

J.-F. Mallet

SIMPLISSIME

RECETTES

AU CUIT-VAPEUR

LES + FACILES

DU MONDE

hachette
CUISINE

J.-F. Mallet

SIMPLISSIME

RECETTES

AU CUIT-VAPEUR

LES + FACILES

DU MONDE

hachette
CUISINE

MODE D'EMPLOI

Pour ce livre, je pars du principe que vous avez chez vous :

- L'eau courante
- Un couteau (bien aiguisé)
- Du papier cuisson
- Du film alimentaire
- Du sel et du poivre
- De l'huile

(Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être le moment d'investir!)

Et bien sûr, l'investissement inévitable : le cuit-vapeur !

Il paraît que la cuisson à la vapeur, c'est triste et sans saveur... Chassons les idées reçues : cuisiner à la vapeur, cela revient à cuire au four et à l'eau à la fois, mais en préservant les vitamines et les nutriments essentiels.

Ce mode de cuisson est idéal pour les légumes, les poissons, les volailles et les viandes blanches tendres. Il est, en revanche, peu conseillé pour la viande rouge. Pourtant, en suivant à la lettre les indications de ce livre, vous pourrez obtenir des viandes saignantes et juteuses !

Pour l'utilisation, rien de plus simplissime ! Installez votre cuit-vapeur selon les indications de la notice (surtout, n'oubliez pas de verser de l'eau à l'endroit indiqué !), puis placez vos ingrédients dans le panier et laissez cuire. Grâce à la minuterie, vous n'avez quasiment pas besoin de surveiller la cuisson, seulement le niveau de l'eau de temps à autre, quand la cuisson dépasse 1h. Autre avantage : vous pouvez cuire plusieurs aliments en même temps, grâce aux 2 ou 3 paniers qui s'empilent les uns sur les autres.

Toutes les recettes de cet ouvrage sont super faciles à réaliser – pas de geste technique, de 3 à 6 ingrédients facilement trouvables, un temps de préparation réduit.

Dernière astuce de chef : pour certaines recettes, je recommande de faire des papillotes avec du papier cuisson humidifié. Cela permet de modeler la feuille comme vous voulez. Les papillotes permettent de retenir le jus de cuisson des aliments, qui apporte un goût supplémentaire dans votre assiette.

Quels ingrédients sont indispensables ?

- **Les légumes frais** et de saison de préférence, mais si vous avez une envie de petits pois en plein mois de novembre, n'hésitez pas à vous rabattre sur la version surgelée.
- **Les herbes** : les herbes fraîches n'ont pas leur égal, ce sont elles qu'il faut privilégier ! En cas de grosse panne, vous pouvez toujours utiliser la version surgelée ou séchée (mais c'est moins bon). La vapeur permet une cuisson uniforme des ingrédients et permet de révéler le goût des herbes.
- **Les huiles** : l'huile d'olive – toujours vierge extra, c'est la meilleure –, les huiles de noisette, de sésame...
- **Les épices et condiments de base** : du curry, du ras-el-hanout, des graines de sésame, des graines de cumin...

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de beaux moments en cuisine, mais surtout à table.

SOMMAIRE

Mode d'emploi	2	Poulet aux herbes et au pesto	48
		Ravioles saucisse-crevettes	50
Aubergines au poulet et au sésame	4	Encornets farcis à la saucisse	52
Potimarron farci à la saucisse	6	Poulet et crevettes au gingembre	54
Chou rouge au chorizo	8	Poulpe tiède en salade	56
Figues, roquefort et magret fumé	10	Raviolis aux crevettes et épinards	58
Chou farci infusé au thym	12	Maquereaux aux aromates	60
Poivrons farcis au couscous	14	Cabillaud, courgette et pesto	62
Andouille aux pommes de terre	16	Paupiettes aux 2 saumons	64
Butternut au poulet et à la fourme	18	Moules à la citronnelle	66
Panais à la viande des grisons	20	Ratatouille aux anchois	68
Patate douce et saucisse fumée	22	Courgettes au haddock	70
Aubergines arrabiata	24	Pétoncles aux girolles et estragon	72
Tomates-mozza à la vapeur	26	Asperges au saumon et à la crème	74
Poireaux vinaigrette aux framboises	28	Filets de rouget, poivrons et curry	76
Foie gras aux figues et à la pomme	30	Saint-jacques exotiques	78
Tortellinis aux légumes verts	32	Crevettes au curry et noix de coco	80
Agneau fondant au cumin	34	Daurades à la citronnelle	82
Poulet aux asperges et parmesan	36	Saumon et champignons	84
Champignons et viande des grisons	38	Tomates farcies aux moules	86
Ravioles de canard confit au basilic	40	Escargots à l'ail, tomates et basilic	88
Coquelets tomates-basilic	42	Huîtres chaudes aux œufs de saumon	90
Filet de bœuf à l'estragon	44	Saumon, chèvre frais et concombre	92
Poitrine de porc à l'asiatique	46		
		Index des recettes par ingrédient	94

AUBERGINES AU POULET ET AU SÉSAME



Aubergines
x 2 (grosses)



Blancs de poulet
x 2



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Sésame
2 cuil. à soupe



Coriandre
1 botte



Huile de sésame
2 cuil. à soupe



Préparation : 5 min
Marinade : 30 min
Cuisson : 30 min

- Lavez les **aubergines** et coupez-les en 2 dans la longueur. Évidez la chair et coupez-la en morceaux. Mélangez-les avec les **blancs de poulet** en morceaux, la **sauce soja**, le **sésame** et l'**huile**. Laissez mariner 30 min.
- Garnissez les **aubergines** de la préparation. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 30 min. Ajoutez la **coriandre** et dégustez.



POTIMARRON FARCI À LA SAUCISSE



Potimarron
x 1 (ou 2 petits)



Thym
1 cuil. à soupe



Saucisse de Morteau
x 1



Parmesan en copeaux
50 g



Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

- Coupez le **potimarron** en 2 et évidez-le. Découpez la chair et la **saucisse de Morteau** en morceaux. Parsemez de **thym** et de **parmesan** puis mélangez l'ensemble.
- Farcissez les **demi-potimarrons** du mélange. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 30 min. Dressez sur un plat et dégustez.



CHOU ROUGE AU CHORIZO



Chou rouge
x 1



Chorizo
16 tranches



Romarin
4 branches

 **Sel, poivre**



Préparation : 5 min

Cuisson : 45 min

- Coupez le **chou rouge** en 4 et écartez les feuilles. Placez les tranches de **chorizo** entre les feuilles du **chou**. Ajoutez le **romarin** coupé grossièrement, salez et poivrez.
- Répartissez les quarts de **chou** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 45 min. Dégustez.



FIGUES, ROQUEFORT ET MAGRET FUMÉ



Figues
x 8



Roquefort
100 g



Magret de canard fumé
16 tranches



Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min

- Coupez les **figues** en tranches. Répartissez-les avec le **magret de canard fumé** et le **roquefort** émietté au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur. Faites cuire 2 min. Dressez sur des assiettes et laissez tiédir avant de déguster.



CHOU FARCI INFUSÉ AU THYM



Chou vert
x 1 (petit)



Chair à saucisse
500 g



Thym
1 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 1h30

- Écartez les feuilles du **chou vert** et lavez-le à grande eau. Répartissez la **chair à saucisse** et le **thym** entre les feuilles du **chou**. Enveloppez le **chou** dans du film alimentaire.
- Disposez-le dans le cuit-vapeur, faites-le cuire 1h30 et dégustez.



POIVRONS FARCIS AU COUSCOUS



Poivrons rouges
x 4



Courgette
x 1



Semoule
10 cuil. à soupe



Merguez
x 3



Ras-el-hanout
2 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

- Coupez les chapeaux des **poivrons** et évidez-les.
- Mélangez les **merguez** et la **courgette** coupées en morceaux, la **semoule** et le **ras-el-hanout**.
- Garnissez les **poivrons** de la préparation et remettez les chapeaux. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 30 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



ANDOUILLE AUX POMMES DE TERRE



Andouille
16 tranches



Thym
1 cuil. à soupe



Moutarde
4 cuil. à soupe



Pommes de terre
x 2 (grosses)

🔥 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

- Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en rondelles. Étalez la **moutarde** sur les tranches de **pommes de terre** et d'**andouille**.
- Intercalez-les au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Saupoudrez de **thym** et refermez les papillotes.
- Faites-les cuire 25 min au cuit-vapeur. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



BUTTERNUT AU POULET ET À LA FOURME



Butternut
x 1 (moyenne)



Blancs de poulet
x 2



Fourme d'Ambert
150 g



Huile de noisette
2 cuil. à soupe



Préparation : 10 min

Cuisson : 45 min

- Coupez la **butternut** en 2 dans la longueur et évidez-la. Découpez la chair, les **blancs de poulet** et la **fourme d'Ambert** en morceaux. Mélangez.
- Farcissez les **demi-butternuts** du mélange. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 45 min. Arrosez d'**huile de noisette** et dégustez.



PANAIS À LA VIANDE DES GRISONS



Panais
x 4 (petits)



Viande des Grisons
8 tranches



Romarin
4 brins



Moutarde en grains
4 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

- Épluchez les **panais** et déposez-les au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées.
- Étalez sur chaque **panais** 1 cuil. à soupe de **moutarde**, ajoutez 2 tranches de **viande des Grisons** et 1 brin de **romarin**. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 25 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



PATATE DOUCE ET SAUCISSE FUMÉE



Patates douces
x 4 (petites)



Estragon
1 botte



Saucisse de Morteau
x 1



Noix de coco râpée
4 cuil. à soupe



Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- Épluchez et coupez les **patates douces** en 2 dans la longueur. Répartissez-les au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Déposez la **saucisse** en morceaux et saupoudrez de **noix de coco**. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 25 min. Dressez sur des assiettes, ajoutez les brins d'**estragon** et dégustez.



AUBERGINES ARRABIATA



Aubergines
x 2 (grosses)



Merguez
x 4



Olives noires
x 20 (dénoyautées)



Parmesan
2 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

- Lavez les **aubergines** et coupez-les en 2 dans la longueur. Évidez la chair et coupez-la en morceaux. Mélangez-les avec les **merguez** et les **olives** en morceaux.
- Farcissez les **aubergines** de la préparation et saupoudrez de **parmesan**. Disposez-les dans le cuit-vapeur, faites-les cuire 30 min et dégustez.



TOMATES-MOZZA À LA VAPEUR



Tomates
x 8 (moyennes)



Mozzarella
1 boule



Pesto
8 cuil. à café



Basilic
1 botte

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Découpez les chapeaux des **tomates**. Évidez-les.
- Garnissez les **tomates** de morceaux de **mozzarella** et de 1 cuil. à café de **pesto**. Remettez les chapeaux.
- Disposez les **tomates** dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. Dressez sur des assiettes, ajoutez le **basilic** et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



POIREAUX VINAIGRETTE AUX FRAMBOISES



Poireaux
x 4 (petits ou 2 gros)



Framboises
1 barquette (125 g)



Huile d'olive
6 cuil. à soupe



Vinaigre de framboise
4 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

- Fendez les **poireaux** en 4, lavez-les à grande eau et répartissez-les au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 30 min.
- Écrasez les **framboises**. Mélangez-les avec l'**huile** et le **vinaigre**. Dégustez tiède avec la vinaigrette aux framboises.



FOIE GRAS AUX FIGUES ET À LA POMME



Foie gras cru
4 tranches (140 g)



Pomme
x 1



Figues
x 4



Vinaigre balsamique
4 cuil. à café



Préparation : 5 min

Cuisson : 2 min

- Épluchez et coupez la **pomme** en lamelles.
- Répartissez les **figues** coupées en 4, les lamelles de **pomme** et les tranches de **foie gras** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Arrosez chaque papillote de 1 cuil. à café de **vinaigre balsamique** et refermez-les.
- Faites-les cuire au cuit-vapeur 2 min. Dressez-les sur des assiettes et dégustez.



TORTELLINIS AUX LÉGUMES VERTS



Tortellinis
600 g (ricotta-épinards)



Tomates séchées
x 12



Petits pois
200 g (frais ou surgelés)



Origan
1 cuil. à soupe



Brocoli
1 tête

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Répartissez les **tortellinis**, le **brocoli** coupé en morceaux, les **petits pois**, les **tomates séchées** et l'**origan** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.

- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



AGNEAU FONDANT AU CUMIN



Épaule d'agneau
x 1 (désossée, env. 1,8 kg)



Aubergine
x 1 (grosse ou 2 petites)



Cumin
2 cuil. à soupe



Sauce soja
1 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



Préparation : 10 min

Cuisson : 2h

- Étalez 2 couches de film alimentaire, saupoudrez de **cumin** et déposez la moitié de l'**aubergine** en tranches et l'**épaule d'agneau**. Salez, poivrez. Ajoutez l'**aubergine** restante et saupoudrez de **cumin**. Refermez le film alimentaire.
- Disposez dans le cuit-vapeur et faites cuire 2h, en vérifiant le niveau d'eau à mi-cuisson. Nappez de **sauce soja** et dégustez.



POULET AUX ASPERGES ET PARMESAN



Blancs de poulet
x 4



Asperges vertes
x 16



Parmesan
4 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Équeutez les **asperges** et coupez-les en morceaux, sans les éplucher.
- Répartissez les **asperges** et les **blancs de poulet** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Salez, poivrez et refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Saupoudrez de **parmesan**.



CHAMPIGNONS ET VIANDE DES GRISONS



Champignons de Paris
x 16 (gros)



Viande des Grisons
16 tranches



Parmesan en copeaux
50 g



Bouquets garnis
x 4

 **Poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**





Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Lavez et coupez les **champignons** en 4.
- Répartissez les **champignons**, la **viande des Grisons** coupée grossièrement, le **parmesan** et les **bouquets garnis** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Faites-les cuire 10 min au cuit-vapeur. Poivrez et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



RAVIOLES DE CANARD CONFIT AU BASILIC



Confit de canard
4 cuisses



Basilic
1 botte



Ail
2 gousses



Galettes de riz
x 16

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

- Humidifiez les **galettes de riz** et disposez-les côté lisse vers le bas. Répartissez au centre la chair de **canard** effilochée, l'**ail** en lamelles et $\frac{3}{4}$ du **basilic**. Formez des paquets en serrant.
- Placez du papier cuisson dans le cuit-vapeur. Disposez les raviolis et faites-les cuire 2 min. Dégustez avec le **basilic** restant et un filet d'**huile d'olive**.



COQUELETS TOMATES-BASILIC



Coquelets
x 2



Concentré de tomates
2 cuil. à soupe



Basilic
½ botte



Tomate
x 1 (moyenne)



Thym
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**





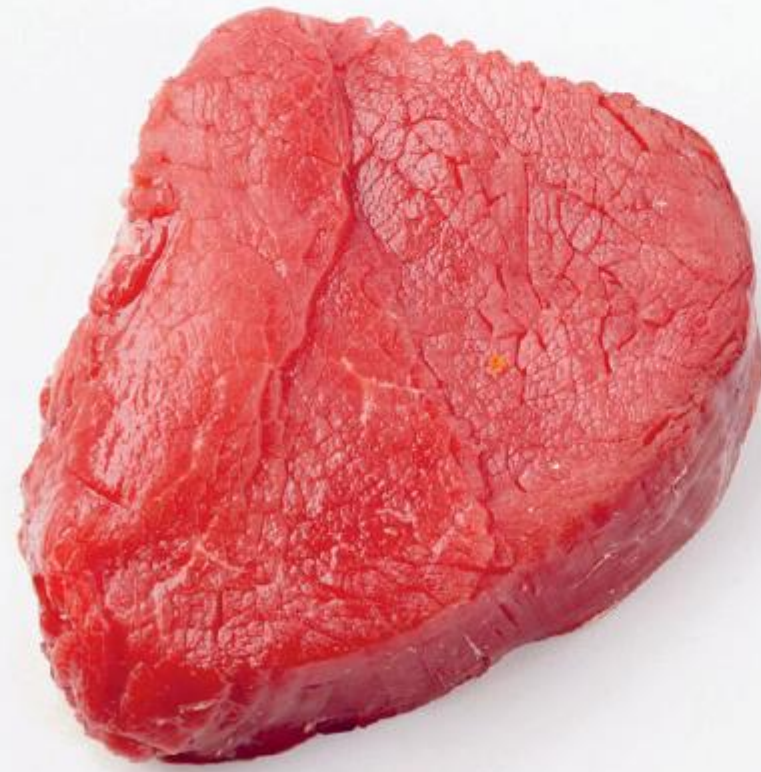
Préparation : 5 min

Cuisson : 1h

- Salez, poivrez et badigeonnez les **coquelets** de **concentré de tomates**. Ajoutez la moitié du **basilic**, le **thym séché** et la **tomate** coupée en tranches. Enveloppez individuellement les **coquelets** dans 2 couches de film alimentaire.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 1h. Ajoutez le **basilic** restant et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



FILET DE BŒUF À L'ESTRAGON



Filets de bœuf
x 4 (170 g chacun)



Estragon séché
4 cuil. à soupe



Huile d'olive
2 cuil. à soupe



Estragon
1 botte



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Marinade : 30 min

Cuisson : 3 min

- Mélangez les **filets de bœuf** avec l'**estragon séché**, l'**huile d'olive** et la **sauce soja**. Laissez mariner 30 min.
- Répartissez les **filets de bœuf** avec la marinade au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 3 min. Ajoutez l'**estragon frais** et dégustez.



POITRINE DE PORC À L'ASIATIQUE



Poitrine de porc
x 1 (1,2kg)



Sauce soja
5 cuil. à soupe



Coriandre
1 botte



Gingembre
100 g

 **Sel, poivre**



Préparation : 5 min

Marinade : 1 nuit

Cuisson : 3h

- Faites mariner 1 nuit le **porc** avec la **sauce soja** et le **gingembre** épluché et râpé. Salez et poivrez.
- Étalez 2 couches de film alimentaire, déposez la viande, côté couenne en-dessous, et la marinade. Refermez le film alimentaire.
- Faites cuire 3h au cuit-vapeur, en vérifiant le niveau d'eau toutes les heures. Dégustez en tranches avec de la **coriandre**.



POULET AUX HERBES ET AU PESTO



Poulet fermier
x 1



Romarin
2 branches



Pesto
2 cuil. à soupe



Bouquets garnis
x 4

 **Sel, poivre**





Préparation : 5 min

Cuisson : 2h

- Salez, poivrez et badigeonnez le **poulet** avec le **pesto**. Ajoutez le **romarin** et les **bouquets garnis**. Enveloppez le **poulet** dans 2 couches de film alimentaire.
- Disposez-le dans le cuit-vapeur et faites-le cuire 2h, en vérifiant le niveau d'eau à mi-cuisson.



RAVIOLES SAUCISSE-CREVETTES



Galettes de riz
x 16



Chair à saucisse
300 g



Gingembre
80 g



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Crevettes
x 32 (cruës et décortiquées)



Échalotes frites
2 cuil. à soupe

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- Humidifiez les **galettes de riz** et disposez-les côté lisse vers le bas. Répartissez au centre la **chair à saucisse**, les **crevettes** et le **gingembre** épluché et râpé. Formez des paquets en serrant.
- Placez du film alimentaire dans le cuit-vapeur. Disposez les ravioles et faites-les cuire 5 min.
- Dégustez avec la **sauce soja**, les **échalotes frites** et un filet d'**huile d'olive**.



ENCORNETS FARCIS À LA SAUCISSE



Chipolatas
x 4



Bouquets garnis
x 4



Encornets
x 32 (surgelés)



Olives noires
x 20 (dénoyautées)

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Farcissez les **encornets** de morceaux de **chipolatas** et de quelques **olives** coupées en 2.
- Répartissez-les au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées avec le reste des **olives** et les **bouquets garnis**. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



POULET ET CREVETTES AU GINGEMBRE



Blancs de poulet
x 4



Basilic
1 botte



Crevettes
x 20 (cruées et décortiquées)



Gingembre
50 g

 **Sel, poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**





Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Répartissez les **blancs de poulet**, les **crevettes**, le **gingembre** épluché et râpé et le **basilic** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Salez, poivrez et refermez les papillotes.

- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dressez sur des assiettes et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



POULPE TIÈDE EN SALADE



Poulpe entier
x 1 (1,5 kg)



Basilic
2 bottes



Tomates cerise
x 12



Pesto
2 cuil. à soupe

 **Sel, poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**





Préparation : 5 min

Cuisson : 1h

- Faites cuire le **poulpe** seul 1h au cuit-vapeur.
- Égouttez-le et coupez-le en morceaux, encore chaud. Ajoutez le **pesto**, les **tomates cerise** coupées en 2 et mélangez.
- Laissez tiédir, ajoutez le **basilic**, salez, poivrez. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



RAVIOLIS AUX CREVETTES ET ÉPINARDS



Raviolis
500 g (frais)



Crevettes
x 12 (cuites)



Pousses d'épinards
150 g

 **Sel, poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Répartissez les **raviolis**, les **crevettes** décortiquées et coupées en morceaux et les **pousses d'épinards** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Salez, poivrez et refermez les papillotes. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min.
- Dressez sur des assiettes et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



MAQUEREUX AUX AROMATES



Filets de maquereau
x 8 (frais ou surgelés)



Citron confit
x 1



Bouquets garnis
x 4



Tomates cerise
x 20

 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Répartissez les filets de **maquereau**, les **tomates cerise** coupées en 2, la peau du **citron confit** émincée et les **bouquets garnis** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



CABILLAUD, COURGETTE ET PESTO



Dos de cabillaud
x 4



Courgette
x 1



Pesto
4 cuil. à café

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

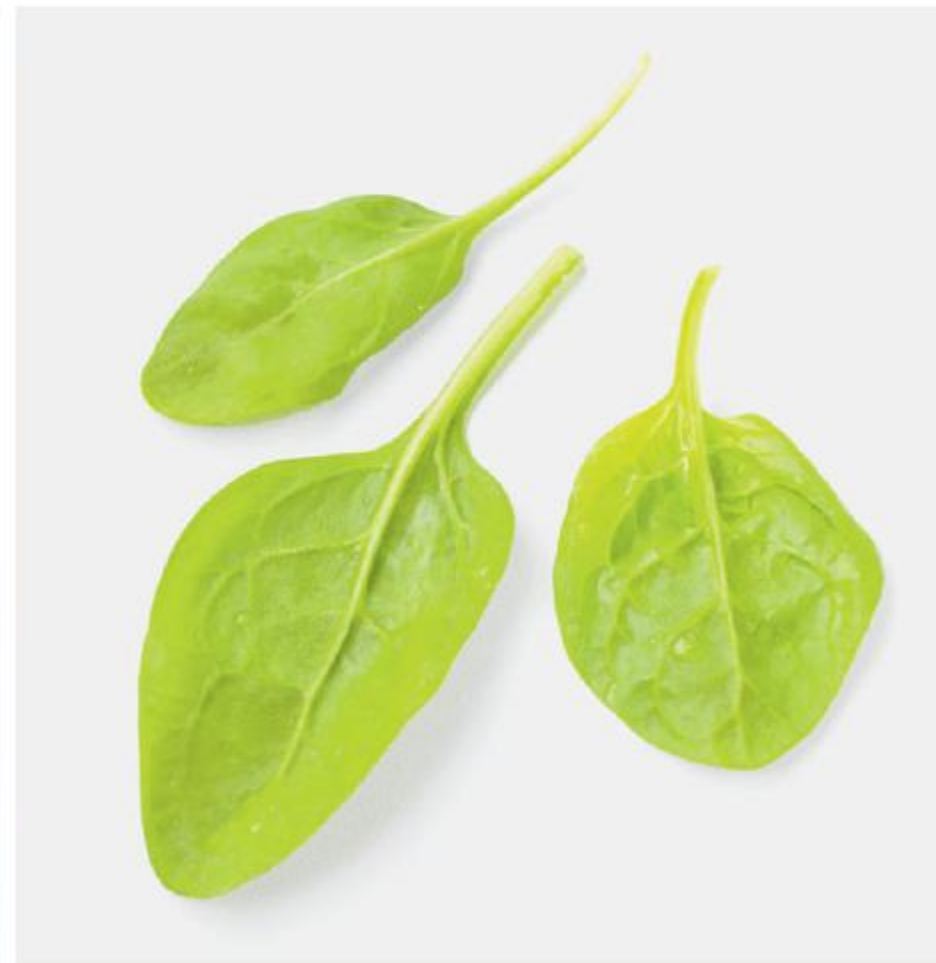
- Lavez la **courgette** et taillez-la en lanières avec un économe large.
- Répartissez le **cabillaud** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Étalez le **pesto** sur les morceaux de **cabillaud** et déposez les lanières de **courgette**. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



PAUPIETTES AUX 2 SAUMONS



Pavés de saumon
x 2 (sans peau, 150 g chacun)



Pousses d'épinards
60 g



Saumon fumé
8 tranches



Citrons
x 2

 **Poivre**

 **1 filet d'huile d'olive**





Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

- Coupez les **pavés** et les **épinards** et mélangez-les avec le jus et les zestes des **citrons**. Répartissez la farce sur les ½ tranches de **saumon fumé** et rabattez les bords.
- Posez les paupiettes au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées et faites-les cuire 3 min au cuit-vapeur. Poivrez et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



MOULES À LA CITRONNELLE



Moules
2 litres



Citronnelle
4 tiges



Lait de coco
25 cl



Coriandre
1 botte

👤👤👤👤



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Posez les **moules** et la **citronnelle** émincée au centre de 1 feuille de papier cuisson humidifiée. Refermez la papillote.
- Disposez-la dans le cuit-vapeur et faites-la cuire 5 min. Ajoutez le **lait de coco**, la **coriandre** coupée grossièrement et dégustez.



RATATOUILLE AUX ANCHOIS



Poivrons
x 2



Courgettes
x 2



Olives noires
x 20 (dénoyautées)



Ail
4 gousses



Anchois
x 16 (à l'huile ou au sel)



Oignon
x 1



Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

- Lavez et coupez les **poivrons**, les **courgettes** et les **oignons** en dés.
- Répartissez-les avec l'**ail** émincé au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Ajoutez les **olives noires** et les **anchois**. Refermez les papillotes. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 30 min. Dressez les papillotes sur des assiettes et dégustez.



COURGETTES AU HADDOCK



Courgettes
x 2



Haddock
200 g (sans peau)



Citron vert
x 1



Huile d'olive
4 cuil. à soupe



Crème liquide
6 cuil. à soupe

 **Poivre**





Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

- Lavez et coupez la **courgette** en 2 dans la longueur et en 2 dans la hauteur. Déposez des morceaux de **haddock** dessus. Disposez dans le cuit-vapeur et faites cuire 15 min.
- Mélangez la **crème liquide**, l'**huile d'olive** et le jus du **citron vert**. Nappez les **courgettes** de la sauce et ajoutez les zestes du **citron**. Poivrez et dégustez.



PÉTONCLES AUX GIROLLES ET ESTRAGON



Noix de pétoncle
x 40 (avec corail)



Girolles
300 g



Estragon séché
2 cuil. à soupe



Crème fraîche
4 cuil. à soupe

👤👤👤👤



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Répartissez les **pétoncles**, les **girolles**, l'**estragon séché** et la **crème** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



ASPERGES AU SAUMON ET À LA CRÈME



Asperges vertes
x 20



Saumon fumé
4 tranches



Estragon
1 botte



Crème liquide
8 cuil. à soupe



Huile d'olive
4 cuil. à soupe

 **Poivre**





Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Équeutez et enrroulez les **asperges** avec le **saumon** préalablement coupé en 20 morceaux. Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min.
- Mélangez l'**huile d'olive** et la **crème**. Versez sur les asperges, ajoutez l'**estragon**, poivrez et dégustez.



FILETS DE ROUGET, POIVRONS ET CURRY



Filets de rouget
x 12



Curry
1 cuil. à soupe



Poivrons multicolores
x 4



Basilic
1 botte

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Répartissez les **poivrons** en lanières, les filets de **rouget**, le **basilic** et le **curry** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.

- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dressez-les sur des assiettes et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



SAINT-JACQUES EXOTIQUES



Saint-jacques
x 8 (fraîches, avec 4 coquilles)



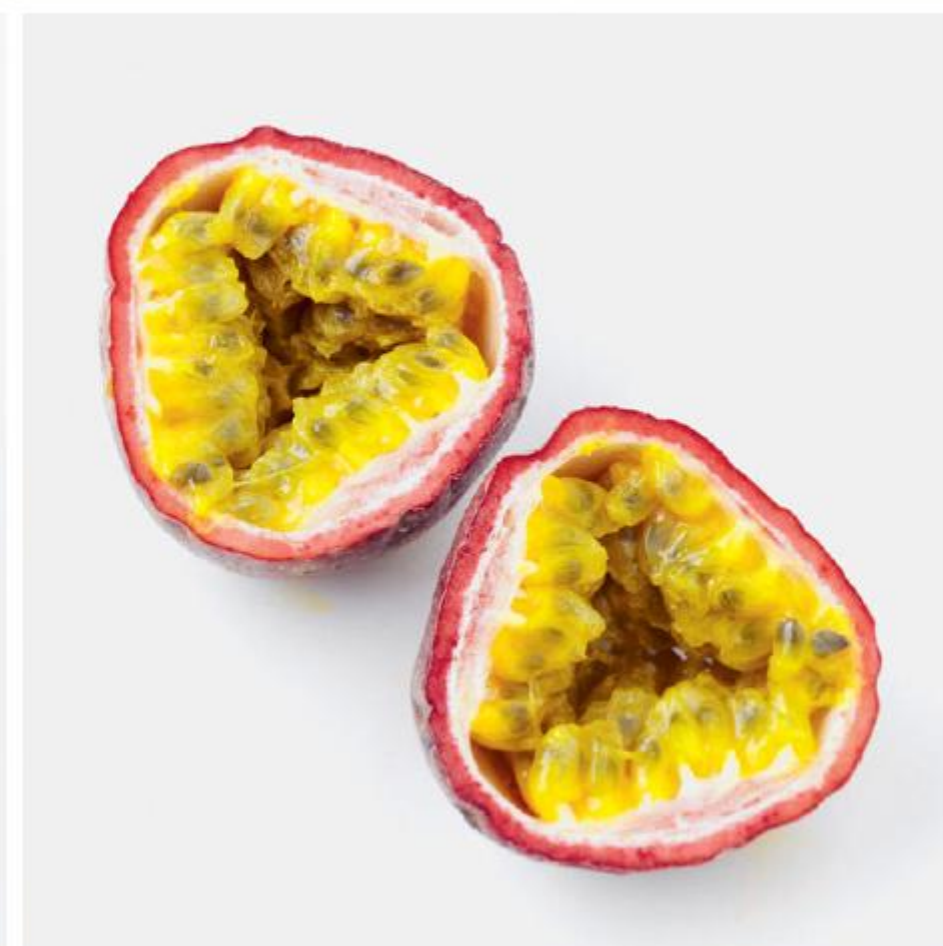
Huile d'olive
3 cuil. à soupe



Grenade
x 1



Sauce soja
2 cuil. à soupe



Fruits de la Passion
x 2



Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

- Égrenez la **grenade**.
- Répartissez les **noix de saint-jacques**, les graines de **grenade** et la pulpe des **fruits de la Passion** dans 4 coquilles. Mélangez l'**huile d'olive** et la **sauce soja**, puis versez sur les coquilles.
- Disposez dans le cuit-vapeur et faites cuire 5 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



CREVETTES AU CURRY ET NOIX DE COCO



Crevettes
x 32 (crues et décortiquées)



Poivron rouge
x 1



Noix de coco râpée
4 cuil. à soupe



Curry
2 cuil. à soupe



Citronnelle
2 tiges

🍷 2 cuil. à soupe
d'huile neutre



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Émincez la **citronnelle** et découpez le **poivron** en lanières. Mélangez tous les ingrédients avec 2 cuil. à soupe d'**huile neutre**.
- Répartissez la préparation au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



DAURADES À LA CITRONNELLE



Daurades royales
x 4 (petites ou 2 grosses)



Citronnelle
4 tiges



Tomates
x 4



Thym
4 branches



Sel



1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

- Coupez les **tomates** en tranches et émincez la **citronnelle**.
- Posez les **daurades** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Ajoutez les **tomates**, la **citronnelle** et le **thym**. Salez et refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 20 min. Dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



SAUMON ET CHAMPIGNONS



Champignons de Paris
x 16 (gros)



Pavés de saumon
x 4 (sans peau, 200 g chacun)



Sauce soja
4 cuil. à soupe



Bouquets garnis
x 4



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Lavez et coupez les **champignons** en morceaux.
- Répartissez les **pavés**, les **champignons**, les **bouquets garnis** et la **sauce soja** au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



TOMATES FARCIES AUX MOULES



Tomates jaunes
x 8 (moyennes)



Moules
500 g (cuites et surgelées)



Feta
200 g



Curry
2 cuil. à soupe



Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

- Découpez les chapeaux des **tomates**. Évidez-les.
- Mélangez la **feta** émiettée, les **moules** et le **curry**. Farcissez les **tomates** de la préparation et refermez avec les chapeaux.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites cuire 3 min. Dressez sur des assiettes et dégustez.



ESCARGOTS À L'AIL, TOMATES ET BASILIC



Escargots
x 20 (en conserve)



Basilic
1 botte



Tomates cerise
x 20



Ail
4 gousses

 **Sel, poivre**
 **1 filet d'huile d'olive**



Préparation : 5 min
Cuisson : 3 min

- Répartissez les **escargots**, les **tomates cerise** coupées en 2, le **basilic** et les gousses d'**ail** émincées au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 3 min. Salez, poivrez et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



HUÎTRES CHAUDES AUX ŒUFS DE SAUMON



Huîtres
x 24



Beurre salé
80 g



Œufs de saumon
3 cuil. à soupe

 **Poivre**



Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

- Disposez les **huîtres** dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 5 min. Détachez les coquilles supérieures.
- Ajoutez un morceau de **beurre** dans chaque **huître** et répartissez les **œufs de saumon**. Repassez les huîtres 30 s au cuit-vapeur.
- Dressez sur des assiettes, poivrez et dégustez immédiatement.



SAUMON, CHÈVRE FRAIS ET CONCOMBRE



Pavés de saumon
x 4 (sans peau, 200 g chacun)



Chèvre frais
4 cuil. à soupe



Concombre
x 1 (petit)



Menthe
4 brins

🍷 1 filet d'huile d'olive



Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- Coupez les **pavés** en 2. Étalez le **chèvre frais** dessus et déposez des lanières de **concombre**. Répartissez au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.
- Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 min. Ajoutez la **menthe** et dégustez avec un filet d'**huile d'olive**.



INDEX DES RECETTES PAR INGRÉDIENT PRINCIPAL

AGNEAU : Agneau fondant au cumin **34**
AIL : Ravioles de canard confit au basilic **40** / Ratatouille aux anchois **68** / Escargots à l'ail, tomates et basilic **88**
ANCHOIS : Ratatouille aux anchois **68**
ANDOUILLE : Andouille aux pommes de terre **16**
ASPERGE VERTE : Poulet aux asperges et parmesan **36** / Asperges au saumon et à la crème **74**
AUBERGINE : Aubergines au poulet et au sésame **4** / Aubergines arrabiata **24** / Agneau fondant au cumin **34**
BASILIC : Tomates-mozza à la vapeur **26** / Ravioles de canard confit au basilic **40** / Coquelets tomates-basilic **42** / Poulet et crevettes au gingembre **54** / Poulpe tiède en salade **56** / Filets de rouget, poivrons et curry **76** / Escargots à l'ail, tomates et basilic **88**
BŒUF : Filet de bœuf à l'estragon **44**
BOUQUET GARNI : Champignons et viande des Grisons **38** / Poulet aux herbes et au pesto **48** / Encornets farcis à la saucisse **52** / Maquereaux aux aromates **60** / Saumon et champignons **84**
BROCOLI : Tortellinis aux légumes verts **32**
BUTTERNUT : Butternut au poulet et à la fourme **18**
CABILLAUD : Cabillaud, courgette et pesto **62**
CANARD CONFIT : Ravioles de canard confit au basilic **40**
CHAIR À SAUCISSE : Chou farci infusé au thym **12** / Ravioles saucisse-crevettes **50**
CHAMPIGNON DE PARIS : Champignons et viande des Grisons **38** / Saumon et champignons **84**
CHÈVRE FRAIS : Saumon, chèvre frais et concombre **92**
CHIPOLATA : Encornets farcis à la saucisse **52**
CHORIZO : Chou rouge au chorizo **8**
CHOU ROUGE : Chou rouge au chorizo **8**
CHOU VERT : Chou farci infusé au thym **12**
CITRON : Paupiettes aux 2 saumons **64**
CITRON CONFIT : Maquereaux aux aromates **60**
CITRON VERT : Courgettes au haddock **70**
CITRONNELLE : Moules à la citronnelle **66** / Crevettes au curry et noix de coco **80** / Daurades à la citronnelle **82**
CONCOMBRE : Saumon, chèvre frais et concombre **92**
COQUELET : Coquelets tomates-basilic **42**
COQUILLES SAINT-JACQUES : Saint-jacques exotiques **78**
CORIANDRE : Aubergines au poulet et au sésame **4** / Poitrine de porc à l'asiatique **46** / Moules à la citronnelle **66**
COURGETTE : Poivrons farcis au couscous **14** / Cabillaud, courgette et pesto **62** / Ratatouille aux anchois **68** / Courgettes au haddock **70**
CREVETTE : Ravioles saucisse-crevettes **50** / Poulet et crevettes au gingembre **54** / Raviolis aux crevettes et épinards **58** / Crevettes au curry et noix de coco **80**
CUMIN : Agneau fondant au cumin **34**
CURRY : Filets de rouget, poivrons et curry **76** / Crevettes au curry et noix de coco **80** / Tomates farcies aux moules **86**
DAURADE ROYALE : Daurades à la citronnelle **82**
ENCORNET : Encornets farcis à la saucisse **52**
ESCARGOT : Escargots à l'ail, tomates et basilic **88**
ESTRAGON : Patate douce et saucisse fumée **22** / Filet de bœuf à l'estragon **44** / Asperges au saumon et à la crème **74**
ESTRAGON SÉCHÉ : Filet de bœuf à l'estragon **44** / Pétoncles aux girolles et estragon **72**
FETA : Tomates farcies aux moules **86**
FIGUE : Figs, roquefort et magret fumé **10** / Foie gras aux figues et à la pomme **30**
FOIE GRAS CRU : Foie gras aux figues et à la pomme **30**
FOURME D'AMBERT : Butternut au poulet et à la fourme **18**
FRAMBOISE : Poireaux vinaigrette aux framboises **28**
FRUIT DE LA PASSION : Saint-jacques exotiques **78**
GINGEMBRE : Poitrine de porc à l'asiatique **46** / Ravioles saucisse-crevettes **50** / Poulet et crevettes au gingembre **54**
GIROLLE : Pétoncles aux girolles et estragon **72**

GRENADE : Saint-jacques exotiques **78**
HADDOCK : Courgettes au haddock **70**
HUÎTRE : Huîtres chaudes aux œufs de saumon **90**
LAIT DE COCO : Moules à la citronnelle **66**
MAGRET DE CANARD FUMÉ : Figs, roquefort et magret fumé **10**
MAQUEREAU : Maquereaux aux aromates **60**
MENTHE : Saumon, chèvre frais et concombre **92**
MERGUEZ : Poivrons farcis au couscous **14** / Aubergines arrabiata **24**
MOULE : Moules à la citronnelle **66** / Tomates farcies aux moules **86**
MOUARDE : Andouille aux pommes de terre **16** / Panais à la viande des Grisons **20**
MOZZARELLA : Tomates-mozza à la vapeur **26**
NOIX DE COCO RÂPÉE : Patate douce et saucisse fumée **22** / Crevettes au curry et noix de coco **80**
NOIX DE PÉTONCLE : Pétoncles aux girolles et estragon **72**
ŒUFS DE SAUMON : Huîtres chaudes aux œufs de saumon **90**
OIGNON : Ratatouille aux anchois **68**
OLIVE NOIRE : Aubergines arrabiata **24** / Encornets farcis à la saucisse **52** / Ratatouille aux anchois **68**
ORIGAN : Tortellinis aux légumes verts **32**
PANAIS : Panais à la viande des Grisons **20**
PARMESAN : Potimarron farci à la saucisse **6** / Aubergines arrabiata **24** / Poulet aux asperges et parmesan **36** / Champignons et viande des Grisons **38**
PATATE DOUCE : Patate douce et saucisse fumée **22**
PESTO : Tomates-mozza à la vapeur **26** / Poulet aux herbes et au pesto **48** / Poulpe tiède en salade **56** / Cabillaud, courgette et pesto **62**
PETIT POIS : Tortellinis aux légumes verts **32**
POIREAU : Poireaux vinaigrette aux framboises **28**
POIVRON : Poivrons farcis au couscous **14** / Ratatouille aux anchois **68** / Filets de rouget, poivrons et curry **76** / Crevettes au curry et noix de coco **80**
POMME DE TERRE : Andouille aux pommes de terre **16**
POMME : Foie gras aux figues et à la pomme **30**
PORC : Poitrine de porc à l'asiatique **46**
POTIMARRON : Potimarron farci à la saucisse **6**
POULET : Aubergines au poulet et au sésame **4** / Butternut au poulet et à la fourme **18** / Poulet aux asperges et parmesan **36** / Poulet aux herbes et au pesto **48** / Poulet et crevettes au gingembre **54**
POULPE : Poulpe tiède en salade **56**
POUSSE D'ÉPINARD : Raviolis aux crevettes et épinards **58** / Paupiettes aux 2 saumons **64**
RAS-EL-HANOUT : Poivrons farcis au couscous **14**
RAVIOLI : Raviolis aux crevettes et épinards **58**
ROMARIN : Chou rouge au chorizo **8** / Panais à la viande des Grisons **20** / Poulet aux herbes et au pesto **48**
ROQUEFORT : Figs, roquefort et magret fumé **10**
ROUGET : Filets de rouget, poivrons et curry **76**
SAUCISSE DE MORTEAU : Potimarron farci à la saucisse **6** / Patate douce et saucisse fumée **22**
SAUMON : Paupiettes aux 2 saumons **64** / Saumon et champignons **84** / Saumon, chèvre frais et concombre **92**
SAUMON FUMÉ : Paupiettes aux 2 saumons **64** / Asperges au saumon et à la crème **74**
SEMOULE : Poivrons farcis au couscous **14**
SÉSAME : Aubergines au poulet et au sésame **4**
THYM : Potimarron farci à la saucisse **6** / Chou farci infusé au thym **12** / Andouille aux pommes de terre **16** / Coquelets tomates-basilic **42** / Daurades à la citronnelle **82**
TOMATE : Tomates-mozza à la vapeur **26** / Coquelets tomates-basilic **42** / Daurades à la citronnelle **82** / Tomates farcies aux moules **86**
TOMATE CERISE : Poulpe tiède en salade **56** / Maquereaux aux aromates **60** / Escargots à l'ail, tomates et basilic **88**
TOMATE SÉCHÉE : Tortellinis aux légumes verts **32**
TORTELLINI : Tortellinis aux légumes verts **32**
VIANDE DES GRISONS : Panais à la viande des Grisons **20** / Champignons et viande des Grisons **38**

SIMPLISSIME

6,95€

LA COLLECTION DE LIVRES DE CUISINE QUI VA CHANGER VOTRE VIE



ET AUSSI
L'APPLI...



AVEC VOUS
PARTOUT,
VOS RECETTES
ET LISTES
D'INGRÉDIENTS !

Pour Android et IOS

© 2017, Hachette Livre (Hachette Pratique).
58, rue Jean Bleuzen – 92178 Vanves Cedex

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, totale ou partielle,
pour quelque usage, par quelque moyen que ce soit, réservés pour tous pays.

Direction : Catherine Saunier-Talec
Responsable artistique : Antoine Béon
Responsable éditoriale : Céline Le Lamer
Conception graphique et mise en pages : Marie-Paule Jaulme
Assistante d'édition : Albane Destrez
Photogravure : RVB
Fabrication : Amélie Latsch
Responsable partenariats : Sophie Morier (smorier@hachette-livre.fr)

ISBN : 9782017055259

www.hachette-pratique.com