

T-fal®



Cook4me

100

pre-programmed
recipes with step by
step instructions

100 recettes
préprogrammées
étape par étape
cuites en quelques
minutes



*Intelligent Electric Pressure Cooker and Multicooker
Autocuiseur électrique intelligent*

*Your sous-chef in the kitchen
Votre sous-chef dans la cuisine*

SAFETY INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces.
Use handles or knobs.
3. To protect against electrical shock do not immerse cord, plugs, or any other parts in water except for the removable insert and accessories.
4. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning.
Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions or has been damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair or adjustment.

Take the time to read all the following instructions carefully

7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let the cord hang over the edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
11. Do not move the product when in use or when the steam pressure valve is closed.
12. Always attach plug to appliance first, then plug cord into the wall outlet. To disconnect, turn any control to «off», then remove plug from wall outlet.
13. Do not use appliance for other than intended use.
14. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.
FOR HOUSEHOLD USE ONLY.**
15. To reduce the risk of electric shock, cook only in removable container.

CAUTION: DO NOT CARRY THE PRODUCT BY THE LID HANDLES.

Read and follow the instructions for use. Keep them for future use.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. This appliance complies with the safety regulations and conditions in effect at the time of manufacture.
2. Check that the power supply voltage corresponds to that shown on the appliance (alternating current) and that there's a grounded plug.
3. Given the diverse standards in effect, if the appliance is used in a country other than that in which it is purchased, have it checked by an approved service center.
4. This appliance is intended for household use only.
5. In case of commercial use, inappropriate use or failure to comply with the instructions, the manufacturer accepts no responsibility and the guarantee does not apply.

6. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
7. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
8. Replace the sealing gasket every 2 years, or sooner if you see the gasket is worn or in need of replacement. Use only original parts available in authorized repair centers.

CONNECTING TO THE POWER SUPPLY

1. Make sure the plug is connected properly to both the appliance and the outlet.
2. Only connect the appliance to grounded electrical outlet. If the sockets and plug on the appliance are not compatible, consult a professional qualified technician to replace the outlet with a more suitable one.
3. Do not use the appliance if:
 - It or its cord is damaged.
 - The appliance has been dropped, shows visible damage, or does not work properly.

In these cases, the appliance must be sent to an approved Service Center. Do not take the appliance apart yourself.

4. Do not use an extension cord. If you accept liability for doing so, only use a grounded extension cord which is in good condition and is suited to the wattage of the appliance.
5. If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, an authorized Service Center or a similarly qualified person in order to avoid any danger.
6. Do not leave the cord hanging.
7. Do not unplug the appliance by pulling on the cord.
8. Always unplug the appliance immediately after use; when moving it; prior to any cleaning or maintenance.

USE OF THE APPLIANCE

1. Use a flat and stable, heat resistant work surface, away from any water splashes.
2. Always place your Electric Pressure Cooker on a dry surface.
3. Always check the pressure release devices for clogging before use.

4. Make sure that the Electric Pressure Cooker is properly closed before bringing it up to pressure.
5. It is highly recommended not to move the Electric Pressure Cooker when it is under pressure. The pressure limit valve may move: this could cause burns by steam being released.
6. Do not touch the hot surfaces. Be careful, metal parts and especially the lid are very hot. Always wear oven mitts.
7. Do not touch the hot surfaces. Use the carrying handles and not the lid handle. Always wear oven mitts.
8. Never use the insert handle to carry the product, use the carrying handle on the product body.
9. Your Electric Pressure Cooker cooks under pressure. Burns could result from boiling over if not used properly.
10. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized : do not force it open. Any pressure in the cooker can be hazardous.

11. Do not try to open the lid until the float valve is down.
12. Never use your Electric Pressure Cooker without liquid; when the cooking pot is empty or without the cooking pot: this could cause serious damage.
13. Do not remove the cooking pot while the appliance is working.
14. Do not fill your Electric Pressure Cooker above maximum level. For food that expands considerably during cooking, such as rice, dehydrated vegetables or compotes, do not fill the Electric Pressure Cooker more than half full. Respect the levels indicated in the recipes.
15. After cooking meat which has an outer layer of skin, which could swell due to the effects of pressure, to avoid burns do not pierce the skin after cooking if it appears swollen. Pierce food before cooking to avoid burns.
16. When cooking food with a thick texture (chick peas, rhubarb, compotes, etc.) the Electric Pressure Cooker should be shaken slightly before opening to ensure that the food does not spurt out.
17. Do not use the Electric Pressure Cooker to fry under pressure using oil.
18. The bottom of the removable insert and the heating plate should be in direct contact. Any objects inserted between them or food residue remaining on either surface will affect performance.
19. Wipe clean the bottom of the removable insert and the heating plate after every use.
20. Do not use other cooking pots in the pressure cooker in place of the removable insert. Only replace the removable insert with an original spare part designed to be used with this product.
21. Use the removable insert in the pressure cooker ONLY. Do not use it to cook on stovetops, in the oven etc.
22. During cooking & steam release, the appliance exhausts heat and steam. Keep your face and hands away from the steam flow. Do not touch the lid during cooking. Do not obstruct the steam outlet.
23. When opening the lid, always hold the lid by its handle. In some cases, boiling water may be trapped between the steam shield and the lid. This can cause severe scalding.

24. Use the product ONLY IF the removable bowl is correctly placed in the unit and the handle is correctly inserted above the carrying handles.
25. If large amounts of steam are released from the rim of the lid, turn power OFF and unplug the power cord at once. Carefully clean the lid, sealing gasket and sealing gasket support cover to ensure that food residue is not interfering with proper operation.
If the problem persists after cleaning, consult an authorized Service Center for repair.
26. If pressure is released continuously (during more than 1 minute) while pressure cooking, switch off the appliance and release pressure, and consult an authorized Service Center for repair.
27. Do not immerse the pressure cooker housing in water, or pour water or food directly on to the heating plate without the removable insert in place. If you inadvertently do so, consult an authorized Service Center for repair.
28. Do not touch the float valve and the limit pressure valve except when cleaning and maintaining in accordance with instructions.
29. Do not place foreign objects on top of or blocking the steam valve. Do not replace the valve.
30. Do not use a cloth between the lid and the housing to leave it open.
31. If any part of the appliance is damaged, bring the appliance to service center.
32. Do not substitute other sealing gaskets.
33. Any repairs should be made by an authorized service center using original spare parts.
34. Do not use the appliance if any part is damaged.
35. When using the browning and sauté function, always remove the lid.
36. Be aware that certain foods, such as applesauce, cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, split peas, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressure release device (steam vent). Use caution when cooking these foods and when opening the lid after being under pressure.

ELECTRICAL REQUIREMENTS

This appliance has a grounded plug. Do not attempt to modify the plug in any way.

- A short power-supply cord has been provided to reduce risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord.
- If an extension cord is used:
 - The marked electrical rating of the extension cord should be compatible with the electrical rating of the appliance.
 - The cord must be arranged so that it will not drape over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.

Your appliance contains many materials which can be recycled.

Take it to a local civic collection point.



CONTENTS

P. 10-11

INGREDIENTS & RECIPES PROGRAMS

P. 12-13

BEFORE USE

P. 14-17

USE AND OPERATION

P. 18

ON/OFF MENU

P. 19

SETTINGS MENU

P. 20-25

QUICK COOKING/BROWNING
REHEATING/KEEP WARM/DELAYED START

P. 26-27

INGREDIENTS MENU

P. 28-29

INGREDIENTS MENU (WHITE RICE)

P. 30-31

COOKING GUIDE

P. 32-35

RECIPES MENU

P. 36-39

FAVOURITES MENU

P. 40-41

GOLDEN RULES OF COOKING

P. 42-47

CLEANING & MAINTENANCE

P. 48

TROUBLESHOOTING

EPC03 Series

Low pressure 40kPa (109°C) / High pressure: 70kPa (115°C)

APPLIANCE CAPACITY: 6L / USEABLE CAPACITY: 4L

Built-in heating



Lid open/close handle



Silencing pressure valve



Main operation button



Open/close marker



Return button



Control panel



Non-stick cooking bowl



Warning indicator for pressure and locking



INGREDIENTS



MEAT & CHICKEN

Beef
Chicken
Lamb
Pork



FISH & SHELLFISH

Cod
Fish
King prawns (raw)
Mussels
Scallops



RICE & CEREALS

Brown rice - Basmati
Bulgur wheat
Quinoa
White rice - Basmati
White rice - Long grain



FRUITS & VEGETABLES

Apples
Asparagus
Beetroot
Broccoli (florets)
Brussel sprouts
Butternut squash
Cabbage (green)
Cabbage (red)
Carrots
Cauliflower (florets)
Celery
Eggplant
Green beans (whole)
Green lentils
Leeks
Mushrooms
Parsnips
Pears
Peas (frozen)
Peppers (any colour)
Potatoes (new)
Potatoes (old)
Spinach
Sweet potatoes
Turnips
Zucchini

RECIPE LIST

www.t-fal.ca



STARTER/SIDES

Asian pork meatballs
Cauliflower soup
Cranberry relish
Creamy broccoli soup
Eggplant caponata
Farro citrus salad
French onion soup
French pistou soup
Glazed carrots
Greek potato salad
Greek quinoa salad
Hummus
Indian-style cauliflower
Lentil and smoked bacon
soup
Mashed potatoes
Minestrone
Mushroom and farro soup
Potato and leek soup
Split pea soup
Summer succotash
Sweet potato buttermilk
soup
Tomato soup
Vegetable chowder



MAIN DISHES

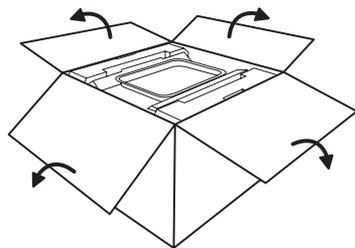
Barbecue chicken
drumsticks
Beef Bolognese sauce
Beef Bourguignon
Beef stew with beer
Beef Stroganoff
Beef tacos
Beef Teriyaki stir fry
Bibimbap
Borscht
Braised lamb shanks
Braised pork with tofu
Bulgur wheat pilaf
Chicken Cacciatore
Chicken Tikka Curry
Chicken paella
Chicken stir-fry
Chicken with creamy
mushroom
Chicken with lime and
coconut
Chili con Carne
Coq au vin
Corned beef
Creamy polenta
Cuban black beans
Dahl
Eggplant Biryani rice
Fettuccine Carbonara
Gnocchi with tomato and
basil
Green Thai chicken curry
Hungarian goulash
Korma chicken wings
Spring lamb stew
Marinara sauce
Tortellini mushrooms &
peas
Mediterranean chicken
Montreal BBQ brisket
Mushroom and spinach
risotto
One pot pasta & kale
Pasta fazool
Peas and ham risotto
Pesto chicken risotto
Poached salmon
Pork with harvest
vegetables
Pot roast
Pulled BBQ pork
Moussaka
Quinoa and vegetables
Ratatouille
Satay chicken
Sauerbraten
Sausage and beans stew
Shrimp marinara
Sloppy joes
Steamed mussels
Stuffed peppers
Sweet and sour country ribs
Sweet chili salmon
Tandoori spiced chicken
Teriyaki (Yakatori) Chicken
Thai chicken and rice
Thai vegetable curry
Thai spicy pork and green
beans
Tom yam soup with shrimp
Vietnamese soup with
chicken
Veal osso buco
Veal rolls with tomato
sauce
Veal with lemon and
oregano
Lemon chicken with potatoes



DESSERTS

Bread and butter pudding
Chocolate pudding cake
Dulce de Leche (Caramel)
pudding
Lemon pudding cake
Mint chocolate cheesecake
Peach cobbler
Vanilla poached pears
Sticky rice with mango
Traditional cheesecake
Vanilla custard

BEFORE USE



To open the appliance, turn the open/ close handle on top of the lid, until the marking is in line with the open padlock.



Place the appliance on a flat dry surface that is not hot. Remove all the packaging, stickers and accessories inside and outside the appliance.

Remove the appliance from its packaging and read the instructions carefully before using the appliance for the first time.



CLEAN THE DIFFERENT COMPONENTS

- 1 Cooking bowl
- 2 Metal plate with non-removeable seal
- 3 Valve cover
- 4 Condensation collector
- 5 Steam basket
- 6 Decompression ball

BEFORE USE

HOW TO DISMANTLE AND REASSEMBLE THE METAL PLATE



HOW TO REMOVE THE METAL PLATE:

Grip the metal plate holding it by the seal, and unscrew the central nut in an anti-clockwise direction. Remove the nut and keep it in a safe place. Press the spring loaded screw spindle to release the metal plate. Remove the metal plate.



HOW TO TAKE THE VALVE COVER OFF:

Hold the valve cover by its middle part (as shown) ; Then turn it slightly to unclip it. Clean the valve cover, paying special attention to the inside (check that there is no left over food).



ACCESSING THE DECOMPRESSION BALL:

When the lid is completely cool, turn the ball cover, anti-clockwise, so as to bring the **I** marker into position . Lift off the cover. Remove the ball, and gently clean it, along with its cover, with water and some washing-up liquid. Dry the ball using a soft cloth, then put it back in position. Put the ball cover back in place, and the marker **I** in position . Lock it by turning the ball cover so that the marker is opposite the pictogram "closed" .



PUTTING THE METAL PLATE BACK IN PLACE:

Grip the metal plate by the seal as shown in the picture. Line up the metal plate with the central screw spindle and press it flat against the underside of the lid. Put the nut back on with the flat side facing the metal plate and turn it clockwise, tightening it as far as it will go.



PUTTING THE VALVE COVER BACK:

Take the valve cover as shown in the picture (gripping the middle). Line up the interior circular shape with the three hooks and then push so that the valve cover clips on (you should hear a "click" sound). The valve cover must be close up against the inside of the lid.

Note: The metal decompression ball may still be hot even when the lid has cooled

The notches on the rotating inner part of the lid must be correctly aligned with the notches on the rim of the bowl otherwise the lid will not lock when closed.

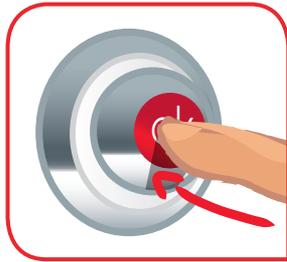


USE

INTERFACE CONTROLS



SELECT



CONFIRM (PRESS)



BACK

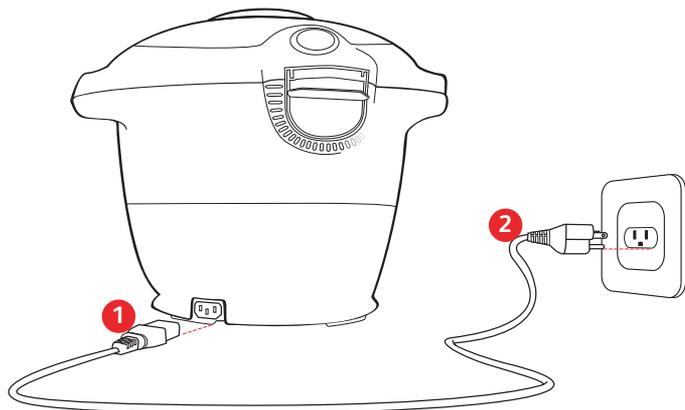


RESTART

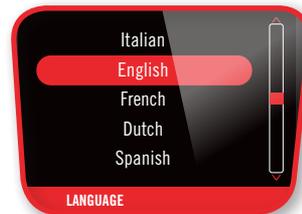




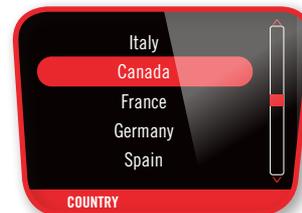
OPERATION



When turning on the unit for the first time, you will first see the settings menu:



Select your language



Select your country



USE



Never use the appliance without the cooking bowl



OPEN THE LID:

To open the appliance, turn the open/close handle so that the marking is in line with the open padlock. Never try to force the lid to open if it is stuck.



OPEN/CLOSE INDICATOR:

When the indicator light flashes, the lid is locked. When the indicator remains on constantly, the appliance is pressurised; you can no longer open it.



**INSTALLING THE
CONDENSATION COLLECTOR:**

Check that the condensation collector is empty then install it behind the appliance.



USE

When using your appliance for the first time, the bowl may release a slight odour. This is normal. When cooking under pressure it is normal for Cook4Me to vent steam during cooking. After each use check the safety valve and manometric rod move freely and clean if necessary as instructed on page 44.



INSTALLING THE STAND UNDER THE STEAM BASKET:

Pinch the stand between your thumb and index finger to install it under the steam basket as shown.



POSITIONING THE BOWL IN THE APPLIANCE:

Wipe the bottom of the cooking bowl. Make sure there are no food remains or liquid under the bowl or on the heating plate.



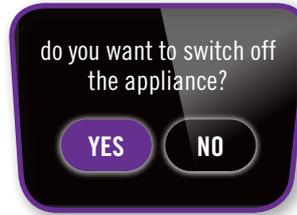
Then install the bowl in the appliance by positioning the bowl handles into the slots.



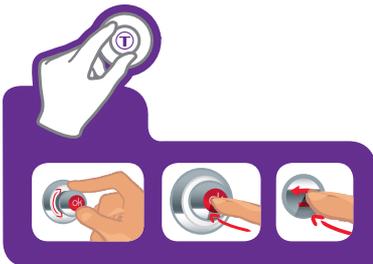
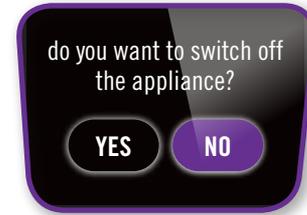
ON/OFF MENU



Select and confirm



Pressing ON/OFF will allow you to switch the appliance on and off

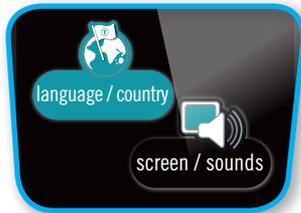
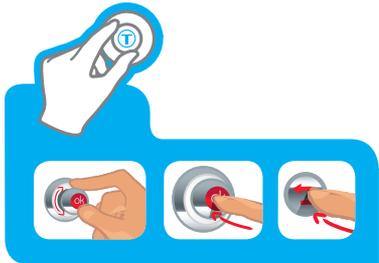




SETTINGS MENU



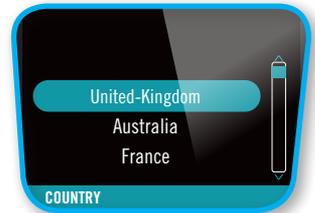
Note: each confirmation takes you back to the main menu.
Note: even if the sound is deactivated, the alert sounds remain active.



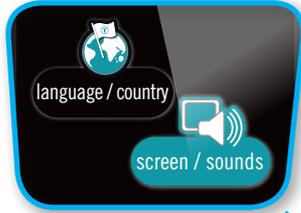
Select «language / country»



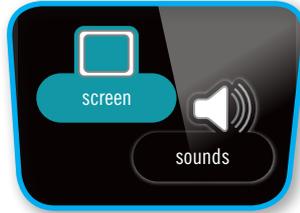
Select your language



Select your country



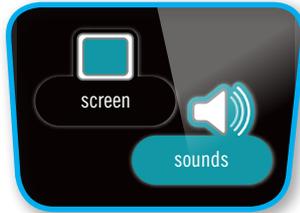
Select the «screen / sounds» setting



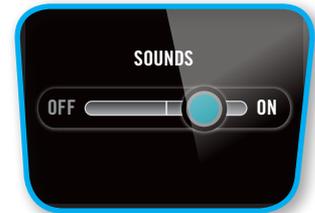
Select «screen»



Adjust the light



Select «sounds»



Adjust the volume



MANUAL MENU

COOKING MODE

QUICK COOKING

MANUAL MENU:

With the manual menu, you set the cooking yourself. Select the cooking mode: **browning**, **quick cooking**, **reheat** or **keep warm**, as well as the **cooking time**.



Select the «manual» menu



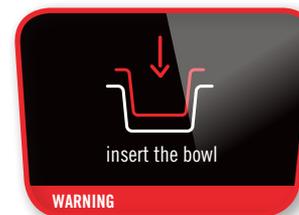
Select the «quick cooking» mode



Set the cooking time



Select immediate or delayed start (p 25)



WARNING

Insert the bowl then add the ingredients



WARNING

Close and bolt the lid





MANUAL MENU

COOKING MODE

QUICK COOKING



The preheating time will vary between 3-10 minutes depending on the quantity of food, the quantity of liquid and whether the food is fresh or frozen



Cooking has started (the cooking time counts up)



Cooking has finished



Its ready to eat! The appliance automatically goes to keep warm mode



Note: 4 litre max and 200 ml min capacity for quick cooking.



Do not touch the hot appliance during cooking.





MANUAL MENU

COOKING MODE

BROWNING



NB: 4 litre max and 200 ml min capacity for browning



Select the «manual» menu

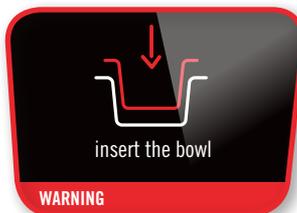


Select the «browning» function



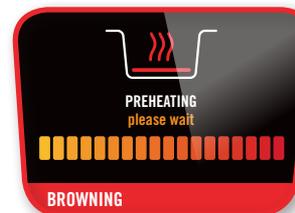
WARNING

Open the lid



WARNING

Insert the bowl



BROWNING

The appliance is preheating (This can take up to 5 minutes)

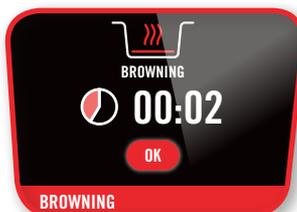


BROWNING

add the ingredients



Add the ingredients



BROWNING

The cooking time counts up



BROWNING

To stop browning select yes and then either stop or quick cooking



stop

quick cooking





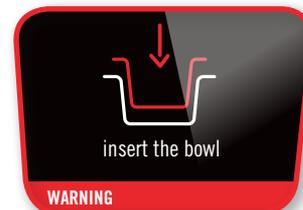
MANUAL MENU



Select the «manual» menu



Select the «reheat» mode



WARNING

Insert the bowl

COOKING MODE

REHEAT



WARNING

Close and lock the lid



REHEAT

Reheat has started



Press OK to interrupt



REHEAT



Do you want to stop reheating?

To stop reheating select yes. Ensure food is piping hot before serving

Note: Reheating starts and the time increases





MANUAL MENU

COOKING MODE

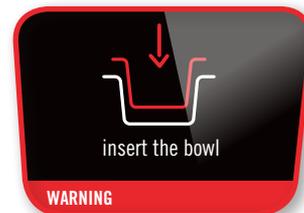
KEEP WARM



Select the
«manual» menu



Select the
«keep warm» function



Insert the bowl



The appliance
is preheating



The keeping warm
function has started



To stop the keep warm
function, press the «back»
button and select «yes»





MANUAL MENU

COOKING MODE

DELAYED START

The delayed start feature is only possible with the manual menu «quick cooking» and the ingredients menu «Fruit & vegetables» or «Rice & Cereals»



Do not use delayed start for recipes containing meat, chicken, fish, milk or eggs as these foods can spoil if left at room temperature before cooking.



Select «delayed start»



Select the current time (using the 24 hour clock)



Select the end of cooking



Delayed start is programmed

Note: The delayed start time always includes 15 minutes for the appliance to preheat.



INGREDIENTS MENU

INGREDIENTS MENU:

With the ingredients menu, cook single ingredients without having to program the cooking mode or time. Cook4Me provides you with instructions for different weights and types of ingredients: meat, fish, vegetables, fruit and cereals/grains.

The guides on pages 30 & 31 give you advice on how to prepare fruit and vegetables for use with the ingredients menu and suggested cuts of meat.

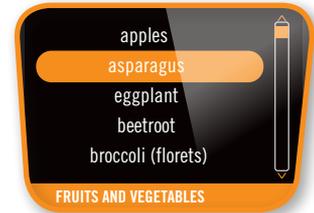
Note: The weights displayed on the Cook4Me are the prepared weight of the ingredients.



Select the «ingredients» menu



Select fruits & vegetables



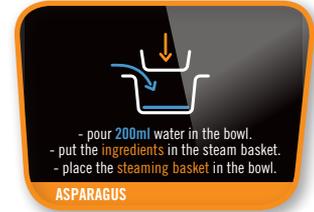
Select the required ingredient



Select the quantity of ingredients



Start the recipe



Follow the instructions on screen





INGREDIENTS MENU

INGREDIENTS MENU: (continuation)



The recommended cooking time is displayed. You can adjust the cooking time to your personal taste by turning the OK button



Select immediate or delayed start (p 25)



The appliance is preheating
Note: depending on the type of ingredient and the quantity the preheating time will take between 3-10 minutes



Cooking has started



Cooking has finished



Its ready to eat! The appliance automatically goes to keep warm mode

Note: The delayed start can be used on the Ingredients Menu with the Fruit & Vegetables and Rice & Cereals programs



INGREDIENTS RECIPE

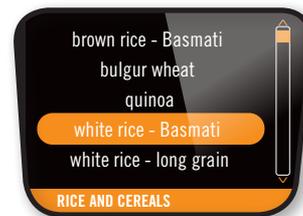
WHITE RICE



Select the
«ingredients» menu



Select
«rice and cereals»



Select
«white rice»



Select the desired rice
quantity (min. 200g)



Start the recipe

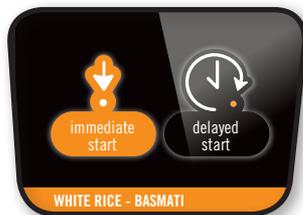


Follow the instructions
on the screen and in the Rice
and Cereals Cooking Guide

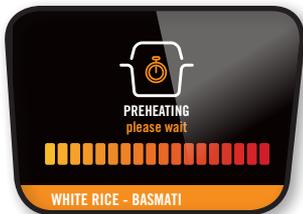




The recommended cooking time appears



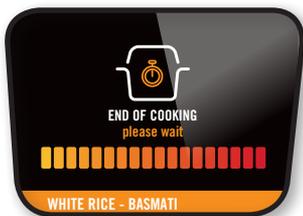
Select «immediate start»



The appliance is preheating (takes 5-10 minutes)



Cooking has started



Cooking has finished



It's ready to eat! The appliance automatically goes to keep warm mode



COOKING GUIDE FOR RICE AND CEREALS

	Weight (g)	Recommended quantity cold water (ml)
Bulgar Wheat	200 g	300 ml
	300 g	400 ml
	400 g	500 ml
	500 g	600 ml
	600 g	700 ml
Quinoa	200 g	500 ml
	300 g	600 ml
	400 g	750 ml
	500 g	800 ml
	600 g	850 ml
Brown Rice - Basmati*	200 g	350 ml
	300 g	500 ml
	400 g	650 ml
	500 g	725 ml
	600 g	800 ml
White Rice - Basmati & Long Grain*	200 g	300 ml
	300 g	450 ml
	400 g	600 ml
	500 g	675 ml
	600 g	750 ml

*When the Cook4me is pressure cooking, it is normal for the unit to vent short bursts of steam throughout cooking. After cooking rice a thin translucent layer may form at the base of the bowl caused by loose starch from the rice.

COOK4ME MEAT & CHICKEN COOKING GUIDE

The cooking times for meat are approximate and may need adjustment depending on the degree of doneness you prefer. When cooking joints we recommend leaving them to rest covered with foil for 10 minutes before carving.

Ingredient	Type	Suggested cuts of meat/chicken
Beef	Roast	Boneless joints of beef such as topside, top rump, sirloin & mini joints
	Pieces	Casserole steak, braising steak, chuck steak, stewing steak
Chicken	Whole	Unstuffed
	Pieces with bone	Chicken drumsticks, chicken legs, chicken thighs, chicken wings
Lamb	Roast	Boneless joints of leg or shoulder, mini joints
	Pieces	Diced lamb shoulder or leg
	Pieces with bone	Lamb chops, lamb cutlets
Pork	Roast	Boneless joints of leg & shoulder. For loin joints reduce the cooking time slightly
	Pieces	Diced pork shoulder or leg
	Pieces with bone	Pork chops

COOK4ME FRUIT & VEGETABLES COOKING GUIDE

The cooking times are approximate and may need adjustment depending on personal taste.

Ingredient	Immersion (IM) or steamed in basket (ST)	Preparation	Tips
Apples	ST	wedges	Use a firm texture apple variety such as Braeburn. Bramley variety is not recommended as it froths during cooking. Peel apples & cut into 2.5 cm thick wedges
Asparagus	ST	whole (thin stems 8-10 mm diameter)	Choose fresh, tender stems. Trim to 17 cm lengths to fit steaming basket
	ST	whole (thick stems 12-15 mm diameter)	Choose fresh, tender stems. Trim to 17 cm lengths to fit steaming basket
Eggplant	ST	whole	Choose small aubergines that fit inside steaming basket
	ST	pieces	Cut into 2.5 cm pieces
Beet Root	IM	whole (small or medium size)	Trim off all but 2.5 cm of stalk and root. Wash without breaking the skin. Cook using 1 litre of water. Peel skin after cooking. Serve hot or cold
Broccoli	ST	florets	Cut into small florets of even size
Brussels Sprouts	ST	whole	Adjust cooking time according to size of brussels sprouts.
Butternut Squash	ST	pieces	Cut into 2.5 cm pieces
Cabbage (green)	ST or IM	shredded	Cook sliced cabbage either by steaming in the basket or immersion method using 200 ml water. Use green cabbage, Savoy cabbage and spring greens. For pointed (Sweetheart) cabbage reduce cooking time by about 1 minute
Cabbage (red)	ST or IM	shredded	Cook sliced cabbage either by steaming in the basket or immersion method using 200 ml water.
Carrots	ST	small whole	Choose similar size carrots so that they all cook to the same time, such as Chantenay variety
	ST	slices	Cut into 1 cm slices
Cauliflower	ST	florets	Cut into small florets of even size

Ingredient	Immersion (IM) or steamed in basket (ST)	Preparation	Tips
Celery	ST	slices	Cut into 5 cm slices
Zucchini	ST	whole	Choose zucchini that fit inside the steam basket
	ST	pieces	Cut into 2.5 cm slices
Green beans	ST	whole	For fine green beans reduce cooking time by 1 minute
Green lentils	IM	washed	Rinse well before cooking. Cook 200 g green lentils with 400 ml cold water. Cook 300 g green lentils with 550 ml cold water. Cook 400 g green lentils with 650 ml cold water. Cook 500 g green lentils with 750 ml cold water
Leeks	ST	slices	Cut into 5 cm slices
Mushrooms	ST	whole	Cut in half or quarters if large
Parsnips	ST	florets	Cut into 2.5 cm pieces
Peas (frozen)	ST		Cook from frozen. Place in steaming basket
Pears	ST	whole	Peel pears and trim bases so they stand upright in the steaming basket. Choose firm, ripe pears
Peppers (any colour)	ST	whole	Trim off stalk and deseed peppers
Potatoes (new)	ST	whole	The cooking time will vary depending on the variety and size of the potatoes
Potatoes (old)	ST	pieces	Peel potatoes and cut into pieces approximately 40 g. The cooking time will vary depending on the variety of potatoes. The larger the size of the potato pieces the longer cooking time
Spinach	ST or IM	washed	Cook in steaming basket or by immersion method with 100 ml water
Sweet potatoes	ST	whole	Wash and cook unpeeled
	ST	pieces	Cut into 2.5 cm pieces
Turnips	ST	pieces	Cut into 2.5 cm cubes



RECIPES MENU

GREEN THAI CHICKEN CURRY

RECIPES MENU:

With the recipes menu, choose from over 100 savoury or sweet recipes divided into four categories: starters & sides/ main dishes / desserts / express recipes.

You can go back to the initial menu by pressing the return button for 30 seconds, or back one step by pressing the return button once.



Select the recipes menu



Select the type of recipe



Select the recipe



Select the number of servings



Show recipe



Prepare the ingredients

do you want to start the recipe?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Start the recipe

add oil

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Follow the instructions

PREHEATING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Preheating

Brown onion and chicken for 3 minutes

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Follow the instructions

do you want to stop browning?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Stop browning

Add remaining ingredients
Stir well to combine

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Follow the instructions

do you want to start the cooking?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Start cooking

PREHEATING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Preheating

COOKING
00:04

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Cooking time

END OF COOKING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Cooking has finished

SEASON TO TASTE AND SERVE !

ENJOY!
KEEP WARM
00:10

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Its ready to eat!



RECIPES MENU

SWEET CHILLI SALMON



Select the recipes menu



Select the type of recipe



Select a recipe



Select the number of servings



Show recipe



Prepare the ingredients





do you want to start the recipe?

YES **NO**

SWEET CHILLI SALMON



Start the recipe



Combine sweet chilli sauce, lime juice and coriander in a separate bowl

OK

SWEET CHILLI SALMON



Follow the instructions



Place 300ml water in the bowl
Place 2 or 3 fillets in steamer basket lined with baking paper. Drizzle over some of the sauce

OK

SWEET CHILLI SALMON





do you want to start the cooking?

YES **NO**

SWEET CHILLI SALMON

Start the cooking



PREHEATING
please wait



SWEET CHILLI SALMON



Preheating



COOKING
00:06

SWEET CHILLI SALMON

Cooking time



END OF COOKING
please wait



SWEET CHILLI SALMON

Cooking has finished

Serve with the remaining sauce
SEASON TO TASTE AND SERVE !

ENJOY!
KEEP WARM
00:02

SWEET CHILLI SALMON

Its ready to eat!





FAVOURITES MENU

SAVE A RECIPE AS A FAVOURITE

FAVOURITES MENU:

With the favourites menu, create a link to your favourite recipes in the recipes menu.



Select the «favourites» menu



Select «add»



Select the type of recipe



Select the recipe you want to appear as a favourite



Select the number of servings



Select the required cooking time



FAVOURITES MENU



You can change the name of the recipe



Use < to delete



Select OK to confirm



Save the favourite





FAVOURITES MENU

**PREPARE
A RECIPE
ALREADY
SAVED AS
A FAVOURITE**



Select the
«favourites» menu



Select «my list»



Select the recipe that
you want to prepare



Follow the instructions
as for a normal recipe





FAVOURITES

DELETE A RECIPE FROM THE FAVOURITES MENU



Select the «favourites» menu



Select delete



Select the recipe
you want to delete



Follow the instructions

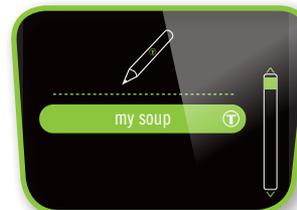
CHANGING THE NAME OF THE RECIPE



Select the
«favourites» menu



Select the
«change» menu



Select the recipe whose name
you want to change

GOLDEN RULES OF COOKING WITH YOUR COOK4ME

- Always use plastic or wooden utensils to avoid damaging the non-stick coating of the cooking bowl. Never cut food in the bowl.

Liquid quantities

- Programs that cook under pressure – quick cooking, ingredients menu and recipes menu – always require some liquid. See the cooking guides on pages 30-31 for advice on the quantity of liquid to use or follow the instructions on the Cook4me display screen.
- Always use a liquid that gives off steam when boiled e.g. water, stock, wine, beer, cider, etc. Never use oil or fat. Do not use milk as it can froth up under pressure.
- When steaming foods in the basket always use a minimum of 200 ml of water in the Cook4Me.

Maximum Filling level

- The ingredients plus liquid must not exceed the maximum filling level.
- Some foods such as rice and pulses (e.g. dried beans and dried peas) swell up and tend to froth during cooking and the bowl should not be more than half full with these ingredients and liquid.

Foods which require special care when cooking in Cook4Me

- See the point above about cooking rice & pulses.

- Take care when cooking fruit which may froth during pressure cooking, such as stewed apples. Instead, steam fruits such as apples, in the steaming basket provided.

- Never cook dumplings in the Cook4Me under pressure, as they could rise up and block the safety devices.

Cooking times

- The cooking times programmed into the Cook4Me are only a guide and can be adjusted to your personal taste by manually adjusting the advised cooking time.
- For the programs that cook under pressure – quick cooking, ingredients menu and recipes menu – the pressure cooking time will vary according to the size of the individual pieces or thickness of the food, not the weight.
- To prevent overcooking with delicate foods such as vegetables, fruit and fish the suggested cooking times may need slight adjustment for your personal taste.

Cook4Me Meat & Chicken Cooking Tips

- Choose meat joints of an even shape and thickness to ensure they cook evenly. Boneless joints which are tied into an even cylindrical shape are ideal.
- The maximum recommended weight for meat joints is 1 kg.
- The maximum recommended weight for a whole chicken is 1.5 kg.

- Choose pieces of meat, such as chops, cubed meat for stews, of the same size and thickness to ensure they cook evenly.
- Before browning meat joints dry the outside with kitchen paper towel if it is moist on the outside. This helps reduce spitting during browning,
- Use about ½ – 1 tablespoon sunflower or vegetable oil when browning joints of meat.
- During browning, turn joints or meat using a spatula so it browns on all sides. Take care as hot oil may spit from the bowl. For pieces of meat, e.g. chops, or chicken, e.g. drumsticks, brown in batches, if necessary.
- After browning, take care when adding liquid to the hot bowl as it may spit or give off hot steam.
- Meat or joints with a layer of fat on the outside, such as chops or pork joints, will not turn crisp when cooked in the Cook4Me.

Adapting your own recipes for use in Cook4Me

- For the programs that cook under pressure – quick cooking and ingredients menu – reduce the liquid quantity when adapting a conventional recipe as there is less evaporation in Cook4Me.
- The cooking time will be shorter than in a conventional oven or on the hob. Find a similar recipe in the Recipe Menu as a guide to the cooking time.

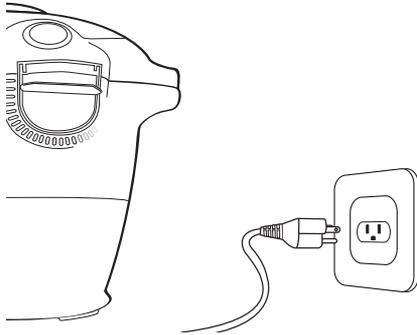
- Recipes are best thickened after cooking using Instant Thickening Granules available in larger supermarkets and are usually sold in the aisle near cornflour. Just stir the thickening granules into the boiling hot dish or liquid until all the granules dissolve and the liquid thickens. Alternatively, blend cornflour with a little cold liquid to form a smooth paste (see packet instructions for advice on quantities); stir into the hot dish and then bring to the boil in a separate saucepan.
- To remove any unpleasant odours left in the Cook4Me after cooking strong foods, such as fish or curry, clean the appliance afterwards including dismantling the metal plate and cleaning all safety parts. Reassemble and leave the lid open for a few hours.

About the recipe program

- The cooking times in the recipes are approximate and may need adjustment to suit your personal taste.
- Eggs used in the recipes are medium size unless stated otherwise.
- All spoon measures are level unless stated otherwise.
- The weight stated in the recipes are for the prepared weight of the food, for example, 100 g sliced carrots is the weight of carrots after peeling and trimming off the top and bottom.
- The recipes have been specifically developed for use in Cook4Me. If the recipes are prepared in an appliance other than this, the results and cooking times may vary.

CLEANING AND MAINTENANCE

Note: To ensure the correct operation of your Cook4me, follow these cleaning and maintenance instructions after each use.



Once you have finished cooking your dish, disconnect the appliance to clean. Clean the appliance after each use.



You can wash the cooking bowl and steam basket in hot water and washing up liquid or in the dishwasher. Clean the body of the appliance using a damp cloth.

After several washes in the dishwasher, the exterior of the bowl may become discoloured.

CLEANING AND MAINTENANCE

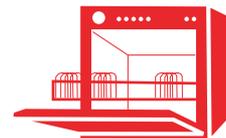


After each use, remove the condensation collector and wash carefully in soapy water or in the dishwasher. Take care to dry it well. Return to its original position.



To clean the metal plate, by hand or in the dishwasher, you need to remove the valve cover.

- 1** Unscrew the screw at the centre of the metal plate and keep it in a safe place
- 2** Take off the metal plate
- 3** Remove the valve cover



CLEANING IN THE DISHWASHER:

You can place the metal plate in the dishwasher, without removing the valves. After placing in the dishwasher, remove the decompression ball and blow in the pipe to check that it is not blocked. Dry the ball and its support carefully using a soft cloth.



CLEANING BY HAND:

You can clean the metal plate using washing up liquid and hot water. Firstly, remove the ball then clean completely. Dry the ball and its support using a soft cloth.

CLEANING AND MAINTENANCE



Do not clean any part of the Cook4Me with abrasive sponges or wire wool.



Before reinstalling the ball, check that the pipe is not blocked by blowing into it, from the opposite side to the picture above.



Press on the internal part of the safety valve spring, from the opposite side to the picture shown above, to check that it is not clogged.



Check that the manometric rod (above) is not blocked and correctly positioned. Clean if necessary.

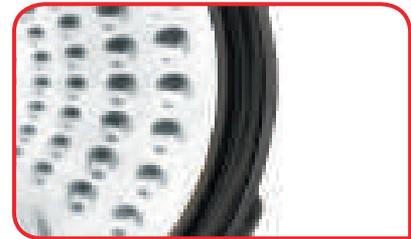
CLEANING AND MAINTENANCE



Clean the outside of the appliance's lid using a damp sponge. Clean the silencing pressure valve at the back of the lid. Pull out the valve cover from the lid, then take out the valve and clean it under running water. Reassemble the valve and return it to its original position in the lid.



Clean the upper part of the cooking bowl using a damp cloth. Clean the area behind the condensation collector using a damp cloth. Rinse the condensation collector and replace.



Clean the seal on the metal plate using a damp cloth then rinse thoroughly. Do not use sharp objects.

Note: The seal is non-removable from the metal plate.

CLEANING AND MAINTENANCE



Replace the watertight seal at least every three years. This operation can only be performed by an Approved Service Centre.



- In the event of accidental immersion of the appliance or if water is spilt directly on the heating element when the bowl is not in position, take the appliance to an Approved Service Centre.

CLEANING AND MAINTENANCE



Do not store the appliance with the lid closed. Leave open or half open or slightly ajar. This will prevent unpleasant odours.



To carry the appliance, close the lid and lock it.

PROBLEMS	POSSIBLE CAUSES	SOLUTION
The lid does not close	There are foreign pieces (ie. pieces of food) between the bowl and the heating plate	Remove the bowl, check that the heating plate, central element and under the bowl are clean. Also check that the central element can move around
	The lid open/close handle is not correctly positioned	Check that the open/close handle is completely open
	The metal plate and/or the tightening screw are not properly installed or fully tightened	Check that the nut is fully tightened and that the notches on the rotating inner part of the lid are correctly aligned with the notches on the rim of the bowl and then try locking the lid closed. The nut must be fitted with the flat side facing the metal plate
The appliance does not depressurise	The ball cover is not in place	Let the appliance cool completely and then remove the metal plate and correctly position the ball cover (fixed in the lock position)
The lid does not open once the steam is released	The manometric rod is still in the high position	After ensuring that no more steam is released and that the appliance is completely cold, insert a fine metal skewer into the hole located between the open handle and the silencing valve. Be careful of hot steam being released once the skewer is pushed in. When no more steam is released, try to open the appliance
The appliance does not become pressurised	Check that the seal, purple safety valve and manometric rod are clean	Clean your appliance by following the cleaning and maintenance instructions in this book
	Check that the lid is locked and the marking is properly aligned with the closed padlock. Check that the manometric rod can move around and if it needs cleaning	Clean the manometric rod as instructed in the Cleaning and Maintenance section
	The decompression ball is not positioned correctly or dirty	Check that the ball is correctly positioned and that the cover is in the locked position. Clean and dry the ball and its support
ERROR CODES	Code 24: the pressure decreases while pressure cooking Code 21 and 26: pressure fails to raise	Add liquid to your recipe (water, stock or a liquid sauce) 50-100ml at a time and re-start the recipe
Steam is released from the sides of the lid during cooking (leaks)	The seal of the metal plate and/or the edges of the bowl are dirty	Clean the sides of the bowl and seal using a damp cloth. Do not use any sharp instruments
	Wear, cuts and deformation of the seal	The seal must be changed at least every 3 years. Take your appliance to an Approved Service Centre
	Bowl edges damaged	Take your appliance to an approved service centre
	The nut for the metal plate was not tightened enough	Fully tighten the nut so the metal plate is correctly positioned. The nut must be fitted with the flat side facing the metal plate
Water flows behind the appliance	The condensation collector is not in position or is overflowing	Make sure that the condensation collector is properly positioned behind the appliance and that the flow channel is not blocked. The nut must be fitted with the flat side facing the metal plate
The indicator is not flashing or does not come on	The safety valves and/or openings are obstructed	Check that the bowl is not too full with food or that foods have been cooked which expand (see Safety Instructions pages)
	The LED is no longer working or the lid is not completely locked	Check that the appliance is fully locked. Take your appliance to an Approved Service Centre if the problem continues
The control panel does not light up	The appliance is not connected or is on standby	Check that the power lead is connected both to the appliance and the mains. Check that the appliance is not on standby by pressing the «OK» button
	The appliance is damaged	Take your appliance to an Approved Service Centre
Condensation appears on the indicator	There is condensation on the lid	Let the appliance dry in fresh air for a few hours
The metal plate can not be removed, it is blocked	The ball cover was not well positioned on the metal plate	Unscrew the nut on the metal plate, then press the spring loaded screw spindle to release the metal plate. Check that the ball cover and decompression ball are correctly positioned and re-fit if necessary

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez vos appareils électriques, vous devez toujours prendre des précautions de base comme celles-ci :

1. Lisez toutes les instructions.
 2. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
 3. Pour vous protéger des chocs électriques, n'immergez pas le cordon, les fiches ou toute autre pièce dans l'eau, sauf la cuve et les accessoires amovibles.
 4. Il est nécessaire de surveiller étroitement l'appareil lorsqu'il est utilisé par des enfants ou près d'eux.
 5. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer. Laissez l'appareil refroidir avant de mettre ou d'enlever des pièces.
 6. N'utilisez pas l'appareil lorsque la fiche ou le cordon est endommagé ou après un dysfonctionnement de l'appareil ou s'il a été endommagé de quelque façon que ce soit.
- Prenez le temps de bien lire toutes les instructions suivantes
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut causer des blessures.
 8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
 9. Ne laissez pas le cordon pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir, ni toucher des surfaces chaudes.
 10. Ne placez pas l'appareil sur ou près d'un brûleur à gaz ou électrique, ni dans un four chauffé.
 11. Ne déplacez pas l'appareil lorsqu'il est utilisé ou lorsque le limiteur de pression de vapeur est fermé.
 12. Branchez toujours l'appareil en premier, puis branchez le cordon dans la prise murale. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes à « arrêt », puis retirez la fiche de la prise murale.
 13. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.

14. **CONSERVEZ CES CONSIGNES.** **POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT**

15. Pour réduire le risque de chocs électriques, faites cuire les aliments uniquement dans la cuve amovible.

AVERTISSEMENT : NE TRANSPORTEZ PAS L'APPAREIL PAR LES POIGNÉES DU COUVERCLE.

Lisez et suivez le mode d'emploi. Gardez-le pour une utilisation future.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Cet appareil est conforme aux règlements et aux conditions de sécurité en vigueur au moment de sa fabrication.
2. Vérifiez que la tension d'alimentation correspond à celle indiquée sur l'appareil (courant alternatif) et qu'il y a une prise de terre.
3. Étant donné la diversité des normes en vigueur, si l'appareil est utilisé dans un pays autre que celui dans lequel il a été acheté, faites-le vérifier par un centre de service autorisé.
4. Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
5. En cas d'utilisation commerciale, d'utilisation inappropriée ou de non-respect de ces

instructions, le fabricant décline toute responsabilité et la garantie ne s'applique pas.

6. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant un handicap physique, sensoriel ou mental, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient supervisées ou instruites sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
7. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
8. Remplacez le joint d'étanchéité tous les 2 ans, ou plus tôt si vous voyez que le joint est usé ou qu'il doit être remplacé. Utilisez uniquement des pièces d'origine disponibles dans les centres de réparation autorisés.

CONNEXION À L'ALIMENTATION

1. Assurez-vous que la fiche est correctement connectée à la fois à l'appareil et à la prise.
2. Branchez l'appareil seulement sur une prise électrique de terre. Si les prises de courant et la fiche de l'appareil ne sont pas compatibles, consultez un technicien professionnel qualifié pour remplacer la prise par une autre plus appropriée.

3. N'utilisez pas l'appareil si :
 - L'appareil ou son cordon est endommagé.
 - L'appareil est tombé, comporte des dommages visibles ou ne fonctionne pas correctement.

Dans ces cas, l'appareil doit être envoyé à un centre de service autorisé. Ne démontez pas l'appareil vous-même.

4. N'utilisez pas de rallonge. Si vous acceptez la responsabilité d'utiliser une rallonge, utilisez uniquement un cordon de rallonge avec une prise de terre qui est en bon état et est adapté à la puissance de l'appareil.
5. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, un centre de service autorisé ou une personne autorisée afin d'éviter tout danger.
6. Ne laissez pas pendre le cordon.
7. Ne débranchez jamais l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation.
8. Débranchez toujours l'appareil immédiatement après chaque utilisation; avant de le déplacer; avant tout nettoyage ou entretien.

UTILISATION DE L'APPAREIL

1. Utilisez une surface de travail résistant à la chaleur, plane et stable, à l'abri des projections d'eau.
2. Placez toujours votre autocuiseur électrique sur une surface sèche.
3. Vérifiez toujours que le système d'échappement de la pression n'est pas bouché avant d'utiliser l'autocuiseur.
4. Assurez-vous toujours que l'autocuiseur électrique est bien fermé avant de commencer à le mettre sous pression.
5. Il est fortement recommandé de ne pas déplacer l'autocuiseur électrique quand il est sous pression. Le limiteur de pression peut se déplacer : cela pourrait causer des brûlures si de la vapeur devait être libérée.
6. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Soyez prudent: les pièces métalliques et surtout le couvercle sont très chauds. Portez toujours des gants de cuisine.
7. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées de transport et non la poignée du couvercle. Portez toujours des gants de cuisine.

8. N'utilisez jamais la poignée la cuve pour transporter cet appareil. Utilisez la poignée de transport qui se trouve sur l'appareil.
9. Votre autocuiseur électrique cuit sous pression. Une utilisation incorrecte pourrait causer des brûlures.
10. N'ouvrez pas l'autocuiseur avant que l'appareil n'ait refroidi et que toute pression interne n'ait été libérée. S'il est difficile d'écarter les poignées, cela indique que l'autocuiseur est toujours sous pression : n'en forcez pas l'ouverture. Toute pression dans l'autocuiseur peut être dangereuse.
11. N'essayez pas d'ouvrir le couvercle avant que le robinet à flotteur ne soit descendu.
12. N'utilisez jamais votre autocuiseur électrique sans liquide, lorsque la marmite est vide ou sans la marmite : cela pourrait causer de graves dommages.
13. Ne retirez pas la marmite pendant que l'appareil est en marche.
14. Ne remplissez pas votre autocuiseur électrique au-dessus du niveau maximal. Pour les aliments qui augmentent de volume pendant la cuisson, comme le riz, les légumes séchés ou les compotes, ne remplissez jamais votre autocuiseur électrique au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve. Respectez les niveaux indiqués dans les recettes.
15. Si vous faites cuire de la viande avec sa peau, cette dernière pourrait gonfler sous l'effet de la pression. Ne percez pas la peau après la cuisson si elle apparaît gonflée afin d'éviter les brûlures. Percez les aliments avant la cuisson afin d'éviter les brûlures.
16. Lors de la cuisson des aliments ayant une texture épaisse (pois chiches, rhubarbe, compotes, etc.), l'autocuiseur électrique devrait être légèrement secoué avant son ouverture afin que les aliments ne giclent pas.
17. N'utilisez pas l'autocuiseur électrique pour frire sous pression avec de l'huile.
18. Le fond de la cuve amovible et la plaque chauffante doivent être en contact direct. Tout résidu de nourriture ou tout objet inséré entre les deux surfaces de l'appareil peut nuire à sa bonne performance.
19. Essuyez le fond de la cuve amovible et la plaque chauffante après chaque utilisation.

20. N'utilisez pas d'autres marmites dans l'autocuiseur en remplacement de la cuve amovible. Remplacez la cuve amovible seulement par une pièce de rechange d'origine conçue pour être utilisée avec l'appareil.
21. Utilisez LA CUVE amovible SEULEMENT dans l'autocuiseur. Ne l'utilisez pas sur une cuisinière, dans le four, etc.
22. Pendant la cuisson et la libération de la vapeur, l'appareil évacue la chaleur et la vapeur. Gardez votre visage et vos mains loin du jet de vapeur. Ne touchez pas le couvercle pendant la cuisson. N'obstruez pas la sortie de vapeur.
23. Lors de l'ouverture du couvercle, tenez toujours le couvercle par sa poignée. Dans certains cas, de l'eau bouillante peut être piégée entre le bouclier de vapeur et le couvercle. Celle-ci peut provoquer des brûlures graves.
24. Utilisez l'appareil SEULEMENT SI la cuve amovible est correctement placée dans l'unité et que la poignée est correctement insérée au-dessus des poignées de transport.
25. Si de grandes quantités de vapeur sont libérées du rebord du couvercle, coupez le courant et débranchez le cordon d'alimentation immédiatement. Nettoyez soigneusement le couvercle, le joint d'étanchéité et le couvercle du support de joint d'étanchéité pour vous assurer que les résidus d'aliments n'en gênent pas le bon fonctionnement.
Si le problème persiste après le nettoyage, consultez un centre de service autorisé pour faire réparer l'appareil.
26. Si la pression est libérée de façon continue (pendant plus de 1 minute), pendant la cuisson sous pression, mettez l'appareil hors tension et libérez la pression, puis consultez un centre de service autorisé pour faire réparer l'appareil.
27. Ne plongez pas le boîtier de l'autocuiseur dans l'eau et ne versez pas de l'eau ou de la nourriture directement sur la plaque chauffante sans que la cuve amovible soit en place. Si vous le faites par inadvertance, consultez un centre de service autorisé pour faire réparer l'appareil.
28. Ne touchez pas le robinet à flotteur ni le limiteur de pression, sauf lors du nettoyage et de l'entretien, et conformément aux instructions.
29. Ne placez pas d'objets étrangers sur le dessus de la soupape de vapeur ou pouvant la bloquer. Ne remplacez pas la soupape.

30. Ne placez pas de chiffon entre le couvercle et le boîtier pour tenir le couvercle ouvert.
31. Si une partie de l'appareil est endommagée, apportez l'appareil au centre de service.
32. Ne remplacez pas le joint d'étanchéité.
33. Toute réparation doit être effectuée par un centre de service autorisé utilisant des pièces de rechange d'origine.
34. N'utilisez pas l'appareil si une pièce est endommagée.
35. Retirez toujours le couvercle lorsque vous utilisez la fonction Brunir et de sauté.
36. Gardez à l'esprit que certains aliments, comme la compote de pommes, les canneberges, l'orge perlé, l'avoine ou d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaronis, la rhubarbe ou les spaghettis peuvent former de la mousse ou de l'écume et élabousser et boucher le système d'échappement de la pression (évent à vapeur). Faites preuve de prudence lors de la cuisson de ces aliments et en ouvrant le couvercle après qu'il ait été sous pression.

EXIGENCES ÉLECTRIQUES

Cet appareil dispose d'une fiche de mise à terre. Ne tentez pas de modifier la fiche de quelque façon que ce soit.

- Un cordon d'alimentation court a été fourni pour réduire les risques d'enchevêtrement ou de chute sur un cordon plus long.
- Si une rallonge est utilisée :
 - La puissance électrique indiquée sur la rallonge doit être compatible avec la capacité électrique de l'appareil.
 - Le cordon doit être disposé de telle sorte qu'il ne pende pas du comptoir ou de la table où il peut être tiré par des enfants ou causer une chute.

Votre appareil contient de nombreux matériaux qui peuvent être recyclés.

Apportez-le à un point de collecte.



TABLe DES MATIÈRES

- P. 58-59
- P. 60-61
- P. 62-65
- P. 66
- P. 67
- P. 68-73
- P. 74-75
- P. 76-77
- P. 78-79
- P. 80-83
- P. 84-87
- P. 88-89
- P. 90-95
- P. 96

PROGRAMMES DES INGRÉDIENTS ET DES RECETTES

AVANT L'UTILISATION

UTILISATION ET FONCTIONNEMENT

MENU MARCHE/ARRÊT

MENU DES RÉGLAGES

CUISSON RAPIDE/BRUNISSAGE
RÉCHAUFFAGE/MAINTIEN AU CHAUD/
DÉPART DIFFÉRÉ

MENU DES INGRÉDIENTS

MENU DES INGRÉDIENTS (RIZ BLANC)

GUIDE DE CUISSON

MENU DES RECETTES

MENU DES FAVORIS

RÈGLES D'OR DE LA CUISSON

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

DÉPANNAGE

Série EPC03

Basse pression 40 kPa (109°C) / Haute pression : 70 kPa (115°C)

VOLUME DE L'APPAREIL : 6 L / VOLUME UTILISABLE : 4 L

Chauffage intégré



Poignée d'ouverture et de fermeture du couvercle



Soupe de dégagement de vapeur



Bouton de fonctionnement principal



Repère ouvert/fermé



Bouton de retour



Panneau de commande



Cuve de cuisson antiadhésive



Indicateur d'avertissement pour la pression et le verrouillage



INGRÉDIENTS



VIANDE ET POULET

Bœuf
Poulet
Agneau
Porc



POISSON ET FRUITS DE MER

Morue
Poisson
Grosses crevettes
(crués)
Moules
Pétoncles



RIZ ET CÉRÉALES

Riz brun - basmati
Boulgour
Quinoa
Riz blanc - basmati
Riz blanc - long grain



FRUITS ET LÉGUMES

Pommes
Asperges
Betteraves
Brocoli (fleurons)
Choux de Bruxelles
Courge musquée
Chou (vert)
Chou (rouge)
Carottes
Chou-fleur (fleurons)
Céleri
Aubergine
Haricots verts (entiers)
Lentilles vertes
Poireaux
Champignons
Panais
Poires
Pois (congelés)
Poivrons (toute couleur)
Pommes de terre (nouvelles)
Pommes de terre (régulières)
Épinards
Patates douces
Navets
Courgettes

LISTE DES RECETTES

www.t-fal.ca



ENTRÉES/PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Boulettes de porc asiatiques
Soupe au chou-fleur
Relish aux canneberges
Soupe crémeuse au brocoli
Aubergines à la caponata
Salade aux agrumes et au blé farro
Soupe à l'ognon française
Soupe française au pistou
Carottes glacées
Salade grecque de pommes de terre
Salade grecque au quinoa
Houmous
Chou-fleur de style indien
Soupe aux lentilles et lard fumé
Purée de pommes de terre
Minestrone
Soupe aux champignons et au blé farro
Soupe aux pommes de terre et aux poireaux
Soupe de pois cassés
Succotash estival
Soupe aux patates douces et babeurre
Soupe aux tomates
Soupe épaisse aux légumes



PLATS PRINCIPAUX

Pilons de poulet au barbecue
Sauce bolognaise au bœuf
Bœuf bourguignon
Ragout de bœuf à la bière
Bœuf Stroganoff
Tacos au bœuf
Sauté teriyaki au bœuf
Bibimbap
Bortsch
Souris d'agneau braisés
Porc braisé avec tofu
Pilaf au boulgour
Poulet à la cacciatore
Curry au poulet tikka
Paella au poulet
Sauté au poulet
Poulet avec champignons crémeux
Poulet au citron vert et au noix de coco
Chili con carne
Coq au vin
Bœuf salé
Polenta crémeux
Haricots noirs cubains
Dhal

Riz biryani aux aubergines
Fettuccine carbonara
Gnocchi avec tomate et basilic
Curry Thaï vert au poulet
Goulache hongroise
Ailes de poulet korma
Ragout printanier à l'agneau
Sauce marinara
Tortellini aux champignons et aux pois
Poulet méditerranéen
Poitrine de bœuf au BBQ montréalais
Risotto aux champignons et aux épinards
Casserole tout-en-un aux pâtes et au chou frisé
Pâtes fagioli
Risotto aux pois et au jambon
Risotto au pesto et au poulet
Saumon poché
Porc avec légumes du potager
Bœuf braisé
Porc au BBQ effiloché
Moussaka rapide et facile
Quinoa et légumes

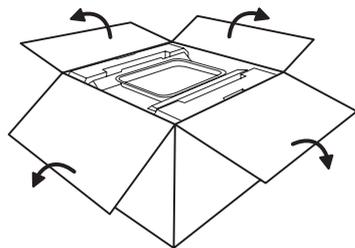
Ratatouille
Poulet satay
Sauerbraten
Ragout aux saucisses et aux fèves
Crevettes marinara
Sloppy joes
Moules cuits à la vapeur
Poivrons farcis
Côtes à la paysanne aigres-douces
Saumon sauce chilli douce
Poulet aux épices tandoori
Poulet teriyaki (yakatori)
Poulet Thaï et riz
Curry Thaï aux légumes
Porc Thaï épicé et haricots verts
Soupe tom yam aux crevettes
Soupe vietnamienne au poulet
Osso buco (veau)
Rouleaux de veau avec sauce tomate
Veau avec citron et origan
Poulet avec pommes de terre



DESSERTS

Pouding au pain
Gâteau au pudding au chocolat
Pouding au dulce de leche (caramel)
Gâteau au pouding au citron
Gâteau au fromage, saveur menthe et chocolat
Cobbler aux pêches
Poures pochées à la vanille
Riz collant à la mangue
Gâteau au fromage traditionnel
Crème anglaise à la vanille

AVANT L'UTILISATION



Pour ouvrir l'appareil, tourner la poignée d'ouverture et de fermeture sur le dessus du couvercle, jusqu'à ce que la marque soit vis-à-vis du pictogramme du cadenas ouvert.



Placer l'appareil sur une surface plate et sèche qui n'est pas chaude. Enlever tout matériau d'emballage, tous les autocollants et tous les accessoires à l'intérieur et à l'extérieur de l'appareil.

Enlever l'appareil de son emballage et bien lire les instructions avant la première utilisation de l'appareil.



NETTOYER LES DIVERSES PARTIES

- 1 Cuve de cuisson
- 2 Plaque métallique avec joint d'étanchéité non amovible
- 3 Couvercle de soupape
- 4 Collecteur de la condensation
- 5 Panier de cuisson à vapeur
- 6 Balle de décompression

AVANT L'UTILISATION

COMMENT DÉMONTER ET REMONTER LA PLAQUE MÉTALLIQUE



COMMENT ENLEVER LA PLAQUE MÉTALLIQUE :

Saisir la plaque métallique en la tenant par le joint d'étanchéité, et dévisser l'écrou central dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Enlever l'écrou et le ranger dans un lieu sûr. Appuyer sur l'arbre fileté et les ressorts pour dégager la plaque métallique. Enlever la plaque métallique.



COMMENT ENLEVER LE COUVERCLE DE SOUPAPE :

Tenir le couvercle de soupape par son milieu (comme illustré) ; ensuite, le tourner légèrement pour le dégager. Nettoyer le couvercle de soupape en accordant une attention particulière à l'intérieur (s'assurer qu'il n'y a pas de nourriture qui reste).



ACCÉDER À LA BALLE DE DÉCOMPRESSION :

Une fois que le couvercle est complètement refroidi, tourner le cache-balle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon que le **I** repère soit à la position . Enlever le couvercle. Enlever la balle et la nettoyer doucement, de même que son couvercle, avec de l'eau et du détergent à vaisselle. Sécher la balle à l'aide d'un chiffon doux, ensuite la remettre en place. Remettre le cache-balle en place, et le repère **I** à la position . Verrouiller en tournant le cache-balle afin que le repère se trouve opposé au pictogramme "closed" ("fermé") .

N.B. Il se peut que la balle de décompression métallique soit encore chaude, même lorsque le couvercle est refroidi.



REMETTRE LA PLAQUE MÉTALLIQUE :

Saisir la plaque métallique par le joint d'étanchéité comme l'indique l'illustration. Aligner la plaque métallique avec l'arbre fileté central et la pousser à plat contre le dessous du couvercle. Remettre l'écrou avec le côté plat faisant face à la plaque métallique et le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, le serrant aussi loin que possible.

Les encoches sur la partie intérieure tournante du couvercle doivent être bien alignées sur les encoches sur le bord de la cuve, sinon le couvercle ne se verrouillera pas lors de la fermeture.



REMETTRE LE COUVERCLE DE SOUPAPE :

Prendre le couvercle de soupape comme l'indique l'illustration (en le saisissant par son milieu). Aligner la forme circulaire intérieure avec les trois crochets et ensuite pousser jusqu'à ce que le couvercle de soupape s'enclenche (vous devriez entendre un "clac"). Le couvercle de soupape doit être serré contre l'intérieur du couvercle.



UTILISATION

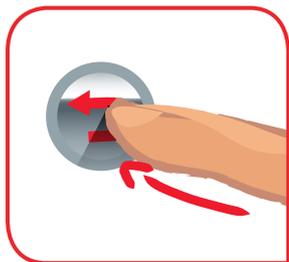
COMMANDES D'INTERFACE



SÉLECTIONNER



**CONFIRMER
(APPUYER)**



RETOUR

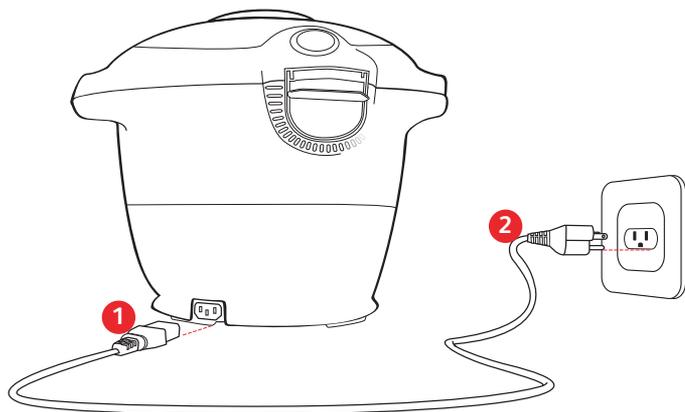


RECOMMENCER

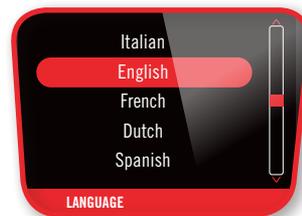




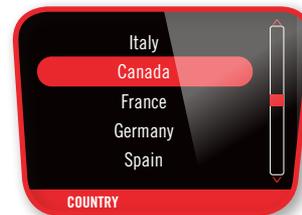
FONCTIONNEMENT



Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, vous verrez d'abord le menu des réglages :



Sélectionner votre langue



Sélectionner votre pays



UTILISATION



Ne jamais utiliser l'appareil sans la cuve de cuisson



OUVRIR LE COUVERCLE :

Pour ouvrir l'appareil, tourner la poignée d'ouverture et de fermeture afin que la marque soit vis-à-vis du cadenas ouvert. Ne jamais tenter de forcer le couvercle à ouvrir s'il est bloqué.



INDICATEUR OUVERT/FERMÉ :

Lorsque le témoin lumineux clignote, le couvercle est verrouillé. Lorsque le témoin lumineux reste allumé, l'appareil est sous pression ; vous ne pouvez plus l'ouvrir.



INSTALLER LE COLLECTEUR DE LA CONDENSATION :

S'assurer que le collecteur de la condensation est vide, et ensuite l'installer derrière l'appareil.



UTILISATION

Lors de la première utilisation de votre appareil, il se peut que la cuve dégage une légère odeur. Ceci est normal. Lors de la cuisson sous pression, il est normal que Cook4Me émette de la vapeur pendant la cuisson.

Après chaque utilisation, s'assurer que la soupape de sûreté et la tige manométrique se déplacent librement et nettoyer au besoin selon les instructions à la page 92.



INSTALLER LE SUPPORT SOUS LE PANIER DE CUISSON À VAPEUR :

Pincer le support entre votre pouce et votre index pour l'installer dessous le panier de cuisson à vapeur comme illustré.



POSITIONNEMENT DE LA CUVE DANS L'APPAREIL :

Essuyer le fond de la cuve de cuisson. S'assurer qu'il n'y a pas de restes de nourriture ou de liquide sous la cuve ou sur la plaque de chauffage.



Ensuite, installer la cuve dans l'appareil en positionnant les poignées de la cuve dans les fentes.



MENU MARCHÉ/ ARRÊT



Sélectionner et confirmer



Vous pouvez allumer et éteindre l'appareil en appuyant sur MARCHÉ/ARRÊT.





MENU DES RÉGLAGES



N.B. Chaque confirmation vous ramène au menu principal.
N.B. Même si le son est désactivé, les sons d'alerte sont encore actifs.



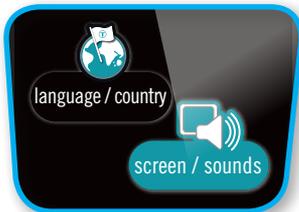
Sélectionner
«langue / pays»



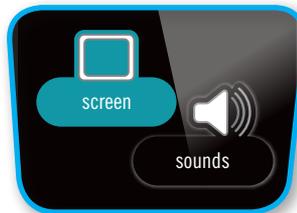
Sélectionner
votre langue



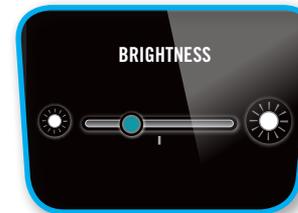
Sélectionner
votre pays



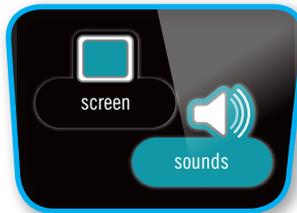
Sélectionner le réglage
« Écran / sons »



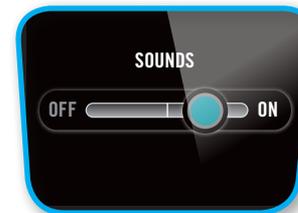
Sélectionner « Écran »



Régler l'intensité de la
lumière



Sélectionner « Sons »



Régler le volume



MODE MANUEL

MODE DE CUISSON

CUISSON RAPIDE

MENU MANUEL :

Dans le menu manuel, vous réglez vous-même la cuisson. Sélectionner le mode de cuisson : **Brunissage**, **Cuisson rapide**, **Réchauffage** ou **Maintien au chaud**, de même que le **Temps de cuisson**.



Sélectionner le menu « Manuel ».



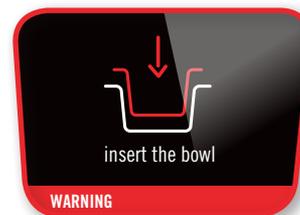
Régler le temps de cuisson.



Sélectionner le mode de « Cuisson rapide ».



Sélectionner un départ immédiat ou différé (p 73).



WARNING

Insérer la cuve, ensuite ajouter les ingrédients



WARNING

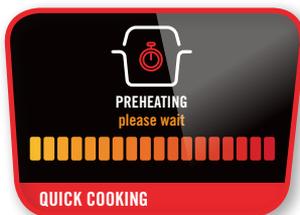
Fermer et verrouiller le couvercle



MODE MANUEL

MODE DE CUISSON

CUISSON RAPIDE



Le temps de préchauffage variera de 3 à 10 minutes selon la quantité d'aliments, la quantité de liquide et si les aliments sont frais ou congelés.



La cuisson a commencé (le temps de cuisson augmente progressivement)



La cuisson est terminée



À table ! L'appareil passe automatiquement au mode « Maintien au chaud ».



N.B. pour une volume max. de 4 litres et min. de 200 ml pour cuisson rapide.



Ne pas toucher l'appareil chaud pendant la cuisson.

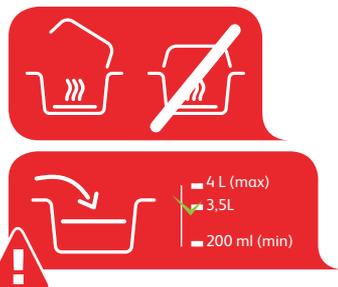




MENU MANUEL

MODE DE CUISSON

BRUNISSAGE



N.B. : volume max. de 4 litres et min. de 200 ml pour le brunissage



Sélectionner le menu « Manuel ».

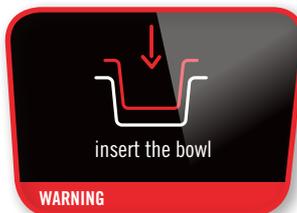


Sélectionner la fonction « Brunissage ».



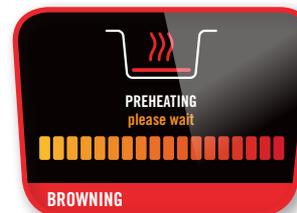
WARNING

Ouvrir le couvercle.



WARNING

Insérer la cuve.



BROWNING

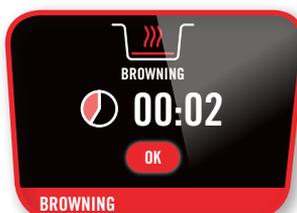
L'appareil se préchauffe (cette étape peut prendre jusqu'à 5 minutes).



BROWNING



Ajouter les ingrédients.



BROWNING



Le temps de cuisson compte en montant.



BROWNING



Pour terminer le brunissage, sélectionnez « Oui » et ensuite soit « Stop » ou « Cuisson rapide »





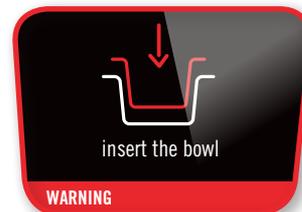
MODE MANUEL



Sélectionner le menu « Manuel ».



Sélectionner le mode « Réchauffage ».



WARNING

Insérer la cuve.

MODE DE CUISSON

RÉCHAUFFAGE



WARNING

Fermer et verrouiller le couvercle.



REHEAT

Le réchauffage a commencé.



Appuyer OK pour l'interrompre



REHEAT



Voulez-vous arrêter le réchauffage ?

Pour terminer le réchauffage, sélectionnez « Oui ». S'assurer que les aliments sont bien chauds avant de servir.

N.B. Le réchauffage commence et le temps augmente.





MODE MANUEL

MODE DE CUISSON

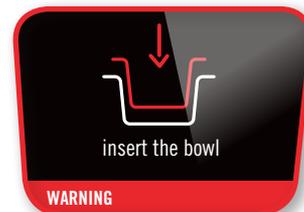
MAINTIEN AU CHAUD



Sélectionner le
menu « Manuel »



Sélectionner la
fonction « Maintien au chaud »



Insérer la cuve



L'appareil
se préchauffe



La fonction « Maintien au
chaud » a été lancée



Pour terminer la fonction
« Maintien au chaud »,
appuyer le bouton
« Retour » et sélectionner
« Oui »





MODE MANUEL

MODE DE CUISSON

DÉPART DIFFÉRÉ

La fonctionnalité « Départ différé » n'est offerte qu'avec le menu manuel « Cuisson rapide » et le menu des ingrédients « Fruits et légumes » ou « Riz et céréales »



Ne pas utiliser « Départ différé » pour les recettes contenant de la viande, du poulet, du poisson, du lait ou des œufs, car ces aliments peuvent se gâter si on les laisse à la température ambiante avant de les cuire.



Sélectionner
« Départ différé »



Sélectionner l'heure actuelle (en utilisant l'horloge de 24 heures)



Sélectionner la fin de la
cuisson



« Départ différé »
est programmé

N.B. Le temps de départ différé comprend toujours un préchauffage de 15 minutes de l'appareil.



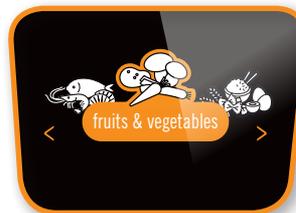
MENU DES INGRÉDIENTS

MENU DES INGRÉDIENTS :

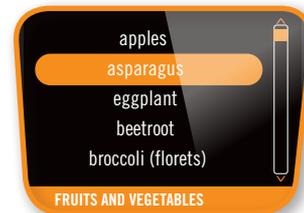
Utiliser le menu des ingrédients pour cuire des ingrédients seuls sans devoir programmer le mode ou le temps de cuisson. Cook4Me vous donne des instructions pour les divers poids et types d'ingrédients : la viande, le poisson, les légumes, les fruits et les céréales/grains. Les guides aux pages 78 et 79 vous donnent des conseils sur la préparation des fruits et légumes à utiliser avec le menu des ingrédients et les coupes de viandes suggérées.



Sélectionner le menu des « ingrédients »



Sélectionner « Fruits et légumes ».



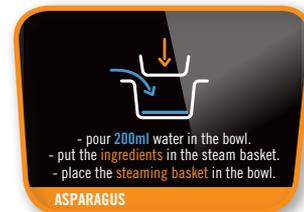
Sélectionner l'ingrédient



Sélectionner la quantité d'ingrédients



Commencer la recette



Suivre les instructions à l'écran





MENU DES INGRÉDIENTS

MENU DES INGRÉDIENTS : (suite)



Le temps de cuisson recommandé est affiché.

Vous pouvez régler le temps de cuisson selon vos goûts personnels en tournant le bouton "OK"



Sélectionner le départ immédiat ou différé (p 73)



L'appareil se préchauffe
N.B. En fonction du type et de la quantité de l'ingrédient, le préchauffage durera entre 3 et 10 minutes



La cuisson a commencé



La cuisson est terminée



À table ! L'appareil passe automatiquement au mode « Maintien au chaud »

N.B. Le « départ différé » peut être utilisé dans le Menu des ingrédients avec les programmes « Fruits et légumes » et « Riz et céréales »



RECETTE POUR LES INGRÉDIENTS

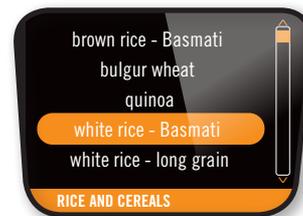
RIZ BLANC



Sélectionner le menu des
« ingrédients »



Sélectionner
« Riz et céréales »



Sélectionner « Riz blanc »



Sélectionner la quantité
désirée de riz (min. 200 g)



Commencer la recette

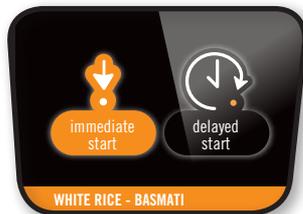


Suivre les instructions
à l'écran et dans le Guide de cuisson
du riz et des céréales

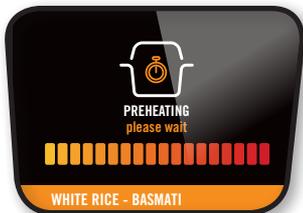




Le temps de cuisson
recommandé paraît



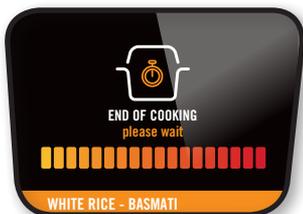
Sélectionner
« départ immédiat »



L'appareil se préchauffe (cela
prend 5-10 minutes)



La cuisson a commencé



La cuisson est terminée



À table ! L'appareil passe automatiquement
au mode « Maintien au chaud »



GUIDE DE CUISSON POUR LE RIZ ET LES CÉRÉALES

	Poids (g)	Quantité recommandée d'eau froide (ml)
Boulgour	200 g	300 ml
	300 g	400 ml
	400 g	500 ml
	500 g	600 ml
	600 g	700 ml
Quinoa	200 g	500 ml
	300 g	600 ml
	400 g	750 ml
	500 g	800 ml
	600 g	850 ml
Riz brun - basmati*	200 g	350 ml
	300 g	500 ml
	400 g	650 ml
	500 g	725 ml
	600 g	800 ml
Riz blanc - basmati et à long grain*	200 g	300 ml
	300 g	450 ml
	400 g	600 ml
	500 g	675 ml
	600 g	750 ml

*Une fois la pression établie, il est normal que le Cook4me émette de brefs jets de vapeur pendant la cuisson.
Après la cuisson du riz, une couche mince translucide causée par des amidons du riz se forme parfois à la base de la cuve.

GUIDE DE CUISSON COOK4ME POUR VIANDE ET POULET

Les temps de cuisson pour la viande ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent varier selon le degré de cuisson que vous préférez. Lors de la cuisson de pièces de viande, nous vous conseillons de les permettre de se reposer couverts de feuille de métal pendant 10 minutes avant de les couper.

Ingrédient	Type	Coupes de viande ou de poulet suggérées
Bœuf	Rôti	Pièces sans os de bœuf telles que le tendre de tranche, le haut de croupe, la surlonge et les mini pièces
	Morceaux	Bifteck de casserole, bifteck à braiser, tranche de palette, bifteck à ragout
Poulet	Entier	Non farci
	Morceaux avec os	Pilons de poulet, cuisses de poulet, ailes de poulet
Agneau	Rôti	Pièces sans os de jambe ou d'épaule, mini pièces
	Morceaux	Épaule ou jambe d'agneau en cubes
	Morceaux avec os	Côtelettes d'agneau
Porc	Rôti	Pièces sans os de jambe et d'épaule. Pour les pièces de longe de porc, légèrement réduire le temps de cuisson
	Morceaux	Épaule ou jambe de porc en cubes
	Morceaux avec os	Côtelettes de porc

GUIDE DE CUISSON COOK4ME DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Les temps de cuisson ne sont donnés qu'à titre indicatifs et peuvent être ajustés selon le gout personnel.

Ingrédient	Immersion (IM) ou cuisson à la vapeur dans le panier (ST)	Préparation	Conseils
Pommes	ST	(quartiers)	Utiliser une variété de pomme à la texture ferme, telle que Braeburn. La variété Bramley n'est pas recommandée, car elle produit de la mousse lors de la cuisson. Peler les pommes et les couper en quartiers épais d'une épaisseur de 2,5 cm
Asperges	ST	entières (tiges minces d'un diamètre de 8-10 mm)	Choisir des tiges jeunes et tendres. Les couper à des longueurs de 17 cm pour faire rentrer dans le panier de cuisson à la vapeur
	ST	entières (tiges épaisses d'un diamètre de 12-15 mm)	Choisir des tiges jeunes et tendres. Les couper à des longueurs de 17 cm pour faire rentrer dans le panier de cuisson à la vapeur
Aubergines	ST	entières	Choisir de petites aubergines qui rentrent à l'intérieur du panier de cuisson à la vapeur
	ST	Morceaux	Coupés en morceaux de 2,5 cm
Betteraves	IM	Entières (petites ou moyennes)	Couper tout sauf 2,5 cm de tige et de racine. Laver sans casser la peau. Faire cuire dans 1 litre d'eau. Éplucher après la cuisson. Servir chaudes ou froides
Brocoli	ST	(fleurons)	Les couper en petits fleurons de la même grosseur
Choux de Bruxelles	ST	Entiers	Régler le temps de cuisson selon la grosseur des choux de Bruxelles.
Courge musquée	ST	Morceaux	Coupés en morceaux de 2,5 cm
Chou (vert)	ST ou IM	tranché	Faire cuire le chou tranché soit en le cuisant à la vapeur dans le panier ou en employant la méthode d'immersion avec 200 ml d'eau. Utiliser du chou vert, du chou de Savoie et de jeunes choux. Pour le chou pointu (Sweetheart), réduire le temps de cuisson d'environ une 1 minute
Chou (rouge)	ST ou IM	tranché	Faire cuire le chou tranché soit en le cuisant à la vapeur dans le panier ou en employant la méthode d'immersion avec 200 ml d'eau.
Carottes	ST	Petites carottes entières	Choisir des carottes de grosseur semblable afin qu'elles cuisent toutes en même temps, telles que la variété Chantenay
	ST	Tranches	Les couper en tranches de 1 cm
Chou-fleur	ST	(fleurons)	Les couper en petits fleurons de la même grosseur

Ingrédient	Immersion (IM) ou cuisson à la vapeur dans le panier (ST)	Préparation	Astuces
Céleri	ST	Tranches	Les couper en tranches de 5 cm
Courgettes	ST	Entières	Choisir des courgettes qui rentrent à l'intérieur du panier à cuisson à vapeur
	ST	Morceaux	Les couper en tranches de 2,5 cm
Haricots verts	ST	(entiers)	Pour les haricots verts fins, réduire le temps de cuisson d'une minute
Lentilles vertes	IM	lavées	Bien rincer avant la cuisson. Faire cuire 200 g de lentilles vertes avec 400 ml d'eau froide. Faire cuire 300 g de lentilles vertes avec 550 ml d'eau froide Faire cuire 400 g de lentilles vertes avec 650 ml d'eau froide Faire cuire 500 g de lentilles vertes avec 750 ml d'eau froide
Poireaux	ST	Tranches	Les couper en tranches de 5 cm
Champignons	ST	entiers	Les couper en moitiés ou en quartiers s'ils sont gros
Panais	ST	(fleurons)	Coupés en morceaux de 2,5 cm
Pois (congelés)	ST		Faire cuire lorsqu'ils sont congelés. Les mettre dans le panier de cuisson à la vapeur
Poires	ST	entières	Peler les poires et couper les bases afin qu'elles restent debout dans le panier de cuisson à la vapeur. Choisir des poires fermes et mûres telles que la variété Comice
Poivrons (toute couleur)	ST	entiers	Tailler la tige et épépiner les poivrons
Pommes de terre (nouvelles)	ST	entières	Le temps de cuisson variera selon la variété et la grosseur des pommes de terre
Pommes de terre (régulières)	ST	Morceaux	Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'environ 40 g. Le temps de cuisson variera selon la variété de pomme de terre. Plus les morceaux de pomme de terre sont gros, plus le temps de cuisson sera long
Haricots d'Espagne	ST	tranchés	Effiler et trancher les haricots
Épinards	ST ou IM	lavés	Faire cuire dans le panier de cuisson à la vapeur ou par la méthode d'immersion avec 100 ml d'eau.
Patates douces	ST	entières	Les laver et faire cuire non épluchées
	ST	Morceaux	Coupées en morceaux de 2,5 cm
Navets	ST	Morceaux	Les couper en cubes de 2,5 cm

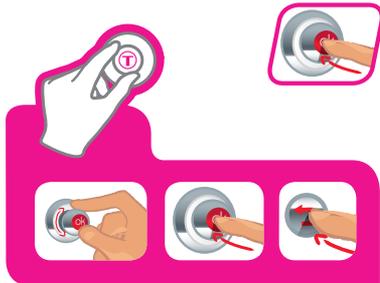


LE MENU DES RECETTES

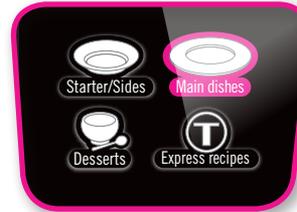
CURRY THAÏ VERT AU POULET LE MENU DES RECETTES:

Dans le menu des recettes, choisir parmi plus de 100 recettes sucrées ou salées divisées en **quatre** catégories : **entrées et plats d'accompagnement / plats principaux / desserts / recettes express**.

Vous pouvez retourner au menu initial en appuyant le bouton « Retour » pendant 30 secondes, ou revenir vers l'étape précédente en appuyant une fois sur le bouton « Retour ».



Sélectionner le menu des recettes



Sélectionner le type de recette



Sélectionner la recette



Sélectionner le nombre de portions



Afficher la recette



Préparer les ingrédients

do you want to start the recipe?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Commencer la recette

add oil

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Suivre les instructions

PREHEATING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Préchauffage

Brown onion and chicken
for 3 minutes

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Suivre les instructions

do you want to stop browning?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Arrêter le brunissage

Add remaining ingredients
Stir well to combine

OK

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Suivre les instructions

do you want to start the cooking?

YES **NO**

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Commencer la cuisson

PREHEATING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

Préchauffage

COOKING
00:04

GREEN THAI CHICKEN CURRY



Temps de cuisson

END OF COOKING
please wait

GREEN THAI CHICKEN CURRY

La cuisson est terminée

SEASON TO TASTE AND SERVE !

ENJOY!
KEEP WARM
00:10

GREEN THAI CHICKEN CURRY

À table !



LE MENU DES RECETTES

SAUMON SAUCE CHILI DOUCE



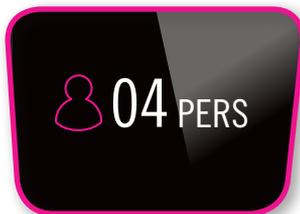
Sélectionner le menu des recettes



Sélectionner le type de recette



Sélectionner une recette



Sélectionner le nombre de portions



Afficher la recette



Préparer les ingrédients





do you want to start the recipe?

YES **NO**

SWEET CHILLI SALMON



Commencer la recette



Combine sweet chilli sauce, lime juice and coriander in a separate bowl

OK

SWEET CHILLI SALMON



Suivre les instructions



Place 300ml water in the bowl
Place 2 or 3 fillets in steamer basket lined with baking paper. Drizzle over some of the sauce

OK

SWEET CHILLI SALMON





do you want to start the cooking?

YES **NO**

SWEET CHILLI SALMON

Commencer la cuisson



PREHEATING
please wait



SWEET CHILLI SALMON



Préchauffage



COOKING
00:06

SWEET CHILLI SALMON

Temps de cuisson



END OF COOKING
please wait



SWEET CHILLI SALMON

La cuisson est terminée

Serve with the remaining sauce
SEASON TO TASTE AND SERVE !

ENJOY!
KEEP WARM

 00:02

SWEET CHILLI SALMON

À table !





MENU DES FAVORIS

ENREGISTRER UNE RECETTE PARMIS LES FAVORIS

MENU DES FAVORIS :

Utiliser le menu des favoris pour créer un lien vers vos recettes préférées dans le menu des recettes.



Sélectionner le menu des « Favoris »



Sélectionner « Ajouter »



Sélectionner le type de recette



Sélectionner la recette que vous voulez faire figurer parmi vos favoris



Sélectionner le nombre de portions



Sélectionner le temps de cuisson exigé



MENU DES FAVORIS



Vous pouvez changer le nom de la recette



Utiliser < pour supprimer



Sélectionner OK pour confirmer



Enregistrer la recette favorite





MENU DES FAVORIS

PRÉPARER UNE RECETTE DÉJÀ ENREGISTRÉE PARMI LES FAVORIS



Sélectionner le menu des
« favoris »



Sélectionner « Ma liste »



Sélectionner la recette
que vous voulez préparer



Suivre les instructions
comme pour une recette
normale





FAVORIS

SUPPRIMER UNE RECETTE DU MENU DES FAVORIS



Sélectionner le menu des « favoris »



Sélectionner « Supprimer »



Sélectionner la recette
que vous voulez supprimer



Suivre les instructions

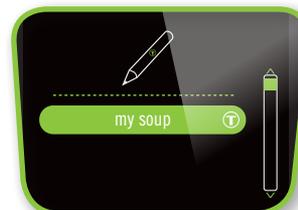
CHANGER LE NOM DE LA RECETTE



Sélectionner le
menu des « favoris »



Sélectionner le
menu « changement »



Sélectionner la recette dont vous
voulez changer le nom

RÈGLES D'OR DE LA CUISSON AVEC VOTRE COOK4ME

- Toujours utiliser des ustensiles en plastique ou en bois pour empêcher l'endommagement du revêtement antiadhésif de la cuve de cuisson. Ne jamais couper des aliments dans la cuve.

Quantités de liquides

- Les programmes qui font cuire sous pression (Cuisson rapide, menu des ingrédients et menu des recettes) exigent toujours du liquide. Voir les guides de cuisson aux pages 78-79 pour connaître la quantité de liquide à utiliser ou suivre les instructions sur l'écran d'affichage Cook4me.
- Toujours utiliser un liquide qui dégage de la vapeur lorsqu'il bout (soit l'eau, le bouillon, le vin, la bière, le cidre, etc.). Ne jamais utiliser de l'huile ou de la matière grasse. Ne pas utiliser de lait, car il peut mousser sous pression.
- Lors de la cuisson à la vapeur d'aliments dans le panier, toujours utiliser un minimum de 200 ml d'eau dans l'appareil Cook4Me.

Niveau maximum de remplissage

- Les ingrédients plus liquides ne doivent pas excéder le niveau maximum de remplissage.
- Certains aliments tels que le riz et les légumes secs (par ex. les fèves séchées et les pois séchés) gonflent et ont tendance à mousser pendant la cuisson; la cuve ne doit donc pas être remplie plus qu'à la moitié de ces ingrédients.

Aliments qui exigent une attention particulière lors de leur cuisson dans Cook4Me

- Voir le point ci-dessus à propos de la cuisson du riz et des légumes secs.

- Faire attention en faisant cuire des fruits qui moussent pendant la cuisson sous pression, tels que les pommes en compote. Faire plutôt cuire à la vapeur certains fruits, tels que les pommes, dans le panier de cuisson à la vapeur.

- Ne jamais faire cuire les boulettes de pâtes sous pression dans le Cook4Me, car elles pourraient gonfler et bloquer les dispositifs de sécurité.

Temps de cuisson

- Les temps de cuisson programmés dans le Cook4Me ne sont donnés qu'à titre indicatifs et peuvent être modifiés selon votre goût individuel avec un réglage manuel du temps de cuisson recommandé.
- Pour les programmes qui font appel à la cuisson sous pression (Cuisson rapide, menu des ingrédients et menu des recettes) le temps de cuisson sous pression variera selon la taille des morceaux individuels ou l'épaisseur des aliments, et non pas le poids.
- Pour éviter la surcuisson des aliments délicats comme les légumes, les fruits et le poisson, il est possible que vous ayez à modifier légèrement le temps de cuisson en fonction de votre goût.

Conseils de cuisson Cook4Me pour la viande et le poulet

- Choisir des pièces de viande d'une forme et d'une épaisseur régulières pour s'assurer qu'elles cuisent uniformément. Les pièces désossées qui sont attachées en forme cylindrique sont idéales.
- Le poids maximum recommandé pour les pièces de viande est de 1 kg.
- Le poids maximum recommandé pour un poulet entier est de 1,5 kg.

- Choisir des morceaux de viande tels que les côtelettes et dés de viande pour les ragouts, des mêmes tailles et épaisseurs pour s'assurer qu'ils cuisent uniformément.
- Avant de procéder au brunissage des pièces de viande, sécher l'extérieur avec un essuie-tout si l'extérieur est humide. Ceci aide à réduire les éclaboussures pendant le brunissage.
- Utiliser environ ½ à 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol ou végétal lors du brunissage des pièces de viande.
- Pendant le brunissage, tourner les pièces de viande à l'aide d'une spatule afin qu'elles brunissent sur tous les côtés. Faites attention, car de l'huile chaude pourrait éclabousser de la cuve. Pour les morceaux de viande (par ex. les côtelettes ou les pilons de poulet), brunir en petites quantités, s'il y a lieu.
- Après le brunissage, faites attention lorsque vous ajoutez du liquide à la cuve chaude, car elle pourrait éclabousser ou dégager de la vapeur chaude.
- La viande ou les pièces de viande qui ont une couche extérieure de gras, tels que les côtelettes ou les pièces de porc, ne deviendront pas croustillantes lorsqu'elles sont cuites dans le Cook4Me.

Adaptation de vos propres recettes à utiliser dans le Cook4Me

- Pour les programmes de cuisson sous pression (cuisson rapide et menu des ingrédients), réduire la quantité de liquide pour adapter une recette conventionnelle, étant donné qu'il y aura moins d'évaporation dans le Cook4Me.
- Le temps de cuisson sera plus court que dans un four conventionnel ou sur la plaque chauffante. Se référer une recette semblable dans le Menu des recettes pour avoir une indication du temps de cuisson.
- Il vaut mieux épaissir les recettes après la cuisson en utilisant les

granules épaississantes instantanées vendues dans les grands supermarchés, d'habitude dans le rayon près de la farine de maïs. Il suffit de mélanger les granules épaississantes au plat ou liquide bien chaud jusqu'à ce que toutes les granules sont dissoutes et que le liquide devient épais.

Vous pouvez également mélanger de la farine de maïs à un peu de liquide froid pour former une pâte homogène (voir les instructions sur l'emballage pour obtenir des conseils sur les quantités) ; incorporer dans le plat chaud et ensuite faire bouillir séparément dans une casserole.

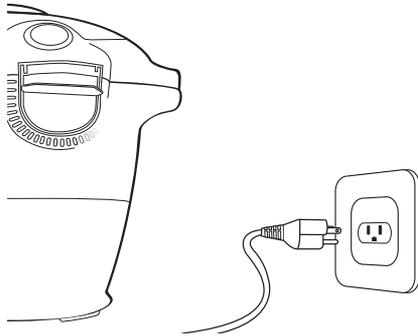
- Pour enlever toute odeur désagréable qui resterait dans le Cook4Me après la cuisson d'aliments aux saveurs fortes, tels que le poisson ou le curry, nettoyer l'appareil par la suite, en démontant également la plaque métallique et en nettoyant toutes les parties de sécurité. Remonter et laisser le couvercle ouvert pendant quelques heures.

À propos du programme des recettes

- Les temps de cuisson dans les recettes ne sont donnés qu'à titre indicatif et peuvent devoir être modifiés selon vos goûts individuels.
- Les œufs utilisés dans les recettes sont de taille moyenne sauf indication contraire.
- Toutes les cuillerées sont rases sauf indication contraire.
- Les poids indiqués dans les recettes sont celui des aliments préparés, par exemple, 100 g de carottes tranchées, correspondent au poids des carottes après qu'elles sont épluchées et que les parties supérieures et inférieures ont été coupées.
- Les recettes ont été spécialement élaborées pour être utilisées dans Cook4Me. Si les recettes sont préparées dans un appareil autre que celui-ci, les résultats et les temps de cuisson peuvent varier.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

N.B. Pour assurer le bon fonctionnement de votre Cook4me, suivre ces instructions de nettoyage et d'entretien après chaque utilisation.



Une fois la cuisson de votre plat terminée, débrancher l'appareil pour le nettoyer. Nettoyer l'appareil après chaque utilisation.



Vous pouvez laver la cuve de cuisson et le panier de cuisson à vapeur avec de l'eau chaude et du détergent à vaisselle ou dans le lave-vaisselle. Nettoyer le boîtier de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide. Après plusieurs lavages dans le lave-vaisselle, l'extérieur de la cuve peut devenir décoloré.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Après chaque utilisation, enlever le collecteur de condensation et le laver soigneusement avec de l'eau savonneuse ou dans le lave-vaisselle. S'assurer de bien le sécher. Le remettre à sa place originale.



Pour nettoyer la plaque métallique manuellement ou dans le lave-vaisselle, vous devez enlever le couvercle de soupape.

- 1 Dévisser la vis au centre de la plaque métallique et le ranger dans un lieu sûr
- 2 Enlever la plaque métallique
- 3 Enlever le couvercle de soupape



NETTOYAGE DANS LE LAVE-VAISSELLE :

Vous pouvez placer la plaque métallique dans le lave-vaisselle, sans enlever les soupapes. Après l'avoir placée dans le lave-vaisselle, enlever la balle de décompression et souffler dans le tuyau pour vous assurer qu'il n'est pas bouché. Soigneusement, sécher la balle et son support à l'aide d'un chiffon doux.



NETTOYAGE MANUEL :

Vous pouvez nettoyer la plaque métallique avec un détergent à vaisselle ou de l'eau chaude. En premier lieu, veuillez enlever la balle et ensuite la nettoyer complètement. Sécher la balle et son support à l'aide d'un chiffon doux.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Ne jamais nettoyer les parties du Cook4Me à l'aide d'éponges abrasives ou de laines d'acier.



Avant de réinstaller la balle, s'assurer que le tuyau n'est pas bouché en soufflant dedans, du côté opposé à l'image ci-dessus.



Appuyer sur la partie intérieure du ressort de la soupape de sûreté, du côté opposé à la photo ci-dessus, pour s'assurer qu'elle n'est pas bouchée.



S'assurer que la tige manométrique (ci-dessus) n'est pas bloquée et bien positionnée. Nettoyer au besoin.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Nettoyer l'extérieur du couvercle de l'appareil à l'aide d'une éponge mouillée. Nettoyer la soupape de pression d'amortissement au dos du couvercle. Retirer le couvercle de soupape et la nettoyer sous l'eau du robinet. Remonter la soupape et la remettre à sa place originale dans le couvercle.



Nettoyer la partie supérieure de la cuve de cuisson à l'aide d'un chiffon humide. Nettoyer la partie arrière collecteur de condensation à l'aide d'un chiffon humide. Rincer le collecteur de condensation et le remettre en place.



Nettoyer le joint d'étanchéité sur la plaque métallique à l'aide d'un chiffon humide, ensuite rincer abondamment. Ne pas utiliser d'objets tranchants.

N.B. Le joint d'étanchéité ne peut pas être enlevé de la plaque métallique.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Remplacer le joint d'étanchéité au moins tous les trois ans. Cette opération peut uniquement être effectuée par un Centre de service agréé.



- En cas d'immersion accidentelle de l'appareil ou s'il advient que de l'eau soit versée directement sur l'élément chauffant lorsque la cuve n'est pas en place, veuillez apporter l'appareil à un Centre de service agréé.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN



Ne pas ranger l'appareil avec le couvercle fermé. Le laisser ouvert, moitié ouvert ou entrouvert. Ceci empêchera les mauvaises odeurs.



Lors du transport de l'appareil, fermer le couvercle et le verrouiller.

PROBLÈMES	CAUSES POTENTIELLES	SOLUTION
Le couvercle ne ferme pas.	Il y a des corps étrangers (par ex. des morceaux d'aliments) entre la cuve et la plaque de chauffage.	Enlever la cuve, et s'assurer que la plaque de chauffage, l'élément central et le dessous de la cuve sont propres. Il faut également s'assurer que l'élément central peut se déplacer.
	La poignée d'ouverture et de fermeture du couvercle n'est pas bien positionnée.	S'assurer que la poignée d'ouverture et de fermeture est complètement ouverte.
	La plaque métallique et/ou la vis de serrage ne sont pas bien installées ou complètement serrées.	S'assurer que l'écrou est complètement serré et que les encoches sur la partie intérieure tournante du couvercle sont bien vis-à-vis les encoches sur le bord de la cuve et ensuite essayer de fermer le couvercle en le verrouillant. L'écrou doit être installé avec le côté plat faisant face à la plaque métallique.
L'appareil ne se dépressurise pas.	Le cache-balle n'est pas en place.	Laisser l'appareil refroidir complètement et ensuite enlever la plaque métallique et bien positionner le cache-balle (fixé en position verrouillée).
Le couvercle ne s'ouvre pas une fois que la vapeur est libérée.	La tige manométrique (doigt d'aroma) est encore en position élevée.	Après s'être assuré qu'il n'y a plus de dégagement de vapeur et que l'appareil s'est complètement refroidi, insérer une tige fine métallique dans le trou situé entre la poignée ouverte et la soupape d'amortissement. Faire attention, car il est possible que la vapeur se dégage une fois que la tige a été insérée. Une fois qu'il n'y a plus de dégagement de vapeur, essayer d'ouvrir l'appareil.
L'appareil ne se pressurise pas.	S'assurer que le joint d'étanchéité, la soupape de sûreté violette et la tige manométrique sont propres.	Nettoyer votre appareil en suivant les instructions de nettoyage et d'entretien dans ce livre.
	S'assurer que le couvercle est verrouillé et que la marque est bien vis-à-vis le pictogramme du cadenas fermé. S'assurer que la tige manométrique peut se déplacer et si elle doit être nettoyée.	Nettoyer la tige manométrique selon les instructions dans la section « Nettoyage et entretien ».
	La balle de décompression n'est pas bien positionnée ou est sale.	S'assurer que la balle est bien positionnée et que le cache-balle est en position verrouillée. Nettoyer et essuyer la balle et son support.
CODES D'ERREUR.	Code 24 : la pression diminue pendant la cuisson sous pression. Code 21 et 26 : la pression n'augmente pas.	Ajouter du liquide à votre recette (eau, bouillon ou une sauce liquide) 50-100 ml à la fois et recommencer la recette.
De la vapeur est libérée des côtés du couvercle pendant la cuisson (fuites).	Le joint d'étanchéité de la plaque métallique et/ou les bords de la cuve sont sales.	Nettoyer les côtés de la cuve et du joint d'étanchéité à l'aide d'un chiffon humide. Ne pas utiliser d'instruments tranchants.
	Usure, coupures et déformation du joint d'étanchéité.	Le joint d'étanchéité doit être changé au moins tous les 3 ans. Aller porter votre appareil à un Centre de service agréé.
	Les bords de la cuve sont endommagés.	Apporter votre appareil à un Centre de service agréé.
	L'écrou pour la plaque métallique n'est pas assez serré.	Bien serrer l'écrou afin que la plaque métallique soit bien positionnée. L'écrou doit être installé avec le côté plat qui fait face à la plaque métallique.
De l'eau coule derrière l'appareil.	Le collecteur de la condensation n'est pas en position ou déborde.	S'assurer que le collecteur de la condensation est bien positionné derrière l'appareil et que le canal d'écoulement n'est pas bouché. L'écrou doit être installé avec le côté plat faisant face à la plaque métallique.
Le témoin lumineux ne clignote pas ou ne s'allume pas.	Les soupapes de sûreté et/ou les ouvertures sont bouchées.	S'assurer que la cuve n'est pas trop pleine de nourriture ou bien si des aliments qui gonflent ont été cuis (voir les pages sur les Instructions de sécurité).
	La DEL ne fonctionne plus ou le couvercle n'est pas complètement verrouillé.	S'assurer que l'appareil est complètement verrouillé. Aller porter votre appareil à un Centre de service agréé si le problème persiste.
Le panneau de commande n'allume pas.	L'appareil n'est pas branché ou est en veille.	S'assurer que le cordon que le d'alimentation est branché à l'appareil et au secteur. S'assurer que l'appareil n'est pas en veille en appuyant le bouton « OK ».
	L'appareil est endommagé.	Aller porter votre appareil à un Centre de service agréé.
De la condensation apparaît sur le témoin.	Il y a de la condensation sur le couvercle.	Laisser l'appareil sécher à l'air frais pendant quelques heures.
La plaque métallique ne peut pas être enlevée, car elle est bloquée.	Le cache-balle n'était pas bien positionné sur la plaque métallique.	Dévisser l'écrou sur la plaque métallique, ensuite appuyer sur l'arbre fileté à ressorts pour dégager la plaque métallique. S'assurer que le cache-balle et la balle de décompression sont bien placés et corriger le positionnement au besoin.



T-fal[®]