

La cuisson à la vapeur Miele
pour une cuisine variée,
délicieuse et simple



Sommaire

■ Découvrir la cuisson vapeur

Qu'est ce que la cuisson vapeur ? 4

En quoi les fours vapeur Miele sont-ils exceptionnels ?
Principes de la cuisson vapeur 6

■ Les bénéfices de la cuisson vapeur

Quels sont les bénéfices de la cuisson vapeur sur les nutriments ?
Des valeurs nutritives en hausse 8

Pourquoi la cuisson vapeur restitue-t-elle aussi bien les saveurs naturelles des aliments ?
Une source de plaisir incomparable 10

■ Une cuisson vapeur simple et variée

Quelles possibilités offre la cuisson vapeur Miele ?
Une variété inédite 12

Pourquoi la cuisson vapeur Miele est-elle si simple ?
Un confort d'utilisation incomparable 16

Des saveurs délicates en toute simplicité 18

Qu'est-ce que la cuisson vapeur ?

L'utilisation de la vapeur d'eau pour la cuisson des aliments se rencontre essentiellement dans la gastronomie chinoise. La superposition de paniers en bambou permet de cuire les différents plats séparément sans contact avec le liquide. C'est une tradition vieille de plusieurs millénaires.

Les fours vapeur d'aujourd'hui garantissent la réussite de plats savoureux et ce type de cuisson est plus facile que jamais. Dans cette brochure, vous découvrirez tous les secrets de la cuisson vapeur : préparer facilement de délicieuses recettes, les avantages de la cuisson vapeur Miele...

Les fours vapeur Miele sont proposés en version intégrable ou posable et en plusieurs dimensions. Le four vapeur Miele trouvera sa place dans toutes les cuisines, quels que soient leurs styles et quels que soient vos goûts. Pour plus d'informations sur les appareils Miele, veuillez consulter www.miele.fr ou la documentation disponible dans nos Miele Center, chez votre cuisiniste ou votre revendeur.



La cuisson vapeur est le mode de cuisson qui préserve le mieux nos aliments. Elle convient parfaitement aux poissons, à la viande ou aux légumes, aux céréales et aux pommes de terre. Parmi les principaux avantages de la cuisson vapeur, on retient surtout des qualités gustatives et nutritives incomparables et une cuisson régulière. En effet, dès qu'une partie d'un aliment atteint la température de cuisson réglée, elle ne continue pas de chauffer. Il ne se produit plus de condensation de vapeur à cet endroit, ce processus ne pouvant avoir lieu que sur une zone froide. Les aliments cuisent donc de manière régulière douce, aucun morceau ne risque d'être trop cuit.

Pour Miele, la cuisson vapeur est une évidence. Nous avons donc conçu une technologie exclusive qui nous permet aujourd'hui de vous offrir une cuisson vapeur qui allie excellence et modernité.

La cuisson vapeur offre de nombreux avantages et une tradition millénaire



En quoi les fours vapeur Miele sont-ils exceptionnels ?

Une grande amplitude de températures

De 40 à 100 °C, vous pouvez choisir la température idéale pour chaque type d'aliment. Le temps de cuisson ne dépend pas de la quantité d'aliments. Vous trouverez ci-après plus d'informations sur les temps de cuisson.

Un générateur de vapeur externe

La production de vapeur des fours vapeur Miele a lieu à l'extérieur de l'enceinte, ce qui présente plusieurs avantages, notamment celui d'éviter les dépôts calcaires dans l'enceinte. Le nettoyage et le détartrage s'en trouvent nettement facilités. Ce qui est essentiel toutefois, c'est que le générateur de vapeur externe permet de réguler la production de vapeur, de telle sorte que les aliments présents dans l'enceinte sont préservés au maximum. Le principe consiste à chauffer la surface des aliments à la température requise le plus vite possible et à la maintenir pendant tout le temps de cuisson. Nous allons vous expliquer comment Miele parvient à obtenir ce résultat.

Un générateur de vapeur rapide

Une fois le réglage effectué, l'appareil démarre automatiquement et le générateur de vapeur se met en marche. Les aliments restent à une température ambiante d'environ 20°C jusqu'au début de la cuisson. Leurs qualités et leur fraîcheur initiales sont donc préservées de façon optimale. Les légumes verts par exemple ne perdent pas leur couleur.

Un temps de chauffage minimal

Dès que le générateur démarre, l'enceinte est alimentée en vapeur pour enrober les aliments dans la vapeur. Leur surface chauffe très vite jusqu'à ce que la température réglée soit atteinte. La phase de chauffage de l'enceinte s'arrête alors et l'affichage correspondant s'éteint. Le temps de chauffage dépend de la surface et de la température de départ des aliments. Plus leur surface est importante et plus leur température est basse, plus cette durée sera longue. Les aliments surgelés nécessitent un temps de chauffage plus long.

Un temps de cuisson qui ne dépend pas de la quantité

La cuisson à proprement parler débute au terme de la phase de chauffage. Une fois la température de réglée atteinte, vous devez sélectionner le temps de cuisson : tenez compte du type d'aliment et de la taille de chaque pièce mais pas de leur température ni de leur quantité. Pour cuire des asperges par exemple, réglez toujours la même durée, que les asperges soient fraîches ou surgelées et que vous en prépariez 5 ou 50. Les durées sont comparables à une cuisson à la casserole.

Un jet de vapeur puissant

Une alimentation en vapeur sur mesure

Grâce à une sonde de température et à un parfait réglage de la vapeur, la température de l'enceinte des fours vapeur Miele reste constante. L'alimentation en vapeur s'adapte aux besoins des aliments. Elle est donc continue en début de cuisson et intermittente par la suite. Chaque impulsion de vapeur est rapide et puissante. La vapeur se diffuse ainsi de manière homogène dans l'enceinte. Ce procédé permet d'éviter les différences de température sur un ou deux niveaux de cuisson. Le jet de vapeur est modulé de telle sorte que les aliments conservent la même température pendant tout le processus de cuisson.

Le résultat ? Des mets d'une qualité exceptionnelle

De par le fait que le générateur se trouve à l'extérieur de l'enceinte et grâce à sa conception, les fours vapeur Miele ne génèrent jamais de chaleur sèche. La cuisson sera par conséquent toujours rapide, les aliments ne dessèchent pas et les couleurs ne sont pas altérées. Chaque aliment est enrobé d'un apport régulier en vapeur fraîche. Il n'y a donc aucun transfert de goûts ni d'odeurs entre les aliments et grâce au maintien d'une température constante, les composants volatiles des aliments ne se retrouvent pas sur d'autres éléments du menu qui cuisent en même temps.

Le générateur de vapeur externe et une diffusion parfaite de la vapeur garantissent une qualité gustative inégalée



Quels sont les bénéfices de la cuisson vapeur sur les nutriments ?

Avec la cuisson à l'eau, les nutriments hydrosolubles tels que les vitamines, les sels minéraux ou les oligoéléments se dissolvent dans le liquide de cuisson avec lequel ils sont jetés la plupart du temps.

Plus le volume de liquide, le temps de cuisson et la température sont importants, plus la perte en nutriments hydrosolubles est élevée.

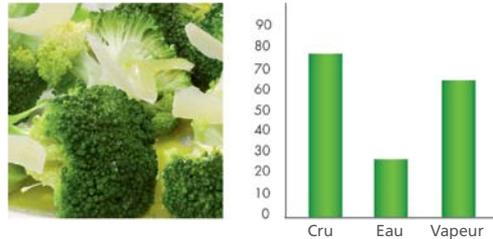
Lorsqu'on utilise de faibles quantités d'eau de cuisson, comme c'est le cas avec la cuisson vapeur, les pertes en nutriments sont nettement moins importantes. En effet, l'aliment n'est pas immergé dans l'eau et aucune lixiviation n'a lieu. Ainsi la teneur en vitamine C des aliments cuits à la vapeur est de 50 % supérieure à la cuisson à l'eau. Des expériences scientifiques des universités de Gießen et de Coblenz ont démontré qu'en "terme de préservation des nutriments fragiles (ex. : vitamine C, sels minéraux, oligoéléments), la cuisson à la vapeur est de loin préférable à la cuisson à l'eau classique".

La cuisson vapeur ne permet pas seulement de préserver les nutriments et les saveurs propres aux aliments, rendant ainsi un ajout de sel et d'épices quasi superflu. Elle permet également une cuisson sans matières grasses. Grâce à ces avantages, la cuisson vapeur contribue de manière significative à une alimentation saine et savoureuse.

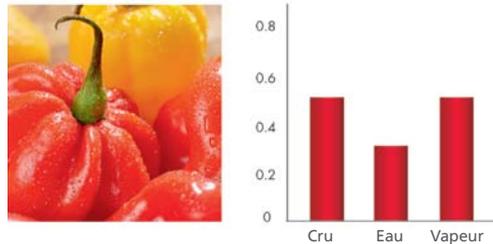
La cuisson vapeur, permet de préparer des mets d'une grande qualité gustative et ainsi de manger sainement tout en se faisant plaisir, dans le cadre d'un régime par exemple.

Découvrez comment la qualité des plats que vous cuisinerez jour après jour grâce à la cuisson vapeur Miele vous deviendra bientôt indispensable.

Plus de vitamines, plus de sels minéraux



Des brocolis cuits au four vapeur contiennent 50 % de vitamine C en plus que des brocolis cuits à l'eau.



Le poivron cuit au four vapeur contient autant de minéraux que le poivron cru. Cuit à l'eau en revanche, il perd environ 45 % de sa teneur en sels minéraux.

Des recherches scientifiques confirment les avantages de la cuisson vapeur en terme de santé.



Pourquoi la cuisson vapeur restitue-t-elle aussi bien les saveurs naturelles des aliments ?

Le fait de manger dépasse le simple fait de se nourrir. Il s'agit aussi d'une expérience sensorielle. La présentation des plats, leur odeur, leur goût ainsi que leur texture jouent un rôle prépondérant dans la manière dont nous les percevons.

Les consommateurs sont de plus en plus nombreux à privilégier les aliments à haute valeur nutritive et à vouloir manger une cuisine riche en goût. Si vous aussi, vous souhaitez que tous vos sens soient en éveil, alors vous serez intéressé par la cuisson vapeur. Aucun autre mode de cuisson ne pourra autant que celui-ci allier cuisson, préservation des vitamines et sublimation des saveurs.

Le brocoli est un légume idéal pour tester les qualités d'un appareil. Dans un four vapeur haut de gamme, tel que le four vapeur Miele, les brocolis cuisent vite et restent croquants et juteux et d'un vert vif. Même leur pied ne dessèche pas. Quant à leur cuisson, elle est parfaite.

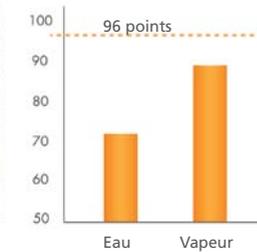
En effet avec la cuisson vapeur, le goût et les arômes des aliments restent dans l'enceinte de cuisson et subliment un peu plus encore les saveurs propres à chaque aliment. Leur texture ferme et croquante ainsi que leurs couleurs vives contribuent à rendre ces plats particulièrement appétissants. Grâce à l'absence d'oxygène dans l'enceinte, la cuisson vapeur à 100 °C évite tout particulièrement l'affadissement des couleurs.

Avec un four vapeur Miele, les aliments ne subissent aucun impact négatif en termes de couleur, d'arôme, de texture et de cuisson.

De nos jours, en raison des rythmes de vie effrénés qui sont les nôtres et d'une vie quotidienne souvent réglée comme du papier à musique, nous prenons de moins en moins le temps de mitonner et déguster de bons petits plats. Pourtant le plaisir d'une bonne cuisine pleine de saveurs n'est pas hors d'atteinte. La cuisson vapeur nous ouvre les portes d'un nouveau monde, dans lequel le plaisir et le goût tiennent une place d'honneur.

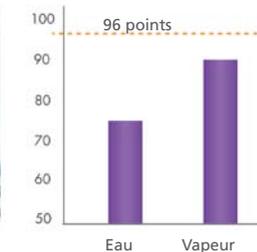
Les études effectuées par les universités de Gießen et de Coblenz-Landau ont démontré que la couleur, la forme, le goût et la texture des légumes et des poissons cuits à la vapeur étaient bien supérieurs aux résultats obtenus avec une cuisson classique.

Des tests comparatifs ont donc été effectués en laboratoire dans un four vapeur Miele en tenant compte de 4 critères déterminants en terme de qualité gustative. Ont ainsi été évalués la couleur, la forme, le goût et la texture des aliments.



Qualité des légumes cuits à la vapeur

La cuisson à la vapeur est le mode de cuisson qui permet le mieux de préserver le goût et les valeurs nutritives des légumes, qu'ils soient frais ou surgelés.



Qualité des poissons cuits à la vapeur

La cuisson vapeur ne traumatise pas la chair des poissons qui garde son goût caractéristique. Le four vapeur Miele confirme ici clairement ses qualités exceptionnelles en terme de restitution des saveurs.



Quelles possibilités offre la cuisson vapeur Miele ?

Le four vapeur Miele ne vous offre pas seulement une grande variété de choix. Il vous permet aussi d'exprimer votre créativité pour un enchantement des papilles. Au four vapeur, la plupart des plats cuisent à 100 °C, en particulier les fruits et les légumes et les oléagineux.



Céréales

Le riz, les pâtes et la semoule ou encore les céréales concassées absorbent l'eau de cuisson et doivent donc être cuits dans un liquide. Pour une parfaite cuisson des pâtes, plongez-les de préférence dans un liquide chaud. Quant au riz, il absorbe complètement le liquide de cuisson si on le cuit au four vapeur. Il n'y a donc aucune perte nutritive, le riz ne colle pas et ses grains se détachent bien.

Légumineuses

Les haricots secs, les lentilles, les pois chiche et les pois cassés par exemple absorbent le liquide de cuisson et doivent donc cuire dans l'eau. Vous pouvez réduire leur temps de cuisson en les plongeant au préalable dans de l'eau froide.

Fruits

Afin qu'ils n'éclatent pas, nous conseillons de baisser la température de cuisson des abricots, cerises, fraises, framboises, mûres, groseilles ou de tout autre fruit fragile à 90 °C. Placez les fruits sur des paniers non perforés pour pouvoir recueillir le jus des fruits et l'utiliser par exemple pour un coulis.

Légumes

Vous pouvez si vous le souhaitez couper les légumes en tronçons puis les déposer dans un plat perforé. Les aliments de petit diamètre tels que les pois ou les asperges doivent être étalés au maximum pour que la vapeur s'infilte dans tous les creux et enrobe bien tous les morceaux. Les légumes surgelés qui ne sont pas conditionnés en bloc peuvent cuire comme des légumes frais à 100 °C, sans décongélation préalable.

Poissons et fruits de mer

La vapeur est aussi parfaite pour la cuisson des poissons et des fruits de mer. Prenez par exemple un poisson fragile tel que la sole. Si vous la cuisez entre 70 et 95 °C au four vapeur, la chair des poissons est bien tendre et reste intacte au moment de servir. Pensez aussi à utiliser des herbes et des épices qui renforceront le goût de vos poissons, de vos sauces ou vous permettront de préparer un court-bouillon. Que vous cuisiniez du poisson, des crustacés ou des coquillages, la cuisson vapeur a pour avantage prépondérant d'offrir des températures stables pour une chair toujours moelleuse.

Volailles, viandes et charcuteries

Lancez-vous dans de nouvelles expériences et essayez la volaille, la viande voire même la charcuterie à la vapeur. A 90 °C, les saucisses n'éclatent pas et la viande qui cuit à la vapeur à 75 ou 100 °C sera tendre et juteuse. Si vous faites cuire vos viandes dans un plat perforé, placez un plat non perforé en dessous pour en recueillir les sucs que vous utiliserez pour agrémenter vos sauces.

Vous pouvez aussi utiliser votre four vapeur pour concocter un délicieux bouillon de poule ou de légumes.

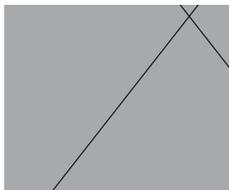
Quant aux soupes, potages, et consommés avec votre four vapeur, ils seront également simples à réaliser. Régalez-vous avec des clafoutis par exemple, des fards aux pruneaux, des gnocchi ou des pâtes fraîches.

Quels aliments sont plus particulièrement adaptés au four vapeur Miele ?

•Légumes •Pommes de terre •Terrines •Soufflés
•Dumplings •Poissons et fruits de mer •Charcuteries et viandes

Toutes les possibilités offertes par votre four vapeur Miele

La four vapeur Miele sait tout faire. Hormis sa fonction principale qui est de cuire à la vapeur, les domaines d'application qu'il propose sont très nombreux. Entre 40 et 100 °C, vous pouvez par exemple...



Décongeler

Grâce à la technologie de pointe Miele, les produits surgelés tels que les légumes, fruits, poissons, viandes et volailles sont même plus préservés lorsqu'ils cuisent entre 50 et 60 °C. Le temps de décongélation s'en voit nettement raccourci par rapport à une décongélation à température ambiante. Il n'y a pas de zones en surchauffe et les plats sont comme frais, ne sont jamais trop cuits et leur couleur n'est pas altérée.

Réchauffer

Les plats déjà cuisinés peuvent se réchauffer sans dessécher, qu'il s'agisse de légumes, de poissons, de viandes ou de desserts, 5 minutes entre 90 et 100 °C suffisent pour qu'ils retrouvent l'aspect et le goût d'un plat fraîchement cuisiné.

Blanchir

Vous pouvez blanchir vos fruits et légumes à la vapeur, par exemple avant de les stocker au congélateur. Enfournez-les à 100 °C pendant 1 à 2 minutes et leurs qualités seront parfaitement préservées pendant toute la durée de la congélation. Le fait de blanchir ses aliments à la vapeur permet de préserver bien plus de nutriments que si on les blanchit à l'eau.

Mettre en conserve

Préparez des conserves de fruits, légumes, viandes ou charcuteries sans surveillance. La mise en conserve des aliments permet non seulement d'en préserver le goût mais aussi de la conserver longtemps. Les confitures et les chutneys sont particulièrement simples à réaliser au four vapeur. Il suffit de remplir les bocaux avec les fruits concernés et de compléter avec du liquide puis de fermer les bocaux avant d'enfourner. Le four vapeur s'éteint tout seul en fin de programme. Les aliments ne cuisent pas plus que nécessaire.

Extraire des jus

Les fruits rouges comme les fraises, framboises, mures et groseilles de même que les pommes, les poires ou les coings conviennent parfaitement à l'extraction de jus. Vous pourrez utiliser les jus ainsi obtenus au four vapeur pour réaliser de délicieuses boissons et gelées à base de fruits.

Stériliser

Au four vapeur, vous pouvez en outre stériliser non seulement des aliments mais aussi les biberons ou par exemple les bocaux de vos conserves. Contrairement à la cuisson à l'eau traditionnelle, la stérilisation au four vapeur est non seulement plus simple mais permet aussi de minimiser les traces de calcaire sur votre vaisselle.

Autres atouts du four vapeur Miele :

- Décongeler • Réchauffer • Blanchir • Stériliser
- Extraire des jus

Faire mijoter dans le plat à rôtir

Le four vapeur Miele complète idéalement un four classique et une table de cuisson. Miele a conçu un ustensile de cuisson spécial, le plat à rôtir, qui vous permet de faire mijoter lentement vos plats. Vous pouvez commencer par les faire revenir sur feu vif pour les colorer et les caraméliser puis terminer leur cuisson en douceur au four vapeur, sans avoir besoin de les surveiller. Les arômes développés lors de la phase de saisie sont préservés. Par ailleurs, l'écoulement des sucs et jus de cuisson dans l'enceinte fait que l'on n'a pas besoin d'ajouter beaucoup de liquide.

Le four vapeur Miele permet par ailleurs de :

- Faire des oeufs à la coque • faire fondre du chocolat
- Faire fondre de la gélatine • Préparer des yaourts • Faire monter la pâte • Conserver des pommes • Glacer des oignons... et bien plus encore !

Pourquoi la cuisson vapeur Miele est-elle si simple?

Pour la cuisson des poissons, légumes et pâtes, etc., utilisez les plats perforés.
Pour les plats en sauce, etc., utilisez les plats non perforés.

Dans les fours vapeur Miele, vous pouvez cuire des plats différents sur trois niveaux, par exemple un poisson, du riz et des légumes.

Vous pouvez surveiller le processus de cuisson grâce à l'affichage sur votre écran. La température réelle / de consigne, le temps résiduel et le mode de cuisson sélectionné.



Les fours vapeur Miele offrent un grand confort d'utilisation.

Le plaisir de cuisiner sans compromis.

Utilisation

Non seulement les fours vapeur Miele simplifient la cuisson des poissons, soufflés, terrines, etc., leur utilisation est également un jeu d'enfant. Il suffit de poser les aliments dans le plat de cuisson qui sera enfourné dans l'enceinte. Une fois le réservoir à eau rempli puis intégré dans son logement, vous pouvez enclencher votre appareil. Il ne vous reste qu'à vérifier la température conseillée et à régler le temps de cuisson. Le processus de cuisson automatique se déroule alors sans qu'aucune surveillance ne soit nécessaire. Un gain de temps précieux que vous pouvez utiliser pour vaquer à d'autres occupations avec la garantie d'une cuisson réussie ! Nul besoin de rester à côté du four, de vérifier si rien ne brûle ou de penser à remuer le contenu de vos plats.

Mode de cuisson et programmes automatiques

Pour être certain d'obtenir le meilleur résultat, vous avez le choix entre six modes modifiables ou niveaux de cuisson différents. Chaque niveau vous propose une température préprogrammée, que vous pouvez modifier dans une certaine mesure. Régler le temps de cuisson est également très facile : vous sélectionnez toujours le même temps de cuisson, que vous prépariez des aliments frais ou surgelés et que vous cuisiniez de petites ou de grandes quantités. L'appareil n'a plus qu'à calculer le temps de chauffage de l'enceinte en fonction de la quantité et de la fraîcheur des aliments. Le temps de cuisson proprement dit ne démarre qu'une fois la température de cuisson à l'intérieur de l'enceinte atteinte. Sur certains modèles, les programmes automatiques facilitent encore un peu plus l'utilisation du four vapeur Miele. Vous n'avez donc à renseigner ni le mode de cuisson, ni le temps de cuisson, ni la température.

Cuisson d'un menu

C'est en préparant un menu complet, à savoir une viande, un féculent et des légumes par exemple, que vous découvrirez vraiment tous les bénéfices d'un four vapeur Miele. Il suffit d'enfourner alors chaque composant sur un niveau distinct et à la même température. Pour que tous les plats soient prêts en même temps au moment de servir, interrompez brièvement le processus de cuisson et ajoutez les éléments du menu qui nécessitent un temps de cuisson moins long au moment voulu. Voici un moyen très pratique de concocter un menu complet pour 4 à 5 personnes tout en s'épargnant des dépenses d'énergie et une corvée de nettoyage inutiles.

Maintien au chaud

Le four vapeur Miele est équipé d'une fonction maintien au chaud qui permet de servir les plats à la température idéale. Si vous n'éteignez pas le four vapeur en fin de cuisson, la température redescend automatiquement à 70 °C. Vous pouvez y laisser vos plats jusqu'au repas sans que la cuisson ne se poursuive.

Nettoyage

Quant au nettoyage de votre appareil, il est lui aussi on ne peut plus simple et rapide. En effet avec la cuisson vapeur, aucun aliment ne risque de brûler et les résidus dans l'enceinte ne collent pas. Toutes les salissures se retirent très facilement. Passez un simple coup d'éponge sur les parois de l'enceinte encore humides puis laissez sécher. Le four vapeur doit être régulièrement détartré comme tout appareil produisant de la chaleur. Plus l'eau de votre commune est douce, moins le détartrage sera fréquent. Plus elle est dure et plus souvent ce sera le cas. Votre appareil vous signale si un détartrage devient nécessaire. Le déroulement du détartrage est également automatique. Il vous suffit de valider les étapes successives.

Risotto au poivron et son fromage de chèvre gratiné

4 parts

Ingrédients :

3 échalotes
2 c. à s. d'huile d'olive
200 g de riz à risotto
400 ml de bouillon de légumes
150 ml de jus de tomate
3 petits piments forts
2 poivrons rouges
1 poivron jaune
1 fromage chèvre oblong
Farine
100 g de mascarpone
Sel et poivre
Un peu de miel
1 branche d'origan

1 Eplucher les échalotes, les couper en petits dés puis les faire glacer dans l'huile d'olive. Ajouter le riz jusqu'à ce qu'il devienne transparent puis mouiller avec le bouillon de légumes et le jus de tomate. Couper les piments en deux, retirer les pépins, puis les éplucher avec un économe, les passer sous l'eau et enfin les couper en dés.

2 Ajouter les poivrons et les piments au riz puis enfourner le tout dans un plat non perforé à 100 °C pendant 18 minutes. Remuer une ou deux fois le riz en cours de cuisson.

3 Couper le fromage en tranches de 1,5 cm d'épaisseur puis les retourner dans la farine. Les faire dorer à la poêle de chaque côté. Si le fromage fond un peu, cela ne l'empêchera pas d'être bien croustillant.

4 Mélanger le mascarpone au risotto puis saler, poivrer et arrondir avec un peu de miel. Rincer l'origan, l'égoutter puis en détacher les feuilles.

5 Dresser le risotto dans des assiettes creuses. Poser le fromage de chèvre dessus puis parsemer un peu d'origan.



Filet de sébaste et son beurre parfumé aux noisettes

2 personnes

Ingrédients :

200 g d'épinards en branches surgelés
350 g de filet de sébaste
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de beurre
3 c. à s. bombées de noisettes entières
Jus de citron
Sel et poivre
Noix de muscade

1 Faire décongeler les épinards en branches.

Réglage : DECONGELATION à 60 °C, durée : 20-25 minutes.

2 Hacher légèrement les épinards puis les répartir dans le plat de cuisson perforé.

3 Nettoyer le poisson puis l'assaisonner avec le jus de citron, le sel et le poivre. Le poser délicatement sur les épinards puis démarrer la cuisson.

Réglage : CUISSON POISSONS à 100 °C, durée : 10 minutes

4 Faire chauffer l'huile et le beurre dans la poêle puis y faire dorer les noisettes concassées à feu moyen. Assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre.

5 Poser le filet de poisson sur une assiette préchauffée. Rectifier l'assaisonnement des épinards si nécessaire puis les dresser à côté du sébaste. Verser le beurre parfumé aux noisettes dans une saucière et servir au moment du repas.

6 Vous pouvez servir des pommes de terre en accompagnement.



Soufflé au fromage

8 parts

Ingrédients :

280 g de fromage blanc lisse
4 jaunes d'œufs
1 c. à c. de zeste de citron non traité
4 blancs d'œufs
80 g de sucre
Beurre pour le moule
Sucre

1 Mélanger le fromage blanc et le jaune d'œuf puis ajouter le zeste de citron.

2 Battre le blanc d'œuf en neige avec le sucre puis incorporer au mélange à base de fromage blanc.

3 Enduire le moule avec du beurre puis parsemer de sucre. Verser le mélange de fromage blanc, couvrir avec un papier cellophane thermorésistant puis enfourner sur la grille.

Réglage :
CUISSON UNIVERSELLE 100 °C



Miele France SAS
9, avenue Albert Einstein - Z.I. le Coudray
93151 - Le Blanc-Mesnil Cedex
R.C.S. Bobigny B 708 203 088

Miele Center Paris
55 boulevard Malesherbes
75008 Paris

Miele Cener Nice
Secteur Cap 3000
285 avenue de Verdun
06700 Saint Laurent du Var

Ligne consommateurs
09 74 50 1000
(appel non surtaxé)

Accessoires et produits d'entretien Miele
www.boutique.miele.fr

Pour plus d'informations
www.miele.fr