

NATALIA RONCARI

L'Omnicuiseur au quotidien



Astuces, conseils, recettes
pour une cuisson parfaite



SANTÉ • SAVEURS • SIMPLICITÉ

Table des matières

Introduction	7
Cuissons à la vapeur, mode d'emploi	9
Cuisson douce : préserver l'essentiel.....	9
6 réflexes à adopter avec l'Omnicuiser.....	10
Cuisson à la vapeur dans le panier vapeur	12
Cuire à la vapeur sans panier vapeur	
Omnicuiser.....	13
« Valoriser » l'eau de cuisson des légumes	
vapeur	14
Soupes, veloutés, potages, bouillons	16
Astuces pour réussir une soupe savoureuse et	
saine à l'Omnicuiser.....	16
Comment épaissir une soupe de façon saine ?	
Soupe légère 100 % crucifères	17
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine.....	18
Bouillon de poulet dégraissé.....	19
Minestrone d'été.....	19
Soupe-repas : 100 % immunité.....	20
Crème de lentilles en deux textures	20
Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs	
.....	21
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau,	
huile parfumée.....	22
Soupe de légumes au quinoa rouge	22
Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux	
épices douces	23
Chaudrée de la mer	23
Volaille	24
Cuisson des volailles entières	24
Conseils des chefs pour une volaille	
moelleuse et savoureuse	24
Poulet fermier aux légumes laqués.....	25
Pintade rôtie aux carottes et aux abricots secs	
.....	26
Canette laquée aux pommes et au cidre	26
Cuisse de dinde piquée à l'ail confite,	
marinade parfumée.....	26
Idées originales de variantes de marinade	
pour la dinde	27
Caille	27
Conseils des grands chefs pour sublimer la	
caille :.....	27
Cailles farcies au foie gras, ragoût d'orge aux	
légumes et champignons	29
Cailles aux prunes, vin doux et miel de thym	
.....	29
Cailles farcies aux morilles	30
Cailles farcies : 5 variantes qui font la	
différence.....	31
Pigeon, coq, coquelet	32
Pigeon en deux textures.....	33
Coq au cidre et aux pommes.....	33
Coquelet rôti en crapaudine aux carottes	
nouvelles	33
Cuisson des différents morceaux de volaille ..	34
Régler les temps en grande cocotte.....	34
Viande + légumes : faut-il augmenter le temps	
de cuisson ?	34
Adapter la recette des volailles découpées aux	
Vitalité 5000, 4000 ou 3000	35
Cuisses de poulet aux racines nouvelles.....	36
Suprêmes de pintade aux poireaux confits..	
.....	36
Filets de poulet à la moutarde et au miel.....	36
Rouleau de poulet façon cordon bleu	37
Jarrets de dinde confits à la provençale	37
Ailes de poulet grillées	38
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	38
Boulettes de volaille sauce tomate	39
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de	
blettes aux courgettes	39
Cuisses de canard confites au vin doux,	
marinade au miel.....	40
Magret de canard en croûte pistachée	40
Viandes rouges	41
Entrecôte de bœuf (2 cm d'épaisseur).....	41
Côtes d'agneau marinées au thym.....	42
Idées de marinades et assaisonnements pour	
sublimer vos côtes d'agneau	42
Côtes de porc	43
Tranche de gigot d'agneau	44
Côtes de veau aux légumes et pleurotes.....	44
Rôtis	45
Tableau de cuisson des rôtis à l'Omnicuiser	
.....	45
Filet de bœuf en croûte d'herbes.....	46
Rôti de filet de biche.....	46
Rôti de porc Orloff.....	46
Filet mignon farci à la burrata et tomates	
séchées	46
Rôti de veau farci aux quetsches et au Pineau	
des Charentes.....	47
Viandes et plats mijotés	48
5 règles d'or pour réussir les viandes mijotées	
à l'Omnicuiser	48
Mijoté de veau à la provençale	49
Blanquette de veau estivale.....	49
Bœuf bourguignon.....	50
Baeckoffe revisité.....	51
Paëlla recette du site Omnicuiser	52
Paëlla, ma recette express.....	53
Adapter la recette des volailles entières aux	
Vitalité 5000, 4000 ou 3000.....	53
Choucroute classique	54
Adapter la recette aux Vitalité 5000, 4000	
ou 3000	54

Choucroute allégée, ma recette express	54
Ossobuco de veau, recette de l'Omniscuiseur	55
Trio de lentilles aux légumes et saucisses fumées.....	55
Œuf à la coque	56
Œuf cocotte parfait.....	57
Œufs à la tomate.....	57
Omelette soufflée (recette de l'Omniscuiseur)	57
Terrines : viande, poisson, légumes	58
Réussir toutes vos terrines maison : les bases à connaître !	58
Terrine de poisson (recette de l'Omniscuiseur)	59
Terrine du soleil.....	59
Terrine en gelée légumes et poisson	60
Cuissons combinées	61
5 règles d'or de cuisson combinée à l'Omniscuiseur	61
Mijoté de légumes aux shiitake, lentilles corail aux carottes et épices douces, gâteau fondant aux cerises.....	62
Saumonette façon blanquette, sarrasin et poires rôties au cœur noir	63
Crème d'endives au maquereau fumé et « dauphinois » de patate douce aux maquereaux et au brie	64
Asperges pochées aux aromates & crumbles fraise-rhubarbe.....	65
Pain de viande aux cèpes et invisible aux pommes et lait ribot.....	66
One pot quinoa aux asperges et petits pois & moelleux chocolat myrtilles-framboises.....	67
Gâteau salé : chou-fleur-mimolette.....	68
Strudel poire-chocolat en feuille de brick... ..	68
Paupiettes de veau aux racines nouvelles....	69
Asperges rôties aux épices.....	69
Haricots noirs à l'espagnole et gratin d'abricots	70
Recettes antigaspi	71
Méli-mélo de légumes vapeur et soupe verte antigaspi.....	71
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames.....	72
Poireau antigaspi	73
Poireau antigaspi 2.....	74
Poireau mimosa, saumon, œufs de lompe	74
Soupe poireaux-cresson-champignons	74
Crème de fanes et fraîcheur de fanes marinées.....	74
Gratin de fanes de carottes.....	75
Terrine du soleil – spécial antigaspi.....	75
Légumes	77
Conseils et astuces pour réussir la cuisson des légumes seuls.....	77
7 conseils très adaptés à votre livre.....	77
Une astuce particulièrement intéressante pour les crucifères.....	77
Jeunes betteraves rôties	78
Jeunes carottes rôties aux aromates	79
Poivrons grillés	79
Pommes de terre nouvelles rôties.....	79
Navets rôtis, laqués aux épices	79
Aubergines rôties à la tomate et parmesan	80
Poêlée de racines nouvelles aux herbes	80
Légumes farcis	81
Petits farcis surprises	82
Tomates farcies sur le lit de lentilles	82
Grosses courgettes farcies sur un lit d'orge perlé.....	82
Petits farcis au sarrasin, chapelure de sarrasin	83
Navets Boule d'or farcis.....	83
Cœurs d'artichauts farcis	83
Champignons farcis.....	83
Gratins	84
Tableau cuisson : gratins, hachis, lasagnes..	85
Gratin de penne (recette de l'Omniscuiseur)	85
Gratin d'endives au jambon et au sarrasin ..	86
Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée.....	87
Gratin de courgettes revisité.....	87
Roulés d'aubergine aux courgettes et cœur de tomate.....	88
Gratin de chou-fleur mixé et mimolette	88
Gratin de vert de blettes au jambon.....	88
Comme un tian sur l'aubergine	89
Endiflette aux lardons.....	89
Lasagne de saumon.....	90
Parmentier de cabillaud & purée de chou-fleur (2 personnes)	90
Quiches et tartes salées	92
Quiche lorraine à l'Omniscuiseur	93
Quiche courgette-boeuf séché en feuille de brick.....	93
Quiche aux girolles et au cresson, pâte complète maison	94
Quiche bretonne crousti-fondante sur galettes de sarrasin	94
Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin....	95
Quiche-gratin à la patate douce	95
Quiche marine sans pâte au brocoli	95
Quiche sans pâte : quinoa et vert de blette ..	96
Tarte salée aux poires et comté (recette de l'Omniscuiseur).....	97
Poissons	98
4 règles d'or pour une cuisson réussie des poissons à l'Omniscuiseur	98

Filet de truite aux épinards	99	Salade de chou rouge aux lentilles béluga.	121
Pavés de saumon et côtes de blette.....	99	Salade tiède de riz noir complet aux 3 choux	121
Saumonette à la provençale	99	Risotto au riz noir et ses légumes printaniers	121
Carrelet en court-bouillon	99	Nuggets, panures et grillades	122
Ailes de raie aux cornichons et à l'aneth, tagliatelle de courgettes et asperges	100	Astuces des chefs pour réussir les « panures »	122
Sole vapeur aux fleurs de céleri	100	Nuggets (recette de l'Omnicuiseur)	122
Fruits de mer	101	Nuggets de poulet.....	123
Poulpe façon bouillabaisse	102	Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au parmesan, sauce tomate épicée	123
Coquilles de St-Jacques gratinées, béchamel allégée	102	Pains et brioches	124
Cassolettes de St-Jacques, quinoa aux petits pois et aux champignons.....	103	Principes de base pour la cuisson du pain à l'Omnicuiseur Vitalité.....	124
Marmite de la mer, riz noir de Camargue ..	103	Pain maison (recette de l'Omnicuiseur)	124
Cocotte de cabillaud aux fruits de mer	104	Pain complet aux graines (ma recette préférée)	125
Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	104	Pain brioché.....	125
Ragoût de seiche à la sicilienne.....	105	Pain express à la scandinave aux graines et à la mélasse	126
Moules à la provençale.....	105	Pain protéiné express aux lentilles corail et aux graines.....	127
Soupe de moules aux légumes et au cidre.	105	Pain aux graines et à l'avoine.....	127
Tartare de bulots aux anchois et aux câpres	106	Petits pains de lentilles aux graines.....	128
Paëlla express.....	106	Pain minceur à l'avoine et aux deux sons ..	128
Brochettes	108	Desserts	130
Astuces pour réussir la cuisson des brochettes à l'Omnicuiseur.....	108	Gâteaux	132
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé.....	109	Astuces des chefs pour une génoise parfaite	132
Brochettes d'aiguillettes de canard à l'asiatique et leurs spaghettis de légumes.	109	Génoise façon fraisier (recette de l'Omnicuiseur).....	132
Brochettes de la mer et risotto noir	110	Gâteau léger aux fruits rouges (ma recette de base, déclinable avec les autres fruits)	133
Brochettes de St-Jacques lardées	110	Gâteau roulé aux fraises	134
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur.....	110	Far breton aux pêches et aux myrtilles.....	134
Brochettes de flétan et leur sauce au cresson	111	Moelleux banane-kiwi	135
Abats : rognons, foies, gésiers, boudins etc.	112	Gâteau renversé de pêches au sirop de Yacon	135
Boudins et paupiettes de boudins en feuille de brick.....	112	Gâteau aux yaourts super moelleux !	136
Foies de volaille panés	113	Invisibles	137
Rognons de veau au cognac et au porto.....	113	Astuces des chefs pour un gâteau invisible parfait	137
Andouillettes grillées	113	Invisible aux pommes (recette de l'Omnicuiseur).....	137
Potée de gésiers de volaille.....	114	Invisible moelleux pomme-poire.....	138
Foie de veau sauce cerises	114	Invisible de poires	138
Céréales, pâtes et légumineuses	116	Invisible de nectarines d'Hélène Darroze ..	139
One pot riz complet aux légumes	117	Fondants	140
One pot orge perlé aux légumes.....	117	8 règles d'or pour réussir un bon fondant à l'Omnicuiseur.....	140
One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard	118	Fondant au chocolat (recette de l'Omnicuiseur).....	140
One pot pasta aux crevettes et épinards	118	Mon fondant ultra light, sans beurre ni farine	141
Lentillons de Champagne, poitrine fumée, carotte... ..	119		
Types de lentilles :.....	119		
Risotto de lentilles vertes au chou kale, saumon à l'unilatéral.....	120		
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	120		

Mini fondants au chocolat : cœur coulant.....	141
Fondant chocolat-framboise à la compote de pomme	142
Cookies	142
Astuces pour réussir les cookies maison.....	142
Mes premiers cookies à l'Omnicuiseur	143
Cookies au spéculoos et pépites de chocolat (recette à l'Omnicuiseur)	144
Clafoutis et gratins	145
Astuces des chefs pour réussir un clafoutis	145
Temps de cuisson des clafoutis à l'Omnicuiseur selon les fruits (petite cocotte)	145
Clafoutis aux cerises à la texture idéale	146
Clafoutis aux fruits rouges surgelés IG bas.....	147
Astuces des chefs pour réussir un gratin de fruits	149
Gratin de mûres à la ricotta	149
Gratin de mandarine au Grand Marnier.....	150
Gratin de mandarines aux myrtilles	150
Gratin de pêches aux amandes.....	151
Crumbles	152
Idées de Pâtes à Crumbles Sucrées :	152
Cuisson des crumbles à l'Omnicuiseur : les bons réglages selon les fruits	153
Crumble de pommes (recette de l'Omnicuiseur)	153
Duo de crumbles : poire-chocolat « ventre plat » et crumble énergie.....	154
Crumble prunes-myrtilles à l'avoine et noix	155
Muffins	156
TOP 5 des astuces pour réussir ses muffins comme un pro !	156
Muffins aux amandes (recette de l'Omnicuiseur)	156
Muffins aux abricots et aux amandes.....	157
Tartes	158
Les Variantes de Pâtes à Tarte.....	158
Tarte aux pommes (recette de l'Omnicuiseur)	159
Tarte poires-noix-chocolat.....	159
Tarte aux pommes en pâte filo.....	160
Tarte rustique poire-camembert au miel de thym.....	160
Cakes	161
Astuces pour réussir un cake parfait	161
Cake aux fruits confits (recette de l'Omnicuiseur)	162
Cake banane chocolat, crème anglaise maison.....	162
Carrot cake à l'orange et aux fruits secs	163
Meringues	163
Cuisson des fruits	165
Pêche Melba revisitée	166
Abricots farcis aux noix et au thym	167
Pommes au four, mûres-myrtilles	167
Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle.....	167
Poires pochées aux épices et aux baies	168
Crèmes dessert	168
Entremets caramel (recette de l'Omnicuiseur).....	168
Crèmes café	169
Crèmes aux œufs, fond sirop de Yacon	169
Confitures et confipotes	170
Confipotes variées et saines	171
Astuces pour une texture gélifiée réussie... ..	171
Conservation des confipotes maison.....	173
Confipote de cerises au sirop d'Agave et Kirsch.....	173
Duos de confipotes : fraise et abricots.....	173
Confipotes « pure santé ».....	174
Compotée de pêches aux fraises et à l'hibiscus.....	174
Confipote pêche-abricot aux fruits de la passion	174
Réchauffer	175
Tripes à la mode de Caen, pommes de terre cuites	176
Déshydrater, torréfier, griller, gratiner	176
Sel aux herbes séchées maison	176
Amandes grillées.....	176
Granola maison « Fibres+ ».....	177
Granola salé	178
Pain grillé ou croûtons	178
Pois chiches grillés épicés	178
Gratin de kiwi et fruits rouges, sabayon au Grand Marnier	179
Gratin de fruits rouges au sabayon au cidre	179
Fermenter	180
Yaourts multibiotiques	180
Yaourt à boire.....	181
Ma recette smoothie « ventre plat ».....	181
Fumer à chaud	183
Saumon fumé au foin	183
Préparations pour la conservation	183
Précuisson pour la congélation	183
Conclusion	186
Index alphabétique	187

Introduction

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Que vous soyez débutant ou utilisateur expérimenté, ce livre vous accompagnera pas à pas pour réussir des plats sains, savoureux et variés, tout en tirant pleinement parti de votre Omnicuisseur. Bonne lecture et surtout... bon appétit !

Voici les principales précautions d'emploi et les conseils d'utilisation de l'Omnicuiseur :

✓ Sécurité et fonctionnement

Aucun danger d'infrarouges : l'Omnicuiseur utilise des infrarouges naturels, sans nocivité connue, contrairement aux micro-ondes qui agissent par agitation moléculaire [dossiers.scribeo.com : omnicuiseur.com](https://dossiers.scribeo.com/omnicuiseur.com).

Pas de préchauffage nécessaire (sauf pour certaines recettes de pain) ; le faire n'apporte aucun avantage et fait perdre de la chaleur magazine-omnicuiseur.fr.

Ne rien poser dessus, même un petit appareil : l'appareil n'est pas conçu pour supporter du poids sur le dessus [youtube.com : magazine-omnicuiseur.fr](https://youtube.com/magazine-omnicuiseur.fr) ; lecomptoirdietetique.fr.

🔍 Cuisson et accessoires

Rien n'est incompatible dans la cocotte : les plats en porcelaine, verre, silicone, métal ou émail peuvent être utilisés, à condition qu'ils rentrent dans la cocotte [omnicuiseur.com : magazine-omnicuiseur.fr](https://omnicuiseur.com/magazine-omnicuiseur.fr).

Pour les plats en silicone : les poser sur la grille ou sur des couvercles métalliques (de bocaux à confiture, par exemple), jamais à même la cocotte.

Inversion de la cocotte : pour homogénéiser la cuisson (cakes, gratins...), retirer puis pivoter la cocotte en cours de cuisson omnicuiseur.com.

Papier aluminium déconseillé : privilégier le papier cuisson pour retenir les graisses (magazine-omnicuiseur.fr). Exception : sur le couvercle, entre celui-ci et la résistance, pour éviter que les aliments ne grillent trop.

● Ne jamais rajouter d'eau en cours ou en fin de cuisson pour éviter le choc thermique

● Ne jamais poser le couvercle de la cocotte sur le dessus de l'appareil ou sur une surface froide ou mouillée

● Manipuler le couvercle en utilisant des maniques

🔧 Entretien et nettoyage

Vitrocéramique : humidifier avec un chiffon, laisser agir, puis nettoyer avec une spirale inox ou de la pâte d'argile ; un grattoir adapté ou un produit spécial plaques sont tolérés ([omnicuiseur.com : magazine-omnicuiseur.fr](https://omnicuiseur.com/magazine-omnicuiseur.fr)).

Cocottes et plats : une éponge spirale inox permet un nettoyage efficace sans abîmer les surfaces [lesitedumadeinfrance.fr : omnicuiseur.com : magazine-omnicuiseur.fr](https://lesitedumadeinfrance.fr/omnicuiseur.com).

ℹ Fonctionnement général

Pas de frites à bain d'huile : vous pouvez faire des pommes de terre rissolées ou utiliser des frites surgelées (type McCain), pas de cuisson à l'huile magazine-omnicuiseur.fr.

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

Minuterie mécanique : en cas d'arrêt anticipé, vous pouvez remettre le minuteur à zéro manuellement ; sinon, il s'arrête seul à la fin (magazine-omnicuiseur.fr).

Cuissons à la vapeur, mode d'emploi

On sait tous que la cuisson à la vapeur est une des plus saines.

Ce mode de cuisson préserve jusqu'à 90 % des vitamines et minéraux !

Quant aux antioxydants dont certains sont très sensibles à la chaleur, nous observons aussi des pertes modérées par rapport à la cuisson à la vapeur classique.

D'après plusieurs études, voici des ordres de grandeur :

✅ **L'Omnicuiseur** offre

donc une **des meilleures préservations des antioxydants** parmi toutes les méthodes de cuisson, notamment :

- grâce à l'**absence de pression et de haute température**,
- à la **cuisson douce par infrarouge et vapeur confinée**,
- et à l'**évaporation minimale** des composés hydrosolubles.

Lorsqu'on cuit les aliments directement dans l'eau, une grande partie des vitamines et minéraux hydrosolubles s'y diffuse. On peut donc perdre jusqu'à 90 % des vitamines B, et jusqu'à 70 % en moyenne des minéraux comme le potassium et le magnésium.

Ce mode de cuisson n'a de réel intérêt nutritionnel que si l'on consomme ensuite l'eau de cuisson — en l'utilisant pour des bouillons, des soupes ou des fonds de sauce, par exemple.

Cuisson douce : préserver l'essentiel

La cuisson transforme les aliments, les rend plus digestes et peut même améliorer l'assimilation de certains nutriments. Mais la chaleur, l'eau et une cuisson trop longue peuvent aussi fragiliser certaines vitamines et certains antioxydants.

Avec l'Omnicuiseur, l'objectif n'est donc pas de cuire le moins possible, mais de **cuire juste ce qu'il faut** : à température modérée, avec peu de liquide et pendant une durée adaptée à l'aliment.

Vitamines et minéraux : attention à l'eau et au temps

La vitamine C et plusieurs vitamines du groupe B sont particulièrement sensibles à la chaleur et à l'oxydation. Plus la cuisson se prolonge, plus les pertes peuvent augmenter.

Les minéraux, en revanche, ne sont pas détruits par la chaleur. Calcium, magnésium, potassium ou fer peuvent surtout **passer dans l'eau de cuisson**. C'est pourquoi il est intéressant d'utiliser peu de liquide et, lorsqu'un jus se forme dans la cocotte, de le consommer dans la sauce ou avec le plat plutôt que de le jeter.

Le bon réflexe : peu d'eau, une cuisson juste suffisante et pas de maintien au chaud inutilement prolongé.



Antioxydants : tous ne réagissent pas de la même façon

Il n'existe pas une durée idéale pour préserver tous les nutriments.

Certains composés, comme la **vitamine C**, les **anthocyanes** ou le **sulforaphane**, sont relativement fragiles et bénéficient d'une cuisson maîtrisée.

À l'inverse, la cuisson peut rendre certains **caroténoïdes plus accessibles** en assouplissant les parois des végétaux. C'est notamment le cas du bêta-carotène des carottes et du lycopène des tomates.

Comme les caroténoïdes sont liposolubles, pensez à associer ces légumes à **un peu de matière grasse de qualité** : huile d'olive, noix, graines ou avocat.

Quelques associations intéressantes

Carotte + huile d'olive

Bêta-carotène + matière grasse.

Tomate cuite + huile d'olive

Une association particulièrement intéressante pour le lycopène.

Épinards + huile d'olive ou graines

Pour accompagner les caroténoïdes naturellement présents dans les feuilles.

Légumes violets + cuisson courte

Aubergine, chou rouge et fruits rouges contiennent des anthocyanes sensibles aux cuissons prolongées.

L'astuce spéciale brocoli et crucifères

Brocoli, chou-fleur, chou, kale et autres crucifères renferment des précurseurs du **sulforaphane**.

Sa formation fait intervenir une enzyme, la **myrosinase**, libérée lorsque le légume est coupé ou mâché. La chaleur peut inactiver cette enzyme.

Une astuce simple consiste donc à **couper les crucifères avant de commencer la cuisson et à les laisser reposer quelques minutes**. Après cuisson, on peut aussi ajouter un peu de moutarde, de radis ou de roquette, qui apportent une nouvelle source de myrosinase.

Les fibres aiment aussi la juste cuisson

Les fibres résistent plutôt bien à la chaleur. La cuisson les attendrit et peut rendre certains légumes plus faciles à digérer.

En revanche, une cuisson très poussée suivie d'un mixage fin modifie davantage la structure physique de l'aliment. Pour les légumes, recherchez donc autant que possible une texture **tendre mais encore structurée**, plutôt qu'une cuisson systématiquement très fondante.

6 réflexes à adopter avec l'Omnicuiseur

Cuire juste le temps nécessaire : cuisson douce ne signifie pas cuisson interminable.

Utiliser peu de liquide pour limiter le passage des vitamines hydrosolubles et des minéraux dans l'eau.

Conserver le jus de cuisson lorsqu'il y en a : servez-le avec le plat ou utilisez-le dans une sauce.

Éviter le maintien au chaud prolongé, particulièrement pour les légumes fragiles.

Ajouter certaines huiles après cuisson, notamment les huiles de noix, de lin ou de colza lorsque l'on souhaite préserver leurs acides gras fragiles.

Varier cru et cuit : certains nutriments apprécient une cuisson minimale, tandis que d'autres deviennent plus accessibles après cuisson.

« Temps de cuisson conseillé à l'Omnicuiseur pour préserver les micronutriments »

	Nutriment ou antioxydant	Principaux aliments	% préservé	Temps maximal	Astuce de préservation
 TRÈS FRAGILES	 Sulforaphane	Brocoli, kale, chou-fleur, choux	50 %	20 min	Émincer 10 min avant la cuisson
	 Vitamine C	Poivron, brocoli, chou, fruits	90 %	40 min	Très peu d'eau et consommer le jus
	 Anthocyanes	Chou rouge, myrtilles, mûres, cassis, cerises	80 %	35 min	Éviter le maintien au chaud ; ajouter citron ou vinaigre
	 Acide alpha-lipoïque	Épinards, brocoli, tomate, choux de Bruxelles	80 %	25 min	Peu d'eau ou consommer le jus
 SENSIBLES	 Quercétine et flavonoïdes	Oignon rouge, pomme, brocoli, poivron, câpres	90 %	30 à 40 min	Peu d'eau ou consommer le jus
	 Lutéine et zéaxanthine	Épinards, kale, blettes, brocoli	90 %	30 à 40 min	Ajouter un filet d'huile d'olive
	 Bêta-carotène	Carotte, potiron, patate douce	90 %	40 min	Servir avec un peu de matière grasse
	 Lycopène	Tomate, sauce tomate	90 %	60 min	Ajouter de l'huile d'olive
	 Coenzyme Q10	Viande, poisson, abats	95 %	45 min	Éviter un long maintien au chaud
 PLUS RÉSISTANTS	 Polyphénols	Fruits, légumes colorés, herbes aromatiques	80 %	40 min	Cuire les fruits brièvement et conserver leur jus
	 Vitamines B	Légumes, légumineuses, céréales, œufs, viande, poisson	80 %	40 min	Peu de liquide et consommer le jus
	 Minéraux et oligoéléments	Légumes, légumineuses, viande, poisson, produits laitiers	90 %	Non détruits	Ne pas jeter le jus de cuisson
 NON DÉTRUITS / AJOUTÉS APRÈS	 Oméga-3 EPA et DHA	Sardine, maquereau, saumon, hareng, truite	90 %	30 min	Arrêter dès que le poisson est cuit
	 Oméga-3 végétaux ALA	Noix, lin, chia, huiles de colza et de noix	100 %	Après cuisson	Ajouter graines et huiles au moment de servir
	 Fibres alimentaires	Légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes	100 %	Non détruites	Éviter de mixer excessivement
	 Protéines et acides aminés	Viande, poisson, œufs, légumineuses	100 %	Cuisson sûre	Ne pas prolonger la cuisson ni le maintien au chaud



Repères indicatifs : le temps programmé inclut la montée progressive en température de l'Omnicuiseur.



15-25 min : très fragile



25-40 min : sensibles



40-60 min : plus résistants ou non détruits

Cuisson à la vapeur dans le panier vapeur

Les temps de cuisson sont indicatifs : ils peuvent varier selon la quantité, le calibre et la fraîcheur des légumes, ainsi que la texture recherchée. Les légumes verts et tendres gagnent à rester légèrement croquants.

Pour les légumes entiers et les cuissons longues, prévoir davantage d'eau afin de produire suffisamment de vapeur pendant toute la cuisson. Pour les légumes découpés ou plus tendres, une quantité d'eau plus faible suffit généralement.

Lorsque la cuisson est suivie d'un temps d'attente, laisser la cocotte fermée : la cuisson se poursuit doucement grâce à la chaleur et à la vapeur résiduelles.

Cuisson des principaux légumes à la vapeur

 Légume	 Préparation / Quantité	Petite cocotte (1 à 1,3 kg)			Grande cocotte (jusqu'à 2 kg)			 Conseils
		 Eau	 Temps	Réglages	 Eau	 Temps	Réglages	
 Artichauts verts	Moyens à gros, entiers 2	250 ml	50 min	Haut 0 Bas maxi	400 ml	60 min	Haut 0 Bas maxi	Laisser reposer 15 min cocotte fermée.
 Asperges blanches	Moyennes à grosses 8 à 12	250 ml	40–45 min	Haut 0 Bas maxi	300 ml	45–50 min	Haut 0 Bas maxi	Adapter selon le diamètre.
 Asperges vertes	Assez fines 10 à 12	200 ml	25–30 min	Haut 0 Bas maxi	250 ml	30–35 min	Haut 0 Bas maxi	Réduire pour des asperges très fines.
 Poireaux	Moyens à gros 4 à 6	250 ml	45–50 min	Haut 0 Bas maxi	400 ml	50–60 min	Haut 0 Bas maxi	Laisser reposer 10–15 min.
 Pommes de terre	Petites entières ou grosses en 4 – jusqu'à 1 kg	250 ml	45–50 min	Haut mini Bas maxi	350 ml	50–60 min	Haut mini Bas maxi	Vérifier avec la pointe d'un couteau.
 Patates douces	Pelées, en 2 ou 4 jusqu'à 1 kg	200 ml	35–45 min	Haut mini Bas maxi	300 ml	45–50 min	Haut mini Bas maxi	Surveiller pour éviter une chair trop molle.
 Betteraves	Crues, non pelées, moyennes 500 g à 1 kg	300 ml	60–75 min	Haut 0 Bas maxi	400 ml	75–90 min	Haut 0 Bas maxi	La durée dépend du diamètre et de l'âge.
 Courgettes	Petites à moyennes, entières 2 à 4	150 ml	30–35 min	Haut mini Bas maxi	250 ml	35–40 min	Haut mini Bas maxi	Réduire le temps pour une texture ferme.
 Carottes	Moyennes, entières 4 à 6	200 ml	45–55 min	Haut mini Bas maxi	300 ml	55–65 min	Haut mini Bas maxi	Couper en deux les très grosses.
 Céleri-rave	En quartiers 500 g à 1 kg	250 ml	50–60 min	Haut mini Bas maxi	350 ml	60–70 min	Haut mini Bas maxi	Tester la tendreté en fin de cuisson.
 Navets	Moyens, entiers ou en 2 500 g à 1 kg	200 ml	40–50 min	Haut mini Bas maxi	300 ml	50–60 min	Haut mini Bas maxi	Adapter selon le calibre.
 Brocolis	En fleurettes env. 500 g	150 ml	25–30 min	Haut mini Bas maxi	250 ml	30–35 min	Haut mini Bas maxi	Préférer le temps court pour garder le croquant.
 Chou-fleur	En fleurettes 1 petit chou	150 ml	30–35 min	Haut mini Bas maxi	250 ml	35–40 min	Haut mini Bas maxi	Les gros bouquets demandent quelques minutes supplémentaires.
 Petits pois frais	Écossés 400 à 600 g	150 ml	25–30 min	Haut mini Bas maxi	250 ml	30–35 min	Haut mini Bas maxi	Éviter la surcuisson.
 Haricots verts	Équeutés 500 à 700 g	150–200 ml	30–40 min	Haut mini Bas maxi	250 ml	40–45 min	Haut mini Bas maxi	30 min pour fermes, davantage pour fondants.

Cuire à la vapeur sans panier vapeur Omnicuiseur.

1. Petite grille ou rond inox (type dessous de plat ou grille à pâtisserie)

- Placez une **petite grille inox** ou un support **ajusté au fond de la cocotte**, surélevé de 1 à 2 cm.



- Posez les légumes dans un **bol ou un plat perforé** (type moule à tartelette inox, passoire fine, ramequin vapeur).



- Versez 300 à 400 ml d'eau bouillante au fond.
- Fermez et réglez la cuisson comme pour une cuisson vapeur classique. ♦ Astuce : vous pouvez aussi utiliser **des emporte-pièces inox** retournés comme pieds de support.



2. Assiette creuse ou bol retourné

- Placez un **bol ou une assiette creuse** résistante à la chaleur, **retourné au fond**.
- Posez dessus le plat contenant les aliments à cuire (sans contact avec l'eau).
- Cela crée une surélévation efficace pour une vapeur indirecte douce.

♦ On obtient un effet vapeur comme avec un panier, à condition que l'eau ne touche pas le plat supérieur.



3. Papillote en silicone ou papier cuisson

- Enfermer les légumes dans une papillote **bien hermétique** posée sur une assiette.
- Ajouter un petit fond d'eau sous l'assiette pour générer la vapeur dans la cocotte.
- Cela convient bien aux légumes tendres (courgettes, épinards, etc.) ou aux portions individuelles.

♦ Avantage : pas besoin de panier, ni de support !



4. Plat à gratin surélevé

- Utiliser un **petit plat à gratin inox ou céramique**, légèrement surélevé grâce à un accessoire (ramequin retourné, bague inox, etc.).
- Verser l'eau au fond de la cocotte, en veillant à ce que le plat **ne baigne pas dans l'eau**.

♦ Idéal pour de plus grosses quantités ou des plats combinés.



5. Grille position basse

- Poser la grille de l'Omnicuiseur en position basse et verser l'eau dans la cocotte en veillant à ce que l'eau ne touche pas les légumes.



« Valoriser » l'eau de cuisson des légumes vapeur

1. Aromatisez-la dès la cuisson

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

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

N'hésitez pas à varier les aromates !

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

1	 Origan Le plus puissant Très riche en antioxydants et en composés phénoliques		1 Antiviral de choc 2 Antibactérien puissant 3 Anti-inflammatoire 4 Soutient l'immunité
2	 Romarin Très riche en antioxydants et en acide rosmarinique		5 Booste la mémoire 6 Protège le foie 7 Action anti-inflammatoire
3	 Sauge Riche en polyphénols et en huiles essentielles		8 Améliore l'humeur 9 Préserve la mémoire 10 Régule la transpiration
4	 Thym Riche en thymol et en flavonoïdes		11 Allié des poumons 12 Antiseptique naturel 13 Antioxydant puissant
5	 Basilic Riche en antioxydants et en vitamines A et K		14 Cardioprotecteur 15 Antidiabétique 16 Anti-inflammatoire
6	 Persil Très riche en vitamine C, bêta-carotène et fer		17 Diurétique et détoxifiant 18 Soutient l'immunité 19 Hypotenseur
7	 Aneth Riche en antioxydants et en huiles essentielles		20 Facilite la digestion 21 Sédatif léger 22 Antispasmodique

2. Utilisez-la comme base de soupe



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

Une fois la cuisson terminée, cette eau peut servir de fond pour mixer

des légumes cuits, des légumineuses ou des céréales.

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

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

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

La pelure des carottes regorge de bêta-carotène. C'est dans la peau des aubergines que sont concentrés jusqu'à 90 % d'anthocyanes (antioxydants cardioprotecteurs) etc.

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

	
LES FANES ✓ Vitamines B et C ✓ Lutéine : protection de la rétine ✓ Vitamine K : santé osseuse ✓ Polyphénols ✓ Bêta-carotène ✓ Calcium ✓ Fibres	LES PELURES ✓ Carotte : <i>bêta-carotène</i> ✓ Tomate : <i>lycopène</i> ✓ Aubergine : <i>anthocyanes</i> ✓ Betterave : <i>3 x plus de polyphénols</i> ✓ Courgette : <i>flavonoïdes</i>
	
PELURE DE POMME, POIRE ✓ X 4 fois d'antioxydants que la chair	PEAU D'AGRUMES ✓ Flavonoïdes cardioprotecteurs ✓ Fibres
 Ne jetez plus ! Les « zestes » sont souvent plus riches en nutriments que la chair.	

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

Employez cette eau parfumée pour cuire votre riz, quinoa, millet, lentilles ou pois chiches.

Elle apportera une note végétale agréable tout en renforçant la valeur nutritionnelle de votre plat.

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

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

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

5. Transformez-la en bouillon léger ou boisson reminéralisante

Si vous avez aromatisé votre eau de cuisson, vous pouvez la déguster telle quelle, chaude, comme un bouillon léger.

Ajoutez un filet de jus de citron ou quelques gouttes de tamari pour en faire une boisson **reminéralisante et réconfortante**.

