

steam'up



LA CUISINE VAPEUR A ENFIN DU GOÛT !

steam'up



LAISSEZ LA VAPEUR SUBLIMER LES SAVEURS DE VOS PLATS QUOTIDIENS !

Mariez les saveurs en réunissant tous vos ingrédients, y compris les sauces, directement dans un seul récipient pour des plats savoureux au quotidien. La technologie exclusive de Steam'up qui projette la vapeur vers le bas, vous permet une cuisson délicate et homogène qui préserve les qualités et les textures de vos ingrédients. A vous les plats gourmands que vous n'auriez jamais pensé réaliser à la vapeur.

Assemblez les ingrédients et laissez la vapeur révéler des goûts insoupçonnés !

PRATIQUE À UTILISER

Ses 8 programmes vous guident sur les temps de cuisson adaptés au type d'ingrédient et au mode de cuisson (décongélation, réchauffage, maintien au chaud).

PROGRAMMES / MODES

P1  Légumes à cuisson courte	P5  Viande blanche
P2  Légumes à cuisson longue	P6  Décongélation
P3  Poisson	P7  Réchauffage
P4  Riz	P8  Maintien au chaud

Tableau de cuisson - page 24-25



SOMMAIRE

POISSONS

- Pavés de saumon aux légumes.....p. 04
- Moules au curry.....p. 05
- Cabillaud au curry.....p. 05
- Darnes de poisson à la Siciliennep. 06
- Crevettes & brocolis aux cacahuètes.....p. 06
- Dorades marinées.....p. 07

RIZ & LÉGUMINEUSES

- Lasagne rolls aux épinards & fromage.....p. 12
- Couscous de légumes.....p. 13
- Gnocchi maison à la ricotta.....p. 13
- Falafels.....p. 14
- Salade de quinoa aux légumes.....p. 14
- Riz à l'espagnole.....p. 15

DESSERTS

- Ile flottante surprise.....p. 20
- Fondant au chocolat.....p. 21
- Ananas poché aux épices.....p. 21
- Crumble pommes & fruits rouges.....p. 22
- Muffins tout chocolat.....p. 22
- Petits pots de crème au chocolat.....p. 23

LÉGUMES

- Gratin de courgettes.....p. 08
- Minestrone.....p. 09
- Curry de légumes.....p. 09
- Clafouti aux tomates cerises.....p. 10
- Salade de pommes de terre.....p. 10
- Endives gratinées au jambon.....p. 11

VIANDES

- Chili con carne.....p. 16
- Poulet aux légumes verts.....p. 17
- Roulés de dinde façon cordon-bleu.....p. 17
- Sauce Bolognaise.....p. 18
- Filets de poulet farcis au fromage.....p. 18
- Cuisses de poulet à la crème.....p. 19

DÉCOUVREZ 70 RECETTES SUPPLÉMENTAIRES SUR LE SITE
www.moulinex.fr



PAVÉS DE SAUMON AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 3
Cuisson 20 min.



Ingrédients

4 pavés de saumon avec peau (500 g) | 1 petit oignon rouge | 150 g de chou chinois | 150 g de brocoli | 1 petit poivron rouge | 1 c. à soupe d'aneth ciselée | 1 c. à café de baies roses | 2 c. à soupe de crème fraîche semi-épaisse | sel | poivre

Recette

- 1 | Eplucher et émincer finement l'oignon rouge. Emincer le chou chinois, tailler le brocoli en petites fleurettes et le poivron en petits cubes. Disposer les légumes dans un plat. Saler et poivrer.
- 2 | Disposer les pavés de saumon par-dessus, saler, poivrer et saupoudrer d'aneth ciselée et de baies roses.
- 3 | Couvrir le plat avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P3** pour 20 minutes.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up, ajouter la crème et servir.

Astuce

Pour encore plus de simplicité, utilisez un mélange tout-prêt de légumes en julienne pour wok, et variez avec les herbes et épices de votre choix !

MOULES AU CURRY

Pour 4 personnes
Préparation 05 min.
Programme 3
Cuisson 20 min.



Ingrédients

1,5 kg de moules | 20 cl de crème de coco | 1 c. à soupe de curry en poudre

Recette

- 1 | Mettre les moules nettoyées dans un récipient type sauteuse ou wok. Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P3** pour 20 minutes. En milieu de cuisson, mettre Steam'up en pause et remuer les moules avant de relancer la cuisson.
- 2 | A la fin du programme, retirer Steam'up. Egoutter les moules et réserver dans un saladier.
- 3 | Placer le récipient de cuisson contenant le jus sur feu vif, ajouter le curry et porter à ébullition quelques minutes pour réduire le liquide. Ajouter alors la crème de coco et les moules, mélanger.

Astuce

Ajoutez à la fin une tomate coupée en dés et des feuilles de coriandre hachées.

CABILLAUD AU CURRY

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 3
Cuisson 10 min.



Ingrédients

500 g de filets de cabillaud épais | 3 c. à soupe de pâte de curry doux indien | 2 c. à soupe de crème de coco | 15 g de noix de coco râpée

Recette

- 1 | Couper les filets de cabillaud en morceaux de 4 cm. Les placer dans un récipient type poêle, ajouter 2 c. à soupe de pâte de curry et mélanger pour bien enrober les morceaux de poisson.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme **P3** en réduisant le temps de cuisson à 10 minutes.
- 3 | A la fin du programme, retirer Steam'up, et réserver les morceaux de poisson. Placer la poêle avec le jus sur feu moyen. Ajouter la pâte de curry restante, la crème de coco et la noix de coco râpée et porter à frémissement en remuant. Servir la sauce avec les morceaux de cabillaud et du riz.



DARNES DE POISSON À LA SICILIENNE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 3
Cuisson 25 min.

P3 

Ingrédients

4 darnes de poisson blanc | 2 tomates charnues type cœur de boeuf | 12 olives noires | 1 c. à soupe de câpres | 2 c. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Recette

- 1 | Disposer les darnes de poisson dans un plat. Ajouter les olives, les câpres et les tomates taillées en dés. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P3** pour 20 minutes.
- 3 | A la fin du programme, retourner délicatement les darnes de poisson. Replacer Steam'up et relancer la cuisson pour 5 minutes.

Astuce Servez avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

CREVETTES & BROCOLIS AUX CACAHUËTES

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 3
Cuisson 15 min.

P3 

Ingrédients

350 g de crevettes crues décortiquées | 250 g de brocoli | 3 c. à soupe de beurre de cacahuète | 2 c. à soupe de sauce soja | 1 c. à café de sucre roux | 1 citron vert | 1/2 c. à café de sauce pimentée | 1 poignée de cacahuètes

Recette

- 1 | Mélanger le beurre de cacahuète avec la sauce soja, le sucre, le jus et le zeste de la moitié du citron et la sauce pimentée.
- 2 | Disposer les brocolis et les crevettes dans le panier vapeur placé dans un saladier.
- 3 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme **P3** en réduisant le temps de cuisson à 15 minutes.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up, prélever 3 c. à soupe de jus de cuisson et l'ajouter à la sauce cacahuète pour obtenir un mélange crémeux. Servir cette sauce avec les brocolis et les crevettes en parsemant de cacahuètes concassées.

Astuce Servez ces crevettes avec du riz, des rondelles de citron vert et du piment.



DORADES MARINÉES

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 3
Cuisson 30 min.

P3 

Ingrédients

2 dorades écaillées et vidées de 500 g chacune | 2 bâtons de citronnelle | 1 oignon frais | 1 courgette | 200 g de brocoli | 3,5 c. à soupe de sauce soja | 2 c. à soupe d'huile

Recette

- 1 | Tailler la courgette en rondelles et le brocoli en fleurettes et les placer dans un plat. Arroser de 2 c. à soupe de sauce soja.
- 2 | Jeter la première enveloppe des bâtons de citronnelle, hacher le reste avec l'oignon frais. Mélanger avec 1,5 c. à soupe de sauce soja et l'huile.
- 3 | Faire 3 grosses entailles en allant jusqu'à l'arête sur chaque côté des dorades, répartir le mélange à la citronnelle dans les entailles et poser les dorades sur les légumes.
- 4 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P3** pour 20 minutes.
- 5 | A la fin du programme, retourner délicatement les dorades. Replacer Steam'up et relancer la cuisson pour 10 minutes.

Astuce On trouve de la citronnelle déjà coupée en surgelé. Vous pouvez aussi la remplacer par du zeste de citron vert râpé.





GRATIN DE COURGETTES

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 1
Cuisson 35 min.



Ingrédients

1 kg de courgettes | 400 g de sauce tomate cuisinée Arrabiata | 1 c. à soupe de pesto | 50 g de parmesan râpé | 40 g de chapelure

Recette

- 1 | Laver les courgettes et les couper en rondelles. Les disposer dans un plat à gratin.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P1** pour 15 minutes.
- 3 | A la fin du programme, retirer Steam'up. Ajouter la sauce tomate, le pesto, le parmesan, mélanger et saupoudrer de chapelure. Mettre au four préchauffé à 220°C pendant 20 minutes.

Astuce

Vous pouvez utiliser des rondelles de courgettes surgelées. Dans ce cas, utilisez le programme de cuisson **P6** pour 20 minutes.

Selon votre goût vous pouvez remplacer la sauce tomate par de la sauce béchamel et ajouter du fromage sur le dessus avant le passage au four.

MINISTRONE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme Manuel
Cuisson 25 min.

Ingrédients

2 branches de céleri | 2 gousses d'ail | 1 carotte | 1 courgette | 1 boîte de 400 g de pulpe de tomate concassée | 1 boîte de 400 g de haricots blancs cuisinés | 8 grandes feuilles de basilic | 4 c. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Recette

- 1 | Couper la carotte et les courgettes en petits dés et émincer finement les gousses d'ail et le céleri. Les mettre dans une grande casserole avec la pulpe de tomate, les haricots blancs, 1 c. à café de sel, du poivre et 10 cl d'eau bouillante.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 25 minutes.
- 3 | Hacher le basilic avec l'huile d'olive et une pincée de sel et verser sur le minestrone juste avant de servir.

Astuce

Servez avec du parmesan.

CURRY DE LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programmes 1 & 2
Cuisson 40 min.

P1



P2



Ingrédients

250 g de chou-fleur | 250 g de brocoli | 1 grosse patate douce (400 g) | 1 oignon rouge | 2 gousses d'ail | 3 cm de gingembre | 2 c. à soupe de curry en poudre | 20 cl de crème de coco | 1 piment vert (facultatif) | sel

Recette

- 1 | Couper le chou-fleur et le brocoli en petites fleurettes. Eplucher et couper la patate douce en petits cubes. Eplucher et émincer finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Disposer le tout dans un plat avec le curry, du sel et le piment en rondelles.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme **P2** en réduisant le temps de cuisson à 25 minutes.
- 3 | A la fin du programme, retirer Steam'up, ajouter la crème de coco, mélanger. Replacer Steam'up, ajouter si nécessaire de l'eau dans le réservoir et lancer le programme de cuisson **P1** pour 15 minutes.

Astuce

Servez le curry parsemé de noix de cajou, avec du riz et des pains indiens naans.



CLAFOUTIS AUX TOMATES CERISES

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme Manuel
Cuisson 25 min.

Ingrédients

200 g de tomates cerises | 10 cl de crème liquide entière | 2 œufs | 40 g de fromage de chèvre | 12 feuilles de basilic | sel | poivre

Recette

- 1 | Mélanger la crème avec les œufs et le fromage de chèvre émietté. Ajouter les feuilles de basilic ciselées, du sel et du poivre et verser dans 4 ramequins. Ajouter les tomates cerises.
- 2 | Placer les ramequins dans un plat à rebords, couvrir d'une feuille de papier cuisson en rabattant les bords à l'intérieur. Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 25 minutes.



Servez ces petits clafoutis tièdes ou froids avec une salade verte.

SALADE DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 2
Cuisson 30 min.



Ingrédients

700 g de petites pommes de terre | 1 oignon rouge | 40 g de raisins secs | 40 g d'amandes décortiquées | 4 c. à soupe de vinaigre | 1 c. à soupe de miel | 4 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à café de sel | 1 c. à café de paprika | 50 g de jeunes pousses de salade

Recette

- 1 | Laver les pommes de terre sans les éplucher et les couper en rondelles de 2 cm. Les disposer sur une seule couche dans un plat.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P2** pour 30 minutes.
- 3 | Éplucher et couper l'oignon en rondelles. Placer dans un saladier avec les raisins secs. Faire chauffer le vinaigre, le miel et le sel et verser le mélange bouillant dans le saladier.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up. Egoutter les pommes de terre et les mettre dans le saladier avec les oignons, ajouter les amandes, l'huile d'olive et le paprika et mélanger délicatement. Laisser tiédir, puis ajouter les jeunes pousses de salade et un peu de fleur de sel au moment de servir.



ENDIVES GRATINÉES AU JAMBON

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 1
Cuisson 30 min.



Ingrédients

4 endives | 1 citron | 4 grandes tranches de jambon cuit | 20cl de crème fraîche entière épaisse | 100g de mozzarella | sel | poivre

Recette

- 1 | Couper les endives en deux, les arroser de jus de citron et les disposer dans un plat à four.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P1** pour 15 minutes.
- 3 | A la fin du programme, retirer Steam'up. Egoutter les endives en conservant 3 c. à soupe d'eau de cuisson.
- 4 | Mélanger la crème fraîche avec les 3 cuillères d'eau de cuisson, saler et poivrer généreusement et verser dans le fond du plat. Entourer chaque demi-endive d'une demi-tranche de jambon et les replacer dans le plat sur la crème. Parsemer de lamelles de mozzarella.
- 5 | Mettre au four préchauffé à 220°C pendant 15 minutes, en finissant par quelques minutes sous le gril pour un résultat bien gratiné.



Vous pouvez remplacer le jambon par des tranches de saumon fumé.



LASAGNE ROLLS AUX ÉPINARDS & FROMAGE

Pour 4 personnes
Préparation 20 min.
Programme 1
Cuisson 30 min.



Ingrédients

9 feuilles de lasagnes fraîches (250 g) | 250 g d'épinards frais | 250 g de ricotta | 125 g de mozzarella | 50 g de parmesan | 1 gousse d'ail | 1/4 c. à café de muscade | 400 g de pulpe de tomate en boîte | 1 c. à soupe d'herbes de Provence | sel | poivre

Recette

- 1| Disposer les épinards dans le panier vapeur placé dans un saladier. Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P1** pour 10 minutes.
- 2| Egoutter les épinards en les pressant fortement, les hacher au couteau et les placer dans un saladier avec la ricotta, le parmesan, la mozzarella hachée au couteau, la gousse d'ail râpée, la muscade, du sel et du poivre. Mélanger et réserver.
- 3| Mélanger la pulpe de tomate avec du sel, du poivre et les herbes de Provence et verser dans le fond d'un plat à gratin.
- 4| Etaler les feuilles de lasagne sur le plan de travail. Répartir dessus la farce épinard-fromage et rouler. Découper les rouleaux obtenus en quatre et disposer les tronçons sur la sauce tomate, face coupée dessus.
- 5| Couvrir avec Steam'up et lancer la cuisson pour 20 minutes.

A la fin du programme, vous pouvez parsemer le plat de dés de mozzarella et le placer quelques minutes sous le grill du four.

Astuce

Vous pouvez remplacer les épinards frais par des épinards surgelés. Disposez-les sur le panier vapeur et lancez le programme de décongélation **P6**, avant de les égoutter très fortement.



COUSCOUS DE LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 2
Cuisson 38 min.



Ingrédients

2 navets | 2 carottes | 1/4 de chou rouge | 1/2 potimarron | 1 oignon | 1 boîte de pois chiches cuits (265 g poids net égouttés) | 250 g de semoule de couscous moyenne | 1 c. à soupe de mélange d'épices pour couscous | 1 c. à café de paprika | 1 c. à café de sucre | 25 g de beurre | 1 c. à soupe d'huile d'olive | sel

Recette

- 1| Eplucher et couper tous les légumes en petits morceaux. Les disposer dans un plat, ajouter les pois chiches, les épices, le sucre, le beurre coupé en dés, 1 c. à café de sel, du poivre et mélanger.
- 2| Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P2** pour 30 minutes.
- 3| Verser la semoule dans un saladier avec l'huile, 1 c. à café de sel et 220 ml d'eau. Couvrir avec Steam'up, ajouter si nécessaire de l'eau dans le réservoir et lancer la cuisson pour 8 minutes. Servir la semoule avec les légumes et leur jus.

Astuce

Vous pouvez varier les légumes selon la saison. Servez le couscous parsemé de persil haché et proposez de la harissa à côté.



GNOCCHI MAISON À LA RICOTTA

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme Manuel
Cuisson 15 min.

Ingrédients

250 g de ricotta | 55 g de parmesan râpé | 75 g de farine | 1 œuf | 1 c. à café de sel | poivre | 400 g de sauce tomate cuisinée

Recette

- 1| Mélanger à la cuillère la ricotta avec le parmesan, la farine, l'œuf, le sel et du poivre afin d'obtenir une pâte très molle et humide.
- 2| Transférer cette pâte sur le plan de travail très généreusement fariné. Fariner largement le dessus de la pâte et la mettre en boudin. Travailler délicatement du bout des doigts et fariner dès que nécessaire pour éviter que ça ne colle. Couper le boudin en tronçons et les disposer au fur et à mesure, sans les superposer, dans un plat à gratin contenant la sauce tomate.
- 3| Couvrir le plat avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 15 minutes.

Astuce

Pour un résultat gratiné, à la fin de la cuisson parsemez le plat de parmesan et passez-le quelques minutes sous le grill du four. Vous pouvez simplement acheter des gnocchis prêts à cuire.



FALAFELS

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 1
Cuisson 10 min.

P1

Ingrédients

1 boîte de pois chiches cuits (265 g poids net égouttés) | 1 oignon frais | 1 petit bouquet de persil plat | 2 c. à soupe de farine | 1/2 c. à café de levure chimique | 1 c. à café de cumin en poudre | 1 c. à café de piment en poudre | 2 c. à soupe de chapelure | 125 g de yaourt | 2 brins de menthe | 1 petit oignon rouge | sel | poivre

Recette

- Mixer les pois chiches égouttés avec l'oignon frais émincé, le persil, la farine, la levure, le cumin, le piment et 1 c. à café de sel, jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Former 8 boulettes et les rouler dans la chapelure. Les disposer dans le panier vapeur placé dans un saladier. Couvrir avec Steam'up et lancer le programme de cuisson **P1** pour 10 minutes.

- Eplucher et émincer finement l'oignon rouge. Mélanger avec le yaourt et les feuilles de menthe ciselées. Saler et poivrer. Servir cette sauce en accompagnement des boulettes de pois chiche.

Astuce Servez avec des feuilles de sucrine, des rondelles de concombre et d'oignon frais ainsi que des pains pita que chacun garnira selon son goût.

SALADE DE QUINOA AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 2
Cuisson 40 min.

P2

Ingrédients

150 g de quinoa | 1 petit poivron rouge | 100 g de fines asperges vertes | 100 g de petits pois surgelés | 1 citron | 5 brins de menthe | 100 g de feta | 2 c. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

Recette

- Placer le quinoa, du sel et 150 ml d'eau dans un saladier. Ajouter le poivron coupé en petits dés.
- Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P2** pour 30 minutes.
- A la fin du programme, retirer Steam'up, mélanger le quinoa et ajouter les asperges émincées en tronçons et les petits pois.

- Remettre Steam'up et lancer la cuisson pour 10 minutes.
- Laisser tiédir 5 minutes. Ajouter alors les feuilles de menthe ciselées, le jus et le zeste du citron, la feta émiettée et l'huile d'olive. Saler et poivrer et mélanger délicatement. Servir tiède ou froid.



RIZ À L'ESPAGNOLE

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programmes 1 & 4
Cuisson 45 min.

P1
P4

Ingrédients

250 g de riz | 1 petit poivron rouge | 1 petit oignon | 1 gousse d'ail | 100 g de chorizo piquant | 100 g de petits pois | 150 g d'anneaux de calamars | 2 doses de safran en poudre | 1 c. à café de paprika | sel

Recette

- Verser le riz dans un récipient assez large, recouvrir de 300 ml d'eau bouillante, ajouter les épices, du sel et remuer.
- Couper le poivron en petits dés. Eplucher et émincer finement l'oignon et l'ail. Disposer ces ingrédients sur le riz.
- Couvrir le plat avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme **P4** en augmentant le temps de cuisson à 35 minutes et en mélangeant une fois en cours de cuisson.
- A la fin du programme, retirer Steam'up, ajouter les petits pois, les anneaux de calamars et le chorizo coupé en fines rondelles, mélanger. Remettre Steam'up, ajouter de l'eau dans le réservoir si nécessaire et lancer le programme de cuisson **P1** pour 10 minutes.

Astuce Vous pouvez utiliser des petits pois et des anneaux de calamars surgelés, prolongez simplement la cuisson de quelques minutes.
Vous pouvez également ajouter dès le début de la cuisson un gros filet de poulet coupé en dés ou une poignée de moules.





CHILI CON CARNE

Pour 6 personnes
Préparation 10 min.
Programme 5
Cuisson 25 min.



Ingrédients

350 g de viande de boeuf hachée | 1 poivron rouge | 1 poivron jaune | 1 boîte de 400 g de haricots rouges cuits | 2 c. à soupe de concentré de tomate | 1 c. à café de sel | 1 c. à café d'origan | 1 c. à café de cumin | 1 c. à café de piment en poudre

Recette

- 1 | Laver et épépiner les poivrons. Les couper en petits cubes.
- 2 | Dans une casserole, placer la viande hachée, les poivrons, les haricots rouges égouttés. Ajouter le sel, les épices, le concentré de tomate et mélanger.
- 3 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P5** pour 25 minutes.
- 4 | Après 10 minutes de cuisson, mettre Steam'up en pause et mélanger. Relancer le programme pour les 15 minutes restantes.



Servez avec du riz et des épis de maïs cuits.



POULET AUX LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 5
Cuisson 25 min.



Ingrédients

450 g de filets de poulet | 250 g de fleurettes de brocoli | 1 fenouil | 250 g d'asperges vertes | 200 g de mayonnaise | 1/2 citron | 1 gousse d'ail | 25 g de câpres | 1 petit bouquet d'estragon | 1 petit bouquet de cerfeuil | sel | poivre

Recette

- 1 | Emincer finement le fenouil et le disposer avec les fleurettes de brocolis et les asperges vertes dans le panier vapeur placé dans un saladier. Ajouter les filets de poulet, saler et poivrer.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P5** pour 25 minutes.
- 3 | Eplucher la gousse d'ail. Mixer finement avec l'estragon, le cerfeuil, les câpres, le jus du demi-citron et la mayonnaise.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up, disposer les filets de poulet et les légumes sur un plat et servir avec la mayonnaise aux herbes.



Servez avec des quartiers de citrons.

ROULÉS DE DINDE FAÇON CORDON-BLEU

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme Manuel
Cuisson 15 min.

Ingrédients

4 fines escalopes de dinde (450 g) | 4 tranches de jambon | 100 g d'emmental | 2 c. à soupe de moutarde | 1 c. à soupe d'huile

Recette

- 1 | Mélanger la moutarde et l'huile et en badigeonner les escalopes des deux côtés. Couper le fromage en 4 bâtonnets épais.
- 2 | Poser une tranche de jambon sur chaque escalope, placer un bâtonnet de fromage à une extrémité et enrouler l'escalope sur elle-même. Fermer les extrémités avec des cure-dents et placer les roulés dans le panier vapeur disposé dans un saladier.
- 3 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 15 minutes.



Servez sans attendre pour que le cœur de fromage soit coulant.





SAUCE BOLOGNAISE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 5
Cuisson 25 min.



Ingrédients

350 g de viande de bœuf hachée | 100 g de lardons fumés | 1 carotte | 1 branche de céleri | 1 gousse d'ail | 1 échalote | 400 g de sauce tomate cuisinée | 1 c. à soupe de concentré de tomate | 1 c. à café de sel | 1 c. à café d'herbes de Provence | poivre

Recette

- Mixer la carotte, la branche de céleri, l'échalote et la gousse d'ail.
- Dans une casserole, placer la viande, les lardons, le hachis de légumes, le sel, les herbes de Provence et du poivre. Ajouter la sauce tomate et le concentré de tomate et mélanger.
- Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P5** pour 25 minutes.
- Après 10 minutes de cuisson, mettre Steam'up en pause et mélanger la sauce. Remplacer Steam'up sur la casserole et relancer la cuisson.

Astuce Pendant que la sauce cuit, faites cuire 320 g de pâtes al dente. Egouttez les pâtes et placez-les dans la casserole de sauce bolognaise une fois la cuisson au Steam'up terminée. Mélangez et servez avec du fromage râpé.

FILETS DE POULET FARCIS AU FROMAGE

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme 5
Cuisson 25 min.



Ingrédients

4 filets de poulet | 80 g de fromage type Comté | 4 c. à café de moutarde | 1 tomate allongée | 300 g de tomates cerises | 400 ml de purée de tomate | 8 brins de thym | 4 feuilles de laurier | sel | poivre

Recette

- Couper le fromage en lamelles, tailler la tomate en 8 rondelles et couper les tomates cerises en deux.
- Entailler les filets de poulet dans l'épaisseur sans les couper complètement et glisser 20 g de fromage dans chaque fente. Badigeonner le dessus des filets de poulet de moutarde. Disposer 2 rondelles de tomate sur chaque filet de poulet et ajouter un brin de thym.
- Placer les tomates cerises et la purée de tomate dans un plat. Ajouter du sel, du poivre, le thym restant et le laurier. Mélanger et poser par-dessus les filets de poulet.
- Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P5** pour 25 minutes.

Astuce Servez les filets de poulet avec des légumes verts ou des pâtes.



POULET À LA CRÈME

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 5
Cuisson 35 min.



Ingrédients

1 kg de pilons de poulet | 3 échalotes | 4 gousses d'ail | 200 g de champignons de Paris | 5 cl de vin blanc | sel | poivre | 1 petit bouquet de persil plat | 1 c. à café de fécule de maïs | 10 cl de crème fraîche épaisse

Recette

- Placer les pilons de poulet dans un récipient type sauteuse ou wok. Ajouter les échalotes et les gousses d'ail épluchées et finement émincées, les champignons émincés, le vin blanc, du sel et du poivre. Mélanger.
- Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P5** pour 25 minutes.
- A la fin du programme, retirer Steam'up. Réserver les pilons de poulet dans un saladier et mettre le récipient de cuisson sur feu vif pendant 5 minutes pour faire réduire le jus.
- Ajouter la fécule diluée dans 1 c. à café d'eau froide, la crème, le persil haché et fouetter encore 5 minutes pour lier la sauce. Remettre les pilons de poulet dans le plat et servir bien chaud.

Astuce Servez avec des pâtes ou du riz.





ILE FLOTTANTE SURPRISE

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 1
Cuisson 15 min.



Ingrédients

5 blancs d'œufs extra frais (150g) | 50 g de sucre | 1 pincée de sel | 2 c. à soupe de pâte à tartiner à la noisette | fruits rouges et coulis pour servir

Recette

- 1 | Mettre les blancs d'œuf dans un saladier avec le sel et 1 c. à café de sucre. Fouetter au batteur. Quand les blancs sont montés, ajouter le sucre en 3 fois, en continuant de fouetter jusqu'à avoir un mélange ferme.
- 2 | Verser les 2/3 des blancs montés dans un moule à charlotte antiadhésif. Utiliser le dos d'une cuillère à soupe pour bien tapisser le fond et les côtés du moule en formant une petite cavité au centre. Ajouter la pâte à tartiner au centre et recouvrir du reste des blancs. Lisser la surface et filmer le moule. Disposer le moule dans un grand saladier pouvant le contenir.
- 3 | Couvrir le saladier avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P1** pour 15 minutes.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up, laisser tiédir avant de démouler sur un plat de service. Parsemer le dessus de fruits rouges frais et servir avec un coulis de fruits rouges.

Astuce Pour un résultat plus chocolaté, versez 4 c. à soupe de crème liquide entière bouillante sur 60 g de chocolat haché au couteau et mélangez soigneusement. Laissez refroidir et remplacez la pâte à tartiner par 2 c. à soupe de cette préparation.



FONDANT AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme Manuel
Cuisson 35 min.

Ingrédients

100 g de chocolat pâtissier | 40 g de beurre | 2 œufs | 50 g de sucre

Recette

- 1 | Faire fondre le chocolat avec le beurre. Ajouter les jaunes d'œufs un à un en mélangeant bien.
- 2 | Fouetter les blancs en neige. Ajouter le sucre petit à petit en fouettant jusqu'à obtenir un mélange assez ferme. Ajouter peu à peu les blancs montés à la préparation au chocolat en mélangeant délicatement.
- 3 | Beurrer et chemiser de papier cuisson un petit moule rond de 16 cm de diamètre.
- 4 | Verser la pâte. Recouvrir le moule de papier cuisson et le disposer dans un plat de plus grand diamètre.
- 5 | Couvrir l'ensemble avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 35 minutes.
- 5 | A la fin du programme, retirer Steam'up et laisser tiédir le gâteau avant de le démouler.

ANANAS POCHÉ AUX ÉPICES

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme Manuel
Cuisson 20 min.

Ingrédients

1 ananas | 2 clous de girofle | 1 bâton de cannelle | 1 étoile de badiane | 5 gousses de cardamome | les graines d'une gousse de vanille | 60 g de sucre roux

Recette

- 1 | Eplucher l'ananas et le tailler en rondelles. Dans un plat à rebord, disposer les rondelles d'ananas par couche, en saupoudrant de sucre et d'épices entre chaque couche.
- 2 | Couvrir le plat avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 20 minutes. Servir tiède ou froid.





CRUMBLE POMMES & FRUITS ROUGES

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme 1
Cuisson 30 min.



Ingrédients

2 pommes Golden | 250 g de fruits rouges mélangés | 20 g de fécule de maïs | 30 g de cassonade | 120 g de beurre | 100 g de sucre | 150 g de farine | 50 g de flocons d'avoine

Recette

- 1 | Eplucher, épépiner et couper les pommes en dés. Mélanger dans un plat à gratin avec les fruits rouges, la fécule et la cassonade.
- 2 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer le programme de cuisson **P1** pour 15 minutes.
- 3 | Pendant ce temps, mélanger la farine, le sucre et les flocons d'avoine. Ajouter le beurre coupé en dés et pétrir jusqu'à obtenir une pâte qui s'effrite.
- 4 | A la fin du programme, retirer Steam'up, répartir la pâte à crumble sur le dessus des fruits et enfourner dans un four préchauffé à 210°C pour 15 minutes de cuisson.

Astuce
Variez cette recette en utilisant les fruits de votre choix, et même des fruits surgelés. Servez avec une cuillère de crème épaisse ou une boule de glace pour encore plus de gourmandise !

MUFFINS TOUT CHOCOLAT

Pour 4 personnes
Préparation 10 min.
Programme Manuel
Cuisson 30 min.

Ingrédients

130 g de farine | 2 c. à café de levure (10 g) | 1 pincée de sel | 80 g de sucre en poudre | 20 g de cacao en poudre | 60 g de pépites de chocolat | 2 oeufs | 2 c. à soupe d'huile | 6 c. à soupe de lait (90 ml)

Recette

- 1 | Mélanger la farine avec la levure, le sel, le sucre, le cacao et les pépites de chocolat.
- 2 | Dans un autre bol, fouetter les oeufs avec l'huile et le lait. Verser ce mélange dans le bol de farine et mélanger pour avoir une préparation homogène.
- 3 | Répartir la pâte dans 4 caissettes à muffin en papier disposées dans des ramequins ou des cercles à pâtisserie. Les poser dans le panier vapeur placé dans un saladier.
- 4 | Couvrir avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 30 minutes.
- 4 | A la fin de la cuisson, retirer Steam'up, sortir les muffins des ramequins et les laisser refroidir sur une grille.



PETITS POTS DE CRÈME AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Programme Manuel
Cuisson 25 min.

Ingrédients

15 cl de lait | 15 cl de crème fraîche liquide entière | 115 g de chocolat pâtissier corsé | 1 œuf | 1 jaune d'œuf

Recette

- 1 | Hacher le chocolat au couteau et le placer dans un saladier.
- 2 | Mettre la crème dans une petite casserole et la porter à ébullition. La verser bouillante sur le chocolat, laisser reposer 30 secondes puis remuer avec une spatule jusqu'à avoir un mélange lisse. Ajouter l'œuf entier puis le jaune en remuant soigneusement. Finir en ajoutant le lait.
- 3 | Verser la préparation dans 4 pots en verre (type pots à yaourt), placer le couvercle ou filmer le dessus. Disposer un petit torchon dans le fond d'une casserole et placer les pots dessus.
- 4 | Couvrir la casserole avec Steam'up, remplir le réservoir d'eau jusqu'au niveau MAX et lancer la cuisson pour 25 minutes.
- 5 | A la fin du programme, retirer Steam'up et laisser tiédir les pots de crème avant de les placer pour quelques heures au réfrigérateur.

Astuce
Pour une version moins forte en chocolat, utilisez du chocolat au lait ou du chocolat praliné.



PRÉPARATION	TYPE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON (MIN)	MODE	ACCESSOIRE	PRÉCISIONS
LÉGUMES						
ARTICHAUTS	FRAIS	600 G	40-45	P2		3 PETITS ARTICHAUTS 200 G ENVIRON
ASPERGES	FRAÎCHES	500 G	30-35	P2		
AUBERGINES	FRAÎCHES	400 G	15-20	P1	●	EN RONDELLE DE 1 CM
BROCOLIS	FRAIS	500 G	30-35	P2	●	
	SURGELÉS	400 G	25-30	P2		
CAROTTES	FRAICHES	300 G	20-25	P1	●	ÉMINCÉES 3 MM
CHAMPIGNONS	FRAIS	500 G	15-20	P1	●	ÉMINCÉS
CHOUX	FRAIS	600 G	30-35	P2	●	QUARTIER 80 G
CHOU-FLEUR	FRAIS	1 MOYEN	30-35	P2	●	COUPÉ EN FLEURETTES
COURGETTES	FRAÎCHES	600 G	30-35	P1	●	
ENDIVES	FRAÎCHES	4	20-25	P1	●	COUPÉES EN 2
EPINARDS	FRAIS	300 G	15-20	P1		
	SURGELÉS	300 G	15-20	P1	●	
HARICOTS VERTS	FRAIS	450 G	30-35	P2	●	
	SURGELÉS	400 G	30-35	P2	●	
MAÏS	FRAIS ENTIER	500 G	40-45	P2	●	
POIREAUX	FRAIS	500 G	35-40	P2	●	
POIVRONS	FRAIS	250 G	20-25	P1	●	COUPÉS EN QUARTIERS
PETITS POIS	FRAIS	300 G	30-35	P2	●	
	SURGELÉS	300 G	30-35	P2	●	
PETITS OIGNONS BLANCS	FRAIS	250 G	15-20	P1	●	
POMMES DE TERRE	FRAÎCHES	600 G	40-45	P2	●	COUPÉES EN MORCEAUX
POISSONS & CRUSTACÉS						
SAUMON	FRAIS	600 G	15-20	P3		
FILETS DE POISSON	FRAIS	3	10-15	P3		
	SURGELÉS	3	15-20	P3		
POISSON ENTIER	FRAIS	400 G (2 TRUITES)	25-30	P3		
MOULES	FRAÎCHES	1500 G	25-30	P3		
CREVETTES	FRAÎCHES	200 G	20-25	P3		
GAMBAS	FRAÎCHES	8	10-15	P3		

PRÉPARATION	TYPE	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON (MIN)	MODE	ACCESSOIRE	PRÉCISIONS
VIANDES & VOLAILLES						
CUISSES DE POULET	FRAIS ENTIER	4	35-40	P5	●	
FILETS DE POULET	FRAIS	4	20-25	P5	●	PRIVILÉGIER DES FILETS ÉPAIS.
FILETS DE DINDE	FRAIS	4	20-25	P5	●	PRIVILÉGIER DES FILETS ÉPAIS.
FILETS DE PORC	FRAIS	600 G	30-35	P5	●	
SAUCISSES	FRAÎCHES	6	15-20	P5		
BOULETTES DE BŒUF	SURGELÉES	8	15-20	P5	●	
	FRAÎCHES	8	15-20	P5	●	
VIANDE HACHÉE	FRAÎCHE	350 G	20-25	P5		
CÉRÉALES - LÉGUMINEUSES & RIZ						
RIZ BLANC BASMATI		125 G + 200 ML EAU	25-30	P4		UTILISER UNE CASSEROLE.
		250 G + 400 ML EAU	30-35	P4		
SEMOULE		125 G + 200 ML EAU	10-15	P1		
QUINOA		125 G + 200 ML EAU	40-45	P2		
BOULGOUR		125 G + 200 ML EAU	15-20	P1		
BLÉ		125 G + 200 ML EAU	25-30	P4		
PÂTES	FRAÎCHES	250 G + 200 ML EAU	15-20	MANUEL		
GNOCCHIS	PRÊTS À CUIRE	650 G	15-20	P4		
LENTILLES CORAIL		200 + 300 ML EAU	40-45	P4		
ŒUFS						
ŒUFS DURS		6	15-20	P3	●	
FRUITS						
ANANAS	FRAIS	1	15-20		●	COUPÉ EN RONDELLES
BANANES	FRAÎCHES	4	10-15		●	ENTIÈRES
PÊCHES	FRAÎCHES	4	15-20		●	
POIRES	FRAÎCHES	4	30-35		●	ENTIÈRES
POMMES	FRAÎCHES	4	20-25		●	ENTIÈRES
FRUITS ROUGES	FRAIS	400 G	5-10		●	

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 26.

A series of horizontal dotted lines for writing notes on page 27.

steam'up



Crédits photographiques / Photo credits Julie Méchali & remerciements / thanks to Guillaume Liochon
Création culinaire / Culinary credits Annelise Chardon

Ref. 1520007593-01 - ISBN : 978-2-37247-087-2 - SEB DEVELOPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 - Dépôt légal/Copyright registration 3ème trimestre 2018 - Tous droits réservés

Conçu et réalisé par  CONTENT Factory