ASKO

Inspired by Scandinavia

Since 1950
70 Years
Anniversary

Cuisson à la vapeur *en 32 recettes*

Les recettes gourmandes à la vapeur, vues par trois grands chefs

« La pâtisserie est ma première école. Celle de la rigueur et de la précision au service du beau et du bon. »

Claire Verneil

Le parcours de **Claire Verneil** est extraordinaire ! Brillante juriste d'origine niçoise, la jeune femme quitte la robe d'avocat pour assouvir sa passion : la cuisine ! Candidate finaliste au concours Masterchef en 2011, elle plonge corps et âme dans l'univers de la gastronomie française. Cheffe pâtissière au Fairmont Monte-Carlo puis professeure de pâtisserie au Pavillon Élysée Lenôtre à Paris, Claire a aussi eu l'occasion de fourbir ses armes auprès de très grands chefs comme Michel Roth au Ritz-Paris.

« J'aime que chacun de mes plats raconte une histoire, une rencontre, de nouvelles saveurs, toujours dans le respect du produit et de la nature. »

Julien Dumas

Julien Dumas, jeune quadra bondissant, possède déjà un parcours riche d'expériences. Ses débuts en cuisine sont bretons, auprès d'un oncle hôtelier à Carnac. Après une école hôtelière à Grenoble puis différentes maisons dans le sud de la France et à Paris, le talent du jeune cuisinier éveille la curiosité d'Alain Ducasse, qui le prend sous son aile. Après une pause chez nos cousins québécois, Julien renoue avec la scène culinaire parisienne aux côtés de Jean-François Piège. Aujourd'hui chef étoilé du prestigieux Lucas Carton, il milite pour une cuisine respectueuse de la nature et de ses ressources.

« Ma cuisine est gourmande, généreuse et conviviale, une vraie cuisine de bistrot à partager entre amis. »

Pierre-Olivier Lenormand

Fils d'un charcutier Meilleur Ouvrier de France, **Pierre-Olivier Lenormand** a choisi le métier de cuisinier dès son plus jeune âge. Apprenti à l'Hôtel de Crillon aux côtés de Christian Constant, le jeune « padawan » effectue son service militaire au Palais de l'Élysée, quand Joël Normand dirigeait les fourneaux. Amoureux de la cuisine bistrot qu'il a apprise auprès d'Yves Camdeborde et Bruno Doucet, « Pierrot » dirige aujourd'hui l'un des meilleurs bistrots de Paris, le Casse Noix, au 56, rue de la Fédération.

La cuisson vapeur : saine et savoureuse

Le poisson

Il est parfois difficile de cuisiner du poisson, et il arrive souvent que le poisson dessèche ou se défasse avant même d'être servi. À la vapeur, le poisson cuit entre 80 et 100 °C, ce qui permet de conserver toutes ses protéines et sa consistance compacte. Le poisson sera extraordinairement tendre et juteux, et tout son goût sera préservé.

Les légumes et les fruits

La consommation de légumes et de fruits est mise en avant dans tout régime sain et équilibré. Malheureusement, leurs principaux nutriments sont presque entièrement perdus lorsqu'ils cuisent dans l'eau. Dans un four vapeur, les aliments ne sont pas en contact direct avec l'eau, ce qui laisse intactes la plupart des vitamines et des minéraux, tandis que les fruits et les légumes gardent leurs couleurs intenses et leurs arômes originaux. Le four vapeur peut également servir pour la conservation ou l'extraction de jus.

La viande blanche

Avec un four classique, il arrive souvent que la viande dessèche, brunisse, voir brûle. Avec un four combiné à injection de vapeur, ce n'est plus un problème. L'action idéale de la vapeur laisse la viande tendre et très juteuse tout en conservant tous ses nutriments et en faisant ressortir sa saveur. Pour cuisiner de la viande blanche dans un four vapeur combiné, l'assaisonnement doit être réduit au minimum. En outre, il est inutile d'ajouter de la matière grasse pour obtenir une viande délicieuse et saine. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire rapidement sauter la viande dans une poêle avant de la cuire à la vapeur, ou la passer ensuite au gril.

Avec ASKO, la cuisson vapeur n'aura plus de secret pour vous !

ASKO propose 4 modes de cuisson vapeur

Cuisson vapeur 100 °C

Ce programme sain utilise pas ou peu de matières grasses.

Cuisson vapeur basse température (inférieur à 100 °C)

La cuisson lente basse température à la vapeur rehausse les saveurs des filets de poisson, des flans.

Cuisson sous vide vapeur basse température (inférieur à 100 °C)

La cuisson à basse température, dans une poche sous vide, est le mode économique par définition. Permettant de cuire par exemple des magrets de canard "dans le jus", il concilie précision et conservation du poids des aliments.

Cuisson additionnelle avec chaleur tournante et vapeur

Il existe 3 niveaux d'injection de vapeur : élevée (escalope, petite portion de viande) / moyenne (réchauffer des plats cuisinés frais ou congelés, gratins de légumes) / faible (rôti, volaille, pain, lasagnes).
Les injections de vapeur sont combinées à la chaleur tournante et servent une cuisson rapide et efficace sans modifier la couleur ni l'aspect des aliments, et à la décongélation.

Les 10 commandements des fours vapeur combinés ASKO

Le principal avantage du four vapeur combiné est de permettre une cuisson saine qui respecte les qualités nutritionnelles des aliments, en particulier les vitamines et les minéraux.
Il préserve la texture délicate des légumes et le moelleux des poissons. Voici donc en dix points clés les conseils à respecter pour profiter pleinement de votre nouvel équipement.

1. Quel avantage d'avoir un four vapeur combiné ?

C'est un four 2 en 1. Vous pouvez combiner des modes de cuisson traditionnels aux plus experts à la vapeur.

2. Un four multifonctions grande capacité 73 L

Offre une plus grande surface de cuisson et permet de préparer de plus grandes quantités, bien que les dimensions extérieures restent standard.

3. Vapeur fine

Les fours vapeur ASKO possèdent un système cyclonique exclusif qui empêche les aliments de tremper dans l'eau, seule une vapeur fine pénètre l'aliment pour une cuisson optimale. La saveur et la qualité nutritionnelle de vos aliments seront préservées au maximum.

4. Combien de temps pour le préchauffage ?

Quelques minutes suffisent.
La vapeur est injectée de façon homogène au travers de 4 flux d'air à intervalles réguliers et très rapidement atteint son maximum.

5. À quelle température faut-il cuire les aliments ?

Le temps de cuisson vapeur dépend de la taille et de l'épaisseur de l'aliment. Plus la pièce est épaisse plus la cuisson est longue. Choisir un plat aux dimensions de l'aliment pour qu'il baigne et cuise dans son jus. Cela donnera un meilleur goût.

6. Quelle chaleur ? Humide ou sèche ?

La cuisson à la vapeur, est une cuisson d'ambiance, humide, qualité première pour les respect des aliments. Avec le four ASKO rien ne vous empêche de saisir un rôti de veau au four et de continuer sa cuisson avec de l'injection de vapeur.

7. Quel plat dans mon four vapeur ?

Tout plat résistant à la chaleur est autorisé ! Pour peu que le contenant soit aisément dimensionné pour recevoir les aliments à cuire et leur offrir suffisamment d'espace pour une cuisson homogène. Certains plats perforés facilitent l'évacuation et la récupération du jus de cuisson.

8. Mode 1-2-3**

Combinez plusieurs réglages en trois étapes successives. Grâce à la cuisson par ÉTAPE 1-2-3, vous pouvez enchaîner jusqu'à 3 modes de cuisson en continu, incluant le choix de la température et le temps de cuisson. Les réglages en cours restent affichés en permanence.

** selon modèle

9. Quel intérêt d'une sonde culinaire ?

Pour parfaire et s'assurer d'une "cuisson à cœur", la thermosonde est l'outil par excellence des cuissons millimétrées !

10. Programmation, quel menu choisir ?

Vous avez la possibilité de sélectionner différents modes de cuisson ou de vous laisser guider par les recettes préprogrammées de votre four.

Entrées

Mousse de foie de volaille..... 8
Chou farci de volaille..... 10
Chou-fleur contisé au comté..... 12
Risotto de céleri-rave..... 14
Asperges vertes et salade d'oseille..... 16

Plats

Tagliatelles de courgette, baies roses et menthe..... 18
Courgette farcie, céréales et parmesan..... 20
Tomate confite au four..... 22
Homard et pommes de terre nouvelles au Kari Gosse..... 24
Saint-Jacques vapeur, chou-fleur sauté à cru 26
Saint-Jacques, crème de champignon et café..... 28
Rouleau de sole *alla genovese*, sauce vierge..... 30
Pavé de cabillaud et légumes cuits comme en papillote..... 32
Saint-Pierre à l'huile d'olive, jus de citron et fenouil..... 34
Merlan, épinards légèrement épicés..... 36
Lotte coco, curry et agrumes..... 38
Suprême de poulet farci au citron..... 40
Pot-au-feu de volaille fermière..... 42
Paupiette de veau et caviar d'aubergine à la tomate..... 44
Côte de veau, cèpes et vin jaune..... 46
Bœuf à la crème pistache-orange et jeunes poireaux..... 48

Desserts

Bouillon de fraises au poivre long..... 50

Millefeuille de framboises et sablés au thé matcha..... 52

Tout citron..... 54

Flan à l'orange et au caramel..... 56

Abricots à la vanille et au poivre..... 58

Pêches blanches et soupe verveine..... 60

Muffins chocolat-banane..... 62

Crème brûlée au chocolat..... 64

Dix petits pots de crème à la vanille..... 66

Île flottante..... 68

Pain au muesli..... 70

Mousse de foie de volaille

15 min | 40 min | 5 min | 6 pers.

Ingrédients

- 100 g de foies de volaille
- 1 échalote
- 6 brins de persil
- 1 œuf + 2 jaunes
- 25 cl de crème liquide
- 1 c. à soupe de porto
- 10 g de beurre
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C.

1. Faites revenir les foies de volaille à la poêle dans le beurre pendant 2 min, ajoutez l'échalote émincée et le persil ciselé. Mélangez pendant 1 à 2 min, déglacez avec le porto et laissez refroidir.
2. Hachez finement les foies de volaille refroidis, incorporez l'œuf, les jaunes puis la crème afin d'obtenir une préparation homogène. Salez, poivrez, filtrez et versez dans des bocaux de 250 ml, puis fermez le couvercle.
3. Faites cuire au four vapeur, niveau 1, pendant 40 min à 85 °C (vérifiez la cuisson avec un couteau, la lame doit être propre).
4. Laissez refroidir avant de déguster.

L'astuce du chef :

Si vous n'avez pas de bocaux à couvercle, filmez les mousses au contact avant d'enfourner.

“Un mets traditionnel et incontournable.„

Pierre-Olivier Lenormand

Chou farci de volaille

10 min | 30 min | 20 min | 6 pers.

Ingrédients

- 18 feuilles de chou vert
- 450 g de filets de blanc de poulet
- 200 g de porc (jambon ou viande hachée)
- 2 œufs
- 3 échalotes
- 2 branches de persil
- 50 cl de bouillon de volaille
- QS d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four

Préparation

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Faites-y blanchir les feuilles de chou pendant 10 min. Égouttez et rafraîchissez-les.
2. Coupez les filets de poulet en gros dés. Pelez et émincez les échalotes.
3. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.
4. Placez dans le bol d'un mixeur les dés de poulet, la chair à saucisse, les échalotes, les œufs entiers et le persil. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.
5. Étalez les feuilles de chou sur le plan de travail en les superposant trois par trois.
6. Garnissez le centre des feuilles de chou de farce et faites des petits paquets. Fermez et ficelez-les.
7. Préchauffez le four en mode vapeur combiné à 210 °C.
8. Posez les feuilles de chou dans un plat allant au four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Versez le bouillon de volaille dans le plat, salez et poivrez.
9. Enfournez pour 20 min. Servez dès la sortie du four.

L'astuce du chef :

Pour un montage facile et homogène, placez la feuille de chou dans un bol avant de la garnir de farce.

"La cuisson vapeur combiné, idéale pour conserver la couleur verte du chou."

Julien Dumas

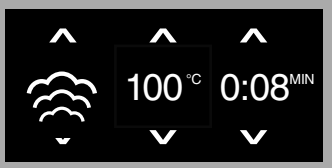
Chou-fleur contisé au comté

30 min | 8 + 16 min | 5 min | 8 min | 4 pers.

Ingrédients

- 2 petits choux-fleurs avec leurs feuilles
- 120 g de comté 24 mois + 80 g
- 200 g de crème liquide
- 5 c. à soupe de crème crue
- Le zeste des 2/3 d'une orange
- 1 citron
- 3 c. à soupe de sucre glace + 3 c. à café
- 60 cl de vin blanc
- QS de beurre salé
- QS de sel
- QS de fleur de sel

Programmation de votre four



Préparation

1. Faites cuire les choux-fleurs en mode vapeur à 100 °C pendant 8 min. Pressez le citron et prélevez ½ zeste.
2. Placez les choux-fleurs sur une feuille d'aluminium avec 2 noisettes de beurre. Quand il a fondu, saupoudrez de sucre glace et des zestes de citron et d'orange. Fermez la feuille d'aluminium et laissez reposer 8 min. Récupérez le jus.
3. Dans une casserole, faites chauffer la crème liquide. Mixez 120 g de comté au robot hachoir. Ajoutez la crème. Dans la casserole, faites réduire le vin blanc de moitié. Versez-le dans le robot et mixez pour obtenir une crème bien lisse. Ajoutez 1 filet de jus de citron et 1 pincée de sel. Réservez.
4. Coupez 80 g de comté en petits rectangles. Coupez les choux-fleurs en deux et insérez la moitié des morceaux de comté entre les bouquets.
5. Dans un bol, mélangez le jus de chou-fleur, la crème crue, 3 pincées de sel, 3 c. à café de sucre glace et 1 filet de jus de citron. Versez sur les choux-fleurs.
6. Enfournez sur gril ventilé à 230 °C pendant 16 min. Arrosez de temps en temps avec le jus.
7. Dans les assiettes, étalez de la crème de comté. Déposez ½ chou-fleur dessus, contisez-les avec les derniers morceaux de comté. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et disposez quelques jeunes feuilles de chou-fleur.

L'astuce du chef :

Pensez à garder le jus de cuisson des choux-fleurs pour les arroser et les rendre plus moelleux.

“L’art de sublimer le chou-fleur.”

Julien Dumas

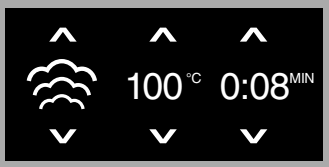
Risotto de céleri-rave

35 min | 8 min | 20 + 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 1 céleri-rave
- 1 oignon jaune
- 240 g de parmesan râpé + une vingtaine de copeaux de parmesan
- 12 c. à soupe de crème crue
- 100 g de beurre
- Le zeste de ½ citron vert
- ½ l de vin blanc
- ½ l d'eau
- QS de sel

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Épluchez le céleri.

2. Dans une casserole, préparez un bouillon avec les parures du céleri, l'eau et le vin blanc. Faites cuire pendant 20 min. Passez le bouillon au chinois.

3. Pendant ce temps, détaillez le céleri en brunoise et placez-le sur la plaque perforée du four. Enfournez et faites cuire pendant 8 min.

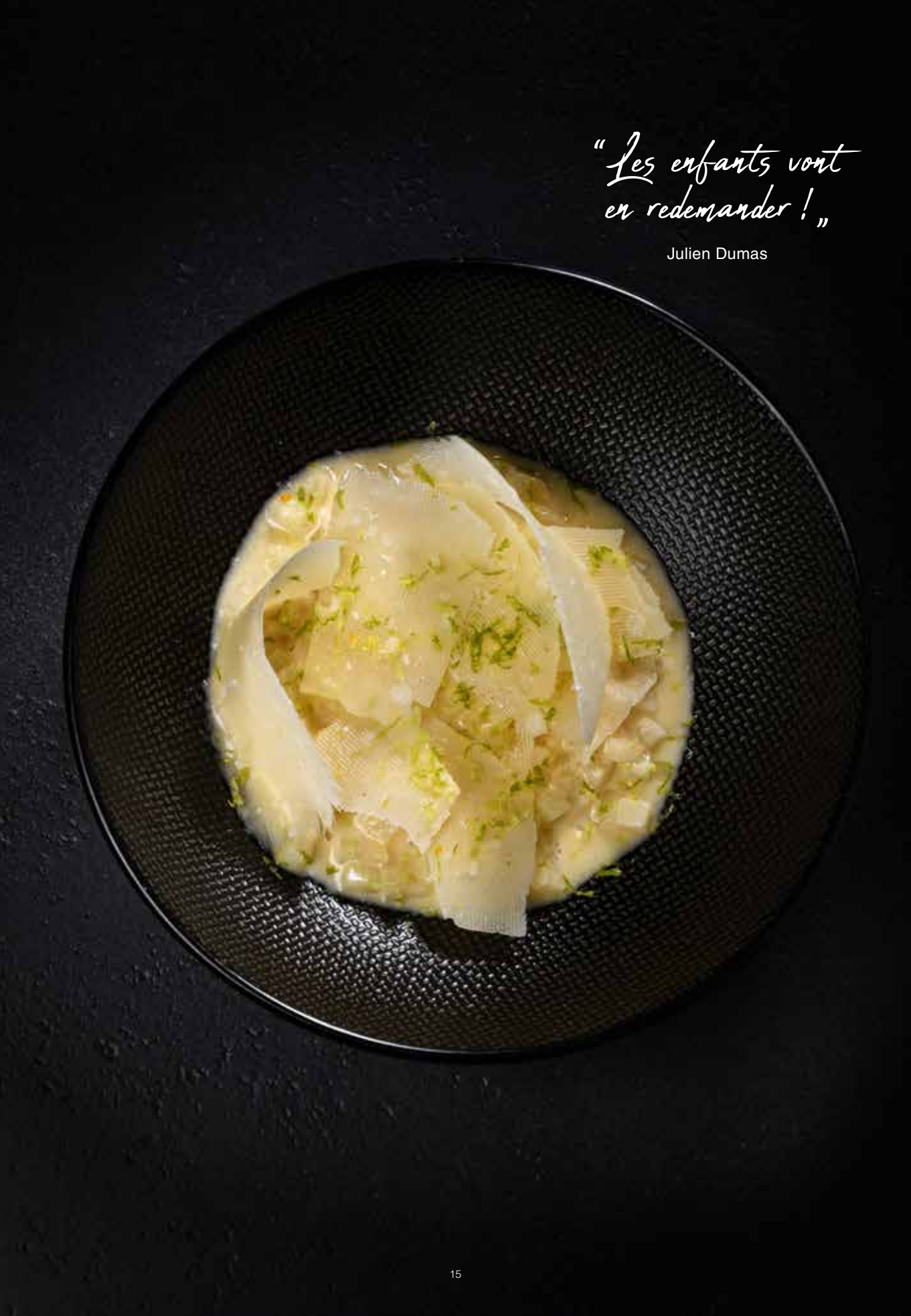
4. Faites revenir l'oignon ciselé dans la même casserole. Ajoutez-y le bouillon, le beurre et la brunoise de céleri. Faites réduire à feu vif. Salez.

5. Hors du feu, ajoutez la crème crue et le parmesan râpé.

6. Dressez dans une assiette creuse. Terminez par quelques copeaux de parmesan et le zeste de citron vert.

L'astuce du chef :

Comme pour le « vrai » risotto, les dés de céleri doivent être fermes à cœur.



“Les enfants vont en redemander !”

Julien Dumas

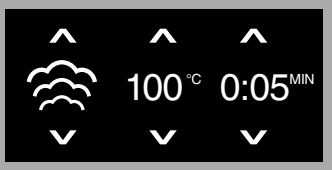
Asperges vertes et salade d'oseille

20 min | 5 min | 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 12 belles asperges de Provence
- 2 pamplemousses
- Environ 40 petites feuilles d'oseille
- 1 c. à soupe de yaourt
- QS d'huile de sésame
- QS de fleur de sel

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100°C.

1. Préparez une réduction de pamplemousse : prélevez le jus des pamplemousses et faites-le réduire dans une poêle pendant 5 min. Réservez.

2. Épluchez les asperges sur 1/3 de la hauteur en partant du bas pour retirer la partie filandreuse. Mettez-les sur une plaque allant au four et faites cuire 5 min.

3. À la sortie du four, badigeonnez les asperges d'huile de sésame, assaisonnez de fleur de sel et de 1 c. à soupe de réduction de jus de pamplemousse directement dans la plaque. Récupérez l'excèdent de jus, ajoutez le yaourt. Mélangez.

4. Mettez 1 c. à soupe de sauce au yaourt dans l'assiette. Posez les asperges dessus.

5. Trempez les feuilles d'oseille dans le reste de sauce au yaourt et disposez-les sur les asperges.

5. Terminez par 1 pincée de fleur de sel.

L'astuce du chef :

Ne faites surtout pas chauffer l'oseille pour profiter du craquant des feuilles.

“Des asperges de qualité et une sauce ultra-simple : merveilleux.”

Julien Dumas

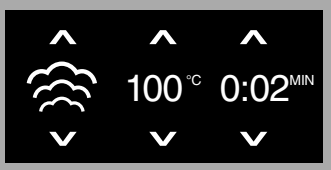
Tagliatelles de courgette, baies roses et menthe

20 min | 2 min | 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 petites courgettes violons bio
- 90 g de jus d'orange
- 90 g de vinaigre de xérès
- 1 c. à café de baies roses
- Une dizaine de feuilles de menthe + 16 pour le dressage
- QS de fleur de sel
- QS d'huile d'olive
- QS de copeaux de parmesan

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Préparez la vinaigrette : mélangez le jus d'orange et le vinaigre de xérès. Faites réduire dans une poêle. Réservez.

2. Coupez les extrémités des courgettes, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Taillez-les en rectangle ; réservez les parures. À l'aide d'un Économe, faites des tagliatelles. Enfournez-les sur la plaque perforée et laissez cuire 2 min. À la sortie du four, assaisonnez d'un filet d'huile d'olive de baies roses.

3. Mixez les parures de courgette dans le robot hachoir pour obtenir un tartare. Ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive. Mixez. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées.

4. Dans l'assiette, déposez une belle quenelle de tartare. Assaisonnez de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive.

5. Disposez les tagliatelles dessus. Déposez quelques copeaux de parmesan, 2 feuilles de menthe et un peu de vinaigrette de xérès. Répétez l'opération deux fois pour faire une sorte de millefeuille.

6. Terminez par un filet de vinaigrette dans le fond de l'assiette, 1 filet d'huile d'olive et une petite pincée de fleur de sel.

L'astuce du chef :

Pensez à choisir des courgettes violons qui ont une chair bien ferme. Les tagliatelles se tiendront mieux.

“L’association menthe-parmesan : surprenante mais délicieuse.”

Julien Dumas

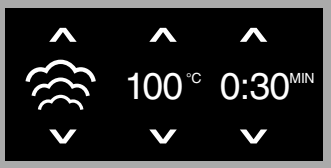
Courgette farcie, céréales et parmesan

25 min | 30 min | 10 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 grosses courgettes rondes
- 100 g de boulgour
- 100 g de petits pois
- 2 carottes
- 15 cl de bouillon de légumes
- 50 g de parmesan
- QS d'huile d'olive
- QS de sel
- QS de poivre du moulin

Programmation de votre four



Préparation

1. Faites gonfler le boulgour dans le bouillon de légumes brûlant pendant 10 min.
2. Évidez les courgettes à l'aide d'une cuillère parisienne. Conservez la pulpe et coupez les légumes en brunoise.
3. Épluchez les carottes et coupez-les aussi en brunoise.
4. Mélangez le boulgour cuit avec les légumes coupés en dés.
5. Ajoutez les petits pois.
6. Liez le tout avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.
7. Remplissez les courgettes de ce mélange.
8. Saupoudrez de parmesan.
9. Mettez à cuire niveau 2, à 100 °C en mode vapeur intensité 2, pendant 30 min.

L'astuce du chef :

Vous pouvez remplacer le boulgour par n'importe quelle autre céréale que vous avez sous la main : quinoa, épeautre, sarrasin, blé…

“Un plat coloré, généreux et familial !”

Claire Verneil

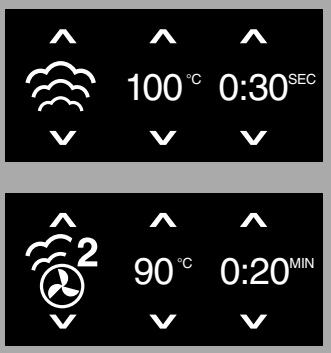
Tomate confite au four

20 min | 3 h | 10 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 tomates type roma ou cornue des Andes
- 6 tomates en grappe
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- Fleurs de fenouil
- Feuilles de basilic
- Feuilles de coriandre
- QS de Kari Gosse
- QS d'huile d'olive

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Enfournez les 4 tomates pendant 30 sec, le temps que la peau se décolle. Épluchez-les.

2. Programmez le four à 90 °C en mode combiné. Laissez sécher les tomates pendant 3 h.

3. Pendant ce temps, mixez les tomates en grappe avec le miel, le vinaigre et 1 pincée de Kari Gosse. Faites bouillir et réduire jusqu'à consistance sirupeuse. Laquez les tomates séchées avec ce jus en trois fois (1 fois à chaque heure)

4. Dans une assiette, déposez 1 tomate confite, ajoutez 1 filet d'huile d'olive et 1 c. à café de sirop de tomate. Terminez par des fleurs de fenouil et quelques feuilles de basilic et de coriandre. Servez à température ambiante.

L'astuce du chef :

Pensez à choisir des tomates bien fermes pour ne pas qu'elles se démontent à la cuisson. Si vous souhaitez un sirop plus épicé, ajoutez 1 ou 2 pincées de Kari Gosse en plus.

« La tomate comme vous ne l'avez jamais vue ! »

Julien Dumas

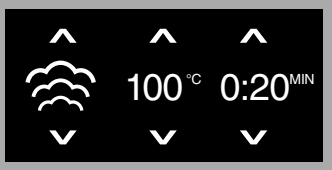
Homard et pommes de terre nouvelles au Kari Gosse

40 min | 5 + 5 min | 15 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 homards de 450 g
- 400 g de pommes de terre nouvelles ou rattes
- 4 oignons
- 200 g de crème crue
- 200 g de beurre
- 80 cl de vin blanc
- 1 botte de ciboulette
- QS de Kari Gosse

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Mettez-les dans une cocotte au four pendant 5 min. Ajoutez les homards entiers sur les pommes de terre et continuez la cuisson pendant 5 min.
2. Sortez la cocotte du four. Décortiquez les homards. Réservez les pinces et les queues.
3. Sur feu vif, finissez la cuisson des pommes de terre avec les carcasses de homard. Ajoutez les oignons ciselés et le vin blanc, faites bouillir. Couvrez et laissez mijoter une dizaine de minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Retirez les carcasses.
4. À feu très doux, ajoutez la crème crue et 2 ou 3 pincées de Kari Gosse.
5. Replacez les queues décortiquées des homards dans le four. Découpez les pinces en petits morceaux et ajoutez-les dans la cocotte. Terminez par ½ botte de ciboulette ciselée et le beurre.
6. Dressez le ragoût de homard dans le fond de l'assiette et posez une queue de homard dessus.

L'astuce du chef :

Pensez à en faire un peu plus pour le lendemain, c'est toujours meilleur réchauffé !

“La Bretagne dans l’assiette !”

Julien Dumas

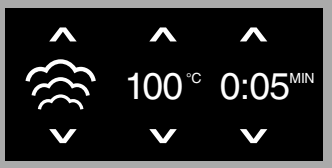
Saint-Jacques vapeur, chou-fleur sauté à cru

30 min | 5 min | 10 min | 4 pers.

Ingrédients

- 12 coquilles Saint-Jacques
- 500 g de chou-fleur
- 1 plaquette de beurre
- 1 citron
- 3 c. à soupe de petites câpres
- 1 échalote
- 2 brins de persil
- QS de sel et de poivre
- QS de piment d'Espelette

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100°C.

1. Coupez le chou-fleur en fines lamelles. Émincez l'échalote. Équeutez, lavez et ciselez le persil. Réservez.
2. Ouvrez les saint-jacques, nettoyez-les (laissez les noix attachées à la coquille), puis assaisonnez-les avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette.
3. Dans une poêle, faites sauter le chou-fleur à cru avec un peu de beurre pendant 7 à 8 min, salez, poivrez. Ajoutez l'échalote au dernier moment et finissez la cuisson.
4. Pendant ce temps, faites cuire les saint-jacques, niveau 1, pendant 5 min. Prolongez si nécessaire. Vérifiez la cuisson et récupérez le jus de cuisson dans les coquilles.
5. Dans une petite casserole, faites bouillir légèrement le jus de cuisson avec le jus du citron, montez légèrement au beurre et ajoutez les câpres et le persil.
6. Dressez le chou-fleur dans les coquilles, arrosez-le avec le jus de cuisson citronné et servez aussitôt.

L'astuce du chef :

Conservez le corail pour réaliser une sauce onctueuse : mixez-les et ajoutez-les à une réduction d'échalotes, de vin blanc et de crème. Zéro déchet !

“Raffiné, en toute simplicité !”

Pierre-Olivier Lenormand

Saint-Jacques, crème de champignon et café

30 min | 20 min | 6 + 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 12 noix de saint-jacques
- 8 gros champignons de Paris bruns + une vingtaine de lamelles
- 8 c. à soupe de crème crue
- 480 g de crème liquide
- le zeste d'une orange
- 1 citron
- 2 c. à soupe de café moulu + 1 expresso
- ½ botte d'estragon
- QS de graines de sésame grillées
- QS de beurre
- QS de sel

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 55 °C.

1. Salez les saint-jacques. Faites-les cuire pendant 20 min. Pressez le citron et prélevez le zeste d'une moitié.
2. La crème de champignon : coupez les champignons en 4, saisissez-les dans 1 noix de beurre. Poursuivez la cuisson à feu moyen et à couvert pendant 5 min. Terminez à découvert et à feu vif pour faire réduire l'eau de cuisson.
3. Hors du feu, ajoutez 4 c. à soupe de crème crue et ½ jus de citron. Mixez pour obtenir une texture lisse. Réservez.
4. La sauce café : dans une casserole, faites chauffer la crème liquide et 4 c. à soupe de crème crue. Ajoutez le café moulu, l'expresso et 1 filet de jus de citron. Faites réduire légèrement et passez la sauce au chinois.
5. Dans chaque assiette, dressez 4 c. à café de crème de champignon, 3 noix de saint-jacques, 1 feuille d'estragon sur chaque noix, un peu de zeste d'orange et de citron.
6. Recouvrez les saint-jacques avec des lamelles de champignon. Ajoutez 1 pincée de graines de sésame, la sauce café et quelques petites feuilles d'estragon.

L'astuce du chef :

La cuisson vapeur est idéale pour préserver la chair délicate des saint-jacques.

« La sauce café, ce n'est pas banal, mais elle fait toute la différence. »

Julien Dumas

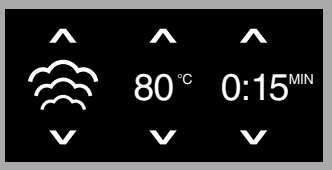
Rouleau de sole alla genovese, sauce vierge

15 min | 15 min | 8 pers.

Ingrédients

- 8 filets de sole
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50 g de pignons
- 100 g de roquette
- 2 tomates rouges en grappe
- 10 olives noires dénoyautées
- 1 oignon blanc
- QS de vinaigre balsamique
- QS d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 80 °C.

1. Salez et poivrez les filets de sole.

2. Mixez la moitié du basilic avec l'ail écrasé et 20 g de pignons. Ajoutez de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

3. Tartinez le pesto sur la face intérieure des filets. Enroulez-les et fixez-les avec un cure-dents.

4. Placez les rouleaux dans le bac de cuisson perforé préalablement graissé. Enfournez au niveau 2. Laissez cuire pendant 15 min.

5. Préparez la sauce vierge : coupez les tomates et l'oignon blanc pelé en brunoise, coupez les olives en 8 dans le sens de la longueur. Mettez le tout dans un cul-de-poule avec quelques feuilles de basilic ciselées. Salez, poivrez, versez un trait de balsamique et allongez à l'huile d'olive.

6. Torréfiez les pignons dans une poêle à sec, ajoutez-les au mélange.

7. Dressez les filets avec la roquette à côté et la sauce vierge dessus.

L'astuce du chef :

Entaillez la fine membrane qui recouvre les filets côté peau pour éviter qu'ils ne se rétractent à la cuisson.

"Un repas sain et équilibré."

Claire Verneil

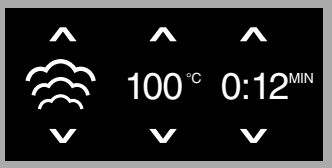
Pavé de cabillaud et légumes cuits comme en papillote

30 min | entre 8 et 15 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 pavés de cabillaud entre 150 et 180 g
- 250 g de carottes
- 250 g de céleri-rave
- 2 échalotes
- 6 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 2 branches d'estragon
- 1 citron jaune
- 4 cl de vin blanc
- QS de piment d'Espelette
- QS d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Lavez et épluchez tous les légumes, effeuillez l'estragon.

2. Pelez le citron à vif, prélevez les suprêmes puis pressez-le bien pour extraire le jus restant.

3. Émincez finement les échalotes dans le sens de la longueur, dégermez l'ail, émincez-le finement.

4. Nettoyez puis coupez les champignons en 2, émincez-les.

5. Râpez les carottes et le céleri.

6. Dans un plat, répartissez tous les légumes et arrosez-les avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
Posez les 4 pavés de cabillaud dessus, salez, poivrez ajoutez du piment d'Espelette. Arrosez avec le vin blanc et filmez bien le plat hermétiquement.

7. Mettez à cuire dans le four, niveau 2, pendant 8 à 15 min selon l'épaisseur des cabillauds. Vérifiez la cuisson et prolongez si nécessaire. Servez aussitôt.

L'astuce du chef :

Le cabillaud est cuit lorsqu'il est nacré et qu'il présente un peu d'eau en surface.

“L’art de sublimer le poisson.”

Pierre-Olivier Lenormand

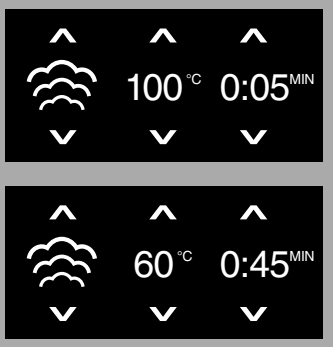
Saint-Pierre à l'huile d'olive, jus de citron et fenouil

20 min | 5 + 45 min | 4 pers.

Ingrédients

- 2 saint-pierre de 1,2 kg préparés, avec leur tête
- 1 fenouil
- 10 cl d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron
- 100 g de beurre
- 100 g d'eau
- 1 capsule de safran en poudre
- QS de sel

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Séparez la tête du corps des poissons, réservez-les.
2. Taillez le fenouil très fin à la mandoline. Réservez quelques feuilles et copeaux pour le dressage. Mettez-le à cuire au four avec 1 pincée de sel dans un grand plat pendant 5 min.
3. Sortez le plat, posez les saint-pierre et les têtes sur le fenouil, ajoutez l'eau, le beurre, l'huile d'olive et le jus de citron. Enfournez et faites cuire pendant 45 min à 60 °C.
4. Récupérez tout le jus de cuisson. Mixez-le avec une capsule de safran et 1 pincée de sel.
5. Retirez les têtes du plat. Versez le jus au safran dans le plat. Ajoutez quelques copeaux et feuilles de fenouil cru.

L'astuce du chef :

Mettez les têtes de saint-pierre à cuire pour développer tous les arômes du poisson.

“Un plat sain et convivial.”

Julien Dumas

Merlan, épinards légèrement épicés

20 min | 20 min | 15 + 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 filets de merlan
- 240 g d'épinards + une dizaine de feuilles
- 40 g de beurre
- 4 c. à soupe de crème de coco
- 1 c. à soupe de pâte de piment rouge doux
- Le zeste de ½ citron
- QS piment d'Espelette
- QS de sel

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 45 °C.

1. Salez les filets de merlan, ajoutez une noisette de beurre sur chaque filet et mettez à cuire au four pendant 20 min. À la sortie du four, récupérez le jus de cuisson des merlans.
2. Faites réduire la crème de coco à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et crémeuse. Taillez les épinards en chiffonnade. Faites-les cuire dans une poêle avec 20 g de beurre pendant 5 min. N'égouttez pas les épinards.
3. Ajoutez la pâte de piment rouge doux, la crème de coco réduite et le jus de cuisson des merlans aux épinards.
4. Disposez les épinards dans le fond de l'assiette, ajoutez quelques feuilles d'épinards crues. Déposez un merlan sur les épinards. Assaisonnez de zeste de citron et d'un peu de piment d'Espelette.

L'astuce du chef :

Pour savoir si le poisson est bien cuit, touchez-le ! Il doit être moelleux, mais présenter une petite résistance.

"Diététique et savoureux."

Julien Dumas

Lotte coco, curry et agrumes

20 min | 10 min | 20 + 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 morceaux de lotte de 120 g
- 100 g de riz sauvage
- 2 c. à soupe de crème crue
- 1 c. à café de beurre
- 1 orange
- 2 citrons jaunes
- Le zeste de ¼ de citron vert
- 70 g d'amandes émondées
- 50 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 3 c. à soupe de curry
- 1 pincée de piment d'Espelette
- QS de sel

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 50°C.

1. Salez la lotte. Faites-la cuire au four pendant 10 min. À la sortie du four, récupérez l'eau de cuisson du poisson. Pressez 1 citron et l'orange.

2. Dans une casserole, faites cuire le riz sauvage à couvert avec l'eau et le lait de coco pendant 20 min, jusqu'à l'absorption du liquide. Hors du feu, ajoutez un filet de jus de citron, la crème crue, 3 c. à soupe de jus d'orange, le curry, le piment d'Espelette et les amandes entières. Salez. Faites légèrement réchauffer.

3. Préparez le condiment aux agrumes : dans une poêle antiadhésive, mélangez le jus de cuisson de la lotte avec 4 c. à soupe de jus d'orange, le beurre et le jus de 1 citron. Faites réduire jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère.

4. Déposez le riz au curry dans le fond de l'assiette. Déposez la lotte, assaisonnez de zeste de citron vert et terminez par quelques gouttes du condiment agrume.

Programmation de votre four

L'astuce du chef :

Le condiment aux agrumes, c'est une astuce simple que j'ai apprise du chef Jacques Maximin pour relever un plat. Rapide et efficace.

“Voyage des papilles garanti !”

Julien Dumas

Suprême de poulet farci au citron

15 min | 20 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 blancs de poulet fermier
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 75 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1 bouquet de coriandre
- QS de curcuma
- QS d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C.

1. Dans un cul-de-poule, mélangez la ricotta, le parmesan, ½ c. à café de curcuma, un tour de moulin à poivre et 1 pincée de sel.
2. Prélevez le zeste des 2 citrons. Ajoutez-en 1 c. à soupe à la ricotta.
3. Ajoutez un trait de jus de citron vert.
4. Taillez une poche dans chaque suprême de poulet en incisant en long sur un côté.
5. Salez, poivrez et farcissez avec la ricotta. Fermez avec un cure-dents.
6. Placez dans le bac de cuisson perforé préalablement graissé.
7. Enfournez niveau 2 pour 20 min.
8. Servez avec un trait d'huile d'olive, un trait de jus de citron jaune, quelques zestes et quelques feuilles de coriandre.

L'astuce du chef :

Servez avec une poêlée de légumes de saison.

"Un assaisonnement léger et quelques notes épicées."

Claire Verneil

Pot-au-feu de volaille fermière

30 min | 30 min | 15 min | 30 min | 4 pers.

Ingrédients

- 1 volaille fermière de 1,2kg
- 4 oignons rouges nouveaux
- 4 poireaux
- 4 carottes
- 3 c. à soupe de crème crue
- 1 c. à soupe de raifort en pot
- Feuilles de cressons
- Feuilles de persil
- QS de fleur de sel
- QS de sel

Programmation de votre four

Préparation

Sortez la volaille 30 min avant de commencer la recette pour qu'elle soit à température ambiante.

Préchauffez le four en mode vapeur à 60 °C.

1. Placez la volaille dans une cocotte et couvrez d'eau à hauteur. À ébullition, enfournez pendant 30 min. Laissez reposer la viande dans le bouillon hors du four pendant 30 min.
2. Dans un bol, fouettez la crème crue et le raifort. Réservez.
3. Sortez la volaille du bouillon. Épluchez les légumes et faites-les cuire entiers sur le feu à petit bouillon jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Réservez.
4. Au besoin, rectifiez l'assaisonnement du bouillon. Filtrez-le à l'aide d'un torchon.
5. Découpez la volaille.
6. Pour le dressage, déposez 1 c. à soupe de crème au raifort dans le fond de l'assiette, 1 morceau de volaille et les légumes découpés en biseau. Ajoutez quelques feuilles de cresson et de persil. Terminez par 1 pincée de fleur de sel.

L'astuce du chef :

Ne salez pas votre bouillon en début de cuisson pour éviter de vous retrouver avec un bouillon trop salé. Salez toujours à la fin.

"Avant dégustation, arrosez la viande de bouillon pour qu'elle reste bien moelleuse."

Julien Dumas

Paupiette de veau et caviar d'aubergine à la tomate

50 min | 45 + 55 min | 10 min | 4 pers.

Ingrédients

- 4 paupiettes de veau du boucher
- 3 aubergines
- 1 botte de basilic
- 3 tomates
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Fleur de thym
- QS de vinaigre de xérès
- QS d'huile d'olive
- QS de sel et de poivre

Programmation de votre four

Préparation

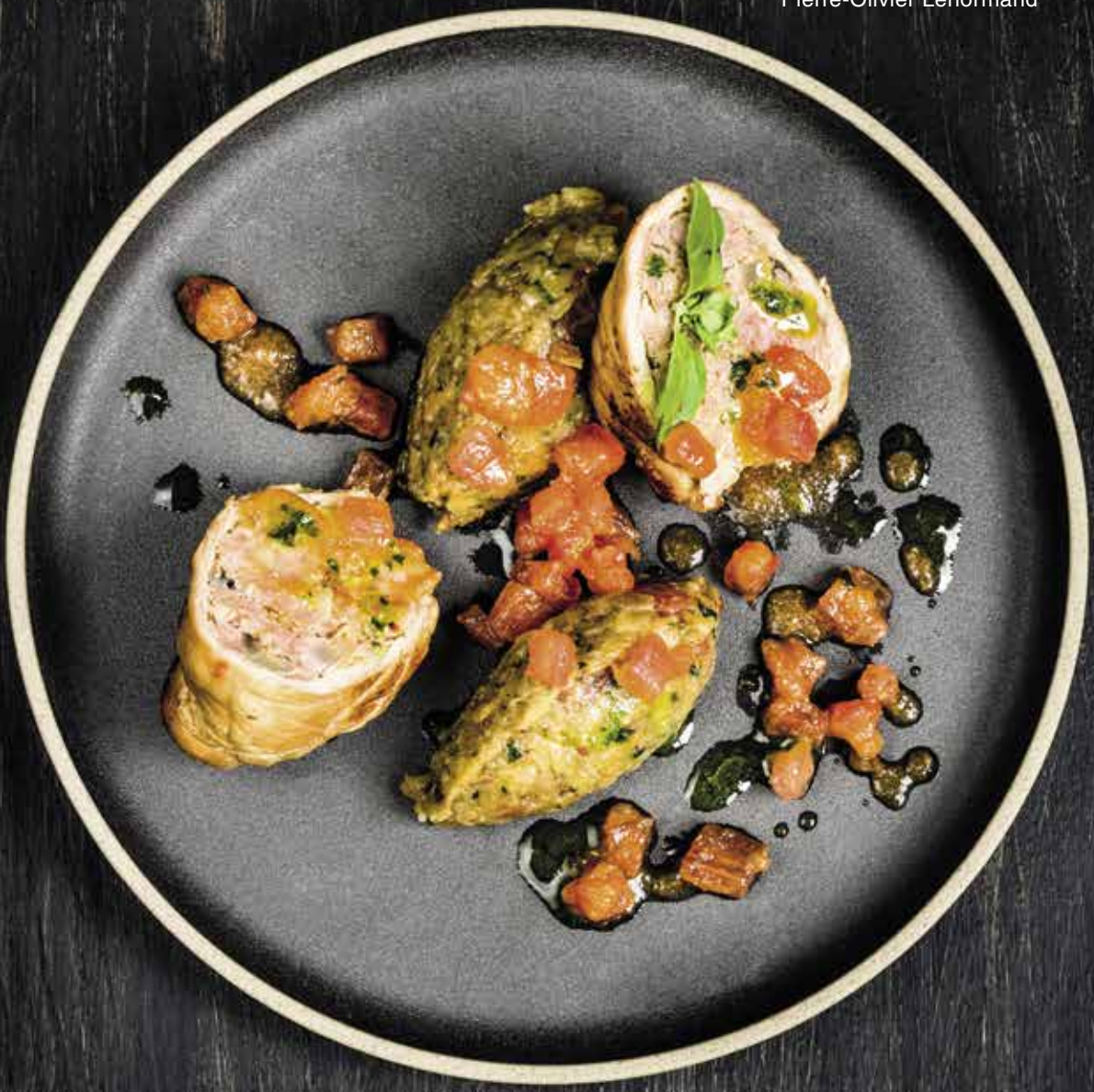
1. Lavez les tomates et incisez leur peau. Mettez-les au four à 100 °C pendant 1 à 2 min puis plongez-les dans l'eau glacée.
2. Préchauffez le four en mode vapeur à 150 °C. Lavez les aubergines puis coupez-les en 2, incisez la chair. Posez-les sur la plaque du four et assaisonnez de sel, de poivre, d'huile d'olive et de fleur de thym. Faites cuire pendant 40 à 45 min.
3. Équeutez le basilic, gardez quelques cœurs puis mixez le reste avec de l'huile d'olive et la gousse d'ail épluchée. Émincez 1 échalote et hachez finement la deuxième.
4. Épluchez les tomates, coupez-les en 4, épépinez-les (gardez les cœurs) puis faites des dés avec les pétales.
5. Assaisonnez les paupiettes et colorez-les à la poêle. Mettez-les dans un plat et déglacez l'échalote émincée et les cœurs de tomate avec de l'eau. Mettez au four, en mode combiné vapeur intensité 2, à 180 °C pendant 10 min puis à 110 °C pendant 45 min.
6. Récupérez la chair d'aubergine avec une cuillère et laissez égoutter. Hachez-la, ajoutez 2/3 des tomates, l'échalote ciselée, un trait de vinaigre et de l'huile d'olive au basilic, rectifiez l'assaisonnement.
7. Sortez les paupiettes du four, enlevez la ficelle, passez le jus à la passette et ajoutez le reste des tomates. Dressez en tranchant le jus avec le pesto et décorez avec les cœurs de basilic.

L'astuce du chef :

Pensez à faire préparer les paupiettes par votre boucher. En fonction de leur taille, adaptez le temps de cuisson.

« Les aromates vont éveiller vos papilles. »

Pierre-Olivier Lenormand



Côte de veau, cèpes et vin jaune

35 min | 20 + 20 + 4 min | 5 + 2 min | 45 + 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 2 côtes de veau de 500 g avec l'os
- 400 g de cèpes déshydratés
- 2 oignons blancs
- 4 gousses d'ail
- 34 g de jus de citron
- 40 g de beurre
- 12 c. à soupe de vin jaune + 1 filet
- 1 c. à soupe de crème crue
- QS d'huile de noisette

Programmation de votre four

L'astuce du chef :

Faire réduire l'eau de cuisson du veau et des cèpes ensemble permet de développer et de concentrer les arômes pour en faire un jus.

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C.

1. Réhydratez les cèpes dans de l'eau pendant 45 min ; conservez l'eau des cèpes.

2. Taillez les oignons en pétales, coupez l'ail en deux. Mettez-les avec les cèpes dans une cocotte. Déposez la viande côté gras. Mouillez au vin jaune et ajoutez le beurre. Enfournez 20 min à découvert. Poursuivez la cuisson en mode traditionnel à 65 °C pendant 20 min.

3. Sortez la cocotte du four, emballez la viande dans de l'aluminium, laissez reposer pendant 5 min.

4. Séparez les cèpes des oignons et de l'ail. Conservez le jus de cuisson du veau dans la cocotte. Mettez les oignons et l'ail sur une plaque. Faites cuire en mode traditionnel grand gril à 230 °C pendant 2 min. Ajoutez les cèpes sur le dessus et remettez au four pendant 2 min.

5. À feu vif, faites réduire l'eau des cèpes avec le jus de cuisson du veau jusqu'à l'obtention d'un caramel. Déglacez avec 1 filet de vin jaune. Mélangez pour décoller les sucs. Ajoutez l'huile de noisette et la crème crue. Réservez.

6. Dans une poêle, faites saisir la viande à feu vif avec 1 noisette de beurre pendant 1 min de chaque côté.

7. Retirez l'os de la viande, parez le gras à votre convenance. Coupez les côtes en deux.

8. Dans les assiettes, déposez les oignons, les cèpes, l'ail et ½ côte de veau. Présentez la sauce dans un petit bol.

"Ma recette façon grand-mère pour régaler toute la famille !"

Julien Dumas

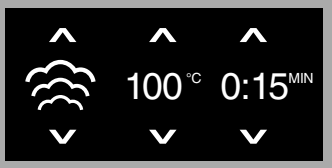
Bœuf à la crème pistache-orange et jeunes poireaux

30 min | 15 min | 5 min | 5 min | 4 pers.

Ingrédients

- 1 entrecôte de 800 g
- 12 jeunes poireaux
- 1 orange + 3 c. à soupe de jus d'orange
- 200 ml de crème liquide
- 200 g de pistaches de Bronte
- 5 c. à soupe de pâte de pistache de Bronte
- 2 pincées de sucre
- 10 grains de poivre cubèbe
- QS de fleur de sel
- QS de sel
- QS de beurre

Programmation de votre four



Préparation

1. Placez la viande à température ambiante 30 min avant de commencer. Nettoyez les poireaux, retirez la première peau.

2. Préchauffez le four en mode vapeur à 100 °C. Salez la viande et ajoutez des noisettes de beurre. Mettez la plaque perforée dans la plaque plate. Placez l'entrecôte et les poireaux côte à côte. Faites cuire 15 min, retournez la viande à mi-cuisson.

3. La crème pistache-orange : faites chauffer la crème liquide. Dans un robot hachoir, réduisez 4 c. à soupe de pistaches en poudre ; ajoutez 2 c. à soupe de pâte de pistache, la crème liquide chaude, le sucre, 1 pincée de sel et le zeste de ½ orange. Mixez pour obtenir une crème. Réservez.

4. Débarrassez la viande et emballez-la dans une feuille d'aluminium, laissez reposer pendant 5 min. Réservez le jus de cuisson qui s'est déposé dans la plaque.

5. Prélevez les suprêmes de l'orange.

6. La vinaigrette : mélangez le jus de cuisson, le jus d'orange, 1 c. à soupe de pâte de pistache et le poivre concassé. Assaisonnez les poireaux.

7. Dans l'assiette, disposez 1 trait de pâte de pistache, la viande, 3 poireaux et 2 suprêmes d'orange. Assaisonnez de fleur de sel, de pistaches, de vinaigrette et d'une quenelle de crème pistache-orange.

L'astuce du chef :

Emballer la viande dans de l'aluminium permet de terminer et d'homogénéiser la cuisson pour qu'elle reste bien tendre.

"Un boeuf salé-sucré très pepsi !"

Julien Dumas

Bouillon de fraises au poivre long

30 min | 35 min | 20 min | 4 pers.

Ingrédients

- 400 g de fraises charlottes ou anaïs + 14 fraises fraîches
- 1 c. à soupe de crème crue
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 50 g de sucre glace + 1 c. à soupe
- 50 g d'eau
- 3 baies de poivre long rouge
- Une dizaine de feuilles de menthe

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C.

1. Équeutez les fraises. Coupez-les en deux.
2. Disposez les fraises dans un plat et saupoudrez-les de sucre glace. Ajoutez l'eau et 1 baie de poivre long. Filmez le plat et faites cuire au four pendant 35 min.
3. À la sortie du four, filtrez le bouillon au chinois. Placez les fraises cuites et le bouillon au réfrigérateur pendant 20 min pour les faire refroidir.
4. Une fois que le bouillon et les fraises cuites sont bien froids, hachez les fraises cuites au couteau pour en faire une purée. Assaisonnez de sucre glace à votre convenance et râpez 1 poivre long entier.
5. Dans un bol, mélangez la crème crue, le jus de citron et 1 c. à soupe de sucre glace au fouet jusqu'à l'obtention d'une consistance de crème fouettée. Râpez 1/3 de poivre long.
6. Dans un bol, déposez de la purée de fraises, les fraises fraîches coupées en deux dessus. Ajoutez une belle quenelle de crème et terminez par le bouillon de fraises bien froid jusqu'à recouvrir la purée. Terminez par quelques petites feuilles de menthe pour la fraîcheur.

L'astuce du chef :

La vapeur permet d'extraire tous les parfums de la fraise et du poivre dans le bouillon.

“Ultra-frais et savoureux !”

Julien Dumas

Millefeuille de framboises et sablés au thé matcha

30 min | 15 min | 20 min | 4 pers.

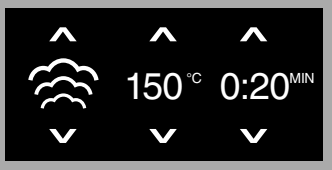
Ingrédients

• 250 g de framboises

Le sablé matcha :
• 35 g de jaunes d'œuf
• 150 g de farine
• 100 g de sucre en poudre
• 10 g de levure chimique
• 110 g de beurre
• 4 g de thé matcha en poudre

La crème matcha :
• 250 g de crème liquide
• 1 c. à soupe de thé matcha en poudre
• 2 c. à soupe de sucre glace

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur combiné niveau 1 à 150 °C.

1. Mélangez tous les ingrédients du sablé matcha dans lebatteur jusqu'à l'obtention d'une pâte. Étalez-la entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Détaillez des disques de 4 cm de diamètre. Enfournez 15 min. Laissez reposer les sablés une vingtaine de minutes. Réservez.
2. Montez la crème en chantilly. Ajoutez le sucre glace et le thé matcha en poudre. Réservez dans une poche à douille.
3. Montez le dessert comme un mille-feuille : disposez 1 sablé au matcha, les framboises sur le bord extérieur, garnissez le centre de crème matcha. Renouvelez l'opération une fois. Terminez le dressage par 1 sablé, une petite quenelle de crème et 1 framboise.

L'astuce du chef :

Étalez la pâte sur une épaisseur de 2 mm pour que les sablés restent croquants à la dégustation.

“Facile, rapide et gourmand.”

Julien Dumas

Tout citron

45 min | 10 + 7 min | 5 min | 1 h | 4 pers.

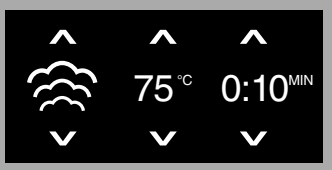
Ingrédients

Crème d'amande :
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre glace
- 50 g de poudre d'amande
- 50 g de crème crue
- 1 œuf
- Le zeste de ½ citron

Crémeux citron :
- Le jus de 4 citrons + 3 zestes
- 175 g de beurre
- 130 g de sucre en poudre
- 130 g d'œuf
- 10 baies de poivre Timut

Meringue au limoncello :
- 240 g de sucre en poudre
- 3 blancs d'œuf
- 1 c. à soupe de limoncello
- Le zeste de 1/4 de citron vert
- 1 pincée de sel

Programmation de votre four



Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 75 °C.

1. La crème d'amande : faites blanchir l'œuf et le sucre glace. Ajoutez la poudre d'amande. Faites fondre la crème crue et le beurre pour les ramollir. Ajoutez-les à la préparation à l'œuf, ajoutez le zeste de citron. Réservez au frais.
2. Le crémeux citron : mélangez les œufs et le sucre. Ajoutez le jus des citrons. Faites cuire sur feu moyen sans cesser de remuer pendant 5 min. Sortez du feu quand la préparation nappe la cuillère. Ajoutez le beurre et le poivre. Mixez au mixeur plongeur pour homogénéiser. Versez le crémeux sur les zestes de citron. Mélangez et réservez.
3. Dans des verrines, versez 2 c. à soupe de crème d'amande et 2 cm de crémeux citron. Filmez et enfournez 10 min.
4. La meringue : montez les blancs en neige avec le sel. Incorporez le sucre en 5-6 fois et accélérez au fur et à mesure la vitesse du robot pour serrer la meringue. Arrêtez à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez le limoncello et le zeste de citron. Mélangez. Placez la meringue dans une poche à douille.
5. Sortez les verrines du four. Pochez la meringue. Filmez et terminez la cuisson pendant 7 min. Réservez au frais au moins 1 h avant de servir.

L'astuce du chef :

Préférez des citrons non traités, car ils ont beaucoup plus de goût et c'est bien meilleur pour la santé.

“Un vent de fraîcheur pour le dessert!„

Julien Dumas

Flan à l'orange et au caramel

15 min | 55 min | 4 pers.

Ingrédients

- 50 cl de lait entier
- 50 g de sucre en poudre + 60 g
- 10 g d'eau
- 3 œufs entiers
- 10 cl de jus d'orange
- Le zeste de 1 orange

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 90 °C.

1. Réalisez un caramel avec 60 g de sucre en poudre et 10 g d'eau.
2. Stoppez la cuisson en versant le jus d'orange et laissez réduire.
3. Versez dans des moules individuels.
4. Faites chauffer le lait avec 50 g de sucre en poudre et le zeste d'une moitié d'orange.
5. Quand le mélange est tiède, ajoutez les œufs battus hors du feu et versez dans les moules.
6. Placez-les dans le bac de cuisson perforé.
7. Placez au four niveau 2, laissez cuire pendant 55 min.
8. Laissez refroidir avant de démouler.
9. Décorez avec le zeste de l'autre moitié d'orange.

L'astuce du chef :

Ces flans sont aussi délicieux avec d'autres agrumes : clémentines, citrons… Laissez libre cours à votre imagination.

"Un dessert qui nous rappelle notre enfance."

Claire Verneil

Abricots à la vanille et au poivre

40 min | 15 min | 10 min | 2 h | 4 pers.

Ingrédients

- 400 g d'abricots
- 100 g de sucre en poudre
- 500 g d'eau
- 4 feuilles de gélatine
- 100 g d'huile de tournesol
- 8 g de poivre noir de Sarawak
- 1 yaourt à la vanille
- Fleurs de coriandre

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur combiné à 180 °C.

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

2. Dénoyautez et découpez 100 g d'abricots en morceaux. Mettez-les dans une cocotte et enfournez pour 15 min. Réservez l'eau de cuisson. Mixez les abricots pour faire une purée.

3. Ajoutez les feuilles de gélatine dans l'eau de cuisson des abricots pour faire une gelée. Laissez prendre au frais pendant 2 h.

4. Dans une petite casserole, faites chauffer l'huile à 70 °C, ajoutez le poivre. Mixez.

5. Préparez les abricots pochés : dans une casserole, faites un sirop avec l'eau et le sucre. Dénoyautez et découpez en quartiers les 300 g d'abricots restants et mettez-les dans le sirop. Arrêtez la cuisson dès la reprise de l'ébullition. Sortez les abricots et faites réduire le sirop. Ajoutez-en 2 c. à soupe dans la purée d'abricots.

6. Dans une assiette creuse, disposez quelques abricots pochés dans le fond de l'assiette, ajoutez la compote, la gelée, 1 filet d'huile au poivre, 1 c. à café de yaourt et les fleurs de coriandre.

7. Servez bien froid.

L'astuce du chef :

Choisissez des abricots pas trop mûrs afin qu'ils tiennent bien à la cuisson.

“Le goût boisé et fruité du poivre de Sarawak, mon astuce pour sublimer l’abricot.”

Julien Dumas

Pêches blanches et soupe verveine

30 min | 30 min | 5 min | 3 h | 4 pers.

Ingrédients

- 6 pêches blanches
- 200 g de sucre en poudre
- 1 l d'eau
- Le jus de 1 citron
- 1 botte de verveine
- 1 botte de mélisse
- QS de fleurs de capucine
- QS de feuilles de menthe
- QS de feuilles de verveine

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 70°C.

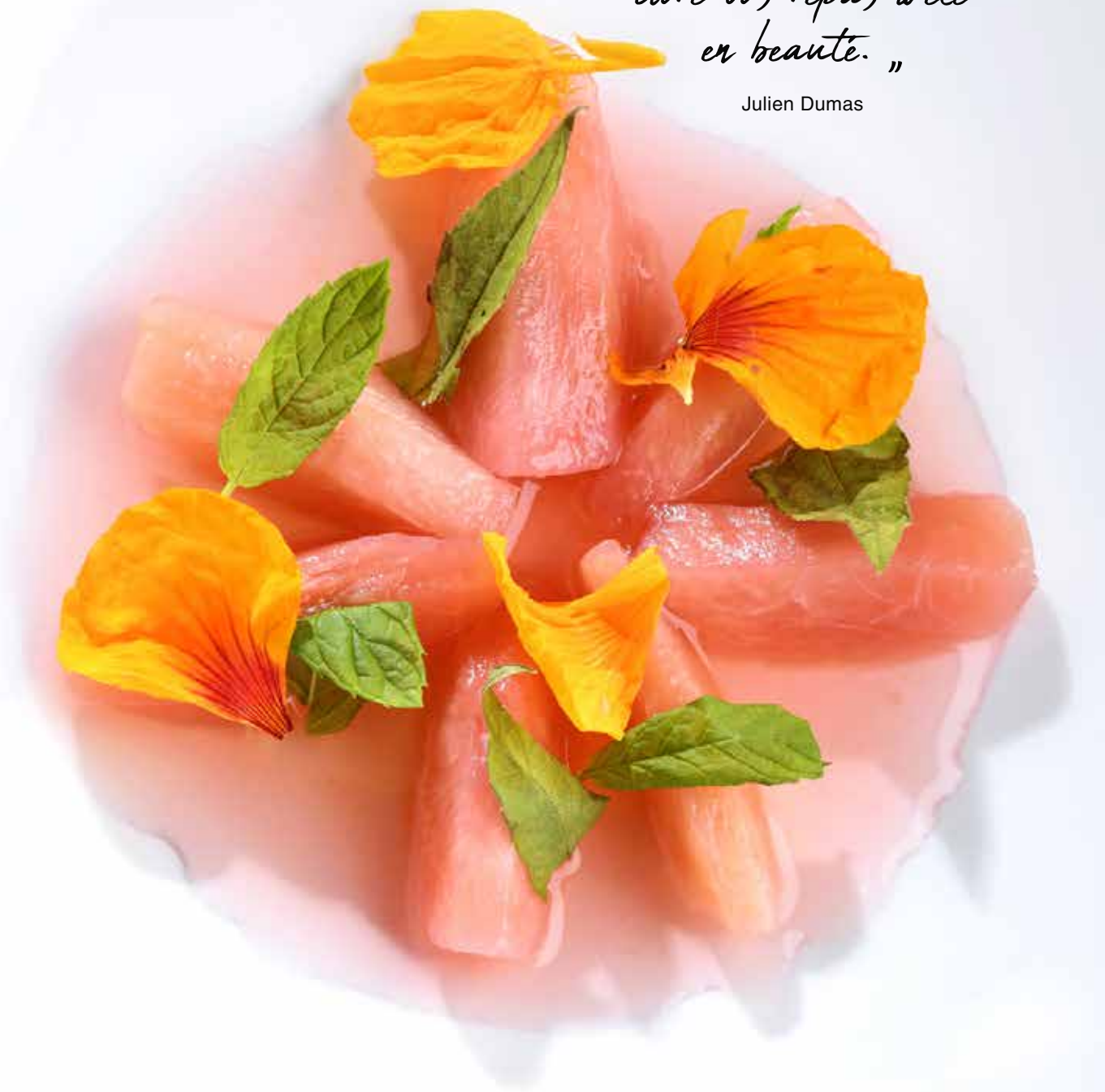
1. Épluchez les pêches.
2. Dans une casserole, mettez l'eau, le sucre, les épluchures des pêches, les branches de verveine et de mélisse. Stoppez la cuisson à ébullition. Laissez refroidir.
3. Mettez les pêches dans un plat. Arrosez-les d'un filet de jus de citron. Enfournez pour 30 min. Laissez refroidir.
4. Une fois les deux préparations refroidies, placez le sirop et les pêches ensemble pendant 3 h au réfrigérateur.
5. Dans l'assiette, dressez les morceaux de pêche, ajoutez 3 à 4 c. à soupe de sirop et disposez les feuilles de menthe, de verveine et les fleurs de capucine sur le dessus.

L'astuce du chef :

La cuisson basse température au four vapeur est idéale pour garder la texture à la fois ferme et moelleuse des pêches.

“Pêche-verveine : le duo gagnant pour clore vos repas d’été en beauté. ”

Julien Dumas



Muffins chocolat-banane

15 min | 30 min | 8 pers.

Ingrédients

- 250 g de farine T55
- 100 g de beurre mou
- 175 g de sucre en poudre
- 50 g de pépites de chocolat
- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 50 g de noisettes hachées
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- ½ c. à café de cannelle
- QS de sel

Préparation

1. Fouettez le beurre avec le sucre, la cannelle et la vanille.

2. Ajoutez les œufs.

3. Dans un cul-de-poule, mélangez la farine et la levure, puis ajoutez-les au mélange.

4. Écrasez les bananes et incorporez-les.

5. Ajoutez 1 pincée de sel.

6. Ajoutez les pépites de chocolat et les noisettes hachées.

7. Graissez des moules à muffins et remplissez-les de pâte jusqu'à mi-hauteur.

8. Préchauffez le four (choisir la fonction préchauffage rapide dans "Extras").

9. Enfournez sur la plaque en acier inox au niveau 2.

10. Cuire en mode combiné vapeur, à 160°C pendant 30 min.

Programmation de votre four

L'astuce du chef :

Pour une version vegan, remplacez respectivement le beurre et les œufs par de l'huile de noisette et de la purée d'oléagineux.

"Délicieux et gourmands, au petit déjeuner ou au goûter."

Claire Verneil

Crème brûlée au chocolat

20 min | 40 min | 5 min | 1 h | 6 pers.

Ingrédients

- 1 l de crème
- 170 g de chocolat à 85 %
- 150 g de jaunes d'œuf
- 100 g de sucre en poudre + 6 c. à café
- Une dizaine de grains de poivre rouge de Kampot
- QS de fleur de sel

Programmation de votre four

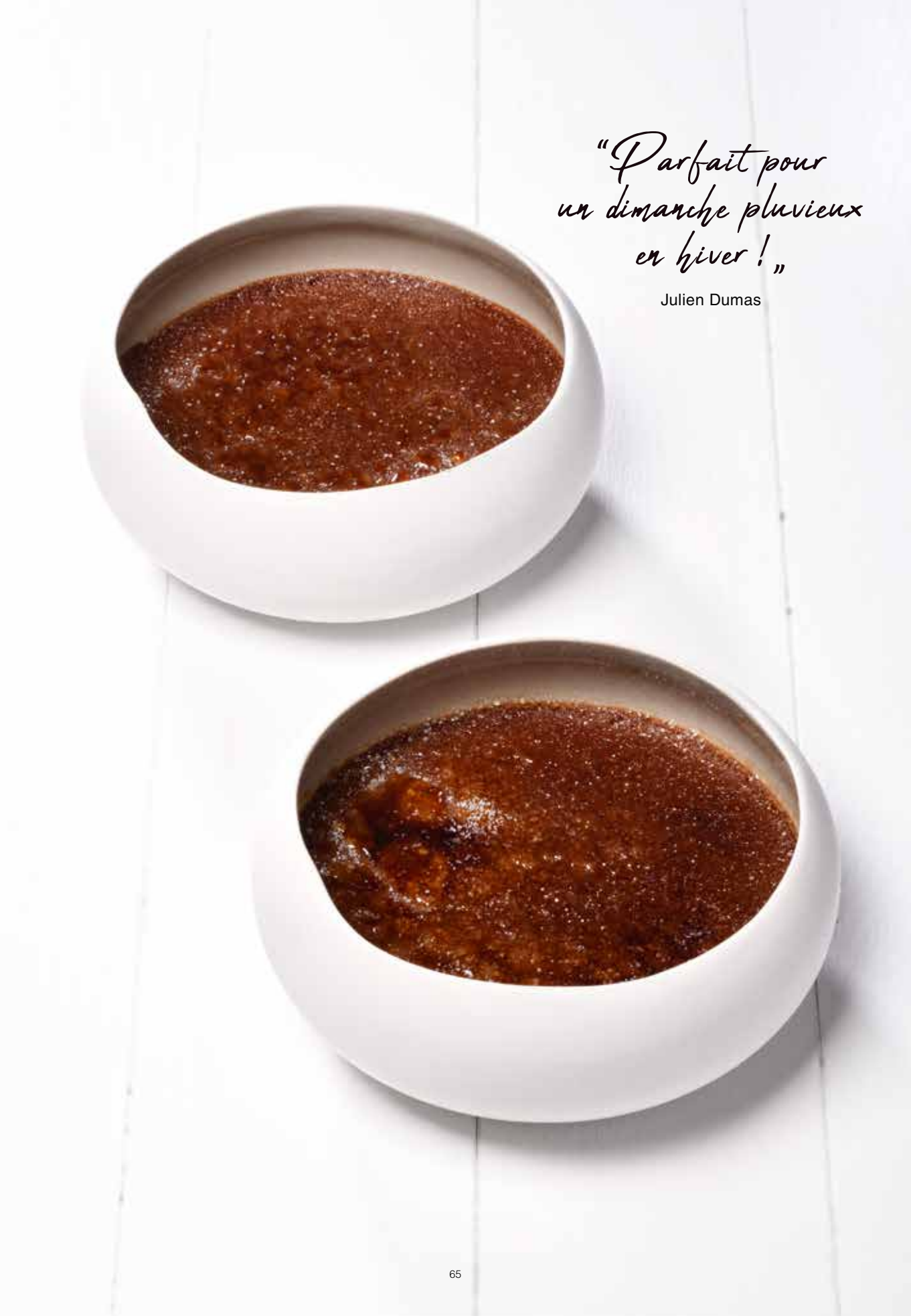
Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C. Vérifiez que la cuve à eau est pleine.

1. Dans un robot pâtissier, mélangez les jaunes et le sucre jusqu'à l'obtention d'une légère émulsion. Elle ne doit pas faire trop de bulles.
2. Pendant ce temps, préparez la ganache au chocolat. Mettez le chocolat dans un cul-de-poule. Faites chauffer la crème, puis versez-la petit à petit sur le chocolat.
3. Concassez les grains de poivre rouge de Kampot. Incorporez-les à la ganache.
4. Versez en deux fois la ganache sur les œufs mousseux et mélangez à l'aide d'une Maryse.
5. Remplissez les ramequins à mi-hauteur. Filmez-les. Enfournez pour 40 min. Terminez la cuisson 5 min dans le four éteint.
6. Retirez le film pour vérifier la texture . Réservez les crèmes au frais pendant au moins 1 h.
7. À la sortie du réfrigérateur, répartissez l'équivalent de 1 c. à café de sucre uniformément sur la crème. Faites caraméliser avec un chalumeau. Terminez par une petite pincée de fleur de sel.

L'astuce du chef :

À la sortie du four, la texture des préparations doit être crémeuse et revenir en place comme un flan.



“Parfait pour un dimanche pluvieux en hiver !”

Julien Dumas

Dix petits pots de crème à la vanille

10 min | 40 min | 2 h | 10 pers.

Ingrédients

- 1 l de lait entier
- 200 g de jaunes d'œuf (environ 10)
- 2 gousses de vanille
- 170 g de sucre en poudre

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C.

1. Fendez les gousses de vanille, grattez-les pour récupérer les grains. Mettez-les dans le lait avec les gousses puis faites chauffer sans porter à ébullition.
2. Dans un saladier, fouettez les jaunes avec le sucre pour qu'ils blanchissent. Versez le lait sur les œufs et mélangez bien. Enlevez les gousses du mélange.
3. Versez la préparation dans des petits pots à yaourt.
4. Enfournez niveau 2, pendant 30 à 40 min.
5. Vérifiez la cuisson avec un couteau. Les crèmes doivent être tremblantes.
6. Laissez refroidir les petits pots puis mettez-les au réfrigérateur au moins 2 h avant de les déguster.

L'astuce du chef :

Pensez à récupérer les gousses de vanille. Faites-les sécher au four quelques minutes et glissez-les dans votre pot de sucre une dizaine de jours. Vous avez maintenant votre sucre vanillé maison !

“Onctueuse et généreuse.”

Pierre-Olivier Lenormand

Île flottante

20 min | 35 + 8 min | 4 pers.

Ingrédients

- 5 œufs
- ½ l de lait
- 235 g de sucre en poudre + 50 g pour le caramel
- 1 gousse de vanille
- 15 g de sucre glace
- 75 g de crème liquide
- QS de sel
- QS de fleur de sel

Programmation de votre four

Préparation

Préchauffez le four en mode vapeur à 85 °C.

1. Mettez la crème à chauffer légèrement. Faites un caramel avec 50 g de sucre. Lorsqu'il a une belle couleur, mettez 1 pincée de fleur de sel et déglacez avec la crème. Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien homogène puis laissez refroidir.
2. Mettez la gousse de vanille fendue et grattée dans le lait.
3. Séparez le blanc des jaunes. Dans un saladier, blanchissez les jaunes avec 100 g de sucre puis versez le lait, remuez. Mettez dans un saladier filmé hermétiquement et enfournez pour 35 min. Pendant la cuisson, mélangez la crème à deux ou trois reprises, elle doit être nappante. Prolongez de quelques minutes si nécessaire puis laissez refroidir.
4. Au batteur, faites monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel : lorsqu'ils commencent à mousser, incorporez 45 g de sucre et ajoutez l'autre moitié quand le blanc commence à prendre de la consistance, puis serrez-les avec 15 g de sucre glace. Laissez tourner 5 min.
5. Moulez les blancs en neige dans un moule à cake légèrement huilé, filmez bien et placez au four niveau 2 pendant 8 min.
6. Sortez et laissez refroidir à température ambiante avant de les mettre au réfrigérateur.

L'astuce du chef :

Ne faites pas bouillir la crème anglaise, elle risque de tourner.

« Légère et parfumée. »

Pierre-Olivier Lenormand

Pain au muesli

20 min | 35 min | 1 h 40 | 12 pers.

Ingrédients

- 500 g de farine complète
- 50 g de beurre mou
- 100 g de muesli non sucré
- 30 g de myrtilles séchées
- 30 g de cranberries séchées
- 30 cl de lait
- ½ cube de levure de boulanger fraîche
- 20 g de sucre en poudre
- QS de sel

Programmation de votre four

Préparation

1. Dans un cul-de-poule, mélangez la farine et le sucre.

2. Diluez la levure dans un fond d'eau tiède et ajoutez-le au mélange farine-sucre.

3. Ajoutez le lait préalablement tiédi, le beurre mou et le sel.

4. Pétrissez afin d'obtenir une masse homogène.

5. Ajoutez le muesli, les myrtilles et les cranberries.

6. Dans un cul-de-poule recouvert d'un linge humide, faites lever la pâte pendant 1 h 30.

7. Divisez le pâton en 12 boules avec les mains farinées.

8. Recouvrez la plaque en inox de papier cuisson. Déposez-y les boules bien espacées.

9. Faites une croix sur chacune sur 1 cm de profondeur avec la pointe d'un couteau.

10. Couvrez d'un linge humide et laissez lever pendant 10 min.

11. Enfournez à froid, niveau 1.

12. Faites cuire à 190°C pendant 35 min, en mode combiné vapeur, intensité 2.

L'astuce du chef :

La farine complète est plus riche en fibres et en germes de blé. Son goût plus prononcé apportera du caractère à vos petits pains.

“Un pain moelleux et croustillant, à partager.”

Claire Verneil

Cuisson à la vapeur

Quelques recommandations pour le réglage de la température pour une cuisson à la vapeur dans le four ASKO. Remplissez toujours le réservoir d'eau avec de l'eau fraîche jusqu'au niveau "max".

Plat	Température	Minutes	Accessoire (niveau)
Fleurettes de brocoli	100 °C	12 - 16	Plat vapeur perforé (2)
Carottes entières	100 °C	25 - 30	Plat vapeur perforé (2)
Légumes émincés (poivron, courgette, carotte, oignon)	100 °C	15 - 20	Plat vapeur perforé (2)
Haricots verts	100 °C	20 - 25	Plat vapeur perforé (2)
Asperges	100 °C	15 - 20	Plat vapeur perforé (2)
Légumes entiers (artichauts, chou-fleur, épis de maïs)	100 °C	25 - 35	Plat vapeur perforé (2)
Pommes de terre épluchées (en quartiers)	100 °C	25 - 35	Plat vapeur perforé (2)
Filet de poisson (2 cm d'épaisseur)	80 °C	15 - 20	Plat vapeur perforé dans un plat vapeur non perforé (2)
Crevettes (crues/non cuites)	100 °C	10 - 14	Plat vapeur perforé dans un plat vapeur non perforé (2)
Filet de poulet	100 °C	23 - 28	Plat vapeur perforé dans un plat vapeur non perforé (2)
Œufs à la coque (œufs durs)	100 °C	15 - 20	Plat vapeur non perforé (2)
Petit pain bapao (surgelé)	100 °C	25 - 30	Plat vapeur perforé (2)
Riz blanc (basmati ou pandan) (ajoutez la double quantité d'eau)	100 °C	30 - 35	Plat vapeur non perforé (2)
Compote de fruits (utilisez un plat en pyrex rond plat, ajoutez 1 cuillerée à café de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau)	100 °C	25 - 35	Lèchefrite ou grille de four (2)
Flan/Crème (6 plats pour desserts de 100 ml chacun, que vous recouvrez de papier aluminium)	90 °C	20 - 30	Lèchefrite ou grille de four (2)
Crème aux œufs (utilisez un grand plat en pyrex que vous recouvrez de papier aluminium)	90 °C	30 - 40	Lèchefrite ou grille de four (2)

Les fours vapeur combinés ASKO

Les fours vapeur combinés ASKO sont équipés d'un générateur installé à l'extérieur de l'enceinte et d'un système cyclonique qui recycle l'eau résiduelle de la vapeur. Cette solution offre des avantages inégalés pour la cuisson : quantité de vapeur optimale, mesure précise et stabilité de la température. De plus, comme aucun dépôt calcaire ne peut se former dans la cavité du four, le nettoyage est plus facile.

COLLECTION **ELEMENTS**

COLLECTION **CRAFT**

DÉCOUVREZ LE SYSTÈME CYCLONIQUE ASKO EN VIDÉO :

Collection ELEMENTS

OCS8678G 2 199 €

Four vapeur combiné 60 cm
ELEMENTS
Verre noir nacré Soft Black

- Volume de la cavité : 73 L
- Écran couleur TFT rétro-éclairé tactile
- 22 fonctions
- Rails télescopiques sur 3 niveaux

OCS8478G 2 199 €

Four vapeur combiné 45 cm
ELEMENTS
Verre noir nacré Soft Black

- Volume de la cavité : 50 L
- Écran couleur TFT rétro-éclairé tactile
- 22 fonctions
- Rails télescopiques sur 2 niveaux

OCSM8478G 3 499 €

Four vapeur combiné micro-ondes 45 cm
ELEMENTS
Verre noir nacré Soft Black

- Volume de la cavité : 50 L
- Écran couleur TFT rétro-éclairé tactile
- 27 fonctions

Collection Craft TFT 6 pouces

OCS8687A - noir graphite 2 099 €
OCS8687B - inox noir Black Steel 2 199 €

Four vapeur combiné 60 cm
Craft

- Volume de la cavité : 73 L
- Écran couleur TFT 6 pouces
- 20 fonctions
- Rails télescopiques sur 2 niveaux

OCS8487A - noir graphite 1 999 €
OCS8487B - inox noir Black Steel 2 099 €

Four vapeur combiné 45 cm
Craft

- Volume de la cavité : 50 L
- Écran couleur TFT 6 pouces
- 20 fonctions
- Rails télescopiques sur 1 niveau

OCSM8487S - inox brossé 2 599 €
OCSM8487A - noir graphite mat 2 599 €
OCSM8487B - inox noir brossé Black Steel 2 799 €

Four vapeur combiné micro-ondes 45 cm
Craft

- Volume de la cavité : 50 L
- Écran couleur TFT rétro-éclairé 6 pouces
- 27 fonctions
- 6 puissances micro-ondes : 90 à 1000W

Conformément à la réglementation en vigueur, il appartient à chaque revendeur de fixer librement ses prix de vente. Les prix indiqués ici (prix TTC maxi, hors éco-participation) n'ont qu'une valeur informative et indicative à la date de l'impression. Depuis novembre 2006, ces prix sont majorés de l'éco-participation pour financer la filière de collecte et de recyclage des déchets d'équipements électroniques et électriques (décret n°2005/829 du 20 juillet 2005). Photographies et descriptions indicatives et non contractuelles. ASKO se réserve le droit de modifier ou de faire évoluer sans préalable les modèles et caractéristiques (techniques ou esthétiques) des produits présentés dans le présent document. La responsabilité d'ASKO ne pourra pas non plus être engagée en cas d'indisponibilité ou d'arrêt de la fabrication d'un modèle présenté dans ce livret.

AVEC ECOFOLIO LES PAPIERS
SE RECYCLENT

Collection Craft TFT 3 pouces

OCS8664S - inox brossé anti-trace 1 699 €
OCS8664A - noir graphite 1 699 €

Four vapeur combiné 60 cm
Craft

- Volume de la cavité : 73 L
- Écran couleur TFT 3 pouces
- 20 fonctions
- Rails télescopiques sur 1 niveau

OCS8464S - Inox brossé anti-trace 1 599 €
OCS8464A - noir graphite 1 599 €

Four vapeur combiné 45 cm
Craft

- Volume de la cavité : 50 L
- Écran couleur TFT 3 pouces
- 20 fonctions
- Rails télescopiques sur 1 niveau

ASKO

ESPACE PROFESSIONNELS

Service clients

Commande produits et documentation
Du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures
Tél : 03 88 65 73 80
Courriel : serviceclientem@eberhardt.fr

Service technique

Assistance et dépannage
Tél : 03 88 65 73 91

Pièces détachées

24h/24 7j/7 Site SAV : http://www.agoraplus.com
Tél : 03 88 65 73 90
Courriel : sav.pdr@eberhardt.fr

ESPACE CONSOMMATEURS

Conseils avant et après-ventes

Tél : 09 69 32 69 00
Du lundi au vendredi
de 9 heures à 12 heures
et de 13 h 30 à 17 h 15

Contact : info.conso@eberhardt.fr

Accessoires :

https://www.electromenager-premium.fr/

Eberhardt
MARQUE DE CONFIANCE

EBERHARDT
DISTRIBUTEUR EXCLUSIF POUR LA FRANCE
18, RUE DES FRÈRES EBERTS • B.P. 30083 • F-67024 STRASBOURG CEDEX 1

AO 02005