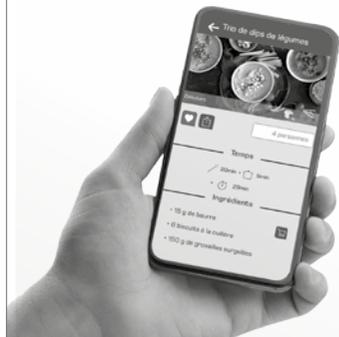


RETROUVEZ TOUS LES GRANDS CLASSIQUES  
ET BIEN PLUS DE LA COCOTTE-MINUTE®



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

DES  
**PAS-À-PAS™**  
+ DE **1200** TEMPS  
DE CUISSON  
+ DE **400** RECETTES  
DES **VIDÉOS**



Scanner  
pour télécharger  
l'application

Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC.  
App Store est une marque commerciale de Apple Inc

### SEB CONSEIL

Pour toute information complémentaire

Service consommateurs :  
www.seb.fr tel.: 09 74 50 10 21  
PREL APPEL LOCAL

www.groupeseb.com  
SEB S.A.S. - 21260 Selongey  
FRANCE

**SEB®**  
ClipsoMinut'

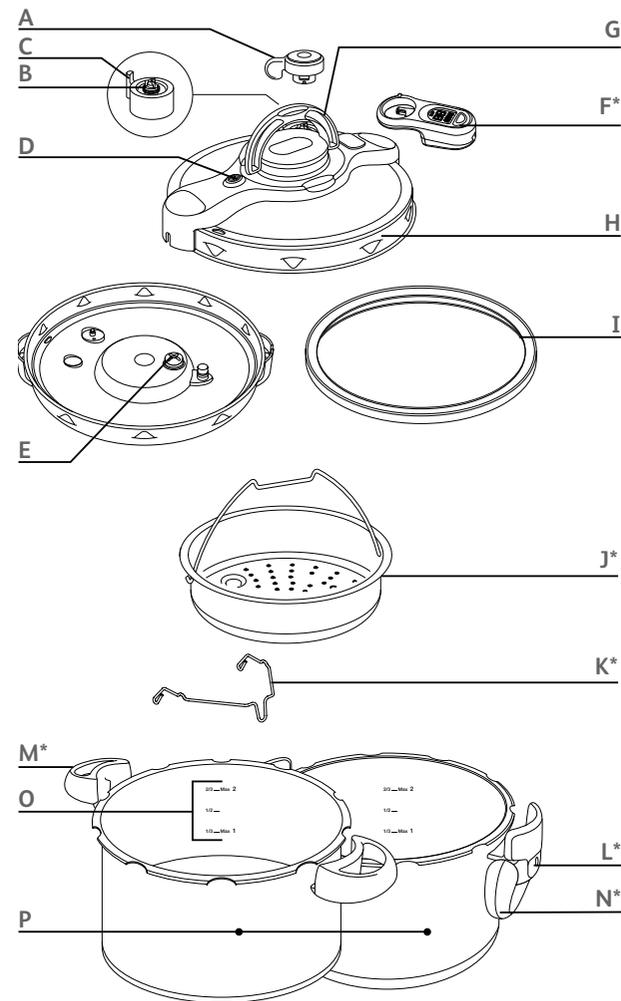


Guide de l'utilisateur

www.groupeseb.com

FR

### SCHÉMA DESCRIPTIF



\* Selon modèle

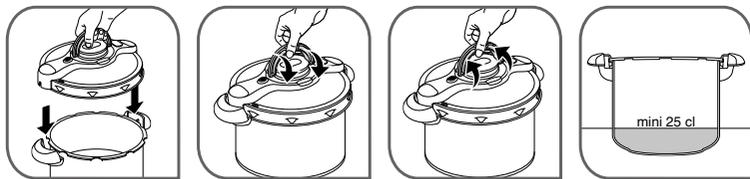


fig 1

fig 2

fig 3

fig 4

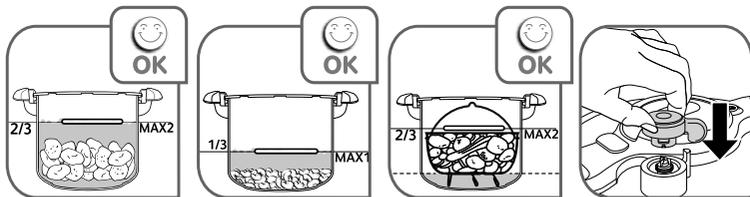


fig 5

fig 6

fig 7

fig 8

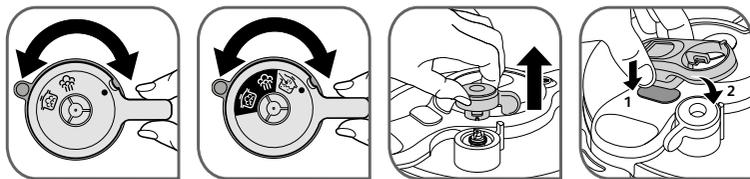


fig 9

fig 10

fig 11

fig 12

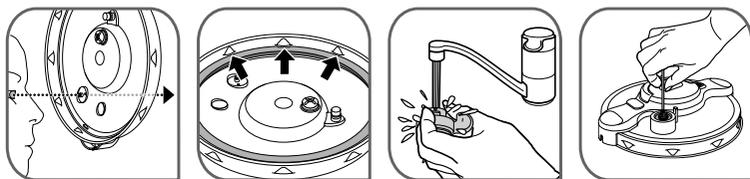


fig 13

fig 14

fig 15

fig 16

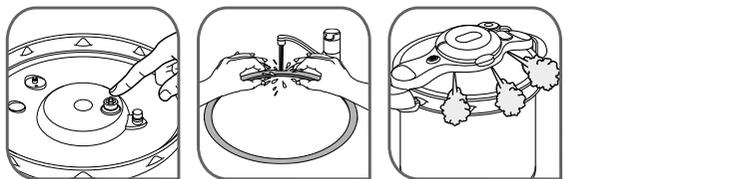


fig 17

fig 18

fig 19

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Avant d'utiliser votre Cocotte-Minute, prenez le temps de lire toutes les instructions et reportez-vous toujours au "Guide de l'utilisateur".  
Des dommages peuvent résulter d'une utilisation non conforme.

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

- Directive des Équipements sous Pression
- Matériaux en contact avec les aliments
- Environnement

### VERIFICATIONS IMPERATIVES AVANT CHAQUE UTILISATION

#### VERIFIER

- à l'œil et au jour, que le conduit d'évacuation vapeur ne soit pas obstrué - fig 13.
- que le piston de la soupape de sécurité soit mobile - fig 17.
- que le joint de couvercle soit placé sous chacune des encoches du couvercle - fig 14.
- que les poignées de la cuve soient correctement fixées. Les poignées de cuve sont des pièces de sécurité. Veillez à ne jamais les retirer ou les changer vous-même.

### RESPECTER TOUJOURS LES QUANTITES DE REMPLISSAGES SUIVANTES

- N'utilisez jamais votre Cocotte-Minute sans liquide, cela le détériorerait gravement. Assurez-vous qu'il y ait toujours suffisamment de liquide pendant la cuisson.
- Minimum 25 cl - fig 4.
- Maximum 2/3 de la hauteur de la cuve, repère MAX 2 - fig 5.
- Lors des cuissons vapeur, les aliments présents dans le panier vapeur\* ne doivent pas être en contact avec l'eau et ne doivent pas dépasser le niveau MAX 2 de la cuve - fig 7.
- Maximum 1/3 (repère MAX 1) pour les aliments pâteux qui se dilatent et/ou qui moussent pendant la cuisson, comme le riz, les légumineuses, les légumes déshydratés, les compotes, le potiron, les courgettes, les carottes, les pommes de terre, les filets de poisson... - fig 6.

- Ne pas laisser les enfants à proximité lorsque la Cocotte-Minute est en cours d'utilisation.
- La vapeur est très chaude lorsqu'elle sort de la soupape de fonctionnement. Attention au jet de vapeur.
- Votre Cocotte-Minute cuit sous pression. Des blessures par ébouillantage peuvent résulter d'une utilisation inadéquate. Assurez-vous que la Cocotte-Minute est convenablement fermée avant de la mettre en service. (Voir paragraphe "Fermeture").
- Veillez, au cours de la cuisson, à ce que la soupape chuchote toujours. S'il n'y a pas assez de vapeur qui s'échappe, décompressez le produit et vérifiez la présence suffisante de liquide, ainsi que la non obstruction du conduit d'évacuation vapeur. Après ces vérifications si la vapeur ne s'échappe toujours pas, augmentez légèrement la source de chaleur.
- Ne pas cuire des aliments risquant d'obstruer les conduits des organes de sécurité :
  - les aïrelles
  - l'orge perlé, l'épeautre, le millet
  - les flocons d'avoine
  - les pois cassés
  - les nouilles, macaronis, spaghettis
  - la rhubarbe
  - les groseilles
- Pour les cuissons de gros morceaux de viandes et d'aliments comportant une peau superficielle (saucisses entières, langue, volaille...) : nous vous conseillons de les piquer avant cuisson à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette. En effet, pendant la cuisson ils peuvent emprisonner du liquide bouillant et générer des éclaboussures.
- Ne réalisez jamais de recette à base de lait animal dans votre Cocotte-Minute.
- N'utilisez pas de gros sel dans votre Cocotte-Minute, ajoutez du sel fin en fin de cuisson. Vous éviterez ainsi l'apparition de "piqûres" qui pourraient altérer le fond de votre Cocotte-Minute.
- N'utilisez pas votre Cocotte-Minute pour frire sous pression avec de l'huile.
- Ne laissez pas votre Cocotte-Minute sans surveillance lorsque vous chauffez de l'huile ou des graisses. Continuer de chauffer une huile qui fume la dégrade et peut augmenter la température de cette dernière suffisamment pour que des flammes apparaissent.
- N'utilisez pas votre Cocotte-Minute dans un autre but que celui auquel il est destiné.
- Ne mettez pas votre Cocotte-Minute dans un four chaud.
- Ne jamais mettre de feuille de papier d'aluminium non maintenue sur un moule dans votre Cocotte-Minute.
- Ne jamais mettre de film plastique dans votre Cocotte-Minute.
- Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Portez à ébullition environ 2 minutes avant de mettre le couvercle. Surveillez votre appareil dans le cadre des recettes à base d'alcool.
- Utilisez la(les) source(s) de chaleur compatible(s), conformément aux instructions d'utilisation.

- Pour les modèles avec revêtement antiadhésif : ne pas utiliser de fouets ou ustensiles métalliques ou tranchants. Ne pas utiliser de mixeur directement dans la cuve. N'égouttez-pas vos ustensiles en tapant sur le rebord de la cuve au risque de l'abîmer et de provoquer des fuites.
- Tournez progressivement la soupape de fonctionnement (A) en choisissant à votre convenance la vitesse de décompression, pour terminer face au repère du pictogramme  - fig 10. Si lors de la libération de la vapeur, vous observez des projections anormales, remettez la soupape de fonctionnement (A) en position de cuisson mode "Cocotte-Minute", puis effectuez une décompression rapide dans l'eau froide - (voir paragraphe "Fin de cuisson en mode Cocotte-Minute").
- Si l'indicateur de pression (D) ne descend pas, placez votre Cocotte-Minute dans l'eau froide - (voir paragraphe "Fin de cuisson en mode Cocotte-Minute").
- N'intervenez jamais sur cette tige de sécurité.
- Pour les aliments pâteux qui se dilatent ou qui moussent pendant la cuisson, comme le riz, les légumineuses, les légumes déshydratés, les compotes, le potiron, les courgettes, les carottes, les pommes de terre, les filets de poisson... Laissez refroidir votre Cocotte-Minute quelques minutes, puis effectuez un refroidissement dans l'eau froide. Secouez systématiquement et légèrement la Cocotte-Minute avant chaque ouverture, après avoir vérifié que l'indicateur de pression soit bien descendue, afin d'éviter tout jaillissement de bulles de vapeur qui risqueraient de vous brûler. Cette opération est particulièrement importante lors de l'évacuation rapide de la vapeur ou après refroidissement dans l'eau froide.
- Déplacez votre Cocotte-Minute sous pression avec un maximum de précautions. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez des gants, si nécessaire. Servez-vous des 2 poignées de la cuve.
- Dans le cadre des soupes, nous vous conseillons d'effectuer une décompression rapide dans l'eau froide (voir paragraphe "Fin de cuisson en mode Cocotte-Minute").
- Assurez-vous que la soupape soit en position de décompression avant d'ouvrir votre Cocotte-Minute. L'indicateur de pression (D) doit être en position basse.
- N'ouvrez jamais votre Cocotte-Minute en force. Assurez-vous que la pression intérieure est retombée. L'indicateur de pression (D) doit être en position basse. (Voir paragraphe "Sécurités").

## ENTRETIEN

- Si vous constatez qu'une partie de votre Cocotte-Minute est cassée ou fissurée, n'essayez en aucun cas de l'ouvrir s'il est fermé, attendez qu'il refroidisse complètement avant de le déplacer, ne l'utilisez plus et rapportez le à un Centre de Service Agréé SEB pour réparation.
- N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité au-delà des consignes de nettoyage et d'entretien.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle.
- Ne laissez pas séjourner d'aliments dans la Cocotte-Minute.
- Nettoyez et rincez votre Cocotte-Minute immédiatement après chaque utilisation.
- Ne passez jamais ni la soupape de fonctionnement (A), ni le joint (I), ni le minuteur\* (F), ni la cuve avec revêtement antiadhésif au lave-vaisselle.
- Ne passez jamais le minuteur\* (F) sous l'eau.
- N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés, qui pourraient altérer la qualité de l'acier inoxydable.
- Ne laissez pas le couvercle tremper dans l'eau.
- Changez le joint tous les ans ou immédiatement si celui-ci présente une coupure.
- Il est impératif de faire vérifier votre Cocotte-Minute dans un Centre de Service Agréé SEB après 10 ans d'utilisation.
- Pour ranger votre Cocotte-Minute : Retournez le couvercle sur la cuve afin d'éviter l'usure prématurée du joint de couvercle.
- Si l'intérieur de votre cuve inox présente des reflets irrésés ou des taches blanches (calcaire), la nettoyer avec du vinaigre ou avec le produit nettoyant spécial inox.

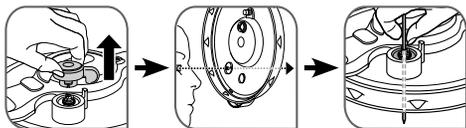
## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

## ■ COMPOSANTS (VOIR SCHÉMA DESCRIPTIF)

- |                                                   |                                                    |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| A. Soupape de fonctionnement                      | I. Joint                                           |
| B. Conduit d'évacuation de vapeur                 | J. Panier vapeur*                                  |
| C. Index de positionnement de la soupape          | K. Support du panier vapeur                        |
| D. Tige de sécurité (voir paragraphe "Sécurités") | L. Bouton pour replier les poignées*               |
| E. Soupape de sécurité                            | M. Poignée de cuve fixe*                           |
| F. Minuteur*                                      | N. Poignée de cuve rabattable*                     |
| G. Poignée de couvercle                           | O. Repères maximum de remplissage (max 1 et max 2) |
| H. Couvercle                                      | P. Cuve                                            |

## ■ VÉRIFICATIONS IMPÉRATIVES AVANT CHAQUE UTILISATION

### Vérification de la soupape de fonctionnement



- Vérifiez que le trou d'évacuation de la soupape de fonctionnement n'est pas obstrué (voir paragraphe "Retrait et mise en place de la soupape de fonctionnement").

### Vérification de la soupape de sécurité



- Vérifiez que le **piston** de la soupape de sécurité est mobile (appuyer plusieurs fois sur le piston avec votre doigt)

## UTILISATION



Cuisson en mode  
Cocotte-Minute



Cuisson en mode  
Faitout\*



Décompression

## ■ OUVERTURE

- Basculez la poignée de couvercle de la position horizontale à la position verticale - fig 3. Le couvercle tourne.
- Soulevez le couvercle.
- En cas de difficulté pour ouvrir le produit : passer le joint sous l'eau et le remettre dans le couvercle sans l'essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14.

## ■ FERMETURE

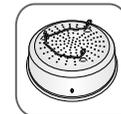
- Assurez-vous que la poignée de couvercle est en position verticale.
- Posez le couvercle sur la cuve comme indiqué sur la - fig 1 en alignant la partie plastique avec les poignées de la cuve.
- Rabattez la poignée de couvercle de la position verticale à la position horizontale - fig 2.
- Le couvercle tourne.

### Si vous ne pouvez pas fermer le couvercle :

- Vérifiez la bonne mise en place du joint ainsi que le bon positionnement du couvercle.
- En cas de difficulté pour fermer le produit : passer le joint sous l'eau et le remettre dans le couvercle sans l'essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14.

## ■ PREMIÈRE UTILISATION

- Nettoyer entièrement la Cocotte-Minute et ses composants avant la première utilisation.
- Pour les modèles avec revêtement antiadhésif : lavez et huilez légèrement, avec de l'huile de cuisson, toute la surface de revêtement intérieur.
- Clipsez le support (K) au panier\*(J), puis déposez l'ensemble au fond de la cuve.
- Remplissez la cuve (P) d'eau jusqu'aux 2/3 (MAX 2) - fig 5.
- Fermez votre Cocotte-Minute.



- Aligned le pictogramme  de la soupape de fonctionnement (A) avec l'index de positionnement de la soupape (C) - fig 9.
- Posez votre Cocotte-Minute sur une source de chaleur puis réglez-la à sa puissance maximum.
- Lorsque la vapeur commence à s'échapper par la soupape, réduisez la source de chaleur et décomptez 20 min.
- Lorsque les 20 min sont écoulées, éteignez votre source de chaleur.
- Aligned le pictogramme  de la soupape de fonctionnement (A) avec l'index de positionnement de la soupape (C).
- Lorsque l'indicateur de pression (D) redescend, votre Cocotte-Minute n'est plus sous pression.
- Ouvrez votre Cocotte-Minute - fig 3.
- Nettoyez-le avec du produit vaisselle.

## ■ REMPLISSAGE MINIMUM ET MAXIMUM

- Minimum 25 cl - fig 4.
- Maximum 2/3 de la hauteur de la cuve, repère MAX 2 - fig 5.
- N'utilisez pas de gros sel dans votre Cocotte-Minute, ajoutez du sel fin en fin de cuisson.

### Pour certains aliments :

- Pour les aliments pâteux qui se dilatent ou qui moussent pendant la cuisson, comme le riz, les légumineuses, les légumes déshydratés, les compotes, le potiron, les courgettes, les carottes, les pommes de terre, les filets de poisson... ne remplissez pas votre Cocotte-Minute au-delà de 1/3 (MAX 1) de sa capacité.

A la fin de la cuisson, laissez refroidir votre Cocotte-Minute quelques minutes, puis effectuez un refroidissement dans l'eau froide (voir paragraphe "Fin de cuisson en mode "Cocotte-Minute"- décompression rapide").



## ■ UTILISATION DU PANIER VAPEUR\*

- Versez 75 cl d'eau dans le fond de la cuve (P).
- Clipsez le support (K) au panier\*(J), puis déposez l'ensemble au fond de la cuve.



- Lors des cuissons vapeur, les aliments présents dans le panier vapeur\* ne doivent pas être en contact avec l'eau.
- Dans le modèle 3L, il est normal que le niveau de l'eau couvre légèrement le fond du panier.



**Les aliments placés dans le panier vapeur\* ne doivent pas dépasser le niveau MAX 2.**

## ■ RETRAIT ET MISE EN PLACE DE LA SOUPAPE DE FONCTIONNEMENT (A)

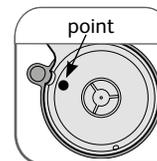
Les opérations doivent être réalisées lorsque la Cocotte-Minute est froide.

### Pour retirer la soupape de fonctionnement (A) :

- Appuyer sur les dessins et tourner la soupape de fonctionnement jusqu'à la butée : le point est aligné avec l'index de positionnement de la soupape.
- Retirez-la - fig 10.

### Pour mettre en place la soupape de fonctionnement :

- Posez la soupape de fonctionnement (A) - fig 8 en alignant le point de la soupape de fonctionnement avec l'index de positionnement (C) voir ci-contre. Appuyez sur les dessins et tournez.



- Enfoncez la soupape de fonctionnement (A) pour qu'elle s'enclenche sur la tige d'évacuation de vapeur.
- Appuyez sur les pictogrammes de la soupape de fonctionnement (A) et tournez.



## ■ UTILISATION DU MINUTEUR\*

Le minuteur ne peut pas être utilisé en position faitout.

Le minuteur (F) a été conçu pour vous aider à garantir le résultat des cuissons en mode "Cocotte-Minute", en vous permettant d'ajuster au mieux la consommation d'énergie. Il décompte automatiquement le temps de cuisson dès l'atteinte du niveau de température correspondant à la cuisson en mode "Cocotte-Minute" .

1. Pour allumer le minuteur : appuyez sur le bouton.
2. Programmez le temps de cuisson (en minutes).
  - Si vous vous êtes trompés de temps de cuisson, attendez 4 sec que les flammes ne clignotent plus, puis appuyez longtemps sur le bouton pour la remise à zéro.
3. Démarrez la source de chauffe puissance maximum.



4. Dès que votre Cocotte-Minute a atteint la température de cuisson, le minuteur sonne et le décompte du temps commence (les chiffres clignotent).

#### Réduire la puissance de la source de chauffe.

Vous pouvez, à ce moment là, si vous le souhaitez, retirer le minuteur du produit et l'emporter avec vous. Le temps continuera de décompter.

**Veillez, au cours de la cuisson, à ce que la soupape de fonctionnement (A) chuchote régulièrement. S'il n'y a pas assez de vapeur, augmentez légèrement la source de chaleur, dans le cas contraire, réduisez la source de chaleur.**

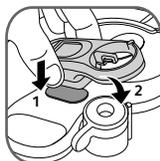
5. À la fin du temps de cuisson, le minuteur sonne.
  - Pour arrêter la sonnerie du minuteur, appuyez sur le bouton.
  - Coupez la source de chauffe.



**Un appui long sur le bouton remet à zéro et éteint le minuteur.**

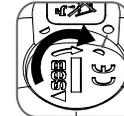
#### ■ MISE EN PLACE ET RETRAIT DU MINUTEUR\*

- Pour mettre le minuteur (F) en place - fig 12, insérez d'abord la partie "côté touche" sur le module puis appuyez pour clipser la partie opposée.
- Pour retirer le minuteur (F), soulevez-le et retirez-le.



#### ■ CHANGEMENT DE LA PILE DU MINUTEUR\*

- La pile du minuteur est une pile de type bouton CR2032.
- Si le symbole  apparaît ou si vous n'avez plus aucun affichage, changez la pile.
- La durée de vie de la pile dépend de la fréquence d'utilisation du minuteur.
- La pile du minuteur contient du Diméthoxyéthane n° CAS 110-71-4. Elle est conforme à la réglementation européenne. Pour votre sécurité et la préservation de l'environnement : n'ouvrez pas la pile, ne l'exposez pas à des températures élevées, ne la jetez pas avec les ordures ménagères; rapportez-la dans un centre de collecte de piles usagées.
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Les différents types de piles ou piles neuves et usagées ne doivent pas être mélangées.
- Les piles doivent être insérées selon la polarité correcte.
- Les piles déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre.
- Si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les piles.
- Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Procédez à plat sur un plan de travail
- Pour retirer la pile de votre minuteur, ouvrez le bouchon de pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens antihoraire pour que la ½ lune ◐ du bouchon s'aligne avec la ½ lune du minuteur ◑ (voir dessin ci-contre).
- Remplacez votre pile.
- Remettez le joint en place dans son logement.
- Pour remettre le bouchon de pile, positionnez la ½ lune ◑ du bouchon de pile en face de la ½ lune ◐ du timer. Tournez doucement le bouchon de pile dans le sens horaire, tout en appuyant légèrement, pour aligner la ½ lune ◑ du bouchon de pile avec la lune pleine du timer ● (voir dessin ci contre)
- Ne forcez pas sur le bouchon de pile lorsque vous le refermez. N'allez pas au-delà des butées.
- En cas de perte, vous pouvez vous procurer un autre minuteur dans tous nos Centres de Service Agréés SEB.



**Ne passez jamais le minuteur\* sous l'eau, ni au lave-vaisselle.**

**N'utilisez jamais le minuteur\* en mode "Faitout".**

## ■ POIGNÉES RABATTABLES\*

Avant utilisation, veillez à retirer les étiquettes présentes sur chacune des poignées.

N'essayez pas de rabattre les poignées sans appuyer sur les boutons (M).

Ne démontez jamais les poignées rabattables de la cuve, seul le Centre de Service Agréé SEB est habilité à le faire.

### ■ Pour rabattre les poignées



### ■ Pour mettre les poignées en position d'utilisation :



Ne placez jamais votre Cocotte-Minute poignées rabattues sur une source de chaleur.



## ■ AVANT LA CUISSON

- Avant chaque utilisation, retirez la soupape de fonctionnement (A) - fig 11 et vérifiez à l'œil et au jour que le conduit d'évacuation de vapeur (B) n'est pas obstrué - fig 13.
- Vérifiez que la soupape de sécurité (E) est mobile (voir paragraphes "Nettoyage" et "Vérifications impératives avant chaque utilisation") - fig 17.
- Ajoutez vos ingrédients et le liquide.
- Fermez votre Cocotte-Minute - fig 2.
- En cas de difficulté pour fermer le produit : passer le joint sous l'eau et le remettre dans le couvercle sans l'essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14.
- Mettez en place la soupape de fonctionnement (A) - fig 8.

\* Selon modèle



## CUISSON EN MODE "COCOTTE-MINUTE"

FR

- Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position de cuisson mode "Cocotte-Minute"  - fig 9.
- Assurez-vous que votre Cocotte-Minute est convenablement fermée avant de la mettre en service - fig 2.
- Posez votre Cocotte-Minute sur une source de chaleur adaptée puis réglez-la à sa puissance maximum.
- Pour les modèles équipés d'un minuteur\* : programmez le temps de cuisson indiqué sur la recette (voir paragraphe "Utilisation du minuteur").
- Les cliquetis et les fumerolles émis par l'indicateur de pression sont normaux, ils permettent l'échappement de l'air avant la cuisson.

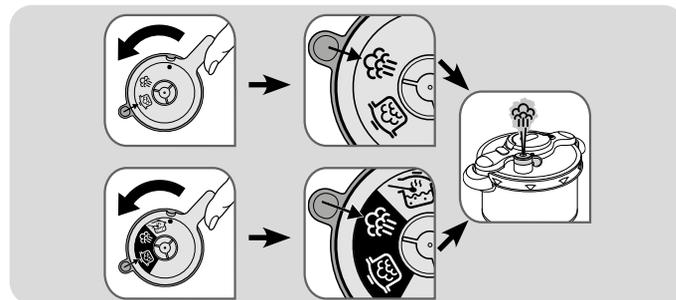
## ■ PENDANT LA CUISSON EN MODE "COCOTTE-MINUTE"

- Lorsque la soupape de fonctionnement (A) laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), réduisez la source de chaleur.
- Commencez alors le décompte du temps de cuisson indiqué dans la recette.
- Veillez, au cours de la cuisson, à ce que la soupape chuchote régulièrement. S'il n'y a pas assez de vapeur qui s'échappe, augmentez légèrement la source de chaleur, dans le cas contraire, réduisez-la.

## ■ FIN DE CUISSON EN MODE "COCOTTE-MINUTE"

Pour libérer la vapeur :

- Une fois la source de chaleur éteinte, vous avez deux possibilités :
- **Décompression progressive** : tournez progressivement la soupape de fonctionnement (A) pour terminer face au repère du pictogramme  - fig 10.

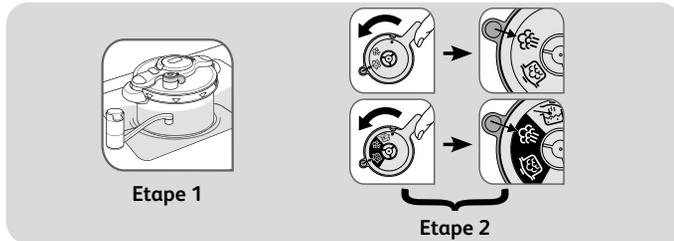


\* Selon modèle

Si lors de la libération de la vapeur, vous observez des projections anormales, remettez la soupape de fonctionnement (A) en position de cuisson mode “Cocotte-Minute” , puis effectuez une décompression rapide dans l'eau froide.

Si l'indicateur de pression (D) ne descend pas, faites couler de l'eau froide dans votre évier et plongez y le fond de votre Cocotte-Minute jusqu'à ce que l'indicateur de pression (D) descende.

- **Décompression rapide dans l'eau froide** : faites couler de l'eau froide dans votre évier et plongez y le fond de votre Cocotte-Minute jusqu'à ce que l'indicateur de pression descende. Lorsque l'indicateur de pression (D) redescend, votre Cocotte-Minute n'est plus sous pression. Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position .



- Pour les aliments pâteux qui se dilatent ou qui moussent pendant la cuisson, comme le riz, les légumineuses, les légumes déshydratés, les compotes, le potiron, les courgettes, les carottes, les pommes de terre, les filets de poisson... Laissez refroidir votre Cocotte-Minute quelques minutes, puis effectuez un refroidissement dans l'eau froide. Secouez systématiquement et légèrement la Cocotte-Minute avant chaque ouverture, après avoir vérifié que l'indicateur de pression soit bien descendue, afin d'éviter tout jaillissement de bulles de vapeur qui risqueraient de vous brûler. Cette opération est particulièrement importante lors de l'évacuation rapide de la vapeur ou après refroidissement dans l'eau froide. Dans le cadre des soupes, nous vous conseillons d'effectuer une décompression rapide dans l'eau froide (voir figure de l'Etape 1 ci-dessus).
- Vous pouvez ouvrir votre Cocotte-Minute - fig 3.
- En cas de difficulté pour ouvrir le produit : passer le joint sous l'eau et le remettre dans le couvercle sans l'essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14 .

**N'intervenez jamais sur l'indicateur de pression (D).**



## CUISSON EN MODE “FAITOUT”\*

FR

- Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position de cuisson mode “Faitout” . Pour cela, appliquez un effort suffisant pour passer au-delà du cran présent à la position décompression.



- Assurez-vous que votre Cocotte-Minute est convenablement fermée - fig 2 avant de le mettre en service.
- Posez votre Cocotte-Minute sur une source de chaleur adaptée et réglée à **puissance réduite**.
- Commencez alors le décompte du temps de cuisson indiqué dans la recette.
- En mode “Faitout”, vous pouvez ouvrir votre Cocotte-Minute à tout moment pour remuer, surveiller la cuisson ou rajouter des ingrédients.
- En cas de difficulté pour ouvrir le produit : passer le joint sous l'eau et le remettre dans le couvercle sans l'essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14.
- Si la source de chaleur est trop forte, il peut arriver que la Cocotte-Minute se verrouille (l'indicateur de pression (D) monte et bloque l'ouverture) et que la poignée du couvercle ne puisse être actionnée ou n'ouvre pas la Cocotte-Minute. Dans ce cas, réduisez ou éteignez la source de chauffe. **Dans le cas de plaques électriques en fonte, retirez la Cocotte-Minute de la source de chauffe.**
- Pour les modèles avec revêtement antiadhésif : ne pas utiliser de fouets ou ustensiles métalliques ou tranchants. Ne pas utiliser de mixeur directement dans la cuve. N'égouttez-pas vos ustensiles en tapant sur le rebord de la cuve au risque de l'abîmer et de provoquer des fuites.
- Ne jamais chauffer de matières grasses jusqu'à carbonisation. Les fumées dégagées par la cuisson peuvent être dangereuses pour les animaux ayant un système respiratoire sensible, comme les oiseaux. Les propriétaires d'oiseaux doivent les éloigner de la cuisine.

## SÉCURITÉS

Votre Cocotte-Minute est équipée de plusieurs dispositifs de sécurité :

### ■ Sécurité à la fermeture :

- Si le couvercle est mal positionné ou si vous oubliez de rabattre la poignée de couvercle, il y a une fuite de vapeur au niveau de l'indicateur de pression (D) de la Cocotte-Minute et il ne peut pas monter en pression.

### ■ Sécurité à l'ouverture :

- Si votre Cocotte-Minute est sous pression, l'indicateur de pression (D) est en position haute et la poignée de couvercle/fermeture (G) ne doit pas être actionnée.

- N'essayez jamais d'ouvrir votre Cocotte-Minute en force.

- **N'agissez surtout pas sur l'indicateur de pression (D).**

- Assurez-vous que la pression intérieure est retombée en vérifiant que l'indicateur de pression (D) est en position basse.

- Les poignées de cuve sont des pièces de sécurité. Veillez à ne jamais les changer vous-même. N'utilisez jamais d'autres modèles de poignées.

- Si vous avez basculé la poignée de couvercle d'ouverture/fermeture (G) en position verticale, alors que la Cocotte-Minute était encore sous pression, vous ne pouvez pas l'ouvrir. Cette fonction est une sécurité supplémentaire.

- Rebasculez la poignée de couvercle en position horizontale et attendez que l'indicateur de pression (D) soit en position basse.

### ■ Deux sécurités à la surpression :

- Premier dispositif : la soupape de sécurité (E) libère la pression - fig 19.

- Second dispositif : le joint laisse échapper de la vapeur sur le couvercle - fig 19.

Si l'un des systèmes de sécurité à la surpression se déclenche :

■ Arrêtez la source de chaleur.

■ Laissez refroidir complètement votre Cocotte-Minute.

■ Ouvrez.

■ Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement (A), le conduit d'évacuation de vapeur (B), la soupape de sécurité (E) et le joint (I) - fig 15 - 16 - 17. Voir paragraphes "Nettoyage" et "Vérifications impératives avant chaque utilisation".

■ Si après ces vérifications et nettoyages, votre produit fuit ou ne fonctionne plus, ramenez-le dans un Centre de Service Agréé SEB.

## NETTOYAGE

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

**Le brunissement et les rayures qui peuvent apparaître à la suite d'une longue utilisation ne présentent pas d'inconvénient.**

**L'usure du revêtement extérieur (selon modèle) liée au contact du couvercle sur la cuve est normale.**

**Pour les Cocotte-Minutes avec revêtement antiadhésif (selon modèle) : les légères rayures et abrasions pouvant apparaître à l'usage n'altèrent pas les performances antiadhésives du revêtement.**

■ Lavez votre Cocotte-Minute après chaque utilisation avec de l'eau tiède additionnée de produit vaisselle. Procédez de même pour le panier\*.

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

■ Ne surchauffez pas votre cuve lorsqu'elle est vide.

**Pour nettoyer l'intérieur de la cuve en inox :**

■ Lavez avec un tampon à récurer et du produit vaisselle.

■ Si l'intérieur de la cuve inox présente des reflets irisés ou des traces blanchâtres (dépôt de minéraux), nettoyez-la avec du vinaigre blanc.

**Pour nettoyer l'intérieur de la cuve en aluminium avec revêtement antiadhésif :**

■ Laver la cuve uniquement à la main avec de l'eau chaude, du produit vaisselle et une éponge douce.

■ N'utilisez pas de poudre à récurer ni d'éponges abrasives.

■ Si vous avez laissé brûler un aliment, remplissez votre cuve d'eau chaude et laissez tremper. Ensuite, nettoyez avec du produit vaisselle.

**Pour nettoyer l'extérieur de la cuve :**

■ Lavez avec une éponge et du produit vaisselle.

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

**Ne mettez pas la cuve avec revêtement antiadhésif (selon modèle) au lave-vaisselle, car les détergents en tablettes contiennent des substances très agressives et corrosives pour les parties en aluminium.**

**L'utilisation intensive de votre cuve revêtement antiadhésif (selon modèle) peut légèrement altérer la couleur du revêtement (jaunissement, tâchage).**

\* Selon modèle

**Pour nettoyer le couvercle :**

- Lavez le couvercle avec une éponge et du produit vaisselle.

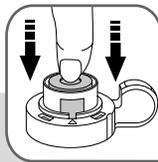
Égoutter verticalement le couvercle pour évacuer l'eau restante entre les parties métalliques et plastiques du couvercle.

**Pour nettoyer le joint du couvercle :**

- Après chaque cuisson, nettoyez le joint (I) et son logement.
- Pour la remise en place du joint, veuillez vous reporter - fig 14 et veillez à ce que le joint soit bien passé sous chacune des encoches du couvercle.

**Pour nettoyer la soupape de fonctionnement (A) :**

- Retirez la soupape de fonctionnement (A) - fig 11.
- Nettoyez la soupape de fonctionnement (A) sous le jet d'eau du robinet - fig 15.
- Vérifiez sa mobilité : dessin ci-contre.



Après avoir retiré la soupape de fonctionnement (A), le joint (I) et le minuteur\* (F), vous pouvez passer le couvercle au lave-vaisselle.

Ne passez jamais ni la soupape de fonctionnement (A), ni le joint (I), ni le minuteur\* (F), ni la cuve avec revêtement antiadhésif au lave-vaisselle.

**Pour nettoyer le conduit d'évacuation de vapeur (B) situé sur le couvercle :**

- Enlevez la soupape (A) - fig 11.
- Contrôlez à l'œil et au jour que le conduit d'évacuation de vapeur est débouché et rond - fig 13. Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dent - fig 16 et rincez-le.

**Pour nettoyer la soupape de sécurité (E) :**

- Nettoyez la partie de la soupape de sécurité située à l'intérieur du couvercle en passant celui-ci sous l'eau.
- Vérifiez son bon fonctionnement en appuyant plusieurs fois avec votre doigt sur le piston qui doit être mobile - fig 17 . Voir paragraphe "Vérifications impératives avant chaque utilisation".

**Pour nettoyer le minuteur\* (F) :**

- Utilisez un chiffon propre et sec.
- N'utilisez pas de solvant.
- Ne passez jamais le minuteur sous l'eau ou au lave-vaisselle.

**ENTRETIEN****Pour changer le joint de votre Cocotte-Minute :**

- Changez le joint de votre Cocotte-Minute tous les ans ou si celui-ci présente une coupure.
- Prenez toujours un joint d'origine SEB, correspondant à votre modèle (voir paragraphe "Accessoires").
- Pour la remise en place du joint, veuillez vous reporter - fig 14 et veillez à ce que le joint soit bien passé sous chacune des encoches du couvercle.

**Pour ranger votre Cocotte-Minute :**

- Retournez le couvercle sur la cuve.
- Le mécanisme d'ouverture/fermeture de la Cocotte-Minute ne nécessite pas d'entretien particulier hormis le nettoyage.

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

**ACCESSOIRES SEB**

- Les accessoires de votre Cocotte-Minute disponibles dans le commerce sont :

Accessoires		Références
Joint	3 / 4 / 4,5 / 6 L : diamètre extérieur du joint : 24 cm	X1010008
	5 / 7,5 / 9 L : diamètre extérieur du joint : 27 cm	X1010007
Panier vapeur*	3 / 4,5 / 4 / 6 L : pour cuve diamètre 22 cm	792185
	5 / 7,5 / 9 L : pour cuve diamètre 24 cm	792654
Support du panier vapeur* (K)		X1030007
Minuteur*		X1060007

- Pour le changement d'autres pièces ou réparations, faites appel aux Centres de Service Agréés SEB.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle.

## CARACTÉRISTIQUES

### Diamètre du fond de votre Cocotte-Minute - références

Capacité	Capacité totale*	Ø Cuve	Ø Fond	Modèles Poignées fixes**	Modèles Poignées rabattables**	Matériau cuve
3 L	3,5 L	22 cm	15,5 cm	P46205	-	Inox
			18 cm	P46605	-	
4 L	4,6 L	22 cm	14 cm	P46042	-	Alu revêtu
			17,5 cm	P47042	-	Alu revêtu
4,5 L	5 L	22 cm	15,5 cm	P46206	-	Inox
5 L	5,8 L	24 cm	14 cm	P46051	-	Alu revêtu
			19,7 cm	P47051	-	Alu revêtu
5,2 L	6 L	24 cm	20 cm	P46654	-	Inox
6 L	6,5 L	22 cm	15,5 cm	P46207	P49007	Inox
	7 L	24 cm	17,5 cm	P48007	-	Alu revêtu
7 L	7,7 L	24 cm	19,7 cm	P47063	-	Alu revêtu
7,5 L	8,1 L	24 cm	18 cm	P46248	P49048	Inox
9 L	9,7 L	24 cm	18 cm	P46249	P49049	Inox
Set	5 L	24 cm	14 cm	P46051	-	Inox
	7,5 L		18 cm	P46248	-	

\*Capacité totale : cuve + couvercle

### Informations normatives :

Pression de fonctionnement : 65 kPa

Pression maximum de sécurité : 120 kPa

## SOURCES DE CHALEUR COMPATIBLES

GAZ



ÉLECTRICITÉ  
(Plaque fonte)



ÉLECTRICITÉ  
(Plaque radiante  
ou halogène en  
verre céramique)



ÉLECTRICITÉ  
(Plaque à induction  
en verre céramique)



ÉLECTRICITÉ  
(Résistance spirale)



- Votre Cocotte-Minute s'utilise sur tous les modes de chauffage, y compris induction.
- Quel que soit le type de plaque utilisée, veiller à ce que le fond de votre Cocotte-Minute soit propre et net avant de la placer sur la plaque.
- Sur gaz, la flamme ne doit pas déborder du diamètre de la cuve.
- Sur tous les foyers, veillez à ce que votre Cocotte-Minute soit bien centrée.

\*Selon modèle

## GARANTIE

- Dans le cadre de l'utilisation préconisée par le mode d'emploi, la cuve inox de votre nouvelle Cocotte-Minute SEB est **garantie 10 ans** contre :
  - Tout défaut lié à la structure métallique de votre cuve,
  - Toute dégradation prématurée du métal de base.
- Les autres matériaux de cuve ainsi que toutes les autres pièces de votre Cocotte-Minute sont garanties contre tout défaut de fabrication ou de matière, pour la période de garantie définie par la loi en vigueur dans le pays d'achat et à partir de la date d'achat.
- Cette garantie contractuelle sera acquise sur présentation du ticket de caisse ou facture de cette date d'achat.

### Ces garanties excluent :

- Les rayures et la décoloration dues au vieillissement, pour les cuves avec revêtement antiadhésif.
  - Les rayures liées au contact du couvercle sur la cuve avec revêtement antiadhésif.
  - Les dégradations consécutives dues au non respect des précautions importantes ou à des utilisations négligentes, notamment :
    - Chocs, chutes, passage au four, ...
- Seuls les Centres de Service Agréés SEB sont habilités à vous faire bénéficier de cette garantie.
- Veuillez noter que, indépendamment de la présente garantie commerciale, s'appliquent, en tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L 211-4, L 211-5 et L 211-12 du Code de la Consommation ainsi que la garantie des vices cachés visée aux articles 1641 à 1649 du Code Civil.
- Article L 217-4 du Code de la consommation : "Le vendeur est tenu de livrer un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
- Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité."
- Article L 217-5 du Code de la consommation : "Pour être conforme au contrat, le bien doit :
  - 1/ Être propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
    - correspondre à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
    - présenter les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
  - 2/ Ou présenter les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

- Article L 217-12 du Code de la consommation : “L’action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.”
- Article L 217-16 du Code de la consommation : “Lorsque l’acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l’acquisition ou de la réparation d’un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d’immobilisation d’au moins sept jours vient s’ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d’intervention de l’acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d’intervention.”
- Article 1641 du Code civil : “Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l’usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l’acheteur ne l’aurait pas acquise, ou n’en aurait donné qu’un moindre prix, s’il les avait connus.”
- Article 1648, al.1er du Code civil : “L’action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l’acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.”

## MARQUAGES RÉGLEMENTAIRES

Marquage	Localisation
Marque commerciale	Sur le couvercle
Année et lot de fabrication Référence modèle Pression maximum de sécurité (PS) Pression supérieure de fonctionnement (PF)	Sur le couvercle
Capacité Adresse postale du fabricant	Sur le fond extérieur de la cuve



### • Participons à la protection de l’environnement !

- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- ② Confiez celui-ci dans un point de collecte pour que son traitement soit effectué.

## SEB RÉPOND À VOS QUESTIONS

Problèmes	Recommandations
<b>Si l’ouverture et/ou la fermeture deviennent difficiles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Retirer le joint, et passez le sous l’eau- fig 18.</li> <li>■ Remettez-le dans le couvercle sans l’essuyer - fig 14.</li> </ul>
<b>Si vous ne pouvez pas fermer le couvercle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vérifiez que la poignée du couvercle est bien en position verticale.</li> <li>■ Vérifiez le bon positionnement du joint (voir paragraphe “Nettoyage et entretien”).</li> <li>■ Vérifiez que le couvercle est bien positionné comme indiqué sur la - fig 1.</li> <li>■ Passez le joint sous l’eau et le remettre dans le couvercle sans l’essuyer - fig 18 et en veillant à bien le placer sous les encoches du couvercle - fig 14.</li> </ul>
<b>Si votre Cocotte-Minute a chauffé sous pression sans liquide à l’intérieur</b>	Faites vérifier votre Cocotte-Minute par un Centre de Service Agréé SEB.
<b>Si l’indicateur de pression émet des cliquetis et des fumerolles</b>	Ceci est normal pendant les premières minutes : cela permet l’échappement de l’air avant la cuisson.
<b>Si l’indicateur de pression n’est pas montée et que rien ne s’échappe par la soupape pendant la cuisson</b>	<p>Ceci est normal pendant les premières minutes. Si le phénomène persiste, vérifiez que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La quantité de liquide dans la cuve est suffisante.</li> <li>- La source de chaleur est assez forte, sinon augmentez-la.</li> <li>- La soupape de fonctionnement (A) est positionnée sur .</li> <li>- Votre Cocotte-Minute est bien fermée.</li> <li>- Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés.</li> <li>- Le joint est bien positionné.</li> </ul>
<b>Si l’indicateur de pression est montée et que rien ne s’échappe par la soupape pendant la cuisson</b>	<p>Ceci est normal pendant les premières minutes. Si le phénomène persiste, faites couler de l’eau froide dans votre évier et plongez y le fond de votre Cocotte-Minute jusqu’à ce que l’indicateur de pression (D) descende. Nettoyez la soupape de fonctionnement (A) - fig 15 et le conduit d’évacuation de vapeur - fig 16 et vérifiez que le piston de la soupape de sécurité s’enfonce sans difficulté - fig 17.</p>

Problèmes	Recommandations
<b>Si la vapeur fuit autour du couvercle, et que la tige est en position basse, vérifiez</b>	La bonne fermeture du couvercle. Le positionnement du joint dans le couvercle. Le bon état du joint, au besoin changez-le. La propreté du couvercle, du joint et de son logement dans le couvercle. Le bon état du bord de la cuve.
<b>Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle</b>	Vérifiez que l'indicateur de pression (D) est en position basse. Sinon, décompressez : faites couler de l'eau froide dans votre évier et plongez y le fond de votre Cocotte-Minute jusqu'à ce que l'indicateur de pression descende. N'intervenez jamais sur l'indicateur de pression (D). Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position  .
<b>Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés, vérifiez</b>	Le temps de cuisson. La puissance de la source de chaleur. Le bon positionnement de la soupape de fonctionnement (A). La quantité de liquide.
<b>Si des aliments ont brûlé dans votre Cocotte-Minute</b>	Laissez tremper votre cuve quelque temps avant de la laver. N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.
<b>Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche</b>	Arrêtez la source de chaleur. Laissez refroidir votre Cocotte-Minute sans le déplacer. Attendez que l'indicateur de pression soit descendue et ouvrez. Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement (A), le conduit d'évacuation de vapeur, la soupape de sécurité et le joint. Assurez-vous que les conditions de remplissage sont bien respectées. Si le défaut persiste, faites vérifier votre appareil par un Centre de Service Agréé SEB.
<b>Si vous observez l'apparition de traces d'oxydation</b>	L'usage d'acier inoxydable de hautes performances n'empêche pas l'apparition d'oxydation dans des cas extrêmes. Si vous remarquez des traces d'oxydation, éliminez-les en frottant avec une éponge abrasive avant d'utiliser à nouveau votre Cocotte-Minute.

Problèmes	Recommandations
<b>Si vous n'arrivez pas à mettre les poignées rabattables* en position d'utilisation</b>	Vérifiez que : • Les boutons (M)* sont mobiles. • Si le phénomène persiste, faites vérifier votre produit par un Centre de Service Agréé SEB.
<b>Si vous n'arrivez pas à rabattre les poignées rabattables*</b>	• Ne forcez pas. • Assurez-vous que vous appuyez à fond sur les boutons*(M). • Si le phénomène persiste, faites vérifier votre produit par un Centre de Service Agréé SEB.
<b>Si vous avez basculé la poignée de couvercle (G) en position verticale, alors que la Cocotte-Minute était encore sous pression, vous ne pouvez pas l'ouvrir.</b>	Cette fonction est une sécurité supplémentaire. Rebasculez la poignée d'ouverture en position horizontale et attendez que l'indicateur de pression (D) soit en position basse.

# 12 recettes savoureuses à préparer avec votre Cocotte-Minute®

Toutes les recettes sont réalisées pour 4 personnes.  
Pour les Cocottes-Minute d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

## Entrée

### Soupe de légumes

4 pommes de terre, 1 poireau, 4 carottes, 1 navet, 1 litre d'eau, sel et poivre.

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :  
10 min.

Peler et laver les légumes. Couper les pommes de terre et le navet en gros cube. Couper finement les carottes et le poireau en tranches. Mettre 1 litre d'eau dans votre Cocotte-Minute, ajouter les légumes, le sel et le poivre. Fermer votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, réduire la source de chaleur et laisser cuire le temps indiqué. Décompresser dans un fond d'eau.

## Poisson

### Papillotes de julienne aux agrumes

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

4 personnes

Préparation : 25 min.

Temps de cuisson :  
7 min.

Coupez les tomates en rondelles. Epluchez et émincez très finement l'oignon. Pelez à vif et prélevez les quartiers de pamplemousse et de l'orange en prenant soin de conserver le jus. Disposez au centre de quatre feuilles de papier cuisson 3 rondelles de tomates se chevauchant légèrement. Recouvrez d'un peu d'oignon et d'échalotes émincés, ajoutez quelques feuilles d'estragon et déposez les pavés de julienne. Relevez les bords de chaque papillote afin de pouvoir verser sans crainte 1 cuillerée à soupe de vin blanc et 2 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse-orange. Ajoutez quelques gouttes de citron vert, salez et poivrez. Déposez sur chaque poisson 1 quartier de pamplemousse, 2 quartiers d'orange et 15 g de beurre frais. Refermez bien les papillotes avant de les déposer délicatement dans le panier vapeur. Dans votre Cocotte-Minute, versez 75 cl d'eau. Placez-y le panier vapeur sur son support en vous assurant qu'il n'est pas en contact avec l'eau. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès que le soupape se met à siffler, réduire la source de chaleur et laisser cuire selon le temps indiqué. A la fin de la cuisson, ouvrez votre Cocotte-Minute. Retirez le panier vapeur de votre Cocotte-Minute et déposez délicatement 1 papillote de julienne dans chaque assiette.

## Porc

### Rôti de porc

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

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :  
45 min.

Dans votre Cocotte-Minute, faites revenir vivement le rôti et les os concassés dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail non pelé, les oignons, les carottes, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre et faites colorer 5 min. à feu vif. Versez le vin blanc et 1 verre d'eau, ajoutez le bouquet garni. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez le rôti et laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'un jus nappant. Ôtez le bouquet garni et les gousses d'ail. Coupez le rôti en larges tranches et arrosez-les copieusement de jus.

### Petit salé aux lentilles

500 g de palette de porc demi-sel, 500 g de plat de côte demi-sel, 200 g de poitrine de porc fumée, 250 g de lentilles vertes du Puy, 2 carottes, 6 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 2 oignons piqués chacun de 2 clous de girofle, 15 cl de vin blanc, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :  
25 min. + 15 min.

Faites blanchir séparément à l'eau bouillante non salée la palette, le plat de côte et la poitrine. Egouttez. Dans votre Cocotte-Minute, versez 2 litres d'eau et 15 cl de vin blanc, ajoutez les oignons entiers, les gousses d'ail non pelées et 1 bouquet garni. Poivrez. Ajoutez les viandes blanchies égouttées. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir. Puis fermez votre Cocotte-Minute. Cuire selon le premier temps indiqué. Ajoutez les lentilles. Portez à ébullition. Ajoutez les carottes en gros tronçons et si besoin rectifiez l'assaisonnement. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps indiqué. Retirez délicatement toutes les viandes, puis égouttez les lentilles en gardant un peu de jus. Dressez dans un plat les lentilles et le petit salé. Arrosez avec une louchée de liquide de cuisson chaud des lentilles, ajoutez les carottes. Présentez le petit salé avec de la moutarde forte et des cornichons.

## Mouton

### Navarin printanier

600 g de collet de mouton et 600 g de haut de côtelette coupés en morceaux, 1 botte de carottes nouvelles, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de navets nouveaux, 4 petites pommes de terre nouvelles, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé, 30 g de beurre, 15 cl de vin blanc, 1 cuillère à café d'anis vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de farine, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

12 min. + 10 min.

Epluchez et nettoyez tous les légumes. Dans votre Cocotte-Minute, faites revenir vivement les morceaux de viande et l'ail non pelé dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez la farine en pluie et mélangez bien. Versez le vin blanc, ajoutez l'anis, le bouquet garni et les tomates. Complétez avec de l'eau pour mouiller la viande à hauteur. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir.

Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez selon le premier temps indiqué. Ouvrez. Ajoutez les légumes, salez et poivrez. Refermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps indiqué.

Ouvrez. Egouttez la viande et les légumes, ôtez le bouquet garni et l'ail. Laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Disposez la viande et les légumes dans un plat et arrosez de jus. Parsemez d'estragon et servez.

## Veau

### Rôti aux trois moutardes

1 rôti de veau de 800 g, 6 carottes, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 1 bouquet garni, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 40 g de beurre, 30 cl de vin blanc sec, 2 cuillères à soupe de moutarde de Meaux, 1 de moutarde forte et 2 de moutarde douce à l'estragon, 1 cuillère à soupe d'huile, sucre en poudre, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 25 min.

Temps de cuisson :

30 min.

Piquez le rôti de bâtonnets d'ail. Dans votre Cocotte-Minute, faites-le revenir dans le beurre et l'huile. Salez et poivrez. Retirez-le. Faites revenir les carottes coupées en rondelles à la place, ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre, du sel et du poivre. Remettez le rôti, ajoutez le bouquet garni, l'oignon et le vin blanc. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le rôti et les carottes. Portez le jus de cuisson à ébullition sur feu vif pour le faire réduire d'un tiers. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire 5 min. à feu doux, puis incorporez les moutardes sans laisser bouillir. Passez la sauce au chinois et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Découpez le rôti. Servez nappé de sauce et accompagné de carottes.

## Volaille

### Poulet basquaise

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

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

11 min.

Dans votre Cocotte-Minute, faites chauffer vivement l'huile d'olive avec la moitié de l'ail, puis faites-y revenir les morceaux de poulet. Salez et poivrez. Versez 1 verre de vin blanc pour détacher les sucs de cuisson collés au fond de votre Cocotte-Minute, puis retirez les morceaux.

Dans la même Cocotte-Minute, faites colorer les oignons. Ajoutez les poivrons émincés et faites cuire 5 min. à feu vif en remuant. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le vin restants. Salez et poivrez. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes sans couvrir. Remettez les morceaux de poulet.

Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

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

# Bœuf

## Pot-au-feu du chef

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

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :  
50 min. + 12 min.

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

Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le premier temps indiqué. Rajoutez les pommes de terre entières épluchées. Refermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps indiqué.

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

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

# Légumes

## Ratatouille

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

6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :  
14 min.

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

Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

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

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

## Riz pilaf

200 g de riz, 40 g de beurre, 75 cl de bouillon de volaille, 4 cuillères à soupe d'arachide, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :  
10 min.

Rincez plusieurs fois le riz à l'eau claire et séchez-le bien. Dans votre Cocotte-Minute, faites-le revenir à feu doux dans l'huile et 20 g de beurre. Salez et poivrez. Remuez et ajoutez le bouillon de volaille. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de votre Cocotte-Minute, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez le riz et égouttez-le. Versez-le dans un grand saladier, ajoutez le beurre restant et remuez.

Ce riz pilaf accompagne les plats exotiques, les poissons, les volailles et le veau.

## Desserts

### Compotes aux trois pommes caramélisées \_\_\_\_\_

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

4 à 6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :  
10 min.

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

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

Ajoutez 500 ml d'eau dans votre Cocotte-Minute.

Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

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

### Petites crèmes caramel \_\_\_\_\_

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

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :  
7 min.

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

Dans une casserole à fond épais, mettez le sucre restant avec 2 cuillerées à soupe d'eau et quelques gouttes de vinaigre. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond. Enduisez quatre ramequins individuels de caramel. Filtrez la préparation aux œufs à l'aide d'une écumoire et versez-la dans les ramequins.

Disposez les ramequins dans le panier vapeur. Couvrez ceux-ci avec une assiette.

Versez 75 cl d'eau dans votre Cocotte-Minute et installez-y le panier vapeur sur son support. Fermez votre Cocotte-Minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Ouvrez.

Laissez refroidir avant de mettre les crèmes au réfrigérateur. Démoulez ou servez directement dans les ramequins. A déguster froid.

## Table des temps de cuisson

### Viandes et poissons \_\_\_\_\_

Agneau (Gigot 1,3 kg)	45 min.
Bœuf (Rôti 1 kg)	20 min.
Porc (Rôti 1 kg)	45 min.
Poulet (Entier 1,2 kg)	40 min.
Poissons blancs (lieu, colin, cabillaud) portion de 120 g	5 min.
Saumon, portion de 120 g	4 min.
Thon, portion 120 g	5 min.

### Légumes secs \_\_\_\_\_

Ingrédients	Pour 2 personnes		Pour 4 personnes		Temps de cuisson
	Quantité d'eau	Quantité d'ingrédient	Quantité d'eau	Quantité d'ingrédient	
Lentilles	75 cl	120 g	100 cl	240 g	15 min.
Pois chiches*	64 cl	120 g	1,3 litres	240 g	25 min. (al dente) 35 min. (fondants)
Quinoa	32 cl	125 g	64 cl	250 g	8 min.
Riz blanc	40 cl	130 g	50 cl	260 g	10 min.

\* Les faire tremper avant cuisson, une nuit dans un saladier dans un grand volume d'eau.

## Légumes

Sauf indications contraire, nous vous recommandons de cuire les légumes à la vapeur en utilisant le panier.

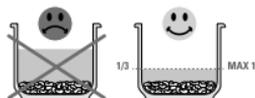
### VAPEUR

Ingrédient dans le panier vapeur et 75 cl d'eau au fond de l'Cocotte-Minute.



### IMMERSION

Ingrédient dans l'eau et sans panier.



		Cuisson	FRAIS Position de la soupepe 1 ou 
Artichauts		immersion*	15 min.
Asperges		immersion	5 min.
Betterave rouge	petites, entières ou grosses coupées en deux	vapeur**	25 min.
Blancs de poireau	entiers	vapeur	7 min.
Brocolis	en fleurettes	vapeur	3 min.
Carottes	rondelles	vapeur	7 min.
Céleri	émincé	vapeur	7 min.
Champignons	émincés	vapeur	4 min.
Chou vert	effeuillé	immersion	6 min.
Chou Bruxelles		vapeur	4 min.
Chou-fleur	en fleurettes	vapeur	4 min.
Courgettes	en rondelles (0,5 cm)	vapeur	4 min.
Endives	entières ou grosses coupées en deux	vapeur	10 min.
Epinards		vapeur	4 min.
Haricots verts	fins	vapeur	7 min.
Navets	cubes de 2 cm	vapeur	6 min.
Potiron	en morceaux de 3 à 5 cm	vapeur	5 min.
Pommes de terre	en quartiers	vapeur	12 min.

\* Aliment dans l'eau

\*\* Aliment dans le panier vapeur