, mais ne mettez pas le couvercle directement au-dessus des résistances chauffantes.
- N'exposez pas le bol en verre à des différences de température brutales. Ainsi, ne mettez pas d'eau froide dans le bol encore chaud ou d'eau chaude dans le bol encore froid. Il pourrait se fêler.
- Ne posez pas le cuiseur à vapeur sur des surfaces sensibles quand il est très chaud. Intercalez éventuellement un support résistant à la chaleur entre l'article et la surface.
- N'utilisez plus le cuiseur à vapeur si le bol est détérioré ou rayé. Risque de bris de verre!
- La puissance des fours à micro-ondes varie en fonction du modèle. Les temps de cuisson indiqués dans les recettes sont donc des valeurs indicatives et peuvent ne pas tout à fait correspondre à ceux de votre micro-ondes.
- Avant de préparer les recettes, assurez-vous que les ingrédients ne contiennent pas de substances auxquelles vous-même ou des personnes de votre entourage réagissez de manière allergique. Dans le doute, changez de recette ou remplacez l'ingrédient par un autre que vous supportez bien.

Crevettes au brocoli

Ingrédients:

6 rosettes de brocoli de taille moyenne

6 crevettes crues de taille moyenne, décortiquées

1 c.c. de rondelles de ciboule

1 c.c d'huile de sésame ou d'olive

Gingembre mariné râpé, selon votre goût

1 c.c. de sauce de soja

1 c.c. d'ail haché

Préparation:

1. Lavez les rosettes de brocoli à l'eau potable froide et disposez-les dans le cuiseur à vapeur.
2. Ajoutez les autres ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus.
3. Mettez le couvercle sur le bol en verre et faites cuire 4 minutes au micro-ondes à 500-600 watts.

Référence:

356 501

International Innovation Company B.V.
Groothandelsweg 1, 2645 EG Delfgauw,
The Netherlands

Saumon aux pois mangetout

Ingrédients:

1 portion de filet de saumon

Sel, poivre

2 c.c. de mayonnaise

1-2 c.c. de sauce sriracha (sauce au piment thaïlandaise très épicée)

2-3 rondelles de citron

1 c.c. de persil

100 g de pois mangetout

Préparation:

1. Lavez le saumon à l'eau potable froide et séchez-le au papier absorbant.
2. Disposez le saumon dans le cuiseur à vapeur côté peau vers le bas. Salez, poivrez et laissez reposer.
3. Dans un petit saladier, mélangez la mayonnaise et la sauce sriracha et enduisez la face supérieure du saumon avec la préparation en utilisant p. ex. un pinceau alimentaire.
4. Disposez les pois mangetout autour du saumon.
5. Ajoutez les rondelles de citron et un peu de persil.
6. Mettez le couvercle sur le bol en verre et faites cuire 4 minutes au micro-ondes à 700-800 watts.
7. Piquez une fourchette au milieu du saumon pour voir s'il est déjà cuit. Si l'intérieur n'est pas assez cuit, prolongez la cuisson de 30 à 45 secondes.

Brownies

Ingrédients:

2 c.c. de cacao en poudre non sucré

1 1/2 c.c. de farine de blé complet

2 c.c. d'eau

1 c.c. de yaourt grec nature à faible teneur en matière grasse

2 c.c. de jus d'agave

1/8 c.c. de sucre vanillé

un peu de beurre pour le bol

Préparation:

1. Beurrez le bol en verre et mettez-le de côté.
2. Dans un petit saladier, mélangez le cacao et la farine.
3. Dans un autre saladier, mélangez l'eau, le yaourt, le jus d'agave et la vanille. Incorporez le mélange cacao-farine.
4. Mettez cette pâte dans le bol préalablement beurré et agitez doucement le bol pour lisser la pâte.
5. Mettez le couvercle sur le bol en verre et faites cuire 1 minute 15 secondes au micro-ondes à 700-800 watts.
6. Retirez le couvercle (en utilisant une manique, p. ex.) et remettez le bol au micro-ondes pendant 1 minute 15 secondes à 700-800 watts.
7. Sortez le bol du micro-ondes et laissez-y le brownie 3 minutes environ pour terminer la cuisson.