

# Le Supplément Spécial



Guide de  
la cuisson  
douce

suite...



# Bienvenue dans l'univers de la cuisson douce !

*Vive les menus équilibrés et agréables,  
les saveurs inimitables des plats patiemment mijotés,  
dont la préparation ne serait pas la fantaisie  
des femmes actives !*

*Voilà pourquoi Seb a créé Vitasaveur Mijoteur  
et la cuisson mijotage, automatique, pratique,  
à la vapeur douce, pour faire bien et facilement  
tout ce qu'on aimerait faire de bon ; pour  
cuire des heures durant, à température constante  
et en toute autonomie, les plats les plus sophistiqués,  
sans jamais les rater.*

*Avec Vitasaveur Mijoteur, bœuf aux carottes,  
magrets de canard à la pêche, langoustines  
au beurre de basilic et beaucoup d'autres s'inscrivent  
de nouveau au planning des femmes d'aujourd'hui !*

## Les symboles

### Préparation



Vous trouverez pour chaque recette à côté de cette image une durée généralement exprimée en **minutes**, correspondant au temps de préparation nécessaire à chaque recette .

### Cuisson

-  Vous trouverez pour chaque recette à côté de l'une de ces deux images une durée (**minutes ou heures**), correspondant au temps de cuisson préconisé pour chaque préparation, soit en mode cuisson vapeur (image 1),
-  soit en mode cuisson mijotage (image 2).

### Nombre de personnes



pour lequel la recette est prévue.

### Niveau de difficulté



Facile



Plus difficile

## Les Entrées

# Terrine aux foies de volaille

### Ingédients

600 g d'échine de porc  
400 g de lard gras non salé  
400 g de foies de volaille  
4 œufs  
50 g de fécule  
3 échalotes  
10 cl de cherry  
10 cl de cognac  
30 g de sel fin  
50 g de poivre moulu  
30 g de beurre



1 h + 24 h marinade



6 h.



10



*Coupez la viande et le lard en morceaux.  
Hachez les échalotes.*

# 1

# 2

*Dans un saladier, mélangez la viande,  
le lard, les foies, l'échalote, le cherry,  
le cognac, le sel, le poivre.  
Laissez mariner 24 heures.*

*Hachez ensuite finement le tout.  
Ajoutez les œufs, la fécule, puis malaxez.*

# 3

# 4

*Mettez la farce dans le bol mijotage  
préalablement beurré. Faites cuire  
6 heures (cuire la veille de servir  
autant que possible). Laissez refroidir.*

## Les Entrées

# Pâté de lapin aux pruneaux

### Ingrédients

2 cuisses de lapin  
300 g d'échine de porc  
100 g de foies de volaille  
8 pruneaux dénoyautés  
2 œufs  
1 échalote hachée  
15 g de sel  
poivre  
quatre épices  
5 cl de Cognac  
5 cl de Madère

 30 min + 6 h marinade

 1 h 20

 4



*Détaillez la chair de lapin et de porc en gros dés et laissez mariner 6 heures avec l'échalote hachée, sel, épices, Cognac, Madère.*

# 1

# 2

*Hachez les viandes, ajoutez les œufs battus et la marinade. Mélangez bien. Garnissez un moule beurré en alternant la farce et les pruneaux.*

*Couvrez d'un film alimentaire et faites cuire à la vapeur dans le bol inférieur de votre Vitasaveur pendant 1 heure 20 mn. Servez chaud ou froid.*

# 3



## Les Légumes

# Panaché d'asperges aux œufs

### Ingédients

300 g de pointe d'asperges  
vertes  
300 g de pointe d'asperges  
blanches  
3 œufs  
3 cuillères à soupe d'huile  
d'olive  
1 cuillère à café de vinaigre  
balsamique  
cerfeuil haché  
sel/poivre



15 min.



18 min.



6



1 *Disposez les pointes d'asperges sur la grille du bol équipée de la poignée «Clip 'It» et faites cuire à la vapeur 15 mn. Faites cuire les œufs au dur 18 mn à la vapeur, rafraîchissez-les et écaillez-les.*

2

*Faites une vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique. Incorporez-y les œufs durs écrasés.*

3 *Répartissez les deux variétés d'asperges sur les assiettes, arrosez de vinaigrette, parsemez de cerfeuil haché. Servez.*

## Les Légumes

# Pommes de terre au bacon

### Ingrédients

700 g de pommes de terre  
4 tranches de bacon  
1 oignon  
30 cl de bouillon de bœuf  
sel/poivre  
thym  
laurier

 30 min.

 4 h 30

 4



*1*  
Pelez et lavez les pommes de terre. Émincez en fines tranches les pommes de terre, l'oignon, le bacon.

*2*

*Mettez le tout dans le bol mijotage de votre Vitasaveur. Assaisonnez. Versez le bouillon. Mélangez bien.*

*3*  
Incorporez une branche de thym et une feuille de laurier. Laissez cuire 4 heures 30.

## Les Légumes

# Chili végétarien

### Ingrédients

200 g de haricots rouges en grain  
200 g de haricots blancs en grains  
1 boîte (600 g) de tomates pelées  
1 oignon  
2 poivrons  
1 piment  
30 cl d'eau  
sel/poivre

 30 min.

 8 h 30

 4



*1*  
Faites tremper les haricots la veille. Émincez les poivrons, le piment et l'oignon. Écrasez les tomates.

*2*

*Mettez dans le bol mijotage les haricots, les poivrons, le piment, l'oignon, les tomates avec leur jus, 30 cl d'eau.*

*3*  
Faites cuire pendant 8 heures 30. Assaisonnez à mi-cuisson. Remuez bien avant de servir.



## Les Légumes

# Terrine de légumes au basilic

### Ingrédients

400 g de macédoine de légumes surgelés  
200 g de jambon blanc  
100 ml de crème  
2 œufs  
sel/poivre  
1 cuillère à soupe de basilic haché



15 min.



47 min.



4



*Faites cuire la macédoine surgelée à la vapeur pendant 12 mn. Egouttez-la. Mixez le jambon avec la crème et les œufs.*

# 1

# 2

*Mélangez la macédoine avec le jambon et le basilic haché. Assaisonnez. Versez la préparation dans un moule en aluminium beurré.*

*Couvrez d'un film alimentaire et faites cuire 35 min dans le bol vapeur. Démoulez et servez chaud ou froid avec un coulis de tomate au basilic.*

# 3



Les Plats  
Principaux

# Cuisse de poulet à l'espagnole

## Ingrédients

3 cuisses de poulet  
30 cl de bouillon de volaille  
100 g de riz long  
1 pincée de safran  
2 courgettes  
3 tomates  
1 poivron vert  
sel / poivre



20 min.



50 min.



3



*Placez dans le bol à riz les cuisses de poulet, assaisonnez de sel, poivre et safran. Ajoutez le riz lavé. Versez le bouillon. Mettez le bol à riz sur le bol inférieur de votre Vitasaveur.*

1

2

*Coupez les tomates en quarts, les courgettes en tronçons épais et le poivron en lanières. Disposez tous les légumes dans le bol vapeur supérieur de votre Vitasaveur.*

*Laissez cuire à la vapeur pendant 50 mn. Servez ensemble légumes, viande et riz.*

3

## Les Plats Principaux

# Sauté de porc à l'ananas

### Ingrédients

800 g d'échine de porc  
désossée  
1 oignon  
10 cl de vin blanc  
1 morceau de gingembre  
frais  
1 cuillère à soupe de miel  
1/2 boîte d'ananas  
1 cuillère à soupe de sauce  
soja  
3 cuillérées d'huile  
sel/poivre de Cayenne  
100 g de farine



40 min.



5 h.



4



*Coupez le porc en cubes de 40 g.  
Roulez-les dans la farine.  
Faites colorer les morceaux dans l'huile  
chaude, ajoutez l'oignon coupé en fines tranches.*

# 1

# 2

*Laissez cuire doucement 2 mn.  
Versez le vin blanc. Mettez le tout  
dans le bol mijotage de votre Vitasaveur  
avec 1 cuillère de gingembre râpé et le miel.  
Assaisonnez. Faites cuire 5 heures.*

*30 mn avant la fin de cuisson,  
incorporez l'ananas détaillé en morceaux  
et la sauce soja.  
Remuez bien, continuez la cuisson.*

# 3



## Les Desserts

# Île flottante au caramel

### Ingrédients

4 œufs  
300 g de sucre  
400 ml de lait  
vanille



30 min.



25 min.



4



Mélangez dans une casserole 100 g de sucre et une cuillère à soupe d'eau. Faites un caramel et appliquez-le au fond et sur les bords d'un moule à charlotte.

1

2

Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige en incorporant progressivement 100 g de sucre. Versez la préparation dans le moule à charlotte et laissez cuire pendant 15 mn dans le bol vapeur. Laissez refroidir.

Faites chauffer le lait avec 100 g de sucre et la vanille. Versez le lait sur les jaunes en fouettant.

3

4

Remettez l'ensemble dans la casserole et chauffez en remuant jusqu'à ce que la crème s'épaississe (ne pas faire bouillir). Filtrez. Laissez refroidir. Démoulez l'île flottante dans un plat. Ajoutez la crème anglaise autour.



## Les Desserts

# Pudding aux marrons et au whisky

### Ingrédients

350 g de purée de marron au naturel  
10 cl de crème  
5 œufs  
150 g de sucre  
50 g de raisins secs  
5 cl de whisky  
30 g d'amandes grillées



20 min.



30 min.



4



Mixez la purée de marrons avec la crème et le whisky, ajoutez les œufs battus avec le sucre, les raisins, mélangez bien. Partagez dans des ramequins beurrés.

# 1

# 2

Couvrez d'un film alimentaire et faites-les cuire dans le bol vapeur 30 mn. Laissez refroidir. Démoulez. Parsemez d'amandes grillées. Servez avec un coulis d'abricots parfumé au whisky.

## Les Desserts

# Gâteau de riz aux fruits

### Ingrédients

60 cl de lait  
200 g de riz rond  
80 g de fruits confits et raisins secs  
50 g de sucre  
quelques gouttes d'essence de vanille



15 min.



2 h 15



4



Lavez le riz. Mettez le riz, le lait, la vanille, les fruits dans le bol mijotage.

# 1

# 2

Laissez cuire 2 heures 15. Ajoutez le sucre. Mélangez. Servez chaud ou froid.



# Inviter sur le pouce

- *Gérer l'imprévu*
- *Les menus de dernière minute*
- *Préparer un repas pour 10*
- *Repas à thème*
- *Repas de fête rapide*

# Gérer l'imprévu

- *Vos copains débarquent à l'improviste ? 3 solutions : piocher dans le congélateur, foncer à l'épicerie du coin ou aller directement à la fiche "les menus dernière minute" !*
- *Apprenez à cuisiner les restes : une ou deux escalopes de poulet cuites se découpent en lanières et se préparent avec du riz, des oignons dorés et des épices, arrosé d'un peu de crème fraîche. Le rôti de bœuf d'hier se découpe en dés et se mélange à une salade composée improvisée...*
- *Ayez toujours en réserve de quoi confectionner un repas dépannage rapide : salades toutes prêtes, pâtes, riz, purée en sachet, steaks congelés, volaille, quiches, pizzas...*
- *Pensez à stocker des assiettes en carton et des serviettes en papier pour improviser un pique-nique sur le canapé.*
- *Imaginez une salade géante avec une base de pâtes ou de riz plus les ingrédients dont vous disposez. Vous avez toutes les chances de régaler vos invités.*
- *Gardez toujours à disposition le numéro des livraisons de pizzas, traiteurs traditionnels et étrangers. En moins de 30 min., vous offrez un véritable festin !*
- *Demandez à chacun des convives de réaliser lui-même un plat avec ce que vous avez chez vous.*
- *Vous pouvez aussi leur donner de quoi préparer des tartines originales pendant que vous terminez le repas : tarama, fromage blanc, beurre salé, tapenade à partir d'olives vertes ou noires.*

# Les menus dernière minute

**Ce soir, vous pensiez faire un plateau télé tranquille et voilà que votre mari débarque avec ses collègues de travail ou des copains affamés !**

**Pas de panique, avec votre Vitasaveur, vous possédez le meilleur ami pour improviser un menu délicieux digne d'un vrai cordon-bleu. À vous de choisir entre ces quatre formules de saison prêtes en un rien de temps :**

## *Été :*

- Salade de tomates-mozzarella / Magret de canard à la pêche /  
Glace à la vanille avec framboises (surgelées) poêlées.

## *Automne :*

- Saumon fumé ou jambon cru selon disponibilités /  
Pommes de terre vapeur avec fromage blanc à l'aneth / Salade vert /  
Pommes caramélisées.

## *Hiver :*

- Salade d'endives et noix / Moules marinières / Omelette sucrée.

## *Printemps :*

- Œuf cocotte au saumon / Filet de sole aux champignons /  
Pain perdu.

## **Les bons plans pour ne pas se laisser dépasser :**

- Avoir un commerçant complice près de chez soi à qui on peut téléphoner du bureau. Il vous prépare les ingrédients d'avance et vous n'avez plus qu'à passer les chercher !
- Garder précieusement un fond d'épices ou d'herbes, même congelées !
- Surgeler des pièces de viande ou de poisson spéciales dépannage : rôti de porc, sauté de boeuf déjà découpé, pavés de saumon...

# Préparer un repas pour 10

- C'est le moment de rester zen : à vous les volailles grand format (dinde, 2 poulets, canette...) à rôtir au four pendant que les légumes cuisent dans le Vitasaveur.
- Ciblez les plats complets, type couscous, bœuf aux légumes, tajine, chili, faciles à réaliser avec Vitasaveur.
- Pensez aux soupes : ça cale, on peut en faire de grandes quantités et avec des recettes originales, en plus, c'est très branché... Un exemple ? le velouté de courgettes au chèvre.
- Faites garder les enfants pour vous consacrer à vos préparatifs : vous serez plus efficace l'esprit libre.
- Vos copains vous proposeront peut-être d'apporter quelque chose, dessert, fromage, feuilletés apéro : acceptez !
- A partir d'un certain nombre de convives, traitez les enfants à part dans un premier service : deux tables à dresser et à débarrasser mais nettement plus pratique...
- A plus de 10, prévoyez un buffet de différentes choses en petites quantités, plus facile à planifier et à organiser...
- Abandonnez l'idée de tout faire vous-même et achetez de la pâte tout prête par exemple, des légumes surgelés déjà épluchés et coupés...
- Pensez à la solution raclette ou fondue chinoise, où chacun prépare en fait ce qu'il mange : juste des pommes de terre vapeur ou du riz à cuire avec votre Vitasaveur...
- Préparez la table la veille, les fleurs aussi.
- Les terrines, de légumes ou de poisson, c'est une bonne idée, on peut même les cuisiner 2 jours à l'avance...

# Repas à thème

**Cette fois c'est décidé, vous changez les habitudes et laissez tomber le traditionnel gigot pour un repas plus exotique ! Ambiance indienne, suédoise ou chinoise, Seb vous donne toutes les bonnes astuces pour étonner vos invités...**



## *Une nuit à Delhi...*

- Parfumez votre pièce avec de l'encens, allumez des bougies et installez l'ambiance avec un CD de sitar.
- Côté tenue, insistez sur les bijoux, restez pieds nus et n'oubliez pas le point rouge, le bindi, au milieu du front. Pour les hommes, le turban.
- Recevez vos amis en les saluant avec le "namaskar" (mains jointes).
- Servez tout le repas par terre sur des coussins ou autour du canapé.
- Proposez des plats traditionnels comme les samoussas accompagnés de riz gluant parfumé cuit à la vapeur avec votre Vitasaveur bien sûr !
- À la fin, pensez à présenter un bol d'eau parfumée pour se rincer les doigts.

- Des sets de table aux serviettes, déclinez toute la déco en bleu et blanc ou jaune et blanc.
- Et pour régaler vos invités, inspirez-vous des recettes suédoises traditionnelles souvent accompagnées de pommes de terre vapeur : assortiment de poissons fumés "zéro préparation", fromage blanc battu et assaisonné, soupe réconfortante, pavés de saumon...
- Terminez par un verre d'aquavit !



## *Destination Brésil !*

- Créez l'ambiance avec un CD de salsa "caliente"...
- A l'apéritif, proposez des caïpirinha, citrons verts en quartiers, cachaça ou Cointreau à défaut, sucre en poudre et glace pilée.
- Faites-vous un centre de table avec des fruits exotiques, qui seront mangés au dessert.
- Lancez-vous dans la feijoada, le plat national, sorte de cassoulet aux haricots rouges. N'importe quelle recette de poulet sucré-salé fera aussi l'affaire...
- En fin de soirée, repassez-vous la finale de la Coupe du Monde de foot 98 en vidéo !



## *L'hiver à la suédoise...*

- Réservez ce repas pour les jours les plus froids. Une cheminée est idéale, sinon jouez les bougies pour réchauffer l'atmosphère et créer une ambiance feutrée.

# Repas de fête rapido

- Pour les entrées, misez sur les classiques froids : huîtres, foie gras, saumon fumé, caviar si vous avez gagné au loto, ou même un très bon jambon cru avec des figues et du roquefort...
- Les mélanges sucré-salé font toujours de l'effet : agneau-amandes, canard-pêches ou oranges, porc-ananas ou pommes... Pensez aux fruits en conserve...
- Pour le fromage, faites cuire des poires un peu caramélisées à la vapeur et servez-les avec un toast grillé et du roquefort. Pas mal quand on n'a pas le temps de faire un dessert...
- Le poivre concassé, les baies roses, l'anis étoilé et les bâtons de cannelle entiers donnent un air raffiné à un plat même très simple... A vous de faire les bons mariages d'épices !
- Autre astuce : utilisez des ingrédients de fête, comme les crevettes entières, les langoustines, les magrets de canard séchés, pour agrémenter un plat classique, risotto, pâtes, poisson, banale salade verte...
- Soignez la déco en deux temps et trois mouvements : des coquillages sur la table si vous servez du poisson, des coupelles remplies d'épices (curry, baies roses...) si le menu est plutôt exotique, des pétales de roses (2 ou 3 roses suffisent !) parsemés sur la nappe... Maxi impact avec trois fois rien.

# Table des matières

## Les recettes

**Toutes les nouvelles recettes de ce supplément, rassemblées pour éveiller votre gourmandise en un instant !**

### Les entrées

Terrine de foies de volaille  
Pâté de lapin aux pruneaux  
Cake au gruyère, au jambon et aux olives

Avocats au thon  
Flan de roquefort  
Raviolis aux crevettes  
Œufs florentine

### Les légumes

Panaché d'asperges aux œufs  
Pommes de terre au bacon  
Chili végétarien  
Cœurs de céleri  
Chou-fleur à la crème de ciboulette  
Terrine de légumes au basilic

Gâteau de pommes de terre au comté  
Purée de lentilles  
Jardinière de légumes  
Paupiettes de chou  
Tomates farcies aux épinards

### Les plats principaux

Poulet méditerranéen  
Ragoût irlandais  
Cuisse de poulet à l'espagnole  
Sauté de porc à l'ananas  
Cassoulet  
Saucisse de Morteau - Pommes vapeur  
Filet mignon de porc au poivre  
Minestrone

Mousse de Saint-Jacques  
Médallions de lotte à l'échalote  
Truites vapeur - Pommes de terre vapeur  
Kedgeree  
Cabillaud aux champignons  
Nage de poissons et crustacés

### Les desserts

Ile flottante au caramel  
Pudding aux marrons et au whisky  
Gâteau de riz aux fruits  
Crème au citron

Pêches au vin et au cassis  
Poires au cidre  
Bananes en surprise  
Plum-pudding





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

Service Consommateur :

e-mail : [consommateurs@seb.fr](mailto:consommateurs@seb.fr)

Téléphone (numéro indigo) : 0 820 06 06 06