

**Tefal**  
www.tefal.com

1520009405

**Tefal**

LIVRE DE RECETTES · MINI CUISEUR À RIZ



Mini Cuisneur À Riz

LIVRE DE RECETTES

*Avec le Mini Cuiseur À Riz automatique de TEFAL, vous pourrez expérimenter les joies de la cuisine parfaite et sans surveillance.*

*Ce petit livret vous est offert pour vous guider et vous apporter quelques petits conseils.*

*Lisez également la notice pour plus de précisions.*

## Recettes

- Saumon aux herbes de Provence et riz blanc 1
- Riz au poulet et aux légumes 2
- Riz pilaf à la saucisse 3
- Ragoût de lentilles avec bacon et épices 4
- Soupe de potiron 5
- Coquelet, façon poule au pot 6
- Ratatouille 7
- Porridge aux framboises et à la banane 8
- Gâteau moelleux au chocolat 9

## Nouvelle technologie de cuve sphérique



*Qu'allez-vous  
cuisiner de bon  
aujourd'hui?*





## Cuisson du riz

Qté de riz cru (en nbr. de «cups»)	Volume d'eau à ajouter pour la cuisson	Nombre de portions cuites
1 cup	Remplir jusqu'au marquage 1 du bol de cuisson	1 à 2 portions
2 cup	Remplir jusqu'au marquage 2 du bol de cuisson	2 à 4 portions
3 cup	Remplir jusqu'au marquage 3 du bol de cuisson	4 à 5 portions
4 cup	Remplir jusqu'au marquage 4 du bol de cuisson	5 à 6 portions

1 «Cup» de riz = un verre de riz cru rempli à ras bord (ni plus, ni moins).

### Les 6 règles d'or

- Respectez les proportions ci-dessus pour un riz toujours réussi.
- Servez-vous de la "cup" (ou verre doseur) fournie avec l'appareil. 1 cup de riz équivaut à un verre rempli à ras bord, ni plus ni moins.
- Lavez le riz (sauf pour le risotto), avant de le répartir de façon uniforme dans le fond du bol.
- Mettez d'abord le riz avant de mettre l'eau pour ne pas dépasser le marquage et bien respecter les proportions.
- Votre quantité de riz, d'eau et d'ingrédients sélectionnés ne doivent pas dépasser le marquage 4 du bol de cuisson
- Une fois la cuisson lancée, relaxez-vous. Ça cuit tout seul.

Et une fois cuit, ça garde au chaud automatiquement!

### Petites astuces culinaires

- Remplacez l'eau par un bouillon de légumes ou de viande et/ou ajoutez des herbes séchées, de l'ail écrasé, du gingembre dans l'eau de cuisson pour plus de saveurs.
- Côté épices : vous pouvez envisager de l'anis étoilé, des clous de girofle, un bâton de cannelle, quelques graines de cumin ou encore de la cardamome pendant la cuisson. Après la cuisson, jonglez entre parfums et couleurs avec des poudres tels que le curry, le piment d'espelette ou encore des fruits confits comme les raisins secs.
- Vous pouvez cuire des légumes, du poisson ou de la viande en même temps que votre riz directement dans le bol de cuisson ou en vous servant du panier vapeur fourni avec l'appareil, tout en restant sur le mode [Riz Blanc] ou [Riz complet].
- Dans le cas où vous souhaitez utiliser le panier vapeur en même temps, il est recommandé de ne pas cuire plus de 2 «cups» de riz. Pour une cuisson vapeur, l'épaisseur de la viande peut faire varier le temps de cuisson. Il est conseillé d'éviter certains types de viande comme les viandes gélatineuses qui ne sont généralement pas adaptées pour ce type de cuisson.
- Si vous souhaitez ajouter une sauce type sauce de soja ou vinaigre de riz, ajoutez-la en fin de cuisson.
- Pour un riz à sushi, choisissez un riz japonais ou à défaut plutôt rond car il permettra aux grains de mieux s'agglomérer.

## Fonction SOUPE

### A savoir

Cette fonction permet de cuire lentement à une température moyenne afin de donner le temps aux ingrédients de bien libérer toute leur saveur. Vous pouvez utiliser cette fonction pour faire des soupes, type bouillon de poule ou des petits plats mijotés tels que le poulet basquaise ou la ratatouille. Pour profiter pleinement des possibilités de ce menu, suivez nos petites astuces.



### Petites astuces culinaires

- Mijotez un délicieux bouillon 100% naturel qui pourra également être utilisé comme jus de cuisson pour votre riz en remplacement de l'eau, afin de lui donner une saveur unique.
- La viande de volaille cuira plus rapidement que les morceaux de viande rouge gélatineux. Pensez à adapter vos recettes en fonction de votre temps!
- Les carcasses de viande ou morceaux avec os apporteront plus de saveur à votre potage qu'une viande sans os.
- Pensez à pré-saler / assaisonner votre viande la veille pour plus de saveur.
- Bouquet garni, sel, poivre et autres épices sont de très bons alliés pour une soupe naturellement relevée et délicieuse!



## Cuisson des lentilles

### Les 6 règles d'or

- Lavez bien vos lentilles à l'eau froide avant de les mettre dans le bol de cuisson.
- Ne salez pas l'eau de cuisson car le sel peut durcir la peau des lentilles.
- Lancez la cuisson avec de l'eau froide.
- Ajoutez sel et poivre uniquement une fois que les lentilles sont cuites.
- Les lentilles concassées (type lentilles corail) nécessitent moins de temps pour cuire. Pour ce type de lentilles quelque soit leur variété, il est recommandé d'utiliser le mode manuel pour un réglage plus court et plus précis du temps de cuisson.
- Votre quantité de lentilles, d'eau et d'ingrédients sélectionnés ne doit pas dépasser le marquage 4 du bol de cuisson.

Pour plus de détails et de recommandations, vous pouvez vous référer au manuel d'instructions.

### Petites astuces culinaires

- Pour parfumer l'eau de cuisson sans ajouter de sel, vous pouvez ajouter du laurier, du thym, un bouquet garni ou encore un demi oignon piqué de clous de girofle.
- Différentes variétés de lentilles possèdent différentes caractéristiques de cuisson.
- Les lentilles corail sont préférables en soupe, curry car elles tiennent moins bien à la cuisson et risquent d'être moins adaptés pour des salades par exemple.





## Saumon aux herbes de Provence et riz blanc



- 2 darnes de saumon
- 1 cup de riz blanc
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de fines herbes (basilic, persil, etc)
- 1 pincée d'herbes de Provence
- Fleur de sel, poivre du moulin

1. Lavez le riz, et placez-le dans le cuiseur à riz. Recouvrez d'eau jusqu'au marquage 1 de la colonne RIZ de la cuve.
2. Parfumez le saumon avec le sel, le poivre et les herbes de Provence. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis placez le saumon dans le panier vapeur.
3. Placez le panier dans le cuiseur à riz. Sélectionnez le programme RIZ BLANC et lancez la cuisson.
4. Une fois cuit, répartissez le riz et le saumon sur un plat et assaisonnez de fines herbes ciselées.

**Conseil :** Remplacez les darnes par des filets de saumon sans la peau.



## Riz au poulet et aux légumes



- 150 g de poulet coupé en cubes ou en lanières
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cups de riz au jasmin (ou riz blanc basmati) rincé et égoutté
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 pincée de féculé de maïs
- 200 g de légumes mélangés coupés en cubes : carottes, poivrons, champignons, maïs, etc
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre blanc, sel
- 0,5 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de vin de riz chinois ou vin blanc

1. Faites mariner le poulet avec l'huile de sésame, le vin, la sauce soja, du sel et du poivre pendant 15-30 minutes, avant d'ajouter la pincée de féculé de maïs. Mélangez bien.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis ajoutez l'oignon. Quand l'oignon commence à cuire, ajoutez le poulet et les légumes et laissez dorer pendant 2 minutes. Mélangez et laissez dorer encore 1 minute. Versez le poulet sur une assiette.
3. Lavez le riz, égouttez-le soigneusement. Versez-le dans le cuiseur à riz, ajoutez dessus le poulet, l'oignon et les légumes avec le jus rendu. Couvrez d'eau jusqu'au marquage 2 de la colonne RIZ dans la cuve.
4. Sélectionnez le programme RIZ BLANC et lancez la cuisson.
5. Mélangez avant de servir.



## Riz pilaf à la saucisse



- 3 saucisses (chipolatas, merguez, etc...)
- 100 g de maïs
- 100 g de petits pois
- 2 tomates
- 2 cups de riz complet
- 1 bouillon de légumes
- Sauce soja
- Sel, poivre

1. Lavez le riz, égouttez-le soigneusement. Versez-le dans le cuiseur à riz.
2. Recouvrez avec le bouillon de légumes jusqu'au marquage 2 de la colonne RIZ du bol de cuisson.
3. Placez ensuite les tomates coupées en 4, le maïs, les petits pois et les saucisses coupées en deux si nécessaire.
4. Sélectionnez le programme RIZ COMPLET et lancez la cuisson. Une fois que c'est prêt, salez, poivrez légèrement. Mélangez et servez.
5. Ajoutez de la sauce soja selon vos goûts.



## Ragoût de lentilles avec bacon et épices



- 1c. à soupe d'huile d'olive/ beurre
  - 1c. à thé de farine
  - 1 CUP de lentilles vertes Du Puy (~130gr)
  - 2.5 CUPS d'eau froide ou de bouillon froid
  - 4 tranches de bacon fumé découpées en lamelles
- LÉGUMES**
- ½ oignon finement haché
  - ½ carotte en petits dés
  - ½ bâton de céleri en petits dés
  - 2 gousses d'ail haché

- ÉPICES**
- 1 anis étoilé
  - ½ baton de cannelle
  - 1 morceau de gingembre frais pelé
  - 2 pincées de poivre
  - 1c. à thé de paprika fumé
  - 1c. à thé de noix de muscade
  - 1c. à soupe de thym
  - 1c. à soupe de romarin
  - Sel
  - Vinaigre de vin blanc
  - Persil frais haché
  - 1 cas de moutarde de Dijon

1. Faites chauffer du beurre dans une poêle. Faites-y revenir l'anis et la cannelle pendant 1 minute puis ajoutez l'ail, les légumes, le bacon et les herbes.
2. Ajoutez la farine, puis toutes les épices moulues.
3. Versez dans le bol de cuisson de l'appareil.
4. Rincez les lentilles à l'eau froide. Egouttez. Répartissez-les uniformément dans le bol de cuisson, puis ajoutez 2.5CUPS d'eau froide. Ajoutez le morceau de gingembre.
5. Fermer le couvercle. Sélectionner le menu LENTILLES, puis appuyer sur Démarrer.
6. Au premier signal sonore de l'appareil, l'écran affiche 15 minutes de cuisson restantes. Ouvrez le couvercle,

salez, poivrez, remuez puis refermez. L'appareil passe en maintien au chaud automatiquement.\* Le ragoût va épaissir pendant qu'il repose

7. Selon le type de lentilles, si vous souhaitez étendre la cuisson, restez sur le programme Lentilles et appuyez sur le minuteur pour régler le temps souhaité.
8. Retirez le morceau de gingembre entier et les épices entières. Versez le vinaigre, les herbes hachées et la moutarde. Goûtez, assaisonnez et servez.

*Note: si vous ne trouvez pas toutes les épices, utilisez celles que vous avez sous la main.*

**CONSEIL:** Cette recette peut être servie avec un œuf bouilli mollet, accompagné d'aiglefin ou de saumon fumé.



## Soupe de potiron

- 500 g de potiron coupé en dés
- 80 g de blanc de poireau coupé en rondelles
- 30 g de céleri branche coupé en rondelles
- 0,5 cube de bouillon de légumes
- 0,5 cuillère à café de cannelle en poudre
- 50 cl d'eau
- Sel, poivre

1. Coupez le potiron en deux, puis retirez les graines et l'écorce. Découpez la chair en petits dés.
2. Placez tous les ingrédients dans le bol. Lancez la cuisson avec le programme SOUPE pour 30 minutes.
3. Quand la cuisson est terminée, mixez la soupe dans un blender jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.



x 3



15 min



40 min



Soupe



## Coquelet, façon poule au pot

- 1 coquelet (~400-450g max)
- ½ oignon (~ 120g)
- 1 carotte coupée en rondelles (~ 120g)
- 1/3 poireau (~150g)
- 2 pommes de terre moyennes ou navet (~ 100g)
- 450ml d'eau
- 1 Bouquet garni
- 1 Clou de girofle
- Sel & Poivre, selon vos goûts

1. Pré-salez et poivrez votre coquelet la veille de préférence. N'oubliez pas d'assaisonner l'intérieur.
  2. Piquez votre ½ oignon d'un clou de girofle.
  3. Découpez vos légumes : carottes en rondelles, poireaux en tronçons de 2 à 3 cm, pomme de terre ou navet en 4.
  4. Déposez votre coquelet dans la cuve; puis ajoutez les légumes.
  5. Salez et poivrez. Ajoutez le bouquet garni puis remplissez d'eau sans dépasser le marquage de niveau 4 du bol de cuisson.
  6. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode SOUPE pour 50-60 minutes.
  7. Ajustez le sel et le poivre selon votre goût. Découpez le coquelet et servez avec de la moutarde ou une sauce béarnaise.
- Conseil :** Dégustez les ingrédients et gardez le bouillon pour une cuisson de riz ou pour élaborer une sauce à la crème pour vos plats à la vapeur.



x 2



15 min



50-60 min



Soupe



## Ratatouille

- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 0,5 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de basilic
- Sel, poivre

1. Lavez les poivrons, l'aubergine, les tomates et la courgette puis détaillez-les en petits cubes. Hachez l'oignon. Pressez l'ail.
2. Versez l'huile d'olive dans la cuve. Ajoutez les légumes, les herbes, salez et poivrez.
3. Lancez la cuisson avec le programme SOUPE pour 60 minutes.

**Conseil :** Si vous aimez les légumes croquants, réduisez le temps de cuisson à 40 minutes.



x 3



15 min



60 min



Soupe



## Porridge aux framboises et à la banane

- 150gr de flocons d'avoine
- 60 cl de lait
- 1 banane
- Sel (selon votre goût)
- Sucre (selon votre goût)
- 1 poignée de framboises

1. Versez les flocons d'avoine, le lait, du sel et du sucre dans le multi-cuiseur. Mélangez bien.
2. Choisissez le programme PORRIDGE et lancez la cuisson pour 10 minutes.
3. Quand c'est cuit, ajoutez la banane coupée en rondelles et les framboises. Mélangez. Si vous le souhaitez, saupoudrez de sucre et ajoutez du lait au moment de servir.

**Conseil :** Choisissez des flocons d'avoine, et non du porridge tout prêt. Selon votre goût, la recette peut être réalisée avec 100% de lait, 100% d'eau, ou un mélange des deux. Assurez-vous que la quantité totale soit toujours 60 cl. Servez le porridge dès qu'il est prêt, c'est meilleur. Si c'est nécessaire, vous pouvez le faire attendre un peu, sur le mode MAINTIEN AU CHAUD. Pour qu'il soit bien onctueux, mélangez-le alors régulièrement et ajoutez un peu de liquide supplémentaire. NB: Cette recette présente la quantité maximum de porridge que vous pouvez faire dans ce multi-cuiseur.



x 4



5 min



10 min



Porridge



### Gâteau moelleux au chocolat



- 60 g de chocolat à pâtisser
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre
- 50 g de farine
- 0,5 cuillère à café de levure chimique
- 0,5 œuf
- 3 cl de lait

1. Dans une petite casserole, faites fondre à feu très doux le chocolat avec le beurre. Mélangez bien.
2. Dans un bol, fouettez l'œuf avec le sucre. Ajoutez le lait puis la levure chimique et la farine.
3. Recouvrez le fond du panier vapeur avec une feuille de papier cuisson, versez la pâte à gâteau dessus.
4. Versez 30 cl d'eau dans la cuve. Ajoutez le panier vapeur.
5. Choisissez le programme VAPEUR et lancez la cuisson pour 20 minutes.

### Tableau des programmes

Programmes	Temps de cuisson			Départ différé		Temperature(°C)	Maintien au chaud automatique
	Temps de cuisson par défaut	Réglage	Ajustement	Réglage	Ajustement		
Riz blanc	Automatique	Automatique	Non	Jusqu'à 24h	5 min	Automatic	•
Riz complet	Automatique	Automatique	Non	Jusqu'à 24h	5 min	Automatic	•
Lentilles	Automatique	Automatique	Non	Jusqu'à 24h	5 min	Automatic	•
	10min	5 min -1h	Oui	Jusqu'à 24h	5 min	100	•
Porridge	20 min	5 min - 2h	1 min	Jusqu'à 24h	5 min	100	•
Soupe	45 min	20 min - 4h	5 min	Jusqu'à 24h	5 min	100	•
Vapeur	40 min	15 min - 3h	5 min	Jusqu'à 24h	5 min	100	•
Maintien au chaud	12h (Max)	-	Non	-	Non	75	-