

**▲seb®**

**CLIPSO® ONE  
cocotte**



**Guide de l'utilisateur**

[www.groupeseb.com](http://www.groupeseb.com)

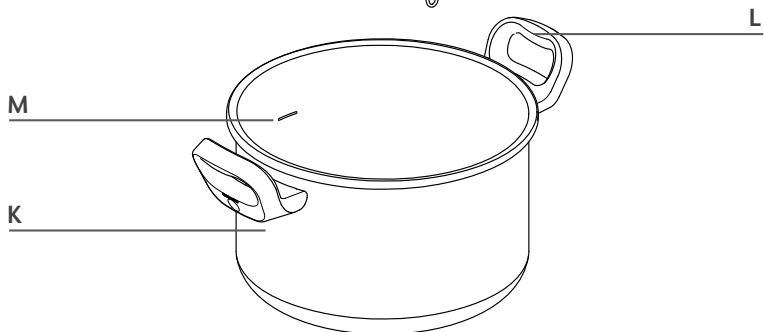
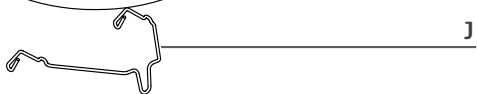
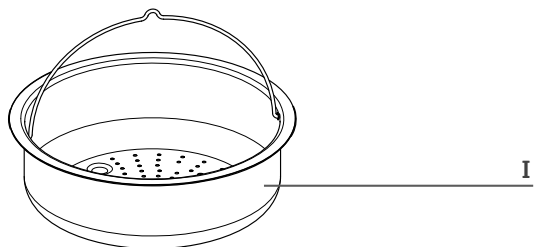
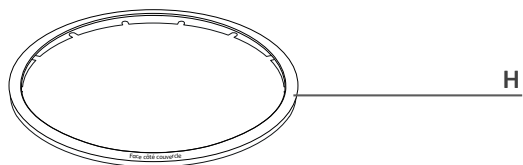
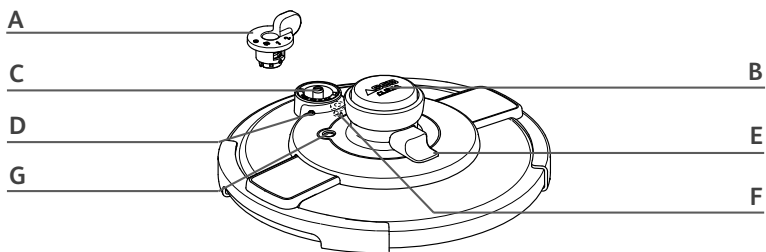




fig. 1

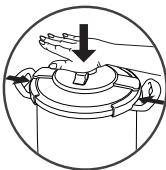


fig. 2

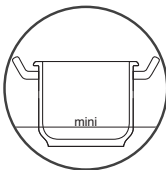


fig. 3

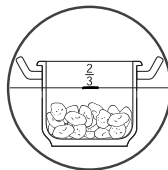


fig. 4



fig. 5

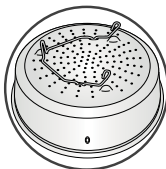


fig. 6

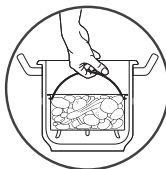


fig. 7

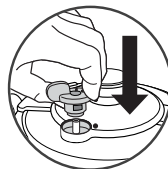


fig. 8

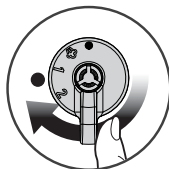


fig. 9

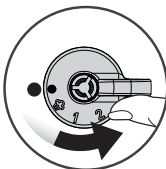


fig. 10

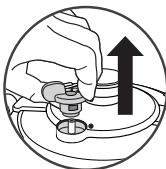


fig. 11

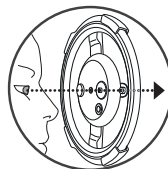


fig. 12



fig. 13

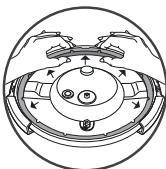


fig. 14

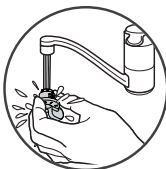


fig. 15

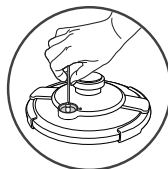


fig. 16

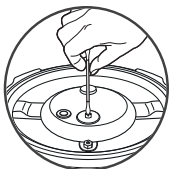


fig. 17

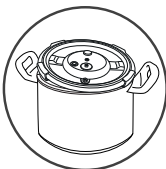


fig. 18

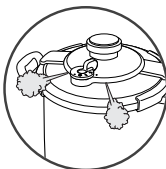


fig. 19

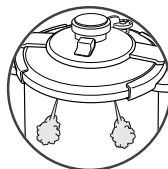


fig. 20

## Précautions importantes

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

- Directive des Équipements sous Pression
- Matériaux en contact avec les aliments
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique.
- Prenez le temps de lire toutes les instructions et reportez-vous toujours au "Guide de l'utilisateur".
- Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance surtout si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.
- Ne mettez pas votre cocotte dans un four chauffé.
- Déplacez votre cocotte sous pression avec un maximum de précaution. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et boutons. Utilisez des gants, si nécessaire.
- N'utilisez pas votre cocotte dans un autre but que celui auquel elle est destinée.
- Votre cocotte cuit sous pression. Des blessures par ébouillantage peuvent résulter d'une utilisation inadéquate. Assurez-vous que la cocotte est convenablement fermée avant de la mettre en service. Voir paragraphe "Fermeture".
- Assurez-vous que la soupape est en position de décompression avant d'ouvrir votre cocotte.
- N'ouvrez jamais la cocotte en force. Assurez-vous que la pression intérieure est retombée. Voir paragraphe "sécurité".
- N'utilisez jamais votre cocotte sans liquide, cela la détériorerait gravement. Assurez-vous qu'il y a toujours suffisamment de liquide pendant la cuisson.
- Utilisez la(les) source(s) de chaleur compatible(s), conformément aux instructions d'utilisation.
- Ne remplissez pas votre cocotte au-delà des 2/3 (repère maximum de remplissage).
- Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes, ... ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de sa capacité.
- Après cuisson de viandes qui comportent une peau superficielle ( ex. langue de bœuf...), qui risque de gonfler sous l'effet de la pression, ne pas piquer la viande tant que la peau présente un aspect gonflé ; vous risqueriez d'être ébouillanté. Nous vous conseillons de piquer la viande avant cuisson.
- Dans le cas d'aliments pâteux (pois cassés, rhubarbe...), la cocotte doit être légèrement secouée avant ouverture pour que ces aliments ne giclent pas à l'extérieur.
- Vérifiez que les soupapes ne sont pas obstruées avant chaque utilisation. Voir paragraphe "avant la cuisson".
- N'utilisez pas votre cocotte pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité au-delà des consignes de nettoyage et d'entretien.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle. En particulier, utilisez une cuve et un couvercle CLIPSO® ONE.
- Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Portez à ébullition environ 2 minutes avant de mettre le couvercle. Surveillez votre appareil dans le cadre des recettes à base d'alcool.
- N'utilisez pas votre cocotte pour stocker des aliments acides ou salés avant et après cuisson au risque de dégrader votre cuve.

## Conservez ces instructions

## Schéma descriptif

- A. Soupape de fonctionnement  
B. Bouton de fermeture  
C. Conduit d'évacuation de vapeur  
D. Repère de positionnement de la soupape  
E. Bouton d'ouverture  
F. Soupape de sécurité  
G. Indicateur de présence de pression  
H. Joint  
I. Panier vapeur  
J. Trépied  
K. Cuve  
L. Poignée de cuve  
M. Repère maximum de remplissage

## Caractéristiques

### Diamètre du fond de la cocotte - références

Capacité	Ø Cuve	Ø Fond	CLIPSO ONE
4,5 L	22 cm	18 cm	P42406
6 L	22 cm	18 cm	P42407
8 L	25 cm	20 cm	P42414
10 L	25 cm	20 cm	P42415

### Informations normatives :

Pression supérieure de fonctionnement : 80 kPa.

Pression maximum de sécurité : de 120 kPa.

## Sources de chaleur compatibles



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

Ne faites pas chauffer votre cuve lorsqu'elle est vide, au risque de détériorer votre produit.

- Les accessoires de la cocotte CLIPSO® ONE disponibles dans le commerce sont :

Accessoires		Référence
Joint	4,5/6L	X1010004
	8/10L	X1010003
Panier vapeur		X1030006
Trépied		X1030007

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

## Utilisation

### Ouverture

- Appuyez sur le bouton d'ouverture (E) du couvercle - fig 1

### Fermeture

Les mâchoires doivent être en contact avec le bord du couvercle.

- Appuyez sur le bouton de fermeture (B) du couvercle - fig 2

### Remplissage minimum et maximum

- Minimum 25 cl (2 verres) - fig 3
- Maximum 2/3 de la hauteur de la cuve (M) - fig 4

#### Pour certains aliments

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

### Utilisation du panier vapeur

Les aliments placés dans le panier vapeur ne doivent pas toucher le couvercle de la cocotte.

- Versez 75 cl d'eau dans le fond de la cuve.
- Clipser le trépied (J) sous le panier vapeur (I) - fig 5 et 6
- Posez l'ensemble dans le fond de la cuve - fig 7

# Utilisation de la soupape de fonctionnement

---

- Posez la soupape (A) sur le conduit d'évacuation de vapeur (C) en alignant le pictogramme ● de la soupape avec l'index de position de la soupape (D) - fig 8
- Appuyez à fond - fig 8 - et tournez jusqu'à la position cuisson - fig 9

## Pour cuire les aliments délicats et les légumes

- Positionnez le pictogramme 1 de la soupape face au repère de positionnement (D) .

## Pour cuire les viandes, les poissons et les aliments surgelés


- Positionnez le pictogramme 2 de la soupape face au repère de positionnement (D) .

## Pour retirer la soupape de fonctionnement

- Appuyez sur la soupape de fonctionnement (A) et alignez le pictogramme ● avec le repère de positionnement (D) - fig 10
- Retirez-la - fig 11

---

## Première utilisation

- Clipsez le trépied (J) sous le panier vapeur (I) - fig 5 et 6
- Posez le panier vapeur (I) au fond de la cuve - fig 7
- Remplissez d'eau jusqu'aux 2/3 de la cuve (M).
- Fermez la cocotte.
- Placez la soupape de fonctionnement (A) et positionnez-la sur 2 .
- Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.
- Lorsque la vapeur commence à s'échapper par la soupape, réduisez la source de chaleur et décomptez 20 min.
- Lorsque les 20 min. sont écoulées, éteignez votre source de chaleur.
- Tournez la soupape de fonctionnement jusqu'à la position  .
- Lorsque l'indicateur de présence de pression (G) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression.
- Ouvrez la cocotte - fig 1

## Avant la cuisson

---

- Avant chaque utilisation, vérifiez à l'œil et au jour que le conduit d'évacuation de vapeur (C) n'est pas obstrué - fig 12
- Vérifiez que la soupape de sécurité est mobile : voir le paragraphe "Nettoyage et entretien"
- Fermez la cocotte - fig 2
- Mettez en place la soupape (A) - fig 8
- Appuyez à fond et tournez jusqu'à la position cuisson choisie - fig 9
- Assurez-vous que la cocotte est convenablement fermée avant de la mettre en service.
- Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.

---



## Pendant la cuisson

- Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), réduisez la source de chaleur.
- Décomptez le 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, augmentez légèrement la source de chaleur, dans le cas contraire, réduisez la source de chaleur.

---

## Fin de cuisson

### Pour libérer la vapeur

- Une fois la source de chaleur éteinte, vous avez deux possibilités :
- **Décompression lente** : tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position . Lorsque l'indicateur de présence de pression (G) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression.
- **Décompression rapide** : placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide - fig 13 . Lorsque l'indicateur de présence de pression (G) redescend : votre cocotte n'est plus sous pression. Tournez la soupape de fonctionnement (A) jusqu'à la position .
- Vous pouvez ouvrir votre cocotte - fig 1

Si l'indicateur de présence de pression (G) ne descend pas, placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide - fig 13  
N'intervenez jamais sur cet indicateur de présence de pression.

Si lors de la libération de la vapeur vous observez des projections anormales : remettez la soupape de fonctionnement (A) en position de cuisson : 1 ou 2, puis libérez la pression lentement en vous assurant qu'il n'y a plus de projection.



# Nettoyage et entretien

## Nettoyage de la cocotte

---

- Pour le bon fonctionnement de votre appareil, veillez à respecter ces recommandations de nettoyage et d'entretien après chaque utilisation.
- Lavez la cocotte après chaque utilisation avec de l'eau tiède additionnée de produit vaisselle. Procédez de même pour le panier.
- N'utilisez pas d'eau de javel ou de produits chlorés.
- Ne surchauffez pas votre cuve lorsqu'elle est vide.

### Pour nettoyer l'intérieur de la cuve

- Lavez avec un tampon à récurer et du produit vaisselle.
- Si l'intérieur de la cuve inox présente des reflets irisés, la nettoyez avec du vinaigre.

### Pour nettoyer l'extérieur de la cuve

- Lavez avec une éponge et du produit vaisselle.

### Pour nettoyer le couvercle

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

### Pour nettoyer le joint du couvercle

- Après chaque cuisson, nettoyez le joint (H) et son logement.
- Pour la remise en place du joint, veuillez vous reporter à la - fig 14 et veillez à ce que l'inscription "face côté couvercle" soit contre le 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

### Pour nettoyer le conduit de la soupape de fonctionnement située 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 12. Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dents - fig 16 et rincez-le.

### Pour nettoyer la soupape de sécurité (F)

- 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 fortement à l'aide d'un coton-tige sur le clapet qui doit être mobile - fig 17

### Pour changer le joint votre cocotte

- Changez le joint de votre cocotte tous les ans.
- Changez le joint de votre cocotte si celui-ci présente une coupure.
- Prenez toujours un joint d'origine SEB, correspondant à votre modèle.

### Pour ranger votre cocotte

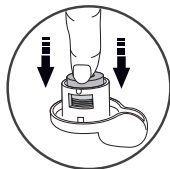
- Retournez le couvercle sur la cuve.

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

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

Vous pouvez passer le couvercle au lave-vaisselle.

Ne dévissez jamais la vis et l'écrou situés à l'intérieur du couvercle.



Pour conserver plus longtemps les qualités de votre cocotte : ne surchauffez pas votre cuve lorsqu'elle est vide.

N'utilisez jamais d'objet tranchant ou pointu pour effectuer cette opération.

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

# Sécurité

---

Votre autocuiseur est équipé de plusieurs dispositifs de sécurité :

- **Sécurité à la fermeture :**
  - Les mâchoires doivent être en contact avec le bord du couvercle. Si ce n'est pas le cas, il y a une fuite de vapeur au niveau de l'indicateur de présence de pression et la cocotte ne peut pas monter en pression.
- **Sécurité à l'ouverture :**
  - Si la cocotte est sous pression, le bouton d'ouverture ne peut être actionné.
  - N'ouvrez jamais la cocotte en force.
  - N'agissez surtout pas sur l'indicateur de présence de pression.
  - Assurez-vous que la pression intérieure est retombée.
- **Deux sécurités à la surpression :**
  - Premier dispositif : la soupape de sécurité (F) libère la pression - **fig 19**
  - Deuxième dispositif : le joint laisse échapper de la vapeur entre le couvercle et la cuve - **fig 20**

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

- Arrêtez la source de chaleur.
- Laissez refroidir complètement la cocotte.
- Ouvrez.
- Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement (A), le conduit d'évacuation de vapeur (C), la soupape de sécurité (F) et le joint (H).
- Si après ces vérifications et nettoyages votre produit fuit ou ne fonctionne plus, ramenez-le dans un centre Service agréé SEB.

## Recommandations d'utilisation

---

- 1 - La vapeur est très chaude lorsqu'elle sort de la soupape de fonctionnement.
- 2 - Dès que l'indicateur de présence de pression s'élève, vous ne pouvez plus ouvrir votre cocotte.
- 3 - Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.
- 4 - Attention au jet de vapeur.
- 5 - Pour déplacer la cocotte, servez-vous des deux poignées de cuve.
- 6 - Ne laissez pas séjourner d'aliments dans votre cocotte.
- 7 - N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés, qui pourraient altérer la qualité de l'acier inoxydable.
- 8 - Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle. Ne laissez pas le couvercle tremper dans l'eau.
- 9 - Changez le joint tous les ans.
- 10 - Le nettoyage de votre cocotte s'effectue impérativement à froid, l'appareil vide.
- 11 - Il est impératif de faire vérifier votre cocotte dans un Centre de Service Agréé SEB après 10 ans d'utilisation.

## Garantie

- Dans le cadre de l'utilisation préconisée par le mode d'emploi, **la cuve** de votre nouvel autocuiseur SEB est **garantie 10 ans** contre :
  - Tout défaut lié à la structure métallique de votre cuve,
  - Toute dégradation prématurée du métal de base.
- **Sur les autres pièces, la garantie pièce et main d'œuvre, est de 1 an** (sauf législation spécifique à votre pays), contre tout défaut ou vice de fabrication.
- **Cette garantie contractuelle sera acquise sur présentation du ticket de caisse ou facture de cette date d'achat.**
- **Ces garanties excluent :**
- Les dégradations consécutives au non respect des précautions importantes ou à des utilisations négligentes, notamment :
  - Chocs, chutes, passage au four, ...
  - Passage du couvercle au lave vaisselle.
- Seuls les Centres Services Agréés SEB sont habilités à vous faire bénéficier de cette garantie.
- Veuillez appeler le numero Azur pour l'adresse du Centre Service Agréés SEB le plus proche de chez vous.
- Veuillez noter que, indépendamment de la présente garantie commerciale, s'appliquent, en tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L 211-4, L 211-5 et L 211-12 du Code de la Consommation ainsi que la garantie des vices cachés visée aux articles 1641 à 1649 du Code Civil.

## Marquages réglementaires

Marquage	Localisation
Identification du fabricant ou marque commerciale	Bouton de fermeture.
Année et lot de fabrication Référence modèle Pression maximum de sécurité (PS) Pression supérieure de fonctionnement (PF)	Sur le bord supérieur du couvercle, visible lorsque celui-ci est en position "ouverture".
Capacité	Sur le fond extérieur de la cuve.

## SEB répond à vos questions

Problèmes,	Recommandations
Si vous ne pouvez pas fermer le couvercle :	Vérifiez que le bouton d'ouverture (E) est bien enfoncé. Vérifiez le bon sens de montage du joint voir paragraphe "Nettoyage et entretien".
Si la cocotte a chauffé sous pression sans liquide à l'intérieur :	Faites vérifier votre cocotte par un Centre Service Agréé SEB.
Si l'indicateur de présence de pression n'est pas monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson :	Ceci est normal pendant les premières minutes. Si le phénomène persiste, vérifiez que : - La source de chaleur est assez forte, sinon augmentez-la. - La quantité de liquide dans la cuve est suffisante. - La soupape de fonctionnement est positionnée sur <b>1</b> ou <b>2</b> . - La cocotte est bien fermée. - Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés. - Le joint est bien positionné dans le couvercle voir paragraphe "Nettoyage et entretien".
Si l'indicateur de présence de pression est monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson :	Ceci est normal pendant les premières minutes. Si le phénomène persiste, passez votre appareil sous l'eau froide jusqu'à ce que l'indicateur de présence de pression descende. Nettoyez la soupape de fonctionnement - <b>fig 15</b> et le conduit d'évacuation de vapeur - <b>fig 16</b> et vérifiez que le clapet de la soupape de sécurité s'enfonce sans difficulté - <b>fig 17</b> .
Si la vapeur fuit autour du couvercle, vérifiez :	La bonne fermeture du couvercle. Le positionnement du joint du couvercle. Le bon état du joint, au besoin changez-le. La propreté du couvercle, du joint et de son logement dans le couvercle. Le bon état du bord de la cuve.
Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle :	Vérifiez que l'indicateur de présence de pression est en position basse. Sinon : décompressez, au besoin, refroidissez la cocotte sous un jet d'eau froide. N'intervenez jamais sur cet indicateur de pression.
Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés, vérifiez :	Le temps de cuisson. La puissance de la source de chaleur. Le bon positionnement de la soupape de fonctionnement. La quantité de liquide.
Si des aliments ont brûlé dans la cocotte :	Laissez tremper votre cuve quelque temps avant de la laver. N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.
Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche :	Arrêtez la source de chaleur. Laissez refroidir la cocotte sans la déplacer. Attendez que l'indicateur de présence de pression soit descendu et ouvrez. Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement, la tige d'évacuation de vapeur, la soupape de sécurité et le joint. Si le défaut persiste, faites vérifier votre appareil par un Centre Service Agréé SEB.

# 10 recettes savoureuses à préparer avec votre cocotte

## Entrée

### Soupe de légumes

---

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

**4 personnes**

**Préparation : 15 min.**

**Position de la soupape : 1**

**Temps de cuisson : 10 min.**

Épluchez et lavez les légumes.

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

Mettez l'eau dans la cocotte, ajoutez les légumes, le sel et le poivre. Fermez la cocotte et laissez cuire le temps indiqué.

À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

Ajoutez éventuellement la crème fraîche avant de servir.

## 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.**

**Position de la soupape : 2**

**Temps de cuisson : 8 min.**

Coupez les tomates en rondelles. Épluchez et émincez très finement l'oignon.

Pelez à vif et prélevez les quartiers du pamplemousse et de l'orange en prenant soin de conserver le jus.

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

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

Dans la cocotte, versez 70 cl d'eau. Placez-y le panier vapeur sur son support en vous assurant qu'il n'est pas en contact avec l'eau. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

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

# 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, 100 g de haricots verts, 2 tomates pelées, 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.

Position de la soupape : 2

Temps de cuisson : 10 min.  
+ 7min.

Epluchez et nettoyez tous les légumes. Dans la cocotte, 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 concassées. Complétez avec de l'eau pour mouiller la viande à hauteur. Portez à ébullition.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le premier temps de cuisson indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte. Ajoutez les légumes, salez et poivrez. Refermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps de cuisson indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

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 kg de carré de veau ficelé en rôti, 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.

Position de la soupape : 2

Temps de cuisson : 11 min.

Piquez le rôti de bâtonnets d'ail. Dans la cocotte, 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. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

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.

## 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.**

**Position de la soupape : 2**

**Temps de cuisson : 20 min.  
+ 20 min.**

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

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le premier temps de cuisson indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte. Retirez les carottes, les poireaux, le navet et le céleri-rave et mettez-les de côté. Refermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire selon le second temps de cuisson indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

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

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

## 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 boîte de 400 g de poivrons rouges, 1 boîte de 400 g de poivrons verts, 3 gousses d'ail hachées, 3 oignons émincés, 1 bouquet garni, 2 verres de vin blanc, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.*

**4 personnes**

**Préparation : 20 min.**

**Position de la soupape : 2**

**Temps de cuisson : 11 min.**

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

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

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

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



# Légumes

## Ratatouille

---

*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.**

**Position de la soupape : 1**

**Temps de cuisson : 14 min.**

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

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte et 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.**

**Position de la soupape : 1**

**Temps de cuisson : 8 min.**

Rincez plusieurs fois le riz à l'eau claire et séchez-le bien. Dans la cocotte, 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 la cocotte. Dès le sifflement de la cocotte, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

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.**

**Position de la soupape : 1**

**Temps de cuisson : 6 min.**

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

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

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte. 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.**

**Position de la soupape : 1**

**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 (débarassé de la gousse de vanille) sur les œufs sans cesser de fouetter.

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

Versez 75 cl d'eau dans la cocotte et installez-y le panier vapeur sur son support. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. À la fin de la cuisson, ouvrez la cocotte.

Laissez refroidir avant de mettre les crèmes au réfrigérateur.

Démoulez sur un plat et servez froid.

# Table des temps de cuisson

## Légumes

		Cuisson	FRAIS Position de la soupape 1	SURGELÉS Position de la soupape 2
Artichauts		- vapeur*	18 min.	
		- immersion**	15 min.	
Asperges		- immersion	5 min.	
Betterave rouge		- vapeur	20 - 30 min.	
Blé (lég. secs)		- immersion	15 min.	
Brocolis		- vapeur	3 min.	3 min.
Carottes	rondelles	- vapeur	7 min.	5 min.
Céleri		- vapeur	6 min.	
		- immersion	10 min.	
Champignons	émincés	- vapeur	1 min.	5 min.
	entiers	- immersion	1 min. 30	
Chou vert	émincé	- vapeur	6 min.	
	effeuillé	- vapeur	7 min.	
Chou Bruxelles		- vapeur	7 min.	5 min. - immersion
Chou-fleur		- immersion	3 min.	4 min.
Courgettes		- vapeur	6 min. 30	9 min
		- immersion	2 min.	
Endives		- vapeur	12 min.	
Epinards		- vapeur	5 min.	8 min.
		- immersion	3 min.	
Haricots verts		- vapeur	8 min.	9 min.
Haricots mi-secs		- immersion	20 min.	
Lentilles vertes (lég. secs)		- immersion	10 min.	
Navets		- vapeur	7 min.	
		- immersion	6 min.	
Petits pois		- vapeur	1 min. 30	4 min
Poireaux rondelles		- vapeur	2 min. 30	
Potiron (purée)		- immersion	8 min.	
Pommes de terre en quartiers		- vapeur	12 min.	
		- immersion	6 min.	
Pois cassés (lég. secs)		- immersion	14 min.	
Riz (lég. secs)		- immersion	7 min.	

\* Aliment dans le panier vapeur

\*\* Aliment dans l'eau

## Viandes - Poissons

	FRAIS Position de la soupape 2	SURGELÉ position de la soupape 2
Agneau (gigot 1,3 Kg)	25 min	35 min
Bœuf (rôti 1 Kg)	10 min	28 min
Lotte (filets 0,6 Kg)	4 min	6 min.
Porc (rôti 1 Kg)	25 min	45 min
Poulet (entier 1,2 Kg)	20 min	45 min.
Saumon (4 darnes 0,6 Kg)	6 min	8 min.
Thon (4 steaks 0,6 Kg)	7 min	9 min.