

NATALIA RONCARI

# Omnicuiseur

POUR

# LES NULS

Tout ce qu'il  
faut  
pour bien  
débuter





# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	5	Choucroute allégée, ma recette express.....	24
Règles de base.....	6	Ossobuco de veau, recette de l’Omnicuiseur.....	24
Cuissons à la vapeur : principaux bienfaits.....	8	<b>Œufs</b> .....	25
<b>Temps de cuisson de 5 principaux légumes à la</b>		Œuf cocotte parfait .....	26
<b>vapeur dans le panier vapeur</b> .....	9	Omelette soufflée (recette de l’Omnicuiseur).....	26
<b>Cuire à la vapeur sans panier vapeur</b>		Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000	
<b>Omnicuiseur</b> .....	10	.....	26
<b>Soupes, veloutés, potages, bouillons</b> .....	11	<b>Terrines : viande, poisson, légumes</b> .....	27
Astuces pour réussir une soupe savoureuse et		Réussir toutes vos terrines maison : les bases à	
saine à l’Omnicuiseur .....	11	connaître !.....	27
<b>Soupe légère 100 % crucifères</b> .....	11	Terrine de poisson (recette de l’Omnicuiseur).....	28
<b>Volaille</b> .....	13	Terrine du soleil .....	29
<b>Cuisson des volailles entières</b> .....	13	<b>Cuissons combinées</b> .....	30
Conseils des chefs pour une volaille moelleuse et		<b>5 règles d’or de cuisson combinée à</b>	
savoureuse.....	13	<b>l’Omnicuiseur</b> .....	30
<b>Tableau récapitulatif de cuisson des volailles entières</b>		Mijoté de légumes aux shiitake, lentilles corail aux	
à l’Omnicuiseur .....	14	carottes et épices douces, gâteau fondant aux cerises	
<b>Poulet fermier aux légumes laqués</b> .....	14	.....	31
<b>Cuisson des différents morceaux de volaille</b> ....	15	Crème d’endives au maquereau fumé et	
Règles de base de cuisson des volailles découpés.....	15	« dauphinois » de patate douce aux maquereaux et au	
Réglage des temps en grande cocotte.....	16	brie .....	32
<b>Viande + légumes : faut-il augmenter le temps de</b>		Saumonette au thym citron et sa ratatouille.....	33
<b>cuisson ?</b> .....	16	<b>Recettes antigaspi</b> .....	35
<b>Tableau récapitulatif des temps de cuisson de</b>		Méli-mélo de légumes vapeur et soupe verte antigaspi	
différents morceaux de volaille.....	16	.....	35
<b>Adapter la recette des volailles découpés aux Vitalité</b>		Poireau antigaspi.....	36
5000, 4000 ou 3000 .....	16	Poireau mimosa, saumon, œufs de lompe.....	38
<b>Cuisses de poulet aux racines nouvelles</b> .....	17	Soupe poireaux-cresson-champignons .....	38
<b>Viandes rouges</b> .....	18	<b>Légumes et légumes fracis</b> .....	39
Côtes d’agneau marinées au thym .....	18	Conseils et astuces pour réussir la cuisson des	
Côtes de porc.....	18	légumes seuls .....	39
<b>Rôtis</b> .....	19	Poivrons grillés.....	40
Tableau de cuisson des rôtis à l’Omnicuiseur.....	19	Pommes de terre nouvelle rôties .....	41
Filet de bœuf en croute d’herbes .....	19	Petits farcis surprises.....	41
<b>Viandes et plats mijotées</b> .....	20	Tomates farcies sur le lit de lentilles.....	42
Les 10 règles d’or pour réussir les viandes mijotées à		<b>Gratins</b> .....	43
l’Omnicuiseur.....	20	Tableau cuisson : gratins, hachis, lasagnes.....	44
Mijoté de veau à la provençale.....	21	Gratin de penne (recette de l’Omnicuiseur).....	45
Paëlla recette du site Omnicuiseur.....	21	Gratin d’endives au saumon, béchamel allégée.....	46
Paëlla, ma recette express.....	22	<b>Quiches et tartes salées</b> .....	47
Adapter la recette des volailles entières aux Vitalité		Quiche lorraine à l’Omnicuiseur.....	48
5000, 4000 ou 3000.....	22	Quiche courgette-bœuf séché en feuille de brick.....	48
Choucroute classique.....	23	<b>Poissons</b> .....	50
Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000		<b>6 règles d’or pour une cuisson réussie des poissons</b>	
.....	23	à l’Omnicuiseur .....	50

Tableau des cuissons des différents poissons à l’Omniciseur Vitalité.....	51	Temps de cuisson des clafoutis à l’Omniciseur selon les fruits (petite cocotte).....	70
Filet de truite aux épinards.....	51	Clafoutis aux cerises à la texture idéale.....	71
<b>Fruits de mer</b> .....	52	Gratin de mandarine au Grand Marnier .....	72
Moules à la provençale .....	53	<b>Crumbles</b> .....	73
Paëlla express.....	53	Idées de Pâtes à Crumbles Sucrées : .....	73
<b>Brochettes</b> .....	54	Cuisson des crumbles à l’Omniciseur : les bons réglages selon les fruits .....	74
Astuces des chefs pour réussir la cuisson des brochettes à l’Omniciseur.....	54	Crumble de pommes (recette de l’Omniciseur).....	74
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé.....	55	<b>Muffins</b> .....	75
<b>Céréales, pâtes et légumineuses</b> .....	56	TOP 5 des astuces pour réussir ses muffins comme un pro ! .....	75
One pot riz complet aux légumes.....	57	Muffins aux amandes (recette de l’Omniciseur)....	75
<b>Nuggets, panures et grillades</b> .....	58	<b>Tartes</b> .....	76
Astuces des chefs pour réussir les « panures » .....	58	Les Variantes de Pâtes à Tarte .....	76
Nuggets (recette de l’Omniciseur).....	59	Tarte aux pommes (recette de l’Omniciseur).....	77
<b>Pains et brioches</b> .....	60	Tarte rustique poire-camembert au miel de thym ...	77
Principes de base pour la cuisson du pain à l’Omniciseur Vitalité.....	60	<b>Cakes</b> .....	78
Pain maison (recette de l’Omniciseur).....	61	Astuces pour réussir un cake parfait.....	78
Pain complet aux graines (ma recette préférée).....	62	Cake aux fruits confits (recette de l’Omniciseur) ..	79
<b>Desserts</b> .....	63	Cake banane chocolat, crème anglaise maison.....	79
<b>Gâteaux</b> .....	63	Cuisson des fruits.....	81
Astuces des chefs pour une génoise parfaite .....	63	Pêche Melba revisitée.....	82
Génoise façon fraiser (recette de l’Omniciseur)....	64	Abricots farcis aux noix et au thym.....	83
Invisible aux pommes (recette de l’Omniciseur) ...	66	Pommes au four, mûres-myrtilles.....	84
Invisible de nectarines d’Hélène Darroze.....	66	<b>Confitures et confipotes</b> .....	86
<b>Fondants</b> .....	68	Confipotes variées et saines .....	87
9 règles d’or pour réussir un bon fondant à l’Omniciseur.....	68	Astuces pour une texture gélifiée réussie.....	87
Fondant au chocolat (recette de l’Omniciseur).....	69	Conservation des confipotes maison .....	88
Mon fondant ultra light, sans beurre ni farine.....	69	Confipote de cerises au sirop d’Agave et Kirsch.....	89
<b>Clafoutis et gratins</b> .....	70	<b>Réchauffer, déshydrater, torrifier, griller, gratiner, fermenter</b> .....	90
Astuces des chefs pour réussir un clafoutis.....	70	<b>Conclusion</b> .....	91

## Introduction

**Utiliser l’Omnicuiseur, c’est bien plus que cuire en douceur : c’est simplifier son quotidien tout en valorisant chaque ingrédient. C’est repenser sa façon de s’alimenter.**

Après six années d’utilisation quotidienne, j’en ai exploré toutes les possibilités, testé ses limites, et découvert une infinité d’astuces pour en tirer le meilleur. Ce livre est le fruit de cette expérience approfondie.

Vous y trouverez mes recettes personnelles, des conseils pratiques, des observations issues du terrain, ainsi qu’une sélection des meilleures recettes proposées sur le site officiel de l’Omnicuiseur. J’ai pensé à tout : cuissons classiques et combinées, plats familiaux, recettes antigaspi, pains, douceurs et desserts délicats.

Mon objectif : vous offrir un guide complet, accessible et fiable, que vous soyez débutant ou utilisateur confirmé.

Vous apprendrez à maîtriser les cuissons pour préserver saveurs, textures et micronutriments – vitamines, minéraux et antioxydants. Vous saurez ajuster les réglages selon les aliments et composer des plats savoureux, bien cuits, respectueux de votre santé.

Au fil des pages, vous découvrirez aussi comment faire lever vos pains, réussir vos confitures, réaliser des crèmes onctueuses, réchauffer sans dessécher, décongeler sans altérer, ou encore déshydrater pour mieux conserver.

Ce livre vous accompagnera pas à pas pour cuisiner sain, bon, et malin avec l’Omnicuiseur. Bonne lecture – et surtout, bon appétit !

## Règles de base



**Quantité divisée par 2 → Temps de cuisson N'EST PAS DIVISÉ par 2**

Les temps de cuisson à l'Omnicuiseur ne diminuent pas proportionnellement.

En général, **réduis le temps total de cuisson de 5 à 20 %**, selon la recette et le type d'aliment.

💡 Repères pratiques :

Type de plat	Temps pour 2 pers.	Temps pour 1 pers. (env.)	Remarques
Légumes vapeur ou gratins légers	30 min	25 à 27 min	Surveille le moelleux
Viande ou poisson en portion	20 min	17 à 18 min	Retourne à mi-cuisson si possible
Ouf cocotte ou flan salé	25 min	20 à 22 min	Plus rapide à prendre
Gâteau individuel (type moelleux)	40 min	35 min	Plus rapide, mais vérifier le centre

✅ Conseils :

**Conserver la puissance Haut et Bas** comme dans la recette initiale.

Commencer avec un peu moins de temps, **ouvrir la cocotte avec précaution** pour vérifier la cuisson.

**Pour les plats comme les gratins ou les viandes, le repos reste important (5 min minimum).**

## Voici les principales précautions d'emploi et conseils d'utilisation de l'Omnicuiseur

### ✔ Sécurité et fonctionnement

**Aucun danger d'infrarouges** : l'Omnicuiseur utilise des infrarouges naturels, sans nocivité connue, contrairement aux micro-ondes qui agissent par agitation moléculaire

[dossiers.scribeo.com+8omnicuiseur.com+8omnicuiseur.com+8](https://dossiers.scribeo.com+8omnicuiseur.com+8omnicuiseur.com+8).

**Pas de préchauffage nécessaire** (sauf pour certaines recettes de pain) ; le faire n'apporte aucun avantage et fait perdre de la chaleur [magazine-omnicuiseur.fr](https://magazine-omnicuiseur.fr).

**Ne rien poser dessus**, même un petit appareil : l'appareil n'est pas conçu pour supporter du poids sur le dessus [youtube.com+3magazine-omnicuiseur.fr+3lecomptoirdietetique.fr+3](https://youtube.com+3magazine-omnicuiseur.fr+3lecomptoirdietetique.fr+3).

---

### 🔍 Cuisson et accessoires

**Rien n'est incompatible** dans la cocotte : les plats en porcelaine, verre, silicone, métal ou émail peuvent être utilisés, à condition qu'ils rentrent dans la cocotte [omnicuiseur.com+1magazine-omnicuiseur.fr+1](https://omnicuiseur.com+1magazine-omnicuiseur.fr+1).

**En cas d'utilisation des plats en silicone : utiliser la grille** ou les couvercles métalliques (des bocaux à confitures par exemple) pour poser les moules ou les plats en silicone dessus (jamais à même la cocotte).

**Inversion de la cocotte** : pour homogénéiser la cuisson (cakes, gratins...), retirer puis pivoter la cocotte en cours de cuisson [omnicuiseur.com](https://omnicuiseur.com).

**Papier aluminium déconseillé** : préférable d'utiliser du papier cuisson si besoin de retenir les graisses [magazine-omnicuiseur.fr](https://magazine-omnicuiseur.fr). Sauf sur le couvercle (entre le couvercle et la résistance) pour éviter de griller trop les aliments.

● Ne jamais rajouter d'eau en cours ou en fin de cuisson pour éviter le choc thermique

● Ne jamais poser le couvercle de la cocotte sur le dessus de l'appareil ou sur une surface froide ou mouillée

● Manipuler le couvercle en utilisant des maniques

---

### 🔧 Entretien et nettoyage

**Vitrocéramique** : humidifier un chiffon, laisser agir, puis nettoyer avec une spirale inox ou pâte d'argile ; un grattoir adapté ou produit spécial plaque sont tolérés [omnicuiseur.com+1magazine-omnicuiseur.fr+1](https://omnicuiseur.com+1magazine-omnicuiseur.fr+1).

**Cocottes et plats** : une éponge spirale inox permet un nettoyage efficace sans abîmer les surfaces [lesitedumadeinfrance.fr+8omnicuiseur.com+8magazine-omnicuiseur.fr+8](https://lesitedumadeinfrance.fr+8omnicuiseur.com+8magazine-omnicuiseur.fr+8).

---

### ℹ Fonctionnement général

**Pas de frites à bain d'huile** : vous pouvez faire des pommes de terre rissolées ou utiliser des frites surgelées (type MacCain), pas de cuisson à l'huile [magazine-omnicuiseur.fr](https://magazine-omnicuiseur.fr).

**Réglages modulables à tout moment** : vous pouvez changer la puissance (maxi/min) pendant la cuisson, sans interrompre [magazine-omnicuiseur.fr](https://magazine-omnicuiseur.fr).

**Minuterie mécanique** : si arrêt anticipé, vous pouvez remettre le minuteur à zéro manuellement ; sinon, il s'arrête seul à la fin [magazine-omnicuiseur.fr](http://magazine-omnicuiseur.fr).

## Cuissons à la vapeur : principaux bienfaits

On sait tous que la cuisson à la vapeur est une des plus saines.

Ce mode de cuisson préserve jusqu'à 90% de vitamines et minéraux !

Quant aux antioxydants dont certains sont très sensibles à la chaleur, nous observons aussi des pertes modérées par rapport à la cuisson à la vapeur classique.

D'après plusieurs études, voici des ordres de grandeur :

### Cuisson à l'eau Cuisson à la vapeur



**fait perdre**



**préserve**

Vitamine C : -70 %

80 % de vitamine C

Bêta-carotène : -10 %

90 % de bêta-carotène

Vitamines B : -90 %

80% de vitamines B

Potassium : -63 %

83 % de potassium

Magnésium : -43 %

90 % de magnésium

Flavonoïdes : -80 %

90% des flavonoïdes

*Toutes les vitamines hydrosolubles migrent dans l'eau de cuisson*

Type d'antioxydant	Perte moyenne à la vapeur classique	À l'Omnicuiseur
Vitamine C (très fragile)	-30 à -55 %	-15 à -30 % ( <i>grâce à l'absence d'ébullition</i> )
Polyphénols (ex. : flavonoïdes)	-20 à -40 %	-10 à -20 %
Caroténoïdes (ex. : bêta-carotène)	parfois +10 % (meilleure biodisponibilité !)	Idem voire plus
Anthocyanes (fruits rouges)	-20 à -50 %	-10 à -25 % ( <i>si cuisson brève</i> )

✅ **L'Omnicuiseur** offre donc une **des meilleures préservations des antioxydants** parmi toutes les méthodes de cuisson, notamment :

- grâce à l'**absence de pression et de haute température**,
- à la **cuisson douce par infrarouge et vapeur confinée**,
- et à l'**évaporation minimale** des composés hydrosolubles.

Lorsqu'on cuit les aliments directement dans l'eau, une grande partie des vitamines et minéraux hydrosolubles s'y diffuse. On peut donc perdre jusqu'à 90 % des vitamines B, et jusqu'à 70 % en moyenne des minéraux comme potassium et magnésium.

Ce mode de cuisson n'a de réel intérêt nutritionnel que si l'on consomme ensuite l'eau de cuisson — en l'utilisant pour des bouillons, des soupes ou des fonds de sauce, par exemple.

## Temps de cuisson de 5 principaux légumes à la vapeur dans le panier vapeur <sup>1</sup>

Aliment	Taille	Qté	Eau	Cuisson à la petite cocotte	Cuisson à la grande cocotte	Remarque
<b>Artichaut vert</b>	moyen à gros	2	400 ml d'eau bouillante au fond de la cocotte	1 h, Haut 0, Bas maxi,	1 h. Haut maxi 20 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson, attendre le refroidissement des légumes sans ouvrir la cocotte
<b>Poireaux</b>	moyen à gros	4 - 6	400 ml d'eau bouillante	50 min, Haut 0, Bas maxi	60 min, Haut maxi 10 min, puis 0. Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte
<b>Pommes de terre</b>	petites ou grosses coupées en 4	1 kg	400 ml d'eau bouillante	50 min, Haut mini, Bas maxi	1h, Haut mini. Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte
<b>Betterave</b>	Crue, non pelée moyenne	500 g à 1 kg	400 ml	1h10, Haut 0, Bas maxi	1h30, Haut maxi 15 min, puis 0, Bas maxi	*jusqu'à 2 h si betterave vieille (expérience perso) Laisser tiédir avant d'ouvrir
<b>Courgettes entières</b>	petites à moyennes	2 à 4	400 ml	40 min, Haut 0, Bas maxi	50 min, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson

<sup>1</sup> Cuisson des 10 autres légumes est présenté dans le livre « L'Omniscieur au quotidien » : <https://www.cuisineantiage.fr/product-page/l-omniscieur-au-quotidien>

## Cuire à la vapeur sans panier vapeur Omnicuiseur

### 1. Petite grille ou rond inox (type dessous de plat ou grille à pâtisserie)

- Place une **petite grille inox** ou un support **ajusté au fond de la cocotte**, surélevé de 1 à 2 cm.
- Pose les légumes dans un **bol ou un plat perforé** (type moule à tartelette inox, passoire fine, ramequin vapeur).
- Verse 300 à 400 ml d'eau bouillante au fond.
- Ferme et règle la cuisson comme pour une cuisson vapeur classique. ♦ Astuce : tu peux aussi utiliser **des emporte-pièces inox** retournés comme pieds de support.



### 2. Assiette creuse ou bol retourné

- Place un **bol ou une assiette creuse** résistante à la chaleur, **retourné au fond**.
  - Pose dessus le plat contenant les aliments à cuire (sans contact avec l'eau).
  - Cela crée une surélévation efficace pour une vapeur indirecte douce.
- ♦ On obtient un effet vapeur comme avec un panier, à condition que l'eau ne touche pas le plat supérieur.



### 3. Papillote en silicone ou papier cuisson

- Enfermer les légumes dans une papillote **bien hermétique** posée sur une assiette.
  - Ajouter un petit fond d'eau sous l'assiette pour générer la vapeur dans la cocotte.
  - Cela convient bien aux légumes tendres (courgettes, épinards, etc.) ou aux portions individuelles.
- ♦ Avantage : pas besoin de panier, ni de support !



### 4. Plat à gratin surélevé

- Utiliser un **petit plat à gratin inox ou céramique**, légèrement surélevé grâce à un accessoire (ramequin retourné, bague inox, etc.).
  - Verser l'eau au fond de la cocotte, en veillant à ce que le plat **ne baigne pas dans l'eau**.
- ♦ Idéal pour de plus grosses quantités ou des plats combinés.



### 5. Grille position basse

- Poser la grille de l'Omnicuiseur en position basse et verser l'eau dans la cocotte en veillant ce que l'eau ne touche pas les légumes



## Soupes, veloutés, potages, bouillons

### Astuces pour réussir une soupe savoureuse et saine à l'Omnicuiseur

✓ Les bons réflexes :

**Coupez les légumes en petits dés** : la cuisson sera plus rapide et homogène.

**Utilisez un bouillon très chaud** : versé directement sur les légumes, il accélère la cuisson.

**Ajoutez les ingrédients fragiles en fin de cuisson** :

Les fleurettes de brocoli, chou kale, épinards, ainsi que les herbes fraîches (persil, ciboulette, aneth) doivent juste infuser quelques minutes pour préserver leurs vitamines et leur texture.

**Préservez la couleur verte et la fraîcheur** :

Ajoutez une poignée de feuilles crues (épinards, cresson, persil, coriandre, menthe) juste avant de mixer. Résultat : une soupe d'un vert éclatant et pleine de peps !

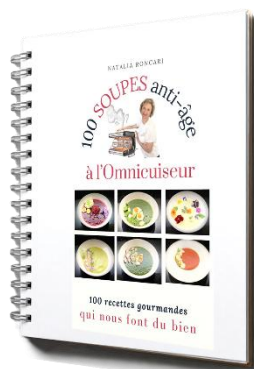
**Conservez les bienfaits de l'ail** :

Ajoutez l'ail pressé juste avant de servir pour bénéficier au maximum de ses propriétés santé.

**Préserver les antioxydants** :

Cuisson pas trop agressive et pas trop longue (**pour les soupes aux légumes verts**, choux et légumes à feuilles vertes) : riches en polyphénols, sensibles à la chaleur à la cuisson longue. **Il vaut mieux ne pas dépasser 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.**

● **Pour diminuer le temps de cuisson de 10 min et préserver davantage d'antioxydant et des vitamines sensibles à la chaleur, verser le bouillon bien chaud sur les légumes, coupés en petits dés**



#### [« 100 soupes anti-âge à l'Omnicuiseur »](#)

- les **règles d'or** pour transformer une simple soupe en **véritable alliée santé**
- des **soupes-repas**, forestières, froides, veloutées, nages de mer et soupes minceur
- des recettes à base de **légumes riches en antioxydants protecteurs**
- l'association idéale des **légumineuses rassasiantes et des protéines maigres**
- les **herbes et épices**, véritables boucliers anti-âge

### Soupe légère 100 % crucifères



Les **crucifères** (chou kale, brocoli, radis...) contiennent des **glucosinolates**, qui se transforment en **sulforaphane**, une molécule protectrice. Mais attention !



Une cuisson longue et à haute température détruit ces précieux composés.



👉 Astuce santé :

- Ajoutez le **chou kale en fin de cuisson** pour préserver ses bienfaits.
- **Mâchez bien** si vous dégustez la soupe non mixée : la mastication libère encore plus de sulforaphane !

En plus d'être des remparts contre le cancer, les crucifères sont aussi des antidotes contre les métaux lourds, ils favorisent le travail du foie, protègent l'estomac contre les ulcères et améliorent la digestion.



Et chaque espèce a ses plus : le brocoli – anticancéreux, le chou kale est un protecteur des neurones et de la rétine (riche en lutéine), le chou frisé régule le bilan lipidique, grâce à sa richesse en fibres, les choux fleur et Romanesco regorgent de choline (hépatoprotecteur et bon pour la mémoire). Le navet et ses feuilles veillent sur la santé osseuse, le cresson est un légume à multi-bénéfices (les yeux, le cœur, les os et le cerveau) et la roquette a les capacités de prévenir les ulcères de l'estomac.

🛒 Pour 4 personnes :

- 🥬 2 branches de chou kale
- 🥬 ½ brocoli
- 🥬 1 poignée de cresson
- 🥬 2-3 navets
- 🥬 5-6 radis
- 🥬 1 poireau
- 🌿 Aromates : sauge, romarin, thym, persil
- 🥬 400 ml de bouillon de légumes

👉 Émincer le poireau, les navets et les radis, ajouter les fleurettes de brocoli et verser le bouillon bien chaud.

🍲 Cuisson à L'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. À la fin de la cuisson ajouter les feuilles de chou kale, le cresson et laisser cocotte fermée 15-20 min avant de mixer le tout.

👉 Servir avec un peu de crème fraîche ou de Skyr.

🛒 Pour 4 personnes :

- 🥬 3 endives
- 🥬 2 carottes
- 🥬 1 patate douce
- 🍊 1 orange
- 🥬 400 ml de bouillon de légumes
- 🥬 1 c. à café de curcuma + paprika + piment d'Espelette
- 🥬 1 c. à café d'huile d'olive

👉 Couper les endives, émincer les carottes, ajouter les suprêmes de l'orange et verser le bouillon parfumé aux épices

🍲 Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini  
Mixer à la fin de la cuisson et ajouter 1 c. à soupe de crème épaisse (facultatif)

# Volaille

## Cuisson des volailles entières

### *Conseils des chefs pour une volaille moelleuse et savoureuse*

#### 1. Sortir la volaille à l'avance

Laisser la volaille à température ambiante 30 à 60 minutes avant cuisson permet une cuisson plus homogène.

🎯 Sinon, l'intérieur reste trop froid, et l'extérieur sèche avant que le cœur ne cuise.

#### 2. Saler la volaille la veille (ou quelques heures avant)

Le salage à l'avance (saumurage à sec) permet à la chair d'absorber le sel, ce qui améliore la tendreté, la jutosité et le goût.

🧴 Utilisez un mélange de sel, poivre et épices/herbes au choix.

#### 3. Bien assaisonner l'intérieur

Les chefs ne laissent jamais la cavité vide : Placer des **herbes fraîches (thym, laurier, romarin)**

Ajouter **un demi-citron**, une **tête d'ail coupée en deux**, ou même **des petits morceaux de légumes**

🍋 Cela parfume la chair de l'intérieur, sans dessécher.

#### 4. Beurrer ou huiler la peau

Enduire la peau de **beurre fondu ou huile d'olive** aide à obtenir une peau croustillante, tout en nourrissant la chair en surface.

🧈 On peut aussi glisser une fine couche de beurre sous la peau.

#### 5. Laisser reposer après cuisson

C'est une règle d'or : laisser reposer la volaille 10 à 20 minutes hors du feu, recouverte d'une feuille de papier cuisson ou d'aluminium.

🔄 Cela permet aux jus de bien se répartir dans la chair.

### 🔧 Cuisson à l'Omniseur, règles générales :

- ✓ **Ne pas piquer la peau** : cela permet de garder la chair juteuse.
- ✓ **Déposer la volaille sur un lit de légumes** (oignons, carottes, pommes de terre) ou sur une grille, pour éviter qu'elle ne baigne dans le jus.
- ✓ **Ne pas ajouter d'eau** sauf si vous voulez une sauce ou du bouillon.
- ✓ Toujours **laisser reposer 10 à 15 minutes** avant d'ouvrir pour laisser les sucs se répartir.



**STUCE du PAPIER ALU** : Pour éviter que la peau du poulet (ou tout autre aliment trop proche du couvercle) ne brunisse excessivement, il suffit de **glisser une feuille de papier aluminium entre la résistance et le couvercle**.

Cette barrière bloque partiellement les infrarouges supérieurs, ce qui permet de **protéger les parties exposées** sans altérer la cuisson. Pratique pour maîtriser la coloration sans dessécher !

## Tableau récapitulatif de cuisson des volailles entières à l'Omnicuiseur<sup>2</sup>

Volaille	Poids (env.)	Temps (min)	Position des résistances	Eau au fond	Inversion	Commentaires utiles
Poulet	1,2 à 1,5 kg	60 min	Haut : maxi jusqu'au dorage puis mini Bas : maxi 20 min, puis mini	NON	Oui (30 min)	Mettre peau vers le haut pour dorer, farcir ou non
Pintade	1,2 à 1,4 kg	55 à 60 min	Haut : maxi 25 min puis mini Bas : maxi 20 min, puis mini	NON	Oui (à mi-cuisson)	Chair plus maigre, il est préférable de la faire cuire avec les légumes

### Adapter la recette des volailles entières aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000

Les temps de cuisson du **Vitalité 6000** et du **Vitalité 5000** sont quasi-similaires.

Pour adapter du **Vitalité 6000 au 4000**, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.

Les recettes du **Vitalité 4000** sont réalisables avec le **Vitalité 3000**, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du **Vitalité 3000** est légèrement plus petit.

#### *Poulet fermier aux légumes laqués...*

🍗 1 poulet fermier (1,2 kg) + carottes, navets

🍷 Marinade : 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 4 épices + ail en poudre, piment d'Espelette, thym, romarin

Badigeonner avec un pinceau le poulet et les légumes

🔥 Cuisson : 1 h15, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.



<sup>2</sup> Dans le livre « L'Omnicuiseur au quotidien » vous aurez le temps de cuisson et les recettes pour la cuisson de caille, dinde, pintade, cuisses de canards, coquelets etc...

<https://www.cuisineantiage.fr/product-page/l-omnicuiseur-au-quotidien>

## Cuisson des différents morceaux de volaille

### *Règles de base de cuisson des volailles découpés*

- ◆ **1. Bien choisir la cocotte selon la quantité**

Petite cocotte : idéale pour 2 à 4 cuisses, filets ou pilons.

Grande cocotte : préférable dès 4 à 6 pièces ou si accompagnées de légumes.

- ◆ **2. Disposer les morceaux côté peau vers le haut**

Cela favorise la coloration et le moelleux de la chair.

Astuce : badigeonner légèrement la peau d'huile d'olive ou de marinade pour une belle finition.

- ◆ **3. Temps de cuisson de base (à adapter selon le morceau et la taille)**

#### **Exemple pour 2-4 cuisses ou filets :**

*Haut*: Maxi 20-25 min, puis Mini

*Bas*: Maxi 20 min, puis Mini

*Durée totale*: 45 à 55 min selon épaisseur

💡 Les filets nécessitent **moins de cuisson** : souvent 35 à 40 min suffisent. On peut même éteindre les résistances 5-10 min avant la fin pour une finition douce à l'étouffée.



Le **blanc de volaille** (aussi appelé filet de poitrine) est la partie la plus maigre.

Sa chair est très tendre, mais a tendance à devenir sèche si elle est trop cuite. C'est une excellente source de protéines maigres, avec environ 23 à 25 grammes de protéines pour 100 g, et à peine 1 à 2 g de lipides. Il

convient parfaitement à une alimentation légère, post-entraînement ou dans le cadre d'une diète anti-inflammatoire.

**Le filet désigne souvent la partie interne du blanc** — un petit muscle plus délicat encore. Il est tout aussi maigre, mais encore plus tendre. Sa petite taille en fait un morceau rapide à cuire, parfait pour les cuissons express à l'Omnicuiseur en papillote ou roulé avec des aromates.

La **cuisse de volaille**, quant à elle, est composée du haut de cuisse (partie supérieure, charnue) et du pilon (partie inférieure). Contrairement au blanc, la cuisse est plus grasse (5 à 8 g de lipides pour 100 g), mais aussi plus savoureuse. Sa texture est plus moelleuse, moins sujette au dessèchement. C'est un morceau riche en goût, qui supporte très bien les cuissons longues et douces.

Le **haut de cuisse seul** est particulièrement apprécié pour sa tendreté et sa richesse aromatique. Il reste juteux même avec peu de matières grasses ajoutées et donne d'excellents résultats à l'Omnicuiseur grâce à sa cuisson en douceur qui préserve tout le moelleux.

**Les sot-l'y-laisse de dinde** : le morceau prisé par les gastronomes, très tendre et ultra fondant, si mijoté dans un bouillon avec les légumes


**Les magrets de canards** sont extra tendres et juteux, à condition de quadriller le gras et laisser 5 min de repos à la fin de la cuisson avant de servir

### *Viande + légumes : faut-il augmenter le temps de cuisson ?*

Oui, **légèrement**. Le mélange de viande, de légumes et de bouillon crée une **inertie thermique** plus importante (plus de masse à chauffer), et l'humidité ambiante ralentit un peu la montée en température interne de la viande. Cela dit, comme l'Omnicuseur cuit à cœur en douceur et à basse température, l'impact n'est pas énorme.

### *Réglage des temps en grande cocotte*

Voici une règle simple, efficace et facile à retenir :

 **Règle simple à retenir : ajouter 5 à 10 minutes** de cuisson **totale** (selon la quantité de légumes et de liquide).

 Concrètement :

Pour **une cocotte bien remplie** (par ex. 4 cuisses + légumes + 250 ml de bouillon) : **+10 min**.

Pour **une cuisson plus légère** (filets + quelques légumes aqueux + un fond de bouillon) : **+5 min** suffisent.

◆ Ajouter 10 à 15 minutes de cuisson totale selon que la cocotte est **modérément** ou **très** remplie.

### *Tableau récapitulatif des temps de cuisson de différents morceaux de volaille<sup>3</sup>*

Morceau	Position	Ajouts (eau, huile...)	Temps total	Haut / Bas	Observations
<b>Blancs entiers</b>	Dans le plat intermédiaire, en papillote ou sur grille	Un peu d'eau au fond ou légumes riches en eau	30–35 min	Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	Ne pas trop cuire : sinon secs. Mettre un filet d'huile ou une marinade.
<b>Filets (fins)</b>	Cocotte, parfois roulés en ballotins	Comme ci-dessus	25–30 min	Haut et Bas maxi	<b>Bien assaisonner</b> : aromates, moutarde, marinades, yaourt etc...
<b>Cuisses de poulet</b>	Cocotte directe ou sur grille	Pas obligatoire, mais un peu d'eau ou bouillon dessous si légumes	50–55 min	Haut maxi/Bas maxi 25 min, puis mini	Super moelleuses, peau croustillante
<b>Sot-l'y laisse</b>	Mijotage dans la cocotte ou en brochettes sur grille	Dans du bouillon, du vin	40-50 min	Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	Viande très tendre, même sans beaucoup d'assaisonnement
<b>Ailes de poulet</b>	Griller sur la grille ou dans la cocotte	3 c. à soupe d'eau	50 – 60 min	Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis mini	Protéger la cocotte avec le papier cuisson. Faire mariner au moins 1 h avant la cuisson.

### *Adapter la recette des volailles découpés aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000*

Les temps de cuisson du **Vitalité 6000** et du **Vitalité 5000** sont quasi-similaires.

<sup>3</sup> Dans le livre « L'Omnicuseur au quotidien » je présente le tableau récapitulatif de cuisson et les recettes originales pour les pilons, ailes, sot-l'y laisse, boulettes, jarrets etc... <https://www.cuisineantiage.fr/product-page/l-omnicuseur-au-quotidien>

Pour adapter du **Vitalité 6000 au 4000**, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.

Les recettes du **Vitalité 4000 sont réalisables avec le Vitalité 3000**, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du **Vitalité 3000** est légèrement plus petit.









### *Cuisses de poulet aux racines nouvelles*




J'ai mis en réalité 1h30, car nous aimons la viande très bien cuite, presque confite. De toute façon, plus la cocotte est chargée, plus il faut augmenter le temps de cuisson.



#### **Recette pour 3-4 personnes**

-  2 cuisses de dinde
-  6 navets nouveaux
-  4 carottes nouvelles
-  2 blancs de poireau
-  quelques champignons (shiitakes pour moi)


 **Cuisson** : 1h 15, Haut et Bas maxi 20 puis mini. Inversion à mi-cuisson. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte.

-  Mélanger dans 2 c. à soupe d'huile d'olive une pincée de curcuma, de paprika et de gingembre, ajouter 1 c. à soupe de sauce soja et 1 c. à café de miel
-  Badigeonner de ce mélange les cuisses et les laisser mariner au moins 1 h
-  Placer les légumes dans la cocotte, verser un peu d'huile d'olive et 4 c. à soupe d'eau, parsemer d'aromates (thym, romarin, laurier) et placer les cuisses dessus.

#### [L'Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien](#)

*300 recettes vitalité – Les saveurs au service de notre santé*

 **240 pages pour un triple objectif :**

 *Sublimer les saveurs*


 *Préserver les bienfaits des aliments*

 *Exploiter tout leur potentiel nutritionnel grâce à la cuisson douce de l'Omnicuiseur*

 *Une cuisine qui vous veut vraiment du bien*

 *Palmarès des aliments les plus riches sur le plan nutritionnel*

 *Synergies gagnantes pour maximiser les bénéfices santé sans sacrifier le goût ni la texture*

 *Recettes en cuisson combinée pour gagner du temps et faire des économies*

 *Une cuisine préventive, simple et accessible, pensée pour la vraie vie*



## Viandes rouges

Il est tout à fait possible de cuisiner les steaks, les entrecôtes ou les côtes à l'Omnicuiseur

### Quelques règles de base :

- 👤 Sortir la viande 1 h avant de la faire cuire
- 👤 Badigeonner d'huile et/ou faire mariner (exemples de marinades à la suite)
- 👤 Laisser reposer dans la cocotte ouverte 5-10 min avant de déguster

Voici quelques recettes.



### *Côtes d'agneau marinées au thym*

En règle générale, les côtes d'agneau sont cuites assez rapidement.

Vous pouvez mettre les légumes coupés en petits morceaux pour qu'ils cuisent en même temps.

- 👉 Placer la grille en position haute
- 👉 Disposer les côtelettes sur la grille
- 👉 A l'aide d'un pinceau, badigeonner l'huile sur la viande.
- 👉 Saler, poivrer et saupoudrer de thym frais

👉 Fermer la cocotte et mettre en cuisson.

👉 Cuisson : 30 min. Haut Mini 20 min puis Maxi, Bas ; Maxi

### *Côtes de porc*

Idéales avec les légumes dans la cocotte et sur la grille position haute ou directement sur les légumes



### Le temps de cuisson dépend du choix des légumes :

🍆 Pour les légumes d'été : aubergine, courgette, poivrons etc...

👉 Cuisson 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

🍅 Pour les légumes d'hiver : choux de Bruxelles, pommes de terre, navets, carotte

👉 Cuisson : 50 min – 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

💡 Si les côtes grillent de trop, glissez une feuille de papier alu sur le couvercle.

**Voici quelques idées savoureuses et saines pour badigeonner les côtes de porc avant de les faire griller à l'Omnicuiseur.**

*Dans le livre [«L'Omnicuiseur au quotidien»](#) : des dizaines d'astuces, de recettes et de conseils de cuisson des côtes de veau, des entrecôtes de bœuf et les différentes marinades pour donner du goût à la viande grillée et préserver de la formation des glycotoxines...*

## Rôtis

✓ Conseils généraux pour réussir les rôtis à l'Omnicuiseur :

**Toujours sortir la viande à l'avance** (30 min à 1 h) pour une cuisson homogène.

**Pas besoin de préchauffage**, la montée en température est douce et progressive.

**Inversion à mi-cuisson** = homogénéité et évite une face trop cuite.

**Pas trop de liquide pour les rosbifs**, sauf si légumes/sauce : l'Omnicuiseur cuit à l'étouffée.







**Repos après cuisson** : ouvrir la cocotte, couvrir la viande et patienter 10 min pour un jus bien redistribué.

### Tableau de cuisson des rôtis à l'Omnicuiseur




Recette	Poids	Temps total	Puissance	Attente Cocotte fermée	Ajout d'eau	Astuce de réussite
Filet de bœuf	800 g	25 min	Haut & Bas maxi	NON	Non	Laisser reposer la viande 30 min à température ambiante avant cuisson. Pas d'eau pour bien griller la croûte. À la fin de la cuisson laisser reposer la viande cocotte ouverte 10 min

*Plus de recettes de rôtis : porc, veau, canard etc... dans le livre « [L'Omnicuiseur au quotidien](#) »*

### Filet de bœuf en croûte d'herbes

-  1 filet de bœuf de 800 g
-  1 c à soupe de thym et romarin
-  1 c à soupe d'ail en poudre
-  1 c à café de poivre concassé
-  1 c à soupe de fleur de sel
-  1 c à soupe de persil



-  2 c à soupe de chapelure
  -  1 c à soupe d'huile d'olive
  -  Zestes d'un citron bio
- Mélanger les herbes, le sel, le poivre, la chapelure et le zeste  
 Envelopper de ce mélange le rôti et laisser à la température ambiante 30 minutes  
 Arroser d'un peu d'huile d'olive et mettre sur la grille position basse  
 Cuisson : 25 min, Haut et Bas maxi, sans ajouter d'eau.  
 Inversion à mi-cuisson.

## Viandes et plats mijotés

### *Les 10 règles d'or pour réussir les viandes mijotées à l'Omnicuiseur*

#### 1. Choisir les bons morceaux

Optez pour des morceaux riches en collagène qui deviennent fondants à la cuisson lente :

- 🍅 Bœuf : paleron, joue, jarret, macreuse
- 🍅 Veau : tendron, épaule, jarret
- 🍅 Agneau : collier, épaule
- 🍅 Porc : échine, jarret

#### 2. Marinade (optionnelle mais utile)

- 🍅 Une marinade (vin, épices, herbes, citron, lait fermenté...) attendrit la viande et ajoute de la profondeur :
- 🍅 1 nuit au frais si possible
- 🍅 Égoutter avant cuisson, mais conserver le jus pour le fond

#### 3. Pas besoin de saisie préalable

Avec l'Omnicuiseur, la cuisson à basse température préserve les sucs et rend inutile la saisie à la poêle. Résultat : une viande plus digeste et moins oxydée.

#### 4. Toujours avec liquide

- 🍅 Ajoutez au moins **150 à 250 ml de liquide** (eau, bouillon, lait de coco, vin...) selon la recette.
- 🍅 Le couvercle fermé empêche l'évaporation, donc **pas trop d'eau**, mais suffisamment pour éviter que la viande sèche.

#### 5. Temps de cuisson long et doux

En général : **1 h 30 à 2 h** selon les morceaux

**Haut et Bas maxi 20 à 30 min**, puis **mini**

**Inversion à mi-cuisson**

#### 6. Laissez reposer dans la cocotte fermée

10 à 15 minutes de repos après cuisson dans la cocotte fermée = viande encore plus fondante, sauce épaissie naturellement.

#### 7. Épaissir la sauce naturellement

Ajoutez un peu de **fécule diluée** (en fin de cuisson)

Ou utilisez des **légumes riches en amidon** (carottes, patate douce, pois chiches...) pour lier

Ou laissez reposer à couvert 20 min pour que les sucs se stabilisent



### *Mijoté de veau à la provençale*

La viande d'une tendreté exceptionnelle après un mijotage en douceur dans les tomates et les aromates.



Idéal pour un repas de famille, encore meilleur réchauffé.

Pour 6 personnes :

- 1 kg de sauté de veau
- 2 carottes
- 1 boîte de tomates concassées
- 100 ml de vin blanc
- Olives noires
- 1 oignon rouge

- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de farine
- Thym, romarin

- Couper les carottes en petits dés, émincer l'oignon et l'ail, ajouter le veau, le thym frais ou séché et verser dessus les tomates concassées avec la farine diluée dans un peu d'eau
- Ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer
- Cuisson à l'Omnicuiseur : 1 h 15, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte ;

### *Paëlla recette du site Omnicuiseur*



#### **Vitalité 6000 4 personnes**

- 250 g de riz incollable (utilisez de préférence le riz tradition Uncle Ben's (20 minutes) ou le riz bio Markal ou 1/2 complet Celnat.)
- 5 cuisses de poulet,
- 150 g de chorizo doux ou fort (au choix),
- 3 tomates,
- 2 gousses d'ail,

- 1/2 poivron rouge,
- 1/2 poivron jaune,
- 100 g de petits pois (congelés ou frais),
- 6 gambas crues (congelées ou fraîches),
- 1 dose de safran,
- 1 cube de bouillon de volaille (facultatif),
- 1,5 eau (volume de riz en eau),
- 2 citrons,
- fruits de mer (calmars, moules, etc.) (facultatif),

🍷 1 bouquet de persil haché.

- 👉 Épépinez les tomates, coupez-les en morceaux et mettez-les directement dans la cocotte avec l'ail et le persil hachés (hors saison, employez des tomates pelées en boîte).
- 👉 Versez dans la cocotte 1,5 fois le volume de riz en eau (c'est à dire, pour 1 verre de riz, mettre 1 verre 1/2 d'eau) dans laquelle vous aurez délayé le cube de bouillon de volaille. Poivrez, ajoutez le safran, le riz et mélangez bien l'ensemble.
- 👉 Ôtez la peau du chorizo. Coupez-le en tranches moyennes.
- 👉 Coupez les poivrons en lanières, ajoutez-les dans la cocotte avec le chorizo et les petits pois.
- 👉 Placez les gambas et fruits de mer sous les morceaux de poulet pour qu'ils ne se dessèchent pas. Pour finir, couvrez votre préparation avec les cuisses de poulet coupées en deux.
- 👉 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

🍷 Cuisson : 50 min, Haut : maxi, Bas : maxi 25 min puis mini. Inversion à 25 min. Attendez 15 min avant d'ouvrir la cocotte.

💡 Conseils

\*\*Utilisez de préférence le riz tradition Uncle Ben's (20 minutes) ou le riz bio Markal ou 1/2 complet Celnat.

🔴 ATTENTION : plus vous mettez de fruits de mer, plus il faut réduire la quantité d'eau. Servez arrosé d'un filet d'huile d'olive et accompagné de quartiers de citrons (délicieux !).

### *Paëlla, ma recette express*

En règle générale, la paëlla est une réussite à l'Omnicuiseur.

#### **Cocotte de base (6000) pour 3-4 personnes :**

- 🍷 200 g de riz (basmati complet pour moi)
- 🍷 200 g de petits pois surgelés
- 🍷 3 gousses d'ail, 1 échalote, 1 poivron
- 🍷 400 ml de bouillon de poule avec 1 c. à soupe d'épices pour paella (maison de préférence)
- 🍷 8 gambas + 300 g de moules (surgelés)
- 🍷 150 g de chorizo
- 🍷 8 pilons de poulet

👉 Verser le bouillon sur le mélange de riz, de légumes émincés et chorizo en rondelles

👉 Ajouter les crustacés et répartir les pilons dessus

🍷 **Cuisson à l'Omnicuiseur** : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.

#### **Adapter la recette des volailles entières aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000**

🍷 La recette est aussi réalisable avec le Vitalité 4000, le Vitalité 3000 et le Vitalité 5000.



- 👉 Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires.
- 👉 Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.
- 👉 Les recettes du Vitalité 4000 sont réalisables avec le Vitalité 3000, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du Vitalité 3000 est légèrement plus petit.

### *Choucroute classique*



#### Recette de l'Omnicuiseur pour 6 personnes

- 👉 1,2 kg de choucroute crue,
- 👉 300 g de lard fumé,
- 👉 250 g de lard frais,
- 👉 1 oignon,
- 👉 20 cl de vin blanc d'Alsace,
- 👉 10 cl d'eau,
- 👉 6 saucisses de Francfort,
- 👉 6 tranches de saucisson à l'ail,
- 👉 6 pommes de terre,
- 👉 baies de genièvre,
- 👉 1 filet d'huile d'olive,

- 👉 2 clous de girofle,
- 👉 sel, poivre.
- 👉 Égouttez bien la choucroute crue et disposez-la dans votre cocotte. Ajoutez les baies de genièvre, le vin et l'eau.
- 👉 Piquez la moitié de l'oignon avec le(s) clou(s) de girofle et posez-le sur la choucroute.
- 👉 Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en quatre et un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez (facultatif).
- 👉 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
  - 👉 Cuisson : 60 min, Haut : mini, Bas : maxi 20 min puis mini, Inversion à 25 min.
- 👉 Ouvrir la cocotte, retirez l'oignon et mélangez votre choucroute.
- 👉 Déposez le lard sur les pommes de terre et ajoutez les saucisses de Francfort et les rondelles de saucisson à l'ail.
- 👉 Fermez la cocotte et remettez en cuisson.
  - 👉 Cuisson : 50 min, Haut : maxi 5 min puis mini, Bas : maxi 5 min puis mini. Inversion à 25 min.

#### Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000









- 👉 La recette est aussi réalisable avec le Vitalité 4000, le Vitalité 3000 et le Vitalité 5000.
- 👉 Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires.
- 👉 Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.
- 👉 Les recettes du Vitalité 4000 sont réalisables avec le Vitalité 3000, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du Vitalité 3000 est légèrement plus petit.

## Choucroute allégée, ma recette express







La choucroute crue est pas grasse, le poulet fumé remplace à merveille les morceaux de porc.

Pour 6 personnes :

-  1 poulet fumé
-  3 saucisses fumées
-  1 kg de choucroute crue
-  3 carottes coupées en rondelles de 3 cm
-  6 petites pommes de terre
-  1 oignon émincé
-  Baies de genièvre, laurier, coriandre en grains
-  150 ml de vin blanc + 150 ml de bouillon










de poule






-  Mélanger la choucroute avec les légumes,
-  Verser le mélange de vin blanc et de bouillon de poule (300 ml environ), quelques baies de genièvre, feuilles de laurier et de la coriandre en grain (pour la bonne digestion)
-  Ajouter la viande dessus
-  Cuisson : 1 h30, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson, Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte








## Ossobuco de veau, recette de l'Omniscieur

Pour 6 personnes :

-  6 tranches de jarret de veau avec os,
-  2 oignons,
-  2 carottes,
-  2 tomates (ou purée de tomates),
-  2 gousses d'ail,
-  1 branche de céleri,
-  1 filet d'huile d'olive,
-  2 cuillères à soupe de concentré de tomates,
-  20 cl de vin blanc,

-  30 cl d'eau chaude,
-  3 cuillères à café de fond de veau,
-  Farine,
-  1 bouquet garni,
-  1 orange : zestes + jus,

-  Hachez finement les légumes.
-  Dans la cocotte, délayez un peu de concentré de tomates avec le vin blanc, le fond de veau, l'eau chaude, les tomates (ou la purée de tomates), le hachis de légumes, les zestes et le jus d'orange et l'huile d'olive. Assaisonnez.
-  Ajoutez les tranches de veau farinées. Imprégnez-les dans le jus. Ajoutez le bouquet garni.
-  Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
-  Cuisson : 1 h 30 min, Haut : mini, Bas : maxi 35 min puis mini. Inversion à 35 min.

## Œufs

Sur le plan nutritionnel, les deux parties de l'œuf ont une composition différente : protéines dans le blanc et vitamines, antioxydants et minéraux dans le jaune.

Pour profiter au maximum de cette richesse nutritionnelle, il est recommandé de consommer le **Blanc cuit et le jaune coulant**

→ Par exemple :

- Œuf mollet
- Œuf poché
- Œuf cocotte bien maîtriser
- Œuf au plat cuit à basse température (sans agression thermique du jaune)

Voici quelques explications :

### 1. Le blanc d'œuf : à bien cuire

Le **blanc cru** contient une protéine appelée **avidine**, qui empêche l'absorption de la biotine (vitamine B8).

Cette avidine est **inactivée à la cuisson** (dès 85 °C environ).

Le blanc cru est aussi **mal digéré** par certaines personnes.

✓ **Cuisson idéale : blanc bien cuit**, ferme ou coagulé, pour garantir **digestibilité et absorption optimale** des protéines.

### 2. Le jaune d'œuf : à laisser coulant ou crémeux

Le jaune est **riche en oméga-3, choline, vitamines liposolubles (A, D, E, K), antioxydants (lutéine, zéaxanthine)**.

Ces composés sont **sensibles à la chaleur** : une cuisson trop forte les dégrade.

Les oméga-3 et la choline sont mieux préservés quand le jaune reste **coulant ou à peine pris**.

✓ **Cuisson idéale : jaune coulant ou crémeux**, pour préserver ses **nutriments fragiles**.

*« Mon aliment, ma première médecine – Les œufs »*

*Compact par la taille, riche par le contenu : 30 pages pour tout savoir sur les œufs : 60 recettes, des fiches nutritionnelles simples et des astuces de cuisson pour en tirer tous les bienfaits.*



Jaune

#### Choline

- Booste la mémoire
- Protège le foie

#### Vitamine D

- Renforce l'immunité
- Contrôle le stress

#### Sélénium et vit E

- Antioxydants et anti-âge

#### Vitamine A

- Booste l'immunité
- Santé de la peau et des yeux

#### Lutéine

- Prévient la DMLA
- Préserve les neurones



Œuf

Blanc

#### Glutamine

- Renforce l'immunité
- Combat le stress

#### Lysine

- Réduit l'anxiété
- Combat l'herpès

#### Tryptophane

- Calme le stress
- Améliore le sommeil

#### Tyrosine

- Booste l'énergie
- Motivation et bonne humeur



## Œuf cocotte parfait



Pour 1 personne (cocotte de base) :

☛ 1 c. à café de crème fraîche et la garniture au fond du ramequin

☛ Verser uniquement le blanc

🔥 Placer dans la cocotte, avec 3 c. à soupe d'eau **10 min, Haut et Bas maxi**

☛ A la fin de la cuisson : ajouter le jaune, fermer la cocotte et attendre 10-15 min avant de déguster.

💡 Pour la grande cocotte, si vous mettez 2-4 ramequins : augmenter le temps de 5 – 8 minutes.

### Astuces :

- Saler de préférence après cuisson.
- Ajouter les herbes fraîches en fin de cuisson pour préserver leur parfum.
- Servir bien chaud avec des mouillettes ou une salade croquante.



## Omelette soufflée (recette de l'Omnicuiseur)

🥚 6 oeufs,

🥚 1 filet d'huile d'olive,

🥚 fines herbes (facultatif).

☛ Dans un récipient, battez 6 œufs.

☛ Versez la préparation dans la cocotte de base préalablement huilée.

☛ **Fermez la cocotte et mettez en cuisson.**

**Cuisson** : 16 min, **Haut** : maxi 5 min puis mini

**Bas** : maxi 5 min puis mini

**Inversion** à 5 min.

Attention, les temps de cuisson peuvent varier si les œufs sont froids ou à température ambiante.

Pour une omelette moins coulante, laissez la cocotte fermée 2 à 3 min après la cuisson.

### Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000

🔥 La recette est aussi réalisable avec le **Vitalité 4000, le Vitalité 3000 et le Vitalité 5000**.

🔥 Les temps de cuisson du **Vitalité 6000 et du Vitalité 5000** sont quasi-similaires.

🔥 Pour adapter du **Vitalité 6000 au 4000**, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.

🔥 Les recettes du **Vitalité 4000 sont réalisables avec le Vitalité 3000**, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du **Vitalité 3000** est légèrement plus petit.

## Terrines : viande, poisson, légumes

L'Omnicuiseur est idéal pour réussir les délicieuses terrines et pains de viande ou de poisson

### **Terrines maison : 3 règles d'or pour les réussir à tous les coups !**

Qu'elles soient à la viande, au poisson ou aux légumes, les terrines font toujours leur petit effet à table. Parfaites à préparer à l'avance, elles sont aussi savoureuses froides que tièdes. Voici comment ne plus jamais les rater 🙌

#### **1. Choisir la bonne base**

Terrine de viande : associer un gras (foie, lard, œuf) et un maigre (volaille, veau, gibier...).

Terrine de poisson : préférer un mélange poisson blanc + poisson gras (saumon, maquereau).


Terrine végétale : penser aux légumineuses mixées, tofu, œufs, purées de légumes denses.


#### **2. Soigner l'assaisonnement**

Herbes fraîches, épices, condiments (moutarde, sauce soja, citron...), alcool (porto, cognac, vin blanc) : osez les mariages subtils pour exalter les saveurs.

#### **3. Temps de cuisson**

À l'Omnicuiseur : en général, les terrines sont cuites entre 40 et 50 min, Haut et Bas maxi 20-25 min, puis mini.

 **Attention** : si le moule est placé à même la cocotte, surtout la grande cocotte, réduire le Bas maxi de 5-10 min ou mettre 10 dernières minutes à 0, pour éviter de « brûler » le fond de la terrine.

 **Astuce** : toujours laisser refroidir complètement, puis réfrigérer 12 h avant de trancher. Les saveurs auront eu le temps de se développer... et la texture sera parfaite !

*Réussir toutes vos terrines maison : les bases à connaître !*

Terrines de légumes, de poisson ou de viande... ces plats complets et savoureux se préparent à l'avance, se dégustent froids ou tièdes, et font toujours l'unanimité. Voici comment composer la base idéale, et quelques astuces pour une texture parfaite 🙌

#### **Terrine de légumes** (pour 6 à 8 personnes)

- 400 g de légumes cuits et bien égouttés
- 3 à 4 œufs
- 150 à 200 ml de crème (végétale ou animale)
- 1 c. à soupe de Maïzena ou de farine pour lier
- 100 g de fromage râpé (facultatif mais très savoureux !)

 Parfumer avec des herbes, des épices, une pointe d'ail ou un zeste de citron.

#### **Terrine de poisson**

- 600 g de chair de poisson (un mélange maigre + gras, par ex. cabillaud + saumon)

– Même base que pour les légumes : œufs + crème + liant + assaisonnement

💡 Mixer finement pour une texture lisse ou hacher grossièrement pour un effet rustique.

### 🍷 Terrine de viande

Ici, on joue sur les textures :

– Viande maigre (volaille, veau...) + un élément gras (lardons, foie, œufs)

– Aromates (échalote, herbes, alcool type cognac ou vin blanc)

– Cuisson longue à basse température pour conserver le moelleux

👉 À l'Omnisciseur, la cuisson vapeur douce est idéale pour préserver goût et texture, sans dessèchement.



### *Terrine de poisson (recette de l'Omnisciseur)*

🍷 Cabillaud : 300 g

🍷 Filets de truite ou de saumon : 300 g

🍷 Crème fraîche épaisse (vache ou végétale) : 20 cl

🍷 Saumon fumé : 3 tranches

🍷 Oeufs : 4

🍷 Concentré de

tomates ou bisque de homard : 2 c. à s.

🍷 Crevettes décortiquées : 180 g

🍷 Curry : –

🍷 Farine : 2 c. à s.

🍷 Tabasco : 4 à 6 gouttes

🍷 Zestes de citron : 1/2 citron

🍷 Sel, poivre : facultatif

🍷 Eau au fond de la cocotte : 3 c. à s.

🍷 Cuisson : 40 min (inversion à 25 min). Haut : Maxi 25 min puis Mini, Bas : Maxi 25 min puis Mini

💡 **Conseils** : vous pouvez déguster chaud ou froid avec une crème citronnée.

👉 Réduisez le poisson en purée au mixeur sauf le saumon fumé.

👉 Dans un récipient, mélangez la purée de poisson, les crevettes coupées en morceaux, le concentré de tomates, le curry, les oeufs, la crème fraîche et la farine.

👉 Assaisonnez. Le goût doit être relevé. Ajoutez les zestes de citron et le Tabasco.

👉 Huilez et farinez le moule.

👉 Versez un tiers de la préparation, puis ajoutez une tranche de saumon.

👉 Ajoutez une nouvelle couche de la préparation, la tranche de saumon fumé restante et versez le reste de la préparation.

👉 Placez le moule au fond de la cocotte.

👉 Versez les c. à s. d'eau au fond de la cocotte.








👉 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.







## *Terrine du soleil*

**Ingrédients pour 6 à 8 personnes (moule 22 cm)**

:

-  1 petite aubergine
-  1 courgette
-  1 poivron
-  2 tomates
-  2 gousses d'ail
-  1 c. à café d'herbes de Provence
-  1 c. à soupe de concentré de tomate

-  1 c. à soupe de Maïzena
-  100 ml de crème épaisse à 4 %
-  3 œufs
-  100 g de fromage râpé

👉 Émincez les légumes et mélangez-les avec l'ail, les herbes, les œufs battus, la crème, le concentré de tomate, la Maïzena et le fromage.

👉 Versez le tout dans un moule (type cake).

👉 Cuisson : 50 min — Haut et Bas maxi 20 min, puis mini, avec 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson



# Cuissons combinées




## 5 règles d'or de cuisson combinée à l'Omnicuiseur

### 1. Tenir compte des temps de cuisson de chaque aliment


✓ Placez ensemble des ingrédients **dont les temps de cuisson sont compatibles**.

- ✓ Ou bien, jouez sur la **taille des morceaux** :
- ✓ Coupez plus fin les aliments qui cuisent plus lentement.
- ✓ Laissez entiers ou en gros morceaux ceux qui cuisent vite.

 Exemple : poisson entier + carottes en petits dés = cuisson harmonieuse.

### 2. Organiser la cocotte en couches ou en zones

- ✓ Disposez les ingrédients selon leur texture :
- ✓ En haut : ce qui cuit vite (poisson, légumes tendres...)
- ✓ En bas : ce qui demande plus de temps (pommes de terre, carottes...)
- ✓ Vous pouvez aussi utiliser des **ramequins, plats ou feuilles de papier cuisson** pour séparer les préparations.

 Objectif : que chaque aliment cuise sans ne se détremper ni s'écraser.

### 3. Adapter la quantité d'eau ou de liquide

- ✓ Si les aliments rendent de l'eau (tomate, courgette, poisson...), **évittez d'ajouter trop de liquide**.
- ✓ Sinon, ajoutez un fond d'eau ou de bouillon (généralement 100 à 150 ml suffisent).
- ✓ Pour les plats à sauce (tajine, curry...), vous pouvez **mélanger cru les ingrédients avec les épices et la sauce**.

### 4. Réglages Haut et Bas adaptés

En général :




**Haut maxi 10-20 min, selon le plat / Bas maxi** (en démarrage puis éventuellement réduit à mi-cuisson).

**Pensez à inverser la cocotte** à mi-cuisson si nécessaire, pour une répartition homogène de la chaleur.

### 5. Respecter les temps de repos

**Ne soulevez pas le couvercle immédiatement** à la fin de la cuisson.

Laissez reposer 10 à 15 minutes, cela permet :

-  à la chaleur résiduelle de terminer la cuisson,
-  aux saveurs de bien se développer,
-  aux aliments de se détacher facilement.



*Mijoté de légumes aux shiitake, lentilles corail aux carottes et épices douces, gâteau fondant aux cerises*

**Pour 4 personnes :**

**Mijoté de légumes :** 1 courgette, 2 carottes, 1 oignon, 1 poireau, 300 g de champignons (shiitakes pour moi)

2 c. à soupe d'huile d'olive, thym, romarin, sel aux herbes, un peu d'eau ou de bouillon de légumes

**Lentilles corail :** 200 g de lentilles corail, 400 ml de bouillon de légumes, 1 carotte râpée, une pincée de chaque épice : curcuma, paprika, gingembre, piment d'Espelette

**Fondant chocolat-cerises :**

- 🥄 2 œufs,
- 🥄 1 c. à soupe bombée de farine (complète d'épeautre ici),
- 🥄 2 c. à soupe de cacao maigre,
- 🥄 1 c. à soupe bombée de crème fraîche
- 🥄 1 c. à soupe de sucre Stévia + 1 sachet de sucre vanillé
- 🥄 1 pincée de fleur de sel,
- 🥄 1 c. à café de poudre à lever,
- 🥄 1 c. à soupe de Kirsch
- 🥄 1 bol de cerises surgelées

Mixer les œufs avec les sucres, ajouter la crème, la farine tamisée et la levure

Mélanger le tout avec le cacao et le Kirsch et verser dans le moule huilé



**Sirop d'imbibage** : décongeler un bol de cerises (3 min à 100W au micro-onde), ajouter 1 c. à soupe de miel et 1 c. à café de crème de cerises (facultatif). Avec le jus de décongélation vous aurez une espèce de sirop avec lequel vous imbiblez le gâteau à la fin de la cuisson.

Cuisson dans la grande cocotte : mettre les légumes et les champignons, placer les lentilles et le gâteau sur la grille position haute pour une cuisson de **40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.**

Inversion à mi-cuisson. Glissez une feuille de papier alu sur le couvercle au bout de 20 min, pour éviter de griller le gâteau










*Crème d'endives au maquereau fumé et « dauphinois » de patate douce aux maquereaux et au brie*

Un duo réconfortant, léger et ultra-gourmand

**Crème d'endives (3 -4 personnes) :**



-  4 petites endives ou jeunes pousses d'endives
-  1 patate douce
-  1 filet de maquereaux fumé
-  300 ml de lait + thym, romarin, quelques feuilles de sauge
-  Faire chauffer le lait et y plonger les filets de maquereaux émincés pour 15 minutes

-  Retirer les maquereaux et filtrer le lait
-  Découper les endives et la patate douce, les mettre dans la cocotte et y verser le lait infusé (ajouter 100 ml d'eau)



### « Daupinois » de patate douce (2 personnes) :



🍷 2 filets de maquereaux (dessalés dans du lait parfumé aux herbes)

🍷 3-4 tranches de brie

🍷 Thym

👉 Répartir les tranches de patate douce dans le plat en les mélangeant avec la crème

👉 Ajouter les morceaux de maquereau dessus et terminer par les tranches de fromage

👉 Parsemer de thym et placer le plat sur la grille position haute

🍷 Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. Au besoin, glisser une feuille de papier alu.

👉 À la fin de la cuisson, mixer la soupe et servir avec un petit morceau de maquereau et 1 c. à soupe de crème fraîche

🍷 1 ou deux patate douce coupée en fines tranches à la mandoline  
🍷 150 ml de crème légère



### *Saumonette au thym citron et sa ratatouille*

La saumonette, ce poisson supporte la cuisson plus longue, mais à basse température. On peut donc la cuire en même temps que la ratatouille (dont les légumes coupés en très petits dés)

Pour 4 personnes :

🍷 4 petites saumonettes

🍷 4 rondelles de citron

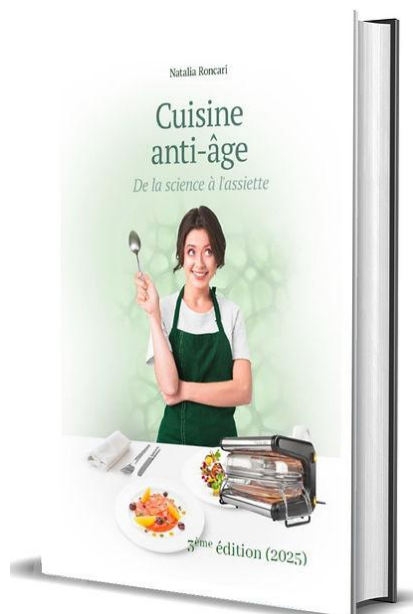
🍷 100 ml de vin blanc + 1 c. à soupe d'huile d'olive

- 🍷 Thym citron frais ou séché
- 🍷 Ratatouille : 1 aubergine, 1 courgette, 1 tomate, 1 poivron, 1 oignon, sauce tomate, origan, basilic, ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 👉 Placer les légumes coupés en petits dés dans la cocotte, ajouter la grille position haute
- 👉 Assaisonner le poisson, ajouter le thym, l'huile d'olive et le vin blanc, mettre quelques rondelles de citron et parsemer de thym
- 🍷 Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut maxi 10 min, puis mini et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. Glisser le papier alu sur le couvercle pour éviter de griller la saumonette



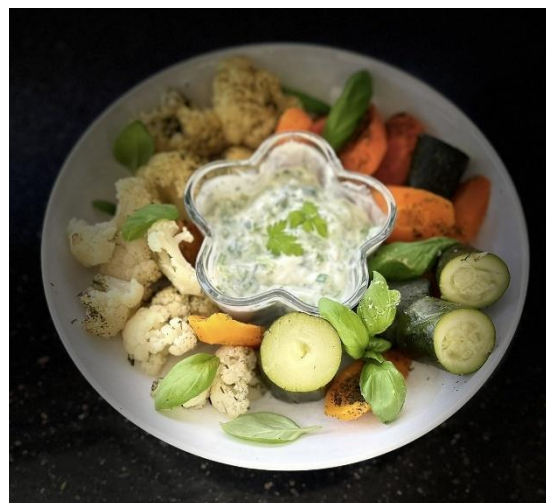
*Des dizaines de recettes et idées de cuisson combinée dans mon livre*

[Cuisine anti-âge. de la science à l'assiette : 100 % Omnisciseur](#)



## Recettes antigaspi

### *Méli-mélo de légumes vapeur et soupe verte antigaspi*



100 % antigaspi, ces deux plats super légers et très healthy.

Savez-vous que les côtes et les feuilles de chou-fleur regorgent de micronutriments santé ?

Quels sont leurs valeurs nutritionnelles ?

#### 🌿 Feuilles de chou-fleur



– Contiennent aussi du calcium, du magnésium et des antioxydants (flavonoïdes, composés soufrés).

#### 🌿 Côtes (ou tiges) de chou-fleur

– Moins tendres que les fleurettes, mais riches en fibres et en eau (effet rassasiant, peu calorique).

- Riches en fibres, elles favorisent la satiété et soutiennent la santé digestive.
- Bonne source de vitamine C (encore plus que la tête parfois !), pour l'immunité et l'effet antioxydant.
- Apport en vitamine K, essentielle pour la santé osseuse et la coagulation.



- Bonne source de vitamine B6 et de folates, utiles au système nerveux et à la régénération cellulaire.
- Elles contiennent aussi des glucosinolates, des composés protecteurs souvent étudiés pour leur effet potentiel contre certaines maladies chroniques.

### Mélange de légumes :

- 🥕 Chou-fleur en fleurettes
- 🥕 2 courgettes coupées en gros tronçons
- 🥕 2 carottes coupées en tranches de 2 cm d'épaisseur
- 🥕 Mélange d'herbes de Provence (maison pour moi)

- 🍳 Cuisson : mettre les légumes sur la grille position haute pour une cuisson de 40 min, Haut maxi 20 min, puis mini. Bas maxi.
- 👉 À la fin de la cuisson, retirer les aromates de la soupe et la mixer avec 1 poignée d'épinards
- 👉 J'ai servi les légumes vapeur tièdes avec une sauce probiotique : 1 yaourt, 1 c. à soupe de fines herbes, 1 gousse d'ail pressé + 1 c. à café de miso ou de sel aux herbes maison.

### Dans la grande cocotte :

- 🥕 Feuilles et côtes de chou-fleur (pas trop épaisses)
- 🥕 1 oignon
- 🥕 Épluchures de carottes
- 🥕 400 ml de bouillon de légumes
- 🥕 Thym, romarin, laurier



### Astuce couleur pour une soupe bien verte

Pour obtenir une **soupe d'un vert éclatant**, j'ai toujours au congélateur un sachet d'épinards en branches. Il suffit d'en ajouter **une poignée**

dans la cocotte ou dans la soupe mixée, attendre **1 à 2 minutes et remixer**, alors que la soupe est encore très chaude.

Non seulement les épinards **ravivent la couleur**, mais ils apportent aussi un **bonus nutritionnel** : chlorophylle, fibres, acide folique, fer et antioxydants comme la lutéine.



### Poireau antigaspi

Rien ne se perd dans un poireau : le vert, le blanc et même les racines !

👉 De l'huile de poireau avec le vert foncé, concentrée en nutriments anti-âge !

👉 Le blanc charnu, cuit à la vapeur et fondant à souhait : alliée de la bonne digestion.

👉 La partie médiane est idéale pour une bonne soupe, riche en fibres et mise en valeur par le sarrasin !

👉 Les racines, avec leur croquant et leur saveur subtile d'alliacé se décline en fine « croustade » épicée !

Pour 4 personnes :

4 poireaux

- 150 ml de mélange 4 huiles ou d'huile d'olive
- 2 branches de chou kale
- 1 poignée de persil
- 1 c. à soupe de sarrasin grillé
- 4 tranches de truite fumée
- 1 c. à soupe d'œufs de truite

On commence par faire cuire les poireaux à la vapeur : 1 h, Haut 0, Bas maxi

**Astuce :** ajouter des aromates (du thym, du romarin et du laurier) dans l'eau de cuisson pour l'utiliser après pour la soupe.

**L'huile de poireaux :** couper les extrémités vertes des poireaux (2 bonnes poignées) et les mixer au moins 1 minute dans 150 ml d'huile neutre ou d'huile d'olive (30-40 sec/vit 5-10 au Thermomix en raclant les bords entre deux mixages). Ensuite, filtrer avec une passoire très fine.

**Soupe poireau-kale-sarrasin :** découper les poireaux restants en tranches, ajouter la moitié de chou kale, le sarrasin rincé et l'eau de cuisson vapeur des poireaux. Faire cuire

**À l'Omnicuseur :** 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

**Au Thermomix :** 25 min/95°C/sens inverse

À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de chou kale restantes, at tendre 10-15 min et mixer le tout avec 1 bonne c. à soupe de crème.

Servir avec un petit filet d'huile de poireau et de la croustade de radicelles.

**Croustades de radicelles de poireau :** laver les radicelles à l'eau vinaigrée et bien sécher



Imbiber-les d'huile d'olive, saler et parsemer de piment d'Espelette

Faire griller au four quelques minutes (à surveiller)

**À l'Omnicuiseur** : sur la grille position haute, Haut maxi (5-8 minutes) jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croustillantes

**Poireaux vinaigrette à la truite fumée**

Enrouler les tronçons de poireaux de fines tranches de truite fumée,

Ajouter un peu d'œufs de truite sur chaque tronçon

Mélanger 1 c. à soupe d'huile de poireau avec 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, saler et répartir ce mélange sur les poireaux

Parsemer de noisettes grillées (facultatif) et d'aneth



*Poireau mimosa, saumon, œufs de lompe*

**Recette** : 1 blanc de poireau (cuit vapeur), 1 c. à café d'œufs de lompe et 1 œuf dur par personne

**Vinaigrette** : 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de moutarde fine, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sauce soja et un peu d'eau pétillante, pour alléger la préparation.

**Cuisson des poireaux à l'Omnicuiseur** : 1h, Haut 0, Bas maxi, dans un panier vapeur, 500 ml d'eau au fond de la cocotte.

Mettre quelques aromates dans l'eau pour parfumer les poireaux et utiliser cette eau pour faire une bonne soupe.

**Soupe poireaux-cresson-champignons**  
400 ml d'eau de cuisson des poireaux

1 grosse poignée de cresson + le vert de 3 poireaux + 5 champignons de Paris

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

Mixer le tout à la fin de la cuisson et servir avec un mélange de graines et quelques baies roses écrasées...



# Légumes et légumes farcis

## *Conseils et astuces pour réussir la cuisson des légumes seuls*

### 1. Utilisez des légumes de même taille

- Coupez les légumes de manière homogène pour une cuisson régulière.
- Les légumes denses (carottes, panais) peuvent être tranchés plus finement que les plus tendres (courgettes, champignons).

### 2. Ajoutez un fond d'eau ou de bouillon selon les légumes

- Légumes riches en eau (courgettes, tomates) : **pas besoin d'eau**.
- Légumes plus secs (carottes, haricots verts) : **2 à 4 c. à soupe d'eau**, éventuellement parfumée (bouillon, citron, vin blanc).

### 3. Rehaussez le goût en ajoutant dès le départ :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive, de coco ou de ghee
- Des herbes aromatiques (thym, laurier, origan...)
- Des épices (curcuma, curry, cumin...)

### 4. Temps et réglages de cuisson indicatifs (selon quantité) :

- Carottes, panais, patates douces : **40 à 50 min** – Haut maxi / Bas : maxi 25 min, puis mini
- Courgettes, brocolis, haricots verts : **30 à 40 min** – Haut et Bas maxi 20 min puis mini
- Chou-fleur, brocoli, romanesco (en fleurettes) : **30 min** – Haut et Bas maxi 15 min, puis mini
- Choux de Bruxelles, chou vert : 40 – 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- Poivrons grillés : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c ; à soupe d'eau au fond de la cocotte. Laisser refroidir dans la cocotte.
- Poireaux (coupés en rondelles de 1-2 cm), 100 ml de liquide (lait, crème, vin blanc etc ..) 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- Épinards : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 100 ml de liquide ou de crème à la cuisson.
- Aubergines rôties : coupées en deux et placées, 2 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. 40 min, Haut et Bas maxi 30 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson

Consigne pour tous : en fin de cuisson, **laisser en attente 5 à 10 min** pour terminer la cuisson à cœur sans énergie.

## Légumes farcis

### 1. Quels légumes choisir ?

Presque tous les légumes pouvant être évidés ou formés en cavité sont adaptés :

**Classiques** : tomates, courgettes rondes, poivrons, aubergines, oignons, pommes de terre

**Plus originaux** : navets, pâtissons, champignons gros calibre, potimarron mini, fenouils



Astuce : choisissez des légumes de taille équivalente pour une cuisson homogène.

---

## 🔪 2. Préparation des légumes

**Vider avec une petite cuillère** : laissez 0,5 à 1 cm de chair (selon le légume) pour qu'il garde sa tenue à la cuisson.

**Conserver les chapeaux** (tomates, courgettes, poivrons) : pour refermer à la cuisson et éviter le dessèchement.

**Utiliser la pulpe** : mixée ou hachée, elle enrichit la farce ou le fond de plat (évitez le gaspillage).

**Saler légèrement l'intérieur** : laissez dégorger quelques minutes les légumes aqueux (tomate, courgette) pour éviter qu'ils rendent trop d'eau à la cuisson.

---

## 🍷 3. Quelle farce ?

🍖 Farce traditionnelle (viande) :

Viande hachée (bœuf, veau, volaille ou mélange)

Pain trempé ou flocons d'avoine, œuf (liant)

Oignon, ail, herbes, épices

Pulpe du légume si possible

🌱 Farce végétarienne :

Base de céréales (quinoa, riz, millet) + légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges)

Oignon revenu, légumes hachés (pulpe), herbes fraîches

Option : purée d'oléagineux (amande, cajou, sésame) ou fromage frais pour le moelleux

🧀 Farce express :

Fromage frais + restes de légumes + œuf ou graines + herbes

Idéale pour une version rapide et légère

💡 Astuce nutrition : pour une **version anti-âge ou à IG bas**, remplacez le pain par des flocons d'avoine ou du sarrasin.

🕒 Le temps de cuisson varie entre 40 et 50 min, selon la taille des légumes. Il est préférable d'attendre 10-15 min avant d'ouvrir la cocotte.

💡 **Conseil perso** : pour la grande cocotte, diminuez le temps de Maxi en Bas de 5 – 10 min, ou mettez le Bas à 0 les 10 dernières minutes, pour éviter de griller les aliments.



### *Poivrons grillés*

Petite cocotte : 4-5 poivrons juste bien lavés et encore humides : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.  
Inversion à mi-cuisson


Grande cocotte : 6 gros poivrons : 60 min, Haut maxi 20 min, puis mini ; Bas maxi 15 min, Mini 30 min, puis 0 (pour éviter que la peau grille et accroche au fond). Inversion à mi-cuisson.

🍷 **POUR LES DEUX CUISSONS** : laissez refroidir dans la cocotte sans ouvrir



### *Pommes de terre nouvelle rôties*

Petite cocotte : 1 kg de pdt, badigeonner d'huile avec un pinceau, parsemer de sel aux herbes, 3 c. à soupe d'eau dans la cocotte

 Cuisson : 50 min, Haut maxi et Bas maxi 30 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson


Grande cocotte : Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis 10 min mini, puis 0, car ça brûle trop.


J'ai ouvert délicatement le couvercle et j'ai mélangé les pommes de terre pour une cuisson homogène.





### *Petits farcis surprises*


Pour 3 – 4 personnes

 4 courgettes, 1 poivron, 2 tomates


 300 g de farce (mélange veau, porc, poulet) pour moi


 7 carrés de comté ou d'autre fromage à pâte dure


 Couper les « chapeaux » des légumes et les vider

 Mixer la moitié de leur chair avec la farce

et

 Farcir en insérant un carré de fromage au milieu

 Placer les légumes dans la cocotte, couvrir avec les chapeaux et répartir les restants des chairs dans la cocotte








 Cuisson : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.




## Tomates farcies sur le lit de lentilles



Pour 2-3 personnes :

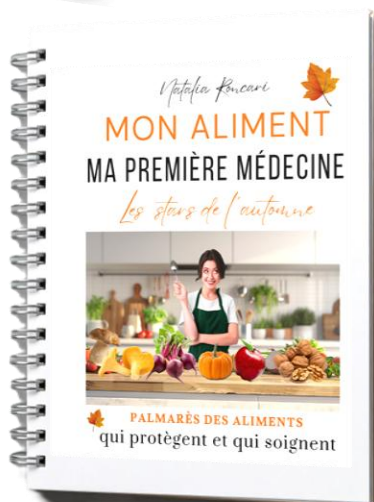
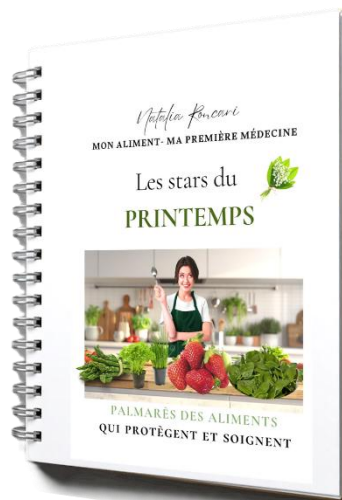
-  6 tomates
-  400 g de farce
-  200 g de lentilles Béluga ou lentilles vertes
-  400 ml de bouillon de légumes
-  1 oignon rouge émincé + 100 g de lardons (facultatif)
-  Répartir les lentilles dans le plat, ajouter le bouillon et placer les tomates farcies dessus
-  Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson,

3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte ; Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte

 **Variantes de garniture :** riz, riz complet, quinoa, graines de sarrasin, haricots secs (cuits).

## Dans les livrets « Mon aliment – ma première médecine »

découvrez les meilleurs légumes de saison et des centaines de recettes originales, gourmandes et préventives : été, automne, hiver, printemps




## Gratins

Pour réussir un gratin à l'Omnicuiseur, il est important de respecter les proportions des ingrédients et le réglage des résistances.

### Proportions générales (repères de base)

*Pour un plat à gratin standard (6 personnes / moule 24–28 cm) :*


**Légumes, féculents ou protéines :**


 **600 à 800 g au total** (selon leur densité et s'ils sont crus ou cuits)

**Liquide (crème, lait, bouillon, pulpe de tomate, etc.) :**

 **200 à 300 ml**, à adapter selon les ingrédients

**Liant facultatif** (si appareil trop fluide) :

 1 c. à soupe de fécule, de farine ou 2 œufs battus

 **Astuce** : si les ingrédients sont très aqueux (courgette, tomate...), réduire le liquide à **150–200 ml** ou précuire/égoutter les légumes.

### 4. Astuces anti-ratage

**Beurrer ou huiler légèrement le fond du plat** pour éviter que ça accroche.

**Ne pas trop remplir le plat** : 3 à 5 cm de hauteur max pour une cuisson homogène.

**Éviter les gratins trop secs** : toujours une base liquide (crème végétale, œufs, purée de tomate, bouillon...).


### 5. Pour un gratin équilibré et anti-âge :

**Base de légumes** : légumes verts, brocolis, chou-fleur, blette, épinards

**Protéines** : poissons gras, blancs de poulet, légumineuses ou céréales complètes (quinoa, lentilles, sarrasin)

**Liant** : œufs, crème végétale ou maigre à 4 % de mg

### Réglages généraux de cuisson

 **Gratins de légumes** comme courgettes, blettes, épinards, champignons, endives :

**Dans le plat intermédiaire** → 40 – 50 min

– Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini et Bas mini. 3 c ; à soupe d'eau au fond de la cocotte ; Inversion à 25 min. Attendez 10 min avant d'ouvrir la cocotte.

**Dans la cocotte de base** : 45 min, Haut maxi, Bas mini, inverser à mi-cuisson. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte ;

 **Gratins de pommes de terre, patates douces tranchées :**

**Petite cocotte** → 55 min – Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 40 ml d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte.

**Grande cocotte** → 1 h à 1 h 10 – Haut maxi 60 min, puis mini, Bas : mini 50 min, puis 0. Inversion à 35 min

100 ml d'eau au fond de la cocotte. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte

 **Gratins de pâtes, riz, quinoa (cuits ou semi-cuits) :**



→ 40-45 min – Haut maxi, Bas maxi 10 min, puis mini. 3 c ; à soupe d'eau au fond de la cocotte

Lasagnes : dans la cocotte : 50min, Haut Maxi, Bas mini (ou 0 15 dernières minutes). Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte. Inversion à 25 min. Graisser le fond de la cocotte

Hachis parmentier à base de viande dans la grande cocotte : 1 h, Haut maxi, Bas mini. Inversion à mi-cuisson

Hachis parmentier dans un plat

*Tableau cuisson : gratins, hachis, lasagnes*

Préparation	Cocotte / Plat	Durée	Puissance Haut / Bas	Eau au fond	Inversion	Repos avant ouverture	Remarques
 Gratin de légumes (courgettes, épinards, blettes, etc.)	Plat intermédiaire	40-50 min	Haut : maxi, Bas : maxi 20 min, puis mini	3 c. à soupe	À 20 min		Attendre le dorage avant de baisser le haut
	Cocotte de base	50 min	Haut : maxi Bas : mini		À mi-cuisson	10 min	—
 Gratin de pommes de terre / patate douce	Cocotte de base	55 min	Haut Maxi. Bas : maxi 20 min, puis mini		À mi-cuisson		Tranches fines recommandées
	Grande cocotte	1 h - 1 h 10	Haut : maxi Bas : mini 50 min, puis 0		À 35 min	15 min	Si trop de dorage, passer le Haut à mini ou mettre le papier alu sur la cocotte
	Plat intermédiaire	55 min	Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	3 c. à s	À 25 min	10 min	Si trop de dorage, passer le Haut à mini ou mettre le papier alu sur la cocotte
 Gratin de pâtes / riz / quinoa (cuits ou semi-cuits)	Cocotte	40-45 min	Haut : maxi Bas : maxi 10 min, puis mini		À 20 min	10 min	Bien mélanger les ingrédients
	Plat intermédiaire	40 min	Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	3 c. à s	À 20 min	10 min	
 Lasagnes	Cocotte	50 min	Haut : maxi Bas : mini (ou 0 les 15 dernières min)	—	À 25 min	15 min	Diminuer la cuisson de 10 min pour les lasagnes de poissons et légumes
	Plat intermédiaire	45 min	Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	1 verre d'eau	À 20 min	10 min	Diminuer la cuisson de 10 min pour les lasagnes de poissons et légumes

Préparation	Cocotte / Plat	Durée	Puissance Haut / Bas	Eau au fond	Inversion	Repos avant ouverture	Remarques
🍳 Hachis parmentier (viande)	Grande cocotte	1 h	Haut : maxi Bas : mini	—	À mi- cuisson	10 min	Viande crue, mais purée préalablement cuite. Réduire la cuisson de 10 min si à base de poisson
	Plat intermédiaire ou plat à tarte	40 min	Haut & Bas : maxi 20 min, puis mini	3 c. à soupe	À 30 min	5 min	Viande crue, mais purée cuite

### *Gratin de penne (recette de l'Omnicuiseur)*



- 👉 Dans la cocotte, mélangez la purée de tomates, les œufs fouettés, la crème fraîche, l'eau, les feuilles de basilic ciselées, le sel et le poivre (facultatif).
- 👉 Ajoutez les pâtes dans cette préparation, mélangez. Recouvrez de mozzarella en lamelles et parsemez de gruyère râpé.
- 👉 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 📅 Cuisson : 45 min, Haut : maxi, Bas : maxi 10 min puis mini. Inversion à 20 min. Attendez 10 min avant d'ouvrir la cocotte.

Pour 6 personnes

- 🍲 500 g de penne,
- 🍲 300 g de mozzarella,
- 🍲 2 oeufs,
- 🍲 25 cl de crème fraîche liquide (vache ou végétale),
- 🍲 100 g de gruyère râpé,
- 🍲 200 g de purée de tomates au basilic,
- 🍲 80 cl d'eau,
- 🍲 1 bouquet de basilic frais,
- 🍲 Sel, poivre.



### *Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée*

Un plat rapide à préparer, rassasiant et léger, grâce à la sauce béchamel allégée mais savoureuse.

J'ai mis dans la béchamel la farine complète, plus avantageuse sur le plan nutritionnel que la farine blanche.

Pour 4 – 6 personnes :

- 6 jeunes pousses d'endives émincés
- 3 tranches de saumon fumé
- Quelques feuilles de chou kalé (facultatif)
- Pour la Béchamel
- 350 ml de lait écrémé
- 1 c. à soupe de farine complète
- 1 c. à café de fond de volaille
- 1 pincée de noix de muscade



Préparer la béchamel : 8 min/90°C/vit 4 au Thermomix ou faire épaisir les ingrédients en mélangeant régulièrement à la casserole à feu très doux

Verser la béchamel sur les endives et le saumon, parsemer de fromage râpé

Cuisson à l'Omniseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

*10 autres idées de gratins originaux et très faciles à réaliser, dans le livre*




[« L'Omniseur au quotidien »](#)



## Quiches et tartes salées




Ces recettes déclinables à l'infini sont extra à l'Omnicuiseur.

### Appareil de base pour 4 personnes (moule de 15 x 25 cm) :

-  2 œufs
-  100 g de crème + 100 ml de lait (animale ou végétale)
-  Sel, poivre, muscade, curcuma, herbes...

Option : 1 à 2 c. à soupe de fécule ou de farine pour une texture plus ferme

### Appareil de base pour 6 personnes (moule de 20 x 30 cm) :

-  3 œufs (ou 2 œufs + 2 jaunes d'œuf)
-  200 ml de lait + 200 ml de crème (animale ou végétale)
-  Sel, poivre, muscade, curcuma, herbes...

 **Astuce santé** : pour une version plus digeste ou anti-âge :

-  remplacer la farine blanche par la farine complète ou la farine de coco (IG bas)


---

### Garniture : quelques conseils

**Légumes** : poêlés ou juste blanchis pour limiter l'humidité.

**Fromages** : râpés, en dés ou en lamelles ; ne pas en mettre trop sur le dessus sinon il reste trop humide.

**Restes** : légumes rôtis, poisson, poulet, lentilles, tofu fumé, etc.

 **Astuce** : pense à bien **égoutter les légumes** (ex. : épinards, poireaux) pour éviter qu'ils ne détrempent l'appareil.

---

### Cuisson à l'Omnicuiseur

Réglages classiques (à adapter selon ton plat) :

**Temps** : 40 - 50 min

**Position** : Haut : **maxi jusqu'au dorage, puis mini** / Bas : **maxi 20 min, puis mini**

**3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte (si cuisson dans un plat en porcelaine)**

**Laisser reposer** 5 à 10 min avant de servir, le cœur finissant de se figer

 **Astuce croûte dorée** :

Enlever le couvercle les **10 dernières minutes** pour permettre une légère coloration (à surveiller)



### *Quiche lorraine à l'Omniscieur*

- 🥄 1 pâte brisée,
- 🥄 30 cl de crème fraîche épaisse (vache ou végétale),
- 🥄 3 cuillères à soupe de lait (vache ou végétal),
- 🥄 3 œufs,
- 🥄 150 g de lardons fumés,
- 🥄 100 g de gruyère râpé,
- 🥄 Poivre,
- 🥄 Muscade,
- 🥄 2 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte.

👉 Étalez la pâte sur un papier cuisson dans le moule en remontant les quatre côtés. Piquez légèrement le fond avec les dents d'une fourchette et disposez les lardons.

👉 Dans un récipient, battez les œufs et la crème. Ne salez pas. Poivrez légèrement. Râpez une petite pointe de muscade. Ajoutez le lait et mélangez le tout. Versez la préparation sur les lardons.

👉 Saupoudrez de gruyère râpé. Versez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte. Placez le moule dans la cocotte.

Cuisson : 45 min, Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini, Bas : maxi 25 min puis mini. 2 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à 25 min.

### *Quiche courgette-boeuf séché en feuille de brick*



Rien de plus gourmand et de plus simple à faire qu'une quiche, mais en version légère c'est encore mieux !

Deux feuilles de bricks suffisent pour faire une quiche légère et croustillante.

La feuille de brick est nettement plus légère que la pâte brisée : deux fois moins de calories, de glucides et de lipides.

Pour la quantité moindre, la feuille de brick est aussi bien fournie en minéraux et en vitamines B que la pâte brisée.

#### 🛒 Pour 4 personnes :

- 🥄 2 feuilles de brick
- 🥄 Huile d'olive en spray
- 🥄 3 œufs



- 🥗 100 mg de crème légère à 4 % de MG
- 🥗 100 ml de lait demi-écrémé
- 🥗 150 g de compté râpé
- 🥗 2 courgettes coupées à la mandoline dans la longueur
- 🥗 6 morceaux de bœuf séché
- 🥗 Quelques tomates cerises (facultatif)
- 👉 Huiler les feuilles de brick avec un spray d'huile d'olive et un pinceau et
- 👉 Les étaler sur le papier cuisson et les placer dans le moule (ne pas garder le papier sulfurisé du producteur, trop fin pour la cuisson)
- 👉 Répartir dessus les lamelles de courgettes en spirale en les courbant légèrement et les intercaler avec les fines tranches de viande séchée

- 👉 Fouetter les œufs avec le lait et la crème, ajouter le fromage et verser le tout sur les courgettes
- 👉 Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

# Poissons

## *6 règles d'or pour une cuisson réussie des poissons à l'Omnicuiseur*

pour préserver leurs qualités nutritionnelles et gustatives :

### 1. Bien choisir son poisson

Préférez les poissons **ultra frais**, bio ou issus de la pêche durable (label MSC).

Les poissons à **chair fragile** (merlan, cabillaud, sole...) se prêtent particulièrement bien à la cuisson douce de l'Omnicuiseur.

### 2. Toujours couvrir légèrement

Le fait d'enrober le poisson de certains aliments va **préserver les protéines du poisson du dessèchement** et **favoriser une cuisson plus homogène**, tout en **apportant des saveurs complémentaires** et, selon le choix de l'enrobage, **des textures croustillantes ou fondantes** :

- ✓ des rondelles de citron ou d'oignon
- ✓ fines tranches de courgettes « en écaille »
- ✓ un filet d'huile d'olive ou un peu de beurre bio
- ✓ des aromates (aneth, fenouil, thym citron...)
- ✓ panure à base de biscottes mixées avec un peu de parmesan
- ✓ entourer de fines tranches de bacon ou de jambon sec
- ✓ entourer de feuilles d'algue Nori

### 3. Cuisson en plat complet ou papillote

Ajoutez légumes de saison (courgette, fenouil, carotte, poireau...) autour du poisson.

Attention : choisissez les légumes qui cuisent rapidement ou émincez-les suffisamment pour que la cuisson soit homogène

### 4. Ne pas trop cuire

La cuisson à l'Omnicuiseur est plus douce, mais **prolongez trop = dessèchement**.

Un poisson est cuit quand :

- ✓ la chair se détache facilement à la fourchette
- ✓ elle est opaque et moelleuse

### 4. Saler avant cuisson

Parsemer de gros sel pour 10 min, puis bien rincer (avec zeste de citron pour plus de saveur)

- ✓ Cela **raffermit la chair**, ce qui est utile pour les poissons fragiles (cabillaud, merlan...).
- ✓ Le sel aide à **extraire un peu d'eau de surface**, ce qui concentre légèrement les saveurs.
- ✓ Il rend la chair **plus moelleuse et mieux structurée** à la cuisson douce.

### 5. Repos = jutosité

À la fin de la cuisson, ouvrez légèrement la cocotte en biais et **laissez reposer 5 à 10 minutes four éteint**. Cela permet une meilleure répartition des sucs.

## 6. Adapter les temps et puissances

**Pas besoin de préchauffage.** En revanche, adaptez les temps de cuisson Haut et Bas selon l'épaisseur et le poids du poisson.

*Tableau des cuissons des différents poissons à l'Omniseur Vitalité<sup>4</sup>*

Poisson	Morceau	Poids ou épaisseur	Temps de cuisson	Puissance (Haut / Bas)	Observations
Truite	Entière	250-350 g	30 min	Haut et Bas Maxi 20 min, puis mini	Sur le lit de courgettes et tomates, farcir d'herbes, citron à l'intérieur
Bar (loup)	Entier	400-600 g	35 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Poser sur lit de fenouil ou d'oignon émincé
Cabillaud	Filet	1,5-2 cm	15 min	Haut mini, Bas maxi 15	Idéal en papillote
Saumon	Pavé	3 cm	15 min	Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	Sur la grille ou côté peau dans la cocotte. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte







### Ajustements à connaître

- Si cuisson **en plat avec légumes** : ajouter +5 min.
- Si poisson **congelé non décongelé** : ajouter +10 min.
- Toujours laisser **les légumes dessous**, le poisson dessus.


### *Filet de truite aux épinards*

Moins grasse que le saumon, plus douce en goût, la truite saumonée est idéale pour ceux qui veulent les bienfaits du saumon sans son goût trop marqué.


Pour 3-4 personnes

-  1 filet de truite de 600 g
-  1 sachet d'épinards (500 g)
-  1 poignée d'aneth frais
-  1 filet d'huile d'olive
-  100 ml de vin blanc sec
-  Sel aux herbes, poivre blanc

 Répartir les épinards dans la cocotte, saler, poivrer, verser le vin blanc et l'huile d'olive

 Poser la truite assaisonnée dessus

 Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min

 Avant de servir, retirer le jus superflu.



<sup>4</sup> Dans le livre [L'Omniseur au quotidien](#) » vous trouverez les recettes et les modes de cuisson pour : dorade, cabillaud, aile de raie, saumonette, lieu noir, merlan, colin etc..

## Fruits de mer

Recette	Cuisson à l'Omnicuiseur	Remarques spécifiques
Poulpe	50-60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini	Verser le bouillon avec les aromates froid sur le poulpe
Coquilles St-Jacques gratinées ou en cassolettes	20 – 25 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini	La béchamel protège les noix et conserve leur fondant.
Fruits de mer et poisson en nage	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Possible de mettre un plat avec le riz sur la grille position haute
Cocotte de cabillaud aux fruits de mer	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Cuisson douce pour préserver la tendreté du cabillaud et des crevettes.
Calamars farcis quinoa/crevettes	30 min : 20 min Haut et Bas maxi, + 10 min attente	Varié les farces mais avec le même temps de cuisson
Calamars ou seiches en ragout	50 min : 20 min Haut et Bas maxi, puis mini	Verser le bouillon ou le court-bouillon bien chaud pour « saisir » les calamars
Moules	25-30 min : Haut maxi jusqu'à l'ouverture des moules, Bas maxi	Faire précuire les bouillons avec les légumes 10-15 min avant d'ajouter les moules
Bulots cuits maison	50 min : 20 min Haut et Bas maxi, puis mini	Texture extra tendre, bien parfumée, sans caoutchouc.
Paëlla express	30 min : 15 min Haut et Bas maxi, puis mini	Utiliser un bouillon très chaud, fruits de mer surgelés directement.

### ✓ Conseils généraux :

- 👉 Toujours **privilégier un liquide très chaud** au démarrage pour les plats avec céréales (riz, quinoa).
- 👉 Les **fruits de mer surgelés** peuvent être ajoutés en fin de cuisson pour éviter de les dessécher.
- 👉 L'**attente en cocotte fermée** (10 min) permet une cuisson douce et une parfaite répartition des saveurs.

Plus de recettes avec les fruits de mer : poulpe, calamars, encornets, crevettes etc. dans le livre [« L'Omnicuiseur au quotidien »](#)

## Moules à la provençale



moules

1 poivron, 2 tomates, 1 courgette, 1 oignon rouge :  
le tout émincé

400 ml de bouillon de légumes avec 1 poignée de basilic et 2 gousses d'ail

Verser les moules et les faire cuire jusqu'à l'ouverture

**Cuisson à l'Omnisciseur** : 35 min, Haut maxi 20 min, puis mini et Bas maxi.

Les moules et les légumes parfumés au basilic ! Pur bonheur ce plat convivial et léger.

Pour 2 personnes :

1,2 l de



## Paëlla express

Rapide à préparer, la paëlla est vraiment un plat estival, bien savoureux comme on les aime.

En plus, c'est un excellent apport en



vitamines et minéraux dont on tant besoin quand il fait chaud.

e, au fonctionnement du système immunitaire et au bon équilibre nerveux

**Pour 2 -3 personnes :**

🍲 300 g de fruits de mer surgelés (+ quelques langoustines ou crevettes cuites)

🍲 150 g de riz basmati complet

🍲 350 ml de bouillon de légumes

🍲 2 blancs de poulet

🍲 Quelques tranches de chorizo

🍲 1 poivron, 2 tomates, 1 oignon

🍲 1 c. à soupe d'huile d'olive

🍲 1 tasse de petits pois surgelés

🍲 1 sachet d'épices pour Paella

- 👉 Émincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive
- 👉 Ajouter le poulet et les légumes coupés en petits dés, le chorizo en rondelles et verser le bouillon de légumes bouillant

🍲 **Cuisson à l'Omnisciseur** : placer tous les ingrédients (sauf les fruits de mer et les petits pois) dans la cocotte, verser le bouillon bouillant et faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

À la fin de la cuisson, ajouter les fruits de mer et les petits pois, fermer la cocotte et laisser 20 min avant de servir.

## Brochettes

### *Astuces pour réussir la cuisson des brochettes à l'Omnicuiseur*

1. **Précuisson inutile** : l'Omnicuiseur permet une cuisson *douce, à cœur*, sans dessécher. Inutile donc de précuire les ingrédients.
2. **Taille uniforme** : couper les morceaux de viande, poisson ou légumes à taille équivalente pour une cuisson homogène.
3. **Mélange viande/légumes** : possible, mais privilégier les légumes à cuisson rapide (poivrons, tomates cerises, courgettes). Éviter pommes de terre ou carottes crues sur les mêmes pics que des viandes.
4. **Marinade recommandée** : pour attendrir, parfumer et garder moelleux. 1 h à 12 h selon les protéines.
5. **Utiliser des pics adaptés** : en bois (trempés 20 min dans l'eau) ou inox, et vérifier qu'ils tiennent dans la cocotte (horizontalement ou légèrement en biais).
6. **Grille position Haute (en général)** : selon le rendu souhaité. La grille permet une légère caramélisation dessous.
7. **Résistances et inversion** : en règle générale, Haut et Bas maxi, inversion à mi-cuisson
8. **2 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte** ; pour éviter le choc thermique

### Tableau des cuissons des brochettes à l'Omnicuiseur Vitalité<sup>5</sup>





Type de brochette	Temps de cuisson	Température (haut / bas)	Position dans la cocotte	Astuces et remarques
Poulet	35 - 40 min	Haut maxi / Bas maxi	Grille haute	Marinade conseillée (yaourt, citron, miel). Alterner avec légumes tendres ou fruits
Bœuf	20 min	Haut maxi / Bas maxi	Grille haute	Bien mariner pour attendrir (soja, ail, huile). Privilégier morceaux tendres
Poisson (saumon, cabillaud...)	15 min	Haut maxi 10 min, puis mini/ Bas maxi	Grille haute	Préserver la texture. Insérer tranches de citron ou tomate pour humidifier

<sup>5</sup> Dans le livre [« L'Omnicuiseur au quotidien »](#) vous découvrirez les recettes de cuisson des brochettes de fruits de mer, abat, canards etc...




## Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé



### Pour 2 personnes :






-  2 filets de poulet
-  1 courgette
-  ½ oignon rouge
-  Quelques tomates cerise







-  Découper les filets de poulet en dés
-  Former les brochettes avec les rondelles de courgette, les tranches d'oignon rouge et les tomates
-  Arroser copieusement les brochettes des marinades et les laisser mariner au frais au moins 1 heure.

 **Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi**

### Marinade aux aromates :

-  Thym, romarin (frais ou séché)
-  2 c. à soupe de vinaigre de cidre (ou vinaigre herbes)
-  Ail, oignon émincés
-  3 c. à soupe d'huile d'olive (ou huile aux herbes)
-  Sel, poivre

### Marinade 4 épices et miel :

-  ½ c. à café de mélange 4 épices      aux
-  1 c. à café de miel de romarin
-  1 c. à soupe de sauce soja
-  1 c. à soupe d'huile d'olive



## Céréales, pâtes et légumineuses

☀️ Principaux points à retenir :

**Toujours bien rincer** quinoa, lentilles et haricots avant cuisson.

**Pas besoin de précuire** ou de tremper les lentilles, contrairement aux haricots secs.

**Repos impératif** après cuisson pour une bonne tenue des grains et éviter les débordements à l'ouverture.

Pour les pâtes, **mélanger soigneusement avant cuisson** pour éviter qu'elles ne collent. Privilégiez les pâtes à cuisson longue : 11 min, ou les pâtes complètes.

**Inversion à mi-cuisson** pour toutes les recettes

### Cuisson des céréales à l'Omnicuiseur

Ingrédient	Proportions	Durée totale	Réglages Haut / Bas	Repos avant ouverture	Remarques spécifiques
Riz blanc (type Oncle Ben's)	1 part + 2 parts eau/bouillon	30 min	Maxi 20 min, puis Mini	5 min	Texture légère, grains bien séparés.
Riz complet	1 part + 2 parts eau/bouillon	30 min	Maxi 20 min, puis Mini	10–15 min	Plus ferme, riche en fibres.
Riz noir ou sauvage	1 part + 2 parts eau/bouillon	40 min	Maxi 20 min, puis Mini	15 min	Saveur rustique, très riche en antioxydants.
Quinoa	1 part + 2 parts eau/bouillon	30 min	Maxi 20 min, puis Mini	5–10 min	Rincer pour retirer l'amertume (saponine).
Sarrasin grillé (kasha)	1 part + 2 parts eau/bouillon	30 min	Maxi 15 min, puis Mini	5–10 min	Utiliser uniquement du sarrasin grillé (pas de sarrasin vert).
Orge perlé	1 part + 2 parts eau/bouillon	35–40 min	Maxi 20 min, puis Mini	10 min	Texture légèrement croquante, bonne alternative au riz.

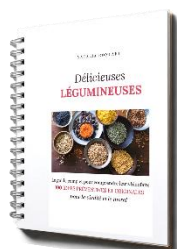
### Cuisson des pâtes à l'Omnicuiseur

Ingrédient	Proportions	Durée totale	Réglages Haut / Bas	Repos avant ouverture	Remarques spécifiques
Pâtes complètes (ou cuisson 11 min)	300 g + 700 ml eau très chaude + un filet d'huile	20–25 min	Maxi 10–15 min, puis Mini	5 min	Bien remuer avant cuisson pour éviter que les pâtes collent.

✅ Conseil : Privilégier des pâtes à cuisson  $\geq 10$  min pour une bonne tenue à l'Omnicuiseur.

## ❁ Cuisson des légumineuses à l'Omniseur

Ingrédient	Proportions	Durée totale	Réglages Haut / Bas	Repos avant ouverture	Remarques spécifiques
Lentilles (vertes, blondes...)	1 part + 2,5 parts eau/bouillon	25 min	Maxi 15 min, puis Mini	5-10 min	Bien rincer avant cuisson. Pas de trempage nécessaire.
Haricots secs (trempés)	1 part + 3 parts eau non salée	1 h 20	Maxi 40 min, puis Mini	10-15 min	Ne pas saler l'eau. Ajouter aromates (laurier, oignon...).



« **Délicieuses légumineuses** » : 100 recettes gourmandes à l'Omniseur, leurs bienfaits et les erreurs à éviter. Tous les conseils pratiques pour mieux les préparer, améliorer leur digestion et profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles. »

### *One pot riz complet aux légumes*




Pour 4 personnes :

- 🍷 200 g de riz basmati complet
- 🍷 400 ml de bouillon de poule
- 🍷 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 1 carotte et 1 courgette coupées en petits dés
- 🍷 Quelques fleurettes de brocolis + quelques feuilles de chou Kale ou d'épinards
- 🍷 1 bol de petits pois surgelés précuits

PS : si vous utilisez les petits pois frais, ajoutez-les en même temps que les autres légumes

- 👉 Mélanger le tout (sauf les petits pois) avec le bouillon (très chaud de préférence) et l'huile d'olive



 Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

👉 À la fin de la cuisson, ajouter les petits pois et laisser la cocotte fermée 15 min

## Nuggets, panures et grillades

Les nuggets à L'Omniscieur Vitalité, c'est parfait pour éviter la friture et maximiser les saveurs ! La texture des nuggets est parfaite, légèrement croustillante à l'extérieur et bien moelleuse à l'intérieur.

### *Astuces des chefs pour réussir les « panures »*

Les grands chefs ont plusieurs astuces pour réussir des nuggets et des aliments panés parfaitement croustillants, dorés et savoureux. Voici les secrets les plus utilisés en cuisine professionnelle :

#### 1. La panure en trois étapes

La méthode classique et efficace :

**Farine** → pour bien sécher la surface.

**Œuf battu** → pour faire adhérer la chapelure.

**Chapelure** → pour le croustillant.

👉 Astuce de chef : Bien tapoter à chaque étape pour enlever l'excédent et éviter que la panure ne se détache à la cuisson.

#### 2. Repos au frais avant cuisson

Laisser les aliments panés reposer 15-30 minutes au réfrigérateur avant de les cuire.

Cela fixe la panure et évite qu'elle ne se détache à la cuisson.

Le choc thermique contribue à une meilleure croustillance.

#### 3. Chapelure de qualité ou améliorée

Utiliser de la **chapelure Panko** (japonaise) : plus légère et plus croustillante.

Mélanger la chapelure avec des herbes, des épices, du parmesan ou des zestes de citron pour plus de goût.

Certains chefs ajoutent des graines (sésame, pavot) pour la texture.

#### 🌿 En version « healthy » :

🍎 farine complète ou farine d'amande, flocons d'avoine ou son d'avoine (IG bas et riches en fibres)

🍎 pain complet ou de seigle séché et mixé

🍎 graines et oléagineux torréfiés et mixés (noix, amandes, graines de sésame etc..)

#### 4. Double panure pour encore plus de croustillant

Certains chefs passent deux fois dans l'œuf et la chapelure pour une croûte plus épaisse et dorée.

## *Nuggets (recette de l'Omnicuiseur)*

Pour 12 nuggets :

- 🍲 300 g de blanc de poulet,
- 🍲 10 g de farine,
- 🍲 10 g de maïzena,
- 🍲 2 œufs dont 1 battu,
- 🍲 2 cuillères à soupe de sauce tikka massala,
- 🍲 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche,
- 🍲 Chapelure,
- 🍲 3 cuillères à soupe d'eau.

- 👉 Coupez le poulet en petits morceaux, puis mixez-le. Ajoutez la farine, la maïzena, l'œuf, la sauce tikka massala et les feuilles de coriandre lavées et séchées. Mixez à nouveau pour bien répartir les ingrédients et les saveurs.
- 👉 Réservez la préparation 30 min au réfrigérateur pour la rendre plus ferme et donc plus maniable.
- 👉 Formez des boules, trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Aplatissez-les légèrement pour leur donner la forme de nuggets.
- 👉 Versez l'eau au fond de la cocotte, puis déposez les nuggets sur la grille position haute, préalablement recouverte de papier cuisson.
- 👉 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.



Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi. Inversion à mi-cuisson. Attendez 5 min avant d'ouvrir la cocotte.

## Pains et brioches

### *Principes de base pour la cuisson du pain à l'Omnicuiseur Vitalité*

#### 1. Préparation de la pâte

Faire lever la pâte bien pétrie à l'Omnicuiseur : préchauffer l'Omnicuiseur 5 min, Haut mini, Bas maxi avec 100 ml d'eau

#### 2. Proportions classiques

Pain de 500 g de farine : 300 à 320 ml de liquide (eau, lait, etc.).

Ajouter levure boulangère, sel, et éventuellement des graines, fruits secs ou autres ingrédients.

#### 3. Récipients possibles

Dans le panier cuisson sur une feuille de papier cuisson

Dans un moule à cake en céramique ou en verre

Dans un moule en silicone posé sur un support métallique (grille, couvercles métalliques etc...)

#### 4. Réglages de cuisson type

Taille du pain	Durée totale	Réglage Haut	Réglage Bas
Petits pains	40 min	Maxi 20 min, puis Mini	Maxi 20 min, puis Mini
Pain moyen (500 g)	40 min	Maxi	Maxi 20 min, puis Mini
Gros pain (> 700 g)	50 min	Maxi jusqu'au dorage, puis mini	Maxi 20 min, puis Mini

#### 5. Astuces importantes

**Ne pas ouvrir pendant la cuisson.**

**Inversion à mi-cuisson** pour une cuisson homogène

Huiler légèrement le moule ou utiliser du papier cuisson pour un démoulage facile.

Pour une croûte plus dorée, prolonger un peu le temps en mode Maxi en début de cuisson.

#### 6. Exemples de variantes adaptées à l'Omnicuiseur :

Pain complet, pain aux graines, pain sans gluten, pain de mie, brioches.

Cuisson idéale aussi pour pains moelleux ou pains express sans pétrissage.



### *Pain maison (recette de l'Omnicuiseur)*



- 350 g de farine blanche à pain,
- 1 sachet de levure boulangère,
- Eau tiède,
- 1 cuillère à café de sel,
- 6 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte.

Matériel : Omnicuiseur Vitalité 6000, la cocotte de base et le panier vapeur.

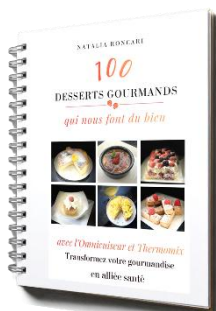
- ☛ Dans un récipient, mélangez la farine, le sel, la levure et ajoutez petit à petit la quantité d'eau tiède nécessaire pour obtenir une pâte ferme et souple. Si elle est sèche, ajoutez un peu d'eau tiède, dans le cas contraire ajoutez un peu de farine. Pétrissez 10 min.
- ☛ 1re levée : Versez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte. Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur. Une fois la vapeur formée, déposez la boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 40 min (Omnicuiseur éteint).
- ☛ Quand la pâte est levée, repétrissez la pâte pour chasser l'air sur un plan de travail fariné. Formez le pain et à l'aide d'un couteau aiguisé, pratiquez des incisions (en diagonales ou en damier).
- ☛ 2e levée : Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur. Une fois la vapeur formée, déposez votre boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 20 à 30 mn (Omnicuiseur éteint). Quand la pâte est levée et sans ouvrir la cocotte, mettez en cuisson.
- 🔪 Cuisson : 35 / 40 min, Haut : maxi, Bas : maxi 20 min puis mini, Inversion à 20 min.

### **Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000**

La recette est aussi réalisable avec le Vitalité 4000, le Vitalité 3000 et le Vitalité 5000.

- 🔪 Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires.
- 🔪 Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 6 personnes et à réduire de 10 min si vous adaptez une recette faite dans la cocotte 10 personnes.
- 🔪 Les recettes du Vitalité 4000 sont réalisables avec le Vitalité 3000, car ils ont la même puissance, en revanche le plat du Vitalité 3000 est légèrement plus petit.

Des dizaines de recettes de pain, de petits pains IG bas, multicéréales, sans gluten et aux aliments insolites comme le quinoa, les lentilles etc... dans mes livres :



[« Ma pâtisserie santé-minceur à l'Omnicuseur »](#)

[100 desserts gourmands qui nous font du bien](#)



### *Pain complet aux graines (ma recette préférée)*



### Recette pour un moule de 18 cm

- 🥣 150g de farine de seigle complète T130
- 🥣 75g de farine complète de blé T150
- 🥣 50 g de son d'avoine
- 🥣 1 c. à soupe bombée de psyllium
- 🥣 1 sachet de levure de boulanger
- 🥣 1cs d'huile d'olive
- 🥣 1 cs de sirop d'agave
- 🥣 200 ml d'eau
- 🥣 1 c. à soupe de graines de chia
- 🥣 3 c. à soupe de mélange de graines de lin, de

courge, de sésame, de tournesol

- 👉 Mélanger tous les ingrédients (sauf les graines) et pétrir la pâte 6 min
- 👉 Ajouter les graines et remélanger
- 👉 Laisser lever la pâte 1 h dans la cuve du robot
- 👉 Remplir le moule chemisé de cette pâte, parsemer de graines et mettre au four chauffé à 50°C et éteint 40 min pour la deuxième levée
- 📖 Levée à l'Omnicuseur : préchauffer L'Omnicuseur 10 min, haut et Bas maxi avec 100 ml d'eau. Mettre le moule sur la grille position basse, fermer la cocotte et laisser monter la pâte 40 min
- 📖 Cuisson à l'Omnicuseur (sans ouvrir la cocotte) : 55 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. Glisser une feuille de papier alu sur le couvercle au bout de 20 min pour éviter que le dessus grille de trop.



# Desserts

## Gâteaux

### *Astuces des chefs pour une génoise parfaite*

#### 1. Bien monter les œufs et le sucre

C'est la **clé absolue** : battre les œufs entiers avec le sucre **longuement (au moins 8-10 min)** jusqu'à ce que le mélange triple de volume et forme un ruban.

La pâte doit être **très mousseuse et aérienne**.

Utiliser un robot ou un batteur électrique pour une montée optimale.

#### 2. Chauffer légèrement les œufs

Les chefs utilisent souvent la technique du **bain-marie tiède (40-45°C)** pendant le fouettage.

Cela aide à **stabiliser les bulles d'air** et donne une meilleure levée.

#### 3. Tamiser la farine

Toujours tamiser la farine (et la fécule si utilisée) pour éviter les grumeaux et aérer encore plus la pâte.

Incorporer **très délicatement** avec une maryse pour ne pas casser la mousse.

Pour les autres gâteaux, le temps de cuisson en général est de 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

#### 4. Respecter la température des ingrédients




Les œufs doivent être à **température ambiante**. Éviter les chocs thermiques (ne pas ajouter un liquide froid dans la pâte).

#### 5. Préparer le moule correctement

Beurrer et fariner uniquement le **fond du moule, pas les bords** : cela permet à la pâte de bien "gripper" aux parois et de monter sans glisser.

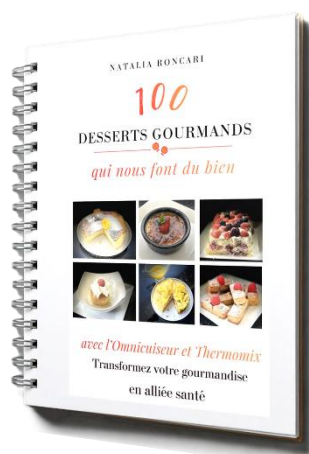
#### 7. Cuisson douce et régulière

**À l'Omnisciseur, le temps de cuisson dépendra du contenant :**

-  Dans un moule rond ou haut sur la grille position haute : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
-  Dans un plat à tarte : 25 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.
-  Dans la cocotte, sur le papier cuisson graissé : 40 min, Haut mini, Bas mini

Pour tous les modes de cuisson, 3 c. à soupe au fond de la cocotte, Inversion à mi-cuisson.

### [100 desserts gourmands qui nous font du bien](#)



*Transformez votre gourmandise en alliée santé* 🍰 🌿

Avec **100 desserts gourmands**, découvrez une pâtisserie **équilibrée, digeste et respectueuse de la santé**, sans jamais sacrifier la gourmandise.

Un livre pour celles et ceux qui aiment les desserts **et** veulent prendre soin de leur glycémie, de leur énergie et de leur bien-être.

Ici, pas de desserts « tristes » ni de promesses irréalistes, mais une **pâtisserie plaisir pensée pour la santé**.








**Au cœur du livre :**


- ✓ moins de sucre raffiné et des alternatives choisies avec discernement
- ✓ index glycémique maîtrisé, farines plus intéressantes (complètes, sans gluten ou alternatives), matières grasses de qualité, souvent réduites ou remplacées
- ✓ fibres, protéines et micronutriments intégrés naturellement




### *Génoise façon fraisier (recette de l'Omnicuiseur)*












Pour 6 personnes :

-  500 g de fraises,
-  3 œufs,
-  90 g de sucre en poudre,
-  90 g + 15 g de farine,
-  1 gousse de vanille,
-  80 g de cassonade,
-  1/2 jus de citron,

 15 g + 20 g de beurre,

 80 g d'eau au fond de la cocotte.

 Matériel : Omnicuiseur Vitalité 6000, la grande cocotte et le plat à tarte.

-  Rincez rapidement les fraises à l'eau froide, égouttez-les, équeutez-les et taillez-les en fines tranches. Déposez-les dans un récipient avec la cassonade, la moitié des grains de vanille et le jus de citron. Mélangez et versez dans une passoire pour récupérer le jus.
-  Beurrez le plat à tarte avec 15 g de beurre ramolli, utilisez un pinceau du bas vers le haut pour les bords du plat.
-  Farinez-le avec 15 g de farine et retirez l'excédent en retournant le plat. Mettez le plat au réfrigérateur.
-  Battez les œufs, le sucre et le reste des grains de vanille une dizaine de minutes au fouet électrique ou au robot. Stoppez le mélange, ajoutez la farine tamisée. Mélangez très délicatement avec une maryse pour ne pas faire retomber la consistance. Terminez par 20 g de beurre fondu.
-  Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, déposez le plat à tarte et versez-y la pâte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
-  Au terme de la cuisson, démoulez la génoise sur un plat et laissez-la refroidir avant de la couper en deux dans l'épaisseur. À l'aide d'un pinceau, imbibe l'intérieur des biscuits avec le sirop de fraises. Disposez les fraises émincées sur le biscuit du bas et recouvrez avec l'autre partie. Mettez au froid jusqu'à la dégustation.
-  Une génoise aux fraises à la vapeur
-  Temps de cuisson
-  Cuisson : 25 min, Haut : maxi 20 min puis mini. Bas : maxi 20 min puis mini. Inversion à 10 min.
-  tamisée et la levure
-  Verser la pâte dans le moule huilé (pour moi 16 cm de diamètre)



## Gâteau roulé aux fraises



🌸 Extra moelleux, fruité et super facile à faire ! 🌸

Un roulé léger et gourmand qui sent bon le printemps 🍓

### Génoise :

- 🍷 100 g de farine
- 🍷 100 g de sucre (50 g de sucre blanc + 1 c. à soupe de sucre

### Stévia

- 🍷 3 œufs
- 🍷 ½ c. à café de poudre à lever
- 🍷 3 c. à soupe de confiture de fraises maison (sans cuisson)

### Sirop d'imbibage :

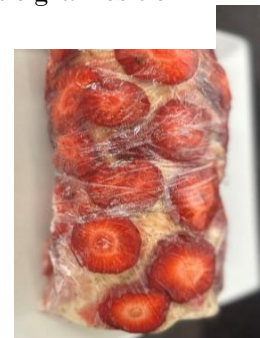
- 150 ml d'eau
- 1 c. à soupe de sucre 'Stévia + 1 c. à soupe de sirop de fraises

1 cuillère à café de liqueur de fraise (facultatif)

- 👉 Blanchir les œufs avec le sucre en fouettant au moins 5 min, ou 6 minutes/37°c/vitesse 3 (au Thermomix). Les œufs doivent tripler de volume et blanchir
- 👉 Ajouter la farine et le bicarbonate délicatement pour garder le volume de la pâte
- 🔥 Cuisson au four 15 min à 180°C
- 📺 **Cuisson à l'Omnisciseur** : 35 min Haut et Bas mini, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte (sous le papier cuisson). Inversion à mi-cuisson.
- 👉 Répartir les fraises coupées sur le film alimentaire, placer la génoise refroidie dessus et l'imbiber de sirop
- 👉 Étaler une couche fine de confiture, puis la crème
- 👉 Former un rouleau en le serrant légèrement
- 👉 Laisser au frigo au moins 2 h avant de déguster

### Crème vanillée








- 👉 Fouetter : 2 c. à soupe de mascarpone + 2 c. à soupe de Skyr 0% + 1 c. à soupe de sucre Stévia et quelques gouttes de vanille
- 👉 **Confiture de fraises sans cuisson** : mixer 100 g de fraises avec 1 c. à soupe de graines de chia et 1 c. à soupe de miel. Laisser au frais 3-4 h.



## *Invisible aux pommes (recette de l'Omnisciseur)*



Pour 2-3 personnes :

-  3 pommes,
-  1 œuf,
-  15 g de sucre vanillé,
-  20 g de beurre salé,
-  75 g de lait,
-  50 g de farine,
-  1 cuillère à café de cannelle.



- 👉 Matériel : Omnisciseur Vitalité 6000, la cocotte de base et un plat intermédiaire.
- 👉 La recette facile du gâteau invisible aux pommes et à la cannelle à la cuisson vapeur douce
- 👉 Pelez et ôtez le trognon des pommes, puis tranchez-les en fines lamelles (utilisez une mandoline ou un découpe légumes électrique).
- 👉 Dans un saladier, fouettez l'œuf et le sucre vanillé puis versez par-dessus le beurre fondu et le lait. Mélangez et incorporez petit à petit la farine et la cannelle, jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 👉 Ajoutez les pommes tranchées à la pâte de façon à ce qu'elles soient bien enrobées. Versez ensuite le mélange dans un plat intermédiaire Omnisciseur.
- 👉 Ajoutez un demi verre d'eau au fond de la cocotte, déposez-y le plat, fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 👉 Le gâteau invisible se déguste tiède ou froid.
- 📖 Cuisson : 45 min, Haut : maxi 15 min puis mini, Bas : maxi 15 min puis mini, inversion à mi-cuisson



On adore ce gâteau presque invisible et ses fruits qui deviennent particulièrement fondants à la cuisson. En plus, il se décline avec les fruits de saison, comme pommes, poires ou encore pêches !

Pour réaliser ce dessert pour 4 personnes, il vous faudra :

## *Invisible de nectarines d'Hélène Darroze*

- 👉 Fouetter les œufs avec le sucre 2-3, pour qu'ils doublent de volume (4 min au Thermomix, avec le fouet/vit3.5).
- 👉 Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout
- 👉 Déposer la moitié des fines tranches de nectarines au fond d'un moule huilé
- 👉 Verser la moitié de la préparation sur les fruits et répartir l'autre moitié des nectarines dessus
- 📖 **Cuisson à l'Omnisciseur** : 45 min, Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini. Bas maxi 20 min, puis mini. 100 ml d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Refroidir et retourner le gâteau sur une assiette avant de servir.

- 🍷 6 à 7 nectarines
- 🍷 4 gros œufs (ou 5 petits)
- 🍷 75 g de farine semi-complète
- 🍷 40 g de sucre spécial pâtisserie
- 🍷 30 g d'huile de colza
- 🍷 150 ml de lait
- 🍷 1 sachet de levure chimique
- 🍷 1 sachet de sucre vanillé
- 🍷 1 c. à soupe de cognac
- 🍷 1 pincée de sel



## Fondants

### *9 règles d'or pour réussir un bon fondant à l'Omnicuiseur*

#### 1. Privilégier la cuisson au bain-marie

✓ **Astuce essentielle :**

**Verser 100 ml d'eau dans le fond de la cocotte.**

**Préchauffer 10 minutes** avant d'installer le plat.

Cela permet une **cuisson douce et homogène**, qui évite le dessèchement et assure un fondant moelleux au cœur, sans surcuisson des bords.

#### 2. Réglages de cuisson recommandés

**Temps total : 25-30 min**

**Haut et Bas maxi 10 min**, puis mini

100 ml d'eau au fond de la cocotte

Inversion à mi-cuisson

💡 Pour un grand moule, augmenter le temps de cuisson de 15 min

#### 3. Choisir les bons ingrédients

Chocolat noir ≥ 85 % pour l'intensité.

Peu ou pas de farine.

Matière grasse allégée possible (crème 4 %, compote...)

**Option light :** remplacer le beurre par la compote de pomme

#### 4. Travailler une pâte lisse et souple

Fondre le chocolat doucement.

Mélanger sans excès pour ne pas incorporer trop d'air. Verser dans un moule peu épais pour une cuisson régulière.

#### 6. Texture et arômes au rendez-vous

Surface légèrement craquelée = bon signe

Couteau ressortant humide au centre = cœur fondant réussi

Tiède = texture coulante / Froid = texture plus dense

#### 7. Bien surveiller la texture

Le cœur doit rester **moelleux voire légèrement coulant**, mais les bords doivent être pris.

Un bon test : la surface se craquelle légèrement, le couteau ressort avec un peu de pâte au centre.

Laisser **refroidir 10 à 15 minutes dans la cocotte fermée** pour finir la cuisson en douceur.

#### 8. Aromatiser subtilement

Ajouter (facultatif) : fleur de sel, vanille, zeste d'orange, café, purée de fruits, épices (cannelle, cardamome), cognac, crème de cerise ou liqueur.

#### 9. Repos & dégustation







Déguster **tiède pour le côté coulant**, ou **froid pour une texture plus dense**.

Se conserve bien au frais 2 à 3 jours – peut se réchauffer à l'Omnicuiseur (mini/mini, 10 min).









### *Fondant au chocolat (recette de l'Omniscieur)*

Pour 6 personnes (moule à cake) :

-  150 g de chocolat à dessert,
  -  150 g de beurre demi-sel et un peu pour le moule,
  -  150 g de sucre en poudre,
  -  125 g de farine fluide,
  -  150 g de blancs d'œufs soit 5 blancs,
-  Dans un bol, faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre

au micro-ondes pendant 2 min.

-  Mélangez jusqu'à obtenir un mélange lisse. Dans un saladier, versez le mélange chocolat-beurre et ajoutez le sucre et fouettez.
-  Ajoutez la farine et fouettez. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les dans la préparation, délicatement, avec une maryse.
-  Beurrez et farinez le moule à cake de 27 cm. Versez la préparation.
-  Mettez le moule dans la cocotte et versez au fond 70 ml d'eau.
-  Cuisson : 50 min, Haut : maxi 15 min puis mini, Bas : 15 minutes puis mini, Inversion à 25 minutes.
-  Ouvrez la cocotte dès la fin de cuisson. Attendez 10 min et démoulez délicatement en glissant le gâteau sur le côté. Poudrez de sucre glace. À ce stade, le gâteau est « coulant » à l'intérieur.




### *Mon fondant ultra light, sans beurre ni farine*

















2 fois moins calorique que le fondant classique, donc, deux fois moins de lipides et de glucides, à Index

glycémique bas et surtout beaucoup plus riche en antioxydants protecteurs !

Pour 6 personnes (moule 15 x 25 cm)

-  80 g de chocolat à 90%



-  200 g de cerises
  -  2 œufs
  -  1 c. à soupe bombée de compote de pomme
  -  1 c. à soupe de sucre Stévia
  -  1 sachet de sucre vanillé
  -  100 ml de crème à 4 % de MG
  -  1 pincée de fleur de sel
  -  ½ c. à café de levure chimique
  -  1 c. à soupe de crème de cerises
-  Fouetter les œufs avec les sucres et le sel
  -  Ajouter la compote de pomme et la levure
  -  Faire fondre le chocolat dans la crème et le mélanger aux œufs
  -  Verser le tout dans le moule huilé et répartir les cerises dessus
  -  Préchauffer l'Omniseur 10 min avec 100 ml d'eau dans la cocotte
  -  Ouvrir la cocotte et mettre le plat de fondant sur la grille position basse
  -  Cuisson à l'Omniseur : 25 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson

## Clafoutis et gratins

### *Astuces des chefs pour réussir un clafoutis*

#### 1. La pâte : entre flan et crêpe

**Texture idéale** : ni trop liquide (flan fade), ni trop dense (pâteux).

**Astuce** : mélangez 1/3 crème + 2/3 lait pour un bon équilibre entre moelleux et fondant.

**Repos de la pâte** : laissez reposer 30 min pour détendre le gluten → texture plus lisse.

**Ajout d'amandes en poudre (10–20 g)** : pour une note douce et une tenue parfaite.

#### 3. **Bonus des chefs**

Ajoutez un **trait d'alcool** (kirsch, amaretto, rhum) dans la pâte pour exalter les arômes.

Remplacez 1 c. à soupe de farine par de la **maïzena** pour un appareil plus léger.

Variez les plaisirs : abricots + lavande, myrtilles + citron, figues + miel...

#### 2. Les fruits : qualité, équilibre et astuces

**Tradition** : les cerises **non dénoyautées** gardent le jus et parfument plus (à noter si enfants).

**Fruits juteux** (prunes, pêches...) : les faire **précuire ou égoutter** pour éviter qu'ils détremperent la pâte.

**Fariner légèrement** les fruits avant de les incorporer → évite qu'ils tombent au fond.

**Bien répartir** les fruits, en une seule couche, pour une cuisson uniforme.

### *Temps de cuisson des clafoutis à l'Omniseur selon les fruits (petite cocotte)*

Fruits utilisés	Particularités	Astuces spécifiques
Cerises	Peu juteuses, se tiennent bien	Avec noyaux : plus parfumé et moins humide
Abricots	Très juteux, acides	Bien mûrs mais fermes ; saupoudrer d'un peu de poudre d'amande dans le fond
Prunes	Juteuses, peuvent rendre de l'eau	Couper en deux et égoutter un peu au préalable

Fruits utilisés	Particularités	Astuces spécifiques
Pêches, nectarines	Teneur en eau élevée	Peler si peau épaisse ; trancher finement
Pommes, poires	Peu juteuses, plus fermes	Émincer à la mandoline pour plus de fondant
Fruits rouges	Très juteux (fraises, framboises, myrtilles)	Ne pas trop en mettre, et les fariner légèrement
Figues fraîches	Sucrées, juteuses	Coupées en deux, face vers le haut

### Pour tous :

- ✓ Haut maxi 20 min, puis mini, Bas mini tout le long
- ✓ Attende 5 – 10 min avant d'ouvrir la cocotte
- ✓ 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte si cuit en plat intermédiaire
- ✓ Inversion à mi-cuisson

### *Clafoutis aux cerises à la texture idéale*



Remplacer la farine par un mélange de Maïzena (ou autre fécule) et de poudre d'amande dans un clafoutis (ou d'autres préparations) a plusieurs avantages notables, tant sur le plan gustatif, nutritionnel que diététique.

#### ☀️ Avantages de remplacer la farine par Maïzena + poudre d'amande

##### 🍷 1. Texture

**Maïzena** (ou autre fécule comme arrow-root, tapioca...) :

Donne une texture plus légère, plus fondante.

Épaissit sans alourdir : parfaite pour les appareils type clafoutis, flans, crèmes...

##### **Poudre d'amande :**

Apporte du moelleux, un peu de densité sans sécher.

➡️ Résultat : un clafoutis plus fondant, moins pâteux, qui reste moelleux même froid.

#### 📄 Ingrédients pour 4 personnes :

- 🍷 300 g de cerises fraîches (ou abricots, prunes, myrtilles...)
- 🍷 2 œufs entiers + 1 jaune
- 🍷 40 g de sucre spécial pâtisserie ou sucre de coco
- 🍷 1 c. à soupe bombée de farine (ou maïzena pour une version sans gluten)
- 🍷 30 g de poudre d'amandes (optionnelle mais top pour la texture)



- 🍷 200 ml de lait végétal ou animal (amande, avoine, ou lait entier)
- 🍷 50 ml de crème (crème soja, amande ou fleurette)
- 🍷 1 c. à soupe de rhum ou d'amaretto (facultatif)
- 🍷 1 sachet de sucre vanillé ou 1 c. à café d'extrait de vanille
- 🍷 Beurre (ou huile de coco) pour le moule

#### 🍷 Préparation

- 👉 **Beurrer** le moule généreusement.
- 👉 **Laver et équeuter les cerises** (les garder entières ou dénoyautées selon goût). Les déposer au fond du moule.
- 👉 Dans un saladier, **fouetter les œufs avec le sucre et la vanille**.
- 👉 Ajouter la farine + poudre d'amandes, bien mélanger.
- 👉 Incorporer le lait, la crème, et l'alcool si utilisé. Vous devez obtenir une pâte fluide.
- 👉 **Verser doucement** l'appareil sur les cerises.
- 👉 Laisser **reposer 15 à 30 min** si possible (pour une texture plus homogène).



- 🍷 Cuisson à l'Omniscuiseur : 40 min, Haut maxi 20 min puis mini, **Bas** : mini tout le long. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

Laisser 10 min sans ouvrir la cocotte pour éviter que ça retombe



### *Gratin de mandarine au Grand Marnier*

Je l'ai fait en cuisson combinée avec une marmite de poisson.

#### **Pour 2 personnes (moule 15 cm x 10 cm))**

- 🍷 4-5 mandarines
- 🍷 2 œufs
- 🍷 1 c. à soupe de sucre Stévia
- 🍷 1 c. à soupe de Grand Marnier

👉 Fouetter les œufs avec le sucre et le Grand Marnier pour que le mélange blanchisse et double de volume ou les chauffer 5-8 min au bain-marie tout en fouettant (Thermomix : 7 min à 70°C, vit 3 avec le fouet)

- 👉 Monter les blancs en neige, ajouter le zeste d'une mandarine et les mélanger délicatement avec les jaunes
- 👉 Verser la pâte dans le moule et y enfoncer les quartiers de mandarine
- 🍷 **Cuisson à l'Omniscuiseur** : sur la grille position haute, 15 min, Haut maxi et Bas maxi, inversion à mi-cuisson. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte

## Crumbles

Certain l'appelle le "gâteau surprise" car on ne sait jamais ce qui se cache sous cette délicieuse pâte croquante, des pommes, des poires, des fruits rouges, du chocolat ? Il faut goûter pour en savoir plus ! Un bon crumble, c'est l'équilibre parfait entre une pâte croustillante et dorée et une garniture fondante et savoureuse, avec juste ce qu'il faut de contraste entre douceur et acidité.

### *Idées de Pâtes à Crumbles Sucrées :*

1. Crumble classique (beurre, farine, sucre)

100 g de farine  
80 g de beurre froid  
60 g de sucre

- ◆ Texture sableuse et croustillante.

2. Crumble aux flocons d'avoine

80 g de farine  
50 g de beurre  
30 g de sucre  
40 g de flocons d'avoine

- ◆ Apporte un croquant rustique et des fibres.

3. Crumble aux fruits secs

80 g de farine  
50 g de beurre  
30 g de sucre  
30 g de poudre d'amandes ou de noisettes

- ◆ Goût plus rond, parfait avec des fruits d'automne.

4. Crumble sans gluten

50 g de farine de riz  
30 g de poudre d'amande  
50 g de beurre  
30 g de sucre de coco ou miel

- ◆ Léger et digeste.

5. Crumble aux biscuits

80 g de biscuits (Spéculoos, petits-beurre...) émiettés  
40 g de beurre

- ◆ Très rapide, très parfumé.

6. Crumble healthy (sans beurre)

50 g de flocons d'avoine  
30 g de poudre d'amande  
30 g d'huile de coco ou de purée d'amandes  
20 g de miel

- ◆ Léger, riche en bons gras et IG bas.

### Idées de Pâtes à Crumbles Salées :

1. Crumble au parmesan

80 g de farine  
40 g de beurre  
40 g de parmesan râpé

- ◆ Idéal sur des légumes rôtis.

2. Crumble aux graines

70 g de farine  
30 g de beurre  
30 g de mélange de graines (courge, tournesol, sésame)

- ◆ Apporte du croquant et des oméga-3.

3. Crumble aux herbes

80 g de farine  
40 g de beurre  
20 g de parmesan  
1 c. à soupe d'herbes fraîches ou séchées (thym, origan, basilic)

- ◆ Parfait pour des tomates ou courgettes.

4. Crumble à la chapelure

60 g de chapelure  
40 g de beurre  
30 g de graines ou de fromage râpé

- ◆ Ultra croustillant, super rapide.

## Cuisson des crumbles à l'Omnicuiseur : les bons réglages selon les fruits

La cuisson des crumbles à l'Omnicuiseur dépend des fruits choisis et de la quantité. En général, prévois **entre 30 et 60 minutes**, avec :

☞ Haut : maxi

☞ Bas : mini (ou maxi 20 min, puis mini)

🕒 Temps de cuisson indicatifs :

**Fruits durs (pommes, poires, coings...)** : environ **50 minutes** pour que les fruits deviennent bien fondants.

**Fruits rouges ou juteux (framboises, cerises, prunes...)** : environ **40 minutes**, car ils cuisent plus rapidement et libèrent plus de jus.

**Fruits surgelés** : allonger la cuisson de 5 à 10 minutes selon la quantité.

📖 En cuissons combinée sur la grille position Haute : Bas maxi 20 min, puis mini, Haut maxi 15 min, puis mini.

📖 Grand plat à tarte : 60 min, Haut maxi, Bas maxi 30 min, puis mini

☀️ Astuces de réussite :

**Pour un crumble doré et croustillant** : à la fin de la cuisson, faire dorer sans couvercle sur une grille position haute 2-3 min, Haut maxi (à surveiller)

**Pour éviter que le crumble « brûle »** : glisser le papier alu sur le couvercle

**Pour éviter un crumble détrempé** : saupoudrer un peu de poudre d'amande, de noix de coco râpée ou de flocons d'avoine sur les fruits avant d'ajouter la pâte.

**Laisser tiédir 5 à 10 minutes cocotte fermée** : la pâte se raffermir et garde son croustillant.



### *Crumble de pommes (recette de l'Omnicuiseur)*

- 🍏 2 pommes,
- 🍏 1 poire,
- 🍏 200 g de farine (possibilité d'utiliser une farine de châtaigne),
- 🍏 100 g de sucre roux,
- 🍏 100 g de beurre mou.

Matériel : Omnicuiseur Vitalité 6000, la grande cocotte et le moule à tarte en porcelaine.

☞ Épluchez et découpez les fruits en petits morceaux.

☞ Mélangez beurre, farine et sucre avec les doigts pour obtenir un sable.

☞ Déposez les fruits dans le plat à tarte et parsemez de « sable ».

☞ Déposez le plat dans la grande cocotte et versez 6 cuillères d'eau dans le fond.

☞ Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

☞ crumble-pomme-poire-cuisson-vapeur-omnicuiseur

☞ Le crumble avant cuisson, et après cuisson à l'Omnicuiseur Vitalité. Il n'y a plus qu'à se régaler !

📖 Cuisson : 60 min, Haut : maxi, Bas : maxi 30 min puis mini

## Muffins

### *TOP 5 des astuces pour réussir ses muffins comme un pro !*

#### 1. Séparez les poudres et les liquides

Les recettes de muffins nécessitent deux récipients : un pour les poudres, et un autre pour liquides. C'est important de les mélanger séparément.

#### 2. Ne pas trop mélanger la pâte

Lorsque vous mélangez les ingrédients secs avec les ingrédients liquides, veillez à ne pas trop mélanger la pâte. Un mélange trop vigoureux développera le gluten et rendra vos muffins denses. Mélangez juste assez pour obtenir une pâte homogène. Ce n'est pas grave s'il reste quelques grumeaux. Au contraire, ils apporteront du moelleux à vos muffins.

#### 3. Du bicarbonate pour le moelleux

Pour des muffins ultra moelleux, remplacez la moitié de la levure par du bicarbonate alimentaire. Vos muffins seront aériens et moelleux comme au Starbucks ! Pour éviter le goût désagréable, diluez le bicarbonate dans quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron, avant de l'incorporer dans la pâte.

#### 4. Ne pas surcharger les moules à muffins

Remplissez les moules à muffins aux deux tiers seulement. Des moules trop pleines risquent de faire déborder la pâte et de donner des muffins déformés. Laissez également un peu d'espace pour permettre aux muffins de gonfler pendant la cuisson.






#### 5. Laissez reposer avant de démouler


Une fois les muffins sortis du four, laissez-les reposer dans le moule pendant quelques minutes avant de démouler. Cela permettra aux muffins de se raffermir légèrement et facilitera leur démoulage sans les abîmer.

### *Muffins aux amandes (recette de l'Omnicuiseur)*





Pour 8 muffins :

-  100 g de poudre d'amandes,
-  50 g de beurre salé,
-  100 g de sucre de canne complet (muscovado),
-  3 belles giclées de vanille liquide,
-  2 oeufs entiers.

 Matériel :Omnicuiseur Vitalité 6000, cocotte de base (6 personnes), grille position basse, moules à muffins en silicone et en papier.

 La recette facile des muffins sans gluten à L'Omnicuiseur Vitalité

 Dans un gros bol, mélangez la poudre d'amandes et le sucre, ajoutez le beurre fondu et la vanille liquide. Mélangez.

 Cassez les oeufs dans le mélange précédent et battez au fouet électrique durant 5 minutes pour avoir une pâte bien aérée.

- 👉 Répartissez la pâte dans des moules à muffins en papier que vous placerez à l'intérieur de moules en silicones. Cela évitera qu'ils s'affaissent et vous pourrez les sortir facilement puis les conserver sans problème plusieurs jours. Posez-les sur la grille en position basse.
- 👉 Versez 1 cuillère à soupe d'eau au fond de la cocotte et mettez en cuisson. Sortez les muffins immédiatement après la cuisson et laissez-les refroidir.
- 📖 Cuisson : 40 min, Haut : mini, Bas : maxi 20 min puis mini. Inversez la cocotte à 20 min.

## Tartes

Pour faire une bonne tarte, il faut de la pâte et des fruits ou des légumes

- 📖 **Le temps de cuisson est en général de 40-45 min**, Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini. Bas maxi 15-20 min, puis mini. 2 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

### *Les Variantes de Pâtes à Tarte*

#### 1. Pâtes Classiques

Type de pâte	Usage	Caractéristiques
Brisée	Tartes salées et sucrées peu sucrées (quiches, tartes aux fruits)	Légère, friable, neutre
Sablée	Tartes sucrées (citron, chocolat, fruits rouges)	Plus sucrée, croustillante
Feuilletée	Tartes salées, tartes fines, galettes	Légère, aérée, croustillante

#### 2. Pâtes Alternatives IG Bas (Index Glycémique bas)

Type de pâte	Usage	Caractéristiques
Pâte aux farines complètes (épeautre, seigle)	Tartes salées et sucrées	Goût rustique, plus rassasiante, IG plus bas
Pâte aux farines sans gluten (sarrasin, riz)	Tartes sans gluten	Texture plus friable, parfois légèrement sablée
Pâte à l'huile d'olive (sans beurre)	Tartes salées et sucrées	Plus légère, moins grasse, facile à digérer
Pâte aux oléagineux (amandes, noisettes)	Tartes sucrées, IG bas	Goût gourmand, riche en bons lipides

#### 3. Pâtes Légères et Rapides

Type de pâte	Usage	Caractéristiques
Feuille de brick ou filo	Tartes croustillantes, légères	Très fine, ultra croustillante, cuisson rapide
Pâte express au yaourt ou au fromage blanc	Tartes légères, salées ou sucrées	Facile, légère, prête en quelques minutes

Type de pâte	Usage	Caractéristiques
Fond de légumes râpés (courgette, carotte)	Tartes IG bas, sans farine	Original, très léger, parfait pour une base healthy

✓ Petites astuces en plus :

- 🍎 **Pour éviter que la pâte soit détrempée** : Saupoudrer une fine couche de poudre d'amande, chapelure ou semoule fine avant de déposer la garniture.
- 🍎 **Pour une pâte plus croustillante** : Badigeonner légèrement le fond de blanc d'œuf après la cuisson à blanc.
- 🍎 **Pour une jolie finition** : Napper les fruits d'un peu de confiture tiède ou de gelée pour un effet brillant.



### *Tarte aux pommes (recette de l'Omnicuiseur)*

Pour 4-6 personnes :

- 🍷 1 pâte feuilletée,
- 🍷 4 pommes,
- 🍷 2 cuillères à soupe de sucre roux,
- 🍷 2 cuillère à soupe d'eau au fond de la cocotte.
- 🍷 Matériel : Omnicuiseur Vitalité 6000, la cocotte de base et le plat

à tarte.

- 👉 Déposez la pâte dans le moule avec le papier cuisson et coupez l'excédent de pâte et de papier. Piquez le fond de tarte avec une fourchette.
- 👉 Épluchez les pommes et coupez-les en fines tranches. Disposez-les sur la pâte de façon régulière. Saupoudrez de sucre roux. Posez le moule au fond de la cocotte.
- 👉 Versez l'eau au fond de la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Cuisson : 45 min, Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini, Bas : maxi 15 min puis mini. Inversion à 25 min.

### *Tarte rustique poire-camembert au miel de thym*



**Pour 2-3 personnes :**

- 🍷 Pâte brisée maison à l'huile d'olive
- 🍷 1 belle poire
- 🍷 ½ camembert
- 🍷 2 c. à soupe de miel (de thym pour moi)
- 🍷 Quelques brins de thym frais
- 👉 Étaler la pâte et la piquer avec une fourchette
- 👉 Garnir la pâte en alternant les fines tranches de poire et de camembert

👉 Parsemer de thym et verser un petit filet de miel

🍷 **Cuisson à l'Omnicuiseur** : 40 min, Haut maxi 15 min, puis mini, Bas maxi 25 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

## Cakes

Un cake peut rapidement sembler lourd ou fade s'il ne lève pas correctement, même avec une recette bien équilibrée. Heureusement, il existe de nombreuses astuces simples pour obtenir un cake bien développé, moelleux et savoureux.

### *Astuces pour réussir un cake parfait*



#### Comment bien faire lever un cake

**Faire une entaille** : après 10 minutes de cuisson, incisez la surface du cake dans la longueur avec un couteau ou une corne légèrement beurrée pour favoriser une belle ouverture.

**Créer un choc thermique** : placez le moule garni de pâte au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures (ou 30 minutes au congélateur) avant cuisson. Cette technique, comme pour les madeleines, aide le cake à bien se développer. Prévoyez simplement 5 à 10 minutes de cuisson supplémentaires.

**Adapter la taille du moule** : choisissez un moule adapté à la quantité de pâte. Un moule trop grand empêche le cake de bien gonfler.

**Maîtriser la levure** : trop de levure n'aide pas le cake à lever, au contraire ! Un excès le fait retomber et laisse un goût désagréable.

Respectez les doses recommandées.

**Soigner la cuisson** : un cake mal cuit s'affaisse en refroidissant. Assurez-vous de bien respecter le temps de cuisson et vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.



#### Comment obtenir un cake bien moelleux

**L'emballer encore chaud** : enveloppez le cake dans du film alimentaire dès la sortie du four. Cela permet de conserver l'humidité et prolonge la fraîcheur.

**Privilégier l'huile** : remplacer le beurre fondu par de l'huile apporte encore plus de moelleux.

**Bien battre les œufs et le sucre** : cela permet de dissoudre le sucre et d'aérer la pâte. Ajouter un peu de crème apporte aussi de la tendreté.

**Imbiber le cake avec un sirop** : pour plus de moelleux et une meilleure conservation, arrosez le cake avec un sirop de sucre. Vous pouvez l'aromatiser (ex. : sirop citronné pour un cake au citron).

👉 Imbiber toujours un cake froid avec un sirop chaud ou, inversement, un cake chaud avec un sirop froid. Appliquez le sirop au pinceau sur le dessus et les côtés.



**Le temps de cuisson en moyenne est** : 50 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini ; 100 ml d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.



#### La température des ingrédients : un détail crucial

Utilisez des ingrédients à température ambiante. Des ingrédients trop froids font figer le beurre et épaississent la pâte, trop chauds activent la levure trop tôt.

**Tamiser la farine et la levure ensemble** pour une pâte plus légère et sans grumeaux.

**Astuce pro** : ajoutez un peu de sucre inverti ou de miel dans la pâte. Cela aide à conserver l'humidité et rallonge la durée de conservation du cake.











#### Bien répartir les fruits et les pépites de chocolat

**Fruits confits ou secs** : mélangez-les avec une petite partie de la farine avant de les incorporer à la pâte, ou ajoutez-les en même temps que la farine. Cela limite leur chute au fond.


**Pépites de chocolat** : pour éviter qu'elles ne tombent, vous pouvez les répartir sur le dessus de la pâte juste avant d'enfourner. Attention : la pâte doit être suffisamment dense pour les maintenir.




## Cake aux fruits confits (recette de l'Omnicuiseur)








-  200 g de farine,
-  80 g de sucre en poudre,
-  120 g de beurre,
-  3 oeufs,
-  100 g de fruits confits préalablement coupés en dés,
-  100 g de raisins secs,
-  1/2 citron,
-  1 sachet de levure,

 Rhum,












 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte.





-  Matériel : Omnicuiseur Vitalité 6000, la cocotte de base et le moule à cake.
-  Faites macérer les raisins dans du rhum.
-  Déposez le beurre ramolli dans une terrine et ajoutez le sucre en poudre et travaillez jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Incorporez les œufs entiers, un à un, en mélangeant bien.

-  Râpez finement le zeste du citron. Incorporez-le. Ajoutez la farine préalablement tamisée avec la levure.
-  Travaillez pour obtenir un mélange homogène (la pâte doit être assez épaisse). Ajoutez les raisins secs, les fruits confits.
-  Versez la préparation dans le moule à cake beurré et fariné ou chemisé de papier cuisson. Posez le moule au fond de la cocotte.
-  Versez l'eau au fond de la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
-  Cuisson : 50 min, Haut : maxi 15 min puis mini, Bas : maxi 15 min puis mini

## Cake banane chocolat, crème anglaise maison

### Pour un moule de 20 cm :

-  3 bananes bien mûres
-  3 œufs
-  150 g farine semi-complète
-  50 g de Maïzena
-  80 g sucre spécial pâtisserie
-  1 c. à soupe bombée de cacao non sucré
-  1 c. à café de levure chimique
-  1/2 c. à café de bicarbonate
-  100 g de beurre
-  100 g de chocolat à 85%
-  1 pincée de fleur de sel

-  Fouetter les œufs avec le sucre pour qu'ils doublent de volume (Au Thermomix : 3 min avec le fouet/vit3)
-  Ajouter le chocolat fondu avec le beurre, mélanger
-  Ajouter la farine, le sel, la levure et le bicarbonate et finir par mélanger le tout avec les bananes écrasées (Au Thermomix 30 sec/vit 3)
-  Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 6 c. à café d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Glisser le papier alu sur le couvercle au bout de 30 min.



### Crème anglaise allégée :



🍵 300 ml de lait (amande, écrémé...)

🍵 2 jaunes d'œuf

🍵 1 à 2 c. à soupe d'édulcorant (stevia, sucralose...)

🍵 1/2 gousse de vanille (ou 1 cas d'arôme vanille liquide)

👉 Dans une casserole on fait bouillir 250 ml de lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.

👉 Dans un bol on bat les jaunes et l'édulcorant avec les 50 ml de lait restant.

👉 Une fois que le lait bout, on retire la gousse puis on verse doucement le lait chaud sur notre mélange en fouettant bien avec un fouet.

**Au Thermomix :** blanchir les jaunes avec le sucre 30 sec/vit4

Ajouter le lait et faire cuire 10 min/85°C/sens inverse/vit3



Plus de recettes et de conseils de cuisson des desserts, petits déjeuners, crèmes desserts etc...

Des dizaines de recettes de pain dans mon livre

[« Ma pâtisserie santé-minceur à l'Omnicuiseur »](#)



## Cuisson des fruits

On sait que la cuisson à haute température et prolongée détruit de nombreux micronutriments, notamment les vitamines sensibles à la chaleur comme la vitamine C, A, E et certaines vitamines B.

👉 Dès 70 °C, la vitamine C est largement dégradée.

C'est pourquoi, pour les desserts aux fruits, une cuisson **douce et maîtrisée** est fortement recommandée.

Les fruits sont aussi riches en **polyphénols**, puissants antioxydants bénéfiques pour la santé.

### Les principaux polyphénols des fruits :

**Anthocyanes** (fruits rouges) : *antioxydants et anti-inflammatoires.*

**Catéchines** (pommes, raisins, fruits à coque) : *protectrices du cœur.*

**Quercétine** (pommes, raisins, baies) : *anti-inflammatoire, protectrice vasculaire.*

**Resvératrol** (raisins noirs, myrtilles) : *effet anti-âge et protecteur cardiovasculaire.*

**Acides phénoliques** (pommes, fraises, prunes) : *antioxydants puissants.*

**Flavanones** (agrumes) : *bonnes pour la santé vasculaire et riches en antioxydants.*

### 🔥 Cuisson et polyphénols : attention à la température et au temps de cuisson

Les polyphénols sont **sensibles à la chaleur**, surtout lors de cuissons longues ou à haute température :

**Anthocyanes** : pertes de 30 à 80 % selon la température et le temps.

**Catéchines** : pertes de 30 à 70 % si la cuisson est prolongée (type confitures, gelées etc...)

**Flavanones, quercétine, acides phénoliques** : plus stables, mais sensibles aux cuissons longues.
















🍷 Avec l'Omnicuiseur :

La **cuisson douce (< 100 °C)** préserve **70 % des polyphénols**.

La vapeur douce sans pression limite la dégradation des nutriments.

## Les fruits les plus riches en polyphénols

(dans 100g)

 Pruneau 1000 mg	 Cassis 600 mg	 Mûre 600 mg	 Airelle 600 mg	 Myrtille 500 mg
 Groseille 400 mg	 Pomelo 350 mg	 Fraise 290 mg	 Pêche 280 mg	 Orange 270 mg
 Framboise 200 mg	 Pomme 200 mg	 Grenade 200 mg	 Raisin 195 mg	 Cerise 94 mg

L'apport journalier recommandé en polyphénols est de  
**1 000 mg**

### 🍊 Les caroténoïdes des fruits

Les caroténoïdes donnent leurs belles couleurs orange, jaune et rouge aux fruits, et sont essentiels pour la santé.

Les principaux caroténoïdes :

**Bêta-carotène** (mangue, abricot, melon) : *précurseur de la vitamine A.*

**Lutéine** (kiwi, raisin, orange) : *protectrice de la vision et des neurones*

**Lycopène** (tomate, pastèque, pamplemousse rose) : *bénéfique pour le cœur et la peau.*

### 🔥 Cuisson et caroténoïdes :

**Bonne stabilité à la chaleur**, surtout en cuisson douce.

Le lycopène est même **mieux absorbé après cuisson**.

Bêta-carotène et lutéine restent sensibles aux cuissons trop longues ou très chaudes.

👉 **Astuce** : La présence de matières grasses (huile, avocat...) améliore l'absorption des caroténoïdes.

Les fruits conservent **goût, texture et propriétés antioxydantes**.

● **Attention : même en cuisson douce, une cuisson prolongée (plus de 30 min) entraîne des pertes importantes de polyphénols** surtout en présence de sucre (*ex. confitures*).

👉 **Remarque importante :**

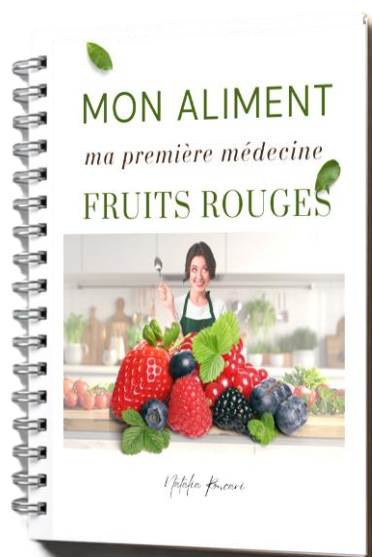
La majorité des polyphénols se trouve dans la peau des fruits.

Privilégiez les fruits bio ou bien laver les fruits pour éviter de les éplucher.

🔥 **Le temps de cuisson des fruits dépend de la quantité et de la texture des fruits**

🍏 Pomme ou poire au four : 30-35 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

🍑 Pêche, abricot, quetsche, figue : 20 – 30 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini



[Mini-guide "Fruits rouges" –](#)

Votre allié santé et anti-âge au quotidien 🍇

Et si vos baies préférées devenaient **vos meilleurs compléments santé naturels** ?

Dans ce mini-guide inédit, découvrez comment les **fruits rouges** – cassis, myrtille, mûre, framboise, fraise... – peuvent **préserver votre jeunesse, soutenir votre circulation, booster votre immunité et prendre soin de votre microbiote**.

■ Ce que vous allez trouver dans ce guide pratique :

✓ Le **palmarès des fruits rouges les plus antioxydants**, avec leurs atouts santé validés par la science

✓ Les **composés clés** : anthocyanes, quercétine, acide ellagique, fisétine... et leurs effets protecteurs (cerveau, cœur, cellules)

✓ Les **posologies, précautions et utilisations médicinales** en phytothérapie

✓ Des dizaines de **recettes simples, originales et gourmandes**, de la mousse ultra-light au clafoutis anti-âge, en passant par des vinaigres fruités maison

✓ Des **astuces de cuisson basse température** pour préserver les polyphénols (Omnicuisson, vapeur, crue, etc.)



déguster sans culpabilité.

*Pêche Melba revisitée*

Les pêches cuites dans du vin doux et du sirop d'Agave sont très savoureuses. Mais avec une petite glace vanille maison et un coulis de framboise riche en goût, elles sont irrésistiblement bonnes.

La glace au mascarpone est généreuse et parfumée.

Ce dessert en version allégée en sucre est à



En effet, j'ai utilisé dans cette préparation 2 types de sucralés IG bas et bénéfiques pour la santé.

#### **Pour 2 personnes**

- 🍷 2 pêches
- 🍷 150 ml de vin doux type Monbazillac
- 🍷 2 c. à soupe de sirop d'Agave
- 🍷 1 poignée de feuilles de pêcher (ou de verveine)
- 🍷 2 c. à soupe de coulis de framboises sans cuisson
- 👉 Faire cuire les pêches coupées en deux dans le vin et le sirop d'Agave et les feuilles du pêcher (ou la verveine) 10-15 min à feu très doux
- 🍷 **Cuisson à l'Omniscuiseur :** 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Laisser refroidir dans le sirop.
- 👉 Retirer les feuilles et servir avec un filet de coulis de framboise et 1 bonne portion de glace à la vanille maison.

**Coulis de framboise :** mixer 200 g de framboises avec 1 c. à soupe de sirop de framboise 0 sucres (et un peu d'eau si la consistance est trop épaisse). Filtrer pour retirer les pépins.

#### **Glace vanille au mascarpone :**

- 🍷 2 jaunes d'œuf, 250 ml de lait demi-écrémé
- 🍷 1 c. à soupe de mascarpone
- 🍷 2 c. à soupe de sucre Stévia
- 🍷 Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 👉 Fouetter les jaunes avec le sucre et y verser le lait très chaud. Laisser épaissir à feu très doux quelques minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter le mascarpone et l'extrait de vanille et refroidir et mettre dans la sorbetière.
- 👉 **Cuisson au Thermomix :** mettre dans le bol les jaunes d'œuf, le lait et le sucre Stevia et programmez en fonction sens inverse 8 min à 80°C/vit 3. Ajouter le mascarpone et mélanger 30 sec/vit 3.
- 👉 Verser la préparation dans le bac à glaçons et congeler.
- 👉 Programmer 1 min en vitesse 6. Insérez le fouet puis programmez 20 sec en vitesse 4.

### *Abricots farcis aux noix et au thym*



Encore une belle recette gourmande et riche en goût.

Tâchez de choisir les abricots fermes, pour qu'ils tiennent à la cuisson.

Le thym citron parfume à merveille ces petits abricots et le miel ajoute davantage de gourmandise.

**Pour 3-4 personnes :**

- 🍎 8 abricots
- 🌰 100 g de mélange de noix
- 🍓 50 g de cranberries séchées
- 🍯 2 c. à soupe de miel
- 🫒 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 🌿 Quelques branches de thym citron (frais ou séché)

- 👉 Broyer grossièrement les noix et les baies, ajouter un peu de miel de thym et farcir les abricot dénoyautés et entrouverts
- 👉 Verser un filet d'huile d'olive et parsemer de thym
- 🍳 Cuisson à l'Omniseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte
- 👉 À la fin de la cuisson verser un filet de miel de thym



Pour le coulis, je mixe les fruits rouges et j'ajoute au besoin un peu d'eau et de miel.

**Pour 4 personnes :**

- 🍎 4 pommes résistantes à la cuisson (Chanteclerc · Elstar , Fuji, Granny-Smith, Honey Crunch, Pink Lady)
- 🍓 200 g de myrtilles et mûres (surgelés pour moi)
- 🍯 2 c. à soupe de miel
- 👉 Évider les pommes et les farcir avec les fruits rouges et le miel. Verser un peu de miel sur les pommes
- 🍳 **Cuisson à l'Omniseur** : 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 6 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte, inversion à mi-cuisson.
- 👤 Et si vous parsemez le tout de cannelle, vous obtiendrez aussi une bonne dose catéchines, super antioxydants et cardioprotecteurs.



*Pommes au four, mûres-myrtilles*

Les pommes « enrichies » en antioxydants des fruits noirs sont absolument délicieuses.

*10 thématiques santé abordées : pour renforcer son capital santé et ses défenses antioxydantes, dans le livre*

[Cuisine anti-âge. de la science à l'assiette 2024](#)

**L'art de savoir manger pour bien vivre et mieux vieillir.**

220 pages de santé gourmande

🌿 **Vous pensez manger sainement... mais optimisez-vous vraiment votre alimentation ?**

✓ Quels aliments sont les plus bénéfiques pour votre santé et votre longévité ?



✓ Comment les associer pour décupler leurs bienfaits ?

✓ Quels choix privilégier selon vos besoins spécifiques (articulations, peau, cœur, digestion...)?

Dans cette deuxième édition du livre « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette » à travers plus de **150 recettes savoureuses et des conseils pratiques** je vous invite à découvrir comment :

- Augmenter votre défense antioxydante
- Préserver la santé de votre microbiote pour une digestion

au TOP

- Protéger votre cœur et vos artères
- Renforcer vos os et vos articulation pour être actif le plus longtemps possible
- Garder le moral, améliorer votre sommeil, etc.

○ *Le palmarès des meilleurs compléments alimentaires pour éviter ou même inverser les maladies liées au vieillissement.*

Le palmarès des meilleurs compléments alimentaires pour éviter ou même inverser les maladies liées au vieillissement.

## Confitures et confipotes

Dans le chapitre précédent, j'ai déjà partagé les raisons qui me poussent à éviter la confection de confitures traditionnelles. Même si l'Omnicuiseur est une merveille pour préserver une bonne partie des nutriments grâce à sa cuisson douce et à basse température, la préparation des confitures reste une exception dans ma cuisine.

Pourquoi ? Parce qu'une confiture, même cuite à l'Omnicuiseur, nécessite souvent **une cuisson prolongée, d'environ 60 minutes ou plus**, pour obtenir la bonne texture et la bonne concentration en sucre.

Or, **plus la cuisson est longue, plus les fruits perdent leurs qualités nutritionnelles**. Ce qui reste après ce temps de cuisson, ce sont principalement **les fibres et une petite quantité de vitamines et minéraux résistants à la chaleur**, comme le potassium ou la vitamine B3, mais la majorité des vitamines fragiles, notamment la vitamine C, sont largement dégradées.

Je trouve cela dommage, car l'objectif pour moi, quand je cuisine à l'Omnicuiseur, c'est justement de **préserver au maximum les bénéfiques des aliments**. Dans le cas des confitures, malgré l'avantage d'une cuisson moins agressive qu'au gaz ou à la plaque électrique, le temps reste trop long pour conserver réellement la richesse des fruits.

Au-delà de la perte nutritionnelle, une autre problématique se pose : **la quantité de sucre nécessaire à la conservation de la confiture**.


Dans les recettes traditionnelles, **la charge en sucre est considérable**, souvent équivalente au poids des fruits, ce qui déséquilibre rapidement l'intérêt santé de la préparation. Même si le sucre joue un rôle de conservateur, **un apport aussi massif a un impact défavorable sur l'organisme, notamment sur la glycémie**.

### Pourquoi je privilégie les confipotes

C'est pour toutes ces raisons que je préfère préparer des **confipotes**, qui sont des compotées de fruits légèrement sucrées, cuites plus rapidement et à des températures encore plus douces. **Le gros avantage des confipotes, c'est que l'on peut varier les types de sucrants** et réduire leur quantité. On peut ainsi utiliser, par exemple, du sucre de coco, du miel, du sirop d'érable, ou encore des purées de fruits naturellement sucrées, **des alternatives bien moins nocives que le sucre blanc raffiné**.

La cuisson courte des confipotes (parfois entre 20 et 30 minutes selon les fruits) permet de **préserver une bonne partie des vitamines, des arômes et de la texture naturelle des fruits**. Grâce à l'Omnicuiseur et à sa cuisson à l'étouffée, **les fruits cuisent dans leur propre jus, sans besoin d'ajouter beaucoup de sucre pour développer le goût**. Résultat : des préparations plus saines, plus légères, et infiniment plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel.

👉 *Si tout de même vous désirez faire une bonne confiture, la cuisson en général est de 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson.*

 **Pour les confipotes maison, le temps de cuisson est en moyenne de 30 min**, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.

PS : *coupez les gros fruits en petits morceaux pour une cuisson homogène.*

## Confipotes variées et saines

L'un des grands avantages des confipotes maison, c'est de pouvoir **varier les sucramts** et ainsi limiter la consommation de sucre blanc raffiné. Voici quelques alternatives intéressantes et bien tolérées :

### Sucramts à privilégier :

**Sirop d'agave** : indice glycémique bas, goût neutre, facile à doser.

**Érythritol** : sucramt naturel sans calories, parfait pour les personnes surveillant leur glycémie.

**Xylitol** : légèrement sucré, avec un faible impact glycémique, bénéfique pour la santé bucco-dentaire.

**Stévia** : d'origine végétale, très puissant en goût, à doser avec parcimonie pour éviter l'amertume.

**Miel** : excellent sucramt naturel, mais **ne pas le cuire** ! Il perd ses propriétés bénéfiques au-delà de 36-40°C. Il est préférable de l'ajouter une fois la confipote refroidie, juste avant dégustation.

👉 **Astuce santé** : L'intérêt de ces sucramts

alternatifs est qu'ils permettent de limiter l'élévation de la glycémie tout en apportant une touche sucrée agréable. Vous pouvez aussi combiner plusieurs sucramts pour ajuster la saveur sans excès.

## Alternatives saines et IG bas au SUCRE BLANC



## 🌸 Épices, aromates et associations de saveurs

Pour enrichir vos confipotes et en varier les plaisirs, pensez à ajouter des épices ou des arômes naturels :

**Vanille** : parfaite avec les fraises, poires, pommes, ou la rhubarbe.

**Kirsch** : sublime les cerises et les prunes.

**Cannelle** : idéale avec les pommes, les poires, ou les prunes.

**Cardamome** : excellente avec les fruits exotiques, les prunes, ou les pêches.

**Gingembre frais** : apporte une note vivifiante aux pommes, poires, abricots ou aux fruits rouges.

**Zestes d'agrumes** (citron, orange) : rehaussent merveilleusement les fruits rouges ou les figes.

**Eau de fleur d'oranger** : délicieuse avec les pommes ou les abricots.

**Menthe fraîche** : parfaite avec les fraises ou les pêches en version rafraîchissante.

**Romarin ou thym** : à utiliser en infusion pour des confipotes plus originales, notamment avec les abricots ou les figes.

**Hibiscus** : regorge d'anthocyanes, diurétique et vasodilatateur est idéal pour les confipotes d'été

👉 **Conseil pratique** : N'hésitez pas à infuser les épices entières (bâton de cannelle, gousse de vanille fendue, brin de romarin) pendant la cuisson, puis à les retirer avant de mixer ou de mettre en pot.

## Astuces pour une texture gélifiée réussie

Si vous souhaitez obtenir une **confipote légèrement gélifiée** (ni trop liquide, ni trop ferme), plusieurs solutions naturelles s'offrent à vous. Voici les principales options et leurs dosages adaptés :

### 1. L'agar-agar (gélifiant végétal)

**Dosage conseillé :** 1 g (soit ½ c. à café rase) pour 500 g de fruits pour une texture souple.

**Mode d'utilisation :** L'agar-agar doit impérativement **être porté à ébullition pendant 30 secondes** pour activer son pouvoir gélifiant. Il se dissout d'abord dans un peu de liquide (jus de cuisson ou eau), puis s'incorpore à la confipote encore chaude.

**Avantage :** Permet une prise rapide en refroidissant et convient aux préparations peu sucrées.

### 2. Les graines de chia

**Dosage conseillé :** 1 à 2 c. à soupe pour 500 g de fruits cuits.

**Mode d'utilisation :** Ajouter les graines de chia dans la confipote chaude ou tiède, bien mélanger, puis laisser reposer au frais pendant au moins 2 heures. Les graines vont absorber l'humidité et épaissir la préparation.

**Avantage :** Apport en fibres et en oméga-3, texture légèrement granuleuse, très rassasiante.

👉 Quelques conseils pratiques :

**Test de texture :** La confipote continue de se gélifier en refroidissant. Si la texture vous paraît encore liquide à chaud, attendez quelques heures avant de réajuster.

**Adapter la dose :** Si vous aimez les confipotes plus fermes, augmentez légèrement la dose d'agar-agar ou de graines de chia.

**Attention aux surcuissons :** Trop cuire une préparation avec de l'agar-agar ou de la pectine peut la rendre cassante ou caoutchouteuse.

### *Conservation des confipotes maison*

Les confipotes, contrairement aux confitures traditionnelles très sucrées, **contiennent peu de sucre et peu ou pas de conservateurs**. Leur durée de conservation est donc plus courte, mais largement suffisante pour une consommation familiale.

Conservation au réfrigérateur :

**Durée :** En général, **5 à 7 jours au réfrigérateur** (4°C) dans un bocal ou un pot hermétique.

**Conseil :** Toujours utiliser une cuillère propre pour se servir afin d'éviter la contamination et prolonger la durée de conservation.

### 3. La pectine naturelle (à base de fruits)

**Dosage conseillé :** Suivre les indications du fabricant (en général 8 à 10 g pour 500 g de fruits).

**Mode d'utilisation :** Bien mélanger avec le sucrant choisi pour éviter les grumeaux, puis cuire avec les fruits.

**Avantage :** Gélifie rapidement, bonne alternative si vous souhaitez une texture proche d'une confiture classique, même avec peu de sucre.

### 4. La compote de pommes ou la banane écrasée

**Astuce naturelle :** La pomme et la banane apportent une texture naturellement plus épaisse et jouent un rôle de liant doux et sucré.

**Idéal pour :** Épaissir les confipotes sans ajout de gélifiant industriel. Comptez environ 100 à 150 g de compote de pommes pour 500 g de fruits.

### Astuces pour prolonger :

**Congélation :** Les confipotes se congèlent très bien. Vous pouvez les stocker dans de petits pots adaptés au congélateur et les conserver jusqu'à **3 mois**. Décongelez-les lentement au réfrigérateur pour préserver la texture.

**Mise en pots chauds :** Si vous souhaitez légèrement prolonger la conservation (jusqu'à 10-15 jours), vous pouvez verser la confipote encore chaude dans des pots stérilisés, les fermer immédiatement et les retourner jusqu'à complet refroidissement. Cela crée un léger vide, mais ce n'est pas aussi efficace qu'une véritable pasteurisation.

## Confipote de cerises au sirop d'Agave et Kirsch



Pour 1-2 pots de confipote, mélanger les ingrédients :

- 🍒 500 g de cerises dénoyautées
- 🍷 60 g de sirop d'agave (à ajuster selon la maturité des cerises et votre goût)
- 🍷 2 c. à soupe de kirsch (facultatif mais très parfumé)
- 🍄 1 g d'agar-agar (soit ½ c. à café rase)

🍷 2 à 3 c. à soupe d'eau (pour bien disperser l'agar-agar)

🍷 **Cuisson** : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.

3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson (si cuisson dans un plat). Inversion à mi-cuisson.

Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte



# Réchauffer, déshydrater, torrifier, griller, gratiner, fermenter






## *Pain grillé ou croutons*

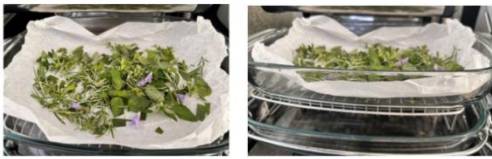


Pour faire griller le pain ou faire les croutons il suffit de retourner le couvercle, poser la grille position haute et placer le pain dessus. Allumer uniquement la résistance HAUT à maxi et surveiller le dorage.

Dans mon livre « L'Omnicuiseur au quotidien » je vous fais découvrir les autres possibilités d'utilisation de

l'Omnicuiseur :

-  déshydratation pour faire sécher rapidement les herbes... (recette de sel aux herbes maison )
-  faire torrifier rapidement les graines ou les noix
-  préparation de granola maison gourmand et rapide
-  faire des yaourts, fromages blancs ou encore des yaourts à boire maison
-  fumer à chaud : préparer un délicieux saumon fumé.



## Conclusion

J'espère que ce guide vous accompagnera longtemps dans votre découverte et votre pratique de la cuisson à l'Omniseur. Avec un peu d'habitude et de curiosité, vous verrez que cet appareil deviendra vite un allié incontournable dans votre cuisine, aussi bien pour la simplicité qu'il offre que pour la qualité des plats qu'il permet de réaliser.

Que vous soyez débutant ou utilisateur régulier, vous trouverez dans ces pages des conseils concrets, des solutions aux petits imprévus et des recettes variées qui, je l'espère, vous inspireront au quotidien.

L'Omniseur m'a beaucoup apporté et continue de m'étonner chaque jour. Je vous souhaite de vivre la même expérience et de prendre autant de plaisir que moi à cuisiner sainement, simplement... et sans stress !

Bonne cuisine à tous !

Ce livre existe en version papier, disponible sur ce lien :

<https://www.cuisineantiage.fr/product-page/omniseur-pour-les-nuls-recettes-conseils>

### ■ Mini guide pour débuter avec l'Omniseur

Fruit de 5 ans d'expérience quotidienne, de milliers de recettes testées et de centaines d'astuces éprouvées, ce mini guide rassemble l'essentiel pour réussir vos cuissons à l'Omniseur Vitalité dès les premières utilisations.

Simple, concret et ultra-pratique, il a été conçu comme un raccourci pour débuter facilement, avant de passer à un ouvrage plus complet :



### "L'Omniseur au quotidien"

■ Guide pratique pour maîtriser l'Omniseur Vitalité

Le livre indispensable pour cuisiner sainement et réussir toutes vos cuissons à l'Omniseur

Apprenez à **maîtriser l'Omniseur Vitalité comme un chef**, sans passer des années à tâtonner !

Fruit de **5 ans d'expérience quotidienne**, de **milliers de recettes testées** et de **centaines d'astuces éprouvées**, ce guide 100 % pratique rassemble tout ce qu'il faut savoir pour **cuisiner facilement, sainement et sans stress**.

🌿 Ce que vous trouverez dans ce guide complet :

☑ **Les bases essentielles** : réglages, températures, modes de cuisson et erreurs à éviter.

☑ **Des tableaux ultra pratiques** pour savoir en un coup

d'œil comment cuire légumes, légumineuses, œufs, poissons, pains ou desserts à l'Omnicuiseur Vitalité.

- ☑ **Les astuces des chefs** pour des cuissons parfaites sans surveillance.
- ☑ **Des conseils antigaspi** pour optimiser vos préparations et tirer parti de chaque cuisson.
- ☑ **Les fonctions avancées** souvent méconnues : fermentation, déshydratation, fumage à chaud, caramélisation douce, etc.

🔗 À qui s'adresse ce livre ?

👤 **Aux débutants** qui veulent comprendre rapidement le fonctionnement de l'Omnicuiseur et éviter les ratés.

🧠 **Aux utilisateurs réguliers** qui souhaitent aller plus loin et perfectionner leur maîtrise de la cuisson douce.

📄 En résumé

- **200 pages de conseils concrets, d'astuces de pro et de tableaux pratiques**, réunis pour la première fois en un seul ouvrage.
- Un guide clair, illustré et accessible, inspiré de **centaines de publications du site officiel de l'Omnicuiseur Vitalité**.
- L'outil parfait pour faire de votre Omnicuiseur **un allié santé, gain de temps et plaisir en cuisine**.

Disponible sur mon site : <https://www.cuisineantiage.fr/product-page/l-omnicuiseur-au-quotidien>

Ce livre fait partie du [« Pack Omnicuiseur »](#)

3 livres de référence de cuisson à l'Omnicuiseur + 3 BONUS

## Pack Omnicuiseur



The image displays a promotional pack for the Omnicuiseur. At the top center is a red and silver Omnicuiseur appliance. Below it, three spiral-bound cookbooks are arranged horizontally, separated by plus signs. The first book is titled 'Omnicuiseur - LA cuisine qui fait du bien' and features a photo of a woman in a kitchen. The second book is 'L'Omnicuiseur au quotidien' with a photo of a woman in a green apron. The third book is '100 DESERTS GOURMANDS qui nous font du bien' with a grid of dessert photos. Below the books, a red gift box icon is shown next to the text '3 BONUS :'. To the right of the gift box is the Mondial Relay logo. Below the '3 BONUS :' text, three numbered items are listed: '1. Livraison gratuite', '2. Versions eBooks offertes', and '3. Livret "Surprise" en cadeau'.

**3 BONUS :**

1. Livraison gratuite  Mondial Relay
2. Versions eBooks offertes
3. Livret "Surprise" en cadeau

# BIBLIOGRAPHIE

## *de Natalia Roncari*

