

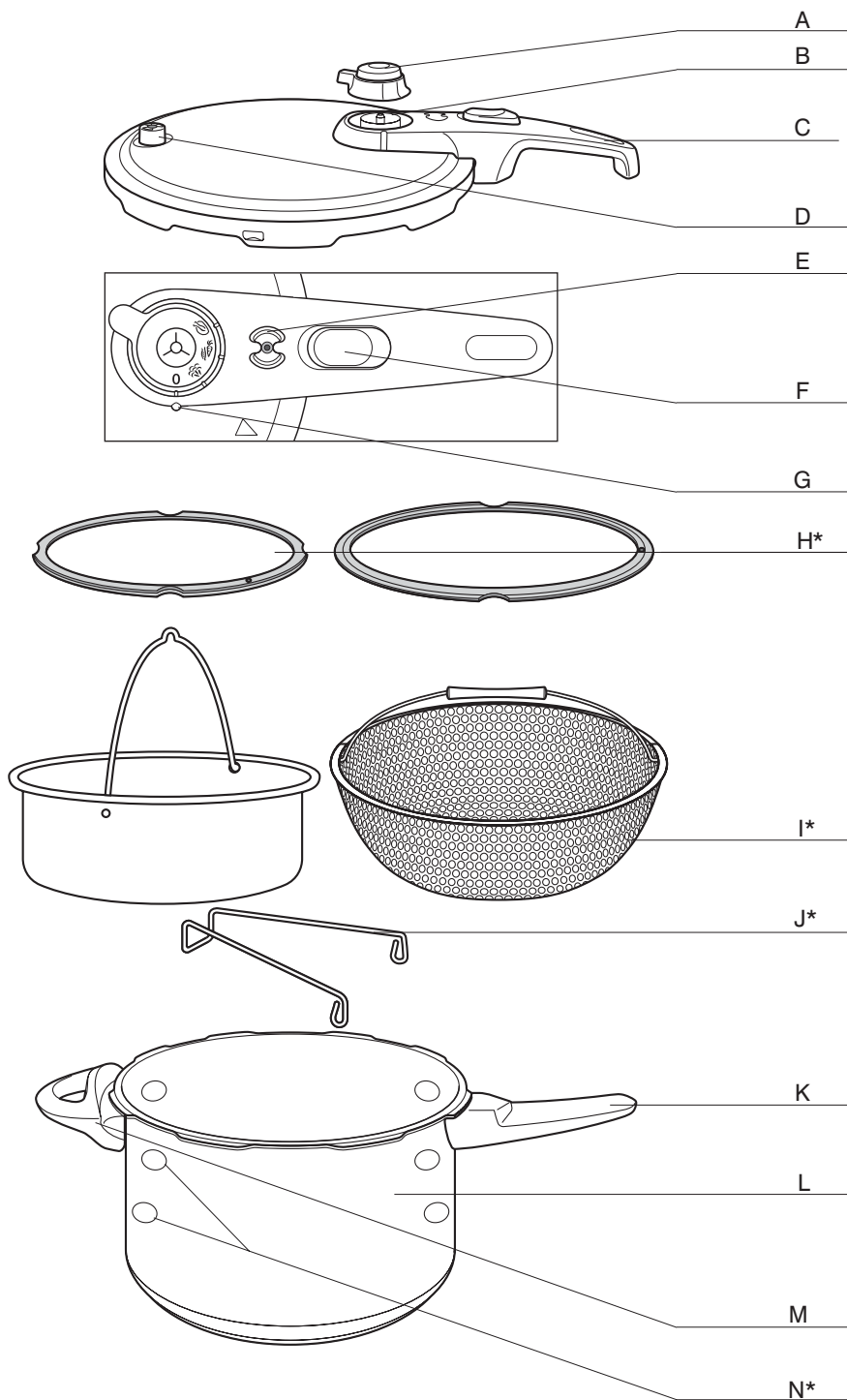


Sensor

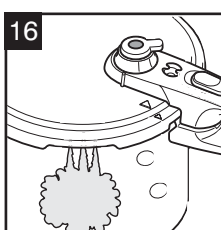
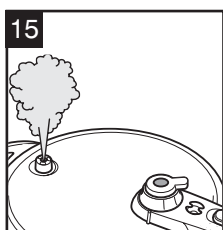
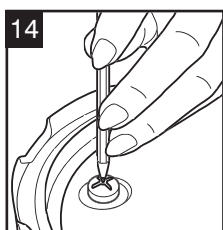
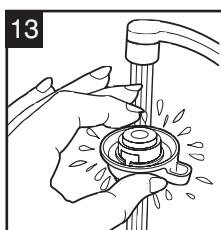
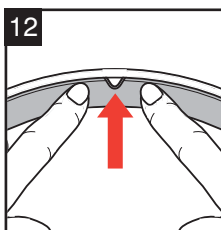
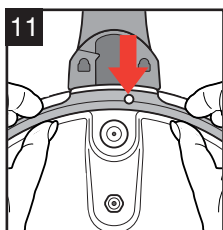
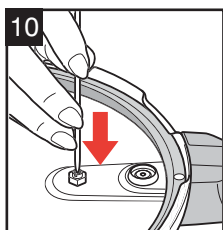
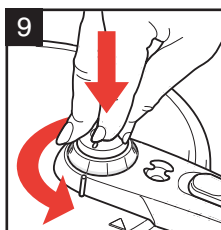
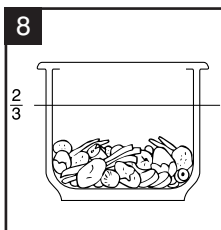
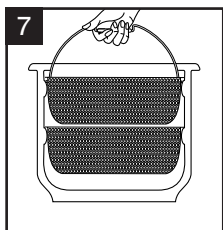
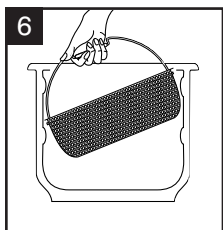
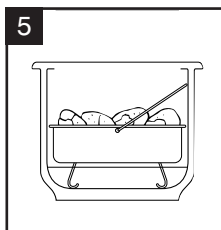
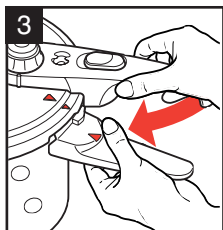
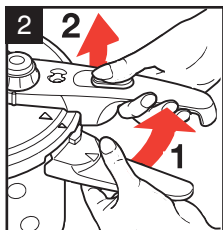
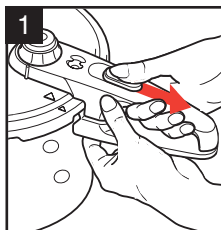
Octobre 2007 - Réf. : 4134751 - réalisation : ESPACE GRAPHIQUE



Guide de l'utilisateur



*selon modèle



Précautions importantes

Pour votre sécurité cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables.

Prenez le temps de lire toutes les instructions et reportez-vous au “Guide de l'utilisateur”.

- Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance surtout si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.
- Ne mettez pas votre cocotte dans un four chauffé.
- Déplacez votre cocotte sous pression avec un maximum de précaution. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et boutons. Utilisez des gants, si nécessaire.
- N'utilisez pas votre cocotte dans un autre but que celui auquel elle est destinée.
- Votre cocotte cuit sous pression. Des blessures par ébouillantage peuvent résulter d'une utilisation inadéquate. Assurez-vous que la cocotte est convenablement fermée avant de la mettre en service.
- N'ouvrez jamais la cocotte en force. Assurez-vous que la pression intérieure est retombée.
- N'utilisez jamais votre cocotte sans liquide, cela la détériorerait gravement.
- Utilisez la(les) source(s) de chaleur compatible(s) et conformément aux instructions d'utilisation.
- Ne remplissez pas votre cocotte au-delà des 2/3.
- Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes, ... ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve.
- Pour les viandes qui comportent une peau superficielle qui risque de gonfler sous l'effet de la pression (ex. langue de bœuf...), piquez la viande avant cuisson. En fin de cuisson, si la peau de la viande présente un aspect gonflé, attendez avant de la ressortir de la cocotte.
- Dans le cas d'aliments pâteux (pois cassés, rhubarbe, compotes...), la cocotte doit être légèrement secouée avant ouverture pour que ces aliments ne giclent pas à l'extérieur.
- Vérifiez que les soupapes ne sont pas obstruées avant chaque utilisation.
- N'utilisez pas votre cocotte pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité au-delà des consignes de nettoyage et d'entretien.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle. En particulier, utilisez une cuve et un couvercle SEB.
- Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Portez à ébullition environ 2 minutes avant de mettre le couvercle. Surveillez votre appareil dans le cadre des recettes à base d'alcool.
- N'utilisez pas votre cocotte pour stocker des aliments acides ou salés avant et après cuisson.
- Assurez-vous que la soupape est en position de décompression avant d'ouvrir votre cocotte.

Conservez ces instructions

Schéma descriptif

A - Soupape de fonctionnement
B - Conduit de soupape de fonctionnement
C - Poignée longue de couvercle
D - Soupape de sécurité
E - Indicateur de présence de pression
F - Bouton d'ouverture
G - Repère de positionnement de la soupape de fonctionnement

H - Joint de couvercle (selon modèle)
I - Panier vapeur ou panier Vitamines (selon modèle)
J - Support de panier vapeur (selon modèle)
K - Poignée longue de cuve
L - Cuve
M - Poignée courte de cuve
N - Supports intégrés

1 - Caractéristiques

Diamètre du fond de la cocotte - références

Capacité	Ø Int. cuve	Ø Fond cuve	Modèle inox
4,5 L	22 cm	18 cm	P20506
6 L	22 cm	18 cm	P20507
8 L	25 cm	20 cm	P20514
8 L	25 cm	20 cm	P20714*
10 L	25 cm	20 cm	P20515
10 L	25 cm	20 cm	P20715**

* modèle Sensor Vitamines

**modèle Sensor Vitamines avec 2 paniers.

Informations normatives :

Pression de fonctionnement : 80 kPa.

Pression maximum de sécurité : 140 kPa.

Sources de chaleur compatibles



- La cocotte Sensor s'utilise sur tous les modes de chauffage y compris induction.
- Sur plaque électrique et induction, employez une plaque de diamètre égal ou inférieur à celui du fond de la cocotte.
- Sur table vitrocéramique, assurez-vous que le fond de la cuve est propre et net.
- Sur gaz, la flamme ne doit pas déborder du diamètre de la cuve.

Accessoires SEB

■ Les accessoires de la cocotte Sensor disponibles dans le commerce sont :

Accessoire	Ø Int. cuve	Référence
Panier vapeur	22 cm	792185 ou PA3
Panier vapeur	25 cm	980513 ou PA5
Panier Vitamines	25 cm	X1030002
Support du panier		792691 ou SU1
Joint	8L/10L	980549 ou JO17

■ Pour le changement d'autres pièces ou réparations faites appel aux Centres de Service Agréé SEB.

■ N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle.

2 - Ouverture

■ Tenez la poignée longue de cuve (**K**) dans une main, prenez la poignée du couvercle (**C**) de l'autre main et à l'aide du pouce tirez sur le bouton d'ouverture (**F**) - **Fig 1**
Puis sans relâcher le bouton, tournez le couvercle vers la droite jusqu'à ouverture, puis soulevez le couvercle - **Fig 2**

3 - Fermeture

■ Posez le couvercle bien à plat sur la cuve en alignant les triangles du couvercle et de la poignée de la cuve (**K**) - **Fig 3**

■ Tournez le couvercle vers la gauche jusqu'à entendre le clic de fermeture - **Fig 4**
□ Si vous ne pouvez pas fermer, vérifiez que le bouton d'ouverture (**F**) est bien en position reculée, sinon à l'aide du pouce, mettez-le en position reculée.

4 - Remplissage minimum

■ Mettez toujours une quantité minimale de liquide au moins égale à 25 cl (2 verres)

Pour une cuisson vapeur

- Le remplissage doit être au moins égal à 75 cl (6 verres).
- Posez votre panier (**I**) sur le support (**J**) prévu à cet effet - **Fig 5**
- Pour les modèles équipés de 2 paniers: superposez-les comme indiqué - **Fig 7**

5 - Remplissage maximum

■ Ne remplissez jamais votre cocotte au-delà des 2/3 de la hauteur de la cuve - **Fig 8**

Pour certains aliments

■ Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes..., ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve

6 - Utilisation de la soupape de fonctionnement (A)

Pour cuire les aliments délicats et préserver les vitamines

■ Positionnez le pictogramme  de la soupape (A) face au repère (G).

Pour cuire les viandes et décongeler

■ Positionnez le pictogramme  de la soupape (A) face au repère (G).

Pour libérer la vapeur

■ Positionnez le pictogramme  de la soupape (A) face au repère (G).

Pour enlever la soupape de fonctionnement

■ Laissez refroidir l'appareil avant de retirer la soupape (A).

■ Appuyez sur la partie centrale et tournez la soupape pour aligner la position 0 avec le repère (G) - Fig 9

■ Retirez la soupape.

Pour remettre en place la soupape de fonctionnement

■ Posez la soupape de fonctionnement en alignant le 0 avec le repère (G).

■ Appuyez sur la partie centrale puis tournez jusqu'à la position souhaitée.

7 - Première utilisation

■ Remplissez d'eau jusqu'aux 2/3 de la cuve.

■ Posez le panier au fond de la cuve et déposez le support du panier dans le panier.

■ Pour les modèles équipés de 2 paniers sans support : mettez les en place comme indiqué Fig 7

■ Fermez la cocotte.

■ Placez la soupape de fonctionnement (A) sur .

■ Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.

■ Lorsque la vapeur commence à s'échapper par la soupape, réduisez la source de chaleur et décomptez 15 min.

■ Lorsque les 15 min. sont écoulées, éteignez votre source de chaleur.

■ Placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide.

■ Lorsque l'indicateur de présence de pression (E) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression. Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position , ouvrez la cocotte.

■ Rincez la cocotte à l'eau et séchez-la.

■ Note : l'apparition de taches sur le fond intérieur de la cuve n'altère en rien la qualité du métal. Il s'agit de dépôt calcaire. Pour les faire disparaître, vous pouvez utiliser un tampon à récurer avec un peu de vinaigre dilué.

8 - Avant la cuisson

■ Avant chaque utilisation retirez la soupape (A) (voir paragraphe 6) et vérifiez à l'oeil et au jour que le conduit de la soupape de fonctionnement (B) n'est pas obstrué. Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dents - Fig 10

■ Mettez en place la soupape de fonctionnement (A) et sélectionnez la position  ou .

■ Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.

9 - Pendant la cuisson

■ Lorsque la soupape de fonctionnement (A) laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), la cuisson commence, réduisez la source de chaleur.

■ Décomptez le temps de cuisson indiqué dans votre recette.

■ Dès que le temps de cuisson est écoulé, éteignez la source de chaleur.

10 - Fin de cuisson

Pour libérer la vapeur

■ Une fois la source de chaleur éteinte, vous avez deux possibilités :

□ **Décompression lente** : tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position . Lorsque l'indicateur de présence de pression (E) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression.

 **Si lors de la décompression vous observez des projections anormales : remettez le sélecteur en position  puis redécompressez lentement en vous assurant qu'il n'y a plus de projection.**

□ **Décompression rapide** : placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide. Lorsque l'indicateur de présence de pression (E) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression. Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position .

■ Vous pouvez l'ouvrir.

11 - Nettoyage et entretien

■ Pour le bon fonctionnement de votre appareil, veillez à respecter ces recommandations de nettoyage et d'entretien après chaque utilisation.

■ Lavez la cocotte après chaque utilisation avec de l'eau tiède additionnée de produit vaisselle. Procédez de même pour le panier.

■ N'utilisez pas d'eau de javel ou de produits chlorés.

Pour nettoyer l'intérieur de la cuve

■ Lavez avec un tampon à récurer.

Pour nettoyer l'extérieur de la cuve

■ Lavez avec une éponge végétale.

□ *Vous pouvez mettre la cuve et le panier au lave-vaisselle.*

■ Si l'intérieur de la cuve inox présente des reflets irisés, la nettoyer avec du vinaigre ou avec le produit nettoyant spécial inox.

Pour nettoyer le couvercle

■ Lavez le couvercle sous un filet d'eau tiède avec une éponge et du produit vaisselle.

□ *Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle.*

Pour nettoyer le joint du couvercle

■ Après chaque cuisson, nettoyez le joint (H) et son logement.

■ Pour la remise en place du joint, reportez-vous aux dessins - **Fig 11 - 12**

Pour nettoyer la soupape de fonctionnement (A)

■ Retirez la soupape de fonctionnement (A) : voir paragraphe 6.

■ Nettoyez la soupape de fonctionnement (A) sous le jet d'eau du robinet - **Fig 13**

Pour nettoyer le conduit de la soupape de fonctionnement située à l'intérieur du couvercle

■ Enlevez la soupape (A).

■ Contrôlez à l'oeil et au jour que le conduit d'évacuation de vapeur est débouché et rond. Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dents - **Fig 10**

Pour nettoyer la soupape de sécurité (D)

 **Ne jamais retirer le cache de la soupape de sécurité (D), situé sur le dessus du couvercle.**

■ Nettoyez la base de la soupape de sécurité à l'intérieur du couvercle en passant celui-ci sous l'eau.

■ Vérifiez son bon fonctionnement en appuyant légèrement sur le clapet qui doit s'enfoncer sans difficulté - **Fig 14**

Pour ranger votre cocotte

■ Retournez le couvercle sur la cuve.

12 - Sécurité

Votre autocuiseur est équipé de plusieurs dispositifs de sécurité dont deux à la surpression :

□ **Premier dispositif** : la soupape de sécurité (D) libère la pression et de la vapeur s'échappe verticalement - **Fig 15**

□ **Deuxième dispositif** : le joint (H) laisse échapper de la vapeur entre le couvercle et la cuve - **Fig 16**

Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche :

■ Arrêtez la source de chaleur.

■ Laissez refroidir la cocotte.

■ Ouvrez.

■ Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement (A), le conduit d'évacuation de vapeur (B), la soupape de sécurité (D) et le joint (H).

Recommandations d'utilisation

1 - La vapeur est très chaude lorsqu'elle sort de la soupape de fonctionnement.

2 - Dès que l'indicateur de présence de pression s'élève, vous ne pouvez plus ouvrir votre cocotte.

3 - Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.

4 - Attention au jet de vapeur.

5 - Pour déplacer la cocotte, servez-vous des deux poignées de cuve.

6 - Ne laissez pas séjourner d'aliments dans votre cocotte.

7 - N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés, qui pourraient altérer la qualité de l'acier inoxydable.

8 - Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle. Ne laissez pas le couvercle tremper dans l'eau.

9 - Changez le joint tous les ans.

10 - Le nettoyage de votre cocotte s'effectue impérativement à froid, l'appareil vide.

11 - Il est impératif de faire vérifier votre cocotte dans un Centre de Service Agréé SEB après 10 ans d'utilisation.

SEB répond à vos questions

1 - Si vous ne pouvez pas fermer le couvercle :

■ Vérifiez que le bouton d'ouverture (F) est bien reculé.

2 - Si la cocotte a chauffé sous pression sans liquide à l'intérieur :

■ Faites vérifier votre cocotte par un Centre de Service Agréé SEB.

3 - Si l'indicateur de présence de pression n'est pas monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson :

■ Ceci est normal pendant les premières minutes.

■ Si le phénomène persiste, vérifiez que :

- La source de chaleur est assez forte, sinon augmentez-la.

- La quantité de liquide dans la cuve est suffisante.

- La soupape de fonctionnement est positionnée sur  ou .

- La cocotte est bien fermée.

- Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés.

4 - Si l'indicateur de présence de pression est monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson :

■ Passez votre appareil sous l'eau froide.

■ Nettoyez la soupape de fonctionnement et la tige d'évacuation de vapeur - **Fig 10** et vérifiez que le clapet de la soupape de sécurité s'enfonce sans difficulté - **Fig 14**

5 - Si la vapeur fuit autour du couvercle, vérifiez :

■ La bonne fermeture du couvercle.

■ Le positionnement du joint du couvercle.

■ Le bon état du joint, au besoin changez-le.

■ La propreté du couvercle, du joint, de la soupape de sécurité et de la soupape de fonctionnement.

■ Le bon état du bord de la cuve.

6 - Si l'un des systèmes de sécurité (soupape de sécurité ou joint) se déclenche :

■ Arrêtez la source de chaleur.

■ Laissez refroidir la cocotte.

■ Ouvrez, vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement, la tige d'évacuation de vapeur, la soupape de sécurité et le joint.

7 - Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle :

■ Vérifiez que l'indicateur de présence de pression est en position basse.

■ Sinon : décompressez, au besoin, refroidissez la cocotte sous un jet d'eau froide.

8 - Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés, vérifiez :

■ Le temps de cuisson.

■ La puissance de la source de chaleur.

■ Le bon positionnement de la soupape de fonctionnement.

■ La quantité de liquide.

9 - Si des aliments ont brûlé dans la cocotte :

■ Laissez tremper votre cuve quelque temps avant de la laver.

■ N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.

Garantie

- Votre nouvelle cocotte SEB est garantie pendant 10 ans contre :
 - tout défaut lié à la structure métallique du produit,
 - toute dégradation prématurée du métal de base, dans le cadre de l'utilisation préconisée par le guide de l'utilisateur.
- Cette garantie exclut :
 - les dégradations consécutives à des utilisations négligentes : chocs, chutes, passage au four ;
 - les pièces d'usure : joint, poignées, panier, soupape de fonctionnement.
- Seuls les Centres Service Agréés SEB sont habilités à vous faire bénéficier de cette garantie.
- Veuillez appeler le numéro Azur pour l'adresse du Centre Service Agréé SEB le plus proche de chez vous.
- Veuillez noter que, indépendamment de la présente garantie commerciale, s'appliquent, en tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L 211-4, L 211-5 et L 211-12 du Code de la Consommation ainsi que la garantie légale des vices cachés visée aux articles 1641 à 1649 du Code Civil.

SEB CONSEIL

Pour toute information complémentaire
Voor bijkomende info
Für weitere Auskünfte

► N°Azur 0 810 211 021

PRIX APPEL LOCAL

Email : consommateurs@seb.fr

tel.: 070/ 23 31 59

Email : infoconsommateurs@be.groupeseb.com

Email : consumentenin

8 recettes savoureuses

à préparer avec votre Sensor

Entrée

Soupe de légumes

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :
10 min.



4 pommes de terre, 2 poireaux, 5 carottes, 2 navets, 1,5 l d'eau, sel, poivre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif).

Épluchez et lavez les légumes.

Détaillez en gros cubes les pommes de terre et les navets. Coupez les carottes et les poireaux en larges rondelles.

Mettez l'eau dans la cocotte minute, ajoutez les légumes, le sel et le poivre.

Laissez cuire le temps indiqué.

Ajoutez éventuellement la crème fraîche avant de servir.

Poisson

Papillotes de julienne aux agrumes

4 personnes

Préparation : 25 min.

Temps de cuisson :
7 min.



4 pavés de filet de julienne de 150 g chacun, 1 pamplemousse, 1 orange, le jus d'1 citron vert, 2 tomates, 1 oignon, 2 échalotes émincées, 60 g de beurre, 1 verre de vin blanc sec, quelques feuilles d'estragon, sel, poivre.

Coupez les tomates en rondelles. Épluchez et émincez très finement l'oignon. Pelez à vif et prélevez les quartiers du pamplemousse et de l'orange en prenant soin de conserver le jus.

Disposez au centre de quatre feuilles d'aluminium 3 rondelles de tomates se chevauchant légèrement. Recouvrez d'un peu d'oignon et d'échalotes émincées, ajoutez quelques feuilles d'estragon et déposez les pavés de julienne. Relevez les bords de chaque papillote afin de pouvoir verser sans crainte 1 cuillerée à soupe de vin blanc et 2 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse-orange. Ajoutez quelques gouttes de citron vert, salez et poivrez.

Déposez sur chaque poisson 1 quartier de pamplemousse, 2 quartiers d'orange et 15 g de beurre frais. Refermez bien les papillotes avant de les déposer délicatement dans le panier vapeur.

Dans la cocotte minute, versez 70 cl d'eau. Placez-y le panier vapeur sur son support en vous assurant qu'il n'est pas en contact avec l'eau. Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Plongez la cocotte minute dans un bain d'eau froide pour la refroidir rapidement avant d'ouvrir.

Retirez le panier vapeur de la cocotte minute et déposez délicatement 1 papillote de julienne dans chaque assiette. Ouvrez les papillotes à table à l'aide de ciseaux et servez éventuellement accompagné d'une salade d'avocats.

Rôti de porc (cuisson de base)

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :
18 min.



1 kg de carré de porc désossé ou d'échine (conserver les os), 2 carottes coupées en gros morceaux, 3 gousses d'ail, 2 oignons, 1 bouquet garni, 30 g de beurre, 2 verres de vin blanc, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, sucre, sel, poivre.

Dans la cocotte minute, faites revenir vivement le rôti et les os concassés dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail non pelé, les oignons, les carottes, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre et faites colorer 5 min. à feu vif. Versez le vin blanc et 1 verre d'eau, ajoutez le bouquet garni. Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le rôti et laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'un jus nappant. Otez le bouquet garni et les gousses d'ail.

Coupez le rôti en larges tranches et arrosez-les copieusement de jus.

Pot-au-feu du chef

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :
20 + 30 min.



1,2 kg de bœuf (gîte ou macreuse, queue de bœuf, un peu de plat de côtes), 2 os à moelle, 800 g de grosses pommes de terres, 1/2 citron, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 3 carottes, 3 poireaux ficelés, 3 navets, 1 branche de céleri, 1/2 céleri-rave, 1 tête d'ail, 1 bouquet garni, 4 cuillères à soupe de Porto, 4 tranches de pain de campagne grillées et aillées, cornichons, gros sel, sel, poivre.

Nettoyez et épluchez les légumes, coupez-les en morceaux. Dans la cocotte minute, versez 2 litres d'eau et mettez l'oignon, les carottes, les poireaux, les navets, le céleri-rave, la tête d'ail, la branche de céleri et le bouquet garni. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis plongez-y les morceaux de viande. Faites cuire 10 min. à feu doux en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface.

Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez les carottes, les poireaux, le navet et le céleri-rave et mettez-les de côté. Refermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Lavez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée. Pendant la cuisson de la viande et des pommes de terre, coupez des rondelles de citron et placez-les à l'extrémité de chaque os à moelle en les fixant avec de la ficelle de cuisine. Mettez les os à moelle dans une casserole d'eau légèrement salée et citronnée et laissez cuire 10 min. à feu doux.

Egouttez la viande. Servez-la entourée des légumes et accompagnée de gros sel et de cornichons. Egouttez les os et extrayez-en la moelle. Servez celle-ci avec les tranches de pain grillées légèrement aillées. Présentez le bouillon à part après y avoir ajouté 3 ou 4 cuillères à soupe de Porto.

Volaille

Poulet basquaise

4 personnes.

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :
11 min.



1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux par le volailler, 1 boîte de 400 g de tomates entières pelées, 1 boîte de 400 g de poivrons rouges, 1 boîte de 400 g de poivrons verts, 3 gousses d'ail hachées, 3 oignons émincés, 1 bouquet garni, 2 verres de vin blanc, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Egouttez soigneusement les poivrons avant de les émincer. Dans la cocotte minute, faites chauffer vivement l'huile d'olive avec la moitié de l'ail, puis faites-y revenir les morceaux de poulet. Salez et poivrez. Versez 1 verre de vin blanc pour détacher les sucs de cuisson collés au fond de la cocotte minute, puis retirez les morceaux.

Dans la même cocotte minute, faites colorer les oignons. Ajoutez les poivrons émincés et faites cuire 5 min. à feu vif en remuant. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le vin restants. Salez et poivrez. Laissez mijoter 3 min. et remettez les morceaux de poulet.

Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le bouquet garni, puis disposez dans chaque assiette quelques morceaux de poulet avec la garniture basquaise. Servez accompagné d'un riz pilaf.

Légumes

Ratatouille

6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :
15 min.



5 courgettes coupées en rondelles, 4 aubergines en cubes, 4 grosses tomates en quartiers, 2 poivrons rouges en dés, 1 poivron vert en lanières, 2 gros oignons hachés, 3 gousses d'ail pelées en purée, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, 1 petit bol de basilic, 1/2 botte de coriandre, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Dans la cocotte minute, faites revenir à feu vif les oignons, les dés de poivrons rouges et les lanières de poivron vert dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajoutez les cubes d'aubergines, les rondelles de courgettes, les tomates et le restant d'huile. Terminez avec le thym, le laurier, le romarin et l'ail. Salez et poivrez. Remuez bien.

Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Ouvrez, remettez sur feu doux et laissez réduire ainsi la ratatouille 10 min. environ sans couvercle. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la ratatouille chaude, parsemée d'un mélange de basilic et de coriandre ciselés.

Desserts

Compotes aux trois pommes caramélisées

4 à 6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

6 min.



4 pommes reinettes, 4 pommes granny smith, 4 pommes Canada, 100 g de pignons de pin, 60 g de beurre, 100 g de cassonade, 2 pincées de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de vanille liquide, 1 pincée de gingembre en poudre.

Épluchez les pommes, épépinez-les, puis coupez-les en quartiers de 2 cm d'épaisseur.

Dans la cocotte minute, faites-les revenir à feu doux dans le beurre. Ajoutez la cannelle, la vanille, le gingembre, la cassonade et les pignons de pin. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois.

Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Servez la compote fraîche ou tiède avec 1 boule de glace à la vanille ou 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Petites crèmes caramel

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

7 min.



25 cl de lait, 1/2 gousse de vanille coupée en deux, 3 jaunes d'œufs, 100 g de sucre semoule, quelques gouttes de vinaigre.

Faites bouillir le lait avec la vanille. Dans une terrine, mettez 50 g de sucre et les jaunes d'œufs. Battez énergiquement jusqu'à obtention d'un mélange bien blanc. Versez progressivement le lait bouillant (débarrassé de la gousse de vanille) sur les œufs sans cesser de fouetter.

Dans une casserole à fond épais, mettez le sucre restant avec 2 cuillerées à soupe d'eau et quelques gouttes de vinaigre. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond. Enduisez quatre ramequins individuels de caramel. Filtrez la préparation aux œufs à l'aide d'une écumoire et versez-la dans les ramequins. Couvrez ceux-ci d'un film alimentaire, fixé avec de la ficelle de cuisine afin qu'il ne bouge pas lors de la cuisson. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

Faites bouillir 75 cl d'eau dans la cocotte minute et installez-y le panier vapeur sur son support. Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Ouvrez.

Laissez refroidir avant de mettre les crèmes au réfrigérateur. Démoulez sur un plat et servez froid.

Cuisson des légumes

légumes frais



Artichauts	- vapeur	18 min.
	- immersion	15 min.
Asperges	- immersion	5 min.
Betterave rouge	- vapeur	20 – 30 min.
Brocolis		3 min.
Carottes		6 min.
Céleri	- vapeur	6 min.
	- immersion	10 min.
Champignons	émincés	1 min.
	entiers	1 min. 30
Chou vert	émincé	6 min.
	effeuillé	7 min.
Chou Bruxelles		7 min.
Chou-fleur	- immersion	3 min.
Courgettes	- vapeur	6 min. 30
	- immersion	2 min.
Endives		12 min.
Epinards	- vapeur	5 min.
	- immersion	3 min.
Haricots mi-secs	- immersion	20 min.
Haricots verts		7 min.
Navets	- vapeur	7 min.
	- immersion	6 min.
Petits pois		1 min. 30
Poireaux		2 min. 30
Potiron (purée)		8 min.
Pommes de terre en quartiers	- vapeur	10 min.
	- immersion	6 min.
Flageolets verts (lég. secs)	- immersion	45 min.
Lentilles vertes (lég. secs)	- immersion	10 min.
Pois cassés (lég. secs)	- immersion	14 min.
Riz (lég. secs)	- immersion	7 min.
Blé (lég. secs)		15 min.

légumes surgelés



Brocolis	- vapeur	3 min.
Carottes rondelles	- vapeur	6 min.
Carottes jeunes entières	- vapeur	10 min.
Champignons	- vapeur	6 min.
Choux Bruxelles	- immersion	6 min.
Chou fleur	- vapeur	5 min.
Courgettes	- vapeur	11 min.
Epinards en branches		9 min.
Flageolets	- vapeur	12 min.
Fonds d'artichaut	- vapeur	6 min.
Haricots beurre	- vapeur	8 min.
Haricots plats	- vapeur	6 min.
Haricots verts extra-fins	- vapeur	6 min.
Petits pois	- vapeur	4 min.
Poireaux coupés	- vapeur	24 min.