

La marmite à vapeur

Dans une marmite à vapeur, les aliments sont cuits sous pression. Pour atteindre cette pression et la maintenir constante, la marmite est fermée hermétiquement. Une soupape de sécurité permet l'utilisation sûre de la marmite; elle monte en cas de surpression.

Avantages d'une marmite à vapeur

- économie d'énergie et de temps (1/5 à 1/3 du temps de cuisson usuel)
- cuisson préservant les vitamines.

Utilisation d'une marmite à vapeur

Préparation de la marmite

Avant toute utilisation, fixer la tête de la soupape (photo 2) et contrôler l'indicateur de pression (photo 3).

Remplissage de la marmite

- En cas de cuisson avec la grille: remplir d'eau seulement jusqu'à la grille.
- Ne jamais remplir la marmite plus qu'aux 3/4 de la hauteur. *Important:* avec des aliments qui ont tendance à mousser ou à gonfler fortement (p. ex. légumineuses), se passer évent. de la grille et ne remplir la marmite qu'à mi-hauteur.

Fermeture de la marmite

- Placer soigneusement le joint en caoutchouc dans le couvercle.
- Bien fermer la marmite.

Cuire avec une marmite

- Chauffer à chaleur vive.
- Pour la cuisson, voir photo 4.
- La chaleur doit être constante. Un bruit sifflant et un relâchement de vapeur montrent que l'apport de chaleur est trop grand. Dans ce cas, baisser le feu et retirer un instant la marmite de la plaque, jusqu'à ce que le deuxième anneau soit encore juste visible.

Ouverture

Ne jamais ouvrir la marmite à vapeur avant que la soupape soit complètement descendue et qu'il soit possible de bouger légèrement le couvercle et donc d'ouvrir.

Indications pour le nettoyage

- Sortir le joint en caoutchouc du couvercle, le laver séparément et le sécher.
- De temps à autre, démonter et nettoyer à fond la soupape.

Recettes

(voir en bas et les pages prochaines)
légumineuses, voir prochaine page
pommes de terre
riz complet
ragoût

Légumes secs: Achat, conservation et préparation

Préparation

Trempage

Tous les légumes secs sauf les lentilles sont mis à tremper 8 à 12 heures ou toute la nuit dans de l'eau froide. Utiliser au moins 4 dl d'eau pour 100 g de légumes secs.

Suggestion: vous avez oublié le trempage? Porter les légumes secs à ébullition avec 3 fois leur volume d'eau, cuire env. 5 min à feu doux, retirer la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler env. 1 heure.

Remarque: l'eau de trempage contient des substances qui peuvent causer des flatulences; il faut par conséquent toujours la jeter. Ensuite, bien rincer les légumes secs sous l'eau courante.

Cuisson

- Ne cuire les légumes secs que dans de l'eau non salée. Le sel, le bouillon et des ingrédients acides (vinaigre, jus de citron) peuvent empêcher la cuisson des légumes secs (exception: lentilles), c'est pourquoi il ne faut ajouter ces ingrédients qu'en fin de cuisson.
- Les légumes secs doivent rester couverts de liquide durant toute la cuisson.

- Ajouter, selon goût, des fines herbes séchées et/ou des épices (laurier, thym, coriandre, cumin, anis étoilé, etc.).

Quantités par personne

60 – 100 g comme plat principal

100 g de légumes secs correspondent à 250 g de légumineuses en boîte.

Temps de trempage

8 à 12 heures

Remarque: ne pas faire tremper les lentilles.

Temps de cuisson

fèves de soja	1 1/2 – 2 heures
haricots borlotti	env. 1 1/4 heure
haricots géants (soissons)	60 – 80 min
rognons de coq rouges	env. 1 heure
pois chiches	env. 1 heure
pois jaunes	env. 50 min
lentilles brunes	env. 20 min
lentilles vertes	env. 20 min
lentille rouges	env. 10 min

Remarque: tenir compte des indications sur l'emballage.

Plus rapide: utiliser une marmite à vapeur (env. 1/3 – 1/5 du temps de cuisson normal).



Accessoires

Une marmite à vapeur est toujours munie d'un couvercle, qui ferme hermétiquement grâce à son joint, et d'une grille. La soupape du couvercle régule la pression et montre en même temps le niveau de celle-ci à l'intérieur de la marmite.

Important: lire attentivement le mode d'emploi du fabricant.

Remarque: le mode d'emploi contient des tableaux détaillés avec les temps de cuisson des divers aliments.



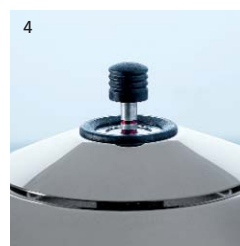
Fixer la soupape

Sous le couvercle, pousser vers le haut la base de l'indicateur de pression avec l'index. Saisir la tête de la soupape avec l'autre main et la tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle soit fixée.



Tester la mobilité de l'indicateur de pression

Saisir l'indicateur de pression et le tirer vers le haut jusqu'au maximum; le déplacer de haut en bas et de bas en haut. Il doit être mobile.



Cuire à la marmite à vapeur

1^{er} anneau: pour une cuisson délicate, à pression basse, seul le 1^{er} anneau est visible, durant tout le temps de cuisson.

2^e anneau: pour une cuisson rapide, à pression élevée, le 2^e anneau est visible durant toute la cuisson (cf. photo).