

**WK** :  
**warmcook**



[www.warmcook.com](http://www.warmcook.com)



Service clientèle:  
[info@warmcook.com](mailto:info@warmcook.com)

**WK** :  
**warmcook**

➤ **CUISSON BASSE TEMPERATURE & JOINT D'EAU**





## ▶ CUISEUR FAITOUT AVEC COUVERCLE

Petit Mod: 2L. ø 16 cm. H 9 cm  
Standard: 3,8L. ø 20 cm. H 12 cm  
Moyen Mod: 6L. ø 24 cm. H 12,5 cm  
Maxi Mod: 9L. ø 24 cm. H 20,5 cm



## ▶ STEAKER GRILL A VIANDE

Petit Mod: ø 24 cm  
Grand Mod: ø 28 cm



## ▶ CASSEROLE AVEC COUVERCLE

Petit Mod: 1,5L. ø 16 cm. H 7 cm  
Grand Mod: 3,1L. ø 20 cm. H 9 cm



## ▶ SAUTEUSE 2 ANSES AVEC COUVERCLE

Petit Mod: 3L. ø 24 cm. H 6 cm  
Grand Mod: 5,5L. ø 28 cm. H 8 cm



## ▶ PÔELE AVEC OU SANS COUVERCLE

Petit Mod: ø 24 cm  
Grand Mod: ø 28 cm



2.



1.



3.



4.

## ▶ ACCESSOIRES

1. insert cuit pâte 24 cm
2. Insert cuit vapeur 20 & 24 cm
3. Ventouse, rape à légumes / fromage 20 & 24 cm
4. Rehausseur mixing bowl & bain marie 20 & 24 cm avec couvercle

# ECOVITAM

## CUISSON À BASSE TEMPERATURE & JOINT D'EAU

**WARMCOOK**, avec l'expérience de ses spécialistes, a décidé de sélectionner le mode de cuisson à basse température et joint d'eau.

Au cours d'une cuisson traditionnelle, les aliments cuisent à des températures trop élevées et perdent toutes leurs vitamines.



Le mode de cuisson traditionnel (poêle, sauteuse, friteuse) s'effectue à des niveaux de **160 -180°C** et peut atteindre en cas de rôtissage ou de grillade jusqu'à 500°C notamment sur le barbecue.

A cette température, les aliments subissent des modifications dommageables au niveau structurel, sont souvent brûlés avec des goudrons nocifs pour la santé et leur goût se détériore.

En outre, les cuissons traditionnelles en milieu non clos nécessitent obligatoirement un apport d'eau qui entraîne la perte de la majeure partie des vitamines, minéraux et autres substances précieuses.

Notre but avec cette gamme est de vous séduire avec une nouvelle manière de cuisiner les fruits, légumes, poissons, viandes, que nous offre la nature en gardant l'authenticité de leur goût et de leur saveur.

Cet équipement allié à de nouvelles habitudes culinaires que vous adopterez progressivement et que nous allons vous faire découvrir au fil de cette notice, vont vous permettre d'avoir une alimentation plus saine, plus naturelle, meilleure pour la santé, tout en réalisant de substantielles économies d'énergie (25 à 40%) grâce aux faibles températures utilisées pour cuire.

La gamme des cuiseurs **ECOVITAM** assure une cuisson douce et naturelle entre 60° à 90° sans ajout d'eau ni de corps gras. Tous les nutriments et sels minéraux contenus dans les aliments seront ainsi conservés.

Le thermomètre placé sur le couvercle permet de maîtriser les températures de cuisson. Le fond épais thermo-diffuseur garde la chaleur et assure d'importantes économies d'énergie.

- La gamme des cuiseurs **ECOVITAM** est compatible avec tous les feux: **gaz, électricité, induction, vitrocéramique.**
- Tous les éléments passent au lave-vaisselle **sauf le couvercle** car le mécanisme du thermomètre pourrait casser sous les effets des écarts thermiques du cycle de lavage.
- Peuvent être lavés avec une éponge grattante.
- En cas d'eau trop calcaire, nettoyer de temps en temps les ustensiles avec de l'eau vinaigrée et rincer.

### **GARANTIE :**

La gamme **ECOVITAM** est garantie **15 ans sauf les thermomètres et poignées qui sont garantis 2 ans.** Adapter la puissance du gaz ou choisir la taille de la plaque de cuisson en fonction du diamètre de l'élément de cuisson car en cas de contact direct avec la flamme les poignées en bakélite risquent de s'abîmer.

*Avant la première utilisation: laver tous les éléments avec une éponge douce et du liquide vaisselle. Rincer et essuyer soigneusement.*


## 01 FONCTIONNEMENT ET AVANTAGES:

**LA** cuisson à basse température s'adapte à tous les types d'aliments (légumes, viandes, poissons, pâtes...) et vous permettra de conserver toutes vos recettes habituelles. Cependant, elle est particulièrement adaptée à la cuisson des légumes qui s'effectue sans eau.

Lorsque la chaleur monte à l'intérieur du récipient fermé, l'eau contenue dans les légumes s'évapore, refroidit au contact du couvercle pour se condenser et retombe en gouttelettes sur les aliments et le fond du récipient. En même temps se forme le joint d'eau entre le couvercle et le récipient qui assure une parfaite étanchéité. S'amorce ainsi un cycle perpétuel combinant un air très chaud saturé de la propre humidité des légumes et engendrant une cuisson sans agression à une température ambiante aux alentours de 80°.

Cette cuisson douce et à l'étouffée, dite à basse température et joint d'eau, s'effectue sans apport de liquide autre que les 50 à 90 % qui constituent la texture des légumes, permettant ainsi:

- De garder toute la saveur des aliments
- De protéger et de conserver les vitamines, oligo-éléments et sels minéraux
- De conserver la texture des aliments et leur aspect visuel
- De cuisiner avec moins d'odeur
- De faire des économies d'énergie (fin de cuisson feu éteint) et grâce au fond thermo-diffuseur la fin de cuisson se fait sans surveillance.
- De mélanger plusieurs aliments dans le même récipient sans que les saveurs ne se mélangent.

 **Ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson car cela entraîne l'interruption du cycle et une rupture du joint d'eau qui nécessitera un laps de temps additionnel de cuisson ou un rajout d'eau. Les ustensiles de la gamme ECOVITAM peuvent toutefois être utilisés pour les cuissons traditionnelles aux températures habituelles.**

## 01 LE CHOIX DU RECIPIENT:

- Chaque récipient convient en principe, de par le matériau et le fond spécial, à toutes les techniques de cuisson souhaitées → Il n'y a donc pas de faitout ou de sauteuse spécifiques.
- Le choix du récipient dépend de la quantité de nourriture à préparer.

### **IMPORTANT:**

Pour une cuisson des légumes sans liquide ou matières grasses, il convient de remplir le récipient au moins aux deux tiers, si moins ajouter 5 à 10 cl d'eau.



*Les temps de cuisson: ils ne diffèrent pas ou très peu des temps habituels. Ils dépendent de la consistance des aliments, de la quantité et de la cuisson souhaitée..*

## LA CUISSON À BASSE TEMPÉRATURE & JOINT D'EAU SANS EAU 01

**POUR LES LÉGUMES & FRUITS:** EX: Choux-fleurs, courgettes, courges, navets, patates douces, épinards, fenouils, blettes, petits pois, pommes, poires, pêches etc.

- Placer les légumes lavés à peine égouttés entiers ou coupés dans le récipient froid approprié rempli au minimum aux 2/3.
- Fermer et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'aiguille du thermomètre atteigne le début de la zone verte.
- Réduire alors à feu très doux jusqu'à la fin de la zone verte puis éteindre le feu.

**Le temps de cuisson se compte à partir de ce moment, soit environ 15 à 20 mn.**

**POUR LES LÉGUMES CONTENANT PEU D'EAU:** EX: haricots verts, pommes de terre, artichauts asperges ou les légumes gardés trop longtemps et qui se sont en partie déshydratés.

- Placer les légumes lavés à peine égouttés dans le récipient froid, ajouter 1/2 verre d'eau.
- Fermer et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'aiguille du thermomètre atteigne le début de la zone verte.
- Réduire alors à feu très doux jusqu'à la fin de la zone verte puis éteindre le feu.

Laisser finir de cuire environ 30 mn

**POUR LES LÉGUMES SECS OU LÉGUMINEUSES:**

- Rincer et mettre les légumes secs dans le récipient froid, verser la valeur de 3 volumes d'eau froide pour 1 volume de légumes secs.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'aiguille du thermomètre atteigne le début de la zone verte.
- Réduire alors à feu très doux.

**Le temps de cuisson se compte à partir de ce moment.**

Légumineuses	Temps de trempage	Temps de cuisson
Pois chiches	12h	1h30
Pois cassés	3h	45 mn
Lentilles	Pas de trempage	15 à 20 mn
Haricots secs	12h	1h



## POUR LES CÉRÉALES:

Céréales	Volume d'eau/ vol. céréales	Temps de cuisson
Couscous	1 pour 1	10 à 15 mn
Riz	2 pour 1	15 à 20 mn
Riz complet	2 pour 1	50 à 60 mn
Quinoa	2 pour 1	10 à 15 mn
Boulgour	2 pour 1	10 à 15 mn
Epeautre	2 pour 1	30 à 40 mn
Millet	3 pour 1	15 à 20 mn

## POUR LE BOULGOUR, LE MILLET ET LE QUINOA:

- Verser la céréale dans le récipient, ajouter l'eau froide suivant le volume indiqué, assaisonner et couvrir.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'aiguille du thermomètre atteigne le début de la zone verte.
- Réduire alors à feu très doux.

Le temps de cuisson se compte à partir de ce moment.  
A la fin de la cuisson l'eau a été absorbée par la céréale.

## POUR LE BLÉ, LE RIZ ET L'ÉPEAUTRE:

- Rincer la céréale à l'eau froide. Porter de l'eau à ébullition dans le faitout. Plonger la céréale dans l'eau bouillante.
- Couvrir et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'aiguille du thermomètre atteigne le début de la zone verte.
- Réduire alors à feu très doux.

Le temps de cuisson se compte à partir de ce moment.

## POUR LE COUSCOUS:

- Porter l'eau à ébullition dans une casserole.
- Mettre le couscous dans le cuiseur ECOVITAM et l'assaisonner. Verser dessus l'eau bouillante salée.

Couvrir et laisser gonfler le couscous pendant 20 mn.



## POUR LA CUISSON DES PÂTES:

- Faire bouillir l'eau dans le faitout. Ajouter le sel en cours d'ébullition.
- Mettre les pâtes dans l'eau bouillante. Couvrir et éteindre le feu.

Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet.

### EN RÉSUMÉ:

- Rincer les aliments, les mettre à peine égouttés dans le récipient rempli aux 2/3 (si moins ajouter 5 à 10 cl d'eau)
- Placer le couvercle et faire chauffer à feu moyen pour accumuler la chaleur dans le fond thermo-diffuseur.
- Lorsque le thermomètre est à 60° C (**DÉBUT DE LA ZONE VERTE**), baisser la source de chaleur. Sur cette position le thermomètre monte relativement vite à 80° C (**FIN DE LA ZONE VERTE**).
- Pour vérifier que le joint d'eau s'est bien formé, faire tourner manuellement le couvercle qui glisse sans frottement sur le joint d'eau.
- Lorsque le thermomètre indique 80° C **OU EN FIN DE ZONE VERTE**, selon le type de plat, éteindre le feu ou éventuellement baisser au minimum pour les cuissons longues. Le couvercle est alors aspiré par le récipient créant ainsi un espace de cuisson hermétique.
- Pour ne pas rompre le joint d'eau, éviter de soulever le couvercle. (si cela arrive, ajouter un peu d'eau puis remettre le couvercle, le joint d'eau se reformera automatiquement).
- Après avoir éteint la source de chaleur, laisser la cuisson se terminer toute seule sans surveillance. Les aliments resteront chauds pendant 1 heure.





## 02 GRILLER ET RÔTIR SANS MATIÈRES GRASSES

Utiliser préférentiellement nos *Steaker-Grills* à viande 24 ou 28cm ou poêles avec ou sans couvercle, ou tout autre ustensile de la gamme *ECOVITAM* tels que *cuiseurs-faitouts*, ou *sauteuses 2 anses avec couvercle*.

**CE** système de cuisson s'applique aux viandes, volailles ou poissons maigres comme gras. Nos *Steakers*, avec leur fond diffuseur profilé en pointe de diamant et leurs propriétés physico-thermiques, procurent une anti-adhérence naturelle, rendant inutile et totalement superflu l'apport de matières grasses.

En outre, ce système de grillade ou rôtissage permet grâce à la cautérisation extérieure des viandes de les conserver juteuses, savoureuses et avec leurs substances nutritives intactes.

1. Préchauffer à sec et sans son couvercle, le **Steaker** en utilisant la puissance maximum de la source de chaleur.
2. Vérifier si le **Steaker** est assez chaud en jetant 1 ou 2 gouttes d'eau sur le fond. Si elles rebondissent et disparaissent rapidement, c'est que la bonne température est atteinte (200°C)
3. Mettre les morceaux de viande, poisson, ou volaille dans le **Steaker** sans couvercle. Ne pas saler immédiatement et les presser avec une spatule pour les saisir uniformément. Après avoir attaché au début, les morceaux vont se détacher naturellement au bout de 2 à 3 mn permettant ainsi de les retourner pour saisir la deuxième face.
4. Pour la fin de la cuisson et selon la préparation souhaitée, utiliser le couvercle en réduisant la source de chaleur au **minimum voire en la coupant**. On obtient ainsi un plus grand moelleux. La récupération des sucs et le décollement des morceaux de viande ou de poisson sont facilités. Cette technique permettra en surveillant et en maintenant la température grâce au thermomètre du couvercle dans la zone verte 60°C à 80°C de terminer la cuisson d'une viande épaisse, d'un rosbief, magret.

### TEMPS DE CUISSON POUR LES GRILLADES : STEAKS, ENTRECÔTES, Tournedos...

CUISSON BLEUE	2 mn de chaque côté
CUISSON SAIGNANTE	3 mn de chaque côté
CUISSON A POINT	4 mn de chaque côté

## LA CUISSON À LA VAPEUR

03

*Utiliser nos inserts vapeur 20 ou 24cm s'adaptant sur nos cuiseurs-faitouts de même diamètre avec leur couvercle.*

**CETTE** méthode de cuisson d'une grande simplicité permettra de cuire en grande douceur et sur plusieurs niveaux le cas échéant, des catégories d'aliments différents. Elle préservera leur fraîcheur, leur couleur, et leur saveur, qu'il s'agisse de légumes de fruits, (tomates, oignons, haricots verts...) ou de volailles, blancs de poulet, darnes, filets de poisson, crevettes ou coquillages pour lesquels elle est particulièrement adaptée. Leur texture restera irréprochable sans jamais être gorgée d'eau.

1. Confectionner dans l'élément de base le court-bouillon ou tout simplement verser l'eau qui servira à la cuisson. Le volume du liquide de production de vapeur doit être proportionnel au temps de cuisson et ne doit jamais excéder plus de la moitié de la capacité du cuiseur-faitout. Ex : 0,5L pour 30 mn de cuisson, 0,8L pour 40mn de cuisson, 1,5L pour 60mn.
2. Mettre les aliments à cuire dans l'insert vapeur reposant sur le Cuiseur-faitout de même diamètre, et recouvrir avec le couvercle.
3. Porter le liquide à ébullition puis réduire la source de chaleur à un quart de sa puissance, voire à la position la plus basse.
4. Décompter le temps de cuisson à partir de cet instant. Toujours s'assurer que la quantité d'eau reste suffisante dans le Cuiseur-faitout. Se reporter au temps de cuisson en fin de notice.

## LA CUISSON AU BAIN-MARIE

04

*Utiliser nos Mixing Bowls réhausseurs de diamètre de 20 ou 24cm en les plaçant à l'envers (fond tourné vers l'intérieur) sur les cuiseurs-faitouts de même diamètre.*

1. Remplir d'eau au deux tiers le Cuiseur-faitout de telle sorte que le récipient bain-marie ne trempe pas dedans.
2. Porter à ébullition puis réduire le feu au quart de la puissance de la source de chaleur voire au minimum pour maintenir le seuil d'ébullition. Ajuster la source de chaleur en conséquence pour que la température se maintienne régulièrement à ce niveau.
3. On peut maintenant réaliser différentes opérations comme fondre du chocolat ou lier une sauce hollandaise onctueuse à base de jaune d'œuf ou autre, sans jamais bouillir afin d'éviter les grumeaux.



**NOUS** vous proposons quelques exemples d'utilisation pour vos débuts. Mais il est bien entendu que toutes vos recettes et spécialités s'adapteront au système de cuisson **ECOVITAM**.

Nous vous suggérons la cuisson des légumes sans ajout de matières grasses pour apprécier ainsi leur goût authentique et naturel.

**Exemples :**

- **patate douce + courge butternut coupées en morceaux, sel, poivre et quatre épices écrasés en purée après cuisson**
- **pomme de terre + artichaut + quelques champignons coupés en morceaux sel et poivre**
- **carottes coupées en rondelles + ail et persil, sel, poivre et cumin**

Vous pourrez éventuellement rajouter un filet d'huile d'olive sur les légumes avant de les déguster. Faites cuire de la même façon tous les légumes qui seront ensuite préparés en gratin, flan ou garniture de quiche ou de tourte. Pensez aussi aux compotes de fruits qui, cuites à la perfection, seront savoureuses.

( Plus de recettes sur [www.warmcook.com](http://www.warmcook.com) )



## **LES POTAGES**

### **VELOUTÉ DE LAITUE AUX LENTILLES**

1 laitue, 2 courgettes, 200g de lentilles corail, sel poivre.

Découpez la laitue et les courgettes.

Faites bouillir un litre d'eau salée dans votre faitout.

Jetez-y la laitue et les courgettes découpées en morceaux.

Faites chauffer à feu moyen jusqu'à la limite de la zone verte puis éteignez votre source de chaleur.

Laissez finir de cuire 10 mn sans soulever le couvercle. Puis mixez.

Éventuellement ajoutez une c. à soupe de crème fraîche.

### **VELOUTÉ DE CRESSON**

Même recette que la précédente avec les ingrédients suivants :

1 botte de cresson

2 courgettes

1 oignon, sel, poivre.



### SOUPE AU PISTOU

250g de haricots plats  
250g de haricots rouges  
250g de haricots blancs  
2 courgettes  
2 pommes de terre.

Faites bouillir 1 litre d'eau salée.

Coupez en petits dés les haricots plats, les courgettes et les pommes de terre. Jetez-les dans le faitout avec les haricots rouges et blancs.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, laissez mijoter 5 mn. Eteignez la source de chaleur et laissez finir de cuire 15 mn sans soulever le couvercle.

**PISTOU:** 1 bouquet de basilic, 4 tomates rouges, 2 gousses d'ail, 2 c. à s d'huile d'olive, sel poivre, parmesan.

Pelez les tomates, mixez-les avec le basilic et les gousses d'ail puis ajoutez l'huile d'olive et du parmesan râpé.

Quand les légumes ont fini de cuire, mélangez le pistou à la soupe et laissez infuser quelques minutes avant de servir.

### CHORBA

200g d'épaule d'agneau coupée en fines lamelles  
100g de lentilles vertes, 3 tomates mures, 2 courgettes, 1 carotte, 1 oignon  
1 bouquet de coriandre, 1 pincée de cumin  
1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, vermicelles.

Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

Ajoutez les lamelles d'agneau, puis les tomates pelées et hachées et enfin la carotte et les courgettes coupées en petits dés.

Faites compoter doucement le tout quelques minutes puis ajoutez 1 litre d'eau et les lentilles.

Salez, poivrez, ajoutez une pincée de cumin et le bouquet de coriandre haché.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, laissez mijoter 5 mn.

Eteignez la source de chaleur et laissez finir de cuire 15 mn sans soulever le couvercle.

Ajoutez alors des vermicelles qui cuiront très facilement quelques minutes dans la soupe chaude faitout couvert.

**LES PLATS A BASE DE LÉGUMES****JARDINIÈRE DE PETITS POIS FRAIS**

1kg de petits pois, rincez-les, égouttez-les

2 oignons doux, 100g de poitrine salée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Écossez les petits pois, émincez les oignons, découpez la poitrine en petits cubes. Faites revenir sans dorer les oignons et la poitrine salée dans l'huile d'olive. Puis ajoutez les petits pois écosés et laissez un peu suer le tout en tournant. Salez très légèrement et poivrez. Ajoutez 5 cl d'eau.

Couvrez et laissez cuire à petit feu jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, éteignez et laissez finir de cuire 10 mn sans ouvrir le couvercle.

**RATATOUILLE PROVENÇALE**

2 courgettes, 2 aubergines, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 c à s d'huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence.

Faites revenir sans dorer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive puis ajoutez les légumes coupés en morceaux et faites-les légèrement suer en les tournant. Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, éteignez et laissez finir de cuire 10 mn sans ouvrir le couvercle.

**POULET AU VINAIGRE**

Faites revenir un poulet coupé en morceaux dans le cuiseur. Faites-les dorer de tous les côtés à feu vif dans 1 c à soupe. de beurre et 1 c à soupe d'huile. Versez 1 verre de vinaigre de vin ou balsamique.

Après un premier bouillon, salez poivrez remettez le couvercle, baissez le feu au minimum pour maintenir la température dans la zone verte du thermomètre et laissez cuire 20 mn.

Enlevez le couvercle et saupoudrez d'1 tasse d'ail haché et de persil.

Vous pouvez rajouter un trait de vinaigre au dernier moment.



## COUSCOUS

2 courgettes, 1 morceau de courge, 2 carottes, 2 navets, 1 oignon, 2 tomates mure  
1 branche de céleri, 1 bouquet de coriandre, 1 boîte de pois chiches,  
600g d'épaule d'agneau dégraissée,  
sel, poivre, ras-el-hanout, huile d'olive.

Faites revenir l'oignon puis la viande coupée en gros morceaux dans l'huile d'olive. Ajoutez 2 tomates mures pelées coupées en cubes et 1 branche de céleri. Salez, poivrez, assaisonnez avec 1 c à c de ras-el-hanout et laissez compoter 5 mn. Ajoutez 1 litre d'eau, fermez le faitout et laissez cuire à feu moyen jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, éteignez et laissez finir de cuire 10 mn sans ouvrir le couvercle. Pendant ce temps épluchez les différents légumes et coupez-les en gros morceaux. Jetez-les dans le faitout et reprenez la cuisson à feu doux jusqu'à la fin de la zone verte, éteignez et laissez finir de cuire 15 mn sans ouvrir le couvercle. Pour la préparation de la semoule voir chapitre céréale.

## ENDIVES AU JAMBON

8 endives  
8 tranches de jambon  
100gr de fromage râpé.

**SAUCE:** 7/2Lt de lait, 50gr de farine, 4 jaunes d'œufs, noix de muscade, 60gr de beurre, sel et poivre.

Mélangez à froid tous les ingrédients pour la confection de la sauce. Disposer les endives non égouttées côte à côte dans le cuiseur, couvrir et laissez cuire à feu moyen jusqu'au début de la zone verte puis baissez le feu au minimum et faites cuire 25 mn. Mettez les endives dans le plat de service entourées chacune d'une tranche de jambon. Portez à ébullition la sauce mélangée à froid. Poivrez, salez et ajoutez un peu de muscade. Verser la sauce sur les endives et saupoudrer de fromage râpé. Laissez gratiner dans le four pendant quelques minutes.



## LES PIÈCES À GRILLER ET A RÔTIR

**Procédé :** Faites chauffer le steaker à feu vif pendant quelques minutes Jeter 2 à 3 gouttes d'eau dans le steaker pour tester qu'il est à bonne température, si les gouttes d'eau rebondissent et disparaissent rapidement la température idéale de 200°C est atteinte.

### CÔTES D'AGNEAU AU THYM.

Faites chauffer le steaker à feu vif. Pendant ce temps badigeonnez les côtelettes d'huile d'olive dans laquelle on a effeuillé 10 brins de thym.

Réduisez le feu sur position médiane et faites cuire les viandes 2 à 4 mn de chaque côté selon l'épaisseur.

Les viandes doivent se détacher naturellement au bout de 2 à 3 mn.

Placez le couvercle 1 mn avant la fin de cuisson en coupant la source de chaleur.

Disposez sur un plat. Salez et poivrez et placez une noisette malaxée avec du persil haché sur chaque côtelette.

### SAUMON À L'ANETH.

Faites chauffer le steaker à feu vif, placez les tranches de saumon et faites-les cuire 3 à 4 mn de chaque côté. Salez et poivrez.

Placez le couvercle, éteignez et laissez cuire 2 mn. A la fin de la cuisson, déglacez le poisson avec ½ tasse de crème fraîche et grattez les sucs avec une spatule. Saupoudrez de brins d'aneth coupés aux ciseaux. Tenez au chaud avant de servir.

### CAVIAR D'AUBERGINES.

Faites chauffer le steaker à feu vif.

Faites griller rapidement trois aubergines sur toutes les faces puis mettez le couvercle et baissez le feu au minimum.

Faites cuire 5 mn puis éteignez et laissez encore 10 mn.

Epluchez les aubergines et réduisez-les en purée.

Dans un saladier, mettez 2 c. à soupe de purée de sésame, 2 gousses d'ail hachées, le jus d'un demi citron, ajoutez la purée d'aubergine, salez poivrez.

Mélangez le tout en ajoutant une c. à soupe d'huile d'olive.

Servez froid avec du pain grillé.

### LÉGUMES CUISSON À L'ITALIENNE

asperges, tomates, aubergines, courgettes, brocolis, navets, champignons etc...

Disposez vos légumes dans le steaker ajoutez 2 c.à.s d'eau, 1 c.à.s d'huile d'olive sur vos aliments, salez, poivrez.



Mettez le couvercle, démarrez la cuisson à feu moyen jusqu'au début de la zone verte, baissez la source de chaleur au minimum jusqu'à la fin de la zone verte, éteignez le feu et laissez cuire 15mn.

### **THON FRAIS GRILLÉ.**

Entourez la tranche de thon de 1 kg avec des bandes de lard fumé.  
Ficelez comme un tournedos.

Badigeonnez avec de l'huile d'olive sur chaque face. Salez et poivrez.

Chauffez le steaker, faites cuire le tournedos de thon 10 mn de chaque côté avec le couvercle sur feu doux.

Servez chaud.

### **MAGRET DE CANARD AUX MYRTILLES**

Quadrillez à l'aide d'un couteau la peau du magret. Salez et poivrez la chair.

Dans le steaker chauffé à feu vif, faites griller le magret 5 mn côté peau.

Otez le magret et jetez le gras.

Remettez le magret dans le steaker côté chair et faites griller 3 mn. Puis mettez le couvercle et laissez cuire 10 mn, feu éteint.

Dégaissez le steaker avec du vinaigre balsamique et de la gelée de myrtilles. Faites réduire puis ajoutez quelques myrtilles fraîches.

Servez avec une purée de patates douces aux quatre épices.

### **TOURNEDOS AU CALVADOS**

Faites fondre 30gr de beurre dans le steaker. Dès qu'il commence à griller, mettez-y les tournedos.

Laissez-les cuire 3mn sur chaque face. Salez et poivrez.

Versez dans le steaker 1 verre à liqueur de calvados et flambez-le. Ajoutez aussitôt 100 gr de crème fraîche et mélangez. Mettez le couvercle 1 mn. Servez les tournedos nappés de cette sauce.

### **POULET MARINÉ AU MIEL ET 5 ÉPICES**

Epluchez et hachez 2 gousses d'ail et 1 morceau de gingembre (2cm).

Effeuillez et hachez ½ botte de coriandre.

Dans un saladier, mélangez 10cl de sauce de soja avec 1 c à s. de miel, 1 c à c de 4 épices et 1 c à s. de moutarde à l'ancienne.

Ajoutez l'ail le gingembre et la coriandre.

Mettez le poulet à mariner pendant 2 heures.

Après ce temps, chauffez le steaker sur feu vif 3 mn.

Posez les 6 filets de poulet après les avoir égouttés et badigeonnés d'huile d'olive. Cuire 5 à 8 mn.

Retournez-les et laissez cuire à feu moyen pendant 5 à 8 mn. Servez.





## CARACTÉRISTIQUES DES CASSEROLES WARMCOOK

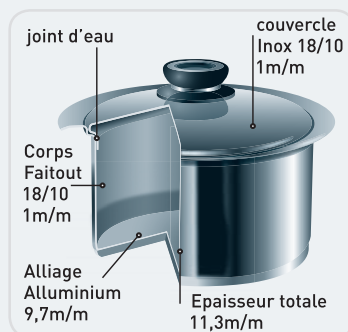
*Les performances inégalées de cette gamme résident essentiellement dans la gestion de la chaleur qui est constante et stable pendant la montée en température, grâce à la structure du fond thermo-diffuseur et à l'utilisation du bouton thermomètre gradué situé sur le couvercle.*

### 01 LE FOND THERMODIFFUSEUR CAPSULE

Ce fond thermo-diffuseur capsulé d'une épaisseur totale de 11,3 mm est constitué de deux couches d'acier inoxydable avec entre les deux une couche d'aluminium de 9,7 mm, dans lesquelles la chaleur est stockée puis rapidement, efficacement, et uniformément transmise à la nourriture à préparer.

**La structure de la construction de ce fond combiné à son exceptionnelle performance thermique grâce à une répartition irréprochable de la chaleur, confèrent à tous nos articles des caractéristiques d'anti-adhérence naturelle évitant aux aliments de coller sans jamais employer de revêtement chimique tel que PTFE ou céramiques.**

Les cuissons des légumes, viandes, poissons, volailles sont donc possibles sans l'apport de matière grasse, en respectant la maîtrise de la température telle que conseillé dans nos recettes.



### 02 LE THERMOMÈTRE

Le thermomètre situé au milieu de chaque couvercle confère aux cuiseurs WARMCOOK leur fonction particulière:

c'est-à-dire la maîtrise de la (basse) température pendant le processus de cuisson.

Thermomètre intégré



### 03 LE MATÉRIAU

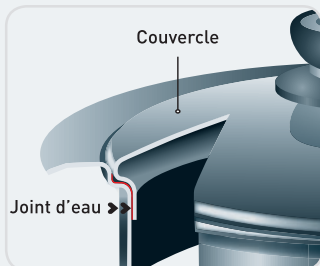
Solides et robustes, les cuiseurs WARMCOOK sont fabriqués en acier inoxydable de qualité supérieure 18/10, de 1 mm d'épaisseur pour les parois et 11,3 mm pour le fond THERMODIFFUSEUR CAPSULÉ frappé à chaud.

Ce matériau est poli « orfèvre » et insensible aux acides et autres substances corrosives qui peuvent être présentes dans notre nourriture. On dit qu'il est inerte. (Aucun risque de migration)

Grâce à sa surface lisse et la technique de cuisson basse température, les aliments n'attachent pas, les cuiseurs sont faciles à nettoyer.

## LE COUVERCLE

04



Le **couvercle** combiné avec la gorge de la collerette de l'article, permet grâce à un ajustement très précis, la formation du joint d'eau qui ferme la casserole **presque hermétiquement**.

Il se crée un ensemble pratiquement clos demandant même un léger effort pour ôter le couvercle, et une **atmosphère confinée** combinant une circulation d'air chaud qui cuit les aliments avec l'**humidité naturelle** qu'ils dégagent.

④ Une fois retourné, ce couvercle peut aussi servir de dessous de plat.

## LES BORDS VERSEURS PROFILÉS

05

La géométrie étudiée du **bord verseur droit et net**, permet de verser les liquides avec précision, sans en mettre à côté.

## LES POIGNÉES & ANSES ERGONOMIQUES

06

Les **poignées** sont agréables et confortables à manier.

Elles sont constituées d'une structure en Inox pour la partie supérieure, soudée par point au corps du cuiseur ce qui **limite** la liaison avec la chaleur ; et pour la partie inférieure en contact avec la main d'un **matériau isolant**, la bakélite.

**Utilisées correctement**, c'est-à-dire **sans débordement d'une flamme de gaz** le long des parois, elles **ne chauffent pas**.

Par ailleurs les anses de faitouts, permettent d'y **positionner le couvercle** en position pratiquement **verticale**, ou les **ustensiles pour mélanger**. Ainsi ils restent à portée de main en permanence.



## TABLEAU DE TEMPS DE CUISSON GAMME JOINT D'EAU & CUISSON VAPEUR

Légumes	CUISSON BASSE TEMPÉRATURE & JOINT D'EAU		CUISSON A LA VAPEUR
	Croquants	Cuits	
Fenouils	15 mn	20 mn	20 mn
Endives		20 mn	15 mn
Carottes en rondelles	15 mn	22 mn	15 mn
Pommes de terre épluchées		15 à 25 mn	20 à 30 mn
Navets nouveaux	10 mn	15 à 20 mn	20 mn
Brocolis	10 mn	13 à 15 mn	20 mn
Lentilles		35 à 40 mn	
Choux fleur	15 mn	18 à 20 mn	20 à 25mn
Haricots verts	10 à 15 mn	15 à 20 mn	20 mn
Courgettes		10 mn	10 à 15 mn
Petits pois frais		20 mn	25 mn
Poireaux	12 à 15 mn	20 mn	15 à 20 mn
Céleri (en morceaux)	12 à 15 mn	20 mn	20 mn
Champignons	8 à 10 mn	15 mn	15 mn
Riz		8 mn	
Choux de Bruxelles	18 à 20 mn	25 mn	25 à 30 mn
Haricots « coco » après trempage		60 mn	
Artichauts		30 à 40 mn	40 à 50 mn
Asperges		30 mn	35 à 40 mn
Cardes		15 à 18 mn	20 mn
Épinards		12 mn	20 mn

## QUELQUES ASTUCES

QUESTIONS	EXPLICATIONS	SOLUTIONS
Le couvercle a des soubresauts.	La chaleur est trop forte et la vapeur s'échappe du cuiseur.	Réduire la source de chaleur et retirer du plan de chauffe.
Le couvercle reste fixé sur le récipient.	Des particules d'aliments se sont collées entre le rebord du cuiseur et le couvercle.	Refroidir, nettoyer et redémarrer la cuisson.
Les aliments attachent sur le fond.	Il s'agit d'une surchauffe ou le couvercle a été enlevé brisant le joint d'eau et laissant échapper l'humidité.	Ajouter de l'eau et redémarrer la cuisson à feu moyen. Éviter de soulever le couvercle.
Les aliments sont trop cuits.	Cuiseur trop grand ou temps de cuisson trop long.	Se reporter aux règles de base Cuisson basse température.
Les aliments ne sont pas assez cuits.	Chaleur trop basse ou trop grande quantité pour la taille du récipient.	Augmenter la chaleur remplir le récipient maximum au 2/3.
La viande attache au fond.	Elle n'est pas suffisamment saisie.	Continuer de la saisir et elle se détachera après 2 à 3mn.
Un dépôt grisâtre apparaît sur le fond.	Eau trop calcaire.	Nettoyer avec un peu de citron et rincer abondamment.
Des tâches blanches apparaissent sur le fond.	Du sel a été jeté dans l'eau froide sans être dissout.	Ne jamais jeter du sel dans l'eau froide sans le dissoudre.
Des reflets bleus apparaissent.	Attention vous utilisez une chaleur trop forte.	Utiliser du jus de citron après le lavage pour raviver l'acier et atténuer les tâches dues à la surchauffe.
Le fond devient brunâtre.	Décoloration de l'inox à cause d'une surchauffe importante.	Utiliser un produit nettoyant et une éponge Scotch-Brite blanche en tournant sur le fond extérieur.