

NATALIA RONCARI

L'Omnicuiseur au quotidien



Astuces, conseils, recettes
pour une cuisson parfaite

Table des matières

Introduction	7
Règles de base.....	8
Cuissons à la vapeur, mode d'emploi	10
Temps de cuisson de 15 légumes à la vapeur dans le panier vapeur	11
Cuire à la vapeur sans panier vapeur Omnicuiseur	12
« Valoriser » l'eau de cuisson des légumes vapeur	13
Soupes, veloutés, potages, bouillons	15
Astuces pour réussir une soupe savoureuse et saine à l'Omnicuiseur	15
Comment épaissir une soupe de façon saine ?	16
Soupe légère 100 % crucifères.....	16
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine.....	17
Bouillon de poulet dégraissé.....	18
Minestrone d'été.....	18
Soupe-repas : 100 % immunité.....	19
Crème de lentilles en deux textures	19
Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs.....	20
Soupe de légumes au quinoa rouge.....	21
Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces	22
Chaudrée de la mer.....	22
Volaille	23
Cuisson des volailles entières	23
Conseils des chefs pour une volaille moelleuse et savoureuse.....	23
Tableau récapitulatif de cuisson des volailles entières à l'Omnicuiseur.....	24
Poulet fermier aux légumes laqués.....	25
Pintade rôtie aux carottes et aux abricots secs.....	25
Cannette laquée aux pommes et au cidre.....	25
Cuisse de dinde piquée à l'ail confite, marinade parfumée	26
Idées originales de variantes de marinade pour la dinde.....	26
Caille	27
Conseils des grands chefs pour sublimer la caille :	27
Cailles farcies au foie-gras, ragout d'orge aux légumes et champignons.....	28
Cailles aux prunes, vin doux et miel de thym	29
Cailles farcies aux morilles.....	29
Cailles farcies : 5 variantes qui font la différence.....	30
Pigeon, coq, coquelet	31
Pigeon en deux textures.....	32
Coq au cidre et aux pommes.....	32
Coquelet rôti en crapaudine aux carottes nouvelles.....	33
Cuisson des différents morceaux de volaille	33
Règles de base de cuisson des volailles découpés.....	33
Réglage des temps en grande cocotte.....	34
Viande + légumes : faut-il augmenter le temps de cuisson ?.....	34
Tableau récapitulatif des temps de cuisson de différents morceaux de volaille.....	35
Adapter la recette des volailles découpés aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000	36
Cuisses de poulet aux racines nouvelles	36
Suprêmes de pintade aux poireaux confits.....	36
Rouleau de poulet façon cordon bleu	37
Jarrets de dinde confits à la provençale	37
Ailes de poulet grillées	38
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	38
Boulettes de volaille sauce tomate.....	38
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blettes aux courgettes.....	39
Cuisses de canard confites au vin doux, marinade au miel.....	39
Magret de canard en croute pistachée	40
Viandes rouges	41
Entrecôte de bœuf (2 cm d'épaisseur)	41
Côtes d'agneau marinées au thym	41
Idées de marinades et assaisonnements pour sublimer les côtes d'agneau.....	42
Côtes de porc	43
Tranche de gigot d'agneau.....	44
Côtes de veau aux légumes et pleurotes.....	44
Rôtis	45
Tableau de cuisson des rôtis à l'Omnicuiseur.....	45
Filet de bœuf en croute d'herbes	46
Rôti de filet de biche.....	46
Rôti de porc Orloff.....	47
Filet mignon farci à la burrata et tomates séchées.....	47
Rôti de veau farci aux quetsches et au Pineau des Charentes	47
Viandes et plats mijotées	48
Les 10 règles d'or pour réussir les viandes mijotées à l'Omnicuiseur.....	48
Mijoté de veau à la provençale.....	49
Blanquette de veau estivale.....	49
Bœuf bourguignon.....	50
Baeckeoffe revisité.....	52
Paëlla recette du site Omnicuiseur	52
Paëlla, ma recette express.....	53
Adapter la recette des volailles entières aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000.....	53
Choucroute classique.....	54
Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000	54
Choucroute allégée, ma recette express	55
Ossobuco de veau, recette de l'Omnicuiseur	55

Œuf cocotte parfait	57	Pommes de terre nouvelle rôties	80
Œufs à la tomate.....	57	Navets rôtis, laqués aux épices.....	81
Omelette soufflée (recette de l'Omnicuiseur).....	58	Aubergines rôties à la tomate et parmesan.....	81
Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000 ou 3000		Poêlée de racines nouvelles aux herbes.....	82
.....	58	Légumes farcis	83
Terrines : viande, poisson, légumes	59	Petits farcis surprises.....	84
Réussir toutes vos terrines maison : les bases à		Tomates farcies sur le lit de lentilles.....	84
connaître !.....	59	Grosses courgettes farcies sur le lit de d'orge perlé..	84
Terrine de poisson (recette de l'Omnicuiseur).....	60	Petits farcis au sarrasin, chapelure de sarrasin.....	85
Terrine du soleil	60	Navets Boule d'or farcis.....	85
Terrine en gelée aux asperges et petits pois.....	61	Cœur d'artichauts farcis.....	85
Cuissons combinées	62	Champignons farcis	85
5 règles d'or de cuisson combinée à l'Omnicuiseur		Gratins	86
.....	62	Tableau cuisson : gratins, hachis, lasagnes	87
Asperges pochées aux aromates & crumbles fraise-		Gratin de penne (recette de l'Omnicuiseur)	88
rhubarbe.....	63	Gratin d'endives au jambon et au sarrasin.....	89
Mijoté de légumes aux shiitake, lentilles corail aux		Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée.....	90
carottes et épices douces, gâteau fondant aux cerises		Gratin de courgettes revisité	90
.....	64	Roulés d'aubergine aux courgettes et cœur de tomate	
Poêlée d'asperges aux pleurotes et sabayon aux fraises		91
.....	65	Gratin de chou-fleur mixé et mimolette.....	91
Crème d'endives au maquereau fumé et		Gratin de vert de blettes au jambon	91
« dauphinois » de patate douce aux maquereaux et au		Comme un tian sur l'aubergine.....	92
brie.....	65	Endiflette aux lardons.....	92
Saumonette au thym citron et sa ratatouille.....	66	Lasagne de saumon.....	93
Pain de viande aux cèpes et invisible au pommes et		Parmentier de cabillaud & purée de chou-fleur (2	
lait ribot.....	67	personnes).....	94
One pot quinoa aux asperges et petits pois &		Quiches et tartes salées	95
moelleux chocolat myrtilles-framboises.....	68	Quiche lorraine à l'Omnicuiseur.....	96
Gâteau salé : chou-fleur- mimolette.....	69	Quiche courgette-bœuf séché en feuille de brick.....	96
Strudel poire-chocolat en feuille de brick.....	69	Quiche aux girolles et au cresson, pâte complète	
Paupiettes de veau aux racines nouvelles	70	maison	97
Asperges rôties aux épices.....	70	Quiche bretonne crousti-fondante sur galettes de	
Recettes antigaspi	71	sarrasin	98
Méli-mélo de légumes vapeur et soupe verte antigaspi		Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin.....	99
.....	71	Quiche-gratin à la patate douce.....	99
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de		Quiche marine sans pâte au brocoli.....	99
maquereau fumé aux deux sésames	72	Quiche sans pâte : quinoa et vert de blette	100
Poireau antigaspi.....	73	Tarte salée aux poires et comté (recette de	
Poireau antigaspi 2.....	74	l'Omnicuiseur)	101
Poireau mimosa, saumon, œufs de lompe.....	75	Poissons	102
Soupe poireaux-cresson-champignons	75	6 règles d'or pour une cuisson réussie des poissons	
Soupe antigaspi aux cosses de petits pois à la crème		à l'Omnicuiseur	102
de chèvre	75	Tableau des cuissons des différents poissons à	
Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées...77		l'Omnicuiseur Vitalité.....	103
Gratin de fanes de carottes.....	77	Filet de truite aux épinards.....	104
Gratin de vert de blettes au jambon	78	Pavés de saumon et côtes de blette.....	104
Légumes	79	Saumonette à la provençale.....	104
Conseils et astuces pour réussir la cuisson des		Carrelet en court-bouillon	105
légumes seuls	79	Ailes de raie aux cornichons et à l'aneth, tagliatelle de	
Jeunes betteraves rôties.....	80	courgettes et asperges	105
Jeunes carottes rôties aux aromates	80	Sole vapeur aux fleurs de céleri.....	106
Poivrons grillés.....	80	Fruits de mer	108

Poulpe façon bouillabaisse.....	109	Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au parmesan, sauce tomate épicée.....	132
Coquilles de St-Jacques gratinées, béchamel allégée.....	109	Pains et brioches	133
Cassolettes de St-Jacques, quinoa aux petits pois et aux champignons.....	110	Principes de base pour la cuisson du pain à l'Omnicuseur Vitalité.....	133
Marmite de la mer, riz noir de Camargue.....	110	Pain maison (recette de l'Omnicuseur).....	134
Cocotte de cabillaud aux fruits de mer.....	111	Pain complet aux graines (ma recette préférée)....	135
Calamars farcis au quinoa et aux crevettes.....	111	Pain brioché.....	135
Ragoût de seiche à la sicilienne.....	112	Pain express à la scandinave aux graines et à la mélasse.....	136
Moules à la provençale.....	112	Pain protéiné express aux lentilles corail et aux graines.....	137
Soupe de moules aux légumes et au cidre.....	112	Pain aux graines et à l'avoine.....	137
Tartare de bulots aux anchois et aux câpres.....	113	Petits pains de lentilles aux graines.....	138
Paëlla express.....	113	Pain minceur à l'avoine et aux deux sons.....	138
Brochettes	115	Desserts	140
Astuces pour réussir la cuisson des brochettes à l'Omnicuseur.....	115	Gâteaux	140
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé.....	116	Astuces des chefs pour une génoise parfaite.....	140
Brochettes d'aiguillettes de canard à l'asiatique et leurs spaghettis de légumes.....	117	Génoise façon fraisier (recette de l'Omnicuseur). 140	
Brochettes de la mer et risotto noir.....	117	Gâteau léger aux fruits rouges (ma recette de base, déclinable avec les autres fruits).....	141
Brochettes de St-Jacques lardées.....	118	Gâteau roulé aux fraises.....	142
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur.....	118	Moelleux banane-kiwi.....	143
Brochettes de flétan et sa sauce au cresson.....	119	Gâteau renversé de pêches au sirop de Yacon.....	143
Abats : rognons, foies, gésier, boudins etc...	120	Gâteau aux yaourts super moelleux !.....	144
Boudins et paupiettes de boudins en feuille de brick.....	121	Invisibles	145
Foies de volaille panés.....	121	Astuces des chefs pour un gâteau invisible parfait	145
Rognons de veau au cognac et au porto.....	122	Invisible aux pommes (recette de l'Omnicuseur)	145
Andouillettes grillées.....	122	Invisible moelleux pomme-poire.....	146
Potée de gésiers de volaille.....	122	Invisible de poires.....	146
Foie de veau sauce cerises.....	123	Invisible de nectarines d'Hélène Darroze.....	147
Céréales, pâtes et légumineuses	124	Fondants	148
One pot riz complet aux légumes.....	125	9 règles d'or pour réussir un bon fondant à l'Omnicuseur.....	148
One pot orge perlé aux légumes.....	126	Fondant au chocolat (recette de l'Omnicuseur)...	149
One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard.....	126	Mon fondant ultra light, sans beurre ni farine.....	149
One pot pasta aux crevettes et épinards.....	127	Mini fondants au chocolat : cœur coulant.....	150
Lentillons de champagne, poitrine fumée, carotte... ..	127	Fondant chocolat-framboise à la compote de pomme.....	150
Points communs des lentilles :.....	128	Cookies	151
Types de lentilles :.....	128	Astuces pour réussir les cookies maison.....	151
Risotto de lentilles verts au chou kale, saumon à l'unilatéral.....	128	Mes premiers cookies à l'Omnicuseur.....	152
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	129	Cookies au spéculos et pépites de chocolat (recette à l'Omnicuseur).....	152
Salade de chou rouge aux lentilles béluga.....	129	Clafoutis et gratins	153
Salade tiède de riz noir complet aux 3 choux.....	130	Astuces des chefs pour réussir un clafoutis.....	153
Risotto au riz noir et ses légumes printaniers.....	130	Temps de cuisson des clafoutis à l'Omnicuseur selon les fruits (petite cocotte).....	153
Nuggets, panures et grillades.....	131	Clafoutis aux cerises à la texture idéal.....	154
Astuces des chefs pour réussir les « panures ».....	131	Clafouti aux fruits rouges surgelés IG bas.....	155
Nuggets (recette de l'Omnicuseur).....	131	Astuces des chefs pour réussir un gratin de fruits. 156	
Nuggets de poulet.....	132	Gratin de mûres à la ricotta.....	157
		Gratin de mandarine au Grand Marnier.....	157

Gratin de mandarines aux myrtilles.....	158	Crèmes desserts	177
Gratin de pêches aux amandes	158	Entremet caramel (recette de l’Omnisciseur)	177
Crumbles	159	Crèmes café.....	177
Idées de Pâtes à Crumbles Sucrées :.....	159	Crèmes aux œufs, fond sirop de Yacon	178
Cuisson des crumbles à l’Omnisciseur : les bons réglages selon les fruits	160	Confitures et confipotes	179
Crumble de pommes (recette de l’Omnisciseur) ..	160	Confipotes variées et saines	180
Duo de crumbles : poire-chocolat « ventre plat » et crumble énergie.....	161	Astuces pour une texture gélifiée réussie.....	180
Crumble fraise rhubarbe (en cuisson combinée) ..	162	Conservation des confipotes maison	181
Muffins	163	Confipote de cerises au sirop d’Agave et Kirsch....	182
TOP 5 des astuces pour réussir ses muffins comme un pro !	163	Duos de confipotes : fraise et abricots.....	182
Muffins aux amandes (recette de l’Omnisciseur). 163		Confipotes « pure santé »	182
Muffins aux abricots et aux amandes.....	164	Compotée de pêches aux fraises et à l’hibiscus.....	183
Tartes	165	Confipote pêche-abricot aux fruits de la passion ..	183
Les Variantes de Pâtes à Tarte	165	Réchauffer	184
Tarte aux pommes (recette de l’Omnisciseur).....	166	Tripes à la mode de Caen, pomme de terre cuites	185
Tarte aux fraises : 100 % IG bas.....	166	185
Tarte aux pommes en pâte filo	167	Déshydrater, torrifier, griller, gratiner	185
Tarte rustique poire-camembert au miel de thym 167		Sel aux herbes séchées maison.....	185
Cakes	168	Amandes grillées	186
Astuces pour réussir un cake parfait.....	168	Granola maison « Fibres+ »	186
Cake aux fruits confits (recette de l’Omnisciseur) 169		Granola salé	187
Cake banane chocolat, crème anglaise maison.....	169	Pain grillé ou croutons.....	187
Carrot cake à l’orange et aux fruits secsDélicatement parfumé à la cannelle, ce carrot cake est idéal pour un petit déjeuner IG bas.....	170	Pois chiches grillés épicé	188
Meringues	171	Gratin de kiwi et fruits rouges, sabayon au Grand Marnier.....	188
Cuisson des fruits.....	173	Gratin de fruits rouges au sabayon au cidre.....	188
Pêche Melba revisitée.....	174	Fermenter	190
Abricots farcis aux noix et au thym.....	175	Yaourts multibiotiques.....	190
Pommes au four, mûres-myrtilles.....	175	Yaourt à boire.....	191
Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle	176	Ma recette smoothie « ventre plat »	191
Poires pochées aux épices et aux baies.....	176	Fumer à chaud	193
		Saumon fumé au foin.....	193
		Préparations pour la conservation	194
		Précuisson pour la congélation.....	194
		Conclusion	196
		Index alphabétique	197

Introduction

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

Au fil de mes six années d'utilisation quotidienne de l'Omnicuiseur, j'ai exploré ses possibilités, testé ses limites et découvert une infinité d'astuces pour en tirer le meilleur. Ce livre est le fruit de cette expérience personnelle approfondie.

J'y ai rassemblé mes propres recettes, mes conseils pratiques et mes observations, mais aussi les meilleures recettes proposées sur le site officiel de l'Omnicuiseur. J'ai pris soin d'envisager tous les cas de figure : des cuissons classiques aux préparations combinées, des plats familiaux aux recettes spéciales « antigaspi », des pains aux desserts les plus délicats.

Mon objectif : vous offrir un guide complet, accessible et fiable, quelle que soit votre question ou votre niveau de pratique.

Vous apprendrez à **maîtriser les temps de cuisson des légumes et des fruits pour conserver non seulement leur saveur et leur texture, mais aussi leurs micronutriments : vitamines, minéraux et surtout les antioxydants protecteurs.**

Vous découvrirez comment **composer des plats combinés parfaitement cuits**, comment **ajuster précisément les réglages selon les aliments et les compositions**, pour des résultats tendres et savoureux.

Et parce que l'Omnicuiseur ne s'arrête pas au salé, je vous accompagne aussi pour **faire lever vos pains maison, réussir vos confitures et pâtes à tartiner**, ou encore **préparer des crèmes dessert onctueuses à souhait** – avec toujours cette cuisson douce qui respecte les textures et sublime les saveurs.

Nous verrons aussi comment **faire des économies tout en réduisant le gaspillage**, grâce à des astuces antigaspi simples mais efficaces. Vous apprendrez à **réchauffer sans dessécher, décongeler sans altérer**, voire même **déshydrater** certains aliments pour les conserver plus longtemps.

Côté douceurs, je vous guide pas à pas pour **réussir vos différents desserts, préparer vos confitures**, et **réaliser des crèmes desserts onctueuses** à souhait.

Que vous soyez débutant ou utilisateur expérimenté, ce livre vous accompagnera pas à pas pour réussir des plats sains, savoureux et variés, tout en tirant pleinement parti de votre 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
Œuf 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.

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.

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.

 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.

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.

Papier aluminium déconseillé : préférable d'utiliser du papier cuisson si besoin de retenir les graisses 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.

Cocottes et plats : une éponge spirale inox permet un nettoyage efficace sans abîmer les surfaces lesitedumadeinfrance.fr+8omnicuiseur.com+8magazine-omnicuiseur.fr+8.

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.

Réglages modulables à tout moment : vous pouvez changer la puissance (maxi/min) pendant la cuisson, sans interrompre 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.

Cuissons à la vapeur, mode d'emploi

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 :



Toutes les vitamines hydrosolubles migrent dans l'eau de cuisson

Type d'antioxydant	Perte moyenne à la vapeur classique	À l'Omnisciseur
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'Omnisciseur** 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 15 légumes à la vapeur dans le panier vapeur

Aliment	Taille	Qté	Eau	Cuisson à la petite cocotte	Cuisson à la grande cocotte	Remarque
Artichaut vert	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
Asperges blanches	moyen à gros	8 - 12	400 ml d'eau bouillante	40 min, Haut 0, Bas maxi	50 min, Haut maxi 10 min, puis 0. Bas maxi	Inversion à mi-cuisson
Asperges vertes	Assez fines	10-12	400 ml d'eau bouillante	30 min, Haut 0, Bas maxi	40 min, Haut maxi 10 min, puis 0. Bas maxi	Inversion à mi-cuisson
Poireaux	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
Pommes de terre	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
Patates douces	pelées, coupées en 2 ou 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 ouverture
Betterave	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
Courgettes entières	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
Carottes entières	moyennes	4 à 6	400 ml	55 min, Haut 0, Bas maxi	1h10, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Couper si elles sont très grosses
Céleri rave	coupé en quartiers	500 g à 1 kg	400 ml	1h, Haut 0, Bas maxi	1h10, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson
Navets	moyens, entiers ou coupés en 2	500 g à 1 kg	400 ml	50 min, Haut 0, Bas maxi	1h, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson
Brocolis	fleurettes	500 g	400 ml	30 min, Haut 0, Bas maxi	40 min, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Attention à ne pas trop cuire pour garder le croquant
Chou-fleur	en fleurettes ou petit entier	1 petit chou	400 ml	40 min, Haut 0, Bas maxi	50 min, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson
Petits pois frais	écosés	400 à 600 g	400 ml	35 min, Haut 0, Bas maxi	45 min, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Bien répartir dans le panier
Haricots verts	équeutés	500 à 700 g	400 ml	40 min, Haut 0, Bas maxi	50 min, Haut maxi 10 min, puis 0, Bas maxi	Inversion à mi-cuisson. Plus si très fermes

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



« Valoriser » l'eau de cuisson des légumes vapeur

1. Aromatisez-la dès la cuisson

Ajoutez dans l'eau, avant cuisson, quelques aromates : **thym, laurier, romarin, graines de fenouil, gingembre, ail, curcuma, ou encore un petit morceau d'algue kombu.**

Les légumes seront délicatement parfumés par la vapeur, et vous obtiendrez une **base d'eau infusée** très savoureuse à réutiliser ensuite.

N'hésitez pas à varier les aromates !

Chaque plante a ses petits plus : le romarin pour le foie, le thym – allié des poumons, la sauge booste la mémoire, l'aneth et le basilic sont anti-stress, le laurier et le persil sont réputés pour être diurétiques et hypoglycémiants.

Aromates de la santé



2. Utilisez-la comme base de soupe



Mettez dans l'eau les pelures des légumes et les aromates

Une fois la cuisson terminée, cette eau peut servir de fond pour mixer des légumes cuits, des légumineuses ou des céréales.

Vous conservez ainsi une **partie des nutriments** hydrosolubles tout en limitant le gaspillage.

Sachez que les épluchures des légumes (bio de préférence) sont souvent beaucoup plus riches en micronutriment et en antioxydant que les légumes.

Voici quelques exemples : les fanes des navets sont 2 à 4 fois plus riches en calcium, en vitamines B et en polyphénols que les navets.

La pelure des carottes regorge de bêta-carotène.

C'est dans la peau des aubergines que sont concentrés jusqu'à 90 % d'anthocyanes (antioxydants cardioprotecteurs) etc...

Pelure, peau, feuilles, tiges, fanes...et autres « zestes » pour la santé



3. Remplacez l'eau dans la cuisson des céréales ou légumineuses

Employez cette eau parfumée pour cuire votre riz, quinoa, millet, lentilles ou pois chiches. Elle apportera une note végétale agréable tout en renforçant la valeur nutritionnelle de votre plat.

4. Incorporez-la dans les pâtes à pain ou à tarte

Utilisez-la, tiède, à la place de l'eau dans vos pâtes levées (pain, focaccia) ou non levées (pâte brisée, pâte à tarte).

C'est une excellente manière d'enrichir vos préparations avec les minéraux et arômes naturels des légumes.

5. Transformez-la en bouillon léger ou boisson reminéralisante

Si vous avez aromatisé votre eau de cuisson, vous pouvez la déguster telle quelle, chaude, comme un bouillon léger. Ajoutez un filet de jus de citron ou quelques gouttes de tamari pour en faire une boisson **reminéralisante et réconfortante**.



Soupes, veloutés, potages, bouillons

Astuces pour réussir une soupe savoureuse et saine à l'Omniscieur

✅ 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**

🔪 Mixer ou pas mixer ? Quelle soupe est la meilleure ?

🔪 Soupe avec morceaux

✅ Avantages :

Stimule la mastication → meilleure satiété et digestion.

Moins de perte de fibres solubles, qui peuvent être altérées par un mixage trop puissant.

Sensation de satiété plus durable.

🌀 Soupe mixée (velouté)

✅ Avantages :

Plus digeste, idéale pour les intestins sensibles.

Meilleure biodisponibilité de certains nutriments : mixer libère certains antioxydants et vitamines (carottes, tomates, brocolis).

🧠 Verdict Santé :

👉 Il n'y a pas de version meilleure, tout dépend de ton objectif :

Pour la satiété et la perte de poids : privilégiez la soupe avec morceaux.

Pour la digestion et optimiser l'absorption des nutriments : optez pour la soupe mixée.

Comment épaissir une soupe de façon saine ?

J'évite les pommes de terre (IG élevé) et je préfère :

Lentilles, quinoa : riches en fibres, protéines et minéraux.

Graines de chia ou de lin : excellentes pour les oméga-3 et la satiété.

Son d'avoine : efficace contre la constipation et bénéfique pour le cholestérol.

Graines de sarrasin : gourmandes et antioxydantes.

Champignons et jaune d'œuf : parfaits pour enrichir la soupe en fibres, vitamines B et minéraux.

Alternatives saines

pour épaissir les soupes



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.



Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine

Composé de chou kale, d'épinards, de feuilles de navet et de cresson, cette soupe regorge de lutéine.

Pour profiter pleinement de bienfaits des micronutriments, il est conseillé

d'ajouter la « verdure » à la dernière minute.



Bien que la lutéine supporte bien la chaleur, certains composés soufrés (comme le sulforaphane) ou la chlorophylle ne supportent pas les hautes températures.

La lutéine est l'un des trois pigments caroténoïdes qui se trouvent en très forte concentration dans la rétine de l'œil, plus précisément dans la macula, une tache jaune d'environ 2 mm de diamètre. La couleur jaune de la macula est attribuable à la présence de lutéine, de zéaxanthine et de méso-zéaxanthine. Ces caroténoïdes ne sont pas synthétisés par l'homme et doivent donc être apportés par l'alimentation.

Il est conseillé de consommer au moins 6 mg de lutéine par jour, de **préférence sous forme alimentaire**, car les suppléments n'ont pas encore fait leurs preuves.

- 🛒 Pour 4-6 personnes :
- 🥬 2 branches de chou kale
- 🌿 1 poignée de cresson
- 🥕 Les feuilles de navet ou ½ brocoli
- 🥕 2 côtes de blette avec le vert
- 🌿 1 poignée d'épinards
- 🥕 1 courgette, 1-2 navet + 1 oignon
- 🌿 Aromates : laurier, thym, romarin persil

EN version mixée, cette soupe peut être accompagnée d'un mélange de graines et quelques feuilles de roquette.

- 👉 Faire cuire l'oignon, la courgette, la côte de blette, le brocoli émincés dans 400 ml de bouillon très chaud avec les aromates
- 🕒 Cuisson : 35 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- 👉 À la fin de la cuisson ajouter les feuilles de chou kale émincées, les épinards et le cresson, fermer la cocotte et laisser 15 min avant de mixer avec une c. à soupe de crème
- 👉 Servir avec un œuf mollet et les graines (sésame, Nigelle, citrouille)



Bouillon de poulet dégraissé

Translucide et riche en goût, ce bouillon est parfait avec du vermicelle ou un œuf dur.

Quelques astuces pour réussir son bouillon :

- ✓ Commencer la cuisson à l'eau froide
- ✓ Faire cuire à basse température (en dessous de 98°C)
- ✓ Retirer la peau de la volaille pour alléger le bouillon
- ✓ Si vous le cuisez à la casserole, retirer au début de l'ébullition l'écume
- ✓ À la fin de la cuisson, filtrer et placer au frais quelques heures, si vous voulez enlever le maximum de graisse.
- ✓ Ajouter les aromates
- ✓ Ajouter 2 c. à soupe de vinaigre pour faire extraire les micronutriments
- ✓ **Faire cuire en douceur au moins 6 h/**

 Cuisson à l'Omnicoiseur : placer la viande dégraissée, 1 oignon et 1 carotte, feuilles et branches de céleri + un bouquet garni et quelques poivres en grain et verser l'eau froide. Cuisson : 4h-6h, Haut et Bas maxi 30 min, puis Bas mini, Haut 0. (ajouter de l'eau si nécessaire)

À la fin de la cuisson ajouter une bonne poignée de persil et laisser 15-20 min avant de filtrer.

Variations autour du bouillon : Bouillon de poule aux gnocchis de courgettes, bouillon aux graines de sarrasin, juste avec un œuf ou encore avec du vermicelle au blé complet...



Minestrone d'été

Très légère et complète, cette soupe italienne se décline en multiples façons... Avec les pâtes complètes et les haricots rouges, elle est davantage rassasiante.

 Pour 4 personnes :

- complet
-  1 bol de haricots rouges
-  1 courgette
-  1 carotte
-  Quelques tomates cerises
-  ½ poivron rouge et ½ jaune
-  2 c. à soupe de petits pois (surgelés pour moi)
-  1 belle poignée de haricots vert extra fins (surgelés pour moi)
-  Quelques brins d'origan ou du basilic

 Mettre dans la cocotte les légumes émincés, ajouter les penne et les haricots et verser 400 ml de bouillon de légumes bien chaud et faire cuire à feu très doux 15 min.

 **Cuisson à l'Omnicoiseur :** 30 min, Haut et Bas maxi 15 min puis mini. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte

- ✓ Attention : si vous utilisez les petits pois et les haricots surgelés (du type Bonduelle), il vaut mieux les ajouter à la fin de la cuisson, car ils se cuisent très vite. Les frais sont à mettre en même temps que les autres légumes.

Variantes possibles :

❁ Minestrone de printemps (frais, léger, riche en jeunes légumes)

Asperges vertes (en tronçons) : Petits pois frais, Fèves, asperges, Courgettes nouvelles

Carottes nouvelles, Épinards ou jeunes pousses, Oignons nouveaux, Herbes fraîches : basilic, persil, ciboulette, menthe

❄ Minestrone d'hiver (réconfortant, plus dense et nourrissant) : Chou kale ou chou vert

Poireau, Panais, Navet, Céleri branche, Haricots blancs ou pois chiches (à la place des haricots rouges)

Tomates pelées en boîte (à la place des tomates fraîches), Thym, romarin, laurier pour parfumer



Soupe-repas : 100 % immunité

Protéines végétales et animales, glucides complexes, fibres utiles, antioxydants... tout ce qu'il faut dans cette soupe repas savoureuse et réconfortante pour soutenir son



système immunitaire à l'approche de l'hiver.

 Pour 4-6 personnes :

-  200 g de champignons (shiitake et pleurotes pour moi)
-  100 g d'orge perlé
-  2 carottes
-  2 poireaux
-  1 oignon (rouge pour moi)
-  200 g de lardons de poulet
-  2 branches de chou kale ou 1 côte de blette
-  400 ml de bouillon de poule (maison de préférence)
-  Laurier, thym, romarin, ail

👉 Émincer les légumes (sauf le chou kale) et les champignons, ajouter l'orge perlé rincé, verser le bouillon, ajouter les aromates et faire cuire à feu très doux 40 min.

 **Cuisson à l'Omnicoiseur** : 40 min,

Haut et Bas maxi, 20 min, puis mini

👉 À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de chou kale ébouillantées et l'ail écrasé.

👉 Fermer la cocotte et laisser 15-20 min avant de déguster



Crème de lentilles en deux textures

Une belle crème onctueuse avec un léger croquant des lentilles grillées et une touche chic avec les œufs de lompe est vraiment délicieuse.

 Pour 4 personnes :

-  150 g de lentilles (lentillons de Champagne pour moi)

 400 ml de bouillon de volaille

 1 oignon rouge



- 🍷 100 ml de vin blanc
- 🍷 200 ml de crème légère à 4% de MG
- 👉 Faire tremper les lentilles dans un grand volume d'eau 1 nuit et les faire cuire les lentilles 30 min dans le bouillon de volaille avec les oignons émincés
- 🍳 Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini
- 👉 Au bout de la cuisson prélever 3 c. à soupe de lentilles cuites, les sécher et les asperger d'huile d'olive et d'épices de votre choix (curcuma, gingembre, paprika etc...) avant de les faire griller au four sur une plaque chemisée 15 min à 200°C
- 🍳 Cuisson à l'Omnicuiseur : sur le couvercle retourné, sur une feuille de papier cuisson Haut maxi 10-15 min en les mélangeant toutes les 4 – 5 minutes.
- 👉 Mixer les lentilles restantes avec 200 ml de crème et parsemer de lentilles croquantes



Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs

Une synergie de saveurs gourmandes et raffinées dans cette assiette est digne d'un grand restaurant.

Cette soupe onctueuse subtilement parfumée à l'ail est épaissie au quinoa fondant.

Les œufs de caille mollets et les œufs de truite apportent une touche raffinée, mêlant douceur et salinité pour un contraste gourmand et élégant.



🛒 Pour 4 personnes :

- 🍷 ½ chou-fleur
- 🍷 1 oignon
- 🍷 3 gousses d'ail
- 🍷 300 ml de lait
- 🍷 1 c. à soupe de quinoa
- 🍷 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 1 cube de bouillon de légumes
- 🍷 2 c. à soupe de crème fraîche

🍳 Pour la décoration :

- 🍷 2 œufs de caille par personnes ou un œuf de poule
- 🍷 1 c. à café d'œufs de saumon par personne
- 👉 Faire revenir l'oignon et l'ail 5 min dans un peu d'huile d'olive (au Thermomix : 5 min à 100°C/vit 1.5)
- 🍳 Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre tous les ingrédients de la soupe dans la cocotte et faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- 👉 À la fin de la cuisson, ajouter la crème fraîche et mixer bien.
- 👉 Cuisson des œufs de caille mollet : dans l'eau froide à partir de l'ébullition 2 minutes 30 secondes