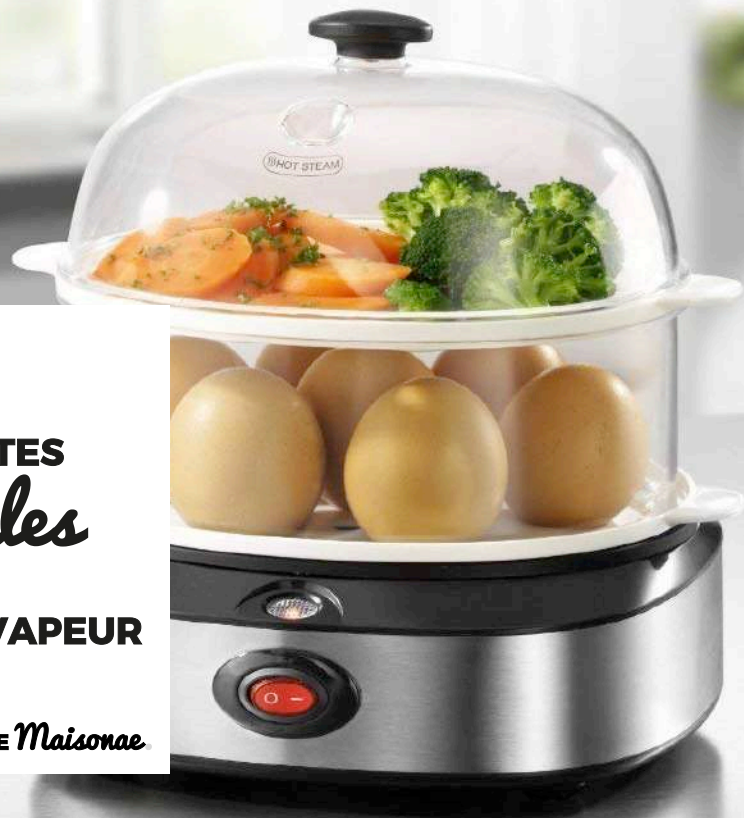




10 RECETTES
originales
AU CUISEUR VAPEUR

UN GUIDE *Maisonae*





SALADE SIMPLE VAPEUR

Pour 4 personnes

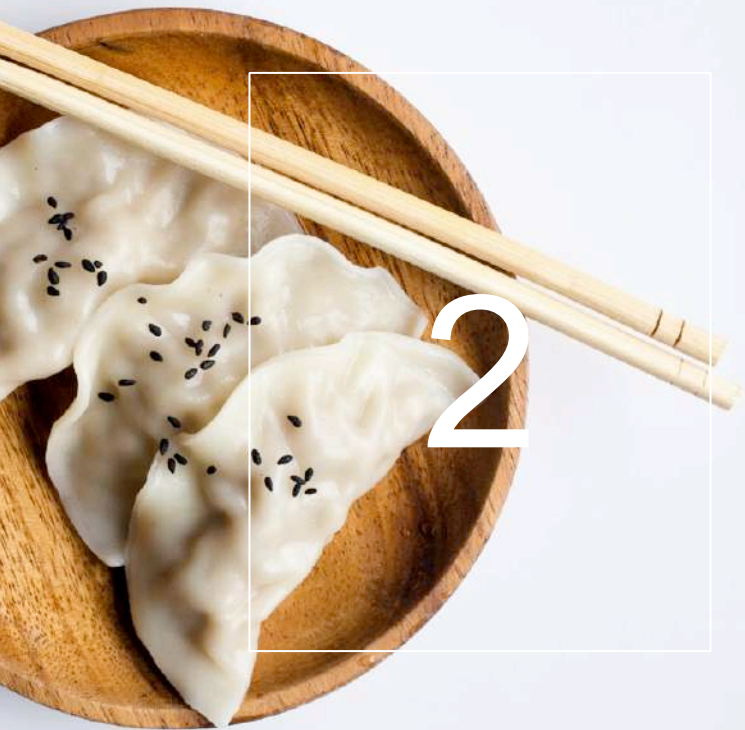
Préparation : 20 minutes • **Cuisson** : 10 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 2 poivrons
- ✓ 8 tomates
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 petits oignons
- ✓ 2 petites boîtes de thon
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Le jus d'un citron
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

ETAPES

1. Couper les poivrons en lamelles et les cuire à la vapeur pendant 10 minutes
2. Pendant la cuisson des poivrons : concasser les tomates, hacher les gousses d'ail et les oignons et émietter le thon
3. Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre
4. Placer les poivrons, le thon, les tomates, l'ail et l'oignon dans un saladier et les recouvrir de la sauce



RAVIOLIS À LA VAPEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 12 carrés de wonton
- ✓ 300 g de crevettes décortiquées
- ✓ 100 g de porc en petits morceaux
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ✓ 1 cuillère à café de sucre en poudre
- ✓ 2 cuillères à café de sauce soja

ETAPES

1. Hacher les crevettes et les mélanger avec les morceaux de porc puis ajouter l'huile, la sauce soja et le sucre, bien mélanger
2. Étaler les carrés de wonton et déposer de la farce au milieu de chaque carré
3. Humidifier les bords avant de plier chaque carré en 2 en veillant à bien ôter l'air. Découper chaque ravioli pour obtenir une forme arrondie
4. Cuire les raviolis à la vapeur pendant 10 minutes

MINILÉGUMES À LA VAPEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 200 g de crevettes décortiquées et précuites
- ✓ 150 g de mini carottes
- ✓ 150 g de mini choux-fleurs
- ✓ 150 g de mini brocolis
- ✓ 250 g de tomates
- ✓ 4 tiges de ciboulette
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

ETAPES

1. Cuire tous les légumes à la vapeur pendant 15 minutes
2. Faire bouillir de l'eau salée puis y plonger les tomates pendant 1 minute pour les pocher, les rafraichir, les peler puis les couper en dés et ciseler la ciboulette
3. Dans un saladier mettre les dés de tomates et les crevettes précuites, arroser le tout d'huile d'olive, saler, poivrer et bien mélanger avant de répartir dans 4 ramequins
4. Répartir les minilégumes cuits à la vapeur dans 4 assiettes et les servir avec les ramequins de crevettes aux tomates



3



POULET AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes • **Cuisson :** 20 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 4 escalopes de poulet
- ✓ 1 oignon haché
- ✓ 1 poivron vert ou rouge
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe de curry
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

ETAPES

1. Mettre l'huile, l'oignon finement émincé, le poivron découpé en morceaux dans une poêle puis faire revenir. Ajouter la crème fraîche pour épaissir la sauce puis réserver
2. Couper la viande de poulet en lamelles, saler et poivrer, mélanger le lait de coco avant de cuire à la vapeur pendant 20 minutes
3. Napper le poulet avec la sauce avant de servir



BOULETTES DE VIANDE À LA VAPEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 15 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 300 g de viande de bœuf hachée
- ✓ 2 branches de coriandre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
- ✓ 1 cuillère à soupe de maïzena
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ Sel

ETAPES

1. Mélanger l'oignon émincé et la coriandre ciselée
2. Placer la viande hachée dans un saladier, ajouter l'œuf, la maïzena, la sauce soja, l'huile et les condiments émincés et ciselés. Bien mélanger avant d'en faire des boulettes
3. Cuire les boulettes dans le cuiseur vapeur pendant 15 minutes



PORC VAPEUR AUX LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes • **Cuisson** : 15 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 400 g de filet de porc coupé en dés
- ✓ 200 g de haricots verts
- ✓ 35 g de mâche
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 4 tiges de coriandre fraîche
- ✓ 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- ✓ 1 cuillère à soupe de cacahuètes concassées
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 5 gouttes de tabasco

ETAPES

1. Dorer les graines de sésame dans une poêle pendant 3 minutes puis ciseler la coriandre
2. Dans un bol, mélanger la sauce soja, les huiles et les gouttes de tabasco
3. Couper les courgettes en rondelles et les haricots verts en tronçons et les faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes
4. Cuire le porc en dés à la vapeur pendant 15 minutes puis réserver
5. Dans un grand plat, mélanger la viande et les légumes avant de les arroser d'huile et de les saupoudrer de graines de sésame, de cacahuètes et de coriandre



SAINT-JACQUES AUX ASPERGES

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes • **Cuisson :** 10 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 16 grosses noix de Saint-Jacques sans corail
- ✓ 16 pointes d'asperge verte
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ✓ 1 cuillère à café de persil haché
- ✓ 1 cuillère à café d'ail émincé
- ✓ 2 pincées de fleurs de sel

ETAPES

1. Dans un bol, mélanger les noix de Saint-Jacques, l'huile, le persil haché et l'ail émincé
2. Placer les noix assaisonnées et les asperges dans le panier vapeur et laisser cuire pendant 10 minutes
3. Saler à la fin de la cuisson et ajouter le jus de citron

MOULES MARINIÈRES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 2 kg de moules
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1/2 l de vin blanc
- ✓ 4 brins de persil
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

ETAPES

1. Dans le réservoir du cuiseur vapeur, mélanger 1/2 l de vin blanc et 1/2 l d'eau
2. Découper les oignons et les tomates en quartiers, les réserver
3. Nettoyer les moules et les placer dans le panier vapeur avec les tomates et les oignons puis étaler l'ail haché et le persil ciselé
4. Cuire le tout à la vapeur pendant 15 minutes



8



POMMES À LA CANNELLE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes • **Cuisson :** 20 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 4 pommes Golden
- ✓ 150 g de beurre salé
- ✓ 50 g de sucre en poudre blanc ou roux
- ✓ 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

ETAPES

1. Mélanger le beurre, le sucre et la poudre de cannelle dans un bol
2. Vider les pommes puis remplir le creux des pommes avec le mélange du bol et emballer chaque pomme dans du papier d'aluminium
3. Cuire les pommes farcies à la vapeur pendant 20 minutes



MOELLEUX AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 40 minutes

INGREDIENTS

- ✓ 100 g de chocolat noir (64 % cacao)
- ✓ 50 g de beurre pommade
- ✓ 85 g de sucre en poudre
- ✓ 35 g de farine
- ✓ 3 œufs

ETAPES

1. Faire fondre le chocolat puis ajouter le beurre en pommade et monter les blancs d'œufs en neige
2. Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et le chocolat fondu puis les ajouter aux blancs montés en neige
3. Distribuer l'appareil dans des ramequins individuels et cuire à la vapeur pendant 40 minutes

“

Le cuiseur vapeur est recommandé pour les personnes qui désirent s'alimenter sainement en évitant au maximum les matières grasses

- Dossier Cuiseur Vapeur sur *Maisonae*

m


Maisonae.FR/CUISINE

Un prochain achat cuisine ?
Faites le bon choix parmi des
centaines de produits !

Accueil / Autocuiseur / Seb - Clipso Chrono

Seb - Clipso Chrono

Autocuiseur Seb



L'autocuiseur Clipso Chrono du leader Seb, d'une cuve inox de capacité 8 litres, d'un poids total de 5 kg et de diamètre 26 cm, est l'autocuiseur idéal pour cuisiner facilement pour toute la famille, car il est pratique et polyvalent.

Cet autocuiseur Seb présente un fond diffusal avec triple épaisseur. Ce fond diffusal rend cet autocuiseur compatible avec toutes les sources de chaleur dont la plaque à induction. Le couvercle s'ouvre et se ferme facilement par système coulissant, facilitant l'usage de cet autocuiseur au quotidien.

[Acheter sur Amazon](#)

Les Plus

- Son minuteur intelligent
- Son application « Mon autocuiseur »
- Ses 2 vitesses de cuisson

Les Moins

- Son joint difficile à nettoyer

Description et informations sur le Clipso Chrono

En bref

- [Les plus et les moins](#)
- [Description et informations](#)
- [Caractéristiques](#)

L'autocuiseur Clipso Chrono de Seb permet la cuisson de toutes sortes d'aliments. Il propose d'ailleurs deux vitesses de cuisson dont de la cuisson à feu doux et de la cuisson sous pression. Cet autocuiseur dispose de poignées rabattables pour un gain de place lors de son rangement. Ces