

CRISTEL[®]
FRANCE



Conseils d'utilisation
et d'entretien

www.cristel.com

Vous avez fait le choix d'un produit CRISTEL et vous avez fait le bon choix !

Le soin que nous avons apporté tout au long de sa fabrication vous apportera toute la satisfaction d'un achat d'article de grande qualité et... beaucoup de plaisir à cuisiner.

Les articles culinaires CRISTEL sont conçus pour tous types de feux et pour le lave-vaisselle:



GAZ



ELECTR.



VITRO
RADIANT



VITRO
HALOGÈNE



INDUCTION



FOUR



LAVE
VAISSELLE

class
INDUCTION

CONSEILS D'UTILISATION

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION, lavez votre ustensile CRISTEL à l'eau très chaude avec votre liquide vaisselle, rincez abondamment et essuyez.

La cuisson: Les fonds thermodiffuseurs CRISTEL possèdent de 3 à 5 épaisseurs de matériaux distincts. Ils assurent ainsi une répartition optimale de la chaleur.

Pour toutes cuissons : à l'étouffée, à la vapeur, grillades etc. préchauffez votre ustensile **à la moitié de la puissance maximale de votre source de chaleur** (gaz, halogène, induction). **Ne dépassez jamais cette puissance de chauffe sauf pour porter de l'eau à ébullition**. Si vous cuisinez au GAZ, veillez toujours à ce que la flamme ne déborde jamais du fond thermodiffuseur.

Cuisson sans graisse avec fond Inox: voir démonstration page 6 et 7 côté "Recettes".

Cuisson basse température: Déposez dans votre ustensile à nu (casserole, sauteuse, faitout) vos légumes, viande, volaille, poisson etc. Mettez le couvercle pour assurer une cuisson douce. Réglez votre source de chaleur à la moitié de sa capacité maximale. Laissez cuire 15 minutes sans jamais relever le couvercle. Si pendant la cuisson vous constatez un échappement de vapeur, réduisez le feu. Après le quart d'heure de cuisson, retirez votre ustensile du feu et attendez 5 minutes supplémentaires avant de servir.

La cuisson douce conservera tous leurs sels minéraux, oligo-éléments et les vitamines de vos aliments.

Cuisson à l'eau: Salez l'eau lorsqu'elle est à ébullition en remuant jusqu'à la dissolution totale du sel.

Cuisson au four: Tous les articles CRISTEL Amovibles sont conçus pour la cuisson au four, y compris les couvercles en verre jusqu'à une température de 220 °C. Pour ceux-ci évitez les chocs thermiques (chaud/froid, du réfrigérateur au four par exemple...).



NE CHAUFFEZ JAMAIS VOTRE PRODUIT CRISTEL À PLUS DE LA MOITIÉ DE LA PUISSANCE DE VOTRE PLAQUE :

exemple : - si votre plaque induction ou vitro-céramique va jusqu'à 10, ne dépassez jamais 5

- si votre plaque induction ou vitro-céramique va jusqu'à 14, ne dépassez jamais 7

NE SURCHAUFFEZ JAMAIS UN ARTICLE À VIDE, CELA PEUT ENTRAÎNER SA DESTRUCTION !

Les articles culinaires CRISTEL sont des outils de cuisson très performants, ils nécessitent donc peu d'énergie et peu de temps pour cuire parfaitement tous vos aliments.

Conseils d'entretien



CONSEILS D'ENTRETIEN

L'inox

POURQUOI L'INOX: La qualité de l'inox 18/10 (18 % de Chrome et 10 % de Nickel) que nous avons choisi pour cet article garantit la neutralité alimentaire et la **préservation des qualités gustatives et nutritionnelles des aliments**. Ces qualités associées aux qualités de diffusion thermique de l'aluminium, sont recommandées et utilisées par tous les plus grands professionnels de la gastronomie pour la cuisson, avec ou sans graisse, des viandes, des légumes et des fruits.

Les articles inox Cristel: Parfaitement adaptés au lave-vaisselle. Pour maintenir ou retrouver l'aspect du neuf si besoin, utilisez **RENOX de CRISTEL**. Ce produit convient pour **entretenir l'intérieur et l'extérieur de tous les ustensiles inox**. A utiliser sur une éponge humide ou un Scotch Brit bleu spécial inox, frotter et rincer abondamment. RENOX supprime toutes les traces de calcaires, auréoles, jaunissement etc...

RENOX est en vente chez tous les distributeurs CRISTEL.



NE JAMAIS UTILISER D'EAU DE JAVEL, CELA DÉGRADE JUSQU'À PERFORER VOTRE PRODUIT ET LE REND DONC INUTILISABLE.

L'anti-adhérent Exceliss®

POURQUOI L'ANTI-ADHÉRENT EXCELISS®: La cuisson de certains aliments comme les poissons et les œufs demandent davantage de matières grasses. Afin d'en réduire la consommation, nous conseillons l'utilisation de poêles ou de sauteuses revêtues EXCELISS, anti-adhérent de grande qualité, renforcé inox, pour une très longue durée de vie.

Les produits anti-adhérents Exceliss® Cristel: Nettoyez consciencieusement vos articles anti-adhérents après chaque utilisation **de préférence à chaud**. Pour cela, n'hésitez pas à passer vos articles au lave-vaisselle ou à utiliser un liquide vaisselle (au besoin avec une éponge légèrement rugueuse non abrasive).

LES PRODUITS AVEC REVÊTEMENT ANTI-ADHÉRENT EXCELISS® AINSI QUE LES COUVERCLES EN VERRE NE DOIVENT PAS ÊTRE PLACÉS SOUS LE GRILL.



NE JAMAIS UTILISER RENOX POUR LE NETTOYAGE DE L'ANTI-ADHÉRENT.



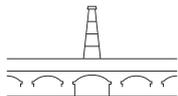
NE SURCHAUFFEZ JAMAIS.

LES FONDS THERMODIFFUSEURS CRISTEL RÉPARTISSENT PARFAITEMENT LA CHALEUR, TRÈS PEU D'ÉNERGIE SUFFIT POUR UNE CUISSON EN UN TEMPS RECORD.

**LES ARTICLES ANTI-ADHÉRENTS À POIGNÉE AMOVIBLE PEUVENT ÊTRE RECHAPÉS:
ADRESSEZ-VOUS À VOTRE REVENDEUR OU RENDEZ-VOUS SUR LE WWW.CRISTEL.COM.**



BP 10
25490 FESCHES-LE-CHÂTEL
FRANCE
Tél. 03 81 96 17 52
Fax 03 81 93 09 84



CRISTEL®
FRANCE



Les petits secrets de CRISTEL
Livret de recettes

www.cristel.com

Merci !

Anthony RABULLIOT

Après 15 années passées en restauration traditionnelle et gastronomique en tant que cuisinier, chef de partie, chef pâtissier et responsable de cuisine, Anthony RABULLIOT a évolué sur un poste de chef de cuisine à l'Atelier des chefs puis Conseiller Culinaire indépendant depuis 2013.

Passionné de cuisine, et de belle cuisine, CRISTEL l'a accompagné tout au long de sa carrière. Voici quelques-unes de ses recettes qui ne manqueront pas de vous régaler !



Guillaume LOPEZ

Cuisinier à domicile et formateur en techniques culinaires, Guillaume LOPEZ a suivi une formation en école hôtelière et obtenu une licence en Arts Culinaires. Il est un amoureux des cuissons menées avec précision et a trouvé en CRISTEL un outil performant qui répondait parfaitement à ses attentes.

Il vous livre aujourd'hui ses astuces et ses conseils pour que vous puissiez cuisiner à la maison comme un Chef !
www.cuisineralamaison.com



Avant-goût...

Cuisine sans graisse, cuisine légère

- la cuisson sans graisse
- les recettes traditionnelles

4

6

9-23

Cuisine vapeur

- tableau des temps de cuisson vapeur
- les recettes vapeur

24

28-31

32-41

Suivez-nous !

42

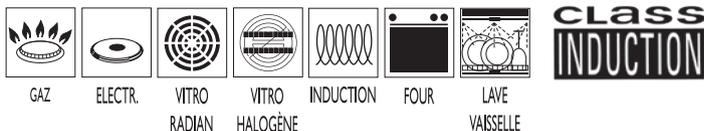


Cuisinez dans l'inox avec CRISTEL

Les articles CRISTEL sont imaginés, conçus et fabriqués dans le souci des moindres détails pour vous permettre de réussir une cuisine saine et savoureuse.

Les fonds thermodiffuseurs et accumulateurs CRISTEL (Mutine, Strate ou Casteline) sont parfaitement adaptés à tous types de feux :

- **induction**
- vitrocéramique : radiant, halogène.
- gaz
- électricité
- four



Les fonds thermo-diffuseurs ont pour points communs :

- une répartition uniforme de la chaleur pour une cuisson homogène,
- un rendement thermique exceptionnel pour une économie d'énergie importante,
- une possibilité de cuisson sans graisse des grillades, des sautés, des légumes et des plats mijotés. Le choix d'une telle cuisine préserve les qualités nutritionnelles et la saveur intégrale des aliments mais nécessite une cuisson à température modérée à l'exception des grillades qui doivent être saisies,
- le maintien des mets à bonne température pendant le service à table.

Le couvercle en verre :

- favorise la circulation interne de la vapeur et maintient l'humidité nécessaire à la cuisson sans graisse et éventuellement sans eau.
- permet de surveiller la cuisson sans soulever le couvercle.



La cuisson sans graisse, cuisson saveur



Préchauffez la poêle ou la sauteuse à vide. Vous pouvez vérifier la bonne température en versant quelques gouttes d'eau dans la poêle : lorsque les gouttelettes roulent comme des billes, vous pouvez déposer la viande à griller.

ATTENTION : ne surchauffez pas votre poêle CRISTEL, chauffez à la moitié maximum de la puissance de votre plaque.



Placez la viande bien à plat dans votre poêle ou sauteuse CRISTEL. Elle attend quelques secondes pour être mieux saisie. Ne la touchez plus : elle se détachera facilement lorsque la cuisson sera à point.

3



Retournez la viande et réduisez le feu si besoin. Si vous souhaitez une cuisson à cœur, pour le porc par exemple, faites cuire quelques minutes supplémentaires de chaque côté avec le couvercle, après avoir déglacé avec un peu d'eau.

4



Servir nature ou accompagné d'une sauce de votre choix. Viandes de bœuf, veau, porc, agneau et volailles découpées sont grillées de la même façon. Le service terminé, versez un peu d'eau chaude pour faciliter le nettoyage.

Il sera parfait si vous utilisez RENOX Inox de CRISTEL.

Recettes de cuisson traditionnelle

Endives gratinées	12
Poulet à l'ail et au vinaigre	14
Dos de cabillaud piqué aux olives, tombée de pousses d'épinard	16
Risotto aux champignons	18
Sauté de veau aux petits légumes provençaux	20
Tarte Tatin	22


CRISTEL[®]
FRANCE



Trucs et astuces pour accompagner vos grillades

Tournedos sauce roquefort

- Mélangez du fromage de roquefort avec un peu de crème épaisse.
- Ajoutez persil ou ciboulette.
- Salez, poivrez si besoin.
- Retirez la viande grillée de la poêle.
- Déglacez à chaud avec cette préparation.
- Remettre la viande et servir nappé.

Tournedos flambés au cognac

- Salez, poivrez votre grillade dans la sauteuse.
- Arrosez votre viande avec 1 ou 2 cuillères à soupe de cognac.
- Portez votre mets sur la table et flambez.

Tournedos maître d'hôtel

- Malaxez un peu de beurre dans un bol avec du persil haché et de l'ail pilé.
- Salez, poivrez.
- Au moment de servir, étalez cette préparation sur chaque grillade.

Escalopes à la crème et aux champignons

- Faites revenir quelques champignons frais émincés dans une petite poêle.
- Ajoutez un peu de crème épaisse.
- Salez, poivrez.
- Nappez les escalopes grillées et servir.

Côtes de porc sauce aurore

- Après avoir grillé les côtes bien à plat, ajoutez dans une sauteuse 2 belles tomates épluchées, coupées en quartiers et une gousse d'ail pilée.
- Salez, poivrez et faire mijoter chaque face à couvert quelques minutes.
- Servez parsemé de persil haché ou d'herbes de Provence.



Endives gratinées



Pour 2 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 g d'endives
- 1 cuill. à soupe de jus de citron
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche
- Gruyère ou parmesan râpé
- Sel, poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Passoire amovible
- Sautreuse amovible
- Couteau de cuisine
- Râpe coupe fine



RECETTE

Retirez la première feuille des endives. Creusez la base pour retirer la partie amère. Coupez les endives en 2 dans le sens de la longueur, lavez sans égoutter.

Mettez les endives dans votre sauteuse CRISTEL. Salez, poivrez et arrosez de jus de citron. Couvrez. Faire cuire à feu très doux pendant 20 minutes.

Retirez le couvercle et laissez évaporer le liquide rendu par les endives.

Couvrez de crème et de fromage râpé. Passez au grill quelques instants. Servez.

Filets de volaille et ananas au curry



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 filets de volaille (poulet ou dinde)
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 ananas
- 15 cl de crème fraîche liquide
- Poivre du moulin
- Fleur de sel

PRODUITS UTILISÉS

- Poêle inox amovible
- Couteau de cuisine



RECETTE

Préchauffez une poêle inox CRISTEL sur votre plaque de cuisson.

Jetez quelques gouttes d'eau sur le revêtement pour vérifier la bonne température de votre poêle.

Lorsque la poêle est chaude, les gouttelettes d'eau roulent sur l'inox.

Taillez des cubes d'ananas et réalisez des brochettes en intercalant les morceaux de volaille.

Déposez alors les brochettes de volaille et laissez saisir votre viande pendant 2 à 3 minutes sans matière grasse.

Une fois les sucs de la viande caramélisés, retournez les brochettes de volaille pour cuire l'autre face.

Baissez le feu de moitié puis assaisonnez de fleur de sel, poivre du moulin et de curry. Laissez cuire pendant 10 min à couvert.

Débarrassez les filets de volaille et déglacer avec la crème liquide.

Disposez à nouveau et enrobez les filets dans la crème réduite.

Dos de cabillaud piqué aux olives, tombée de pousses d'épinard



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
10 minutes

INGRÉDIENTS

- Dos de cabillaud : 4 x 150 g
- 8 olives noires dénoyautées
- 600 g de pousses d'épinard
- 15 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Sel / poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Pêle anti-adhérente amovible
- Couteau de cuisine



RECETTE

Coupez les olives en quatre. A l'aide d'une pointe de couteau, faites des petites incisions dans les dos de cabillaud et insérez les morceaux d'olives à l'intérieur.

Faites chauffer la poêle anti-adhésive à feu moyen et déposez les dos de cabillaud. Laissez cuire 4 minutes d'un côté et autant de l'autre. Vous pouvez utiliser un couvercle pour aller plus vite.

Epluchez la gousse d'ail et la piquer au bout d'une fourchette.

Mettez la noix de beurre dans une poêle anti-adhésive et faites chauffer à feu moyen. Une fois le beurre mou mettez les pousses d'épinard et mélangez rapidement avec la fourchette (**ASTUCE** - l'ail va parfumer légèrement les épinards et va empêcher de rayer la poêle avec la fourchette).

Au bout de 30 secondes ajoutez du sel et du poivre et dressez directement sur assiette accompagné des dos de cabillaud.

Risotto aux champignons



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de riz à risotto
- 80 cl de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 200 g de champignons frais
- 15 cl de vin blanc sec
- 40 g de parmesan râpé
- Sel/poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Wok tout inox Casteline
- Couteau de cuisine



RECETTE

Lavez et coupez les champignons. Epluchez et ciselez l'oignon.

Mettez l'oignon ciselé dans le wok avec du beurre et une pincée de sel, faites suer à feu moyen. Remuez pendant 2 minutes et ajoutez les champignons avec une pincée de sel puis remuez encore 2 minutes.

Ajoutez le riz et mélangez 1 minute pour le faire nacrer (le rendre légèrement translucide) puis déglacez avec le vin blanc.

Faites absorber le vin par le riz, ajoutez du bouillon de légumes à hauteur du riz et mettez le couvercle. Laissez le riz absorber le bouillon (si besoin baisser le feu) puis remettez du bouillon et répétez l'opération encore une à deux fois.

Goûtez le riz pour la cuisson (al-dente) puis ajoutez le parmesan et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Sauté de veau aux petits légumes provençaux



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
20 minutes



CUISSON
40 minutes

INGRÉDIENTS

- 600 g d'un quasi de veau
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 tomates
- 20 g d'olives vertes
- 10 g de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 12 cl d'eau
- Sel /poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Sauteuse amovible
- Couteau de cuisine



RECETTE

Epluchez et ciselez l'oignon.

Taillez les aubergines en dés de 1 cm.

Videz et coupez en dés les poivrons et les tomates.

Coupez le quasi de veau en cubes d'environ 40 g chacun.

Préchauffez à feu moyen la sauteuse et faites le test de la goutte d'eau (voir page 6).

Une fois à température faites colorer chaque morceau de veau et mettez-les de côté. Déposez dans la sauteuse les oignons et faites suer avec une pincée de sel pendant 2 minutes puis ajoutez les aubergines, les poivrons et les tomates.

Faites revenir 5 minutes et ajoutez la gousse d'ail écrasée, le thym, l'eau et les morceaux de veau.

Mettez le couvercle et laissez cuire 20 minutes. Ajoutez les olives, les câpres et poursuivez la cuisson 10 minutes.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Tarte Tatin



Pour 4 personnes



PREPARATION
10 minutes



CUISSON
30 minutes

INGRÉDIENTS

- 5 belles pommes
- 80 g de sucre semoule
- 20 g de beurre
- 1 rouleau de pâte brisée

PRODUITS UTILISÉS

- Poêle amovible Casteline
- Couteau de cuisine
- Econome



RECETTE

Préchauffez le four à 210° C.

Epluchez, coupez en quartiers les pommes et épépinez-les.

Déposez au centre de la poêle inox le sucre en dôme et mettez-la poêle sur feu moyen sans remuer.

Quand le sucre se met à fondre et s'étale dans la poêle vous pouvez mélanger un peu de façon à bien faire fondre le reste du sucre.

Une fois caramélisé, ajoutez le beurre et mélangez puis baissez le feu.

Mettez ensuite les quartiers de pommes harmonieusement à l'intérieur de la poêle et laissez mijoter quelques minutes.

Eteignez le feu et mettez la pâte brisée par dessus en repliant les bords.

Enfin, mettez la poêle dans le four en retirant le manche amovible et laissez cuire 25 à 30 minutes.

A la sortie du four utilisez deux anses amovibles pour faciliter le retournement dans une assiette ou un plat.

Recettes de cuisson vapeur

Dos de cabillaud sauce au choix, timbale de riz	32
Filets de sole à la vapeur de thé	34
Cuisses de poulet à la comtoise	36
Rôti de veau aux navets et à la vapeur de cidre	38
Moelleux au chocolat cuisson vapeur	40




CRISTEL®
FRANCE

Cuisine vapeur

Cuisine légère et saine

La cuisine à la vapeur est l'un des modes de cuisson les plus sains

Ses avantages sont multiples et complémentaires

- Une cuisson douce : la température de l'eau à ébullition ne s'élève pas à plus de 100° C ce qui préserve les qualités nutritionnelles et organoleptiques des aliments.
- Une cuisson saine : le passage de la vapeur au travers des aliments entraîne tout doucement les impuretés et les graisses superflues, provoquant un drainage naturel.
- Une cuisson économique : l'utilisation d'un cuit-vapeur entraîne des économies d'énergie certaines. En outre, le cuit-vapeur permet, dans bien des cas, d'éviter l'emploi du four et la possibilité de superposer les éléments perforés permet des cuissons simultanées.

CRISTEL propose des produits adaptés :



← Un couvercle à bord rentrant.



← Un ou deux éléments perforés où sont déposés les aliments à cuire. Élément(s) à superposer sur le faitout.



← Un contenant de base : casserole, faitout ou marmite CRISTEL. Maintenez à ébullition douce une certaine quantité d'eau pendant toute la durée de la cuisson.

CRISTEL a mis au point une gamme complète de cuits-vapeur à 1 ou 2 étages, adaptés à toutes les demandes.

Temps de cuisson à la vapeur

LÉGUMES

Artichauts entiers	35/40 min
artichauts (fonds)	20 min
asperges	20 min
aubergines entières	40 min
Bettes (côtes)	30 mn
betteraves crues en dés	45 min
brocolis	15 min
Carottes en rondelles très fines	15 min
carottes en rondelles de 4/5 mm	25/30 min
céleri en branches	15 min
céleri-rave en tranches	15 min
choux de Bruxelles	25 min
chou en lanières	30 min
chou-fleurs en bouquets	25 min
courgettes en rondelles	15 min
courgettes en tronçons	25 min
Endives entières	25 min
endives coupées	15 min



épinards surgelés en branches (500g)	25 min
F enouil en lamelles	10 min
fenouil en quartiers	30 min
H aricots verts très fins	15 min
J ardinière surgelée	15 min
P oireaux	25/30 min
potatoes de terre entières	30 min
potatoes de terre en rondelles	15/20 min
potiron en morceaux	30 min
S alsifis	30 min

POISSONS

filets de 125 g roulés	7 min
filets épais (julienne, daurade, saumon)	10 min
lotte en cubes de 2/3 cm	10/15 min
rouget-grondin de 600 g	15 min
raie	15 min
truites de 250/300 g	12/15 min



Les temps de cuisson varient selon l'épaisseur des morceaux. Retirer la tête des poissons entiers si le cuit-vapeur n'est pas assez grand.

FRUITS DE MER

coquilles Saint-Jacques sans coquille	2 min
gambas	10 min
moules dans leurs coquilles	5 min
pétoncles sans coquilles	2 min

VIANDES

agneau

- épaule façon gigot de 1,2 kg	30 min
- selle de 500 g (saignante)	15 min

boeuf

- faux-filet de 3 cm	8 min
- queue de boeuf	2h00/2h30
- rumsteck de 600 g	6/8 mn

porc

- carré non désossé	1h15/1h30
- côtes	20min
- filet mignon	30 min
- filet de 800 g	2h00
- jambonneau de 1,5 kg	2h30
- palette de 1,8 kg	2h30



Diminuer éventuellement les temps de cuisson de 3 à 4 min pour faire ensuite dorer la viande sous un grill.

veau

- côtes 15 min
- jarrets en tranches 1h50
- rôti de 1,2 kg 2h50
- tendrons 1h30

lapin

2h30

VOLAILLES

cailles

30 min

canard (filets)

15/18 min

canette de 1,5 kg

2h30

dinde

- cuisses 1h30
- escalopes 15 min
- rôti blanc sans barde 30/35 min

pintade

- entière 2h00
- en quatre 1h00

poulet

- cuisses 25 min
- blancs 15 min
- entier de 1,4 kg 2h00
- de 1,2 kg en quartiers 1h15

La quantité d'eau à mettre dans le compartiment inférieur dépend de la taille du récipient et du temps de cuisson.

Mettez un minimum de 4 cm - ce qui suffit pour des cuissons de 10 à 15 min et prévoyez 8 cm jusqu'à 30 min et un peu plus au-delà.

Pour les cuissons dépassant 1h, mettez 10 cm d'eau et surveillez le niveau après l'heure de cuisson. Si cela s'avère nécessaire, ajoutez un peu d'eau bouillante.



Dos de cabillaud sauce au choix, timbale de riz



Pour 4 personnes



PREPARATION
5 minutes



CUISSON
10 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 dos de cabillaud frais, sans peau
- 1 sachet de court bouillon Maggie ou Knorr
- 1 sachet de sauce au beurre blanc ou de sauce beurre-citron Maggie ou Knorr
- 1 cuillère de crème épaisse crue
- 250 gr. de riz Thai Bio
- 4 brins d'aneth
- Sel, poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Casserole amovible
- Ecumoire
- Passette
- Passoire



RECETTE

Lavez soigneusement le riz dans une petite passoire à main CRISTEL.
Passez les portions de cabillaud sous l'eau froide puis séchez-les dans de l'essuie-tout.

Faites bouillir en même temps de l'eau dans 2 casseroles CRISTEL de 24 cm.
Versez-y dans l'une, le contenu d'un sachet pour court bouillon, et déposez-y délicatement les 4 portions de cabillaud. Salez l'eau quand elle bout à nouveau.
Dans l'autre casserole versez le riz et ajoutez le sel seulement quand l'eau bout à nouveau.

La cuisson parfaite : c'est 9 à 10 minutes pour le cabillaud (suivant la grosseur des parts) et 10 minutes pour le riz Thaï.

Pendant leur cuisson, délayez le contenu d'un sachet de la sauce de votre choix et suivez les indications imprimées sur ce sachet.

En fin de cuisson, ajoutez-y une bonne cuillère à soupe de crème épaisse crue.

En fin de cuisson, passez le riz dans la petite passoire CRISTEL.

Dressage

Retirez la part de cabillaud du court bouillon avec délicatesse à l'aide d'une écumoire CRISTEL. Nappez-la de la sauce enrichie.

Déposez la timbale de riz en vous aidant d'un cercle à pâtisserie si besoin.
Déposez-y une noisette de beurre frais.

Posez le brin d'aneth en travers sur le tout.

Filets de sole à la vapeur de thé à l'orange



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISSON
20 minutes

INGRÉDIENTS

- Filets de 2 soles de 600 g
- 1 cuil. à soupe de feuilles de thé à l'orange + 1 pincée
- 1 citron
- 2 échalotes
- 30 g de beurre demi-sel
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Casserole amovible
- Cuit-vapeur amovible
- Zesteur
- Couteau de cuisine
- Passette



RECETTE

Rincez les filets de sole. Lavez le citron vert et râpez-en finement le zeste. Coupez le citron en deux et pressez-le. Pelez les échalotes et hachez-les finement.

Versez 5 cm d'eau bouillante dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. Tapissez-le compartiment perforé avec une mousseline.

Répartissez dessus la cuillerée de thé. Recouvrez avec un autre morceau de mousseline. Étalez les filets de sole par-dessus en une seule couche. Répartissez le zeste de citron. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 8 minutes.

Pendant ce temps, portez le jus de citron à ébullition, jetez dedans la pincée de thé. Couvrez et laissez infuser quelques minutes hors du feu.

Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Faites blondir les échalotes dans le beurre chaud, à feu très doux.

Lorsque les échalotes sont tendres, filtrez le jus de citron au-dessus de la casserole, ajoutez la crème, poivrez, faites frémir 2 minutes, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Retirez les filets de sole avec une spatule à fentes. Disposez-les sur un plat de service. Versez la sauce dans une saucière et servez. Vous pouvez décorer le plat avec des demi-rondelles cannelées de citron vert ou d'orange.

Si vous n'avez pas de mousseline, remplacez-la par de la gaze achetée en pharmacie.

Cuisses de poulet à la comtoise



Pour 2 personnes



PREPARATION
10 minutes



CUISSON
60 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 cuisses de poulet
- 3-4 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- 30 g de Comté râpé
- Herbes de Provence
- Sel

PRODUITS UTILISÉS

- Casserole amovible
- Cuit-vapeur amovible
- Zesteur
- Couteau de cuisine
- Passette



RECETTE

Versez 10 cm d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur et portez à ébullition.

Salez les cuisses de poulet et parsemez-les des 2 côtés d'herbes de Provence. Posez-les dans le compartiment perforé, côté chair au-dessus. Couvez. Réduisez le feu et laissez cuire 45 minutes, selon la grosseur des morceaux, en les retournant à mi-cuisson.

Allumez le grill du four. Tartinez le côté chair du poulet avec la moitié de la moutarde et parsemez avec la moitié du Comté. Posez-les sur une grille placée dans un plat. Glissez-les sous le grill et laissez dorer 5 minutes.

Retournez les cuisses de poulet. Tartinez-les du reste de la moutarde. Parsemez-les du reste du Comté et laissez-les dorer 5 minutes.

Servez sans attendre.

Rôti de veau aux navets et à la vapeur de cidre



Pour 6 personnes



PRÉPARATION
15 minutes



CUISSON
2,5 heures

INGRÉDIENTS

- 1 kg de veau à rôtir
- 1 crépine de porc
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 kg de petits navets nouveaux
- 3 cuil. à soupe de moutarde forte
- 1 litre de cidre demi-sec
- 3 cuil. à soupe de sucre
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à café de thym émietté
- 1 cuil. à café de fécule
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

PRODUITS UTILISÉS

- Casserole amovible
- Cuit-vapeur amovible
- Couteau de cuisine
- Economie



RECETTE

Mettez la crépine à tremper dans de l'eau froide. Frottez le rôti de thym émietté. Badigeonnez-le avec 3 cuillerées à soupe de moutarde. Épluchez les navets et lavez-les. Pelez les oignons et retirez la tige.

Égouttez la crépine et étalez-la délicatement sur le plan de travail. Posez le rôti dessus et enveloppez-le dans la crépine.

Versez le cidre dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur et portez à ébullition. Posez le rôti dans le compartiment perforé, couvrez, réduisez le feu et laissez cuire pendant 2h30.

Après 1h45 de cuisson de la viande, posez les navets autour ou mettez-les dans un autre compartiment perforé posé au-dessus. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes. Ajoutez les oignons aux navets et laissez cuire encore 20 minutes.

Disposez le rôti, les oignons et les navets dans un plat de service supportant la chaleur. Poudrez les légumes de sucre et parsemez-les de noisettes de beurre. Glissez le plat sous le grill du four et laissez quelques minutes jusqu'à ce que le sucre ait blondi.

Pendant ce temps, faites réduire le liquide de cuisson contenu dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 10 cl. Délayez la fécule avec la crème. Ajoutez-les au liquide de cuisson et portez à ébullition en remuant. Retirez du feu, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez cette sauce dans une saucière et servez chaud avec le rôti.

Moelleux au chocolat cuisson vapeur



Pour 4 personnes



PRÉPARATION
10 minutes



CUISON
25 minutes

INGRÉDIENTS

- 135 g de chocolat noir
- 135 g de beurre
- 100 g de farine
- 4 oeufs
- 75 g de sucre glace

PRODUITS UTILISÉS

- Casserole amovible
- Cuit-vapeur amovible
- Bain-marie amovible
- Fouet plat



RECETTE

Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

Séparez les blancs des jaunes de l'oeuf et incorporez les jaunes au chocolat en fouettant l'ensemble.

Montez les blancs en neige et incorporez le sucre glace lorsque les blancs sont bien fermes.

Mélangez la préparation au chocolat avec les blancs puis incorporez la farine avec un fouet.

Beurrez 4 ramequins puis répartissez la préparation.

Recouvrez les ramequins de papier film puis faites cuire les moelleux dans l'élément cuit-vapeur durant 25 minutes à feu moyen.

Démoulez les moelleux dès la fin de cuisson.

Suivez-nous autrement...



www.cristel.com

Retrouvez des dizaines d'autres recettes sur notre site Internet !



Facebook.com/societecristel

Des recettes, des astuces, des news !



Pinterest.com/cristelsas

Des photos, des ambiances !



Youtube.com/cristelsas

Des vidéos, des démonstrations, des recettes !