



Temps de cuisson total en minutes



minutes dans la bassine isolante



minutes sur la plaque



quantité de liquide



Grandeur, façon de débiter, quantité



<b>LÉGUMES FRAIS</b>					
Artichauts	2 cm, dés	5 cl	5	10	15
Choux-fleurs	2 cm, bouquets	5 cl	5	15	20
Haricots	4 cm, tronçons	5 cl	5	15	20
Brocolis	2 cm, bouquets	5 cl	5	10	15
Petits pois	entiers	5 cl	5	5	10
Fenouils	5 mm, lamelles	5 cl	5	5	10
Carottes	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Choux-raves	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Courges	2 cm, dés	3 cl	5	15	20
Poireaux	2 cm, tronçons	5 cl	5	15	20
Poivrons	2 cm, dés	3 cl	5	10	15
Salsifis	4 cm, tronçons	5 cl	5	10	15
Céleris	2 cm, dés	5 cl	5	15	20
Asperges blanches	entières	5 cl	3	7	10
Epinards	4 cm, fragments	2 cl	3	2	5
Tomates (épépinées)	3 cm, morceaux	3 cl	2	3	5
Endives blanches	coupées en 2 dans le sens de la longueur	5 cl	3	12	15
Pois mange-tout	entiers	3 cl	2	5	7
Oignons	2 cm, morceaux	3 cl	5	15	20
<b>FRUITS</b>					
Abricots	coupés en 2	3 cl	2	10	12
Pommes	coupées en 2	5 cl	2	15	17
Poires	coupées en 2	5 cl	2	15	17
Cerises	entières	3 cl	2	10	12
Pruneaux	coupées en 2	3 cl	2	10	12
<b>VIANDE</b>					
Blanc de poulet	entières	–	2/2	10	14
Rosbif	1 kg	–	2/2	60	64
Filet de porc	entières	–	2/2	50	54
Ragoût de veau	1 kg	50 cl	10	80	90
Bouilli	1 kg	à couvert	15	100	115
<b>GARNITURES</b>					
Pommes de terre	2 cm, dés	5 cl	15	10	25
Polenta	200 g	50 cl	5	15	20
Riz	200 g	35 cl	5	15	20
Risotto	200 g	50 cl	5	15	20
<b>CHAMPIGNONS FRAIS</b>					
Champignons de Paris	2 cm, morceaux	–	1	2	3
Chanterelles	2 cm, morceaux	3 cl	1	2	3
Bolets	2 cm, morceaux	–	1	2	3
<b>POISSON</b>					
Filets de poisson, épais et fermes, (p. ex. saumon, baudroie)	entières	–	1/1	3	5
Truite au bleu	entières	à couvert	1	14	15
Moules	entières	10 cl	2	3	5

## LA MÉTHODE DE CUISSON EN DOUCEUR EN 5 ÉTAPES

Exploitez pleinement le potentiel de la HOTPAN et profitez d'une cuisine simple et saine avec la méthode de cuisson en douceur. Avec le mode de cuisson en douceur, les aliments cuisent quelques minutes sur la cuisinière avec un apport minimal de chaleur directe. Ils finissent ensuite de cuire dans la bassine isolante sans plus aucun apport d'énergie. Les mets restent aromatiques, ils gardent leurs couleurs fraîches et les vitamines sont préservées. Et en plus, vous économisez 60% d'énergie.

### LA CUISSON EN DOUCEUR – LES LÉGUMES



Mettre les légumes dans la HOTPAN, ajouter 5 cl de liquide, fermer le couvercle.



Régler aux trois quarts de la chaleur maximale.



Faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'un peu de vapeur s'échappe et que le couvercle tourne facilement.



Réduire immédiatement la chaleur au minimum et poursuivre la cuisson 5 minutes.



Placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur comme indiqué dans le tableau des temps de cuisson.

### LA CUISSON EN DOUCEUR – LE RIZ



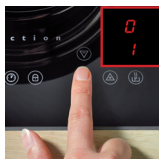
Verser 200 g de riz et 35 cl de liquide dans le HOTPAN, fermer le couvercle.



Régler aux trois quarts de la chaleur maximale.



Cuire le riz jusqu'à ce qu'un peu de vapeur s'échappe et que le couvercle tourne facilement.



Réduire immédiatement la chaleur au minimum et poursuivre la cuisson 15 minutes.

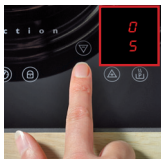


Placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur 15 minutes.

### LA CUISSON EN DOUCEUR – LA VIANDE



Chauffer la HOTPAN à température maximale. Test chaleur: gicler un peu d'eau, si des gouttelettes d'eau isolées se forment, la température de rôtissage optimale est atteinte.



Réduire immédiatement à température moyenne.



Rôtir la viande non assaisonnée sans matière grasse jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même du fond du faitout.



Tourner la viande et rôtir jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même du fond.



Assaisonner, mettre le couvercle, placer le HOTPAN dans la bassine isolante et laisser cuire en douceur comme indiqué dans le tableau des temps de cuisson.