



*Libret
de
recettes*

FoodyBIO®

MADE IN ITALY

FoodyBIO[®]

MADE IN ITALY

Sommaire

Les entrées

Salade de betterave à l'huile de noisettes	9
Poireaux mimosa	11
Crème à la carotte façon gaspacho	13
Salade de haricots verts à la salsa de mangue	15
Confit d'oignons aux épices	17
Soupe thaï aux crevettes et aux champignons	19
Endives braisées à la noix de muscade	21

Les Plats

Chou rouge aux lardons	23
Brocoli et patate douce au tofu et au sésame	25
Dahl aux lentilles corail	27
Pavé de saumon et dés fondants d'aubergines	29
Poulet au fenouil et à la courge	31
Carottes Vichy	33
Tian aux légumes d'été	35
Risotto au safran	37
Sauté de dinde aux trois poivrons	39

Les desserts

Beurre de poires aux amandes	41
Pommes cuites à la cannelle	43
Riz au lait, pistache et framboise	45
Compotée aux fruits secs	47
Coulis de fruits rouges	49
Petites crèmes à la vanille	51





La cuisson à basse température garantit une alimentation riche en saveurs, plus saine et économe en énergie.

Supprimez les graisses cuites, préservez les vitamines et les nutriments essentiels.

La qualité exceptionnelle de ces ustensiles tous feux, vous permet

de cuire absolument sans eau et sans matières grasses à chaud.

En inox 18/10 matériau pratiquement indestructible, facile à nettoyer, résiste aux rayures, aspect extérieur brillant inaltérable.

Le fond capsulaire thermo diffuseur exclusif (d'une épaisseur d'1 cm) permet une parfaite transmission

de la chaleur rendant ainsi possible la cuisson sans eau et sans graisse. Le thermomètre situé sur le couvercle permet de relever la température interne sans soulever le couvercle.



Il comprend 3 zones :

- **Bleue** : Froid.
- **Verte** : Température de cuisson entre 60 et 80°.
- **Rouge** : Trop chaud, détruit les nutriments.

La cuisson sans eau permet de garder presque intégralement les nutriments et aromates des aliments, il

n'est donc pas utile de trop les saler. La température de cuisson ne doit pas excéder 80°. La forme spécifique des faitouts permet la formation d'un "joint d'eau" qui retient toute évaporation du contenu, la cuisson se fait en vase clos avec l'humidité des aliments.

Principe de cuisson des légumes :

Remplir l'ustensile au 3/4. Allumer la source de chaleur à 6 (sur une échelle de 1 à 12) de sorte à atteindre le début de la zone verte, puis baisser à 2 ou 3 pendant quelques minutes. Le temps d'atteindre la fin de la zone verte, puis coupez la source de chaleur et laissez cuire hors du feu de 20 à 30 minutes selon la quantité de légumes.

Les légumes sont cuits à point, fondants mais restent entiers, vous pouvez ajouter l'huile de votre choix qui conserve alors toutes ses qualités puisque non chauffée.

Entretien :

Avant d'utiliser n'importe quel élément de votre nouvelle batterie de cuisine, vous devez d'abord le laver à l'eau chaude et avec un liquide vaisselles classique.

Après l'avoir rincé soigneusement, toujours avec de l'eau chaude, il faut l'essuyer avec un torchon doux. Il faudra ensuite toujours laver vos casseroles de la même façon.

Il est conseillé d'éviter les produits de nettoyage abrasifs, l'eau de javel ou les produits de nettoyage chlorés.

Le sel ne doit pas être ajouté à l'eau froide mais à l'eau en ébullition pour ne pas créer de corrosion entraînant des tâches.

Certains de ces effets pourraient être supprimés en utilisant du jus de citron ou du vinaigre dilué avec un nettoyant adapté à l'acier inoxydable. Lavable au lave vaisselle hors thermomètre.

Précautions d'ordre technique :

Tous nos faitouts peuvent être utilisés sur toutes les sources de chaleur.

Evitez que la flamme ne déborde du fond de la casserole ou que la casserole soit placée sur une plaque électrique d'un diamètre supérieur à celui de son propre fond.

Ce livre de recettes a pour objet de vous familiariser avec cette façon particulière de cuisiner.

Lorsque vous aurez expérimenté quelques unes de ces recettes vous pourrez cuisiner vos recettes en adaptant le mode de cuisson tel qu'il est décrit.

Foodybio® vous souhaite
*de bonnes dégustations
en pleine forme.*



Salade de betterave à l'huile de noisettes

Cuisez vous-même vos betteraves à l'aide du faitout basse-température et dégustez-les ici détaillées en quartiers avec une vinaigrette gourmande à l'huile de noisettes.

1. Brossez et lavez les betteraves.
Les couper en quartiers.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié. Incorporer les quartiers de betteraves et saler. Les faire revenir pendant environ 2 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Continuer à cuire hors du feu pendant 40 minutes.
5. Transférer les morceaux de betteraves dans un grand bol. Ajouter la gousse d'ail préalablement épluchée et hachée finement.
6. Dans un bol, réaliser une vinaigrette en mélangeant le vinaigre avec l'huile, la moutarde, du poivre et des feuilles de persil ciselées. Incorporer cette sauce dans le grand bol, mélanger.
7. Mettre au frais pendant au moins 30 minutes avant dégustation.

LES ENTRÉES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes :

- 4 betteraves crues de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuil. à soupe d'huile de noisettes
- 1 cuil. à café de moutarde fine
- Sel et poivre 5 baies
- Quelques branches de persil frais



Poireaux mimosa

*Voici une idée d'entrée simple et délicieuse !
Des poireaux tendres, juteux, servis avec
une vinaigrette et des œufs mimosa : le
blanc est coupé en petit morceau et le
jaune de chaque œuf est émietté.*

1. Nettoyer à l'eau claire les blancs de poireaux. Retirer la base des légumes si nécessaire. Les couper ensuite une fois dans le sens de la longueur. Couper à nouveau chaque moitié de poireau en deux.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié. Incorporer les morceaux de poireaux. Les faire revenir pendant environ 2 minutes en les retournant une fois en milieu de cuisson. Saler et poivrer puis couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Continuer à cuire hors du feu pendant 15 minutes avant de découvrir.
5. Pendant la cuisson des poireaux, préparer les œufs et la vinaigrette. Immerger les œufs dans une eau bouillante et cuire pendant 9 minutes. Les rafraîchir puis les écaler.
6. Eplucher et émincer finement l'échalote. L'incorporer dans un petit bol avec la moutarde, l'huile et le vinaigre. Ajouter un peu de sel. Mélanger.
7. Disposer les poireaux sur une assiette de service. Arroser de vinaigrette puis saupoudrer de blanc d'œuf préalablement haché et de jaune émietté. Servir.

LES ENTRÉES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 beaux blancs de poireaux
- 2 œufs
- 1 échalote
- 1 cuil. à café de moutarde fine
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'huile de colza
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre



Crème à la carotte façon gaspacho

Cette soupe froide crémeuse et veloutée à base de carottes est assaisonnée comme un gaspacho : ail, vinaigre, huile d'olive et herbes aromatiques sont ainsi de la partie ! À servir au moment de l'apéritif ou pour débiter un repas.

1. Brosser et laver les carottes à l'eau claire. Les couper en rondelles. Emincer l'oignon rouge une fois pelé.
2. Chauffer le faitout à feu moyen. Incorporer les légumes préparés. Saler et poivrer. Fermer le couvercle.
3. Quand la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et continuer la cuisson pendant 5 minutes. Retirer du feu et laisser le faitout fermé pendant encore une quinzaine de minutes avant d'ouvrir.
4. Laisser refroidir un peu la préparation avant de l'introduire dans le bol d'un blender. Ajouter 20 cl d'eau, le concombre une fois épluché et coupé en dés, le vinaigre, l'huile d'olive, la gousse d'ail préalablement épluchée puis émincée. Mixer le tout.
5. Ajouter au gaspacho le reste d'eau, les feuilles de menthe ciselées, mélanger.
6. Disposer au frais pendant au moins une heure avant de déguster dans des verres ou des bols. Il est possible d'ajouter de l'eau à la préparation si on la souhaite plus fluide.

LES ENTRÉES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 bols :

- 400 g de carottes
- 1 oignon rouge
- 1 concombre Noa
- 30 cl d'eau
- 3 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès ou de cidre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- Sel et poivre



Salade de haricots verts à la salsa de mangue

Le mode de cuisson basse température au faitout permet de cuire les haricots verts sans aucun ajout d'eau ! Voici une idée de recette pour les accompagner, une délicieuse salsa de mangue à la tomate et à l'oignon rouge : explosion en bouche assurée !

1. Eplucher et émincer la gousse d'ail.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond du faitout. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser la température, à feu à moyen. Incorporer les haricots et l'ail. Faire revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Saler et poivrer puis couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Retirer ensuite du feu et laisser cuire encore pendant 15 minutes avant de découvrir.
5. Pendant la cuisson des haricots, préparer la salsa : éplucher la mangue et la couper en dés. Laver les tomates et faire de même. Emincer finement l'oignon rouge une fois pelé.
6. Dans un bol, incorporer tous les ingrédients préparés. Ajouter les feuilles de persil ciselées, un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Mélanger.
7. Servir cette salsa avec les haricots verts tièdes ou une fois refroidis.

LES ENTRÉES

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes :

- 800 g de haricots verts équeutés
- 1 gousse d'ail
- 1 mangue
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- Quelques feuilles de persil frais
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre
- 1 filet d'huile d'olive



Confit d'oignons aux épices

Le confit d'oignons est une merveille en accompagnement du foie-gras, mais il est aussi excellent à déguster avec une viande blanche ou rouge. Il pourra s'ajouter à une garniture de pizza, à une tartinette de pain toasté associé par exemple à des dés de fromage bleu et des noix concassées... Enfin, appréciez-le tout simplement avec des légumes cuits ou crus !

1. Emincer les oignons rouges.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond du faitout. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié, puis faire revenir les oignons rouges avec le sucre, le vinaigre, la cannelle et le mélange 4 épices pendant 4 à 5 minutes en remuant régulièrement avec une cuil.lère en bois.
4. Couvrir et attendre que la sonde arrive dans la zone verte. Baisser le feu ensuite au minimum et continuer la cuisson ainsi pendant 15 minutes. Retirer ensuite du feu et laisser cuire pendant 45 minutes.
5. Ajouter l'huile d'olive puis transvaser le confit d'oignons dans un bocal en verre hermétique. Réserver au frais.

LES ENTRÉES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 h 10 minutes

Pour 4 personnes :

- 500 g d'oignons rouges épluchés
- 2 cuil. à soupe de sucre de canne blond ou complet
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- ½ cuil. à café du mélange 4 épices moulu
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive



Soupe thaï aux crevettes et aux champignons

Le faitout basse-température permet de préserver les saveurs et les parfums des produits pendant la cuisson. La preuve avec cette soupe thaï aux crevettes et aux champignons frais qui vous permettra de vous envoler vers d'autres horizons sans bouger de votre chaise...

1. Retirer les pieds terreux des champignons avec un couteau. Les rincer à l'eau claire et les éponger rapidement dans un chiffon propre. Coupez-les en tranches. Eplucher la gousse d'ail et l'émincer.
2. Chauffer le faitout à feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond du faitout. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié, faire revenir les queues de crevettes pendant 2 minutes avec l'ail en remuant constamment. Incorporer ensuite les champignons, le curry, le lait de coco et l'eau. Mélanger et poser le couvercle.
4. Quand la sonde entre dans la zone verte, retirer du feu puis ouvrir le couvercle au bout de 5 minutes.
5. Ajouter l'huile de sésame et la sauce de soja puis incorporer des feuilles de coriandre ciselées.
6. Servir dans des bols ou des assiettes creuses.

LES ENTRÉES

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

- 300 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 500 g de queues de crevettes crues, décortiquées
- 1 cuil. à café de curry moulu
- 20 cl de lait de coco
- 60 cl d'eau
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel et poivre 5 baies



Endives braisées à la noix de muscade

Voici une façon très simple de cuisiner les endives. Pour ceux qui craignent particulièrement l'amertume des endives, on peut les enrober d'un peu de miel ou de sirop d'érable avant de les mettre à la cuisson.

1. Laver rapidement à l'eau claire les endives et les sécher dans un chiffon propre.
2. Couper en deux chacune, dans le sens de la longueur, puis couper le tronc à la base. Retirer éventuellement le cœur amer en creusant un cône.
3. Eplucher et émincer l'échalote.
4. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau en jetant avec les doigts quelques gouttes sur le fond : elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
5. Baisser ensuite le feu de moitié et ajouter les moitiés d'endives les unes à côté des autres. Laisser prendre 1 à 2 minutes sur chaque face. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade fraîchement râpée. Répartir l'échalote. Couvrir.
6. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Enfin, hors du feu, continuer pendant 20 minutes avant de découvrir, ajouter un filet d'huile et déguster.

LES ENTRÉES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 endives
- 1 échalote
- ½ noix de muscade
- Sel
- Huile d'olive ou de noisette



Chou rouge aux lardons

Un liquide (eau ou vin rouge) est en général indispensable pour éviter de se retrouver avec un chou rouge aux lardons trop sec et qui accroche le fond de la casserole... ici, avec le faitout basse température, on obtient un chou rouge naturellement gorgé d'eau, une préparation parfumée et savoureuse sans ajouter une seule goutte d'eau !

1. Laver rapidement à l'eau claire le chou rouge. Le détailler en fines lanières, notamment à l'aide d'une mandoline.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond du faitout, celles-ci doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser ensuite le feu de moitié et ajouter les lanières de chou avec les lardons. Faire revenir pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Saler légèrement puis couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Enfin, hors du feu, laisser cuire pendant 30 minutes. Ajouter un filet d'huile. C'est prêt !

LES PLATS

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 kg de chou rouge
- 250 g de lardons fumés
- Sel et poivre
- Huile au choix : olive, noix, colza...



Brocoli et patate douce au tofu et au sésame

Découvrez ce plat veggie aux notes asiatiques, à base de légumes et de dés de tofu pour un repas équilibré et coloré.

1. Couper en cubes les blocs de tofu et les patates douces préalablement brossées et lavées à l'eau claire.
2. Détailler en petits bouquets le brocoli lavé. Conserver les tiges pour une soupe ou pour les grignoter crues, en prenant soin au préalable de retirer la peau fibreuse. Couper en lanières le poivron rouge. Emincer les ciboules ou les oignons nouveaux.
3. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond du faitout, celles-ci doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
4. Baisser ensuite le feu de moitié et incorporer les ingrédients préparés. Ajouter les graines de sésame et la sauce de soja, bien mélanger.
5. Faire revenir pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Couvrir.
6. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Enfin, hors du feu, continuer pendant 20 minutes. Découvrir et ajouter un filet d'huile de sésame. C'est prêt !

LES PLATS

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes :

- 2 blocs de tofu fumé (soit 200 g)
- 2 patates douces
- 2 têtes de brocoli
- 1 poivron rouge
- 2 ciboules ou 1 à 2 oignons nouveaux avec les tiges
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- 3 cuil. à soupe de sauce de soja
- Huile de sésame



Dahl aux lentilles corail

Gourmand et crémeux grâce au lait de coco et ses aromates, le dahl aux lentilles corail est un must de la cuisine indienne. Cette recette cuisinée avec le faitout basse-température est à découvrir d'urgence !

1. Laver et couper en dés les tomates. Brosser et laver à l'eau claire les carottes, les couper en lamelles. Eplucher la gousse d'ail et l'oignon. Les émincer.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié. Incorporer les légumes préparés, le curry, du sel et du poivre. Faire revenir le tout pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment avec une cuil. lère en bois. Ajouter les lentilles corail, les pousses d'épinards, le lait de coco et l'eau. Bien mélanger. Couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Continuer à cuire hors du feu pendant 20 minutes avant de découvrir.
5. Ajouter un filet d'huile d'olive à la préparation. Saupoudrer de feuilles de coriandre ciselées. Mélanger. Selon la consistance voulue, incorporer éventuellement un peu d'eau ou de lait de coco.

LES PLATS

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 2 tomates
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 cuil. à café de curry moulu
- 300 g de lentilles corail
- 120 g de pousses d'épinards
- 30 cl d'eau
- 20 cl de lait de coco
- ¼ de botte de coriandre fraîche
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Pavé de saumon et dés fondants d'aubergines

Un plat simple et rapide : des pavés de saumon sauvage sont accompagnés de dés d'aubergines fondants à souhait...

1. Laver les aubergines et les détailler en dés.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié. Incorporer les dés d'aubergines en ajoutant du sel et du poivre. Les faire revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment avec une cuillère en bois. Déposer les pavés de saumon sur les aubergines puis couvrir.
4. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Continuer à cuire hors du feu pendant 5 minutes avant de découvrir.
5. Ajouter un filet d'huile d'olive sur les aubergines et les pavés de saumon. Poivrer à convenance et saupoudrer de persil ciselé. Servir.

LES PLATS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes :

- 2 aubergines de taille moyenne
- 2 pavés de saumon sauvage
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre 5 baies
- Huile au choix : huile d'olive, de sésame, de noisettes...
- Quelques feuilles de persil ciselées



Poulet au fenouil et à la courge

Voici un plat complet d'une grande simplicité, que vous pouvez décliner de manière infinie avec des légumes de saison et les épices de votre choix.

1. Couper en cubes les escalopes de poulet.
2. Laver la courge et les bulbes de fenouil. Détailler en cubes également la courge et couper en lamelles les bulbes, en prenant soin au préalable de retirer les parties dures (la base, les tiges fibreuses). Emincer l'échalote une fois épluchée.
3. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau en jetant avec les doigts quelques gouttes sur le fond : elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
4. Baisser ensuite le feu de moitié. Incorporer les légumes préparés ainsi que la viande. Saler et poivrer, ajouter le mélange 4 épices et les herbes de Provence. Faire revenir le tout pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement. Couvrir.
5. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Enfin, hors du feu, continuer pendant 25 minutes avant de découvrir, ajouter un filet d'huile et déguster.

LES PLATS

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 2 bulbes de fenouil
- 1 petite courge butternut
- 1 échalote
- 1 cuil. à café du mélange 4 épices
- 2 cuil. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- Huile d'olive



Carottes Vichy

Les traditionnelles carottes Vichy sont puissantes en goût grâce à une cuisson douce à l'étouffée et sans ajout d'eau.

1. Brosser et laver les carottes. Les essuyer rapidement dans un chiffon propre. Les détailler en rondelles. Eplucher les gousses d'ail et les émincer.
2. Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau en jetant avec les doigts quelques gouttes sur le fond : elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié et incorporer les lamelles de carottes ainsi que l'ail. Les faire revenir pendant 3 à 4 minutes en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Saler et poivrer.
4. Couvrir. Lorsque la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Enfin, disposer le faitout hors du feu et attendre pendant 25 minutes avant de découvrir.
5. Ajouter un filet d'huile et le persil ciselé. Mélanger délicatement et servir.

LES PLATS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

- 8 carottes de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou huile de coco
- 1 cuil. à soupe de feuilles de persil ciselées



Tian aux légumes d'été

Osez réaliser un tian directement dans le faitout en disposant les légumes détaillés en lamelles, bien serrés, sur toute la surface du fond avant de passer à la cuisson : une recette ensoleillée à décliner avec des légumes d'hiver pour la saison froide.

1. Laver les tomates, la ou les courgettes et les aubergines. Les couper en lamelles fines. Eplucher les oignons rouges et les couper également en lamelles.
2. Disposer les tranches verticalement dans le fond du faitout, en alternant les couleurs. Saupoudrer d'herbes de Provence. Saler et poivrer.
3. Poser le couvercle et faire chauffer à feu moyen dans un premier temps. Quand la sonde atteint la zone verte, baisser le feu au minimum. Continuer ainsi la cuisson pendant 15 minutes avant de retirer le faitout du feu et laisser cuire encore pendant 30 minutes.
4. Lever le couvercle et ajouter un filet d'huile d'olive sur les légumes. Servir.

LES PLATS

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes :

- 5 tomates
- 1 à 2 courgettes
- 2 petites aubergines
- 2 oignons rouges
- 1 cuil. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre 5 baies
- Huile d'olive



Risotto au safran

Voici une recette de risotto pas comme les autres puisque le riz n'est ici pas arrosée régulièrement de bouillon chaud comme le veut la tradition. Le riz cuit tout seul au sein d'un faitout, se gorge progressivement de bouillon pour une texture crémeuse et un plat riche en parfum.

1. Eplucher et émincer l'échalote. Rincer à l'eau claire le riz.
2. Chauffer le faitout à feu vif. Réaliser le test de la goutte d'eau : en jeter une, celle-ci doit rouler quand le faitout est suffisamment chaud.
3. Baisser le feu de moitié et faire revenir 2 à 3 minutes l'échalote en remuant constamment avec une cuillère en bois.
4. Verser le bouillon de légumes très chaud ainsi que le vin blanc dans le faitout. Ajouter les filaments de safran et jeter le riz en pluie. Remuer le tout et poser le couvercle du faitout. Quand la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et laisser mijoter 5 minutes.
5. Retirer du feu et cuire la préparation dans le faitout fermé, hors du feu, pendant 20 minutes.
6. Ouvrir et ajouter la crème ainsi que l'huile d'olive au risotto. Servir, notamment avec un bol de roquette, et déguster aussitôt.

N.B : Le safran est une épice coûteuse. Elle peut être remplacée par une autre épice au choix (curcuma, mélange curry, 4 épices, etc...).

LES PLATS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 échalote
- 300 g de riz arborio
- 90 cl de bouillon de légumes bouillant
- 10 cl de vin blanc
- 1 à 2 pincées de filaments de safran
- Sel et poivre 5 baies
- 2 cuil. à soupe de crème végétale spéciale cuisine (ou de lait de coco, ou de crème fraîche)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive suggestion d'accompagnement : une salade de roquette



Sauté de dinde aux trois poivrons

Avis aux amateurs de poivrons ! Trois couleurs se retrouvent dans ce plat à base également de dinde : du rouge, du vert et du jaune pour une composition colorée et doucement épicée.

1. Couper en dés ou en aiguillettes les escalopes de dinde et en lanières les poivrons lavés. Emincer l'oignon rouge préalablement épluché.
Chauffer le faitout sur feu vif. Faire le test de la goutte d'eau : jeter avec les doigts quelques gouttes dans le fond. Elles doivent rebondir, rouler sur la surface si le faitout est suffisamment chaud.
2. Baisser le feu de moitié. Incorporer la dinde avec l'oignon. Les faire revenir pendant 2 à 3 minutes en remuant constamment avec une cuillère en bois. Quand la viande commence à dorer, ajouter les lanières de poivron, les épices et saler. Mélanger.
3. Fermer le couvercle et quand la sonde arrive dans la zone verte, baisser le feu au minimum et compter 5 minutes de cuisson. Retirer du feu et ouvrir le couvercle au bout de 15 minutes.
4. Ajouter l'huile à la préparation, mélanger rapidement. C'est prêt !

LES PLATS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 cuil. à café de paprika doux
- ½ cuil. à café de curcuma
- 2 cuil. à soupe d'huile de sésame ou d'olive
- Sel

Accompagnement

suggéré : riz ou quinoa



Beurre de poires aux amandes

Le beurre de fruits est une sorte de compote, mais en plus crémeux grâce à un mixage très fin et à l'ajout d'une matière grasse : beurre, huile de coco, purée d'oléagineux... Ici, les poires sont cuites à l'étouffée avec des amandes entières, du sucre complet et de la vanille. On ajoute une huile de coco avant que le tout soit mixé finement. A vous de trouver d'autres variantes : pommes et noisettes avec un ajout de beurre, etc... Si vous avez des fruits bio, vous pouvez les cuire avec la peau.

1. Eplucher et retirer le trognon de chaque poire. Couper les fruits en dés. Les incorporer dans le faitout. Ajouter les amandes, le sucre, la moitié de la gousse de vanille préalablement fendue et grattée. Mélanger et poser le couvercle.
2. Démarrer la cuisson à feu moyen. Quand la sonde arrive dans la zone verte (environ 15 minutes après), retirer du feu et poursuivre la cuisson ainsi, faitout fermé, pendant 10 minutes.
3. Retirer la gousse de vanille. Ajouter le sel et l'huile de coco à la préparation puis la mixer afin d'obtenir une compote lisse. Le beurre de poire se conserve pendant une bonne semaine dans des bocaux stérilisés, au frais.

N.B : pour une texture plus épaisse et crémeuse, il est possible de retirer une partie du jus de poire (pour le déguster en boisson!) avant de passer le tout au mixage.

LES DESSERS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 1 kg de poires
- 50 g d'amandes entières
- 2 cuil. à soupe de sucre complet
- ½ gousse de vanille
- 1 pincée de sel
- 3 cuil. à soupe d'huile de coco



Vous
qu

blanc
qu
m

da
vau
possi
poire
habitu
d'apr
habitu
proch
salle
enrich
qui d
dans l
l'été

Pommes cuites à la cannelle

*Servies encore tièdes ou refroidies,
ces demi-pommes épicées à la cannelle
ravissent tous les gourmets !*

1. Laver les pommes puis les couper en deux et retirer la partie du milieu. Dans un plat, saupoudrer chaque moitié de cannelle et de sucre.
2. Les disposer ensuite dans le fond du faitout. Couvrir et chauffer à feu moyen.
3. Quand la sonde arrive dans la zone verte, retirer du feu et laisser cuire de cette façon pendant 15 minutes.
4. Ajouter une noisette de beurre, de margarine, ou un filet d'huile sur chaque pomme. Servir éventuellement saupoudrées d'amandes concassées.

LES DESSERS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 pommes (Golden, Pink Lady, Reine des Reinettes...)
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 à 2 cuil. à soupe de sucre non raffiné (blond, complet...)
- 2 noix de beurre ou de margarine végétale, ou encore 2 cuil. à café d'huile naturellement parfumée (coco, noisettes...)

Option : 1 cuil. à soupe d'amandes concassées



Riz au lait, pistache et framboise

Le riz au lait se prépare à merveille dans le faitout basse-température. Il sera présenté ensuite ici dans des contenants individuels, et agrémenté de pistaches concassées ainsi que de quelques framboises.

1. Verser dans le faitout le lait. Chauffer. Dès les premières ébullitions, mettre à feu moyen. Incorporer le riz préalablement lavé à l'eau claire, le sucre et le sel. Ajouter la gousse de vanille préalablement fendue et grattée.
2. Mélanger puis poser le couvercle. Quand la sonde atteint la zone verte, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Retirer du feu le faitout et soulever le couvercle au bout de 30 minutes. Retirer la gousse de vanille. On peut à ce moment-là ajouter 2 cuil.à soupe de crème végétale au choix ou de crème fraîche. Mélanger.
3. Concasser grossièrement les pistaches à l'aide d'un mortier et d'un pilon, ou avec un couteau sur une planche à découper.
4. Ajouter le zeste de citron dans le riz au lait puis le répartir dans 4 ramequins. Saupoudrer chaque portion de pistaches. Décorer de quelques framboises.

LES DESSERS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes :

- 120 g de riz rond
- 60 cl de lait au choix (lait végétal : amande, soja, riz... ou lait de vache, de chèvre, de brebis...)
- 80 g de sucre de canne
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille
- Facultatif : 2 cuil. à soupe de crème végétale spéciale, ou de crème fraîche, de mascarpone...
- Le zeste d'une moitié de citron bio
- 2 cuil. à soupe de pistaches
- Une poignée de framboises fraîches



Compotée aux fruits secs

Cette compotée à base d'un mélange de fruits frais et secs, avec un ajout d'épices douces, s'avère être une véritable concentration de douceurs et de saveurs. La cuisson à l'étouffée et à basse température permet de ne perdre aucun parfum. Un délice.

1. Eplucher les pommes et les poires. Retirer les trognons. Détailler en petits dés les fruits. Eplucher l'orange et faire de même.
2. Dans le faitout, incorporer tous les fruits préparés, les raisins, les cranberries, la cannelle et la moitié de gousse de vanille préalablement fendue et grattée.
3. Fermer le faitout et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sonde arrive dans la zone verte. Baisser ensuite le feu au minimum et maintenir la cuisson de cette façon pendant 5 minutes. Retirer enfin du feu, puis ouvrir 15 minutes après.
4. Transférer dans des bocaux stérilisés. Fermer hermétiquement et conserver au réfrigérateur pendant 5 à 6 jours.

LES DESSERS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 pots de confiture :

- 3 pommes (de taille moyenne)
- 3 poires
- 1 orange bio
- 50 g de raisins secs
- 80 g de cranberries séchées
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- ½ gousse de vanille



Coulis de fruits rouges

Faites-vous plaisir en réalisant d'excellents coulis de fruits sans ajout d'eau avec notre faitout. Saveur optimale garantie.

1. Incorporer les fruits rouges et le sucre de canne dans le faitout. Fermer le couvercle. Chauffer à feu moyen. Quand la sonde atteint la zone verte, retirer du feu et laisser cuire pendant 10 minutes.
2. Mixer la préparation. Filtrer si l'on souhaite un coulis bien lisse.
3. Le conserver dans des bocaux préalablement stérilisés, bien fermés et au frais pendant 5 à 6 jours.

LES DESSERS

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 à 6 personnes :

- 600 g de fruits rouges frais ou surgelés (un mélange au choix : framboises, cassis, fraises, groseilles, myrtilles...)
- 100 g de sucre de canne blond



the
30 minutes
Desserts
the

Petites crèmes à la vanille

Ces petites crèmes à la vanille sont idéales pour le goûter d'es enfants ou pour finir un repas de manière gourmande. Simplissimes à réaliser, elles sont cuites au bain-marie au sein d'un faitout.

1. Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème de soja, le lait et la vanille. Mélanger et verser la préparation dans 4 ramequins.
2. Verser un fond d'eau dans le faitout (environ $\frac{3}{4}$ de la hauteur des ramequins, faire le test avant de les remplir). Chauffer. Dès que l'eau est à ébullition, disposer les uns à côté des autres les ramequins. Poser le couvercle.
3. Cuire à petit feu pendant 25 minutes. Continuer ensuite la cuisson pendant 25 minutes encore, hors du feu.
4. Retirer les ramequins du faitout et les placer au frais pendant au moins une heure avant dégustation.

LES DESSERTS

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 80 g de sucre de canne
- 20 cl de crème de soja
- 20 cl de lait végétal (d'amande, de soja... au choix)
- 1 cuil. à thé de vanille moulue

Matériel : 4 ramequins

FoodyBIO[®]

MADE IN ITALY