

120 RECETTES

VAPEUR ET MINCEUR

Nathalie Vogtlin



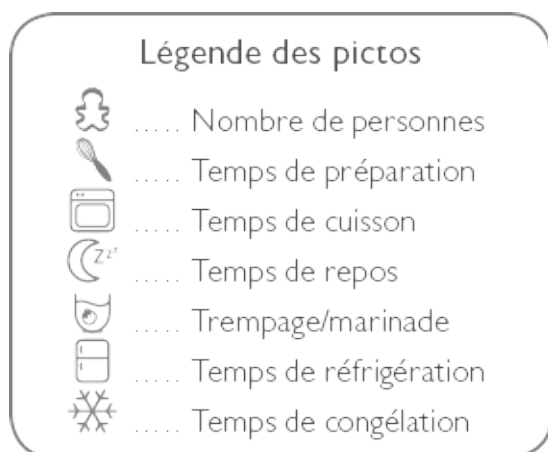
FIRST
Editions

120 recettes vapeur et minceur

Nathalie Vogtlin

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

FIRST
 Editions



© Éditions First, un département d'Édi8, 2015

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-7378-3

ISBN Numérique : 9782754077514

Dépôt légal : mai 2015

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Couverture : Joséphine Cormier

Mise en page : Olivier Frenot

Photographie de couverture : © Julie Mechali, stylisme d'Isabelle Guerre

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75 013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Introduction

La cuisson à la vapeur est un mode de cuisson privilégié de toutes les recettes légères, mais pas seulement !

Elle garantit des qualités organoleptiques des aliments en exaltant leur goût ; elle préserve aussi les propriétés nutritionnelles (teneur en vitamines et en minéraux) et la couleur originelle des mets. Les poissons ne se ramollissent pas, les viandes ne se dessèchent pas...

Utilisez aussi la vapeur pour peler les fruits et légumes frais, réhydrater les fruits secs ou ouvrir les coquillages.

Outre ces multiples avantages, les graisses de constitution des aliments (graisses cachées) sont en partie éliminées dans le liquide de cuisson, ce qui fait de la cuisson à la vapeur le mode de cuisson le plus sain qui soit.

Principe

La cuisson à la vapeur est un mode de cuisson à l'étouffée, dans un récipient clos, au cours duquel les aliments sont soumis aux vapeurs d'un liquide, aromatisé ou non.

La gamme d'ustensiles nécessaires à ce mode de cuisson est variée :

Le cuit-vapeur à étages (bols de cuisson successifs), le couscoussier et les paniers en bambou superposables, qui permettent de cuisiner plusieurs aliments à la fois, ensemble ou au moyen d'un séparateur.

L'autocuiseur, communément appelé « Cocotte-Minute » : paniers et passoirs métalliques, placés dans un faitout de grande contenance.

Mode d'emploi

Simplement salée, aromatisée d'herbes ou d'épices, l'eau peut être remplacée par du bouillon de légumes ou de viande, du court-bouillon, du fumet de poisson, du vin, du cidre ou même du lait. Veillez à ce que le liquide qui est soumis à la chaleur et qui produit la vapeur soit en quantité suffisante dans le compartiment inférieur du récipient.

Viandes, poissons, œufs, légumes, féculents et autres fruits peuvent être cuisis à la vapeur, entiers ou détaillés en morceaux, ensemble ou séparément (les odeurs et les goûts ne se communiquent pas d'un aliment à l'autre).

Laissez-les cuire dans les bols de cuisson prévus à cet usage, enveloppés dans du papier aluminium ou sulfurisé, ou placés dans un moule ou un plat en terre à feu (flans, clafoutis, crèmes...).

Si vous cuisez de grandes quantités d'aliments, remuez-les en cours de cuisson. Certains appareils sont munis d'un collecteur de jus de cuisson : en fin de cuisson, récupérez-le et utilisez-le pour préparer vos sauces.

Volume de liquide

Le volume d'eau va dépendre du temps de cuisson des aliments. Le niveau de liquide devra toujours être compris entre le mini/maxi du réservoir d'eau.

Prévoyez de rajouter de l'eau bouillante en cours de cuisson pour les longues durées. Vous déposerez les aliments dans les compartiments prévus à cet effet lorsque vous observerez un dégagement de vapeur et non à froid. Prévoyez :

- 1 l de liquide jusqu'à 15 minutes de cuisson
- 1,5 l de liquide jusqu'à 40 minutes de cuisson
- 2 l de liquide jusqu'à 50 minutes de cuisson
- 2,5 l de liquide jusqu'à 1 heure de cuisson.

TABLEAU DE CUISSON DES ALIMENTS*		
Aliments	Quantités	Temps de cuisson
Légumes		
asperges	500 g	25 à 30 min
brocolis	450 g	20 à 30 min
carottes (détaillées)	450 g	45 à 55 min

céleri-rave	400 g	30 à 40 min
champignons	500 g	45 à 55 min
chou blanc et rouge	1 unité	1 h 45 min
chou-fleur	500 g	35 à 45 min
courgettes	600 g	15 à 20 min
endives	4 unités	35 à 45 min
fenouil	500 g	30 à 40 min
haricots verts	500 g	35 à 45 min
navets	500 g	20 à 30 min
poireaux	500 g	30 à 35 min
Produits de la mer		
darnes de poisson surgelées	2 à 4 unités	20 à 30 min
mollusques	1 kg	20 à 25 min
filets de poisson	1 unité	20 à 25 min
poissons entiers (ex. : truite)		2 ou 3 unités
Fruits		
pommes (pelées)	4 à 6 unités	15 à 20 min
poires (pelées)	4 ou 5 unités	30 à 40 min
Viandes		
bœuf à braiser	800 g(entier)	1 h 15 min
rumsteck	1 tranche (150 g)	3 min de chaque côté
escalope de veau	1 unité (120 à 150 g)	1 h 15 min
rôti de veau	1 unité	35 min
filet de porc	1 unité (800 g)	45 min
palette	1 unité (1 kg)	1 h 30 min

magret de canard	1 unité	45 min
lapin (en morceaux)	1 unité	40 min
poulet (en morceaux)	1 unité	1 h
* Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif. En effet, ils peuvent être variables en fonction du poids, de la taille, de l'origine et de la fraîcheur des aliments.		

Vous détenez à présent toutes les ficelles pour offrir et proposer à vos convives une cuisine créative, gourmande et légère.

Des œufs cocotte au saumon fumé aux petits pots chocolatés, il ne reste plus qu'un pas à franchir...

À toute vapeur !

Les entrées

Cake aux légumes primeur



4



30 min



1 h 5 min



175 Kcal/
personne

400 g de poireaux • 400 g de carottes • 3 tranches de pain de mie • 2 cuil. à soupe de gruyère râpé allégé • 3 œufs • muscade en poudre • sel, poivre

1 Épluchez les carottes, lavez les poireaux et coupez l'extrémité des feuilles vertes. Coupez les légumes en tronçons et faites-les cuire 25 minutes à la vapeur. Égouttez puis mixez les légumes. **2** Ajoutez-y la mie de pain, le gruyère râpé, les œufs battus, assaisonnez et saupoudrez de muscade. Mixez à nouveau. **3** Versez la préparation dans un moule tapissé de papier sulfurisé, couvrez d'un film alimentaire et laissez cuire 40 minutes à la vapeur. Démoulez et servez le cake tranché.

Caviar d'aubergines



4



15 min



10 min



102 Kcal/
personne

2 à 3 aubergines soit environ 600 g • 4 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

❶ Coupez les extrémités des aubergines, n'en conservez que la chair et détaillez-la en rondelles. ❷ Disposez-les dans le panier supérieur et fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduisez le feu et laissez cuire 10 minutes. Retirez les aubergines et laissez-les refroidir. ❸ Réduisez les gousses d'ail en purée. Passez la chair d'aubergines au mixeur et ajoutez l'ail. Incorporez petit à petit l'huile d'olive tout en remuant continuellement. ❹ Assaisonnez et servez frais avec des tranches de pain grillé.

Consommé de bœuf aux vermicelles



4



30 min



45 min



420 Kcal/
personne

600 g de plat de côte • 1 oignon piqué d'un clou de girofle • 100 g de vermicelles • 1 poireau • 1 carotte • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • sel, poivre du moulin

❶ Épluchez et détaillez les légumes en petits morceaux. Dans la cocotte, disposez le plat de côte et versez 2 litres d'eau. Portez à ébullition puis écumez. Ajoutez l'émincé de légumes, l'oignon et le bouquet garni. Salez et poivrez modérément. Fermez la cocotte et laissez cuire 35 minutes environ. ❷ Retirez la viande et les légumes et passez le bouillon. Placez-le sur le feu et ajoutez-y les vermicelles. Laissez cuire 10 minutes supplémentaires. ❸ Versez le bouillon dans une soupière et servez à table.

Crème de chou-fleur



4



20 min



15 à 20 min



146 Kcal/
personne

1 chou-fleur • 2 pommes de terre moyennes • 1 litre de bouillon de volaille dégraissé • 4 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • persil plat • sel, poivre

1 Nettoyez le chou-fleur à l'eau courante. Débarrassez-le de ses feuilles. Séparez les bouquets en éliminant l'extrémité des tiges. Pelez les pommes de terre et rincez-les. Coupez-les en rondelles. Faites bouillir le bouillon de volaille dans votre autocuiseur. Disposez les bouquets de chou-fleur et les pommes de terre dans le panier supérieur et laissez cuire 15 minutes. **2** Retirez les bouquets de chou-fleur et réservez-en quelques-uns au chaud pour la décoration. Sortez les pommes de terre et passez le tout au mixer. Filtrez la crème ainsi obtenue. Replacez sur feu doux et ajoutez la crème fraîche tout en remuant. Salez et poivrez. **3** Au moment de servir, versez le potage dans 4 assiettes creuses, disposez sur la crème quelques bouquets de chou-fleur et parsemez de persil ciselé. Dégustez aussitôt.

Consommé de poulet



4



10 min



15 min



91 Kcal/
personne

2 ailerons de poulet • 1 carotte • 1 bouquet garni • 1 oignon jaune • 2 clous de girofle • 1 poireau • 1 branche de céleri • sel, poivre du moulin

1 Épluchez la carotte et l'oignon. Piquez l'oignon de clous de girofle. Nettoyez le poireau et le céleri. **2** Placez les légumes dans votre autocuiseur et versez 1 litre d'eau. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez. Ajoutez le poulet et fermez votre autocuiseur. Laissez cuire pendant 15 minutes. Filtrez le bouillon et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **3** Servez bien chaud avec des croûtons de pain frottés à l'ail.

Délice aux foies de volaille

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE
170 Kcal/
personne

200 g de foies de volaille • 10 cl de lait écrémé • 3 œufs • 2 cuil. à soupe de porto • 4 cuil. à soupe de bisque de homard (en conserve) • 4 cuil. à soupe de crème fraîche légère • beurre • sel, poivre

1 Dénervez les foies de volaille et détaillez-les grossièrement. Versez le lait et le porto dans une casserole et jetez-y les foies de volaille. Portez à ébullition et laissez cuire à gros bouillons pendant 2 à 3 minutes. Mixez le tout. **2** Battez les œufs, assaisonnez modérément et ajoutez-les au hachis précédent. Mixez à nouveau puis filtrez. Répartissez dans 4 ramequins beurrés et laissez cuire 10 minutes dans le bol supérieur du cuit-vapeur. **3** Réchauffez la bisque de homard puis réduisez le feu. Déglacez avec la crème et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Démoulez les flans et nappez-les de sauce avant de servir bien chaud.

Feuilles de vigne farcies

 4  30 min  1 h  2 h

ÉNERGIE
197 Kcal/
personne

**8 feuilles de vigne en conserve • 50 g de riz • 2 oignons • 2 gousses d'ail
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • feuilles de menthe • feuilles de basilic
• 1 citron • sel, poivre**

1 Rincez les feuilles de vigne et épongez-les. Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ, égouttez-le. **2** Épluchez l'ail et les oignons et hachez-les. Faites-les dorer dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez les feuilles de menthe et de basilic ciselées. Assaisonnez. Hors du feu, mélangez le hachis et le riz. **3** Répartissez la farce sur les feuilles de vigne et roulez-les en prenant soins de rabattre les extrémités. Dans un autocuiseur, versez 50 cl d'eau additionnée du jus du citron. Faites cuire dans le panier supérieur du cuit-vapeur pendant environ 1 heure. Servez bien frais.

Oufs cocotte au saumon fumé

 4  10 min  6 à 8 min

ÉNERGIE
212 Kcal/
personne

4 œufs • 120 g de saumon fumé • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • poivre du moulin

1 Détaillez le saumon fumé en petits cubes. Beurrez 4 ramequins. Dans chacun, répartissez les cubes de saumon, 1 cuillerée de crème et cassez un œuf. Poivrez modérément. **2** Placez-les dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire 6 à 8 minutes. Servez avec des mouillettes de pain au froment.

Flans au roquefort

 4  15 min  20 à 30 min

ÉNERGIE 231 Kcal/
personne

100 g de roquefort • 1 poire en conserve au naturel • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • 4 œufs • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • poivre du moulin

1 Dans une jatte, mélangez le fromage émietté, les œufs battus et la crème fraîche. Poivrez modérément. Coupez la poire en fines lamelles et ajoutez-les au mélange précédent. **2** Dans une poêle anti-adhésive, faites blondir les amandes à sec. Versez l'appareil dans 4 ramequins tapissés de papier sulfurisé, recouvrez-les de film alimentaire et disposez-les dans le panier de votre autocuiseur. Laissez cuire de 20 à 30 minutes. **3** Démoulez les flans et parsemez d'amandes effilées. Servez tiède.

Potage de fenouil au fromage blanc

 4  15 min  15 à 20 min  1 h

ÉNERGIE
87 Kcal/
personne

600 g de fenouil • 100 g de fromage blanc à 0 % de MG • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 cl de bouillon de volaille dégraissé • 1/2 citron • persil plat • quelques brins de mélisse • paprika en poudre • sel, poivre du moulin

- 1** Nettoyez et épluchez le fenouil. Coupez les bulbes en petits morceaux. Dans une cocotte, portez le bouillon de volaille à ébullition. Disposez le fenouil dans le panier supérieur de votre cuit-vapeur et fermez. Laissez cuire 15 à 20 minutes à la vapeur. Laissez le potage refroidir et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- 2** Mixez le potage puis passez-le au chinois jusqu'à obtention d'une texture bien homogène. Incorporez le fromage blanc, l'huile d'olive et 2 cuillerées à café de jus de citron. Mélangez le tout. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 3** Au moment de servir, saupoudrez de paprika et parsemez de persil ciselé et de mélisse.

Fonds d'artichaut aux œufs de caille

 4  10 min  25 min

ÉNERGIE
116 Kcal/
personne

4 fonds d'artichaut surgelés • 4 œufs de caille • 20 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • sel, poivre du moulin

1 Disposez les fonds d'artichaut surgelés dans le panier supérieur de votre autocuiseur et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ. Égouttez-les et réservez. **2** Dans chaque fond, déposez une noisette de beurre. Salez et poivrez. Cassez les œufs de caille dans les fonds en prenant soin de ne pas briser le jaune. Placez à nouveau les fonds farcis dans le panier de l'autocuiseur et laissez cuire 2 à 5 minutes. **3** Servez aussitôt avec une cuillerée de crème légère.

Oufs cocotte vapeur et leur purée de carottes



4



10 min



30 min



218 Kcal/
personne

4 œufs • 250 g de carottes • 4 tranches de pain de mie • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • persil plat • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

- 1 Épluchez, lavez et coupez les carottes en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur. Une fois la cuisson terminée, égouttez-les et mixez-les avec la crème et une pincée de sel. Ajoutez le persil ciselé.
- 2 Beurrez 4 ramequins et répartissez-y la purée de carottes. Faites un petit creux au centre de chacun et cassez-y un œuf. Assaisonnez. Placez les ramequins dans la partie haute d'un cuit-vapeur et laissez 15 minutes.
- 3 Pendant ce temps, grillez les tranches de pain de mie. Coupez-les en languettes, beurrez-les ou badigeonnez d'huile d'olive. Servez les œufs cocotte avec les mouillettes de pain dorées.

Flans de poisson au cerfeuil

 4  15 min  25 min

ÉNERGIE
210 Kcal/
personne

300 g de filets de poisson (merlan, cabillaud...) • 1 tranche de saumon ou de truite fumée • 2 œufs • 20 cl de crème légère à 8 % de MG • 10 g de beurre • cerfeuil • curry en poudre • sel, poivre

1 Coupez grossièrement les filets de poisson, assaisonnez de sel et de poivre, saupoudrez de curry. Passez-les au mixer. Incorporez les œufs un à un, la crème fraîche et le cerfeuil ciselé. Mixez à nouveau. **2** Coupez le poisson fumé en fines lanières et incorporez-les au flan de poisson. Répartissez cette préparation dans 4 ramequins beurrés ou tapissés de papier sulfurisé. Disposez-les dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire pendant 25 minutes. Laissez-les refroidir quelques minutes. **3** Démoulez les flans et dressez sur 4 assiettes de service. Décorez avec des brins de cerfeuil. Servez aussitôt.

Potage provençale

 4  40 min  2 h

ÉNERGIE
260 Kcal/
personne

2 merlans • 2 rougets barbets • 1 oignon jaune • 100 g de blanc de poireau
• 3 tomates • 3 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques graines
de fenouil • 1 pointe d'origan • 1 bouquet garni • sel, poivre du moulin

❶ Videz et nettoyez les poissons. Coupez-les en morceaux. Émincez l'oignon et le poireau, coupez les tomates en quartiers. Hachez l'ail. Faites revenir dans l'huile chaude l'oignon et le poireau. Ajoutez les morceaux de poisson, les tomates, l'ail, les graines de fenouil et l'origan. Mélangez. ❷ Versez le tout dans le bol à mijoter du cuit-vapeur, ajoutez le bouquet garni et assaisonnez à votre convenance. Laissez mijoter pendant 2 heures et veillez au niveau d'eau du réservoir de votre cuit-vapeur. Sortez le bouquet garni et passez le potage au mixeur. Filtrez et servez aussitôt.

Rillettes de lapin

 4  20 min  2 h  12 h

ÉNERGIE
59 Kcal/
personne

1 lapin de Garenne • 2 gros oignons jaunes • 40 cl de vin blanc ou de bouillon de volaille dégraissé • quelques branches de thym • sel, poivre du moulin

❶ Épluchez et émincez finement les oignons. Découpez le lapin. Disposez le hachis d'oignon et les morceaux de lapin dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur. Salez, poivrez et parsemez de thym émietté. Mouillez avec le vin blanc ou le bouillon de volaille. Laissez mijoter pendant 2 heures en veillant au niveau d'eau de votre appareil. **❷** Dépecez le lapin et mélangez avec tous les ingrédients du bol à mijoter. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et remplissez une terrine en pressant bien l'ensemble. **❸** Couvrez avec du film alimentaire et placez au réfrigérateur pendant au moins 12 heures. Servez bien frais avec des cornichons.

Salade de pommes vapeur

 4  20 min  30 min

ÉNERGIE
243 Kcal/
personne

600 g ou 6 pommes de terre type Roseval ou ratte • 1 œuf dur • 2 échalotes
• 1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
• 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à soupe de persil ciselé • sel,
poivre du moulin

- 1** Lavez et épluchez les pommes de terre. Pelez et émincez les échalotes. Disposez les légumes dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur.
- 2** Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : mélangez la moutarde au vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile puis le persil et l'œuf dur écrasé à la fourchette.
- 3** Placez les pommes de terre dans un saladier. Versez la sauce vinaigrette et remuez. Servez tiède ou froid.

Salade de truite vapeur et ses petits légumes



4



20 min



10 min



164 Kcal/
personne

4 filets de truite fumée • 2 blancs de poireaux • 200 g de haricots verts • 100 g de brocolis • 1/2 poivron vert • 1 oignon • persil • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

- ➊ Rincez le brocoli à l'eau courante et détaillez-le en bouquets. Nettoyez les blancs de poireau et les haricots verts. Pelez le poivron et détaillez-le en fine julienne.
- ➋ Dans un autocuiseur, disposez tous les légumes et faites-les cuire 5 minutes après ébullition. Réservez au chaud.
- ➌ Coupez les filets de truite fumée en petits morceaux et placez-les ensuite dans l'autocuiseur 5 minutes également.
- ➍ Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, assaisonnez à votre convenance et ajoutez le persil préalablement haché. Pelez l'oignon et coupez-le en tronçons réguliers.
- ➎ Disposez harmonieusement les légumes et le poisson tiède sur un plat de service, nappez de sauce et décorez de rondelles d'oignon.

Salade printanière



4 prép. : 30 min



20 min

ÉNERGIE
136 Kcal/
personne

2 carottes nouvelles • 100 g de pois gourmands • 2 pommes de terre moyennes • 1 poireau • 150 g de chou-fleur • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/4 de citron • 2 cuil. à soupe d'herbes variées (ciboulette, persil...) • sel, poivre du moulin

❶ Épluchez les carottes et les pommes de terre et détaillez-les en rondelles. Effilez les pois gourmands, nettoyez le poireau et détaillez-le en tronçons. Séparez le chou-fleur en bouquets. ❷ Placez tous les légumes dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire 20 minutes environ. ❸ Préparez une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, un peu d'eau, les herbes fraîches, le sel et le poivre. Disposez la printanière de légumes dans un plat de service et servez la vinaigrette en saucière.

Salade vapeur à la chinoise



4



25 min



30 min



374 Kcal/
personne

1 magret de canard • 1/2 chou chinois • 200 g de pousses de soja • 100 g d'épinards • 1/2 céleri-rave • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 4 cuil. à soupe d'huile de soja • quelques brins de ciboule • coriandre • sel, poivre

- 1** Épluchez les ciboules, débarrassez le chou des feuilles les plus abîmées et coupez-le en julienne. Épluchez le céleri et émincez-le en fins bâtonnets. Rincez les feuilles d'épinards à l'eau courante. Faites cuire tous les légumes 15 minutes environ, dans un cuit-vapeur, ou à la chinoise dans des petits paniers en bambou.
- 2** Fendez la peau du magret, faites-le cuire dans sa graisse, à la poêle en commençant par le côté peau. Jetez ensuite la graisse en excès. Terminez la cuisson côté chair à feu doux pendant 10 minutes. Tranchez la viande et réservez au chaud.
- 3** Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre. Dans un plat de service, disposez les tranches de magret et les légumes. Nappez de sauce et saupoudrez de coriandre ciselée. Servez aussitôt.

Velouté au cresson

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE 125 Kcal/
personne

**4 pommes de terre moyennes • 1 botte de cresson • 10 cl de lait écrémé
• 20 g de beurre allégé • sel, poivre du moulin**

1 Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Rincez le cresson à grande eau et coupez les tiges. Placez les légumes dans le panier supérieur de votre autocuiseur, fermez et laissez cuire 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. **2** Passez les légumes au moulin à légumes ou au mixeur. Replacez sur feu doux, ajoutez le lait et le beurre. Assaisonnez à votre convenance. Servez à table dans une soupière.

Velouté de courgettes au chèvre

 4  15 min  15 min

ÉNERGIE
381 Kcal/
personne

8 petites courgettes • 150 g de chèvre frais • 8 feuilles de menthe • 1 gousse d'ail (facultatif) • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 20 g de parmesan (facultatif) • sel fin, poivre du moulin

1 Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles sans les peler. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Disposez les légumes et les feuilles de menthe dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire pendant 15 minutes. **2** Retirez du bol les courgettes al dente et mixez-les avec le chèvre, le restant de menthe et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance. Réchauffez le potage quelques minutes sur feu doux. Parsemez de copeaux de parmesan et servez.

Les poissons

Darnes de saumon au fenouil

 4  10 min  10 à 12 min

ÉNERGIE
339 Kcal/
personne

**4 darnes de saumon de 150 g chacune • 4 cuil. à café de graines de fenouil
• 80 g de beurre • 1 citron • sel, poivre**

1 Salez et poivrez les deux faces des darnes de saumon et saupoudrez-les de graines de fenouil pilées. Disposez-les dans le récipient inférieur du cuit-vapeur et faites-les cuire pendant 10 minutes environ. **2** Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez-y le jus de citron. Ôtez la peau des darnes et dressez-les sur 2 assiettes de service. Arrosez de beurre citronné et servez aussitôt.

Bar à la vapeur d'herbes



4



20 min



20 min



1 bar de 1 à 1,2 kg • 4 cuil. à soupe d'herbes fraîches (thym, persil, sarriette, ciboulette...) • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin

- ❶ Rincez soigneusement les herbes et hachez-les finement. Salez et poivrez l'intérieur du poisson et disposez-le sur une feuille de papier d'aluminium.
- ❷ Farcissez le bar de la purée d'herbes et refermez hermétiquement la papillote.
- ❸ Posez le bar sur la partie supérieure de la poissonnière, remplissez d'eau la partie inférieure et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes. Servez le poisson ainsi, simplement accompagné d'une noisette de beurre frais.

Ailes de raie à la vapeur d'herbes

 4  15 min  5 min

ÉNERGIE
133 Kcal/
personne

4 ailes de raie • 1 gros bouquet de fines herbes variées (persil, ciboulette, estragon...) • 1/2 verre de vinaigre • 50 g de beurre fondu • 1 citron • 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées • sel, poivre du moulin

- 1** Hachez les herbes. Lavez les ailerons de poisson à grande eau. Essuyez-les dans du papier absorbant, salez-les et poivrez-les. Roulez-les dans la moitié du hachis de fines herbes. Déposez-les dans le panier supérieur de votre autocuiseur. Vinaigrez l'eau de cuisson, fermez la cocotte et faites monter en pression sur feu vif. Dès que la soupape chuchote, réduisez le feu et laissez cuire 5 minutes supplémentaires.
- 2** Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez-y le reste d'herbes, le jus du citron, salez et poivrez. Présentez le poisson nappé de sauce citronnée et servez aussitôt.

Brochettes de thon au fenouil

 4  15 min  10 min  12 h

ÉNERGIE
284 Kcal/
personne

600 g de thon frais • 2 tomates • 2 oignons • 1 poivron rouge

Pour la marinade : 60 ml de jus de citron • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 cuil. à soupe d'estragon • 1 cuil. à soupe de basilic • 3 gousses d'ail • quelques grains de poivre noir • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 30 g de feuilles de fenouil frais • sel

- ❶ Découpez le thon en dés de 4 cm de côté. Enfilez les morceaux de thon sur les brochettes en alternant avec les légumes coupés, et déposez-les dans un plat creux.
- ❷ Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la marinade et versez sur les brochettes. Laissez mariner au minimum 12 heures.
- ❸ Découpez quatre feuilles de papier d'aluminium et formez des papillotes dans lesquelles vous emballerez hermétiquement les brochettes de poisson.
- ❹ Placez dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire pendant 8 à 10 minutes. Au moment de servir, ouvrez les papillotes et arrosez-les de marinade.

Brochettes de langoustines au beurre de basilic

 4  15 min  10 min  1 h

ÉNERGIE
133 Kcal/
personne

16 langoustines • 8 tomates cerise • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 1 gousse d'ail • quelques feuilles de basilic + 8 belles pour la sauce • 20 g de beurre • 1 pincée de poivre de Cayenne • sel

1 Décortiquez les langoustines en préservant la queue. Préparez une marinade : dans une jatte, mélangez l'huile, le citron, l'ail haché, le basilic ciselé, du sel et le poivre de Cayenne. Versez-la sur les langoustines et laissez mariner pendant 1 heure. **2** Confectionnez des brochettes en alternant les langoustines et les demi-tomates. Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire pendant 10 minutes environ. **3** Dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez-y le basilic grossièrement haché. Salez et poivrez modérément. **4** Disposez les brochettes sur 4 assiettes de service et nappez-les de beurre de basilic. Servez bien chaud.

Brochettes de scampis, sauce rouge

 4  25 min  5 min  30 min

ÉNERGIE
154 Kcal/
personne

16 crevettes grises • 3 ou 4 tomates • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 1 oignon • 3 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre • 10 cl de vin blanc • 1 citron • 1 branche d'estragon • sel, poivre du moulin

1 Décortiquez les crevettes en prenant soin de ne pas en casser les queues. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. **2** Dans une jatte, mélangez le concentré de tomate, l'huile d'olive, le vin blanc, les herbes et les épices. Faites mariner les crevettes dans cette préparation pendant 30 minutes environ. **3** Réalisez des brochettes en intercalant les crevettes et des quartiers de citron. Disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire pendant 5 minutes à la vapeur. Servez aussitôt.

Choucroute aux poissons



4



20 min



15 min



201 Kcal/
personne

400 g de filets de poisson (saumon, lotte...) • 400 g de choucroute cuite
• 4 grandes feuilles de chou vert • 20 g de beurre • 1 citron • ciboulette • sel,
poivre

1 Détaillez les filets de poissons en lanières. Blanchissez les feuilles de chou entières dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes puis égouttez-les. **2** Déposez sur chaque feuille de chou la choucroute, les lanières de poissons variés, une rondelle de citron et une noix de beurre. Salez et poivrez modérément. Enveloppez le tout avec les feuilles de chou et ficelez chaque papillote avec un ou deux brins de ciboulette. **3** Remplissez le réservoir d'eau au maximum et disposez les papillotes les unes à côté des autres dans le bol inférieur du cuit-vapeur. Laissez cuire 15 minutes et servez.

Éventail de la mer aux petits légumes

 4  20 min  20 min

ÉNERGIE
266 Kcal/
personne

600 g de filets de poissons variés • 8 crevettes • 1 citron • 500 g de julienne de légumes surgelée • 1 yaourt à la grecque • persil plat • sel, poivre

1 Détaillez les filets de poissons en 4 portions égales. Découpez la moitié du citron en rondelles. Disposez les filets de poissons salés et poivrés, les crevettes, ainsi que les tranches de citron dans le bol supérieur du cuit-vapeur. Disposez la julienne de légumes dans le second bol et assaisonnez à votre convenance. Faites cuire le tout 15 à 20 minutes. **2** Dans une jatte, mêlez le persil ciselé, le yaourt, le sel, le poivre et le jus du demi-citron restant. Dressez les filets de poissons et les crevettes en corolle sur un lit de petits légumes. Servez aussitôt.

Filet de lieu en papillote

 4  15 min  25 min

ÉNERGIE
128 Kcal/
personne

4 filets de poisson de 120 g chacun • 1 oignon moyen • 1 tranche de jambon cuit dégraissé • 100 g de champignons • persil • 2 cuil. à soupe de concentré de tomate • sel de céleri • poivre du moulin

1 Pelez et émincez l'oignon et détaillez le jambon en petits dés. Épluchez les champignons et émincez-les. Rincez le persil et hachez-le. **2** Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir le jambon, les champignons et l'oignon. Une fois dorés, ajoutez le concentré de tomate et assaisonnez avec le sel de céleri et le poivre. Saupoudrez de persil haché. **3** Découpez 4 carrés dans du papier aluminium ou sulfurisé. Disposez dessus les tranches de poisson et étendez-y la farce. Fermez hermétiquement les papillotes. Déposez-les dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes. Servez aussitôt.

Filets de barbue à la vapeur de légumes



4



15 min



10 à 12 min

ÉNERGIE
140 Kcal/
personne

4 filets de barbue de 120 g chacun • 2 blancs de poireau • 2 carottes • 40 g de beurre allégé • quelques brins de ciboulette • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez, épluchez et détaillez les poireaux et les carottes en fine julienne. Salez et poivrez le poisson sur les deux faces. **2** Placez-le sur un lit de légumes dans le panier supérieur de votre autocuiseur. Faites cuire à la vapeur pendant 10 à 12 minutes. **3** Disposez sur un plat de service, parsemez de noix de beurre et de ciboulette ciselée. Servez aussitôt.

Filet de saumon à l'huile d'olive

 4  20 min  30 min

ÉNERGIE
236 Kcal/
personne

4 filets de saumon de 150 g chacun • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1/2 citron • 8 tomates séchées • 8 feuilles de basilic • gros sel, poivre du moulin

1 Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé et disposez dessus les filets de poisson. Salez modérément et poivrez. **2** Dans une jatte, mélangez l'huile, le jus du citron et les feuilles de basilic ciselées. Répartissez la marinade et les tomates séchées sur le poisson et refermez hermétiquement les papillotes. **3** Placez-les dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire 20 à 30 minutes. Servez aussitôt.

Filet de sole à la crème safranée

 4  20 min  5 min

ÉNERGIE 233 Kcal/
personne

**8 filets de sole • 8 feuilles d'épinards • 2 échalotes hachée • 20 g de beurre
• 10 cl de vin blanc • 10 cl de crème légère • 1 pointe de safran en poudre
• Sel fin, poivre du moulin**

1 Nettoyez et blanchissez les feuilles d'épinards pendant 2 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Rafraîchissez-les puis égouttez-les. Réservez. Disposez sur chacun des filets de sole une feuille d'épinards de même taille. Salez et poivrez.

2 Roulez les filets et maintenez-les fermés avec une petite pique en bois. Placez-les dans le panier supérieur de votre autocuiseur. **3** Au fond de la cocotte, mélangez les échalotes, le vin blanc, la crème, le sel, un peu de poivre et le safran en poudre. Fermez la cocotte et laissez cuire 5 minutes sur feu doux. Réservez les paupiettes de poisson. **4** Laissez réduire la sauce et ajoutez-y le beurre fondu. Servez aussitôt.

Filet de saumon, sauce à l'aneth

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE 356 Kcal/
personne

4 filets de saumon de 150 g chacun • 20 cl de vin blanc • 1 concombre • 6 cuil. à soupe de yaourt nature • 4 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 échalotes ou 1 petit oignon • 1 cuil. à soupe d'aneth • sel, poivre du moulin

❶ Pelez le concombre et détaillez-le en petits cubes. Citronnez le poisson et disposez-le, côté peau, dans le panier supérieur de votre autocuiseur. Faites cuire 12 à 15 minutes à la vapeur. ❷ Pelez les échalotes et hachez-les grossièrement. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Une fois chaude, jetez-y le hachis d'échalotes et laissez dorer. Ajoutez-y les dés de concombre puis mouillez avec le vin blanc. Placez sur feu vif et laissez réduire de moitié. Assaisonnez et saupoudrez d'aneth ciselé. ❸ Hors du feu, ajoutez le yaourt et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Dressez les filets de poisson dans des assiettes de service et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Gigot de lotte vapeur à l'orange



4



20 min



15 min



262 Kcal/
personne

1 kg de lotte • 2 courgettes • 1 carottes • 1 orange • 2 cuil. à café de fumet de poisson • 2 cuil. à soupe de crème allégée à 8 % de MG • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

1 Rincez les courgettes à l'eau courante et émincez-les en rubans à l'aide d'un couteau économe. Pelez les carottes et émincez-les en julienne. Disposez le poisson au centre d'une feuille d'aluminium, côté mat à l'intérieur. Assaisonnez-le et versez dessus l'huile d'olive. **2** Fermez le papier pour former une papillote. Installez-la dans le panier de votre cuit-vapeur et disposez les légumes tout autour. Couvrez et laissez cuire 10 minutes environ. **3** Ouvrez la papillote, réservez le poisson et les légumes au chaud et recueillez le jus de cuisson. **4** Dans une casserole, versez le jus de cuisson, le fumet de poisson, le jus de l'orange et la crème. Portez à ébullition et laissez épaissir légèrement. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, nappez le poisson de sauce et servez aussitôt.

Médillons de lotte à l'échalote

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE
234 Kcal/
personne

500 g de filets de lotte • 3 échalotes • 50 g de beurre • sel, poivre du moulin

1 Détaillez la lotte en médaillons ou demandez-le à votre poissonnier. Pelez et hachez finement les échalotes. Salez et poivrez les médaillons de poisson puis roulez-les dans le hachis d'échalote. **2** Enveloppez la lotte dans 4 papillotes hermétiquement fermées et laissez cuire 10 minutes à la vapeur. Au moment de servir, ouvrez les papillotes et nappez-les de beurre fondu. Servez bien chaud.

Moules marinières vapeur

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE 106 Kcal/
personne

1 kg de moules • 1 oignon jaune • 1 cuil. à soupe d'huile • 12 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de persil frais • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • sel, poivre du moulin

1 Brossez et nettoyez les moules, jetez celles dont la coquille est ouverte ou cassée. Pelez et émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile directement dans votre autocuiseur. Ciselez le persil et ajoutez-le au hachis d'oignon. Ajoutez les moules. Mouillez avec le vin blanc, salez et poivrez modérément. **2** Fermez votre autocuiseur et comptez 10 minutes de cuisson après rotation de la soupape. Au moment de servir, déglacez avec la crème légère et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Mousse de merlan safranée

 4  15 min  10 à 15 min

ÉNERGIE
179 Kcal/
personne

500 g de filets de merlan • 4 cuil. à soupe de crème fraîche légère • 1 cuil. à soupe de ciboulette • 1 pointe de safran en poudre • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin

1 Mixez les filets de poisson, la crème et la ciboulette grossièrement ciselée. Salez et poivrez à votre convenance. Versez la préparation dans 4 ramequins beurrés ou tapissés de papier sulfurisé et filmez-les avec du papier alimentaire. **2** Disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur ou dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. **3** Préparez la sauce safranée : dans une casserole, chauffez le restant de crème, salez, poivrez et saupoudrez de safran. Démoulez, nappez de sauce et décorez de quelques brins de ciboulette. Servez bien chaud.

Moules vapeur au piment de Cayenne et persil plat

 4  20 min  20 min

ÉNERGIE 146 Kcal/
personne

**1 kg de moules de bouchot • 25 cl de vin blanc sec • 2 gousses d'ail • 1 oignon
• piment de Cayenne en poudre • 1 bouquet de persil frais**

1 Nettoyez les moules et débarrassez-vous de celles déjà ouvertes ou endommagées. Pelez et hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Réservez-les.

2 Dans votre autocuiseur, portez le vin à ébullition puis disposez les moules dans le panier supérieur. Fermez votre autocuiseur et laissez cuire 10 minutes environ. Si nécessaire, prolongez la cuisson de quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Jetez les moules non ouvertes.

3 Disposez immédiatement les moules dans des bols individuels et réservez. Ajoutez le persil ciselé ainsi que le hachis d'ail et d'oignon au jus de cuisson et portez à ébullition. Laissez réduire de moitié.

4 Nappez chaque portion de cette sauce et saupoudrez de piment de Cayenne. Servez aussitôt.

Mousseline de Saint-Jacques



4



15 min



15 min

ÉNERGIE
213 Kcal/
personne

500 g de noix Saint-Jacques • 3 œufs • 4 cuil. à soupe de crème fraîche légère
• sel, poivre gris

1 Dans une jatte, séparez les blancs des jaunes d'œufs. Réservez les jaunes et montez les blancs en neige. **2** Passez les noix de Saint-Jacques au mixeur. Assaisonnez. Ajoutez-y les jaunes d'œufs et la crème fraîche. Incorporez délicatement les blancs en neige puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **3** Tapissez 4 ramequins de papier sulfurisé et versez-y la mousseline de Saint-Jacques. Déposez-les dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire 15 minutes environ. **4** Laissez-les refroidir puis démoulez-les. Servez sur un lit de salade agrémentée d'une sauce citronnée.

Nage de poissons et crustacés

 4  15 min  15 min

ÉNERGIE
204 Kcal/
personne

**2 filets de dorade • 2 filets de rougets barbets • 100 g de filet de saumon
• 4 noix de Saint-Jacques • 10 cl de crème liquide allégée • 1 pincée de curry
en poudre • cerfeuil haché • sel, poivre du moulin**

- 1** Détaillez les filets de poisson en lanières et coupez les Saint-Jacques en deux. Placez-les dans le bol inférieur de votre autocuiseur et laissez cuire 12 à 15 minutes à la vapeur. Récoltez le jus de cuisson dans le récupérateur à jus, filtrez-le et versez-le dans une casserole. Portez à ébullition et laissez réduire le fumet de moitié.
- 2** Ajoutez la crème liquide ainsi que le curry. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Dressez les poissons sur assiette, en corolle et nappez de sauce au curry. Parsemez de cerfeuil haché et servez.

Pavés de saumon aux pointes d'asperge



4



20 min



10 min

ÉNERGIE
168 Kcal/
personne

**4 pavés de saumon de 150 g chacun • 400 g d'asperges verte • 1 yaourt nature
• 2 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • 40 g de beurre • 1 citron • sel fin,
poivre du moulin**

- 1** Épluchez soigneusement les asperges et coupez-les à 3 cm de la pointe. Assaisonnez le saumon et disposez-le dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur, entouré des pointes d'asperge. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes environ.
- 2** Pressez le citron pour en extraire son jus. **3** Dans un bol, mélangez le yaourt brassé, le jus du citron, la moutarde, et poivrez modérément. Réchauffez cette sauce citronnée sur feu doux et nappez-en le poisson au moment de servir bien chaud.

Truites vapeur et pommes safranées

 4  15 min  25 min  30 min

ÉNERGIE
360 Kcal/
personne

4 truites de 150 g chacune • 4 pommes de terre nouvelles • 40 g de beurre allégé • 1 pointe de safran • sel, poivre du moulin

1 Évidez et nettoyez les truites. Assaisonnez l'intérieur. Délayez le safran dans un peu d'eau froide et faites tremper les pommes de terre pelées pendant 30 minutes. Égouttez-les. **2** Placez les pommes de terre dans le bol inférieur du cuit-vapeur et les truites sur la grille du bol supérieur. Faites cuire à la vapeur 20 à 25 minutes. **3** Dressez les truites et les pommes de terre sur un plat de service et nappez de beurre fondu. Servez aussitôt.

Roulés vapeur à la chinoise

 4  40 min  6 à 8 min  15 min

ÉNERGIE
170 Kcal/
personne

600 g de légumes variés (poireaux, carottes, chou chinois, épinards) • 100 g d'aiguillettes de dinde • 100 g de filet de poisson • 4 noix de Saint-Jacques • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • baies de genièvre et poivre en grains

1 Nettoyez et essuyez tous les légumes. Coupez les poireaux : les racines à la base et le vert au ras des feuilles. Séparez les feuilles et conservez toute leur longueur. Pelez les carottes et taillez-les en bâtonnets de 6 cm de longueur environ. Conservez entières les feuilles de chou et d'épinards. Faites mariner les morceaux de dinde avec l'huile d'olive, les baies de genièvre écrasées et le poivre pendant 15 minutes. **2** Préparez les roulés : regroupez les tronçons de carottes en fagots, enveloppez-les d'une lanière de poireau et piquez-les à l'aide d'un cure-dents. Coupez le filet de poisson en fines lanières. Étalez des lanières de poireau sur votre plan de travail et enrroulez-les autour des lanières de poisson. Maintenez-les avec une pique en bois. Posez les feuilles de chou et d'épinards à plat et déposez en leur centre les noix de Saint-Jacques et les aiguillettes de dinde. Fermez-les en aumônières et liez avec du fil de cuisine. Rangez les fagots et les aumônières dans le panier du cuit-vapeur. Chauffez l'eau et laissez cuire 6 à 8 minutes.

Saint-Jacques vapeur au sauternes

 4  15 min  5 min

ÉNERGIE 97 Kcal/
personne

12 noix de Saint Jacques • 2 échalotes • 20 cl de Sauternes • 2 cuil. à soupe de crème liquide allégée • 20 g de beurre • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez les noix de Saint-Jacques et essuyez-les dans du papier absorbant. Disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes environ. Réservez au chaud. **2** Confectionnez la sauce : émincez les échalotes et faites-les blondir quelques minutes dans une casserole avec 10 g de beurre. Déglacez avec le sauternes et laissez réduire de moitié sur feu vif. Ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **3** Au moment de servir, poêlez les Saint-Jacques dans le restant de beurre. Disposez sur quatre assiettes de service et nappez de sauce.

Truites en papillote à la crème d'aneth

 4  15 min  25 min

ÉNERGIE
229 Kcal/
personne

2 truites saumonées • 2 carottes • 2 navets • 1 blanc de poireau • 2 tomates • 1 oignon jaune • 4 cuil. à soupe de crème fraîche à 8 % de MG • quelques grains de poivre rose • quelques brins d'aneth • sel, poivre du moulin

1 Épluchez le poireau, l'oignon, les navets et les carottes, puis coupez-les en julienne. Pelez les tomates, épépinez-les et passez-les au mixeur. Faites cuire les légumes dans le bol inférieur du cuit-vapeur pendant 10 minutes environ puis égouttez-les. **2** Dans une poêle, faites revenir 1 cuillerée de crème avec les oignons coupés en cubes et la concassée de tomate. Ajoutez le mélange à la julienne de légumes. Assaisonnez. **3** Nettoyez et évidez les poissons. **4** Découpez 4 carrés d'aluminium et déposez sur chacun les légumes puis le poisson. Salez et poivrez la chair du poisson, refermez hermétiquement les papillotes et disposez-les dans le panier de l'autocuiseur. Comptez de 15 à 20 minutes de cuisson. **5** Dans une poêle, faites bouillir quelques minutes la crème avec les grains de poivre. Salez et ajoutez l'aneth ciselé. Nappez les truites de cette sauce et servez aussitôt.

Tranches de lotte au vinaigre et à la moutarde

 4  15 min  8 min

ÉNERGIE
175 Kcal/
personne

500 g de lotte • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 échalote • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 1 pincée de thym émietté • 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • sel, poivre du moulin

1 Tranchez la lotte en filets. Lavez et essuyez les tranches de poisson dans du papier absorbant. Salez et poivrez. Disposez dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire 8 minutes environ. Réservez au chaud. **2** Pelez et émincez l'échalote et faites-la revenir dans l'huile bien chaude. Mouillez avec le vinaigre et 3 cuillerées à soupe d'eau chaude. Poivrez modérément. **3** Hors du feu, ajoutez la moutarde et le thym émietté. Servez les tranches de lotte nappées de sauce vinaigrée.

Les viandes

Ailes de poulet à l'ail

 4  15 min  1 h

ÉNERGIE
69 Kcal/
personne

4 ailes de poulet • 2 gousses d'ail • gros sel, poivre du moulin

1 Pelez les gousses d'ail et écrasez-les à l'aide d'un pilon. Dans une assiette creuse, mélangez l'ail écrasé avec le gros sel. **2** Roulez les ailes de poulet dans ce mélange et disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. Laissez mijoter à la vapeur pendant 1 heure environ. Servez aussitôt.

Aumônières de volaille aux petits légumes

 4  20 min  25 min

ÉNERGIE 113 Kcal/
personne

4 tranches de blanc de poulet • 100 g de champignons de Paris • 1 oignon
• 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 100 g de julienne de légumes surgelés
• 2 cuil. à soupe de crème liquide allégée • curry en poudre • quelques brins de ciboulette • sel, poivre du moulin

❶ Lavez et coupez les pieds des champignons. Émincez-les. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile et jetez-y l'oignon. Laissez légèrement roussir. Ajoutez les champignons et la julienne de légumes. Poêlez sur feu vif pendant 2 à 3 minutes. ❷ Dans un bol, mélangez la crème et les épices. ❸ Confectionnez les aumônières : placez au centre de chaque tranche de volaille la poêlée de légumes, versez la crème au curry et fermez l'aumônière avec un brin de ciboulette. ❹ Placez-les dans le panier de votre autocuiseur et faites cuire 20 minutes.

Blancs de volaille aux carottes

 4  10 min  12 min

ÉNERGIE
235 Kcal/
personne

4 blancs de poulet • 4 carottes • 2 échalotes hachées • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 10 cl de jus d'orange • persil • sel, poivre du moulin

- 1** Épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles. Pelez les échalotes et émincez-les grossièrement.
- 2** Faites chauffer l'huile dans votre autocuiseur et faites-y colorer les blancs de poulet sur les deux faces. Ajoutez les échalotes. Mouillez avec le jus d'orange et un verre d'eau. Ajoutez les carottes et assaisonnez.
- 3** Fermez la cocotte et laissez cuire 12 minutes environ. Parsemez de persil ciselé et servez aussitôt.

Blanquette d'agneau à la menthe fraîche

 4  20 min  30 min

ÉNERGIE
434 Kcal/
personne

1 épaule d'agneau maigre désossée • 1 oignon • 1 carotte • 1 petite branche de menthe fraîche • 2 cuil. à soupe de crème légère • 10 cl de vin blanc sec • sel, poivre du moulin

1 Détaillez l'épaule d'agneau en morceaux. Pelez l'oignon et la carotte et émincez-les grossièrement. **2** Dans votre autocuiseur, faites revenir les morceaux de viande préalablement salés et poivrés. Ajoutez les légumes et mouillez de vin blanc. Fermez la cocotte et laissez cuire 25 à 30 minutes. **3** Au moment de servir, ajoutez la crème, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Décorez avec les feuilles de menthe et servez.

Bœuf braisé aux carottes



4 à 6



1 h



4 h

ÉNERGIE
290 Kcal/
personne

800 g de bœuf (paleron, gîte...) • 500 g de carottes • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 10 cl de vin blanc • 10 cl de bouillon de bœuf • 40 g de farine • 4 cuil. à soupe d'huile • 1 bouquet garni • sel, poivre

- 1** Coupez la viande en morceaux. Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Épluchez les carottes et émincez-les en rondelles.
- 2** Faites rissoler la viande dans l'huile chaude, ajoutez les oignons et l'ail en remuant. Saupoudrez de farine. Mélangez.
- 3** Mettez le tout dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur. Ajoutez les carottes et le bouquet garni. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon de bœuf. Assaisonnez. Laissez mijoter pendant 4 heures en remuant de temps à autre. Servez dans un plat.

Bœuf bourguignon

 4  10 min  4 h  12 h

ÉNERGIE
482 Kcal/
personne

800 g de macreuse de bœuf • 20 g de beurre • 6 petits oignons grelots • 200 g de champignons de Paris • 2 cuil. à soupe de farine • 20 cl de bouillon de viande dégraissé

Pour la marinade : 50 cl de vin de Bourgogne • 1 oignon • 1 carotte • 10 grains de poivre • 1 bouquet garni (laurier, persil et thym) • sel, poivre

❶ Détaillez la viande en morceaux. Préparez la marinade : pelez et détaillez l'oignon et la carotte. Mouillez avec le vin, ajoutez les graines de poivre, le bouquet garni et assaisonnez. Versez sur la viande et laissez mariner 12 heures. ❷ Dans une cocotte, faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons puis les champignons émincés. Lorsqu'ils sont bien dorés, retirez-les et mettez-les de côté. ❸ Dans la même cocotte, faites revenir les morceaux de viande égouttés (filtrez le jus de la marinade qui sera utilisé pour la cuisson). Saupoudrez de farine et laissez roussir sans cesser de remuer. ❹ Déposez la viande dans le bol à mijoter ainsi que les oignons et les champignons. Versez le bouillon de bœuf et 20 cl de marinade filtrée. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 4 heures. ❺ Disposez la viande et les légumes dans un plat de service et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Cuisses de lapin au romarin et aux marrons

 4  15 min  40 min

ÉNERGIE
250 Kcal/
personne

4 cuisses de lapin • 2 branches de romarin • 200 g de marrons surgelés • 10 cl de crème liquide légère • 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • sel, poivre

1 Disposez les cuisses de lapin et les marrons dans le bol du cuit-vapeur avec le romarin. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez cuire à la vapeur pendant 40 minutes environ. **2** Récupérez le jus de cuisson. Laissez-le réduire des deux tiers, déglacez avec la crème et la moutarde. Mélangez. **3** Servez les cuisses de lapin avec les marrons et nappez de sauce.

Curry d'agneau vapeur



4



20 min



20 min



400 Kcal/
personne

**750 g de poitrine de mouton en morceaux • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
• 3 oignons • 2 ou 3 carottes • 1 cuil. à soupe de curry en poudre • 100 g de
riz long • 1 bouquet garni • sel**

1 Lavez le riz à grande eau puis égouttez-le. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez les oignons et émincez-les. **2** Faites revenir dans l'huile les oignons émincés et ajoutez-y les morceaux de viande. Ajoutez ensuite les carottes. Laissez revenir quelques minutes à feu moyen. Retirez l'excédent de graisse rendu par la viande, ajoutez le bouquet garni et le curry, salez. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire 12 à 15 minutes sur feu doux. **3** Ouvrez la cocotte et rajoutez le riz. Refermez et prolongez la cuisson de 7 minutes. Dressez le curry sur un plat de service et servez à table.

Cuisses de lapin au citron vert



4



20 min



40 min



2 h



211 Kcal/
personne

4 cuisses de lapin de Garenne • 4 citrons verts • 2 poireaux • 4 gousses d'ail
• 4 cuil. à soupe d'herbes aromatiques (estragon, thym, laurier, romarin)
• 1 cube de bouillon dégraissé • 5 cl de vin blanc • 1 cuil. à soupe de farine
• 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

1 Épluchez et écrasez l'ail puis mélangez-le à l'huile d'olive. Ajoutez les herbes et le jus de 2 citrons. Assaisonnez les cuisses de lapin et déposez-les dans un plat creux. Arrosez de marinade, couvrez avec une feuille d'aluminium et placez au frais pendant 2 heures au moins. Retournez la viande de temps à autre. **2** Égouttez les cuisses et farinez-les. Faites-les revenir dans votre autocuiseur légèrement huilé. Ajoutez le vin, 20 cl de bouillon, le jus d'un citron vert, fermez et laissez mijoter 40 minutes environ. **3** Émincez les poireaux en julienne et placez-les dans la cocotte 15 minutes avant la fin de la cuisson. **4** Retirez la viande et faites réduire la sauce de moitié. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Au moment de servir, décorez de rondelles de citron et de feuilles d'estragon.

Feuilleté de veau à l'italienne



4



15 min



20 min

ÉNERGIE
317 Kcal/
personne

4 escalopes de veau • 1 petite aubergine • 100 g de mozzarella • 2 tomates • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 feuilles de sauge • sel, poivre du moulin

1 Coupez l'aubergine en tranches régulières. Détaillez les tomates en rondelles assez épaisses. Épluchez et émincez les échalotes. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et plongez-y les aubergines. Épongez-les et réservez. **2** Réalisez les feuilletés : déposez sur chaque tranche de viande quelques lamelles d'aubergine, les échalotes émincées, deux ou trois tranches de mozzarella et une feuille de sauge. Salez et poivrez. **3** Enveloppez les feuilletés dans du papier d'aluminium. Déposez-les dans le bol inférieur du cuit-vapeur et cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes. Servez aussitôt.

Filet de bœuf aux petits légumes

 4  20 min  40 min

ÉNERGIE
356 Kcal/
personne

600 g de filet de bœuf • 4 pommes de terre moyennes • 4 carottes • 2 blancs de poireau • 8 petits oignons grelots • sel de Guérande • poivre du moulin

- ❶ Épluchez les pommes de terre, les carottes et les petits oignons. Détaillez-les en rondelles. Nettoyez et émincez les poireaux.
- ❷ Disposez tous les légumes dans le bol inférieur du cuit-vapeur. Assaisonnez. Posez dessus le filet de bœuf coupé en 4 tranches de taille égale. Faites cuire à la vapeur pendant 40 minutes environ.
- ❸ Servez la viande avec un beurre manié, et une jardinière de légumes.

Filet mignon de porc au porto



4



30 min



25 min



260 Kcal/
personne

500 g de filet mignon de porc • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 3 cuil. à soupe d'herbes variées (ciboulette, persil...) • 50 cl de fond de veau ou de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe de porto • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre du moulin

1 Pelez et émincez les échalotes et les gousses d'ail. Lavez les herbes fraîches et ciselez-les. **2** Tranchez la viande en 4 escalopes de même épaisseur. **3** Découpez 4 feuilles de papier d'aluminium ou de papier sulfurisé et disposez au centre de chacune d'elles une tranche de porc. Salez et poivrez. Étalez sur les tranches de viande le hachis d'herbes, d'échalotes et d'ail, enroulez-les et maintenez-les fermées avec un cure-dents. **4** Fermez hermétiquement les papillotes et faites-les cuire à la vapeur pendant 25 minutes environ. **5** Dans un bol, mélangez la farine et une cuillerée ou deux de bouillon de volaille. **6** Dans une casserole, réchauffez le bouillon puis ajoutez-y le roux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Versez le porto et assaisonnez à votre convenance. Servez les papillotes avec la sauce à part.

Filet mignon de porc, sauce madère

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE
160 Kcal/
personne

400 g de filet mignon de porc • quelques grains de poivre vert • 4 cuil. à soupe de crème légère • 5 cl de madère • 1 cuil. à café de concentré de tomate • sel

1 Détaillez le filet mignon en 8 noisettes. Concassez les grains de poivre au moyen d'un pilon et roulez-y la viande. Salez modérément. Faites cuire les noix dans le bol inférieur du cuit-vapeur pendant 10 minutes environ. **2** Dans une jatte, mélangez la crème, le concentré de tomate et le madère. Chauffez la sauce sur feu doux. **3** Au moment de servir, dressez les noix sur 4 assiettes de service et nappez de sauce.

Filet mignon en papillote

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE
192 Kcal/
personne

500 g de filet mignon de veau ou de porc • 20 g de beurre • 1 oignon
• 1 carotte • persil, thym • muscade râpée • sel, poivre

❶ Coupez le filet mignon en 4 tranches de taille égale. Pelez et émincez l'oignon et la carotte. ❷ Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y dorer les légumes. Recouvrez d'eau, assaisonnez et saupoudrez de muscade. Laissez cuire à couvert pendant 6 minutes environ. ❸ Découpez 4 carrés de papier d'aluminium. Déposez-y les légumes, du thym effeuillé, la viande légèrement salée et poivrée et du persil haché. ❹ Fermez les papillotes et déposez-les dans le bol inférieur du cuit-vapeur. Laissez cuire à l'étouffée pendant 20 à 25 minutes. Dressez les papillotes sur 4 assiettes de service et servez.

Fricassée de dinde à la crème de brocoli

 4  15 min  12 min

ÉNERGIE
241 Kcal/
personne

400 g de blancs de dinde • 30 cl de bouillon de volaille dégraissé • 300 g de brocoli • 3 cuil. à soupe de crème légère à 8 % de MG • 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez le brocoli. **2** Dans une cocotte, amenez le bouillon de volaille à ébullition et disposez les bouquets de brocoli dans le panier supérieur de votre cuit-vapeur. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes environ. **3** Passez les légumes à la moulinette en réservant quelques bouquets pour la décoration. Ajoutez la crème et assaisonnez. **4** Dans une poêle, faire revenir dans l'huile les blancs de dinde coupés en lanières. Salez et poivrez modérément. Nappez de crème de brocoli et laissez cuire à feu doux pendant 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez aussitôt sur un plat décoré de bouquets de brocolis.

Jambon cuit caramélisé



4



15 min



5 min



236 Kcal/
personne

4 tranches épaisses de jambon blanc de 150 g • 2 cuil. à soupe de miel liquide • 2 cuil. à soupe de vinaigre à vin • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • sel, poivre du moulin

1 Badigeonnez les tranches de jambon de miel. **2** Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y caraméliser le jambon. Mouillez avec le vinaigre et 2 verres d'eau, salez et poivrez à votre convenance et refermez la cocotte. **3** Laissez cuire à la vapeur pendant 5 minutes et servez aussitôt.

Osso bucco de veau



4



30 min



1 h 30 min



20 à 30 min



365 Kcal/
personne

500 g de jarret de veau • 1 oignon • 1 cuil. à soupe de raisins de Corinthe
• 1/2 boîte d'abricots en conserve • 5 cl de porto • 10 cl de bouillon de volaille
dégraissé • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • 20 g de beurre
• 1 bouquet garni • 1 pincée de curry en poudre • 2 cuil. à soupe de moutarde
à l'ancienne • sel, poivre du moulin

❶ Laissez macérer les raisins dans le porto pendant 20 à 30 minutes. Épluchez et hachez finement l'oignon. Faites roussir le hachis d'oignon dans le beurre et réservez. ❷ Tranchez la viande en 4 parts égales. Badigeonnez-la de moutarde et disposez-la dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur. Ajoutez-y les raisins marinés, les abricots coupés en deux ou en quatre sans leur jus, l'oignon, le bouquet garni, le bouillon de volaille et le curry. Salez et poivrez. Laissez mijoter pendant 1 heure 30 minutes. ❸ Retirez la viande et les fruits et réservez au chaud. ❹ Passez la sauce au chinois et faites-la réduire de moitié. Déglacez avec la crème et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Disposez chaque tranche d'osso bucco dans une assiette, entourez-les de fruits et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Magret de canard aux pêches

 4  20 min  10 min

ÉNERGIE
296 Kcal/
personne

**2 magrets ou filets de canard • 4 oreillons de pêche frais ou en conserve
• 1 échalote • 1 orange • 4 cuil. à soupe de porto • 4 clous de girofle • sel,
poivre**

1 Pelez et hachez grossièrement l'échalote. Épluchez les pêches (si vous avez opté pour des fruits frais) et coupez-les en lamelles. Pressez l'orange pour en récolter le jus. **2** Dégraissez les magrets au maximum et tranchez-les. **3** Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium. Au centre de chacune, disposez l'échalote, les tranches de magret, les lamelles de pêche et un clou de girofle. Arrosez de porto et de jus d'orange. Salez et poivrez. Confectionnez des papillotes et fermez-les hermétiquement. **4** Disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire 10 minutes environ. Servez les magrets légèrement rosés.

Poulet à l'espagnole

 4  20 min  40 min

ÉNERGIE
388 Kcal/
personne

**4 cuisses de poulet • 40 cl de bouillon de volaille dégraissé • 100 g de riz long
• 1 pincée de safran • 4 tomates • 4 courgettes • 2 poivrons • sel, poivre**

1 Disposez dans le bol à riz les cuisses de poulet, assaisonnez de sel, de poivre et de safran. Ajoutez le riz et mouillez de bouillon de volaille. Placez le bol à riz dans le bol inférieur. **2** Coupez les tomates en quartiers, les courgettes en tronçons sans les peler et le poivron en lanières. Disposez tous les légumes dans le bol du haut. Faites cuire à la vapeur 40 minutes. **3** Servez dans un plat de service, la viande et les légumes arrosés de bouillon.

Poulet antillais

 4  15 min  1 h 30 min

ÉNERGIE
220 Kcal/
personne

500 à 600 g de blancs de poulet • 1 oignon jaune • 1 poivron rouge • 20 cl de lait de coco • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • 1 pincée de curry en poudre • sel, poivre du moulin

1 Détaillez la viande en fines lamelles. Pelez et émincez grossièrement l'oignon. Pelez le poivron, ôtez le pédoncule et égrainez-le. **2** Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et laissez-y roussir les légumes. Ajoutez la viande et faites revenir le tout 5 minutes environ. Salez et poivrez. **3** Disposez cette préparation dans le bol à mijoter, mouillez avec le lait de coco et saupoudrez de curry. Mélangez et laissez mijoter pendant 1 heure 30 minutes. **4** Retirez les escalopes et faites réduire la sauce de moitié. Déglacez avec la crème légère et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez bien chaud dans un plat de service.

Poulet asiatique

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE
223 Kcal/
personne

**4 cuisses de poulet de 120 g chacune • 400 g de poêlée asiatique surgelée
• 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • sel,
poivre du moulin**

1 Faites chauffer l'huile dans votre autocuiseur et laissez-y dorer la viande. Salez et poivrez. Ajoutez-y la poêlée de légumes et la sauce de soja. Mouillez avec un verre d'eau et fermez la cocotte. **2** Laissez cuire à la vapeur pendant 30 minutes environ. Servez dans un plat de service.

Poulet au cola

 4  10 min  1 h

ÉNERGIE
172 Kcal/
personne

4 filets de poulet de 150 g chacun • 4 cuil. à soupe de ketchup • 40 cl de cola light • sel, poivre du moulin

1 Dans une jatte, mélangez le cola et le ketchup. Assaisonnez la viande sur les deux faces. Placez les filets de poulet dans le bol à mijoter de votre autocuiseur. Versez le mélange au cola sur le poulet et laissez mijoter la viande pendant 1 heure environ. **2** Retirez les filets et faites réduire la sauce dans une casserole à feu moyen. Servez bien chaud.

Poulet poché, sauce légère aux herbes fraîches

 4  30 min  40 à 45 min

ÉNERGIE
290 Kcal/
personne

1 poulet de 1,2 kg • 1/2 citron • 1 oignon • 1 carotte • 2 poireaux • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 1 gousse d'ail • 1 clou de girofle • 2 jaunes d'œufs • 20 g de fromage blanc à 20 % de MG • 1 cuil. à soupe d'herbes fraîches (ciboulette, estragon, persil, cerfeuil) • gros sel, poivre du moulin

❶ Épluchez et coupez l'oignon en 2 et piquez-le d'un clou de girofle. Épluchez, lavez et coupez la carotte en 4, dans le sens de la longueur. Nettoyez et ficelez les poireaux et la branche de céleri. ❷ Confectionnez le bouquet garni : ficelez ensemble thym, laurier et persil. ❸ Frottez la surface du poulet avec le citron et placez-le dans une cocotte. Ajoutez les légumes, le bouquet garni, l'ail, versez de l'eau froide à 2 cm environ au-dessus du poulet. Salez. Portez à ébullition, écumez, fermez la cocotte et laissez cuire à feu doux durant 40 à 45 minutes. ❹ Au terme de la cuisson, récupérez 15 cl de bouillon dégraissé et réservez au chaud. ❺ Battez les jaunes d'œufs et le fromage blanc. Versez le bouillon tiède tout en remuant. Ajoutez les herbes fraîches hachées et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Découpez le poulet, retirez la peau, disposez les morceaux dans le plat de service et nappez de sauce.

Râbles de lapin à la vapeur de basilic



4



30 min



1 h 30



415 Kcal/
personne

1 râble de lapin de 600 g environ • 1 botte de basilic • 40 g de beurre demi-sel
• 4 belles tomates • 6 grosses pommes de terre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
• gros sel, poivre du moulin

1 Brossez les pommes de terre, rincez-les sous l'eau courante, essuyez-les et coupez-les en rondelles régulières. Disposez-les dans un plat allant au four et parsemez-les d'un peu de gros sel. Faites cuire 1 heure à 180 °C (th. 6).
2 Détaillez le lapin en morceaux et rangez-les dans le panier du cuit-vapeur. Rincez le basilic et n'en conservez que les feuilles. Disposez-les sur la viande, salez et poivrez modérément. Faites cuire 45 minutes. **3** Coupez les tomates en deux, égrenez-les, salez-les et poivrez-les, arrosez d'un peu d'huile d'olive et laissez-les fondre sur feu doux jusqu'à obtention d'une purée de légumes. Une fois la cuisson des pommes de terre et de la viande terminée, réservez au chaud. **4** Préparez la sauce : dans une casserole, laissez fondre le beurre sans le faire noircir. Ajoutez, en fouettant, les feuilles de basilic finement hachées puis la purée de tomate. Servez les morceaux de lapin sur les assiettes de service, accompagnés des pommes de terre. Versez la sauce dans une saucière et servez à part.

Rôti de porc au cidre

 4  15 min  2 h

ÉNERGIE
387 Kcal/
personne

600 g de rôti de porc dans le filet • 4 pommes golden ou reinette • 30 cl de cidre doux • 1 échalote • 2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • 10 g de beurre • sel

1 Épluchez et épépinez les pommes. Coupez-les en quartiers. Déposez le rôti de porc dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur et salez-le. Arrosez de cidre et ajoutez les morceaux de pomme. Faites cuire pendant 2 heures à la vapeur. En fin de cuisson, conservez la viande dans votre cuit-vapeur éteint. Retirez les pommes et récoltez le jus de cuisson pour réaliser la sauce. **2** Dans une casserole, faites revenir l'échalote hachée dans le beurre. Ajoutez les pommes et le jus de cuisson de la viande. Laissez réduire de moitié, ajoutez la crème et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. **3** Tranchez le rôti, disposez-le dans un plat de service et nappez de sauce. Servez aussitôt.

Suprême de pintade au miel

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE
178 Kcal/
personne

4 blancs de pintade • 2 oignons • 4 cuil. à soupe de raisins de Corinthe • 2 cuil. à soupe de miel • 1/2 citron • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre du moulin

1 Détaillez les blancs de pintade en lanières. Disposez-les dans le bol à riz du cuit-vapeur. Salez et poivrez. Pelez et hachez l'oignon. Râpez le zeste du citron. **2** Dans un bol, mélangez le hachis d'oignon, le zeste de citron, les raisins secs, le miel et le vinaigre. Mélangez. Versez cette préparation sur la volaille et disposez le bol à riz dans le bol inférieur du cuit-vapeur. **3** Faites cuire 25 à 30 minutes et servez aussitôt.

Suprême de volaille à l'estragon

 4  10 min  15 min

ÉNERGIE 144 Kcal/
personne

4 blancs de volaille de 120 g chacun • Quelques branches d'estragon frais
• 4 cuil. à soupe de crème fraîche allégée à 5 % de MG • 1 cuil. à soupe de
moutarde à l'ancienne • sel, poivre du moulin

1 Détaillez la volaille en lanières, salez et poivrez. Ciselez l'estragon et roulez-y les morceaux de viande. Placez dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire 15 minutes à la vapeur. **2** Dans une casserole, mélangez la crème avec la moutarde et chauffez sur feu doux. Servez l'émincé de volaille nappé de sauce.

Les légumes

Artichauts barigoule

 4  20 min  30 min

ÉNERGIE 197 Kcal/
personne

8 petits artichauts violets • 150 g de bacon • 1 carotte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 verre de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

1 Épluchez la carotte, l'oignon et l'ail. Émincez-les. Coupez le bacon en fines lanières. **2** Faites revenir tous les légumes et le bacon à l'huile dans votre autocuiseur. Mouillez avec le vin blanc et ajoutez un verre d'eau. Salez et poivrez. Ajoutez les artichauts coupés en 4 et refermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduisez le feu et laissez cuire 30 minutes environ. Servez aussitôt.

Artichauts farcis



4



20 min



40 min



170 Kcal/
personne

4 artichauts • 80 g de champignons • 200 g de crevettes roses • 1 oignon blanc • 1 gousse d'ail • 12 cl de lait écrémé • 1 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à soupe de crème fraîche légère • 40 g de gruyère râpé allégé • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez les artichauts : éliminez les queues et retirez les feuilles les plus dures. Coupez le tiers supérieur des feuilles. Lavez-les. Faites cuire les artichauts dans le panier de l'autocuiseur pendant 15 à 20 minutes selon leur taille. **2** Préparez la farce : faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer l'oignon et l'ail hachés. Ajoutez la farine pour faire un roux puis versez progressivement le lait tout en remuant. Laissez épaissir et ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez. **3** Hors du feu, ajoutez les champignons et la chair des crevettes hachés. **4** Enlevez le foin des artichauts et remplissez-les de farce. Ajoutez le gruyère et laissez gratiner au four chaud pendant 20 minutes. Servez dès la sortie du four.

Côtes de blettes vapeur



4



5 min



10 min

ÉNERGIE
80 Kcal/
personne

1 kg de côtes de blettes • gros sel

1 Coupez les blettes en tronçons de 4 à 5 cm et débarrassez-les des parties filandreuses. **2** Versez 50 cl d'eau salée dans votre cocotte. Placez les côtes de blettes dans le panier supérieur de votre autocuiseur. Fermez hermétiquement et laissez cuire 10 minutes à compter du chuchotement de la soupape. Servez nature ou parsemées de noix de beurre salé.

Carottes à la vapeur de cumin



4



10 min



6 min



97 Kcal/
personne

800 g de carottes en rondelles prêtes à cuisiner (sous vide) • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon blanc • 1/2 citron • quelques graines de cumin • sel, poivre

1 Pressez le citron pour en extraire le jus. Arrosez-en les carottes. Placez les carottes dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire à la vapeur pendant 6 minutes environ. **2** Épluchez et hachez l'oignon. Chauffez l'huile dans une poêle et jetez-y le hachis d'oignon. Laissez roussir légèrement puis ajoutez les carottes vapeur. **3** Parsemez de graines de cumin et servez aussitôt.

Aubergines à la napolitaine

 4  30 min  30 min

ÉNERGIE
95 Kcal/
personne

4 petites aubergines • 2 filets d'anchois • 1 gousse d'ail • 2 tomates • 2 oignons • 4 cuil. à soupe de parmesan râpé • herbes de Provence • sel, poivre du moulin

1 Coupez les extrémités des aubergines et détaillez-les en rondelles. Placez-les dans le panier supérieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire 20 minutes environ à la vapeur. **2** Pelez les oignons, l'ail et les tomates et détaillez-les en petits cubes. Faites-les fondre avec les anchois dans une petite casserole, salez peu, poivrez et ajoutez les herbes de Provence. **3** Disposez les aubergines dans un plat à gratin, nappez de sauce tomate et saupoudrez de parmesan râpé. **4** Passez sous le gril du four et laissez gratiner quelques minutes. Servez aussitôt.

Champignons à la grecque



4



15 min



5 min



150 Kcal/
personne

600 g de champignons de Paris • 10 cl de vin blanc sec • 1 citron • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • quelques graines de coriandre • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez les champignons et coupez-les en 2 ou en 4. Dans votre autocuiseur, faites chauffer l'huile et jetez-y l'oignon haché. Mouillez avec le vin blanc, 10 cl d'eau et le jus du citron. Ajoutez le concentré, les graines de coriandre et les champignons coupés. Salez et poivrez. **2** Fermez votre autocuiseur et laissez cuire 5 minutes sur feu doux. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Chou-fleur aux herbes

 4  5 min  10 min

ÉNERGIE
140 Kcal/
personne

800 g de fleurettes de chou-fleur prêtes à cuisiner (sous vide) • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'herbes aromatiques variées • sel, poivre du moulin

1 Placez les fleurettes de chou-fleur dans le panier de votre autocuiseur en position haute. Fermez la cocotte et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. **2** Lavez et ciselez les herbes fraîches et mélangez-les à l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre convenance. Servez les bouquets de chou, arrosés d'un filet d'huile aromatisée aux herbes.

Darioles de carottes fondantes au persil

 4  20 min  20 min

ÉNERGIE
60 Kcal/
personne

2 carottes moyennes • 3 cuil. à soupe de persil haché • 1 œuf • 10 g de beurre • 100 g de purée de carottes • 20 cl de bouillon de légumes • sel, poivre du moulin

- 1** Épluchez les carottes. Hachez-les grossièrement. Mettez-les dans le panier supérieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire pendant 5 minutes à feu doux.
- 2** Placez-les ensuite dans un saladier et incorporez-leur l'œuf battu et 2 cuillerées à soupe de persil haché. Salez, poivrez.
- 3** Beurrez les petits moules, remplissez-les du mélange et placez-les dans le panier de votre autocuiseur. Laissez cuire pendant 15 minutes.
- 4** Préparez le coulis : allongez la purée de carottes avec le bouillon de légumes. Ajoutez le persil haché restant. Salez et poivrez.
- 5** Démoulez les darioles sur les assiettes et garnissez de coulis. Servez aussitôt.

Épinards au jus

 4  10 min  8 min

ÉNERGIE
178 Kcal/
personne

800 g d'épinards en branches • 30 g de margarine à cuisiner • 1 cuil. à soupe de farine • 2 gousses d'ail • 2 verres de bouillon de volaille dégraissé • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez les feuilles d'épinards et faites-les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les et pressez-les pour en exprimer le plus d'eau possible. Hachez-les. **2** Dans votre cocotte, réalisez un roux : faites fondre la margarine et jetez-y en une fois la farine. Mélangez et mouillez avec le bouillon. Ajoutez les épinards et les gousses d'ail hachées. Poivrez. **3** Fermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 8 minutes à partir du sifflement de la soupape. Servez aussitôt.

Fondue de petits légumes à la coriandre



4 à 6



30 min



10 min



143 Kcal/
personne

**2 courgettes • 2 aubergines moyennes • 1 poivron rouge • 1 poivron vert
• 2 belles tomates • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 15 cl de vin blanc • 2 cuil. à
soupe d'huile d'olive • quelques grains de coriandre • sel, poivre du moulin**

1 Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Détaillez les courgettes et les aubergines sans les peler. Pelez les poivrons, ôtez le pédoncule, égrainez-les et détaillez-les en lanières. **2** Dans la cocotte, faites chauffer l'huile et jetez-y les légumes. Salez, poivrez et ajoutez la coriandre. Mouillez avec le vin blanc et fermez la cocotte. Comptez 10 minutes de cuisson à partir du moment où la soupape chuchote. Servez aussitôt.

Gratin du jardinier



4



20 min



20 min



228 Kcal/
personne

**2 carottes • 1 poireau • 1/2 céleri-rave • 4 pommes de terre moyennes
• 2 œufs • 20 cl de lait écrémé • 2 cuil. à soupe de gruyère râpé • sel, poivre
du moulin**

1 Pelez les légumes et détaillez-les en morceaux. Nettoyez et émincez les poireaux. Placez tous les légumes dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire 20 minutes environ. **2** Dans une jatte, battez les œufs, salez et poivrez modérément. Versez le lait chaud et mélangez. **3** Égouttez les légumes et disposez-les dans un plat de service allant au four. **4** Parsemez de gruyère râpé et passez sous le gril du four quelques instants. Servez bien chaud.

Haricots verts à la tomate

 4  15 min  10 à 12 min

ÉNERGIE
105 Kcal/
personne

**500 g de haricots verts frais • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 filets d'anchois
• 2 gousses d'ail • 3 tomates • basilic frais • sel, poivre du moulin**

1 Nettoyez et effilez les haricots verts. Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire à la vapeur pendant 6 à 8 minutes. En fin de cuisson, ils doivent être croquants. **2** Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile sur feu moyen. Ajoutez les filets d'anchois et l'ail écrasé, mélangez et laissez cuire 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite les tomates pelées et épépinées et prolongez la cuisson quelques minutes de plus. Assaisonnez et saupoudrez de basilic ciselé. **3** Disposez les haricots dans un plat de service, nappez de sauce tomate, mélangez et servez aussitôt.

Jardinière de légumes



4



20 min



20 min



106 Kcal/
personne

200 g de carottes • 200 g de navets • 200 g de haricots verts • 200 g de petits pois surgelés • 20 g de beurre • cerfeuil ou persil plat • sel, poivre

1 Pelez les carottes et les navets et détaillez-les en fine julienne. Effilez les haricots verts et passez-les sous l'eau courante. Égouttez-les. **2** Disposez tous les légumes dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et cuisez-les à la vapeur pendant 20 minutes environ. **3** Égouttez-les et disposez-les dans un plat de service. Parsemez de noisettes de beurre et d'herbes ciselées, assaisonnez à votre convenance et servez aussitôt.

Millefeuille de tomates au basilic

 4  15 min  8 min

ÉNERGIE
101 Kcal/
personne

4 grosses tomates • 40 g de mozzarella allégée • quelques feuilles de basilic frais • 1 citron jaune non traité • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin

1 Coupez les tomates en tranches épaisses dans le sens de la longueur. Râpez le zeste du citron. Égouttez la mozzarella et découpez-la en tranches fines. Salez et poivrez légèrement chaque tranche. **2** Découpez 4 feuilles de papier d'aluminium. Déposez une tomate sur chacune d'entre elles en intercalant les feuilles de basilic et le fromage entre les tranches. Arrosez les tomates d'huile d'olive et de zeste de citron. **3** Refermez hermétiquement les papillotes et disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. Faites cuire à la vapeur pendant 8 minutes environ.

Pain de légumes au poulet

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE
156 Kcal/
personne

1 escalope de poulet (150 à 200 g) • 400 g de légumes variés (carottes, haricots, navets...) • 50 g de maïs en grains • 1 cuil. à soupe d'huile • 10 cl de crème liquide allégée • sel, poivre du moulin

❶ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et poêlez l'escalope de poulet. Assaisonnez. Couvrez et prolongez la cuisson 10 minutes environ. ❷ Passez la viande au mixeur et ajoutez-y la crème. Réservez. ❸ Lavez puis épluchez les légumes. Détaillez-les en fine julienne. Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire pendant 5 minutes. Égouttez-les et mélangez-les au hachis de viande. ❹ Versez cette préparation dans 4 ramequins tapissés de papier sulfurisé et placez-les dans le bol de l'autocuiseur. Laissez cuire à la vapeur pendant 20 minutes supplémentaires. Démoulez et servez aussitôt.

Panaché d'asperges aux œufs

 4  15 min  20 min

ÉNERGIE
128 Kcal/
personne

300 g d'asperges vertes • 300 g d'asperges blanches • 3 œufs • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • persil plat • sel, poivre du moulin

- 1** Faites cuire les œufs durs à l'eau bouillante légèrement salée. Rafraîchissez-les et égalez-les. Épluchez soigneusement les asperges et n'en conservez que les pointes.
- 2** Disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire à la vapeur 10 à 15 minutes.
- 3** Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Incorporez-y les œufs durs préalablement écrasés. Servez les asperges en vinaigrette et parsemez de persil ciselé.

Panaché de légumes au safran

 4  25 min  30 min

ÉNERGIE
86 Kcal/
personne

600 g de légumes variés • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon • 20 cl de bouillon de volaille dégraissé • 2 cuil. à soupe de crème fraîche à 15 ou 8 % de MG • 1 pincée de safran en poudre • 1 bouquet garni

- 1** Épluchez et hachez l'oignon. Épluchez les légumes et coupez-les en julienne.
- 2** Faites dorer l'oignon haché dans l'huile bien chaude. Ajoutez-y les légumes coupés en julienne, le bouquet garni et le safran et mouillez avec le bouillon.
- 3** Placez le tout dans le bol inférieur du cuit-vapeur et laissez cuire 20 à 30 minutes selon les légumes. Égouttez-les et réservez-les au chaud. **4** Au moment de servir, liez les légumes avec la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Petits flans à la tomate

 4  10 min  15 min

ÉNERGIE
101 Kcal/
personne

1 œuf entier + 1 jaune • 12 cl de lait écrémé • 4 cuil. à soupe de crème liquide légère • 2 cuil. à soupe de Maïzena • 200 g de tomates • sel, poivre du moulin

1 Dans une jatte, mélangez les œufs au lait et à la crème. Ajoutez la Maïzena, salez et poivrez. **2** Incisez les tomates en forme de croix et plongez-les dans de l'eau bouillante légèrement salée. Pelez et égrainez-les. **3** Passez la chair au mixeur et incorporez-la au mélange œuf-crème. **4** Versez la préparation dans des petits ramequins et placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. Couvrez-les d'un film ou de papier sulfurisé et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ. Laissez refroidir les flans quelques minutes avant de les démouler.

Paupiettes de chou à la fondue de tomates

 4  20 min  35 min

ÉNERGIE
104 Kcal/
personne

4 feuilles de chou vert • 2 steaks hachés à 5 % de MG • 200 g de tomates pelées • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 échalotes • sel, poivre du moulin

1 Nettoyez les feuilles de chou sous l'eau courante. Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire pendant 5 minutes. Rafraîchissez-les et réservez. **2** Dans une sauteuse, faites cuire les steaks sans adjonction de matières grasses, à couvert. Salez et poivrez. **3** Mixez la viande. Étalez les feuilles de chou et garnissez-les de viande de bœuf hachée. Enveloppez la farce avec les feuilles de chou. Disposez les paupiettes ainsi obtenues dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire 20 minutes à la vapeur. **4** Dans une casserole, chauffez l'huile, ajoutez-y les échalotes et l'ail hachés, réduisez le feu et laissez-les roussir. Ajoutez les tomates grossièrement coupées et assaisonnez. Laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes. **5** Servez les paupiettes accompagnées de la fondue de tomates.

Endives vapeur



4 à 6



5 min



10 min



40 Kcal/
personne

1 kg d'endives • gros sel

1 Lavez les endives et supprimez les feuilles flétries ou abîmées. **2** Versez 50 cl d'eau salée dans votre autocuiseur. Disposez les endives dans le panier supérieur, fermez et laissez cuire 10 minutes à partir du sifflement de la soupape. Servez-les nature ou agrémentées d'une béchamel.

Poêlée de légumes au gingembre



4



20 min



30 min Réhydratation : 30 min

ÉNERGIE
125 Kcal/
personne

8 gros champignons chinois séchés • gingembre frais • 1 tête de brocoli • 1 oignon rouge ou jaune • 1 chou chinois • 200 g d'épinards frais • 25 cl de bouillon de volaille dégraissé • 2 cuil. à soupe de Maïzena • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • Tabasco • 2 cuil. à soupe d'amandes grillées

1 Réhydratez les champignons séchés dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes. Égouttez-les, émincez-les et réservez. Pelez les carottes et émincez le chou et les feuilles d'épinards. Épluchez et émincez grossièrement l'oignon. Séparez le brocoli en bouquets et disposez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. Ajoutez-y l'émincé d'oignon et le gingembre frais. Faites cuire à la vapeur pendant 20 à 30 minutes. **2** À quelques minutes d'intervalle, ajoutez les fèves et les carottes, puis le chou chinois et les champignons et terminez par les épinards. **3** Dans un bol, mélangez le bouillon, la Maïzena, la sauce de soja et le Tabasco. Portez à ébullition et remuez jusqu'à épaississement. Versez les légumes croquants dans un plat de service, nappez de sauce et décorez avec les amandes grillées. Servez aussitôt.

Terrine de légumes au basilic

 4  15 min  40 min

ÉNERGIE
178 Kcal/
personne

400 g de macédoine de légumes surgelée • 4 tranches de jambon blanc • 10 cl de crème liquide légère • 2 œufs • 1 cuil. à soupe de basilic haché • 10 g de beurre • sel, poivre du moulin

1 Placez la macédoine surgelée dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire pendant 10 minutes environ. Égouttez et réservez les légumes. **2** Passez le jambon avec la crème et les œufs au mixeur et assaisonnez à votre convenance. Mélangez la macédoine avec le hachis et le basilic. **3** Versez la préparation dans un moule préalablement beurré ou tapissé de papier sulfurisé. Couvrez d'un film alimentaire et faites cuire 30 minutes dans le bol vapeur. **4** Démoulez et servez la terrine avec un coulis de tomate au basilic.

Ragoût d'artichauts poivrade

 4  20 min  2 h 5 min

ÉNERGIE
176 Kcal/
personne

8 petits artichauts violets • 2 oignons • 2 tomates • 1 blanc de poireau • 10 olives noires • 1 citron confit • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques grains de poivre vert • 1 cuil. à soupe de câpres • 1 bouquet garni (laurier, thym, persil) • 20 cl de bouillon de volaille dégraissé

1 Pelez et émincez les oignons. Rincez le poireau à l'eau courante et détaillez-le en julienne. Incisez les tomates et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes. Rafraîchissez-les et pelez-les. Coupez-les en quatre. **2** Dans une sauteuse, faites dorer les oignons dans l'huile puis ajoutez-y les tomates et la julienne de poireau. Saisissez les légumes sur feu vif pendant 2 à 3 minutes. **3** Cassez la queue des artichauts puis coupez-les à mi-hauteur. Placez-les dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur, ajoutez les olives, le citron émincé, les câpres, le bouquet garni et les grains de poivre. Ajoutez les légumes poêlés et mouillez avec le bouillon. **4** Laissez mijoter le tout pendant 2 heures en veillant au niveau d'eau de votre récipient. Servez aussitôt.

Timbale d'aubergine à la provençale

 4  15 min  40 min

ÉNERGIE
224 Kcal/
personne

1 petite aubergine • 1 œuf + 1 blanc • 1 cuil. à soupe de crème fraîche légère à 8 % de MG • 1 cuil. à café d'huile d'olive • 1 tomate • 1 oignon • 1 gousse d'ail • feuilles de basilic frais • origan • sel, poivre du moulin

1 Épluchez l'aubergine et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire 20 minutes à la vapeur puis mixez la chair. **2** Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive et jetez-y la purée d'aubergine. Ajoutez ensuite la crème et les œufs battus. **3** Versez la préparation dans un ramequin, recouvrez de film alimentaire et faites cuire 20 minutes dans le bol inférieur du cuit-vapeur. **4** Pendant ce temps, ébouillantez la tomate préalablement entaillée pour en détacher la peau. Épépinez-la et passez-la au mixeur. Salez, poivrez et ajoutez de l'origan. **5** Démoulez la timbale et entourez de coulis de tomate. Parsemez d'herbes et servez.

Tomates farcies

 4  15 min  25 min

ÉNERGIE
53 Kcal/
personne

4 grosses tomates • 200 g d'épinards frais • 1 cuil. à soupe de fromage blanc à 0 % de MG • 1 œuf • muscade en poudre • sel, poivre du moulin

- 1** Nettoyez les épinards et placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. Faites cuire pendant 5 minutes à la vapeur. Égouttez-les puis passez-les au mixeur.
- 2** Découpez un chapeau sur chaque tomate, évidez-les et salez l'intérieur.
- 3** Battez l'œuf avec le fromage blanc. Ajoutez les épinards hachés, assaisonnez et saupoudrez de muscade. **4** Farcissez les tomates et remplacez le chapeau. Disposez les tomates garnies dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire 20 minutes à la vapeur. Servez aussitôt.

Les féculents

Boulghour vapeur aux petits légumes

 4  15 min  8 min

ÉNERGIE
231 Kcal/
personne

**200 g de blé (cuisson rapide) • 1 oignon • 1 courgette • 1 carotte • 1/2 poivron
• 20 g de beurre • sel, poivre du moulin**

1 Pelez et détaillez tous les légumes en petits dés. Placez-les avec le blé dans la cocotte, ajoutez l'eau, le sel et le poivre. Fermez la cocotte et faites cuire à la vapeur pendant 7 à 8 minutes. **2** Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de noisettes de beurre.

Pâtisson à la menthe fraîche

 4  15 min  10 min

ÉNERGIE
122 Kcal/
personne

800 g de pâtisson • 3 cuil. à soupe d'huile de sésame • 4 feuilles de menthe fraîche • sel, poivre du moulin

- ❶ Coupez et égrainez le pâtisson. Récoltez la chair et détaillez-la en petits cubes.
- ❷ Dans votre cocotte, chauffez l'huile et jetez-y le pâtisson. Salez et poivrez. Versez un grand verre d'eau et fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, réduisez le feu et laissez cuire 10 minutes environ.
- ❸ Servez avec des feuilles de menthe ciselées.

Petits pois poilâne

 4  10 min  10 min

ÉNERGIE
174 Kcal/
personne

**700 g de petits pois surgelés • 3 carottes • 1 laitue • 6 petits oignons blancs
• 30 g de beurre allégé • 1 cuil. à soupe de farine • 1 bouquet garni • sel, poivre**

1 Épluchez et émincez les carottes et les oignons. Nettoyez la laitue et détaillez-la en lamelles. **2** Dans une cocotte, réalisez un roux avec le beurre fondu et la farine. Versez 1,5 litre d'eau et remuez au fouet pour éviter la formation de grumeaux. Ajoutez les petits pois, les oignons, les carottes, la laitue et le bouquet garni. Assaisonnez et fermez la cocotte. **3** Laissez cuire 10 minutes.

Potimarron vapeur

 4  20 min  15 min

ÉNERGIE
68 Kcal/
personne

1 petit potimarron • 2 pommes de terre moyennes • 2 oignons jaunes • thym émietté • sel

1 Coupez le potimarron en quatre, épépinez-le et récoltez-en la chair. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Pelez les oignons et émincez-les grossièrement. **2** Enveloppez tous les légumes dans une feuille de papier d'aluminium, salez modérément et saupoudrez de thym émietté. Fermez hermétiquement la papillote et placez-la dans le panier supérieur de votre autocuiseur. Laissez cuire 10 à 15 minutes. **3** Servez les légumes en morceaux ou passez-les au mixeur pour en faire un potage.

Raviolis aux crevettes

 4  30 min  10 min

ÉNERGIE
233 Kcal/
personne

**8 galettes de riz • 500 g de crevettes décortiquées • 1 blanc de poireau
• 2 blancs d'œufs • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • sel, poivre du moulin**

1 Étalez les galettes de riz sur un torchon humide pour les ramollir. Nettoyez le poireau et émincez-le grossièrement. Passez les crevettes au mixeur. **2** Dans une jatte, mêlez les crevettes hachées avec le blanc de poireau émincé, les blancs d'œufs battus, le sel et le poivre. **3** Partagez la farce sur quatre galettes de riz en formant des petits tas espacés d'un ou deux centimètres. Couvrez avec les galettes restantes et soudez-les au moyen d'une roulette à raviolis. **4** Disposez les raviolis dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire environ 10 minutes à la vapeur. Servez les raviolis nappés d'un filet d'huile de sésame.

Risotto au parmesan

 4  15 min  1 h

ÉNERGIE
230 Kcal/
personne

200 g de riz long • 1 échalote • 70 cl de bouillon de volaille dégraissé • 30 g de parmesan râpé • sel, poivre du moulin

1 Rincez le riz à grande eau. Pelez et émincez finement l'échalote. Placez le riz, le hachis d'échalote et le bouillon de volaille dans le bol à mijoter. Faites cuire pendant 1 heure environ. **2** Disposez le riz dans un plat allant au four et parsemez de fromage râpé. Passez sous le gril du four quelques minutes et servez aussitôt.

Riz safrané aux légumes variés

 4  15 min  30 min

ÉNERGIE 344 Kcal/
personne

200 g de riz basmati ou de riz blanc parfumé • safran en poudre • 50 cl de bouillon de volaille dégraissé • 250 g de champignons frais • 1 gousse d'ail hachée • 2 échalotes • 1 petite courgette • 1 poivron rouge • 200 g de petits pois surgelés • persil frais • sel, poivre moulu

❶ Épluchez les légumes et détaillez-les en morceaux. Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Pelez le poivron, ôtez le pédoncule et égrainez-le. ❷ Placez le riz dans le bol à riz de votre cuit-vapeur et saupoudrez-le de safran. ❸ Disposez le bol dans le récipient inférieur de votre cuit-vapeur ainsi que la julienne de légumes. ❹ Versez le bouillon dans le réservoir d'eau du cuit-vapeur et faites cuire à la vapeur pendant 30 minutes environ. Mélangez tous les ingrédients et servez aussitôt.

Les desserts

Poires, sauce chocolat

 4  15 min  20 min

ÉNERGIE 146 Kcal/
personne

4 belles poires • 1/2 citron • 100 g de chocolat allégé • 4 cuil. à soupe de fromage blanc à 0 % de MG

1 Pressez le citron pour en extraire le jus. Épluchez les poires puis citronnez-les pour éviter qu'elles ne noircissent. Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites-les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur. Réservez. **2** Faites fondre le chocolat au bain-marie puis ajoutez-y le fromage blanc. Mélangez. **3** Dressez les poires sur 4 assiettes de service et nappez-les de sauce chocolatée.

Brochettes de fruits exotiques

 4  30 min  20 min  1 h

ÉNERGIE
212 Kcal/
personne

**1 ananas • 1 mangue • 1 banane • 12 litchis • 2 kiwis • 1 orange • 1 citron vert
• 1/2 bâton de cannelle • 1 morceau de gingembre râpé • 10 grains de poivre**

1 Prélevez le zeste du citron, hachez-le et pressez le fruit. Préparez un sirop en mélangeant le jus et le zeste de citron, la cannelle, le gingembre, le poivre et 2 cuillerées à soupe d'eau. **2** Pelez et découpez les fruits en réservant la moitié d'une orange et décortiquez les litchis. Laissez macérer les fruits dans le sirop pendant 1 heure. Égouttez-les et réservez le jus. **3** Réalisez des brochettes en intercalant les fruits. Déposez-les dans le panier de l'autocuiseur et laissez-les cuire pendant 20 minutes environ. **4** Réchauffez le sirop dans une casserole sur feu vif jusqu'à ce qu'il brunisse légèrement puis versez le jus de la moitié d'orange réservée. **5** Nappez les brochettes de caramel aux épices et servez aussitôt.

Bananes en papillote

 4  20 min  10 min  1 h

ÉNERGIE
103 Kcal/
personne

2 bananes • 2 cuil. à soupe de raisins de Corinthe • 1 cuil. à soupe de Grand Marnier • 1 orange non traitée • 2 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre.

1 Râpez le zeste de l'orange et extrayez-en le jus. Pelez les bananes et coupez-les en deux. Disposez-les dans un plat creux. **2** Dans une jatte, mélangez l'édulcorant, le zeste et le jus d'orange, le Grand Marnier et les raisins. Versez sur les bananes et laissez macérer 1 heure. **3** Disposez les bananes sur 4 feuilles d'aluminium et répartissez-y la marinade. Fermez les papillotes, disposez-les dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire 10 minutes à la vapeur. Servez tiède.

Clafoutis aux poires



4



15 min



25 min



147 Kcal/
personne

2 poires bien mûres • 1 œuf + 2 jaunes • 100 g d'édulcorant en poudre thermostable • 1 cuil. à soupe d'amandes en poudre • 25 cl de lait entier • 4 cuil. à soupe de crème liquide allégée • 2 cuil. à soupe de Maïzena

❶ Lavez et épluchez les poires. Coupez-les en morceaux et disposez-les dans 4 ravers. ❷ Dans un saladier, cassez les œufs. Ajoutez édulcorant, amandes et Maïzena. Versez le lait et la crème. Mélangez bien le tout. ❸ Versez la crème sur les fruits coupés et placez-les dans les deux bols du cuit-vapeur en déposant dessus une feuille de papier sulfurisé. Laissez cuire à la vapeur pendant 20 à 25 minutes. Laissez tiédir et servez.

Notre suggestion : vous pouvez remplacer les poires par des fraises, des framboises, des cerises dénoyautées, des pêches, des pommes pelées...

Compote de pommes aux fruits secs et aux épices



4



10 min



20 min



167 Kcal/
personne

4 pommes • 4 pruneaux • 4 dattes • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 10 cl de jus de pomme • cardamome en poudre • cannelle en poudre

1 Pelez les pommes, épépinez-les et évidez-les à l'aide d'un vide-pomme. Saupoudrez-les de cannelle et de cardamome. **2** Dénoyautez les pruneaux et les dattes et émincez-les grossièrement. Faites ramollir les fruits secs dans le jus de fruits le temps de cuisson des pommes. **3** Placez les pommes dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. **4** Passez les pommes au mixeur puis ajoutez-y les fruits secs égouttés. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Confiture de melon



4



10 min



15 min



113 Kcal/
personne

• 1 kg de pulpe de melon de Cavaillon • 4 à 6 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre • 1 gousse de vanille • 1 zeste de citron • 2 cuil. à soupe de rhum des Antilles

1 Coupez les melons en 4 et égrainez-les. Détaillez la pulpe en gros cubes. Fendez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et ajoutez-la à l'eau de cuisson du melon. **2** Disposez la chair des fruits dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ. **3** Passez la chair au mixeur, ajoutez l'édulcorant, le zeste de citron et le rhum. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Notre suggestion : en été, vous pouvez ajouter de la glace pilée à la confiture de melon.

Crème au citron



4



20 min



20 min



146 Kcal/
personne

6 œufs • 100 ml de lait écrémé • 100 g d'édulcorant en poudre thermostable
• 3 citrons non traités

- ❶ Râpez le zeste d'un citron et pressez le jus des deux autres. Faites chauffer 30 cl d'eau avec l'édulcorant et le zeste de citron. Hors du feu, ajoutez le jus de citron.
- ❷ Dans une jatte, battez les œufs et le lait et ajoutez-les aux citrons. Mélangez puis filtrez. Versez la crème dans 4 ramequins. Couvrez d'un film alimentaire.
- ❸ Placez les ramequins dans le bol du cuit-vapeur et faites cuire pendant 40 minutes. Laissez-les refroidir et placez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Crème renversée aux kiwis



4



10 min



30 min



108 Kcal/
personne

**4 kiwis • 4 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre • 1 gousse de vanille • 2 œufs
• 10 g de beurre**

1 Pelez les kiwis. Hachez grossièrement la pulpe des fruits et disposez-la dans une casserole avec une demi-gousse de vanille ouverte dans le sens de la longueur et l'édulcorant. Laissez cuire le mélange 5 minutes sur feu vif. Enlevez la gousse et passez la pulpe au mixeur. **2** Fouettez les œufs et incorporez-les à la pulpe de fruits. Versez la préparation dans 4 ramequins et disposez-les dans le panier supérieur de votre autocuiseur. **3** Laissez cuire à la vapeur pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Démoulez les flans et servez.

Crumble aux fraises



4



10 min



10 min

ÉNERGIE
203 Kcal/
personne

4 œufs • 40 cl de lait écrémé • 4 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre thermostable • 1 cuil. à café de Maïzena • 250 g de fraises • 80 g d'amandes effilées • sucre glace

1 Dans un récipient creux, cassez les œufs et fouettez-les. Ajoutez-y la Maïzena, l'édulcorant et le lait. **2** Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en rondelles. Répartissez les morceaux de fraise dans 4 ramequins. **3** Versez la préparation liquide sur les fruits et couvrez de film alimentaire. **4** Disposez les ramequins dans le cuit-vapeur préalablement préchauffé et laissez cuire 10 minutes. **5** Pendant ce temps, étalez les amandes effilées sur une plaque à pâtisserie. Faites-les griller au four pendant quelques minutes. Laissez refroidir les crèmes aux fraises puis décorez-les d'amandes effilées dorées. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace.

Flans à l'ananas

 4  15 min  30 à 35 min

ÉNERGIE
125 Kcal/
personne

1/2 ananas • 15 cl de lait écrémé • 3 œufs • 1 citron • 1 cuil. à soupe de Maïzena • 8 cuil. à soupe d'édulcorant (aspartame) en poudre • feuilles de menthe

- 1** Prélevez la chair de l'ananas et mixez-la. Récoltez 20 cl de jus en pressant la chair à travers une passoire. Pressez le citron.
- 2** Battez les œufs en omelette, ajoutez la Maïzena, l'édulcorant, le lait, le jus du citron et le jus d'ananas.
- 3** Remplissez 4 ramequins et couvrez-les avec du papier aluminium ou du film alimentaire. Placez-les dans le panier de votre autocuiseur et laissez cuire 30 minutes à la vapeur. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- 4** Démoulez et servez très frais avec une feuille de menthe en décoration.

Marmelade de fruits exotiques

 6  15 min  15 min  2 h

ÉNERGIE
186 Kcal/
personne

1 petit ananas • 4 kiwis • 2 bananes pas trop mûres • 4 fruits de la passion
• 1 mangue • 2 goyaves • 1 citron vert • 1 citron jaune • 100 g d'édulcorant en
poudre

- 1 Pelez l'ananas et retirez la partie centrale. Épluchez les kiwis, les bananes et la mangue, coupez-les en petits dés et mettez-les dans un saladier. Ouvrez les goyaves et les fruits de la passion en deux et prélevez l'intérieur à l'aide d'une petite cuillère. Ajoutez l'édulcorant en poudre, le jus des citrons, remuez et laissez macérer 2 heures au frais.
- 2 Disposez tous les fruits dans le panier supérieur de votre autocuiseur et le liquide de macération dans le fond de la cocotte. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, réduisez le feu et laissez cuire 15 minutes.
- 3 Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Mousse aux pommes, sauce framboisine



4



20 min



40 min



134 Kcal/
personne

4 blancs d'œufs • 3 pommes • 100 g de framboises fraîches ou surgelées • 30 g de sucre • quelques gouttes de jus de citron • 1 cuil. à soupe de vanille liquide

❶ Épluchez les pommes, coupez-les en tranches et mettez-les à cuire dans une casserole couverte avec 1 cuillerée à soupe d'eau et le sucre. Dès que les pommes sont cuites, passez-les à la moulinette. ❷ Montez les blancs en neige très ferme. Mélangez avec la purée de pomme. Tassez dans un moule à revêtement anti-adhésif ou en Pyrex. ❸ Faites cuire à la vapeur en plaçant le récipient dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur pendant 40 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Démoulez. ❹ Passez les framboises au mixeur avec 1/2 verre d'eau, la vanille et le jus de citron. Versez cette sauce sur le gâteau.

Petits flans à la banane

 4  20 min  45 min

ÉNERGIE
206 Kcal/
personne

3 petites bananes • 10 cl de nectar de banane • 150 g d'édulcorant en poudre (thermostable) • 3 œufs • 1 cuil. à soupe de farine • 40 g de sucre en poudre • 1 citron jaune non traité

1 Râpez le zeste du citron et extrayez le jus. Passez la chair des bananes au mixeur. **2** Dans une casserole, faites chauffer le nectar, la pulpe de banane, l'édulcorant en poudre et le zeste de citron. Réduisez le feu et laissez cuire pendant 10 minutes environ. Laissez tiédir. **3** Hors du feu, ajoutez les œufs un à un, la farine et le jus de citron. **4** Réalisez un caramel roux avec le sucre et 1 cuillerée d'eau. Caramélisez un moule à manqué ou 4 ramequins et versez dessus la crème de bananes. Couvrez avec du film alimentaire et placez dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur. **5** Faites cuire à la vapeur pendant 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Démoulez et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Petits flans vanillés express

 4  10 min  5 min

ÉNERGIE
121 Kcal/
personne

**50 cl de lait écrémé • 4 cuil. à soupe rases de cassonade • 2 œufs entiers
• 2 cuil. à soupe d'extrait de vanille • 1 pincée de sel**

1 Faites bouillir le lait avec la cassonade. Laissez refroidir. **2** Battez les œufs dans un bol, ajoutez le sel, l'extrait de vanille et le lait. **3** Répartissez ce mélange dans 4 ramequins en verre ou en porcelaine à feu. Recouvrez hermétiquement de papier d'aluminium ménager. Versez 25 cl d'eau dans l'autocuiseur et placez-y les ramequins remplis. Fermez l'autocuiseur et portez sur feu vif. Après la mise en rotation de la soupape, comptez 5 minutes et stoppez la cuisson. Servez tiède ou frais selon votre convenance.

Petits pots chocolatés

 4  20 min  20 min

ÉNERGIE
215 Kcal/
personne

200 g de chocolat light • 15 cl de lait écrémé • 10 cl de crème liquide allégée
• 3 jaunes d'œufs • 3 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre thermostable

1 Cassez le chocolat en morceaux et disposez-le dans le bol à mijoter de votre cuit-vapeur. Ajoutez le lait et la crème. Faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes en remuant de temps à autre. **2** Dans une jatte, battez les jaunes avec l'édulcorant et incorporez-y le chocolat fondu. Versez la préparation dans des ramequins individuels puis placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur ou dans le panier de votre autocuiseur. **3** Couvrez d'un papier sulfurisé et laissez cuire la crème à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Poires au miel et à la cardamome

 4  15 min  8 à 10 min

ÉNERGIE
189 Kcal/
personne

**4 poires moyennes • 1 gousse de cardamome entière • 40 cl de jus de pomme
• 3 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • 2 cuil. à soupe de
raisins secs**

1 Fendez la gousse de cardamome en deux dans le sens de la longueur et récupérez-en les graines en l'écrasant à l'aide d'un pilon. **2** Dans un bol, mélangez le jus de pomme et le miel puis les graines de cardamome. Versez ce liquide dans le réservoir à eau de votre cuit-vapeur et faites cuire les poires au-dessus de ce mélange pendant 8 à 10 minutes. Laissez refroidir les poires puis coupez-les en éventail avant de les disposer dans des assiettes de service. **3** Transférez le liquide de cuisson dans une casserole et portez à ébullition. Laissez réduire jusqu'à obtention d'un sirop onctueux. Nappez les fruits de cette sauce et décorez avec les amandes grillées et les raisins secs.

Poires en chemise

 4  15 min  15 min

ÉNERGIE
61 Kcal/
personne

4 poires bien mûres • 1/2 citron

1 Pelez les poires entières sans en ôter la queue. Pressez le citron pour en extraire le jus et citronnez les fruits pour éviter qu'ils ne noircissent. **2** Coupez 4 feuilles de papier d'aluminium et disposez en leur centre les 4 poires entières. Relevez les angles du papier et resserrez-les autour de la queue des poires pour les envelopper hermétiquement. **3** Placez dans le panier supérieur de votre autocuiseur et laissez cuire à la vapeur pendant 15 minutes. **4** Présentez les poires dans leur chemise juste ouverte en collerette autour de la queue.

Pommes cannelle

 4  10 min  35 min

ÉNERGIE
137 Kcal/
personne

4 pommes Golden • 4 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre • 20 g de beurre
• 1 cuil. à soupe de cannelle en poudre

1 Lavez et évidez les pommes. Saupoudrez-les d'édulcorant, de cannelle et parsemez de noisettes de beurre. Enveloppez-les individuellement dans du papier aluminium ou du film alimentaire. **2** Placez-les dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et faites cuire les papillotes à la vapeur pendant 35 minutes. **3** Servez les pommes cannelle en dessert ou en accompagnement de vos gibiers.

Riz au lait

 4  10 min  30 min

ÉNERGIE 140 Kcal/
personne

125 g de riz rond • 30 cl de lait écrémé • 4 cuil. à soupe d'édulcorant en poudre thermostable • 1 gousse de vanille • 1 pincée de sel

❶ Rincez le riz à l'eau courante et égouttez-le. ❷ Dans une casserole, faites chauffer le lait sans le laisser bouillir avec la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur. Stoppez la cuisson et retirez la gousse. ❸ Disposez dans le bol à riz, le riz, ajoutez une pincée de sel et versez dessus le lait chaud vanillé. Saupoudrez d'édulcorant et mélangez. ❹ Placez le bol à riz dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire 30 minutes environ. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pudding au chocolat



4



30 min



45 min

ÉNERGIE
220 Kcal/
personne

100 g de chocolat allégé • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées • 80 g d'édulcorant en poudre thermostable • 40 g de beurre allégé • 4 œufs • 1 cuil. à soupe de chapelure • 1 pincée de cannelle en poudre • 1/2 gousse de vanille

- ❶ Coupez grossièrement le chocolat en morceaux. Dans un mortier, pilez le chocolat et les amandes pour les réduire en poudre. Fendez la gousse de vanille dans la longueur et grattez-en la pulpe avec la pointe d'un couteau.
- ❷ Faites fondre le beurre et battez-le avec l'édulcorant en poudre.
- ❸ Séparez les blancs d'œufs des jaunes et incorporez les jaunes au mélange beurre-édulcorant. Ajoutez les amandes et le chocolat réduits en poudre, la cannelle, la chapelure et la vanille.
- ❹ Battez les blancs en neige ferme et ajoutez-les à la préparation précédente. Versez dans un moule tapissé de papier sulfurisé et couvrez de film alimentaire.
- ❺ Placez dans le bol inférieur de votre cuit-vapeur et laissez cuire pendant 45 minutes environ. Laissez refroidir le pudding avant de le démouler.