

*Le **Petit** guide du*

Steamer



Sommaire

Introduction.....	3
Les fondamentaux.....	4
Fruits et légumes.....	5
<i>Tomates provençales.....</i>	<i>5</i>
<i>Fenouil au citron.....</i>	<i>5</i>
<i>Haricots verts à l'italienne.....</i>	<i>5</i>
<i>Simple de carottes.....</i>	<i>6</i>
<i>Compote pommes-poires.....</i>	<i>6</i>
Féculents.....	7
<i>Pommes de terre.....</i>	<i>7</i>
<i>Riz.....</i>	<i>7</i>
<i>Autres céréales.....</i>	<i>7</i>
Viandes et poissons.....	8
<i>Poulet.....</i>	<i>8</i>
<i>Cabillaud et autres poissons.....</i>	<i>8</i>
Soupes.....	8
<i>Soupe aux potimarrons.....</i>	<i>9</i>
<i>Qiguo Ji.....</i>	<i>10</i>

Introduction

Cuisiner avec un Steamer c'est la simplicité même ! Placez le Steamer sur une casserole ordinaire. Mettez les aliments dedans, replacez le couvercle et faites chauffer (gaz, électrique ou induction ne font pas de différence). Lorsque l'eau bout la vapeur monte par la cheminée et remplit le Steamer, cuisant vos aliments en douceur et distillant un bouillon d'un goût exceptionnel.

Contrairement à la majorité des cuiseurs à vapeur qu'on trouve dans le commerce, le Steamer en céramique n'est pas percé de trous au fond. C'est la cheminée centrale qui distribue la vapeur qui cuit les aliments placés dans le pot.

Aucune préparation particulière n'est nécessaire lors de la première utilisation. Votre Steamer est prêt à cuire.

Le Steamer s'avère également très utile pour réchauffer les plats déjà cuits, sans coller ou dessécher (pâtes, riz, gratins etc.) ou pour décongeler poisson et légumes.



Les fondamentaux

Le Steamer ne doit ni aller au four, ni être posé directement sur la source de chaleur : il se pose toujours sur une casserole remplie d'eau au 2/3. Le fond du Steamer ne doit pas toucher l'eau pour permettre la formation de la vapeur.

Un feu moyen est recommandé pour une bonne ébullition. La cuisson basse température est possible mais bien plus longue.

Vérifiez le niveau d'eau dans la casserole après 25 minutes de cuisson, rajoutez de l'eau si nécessaire.

Les temps de cuisson indiqués dans les recettes en exemple sont variables selon la taille du Steamer, la quantité ou la saison. Par exemple : un Steamer plein sera plus long à cuire qu'un Steamer rempli à moitié, et les carottes ou les haricots verts de printemps cuisent plus vite que ceux d'automne.

Pendant la cuisson, vous pouvez soulever le couvercle pour ajouter des ingrédients ou assaisonner mais il ne faut jamais passer la main au-dessus de la cheminée : la vapeur est très chaude et peut vous brûler.

Pour séparer le bouillon après la cuisson, décalez un peu le couvercle, prenez les deux anses du Steamer avec des maniques, tout en maintenant le couvercle et versez dans un bol.

À vous d'essayer les recettes ci-dessous, de les améliorer et d'en inventer de nouvelles ! Le Steamer retient ce qu'il y a de meilleur dans vos aliments, le jus est une distillation de leurs saveurs et valeurs nutritives.

Fruits et légumes

Tomates provençales

Cuisson 🕒 : 20 min

Ingrédients : 4 tomates, 2 gousses d'ail et persil haché, chapelure, sel, poivre

Couper les tomates en deux et placer dans le Steamer

Saupoudrer ail, persil, chapelure, sel et poivre

Couvrir et laisser cuire

Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir

Fenouil au citron

Cuisson 🕒 : 20 min

Ingrédients : 2 bulbes de fenouil, 1 citron, persil haché, sel, poivre, coriandre

Couper le fenouil en deux ou quatre

Ajouter le citron pressé ainsi que quelques tranches fines

Ajouter le persil, le sel et le poivre, et les graines de coriandre

En fin de cuisson rajouter un peu de beurre



Haricots verts à l'italienne

Cuisson 🕒 : **25 min**

Ingrédients : **haricots verts, dés de tomates, bouquet garni, sel, poivre**

Placer les ingrédients ensemble dans le Steamer

Remuer après 15mn de cuisson si le Steamer est plein

Simple de carottes

Cuisson 🕒 : **15 à 20 min**

Couper les carottes en longueur. Saupoudrez d'un peu de sel de Guérande
Boire le bouillon chaud ou froid

Compote pommes-poires

Cuisson 🕒 : **15 à 20 min**

Ingrédients : **pommes, poires, cannelle, cassonade**

Couper les fruits en morceaux irréguliers

Saupoudrer cannelle et cassonade

Couvrir et laisser cuire

Féculents

Pommes de terre

Pour faciliter la cuisson, les pommes de terre doivent être rincées et coupées avant cuisson.

Riz

Proportion : 1 mesure de riz pour 1.5 mesure d'eau

Quand l'eau est absorbée, remuez avec une fourchette et laissez cuire encore 6 à 8 min.

Autres céréales

Exemple : quinoa, boulgour

Mettre une petite quantité au fond du Steamer et y placer des légumes par-dessus. Le jus de cuisson peut être suffisant pour cuire la céréale.

Viandes et poissons

Poulet

Cuisson 🕒 : 40 à 45 min

Ingrédients : morceaux de poulet, oignons, carottes, poireaux, céleri, ail, épices (cumin, fenugrec ou autre) sel, poivre

Placer les légumes dans le Steamer

Placer les morceaux de poulet sur les légumes, ils peuvent être grillés rapidement à la poêle auparavant

Ajouter les épices, le sel et le poivre

Quand la viande commence à se séparer de l'os, c'est cuit !

Cabillaud et autres poissons

Cuisson 🕒 : 25 min

Ingrédients : 2 filets de poisson frais ou congelés, poireaux, carottes, un peu de gingembre, coriandre frais ou aneth, citron

Couper les légumes en longueur et cuire 15 minutes

Placer les filets de poisson (décongelés) sur les légumes

Ajouter le gingembre râpé, les herbes, citron, sel, poivre, cuire encore 5 à 10 minutes

Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir

Soupes

Lorsqu'on fait bouillir les ingrédients d'une soupe de façon classique, le calcaire et autres impuretés présentes dans l'eau sont concentrés à mesure qu'elle s'évapore, ce qui a tendance à réduire les saveurs. Dans le Steamer la part de l'eau qui se condense pour former le jus est en fait distillée, donc très pure. L'ajout d'eau froide après la cuisson permet de garder les saveurs intactes.

Il n'est pas recommandé de couper les légumes en petits cubes ou en tranches qui peuvent se coller ensemble. Couper plutôt en morceaux de taille moyenne et de forme irrégulières, la vapeur circulera mieux et la cuisson sera plus rapide.

Pour faciliter la cuisson, les pommes de terre doivent être pelées, coupées, et rincées avant cuisson.

Soupe aux potimarrons

Cuisson 🕒 : 25 min

Ingrédients : potimarron, 1 pomme de terre, 1 gousses d'ail, sel, poivre, lait, beurre

Peler et couper le potimarron, la pomme de terre et l'ail

Cuire ensemble dans le Steamer

Verser les légumes et le jus dans une casserole.

Ajouter de l'eau froide puis mixer

Réchauffer et ajouter du lait du beurre

De nombreuses variantes peuvent être réalisées en suivant le même principe.



Qiguo Ji

Le Qiguo Ji est une soupe de poulet de la région du Yunnan, en Chine. Le Steamer aurait été inventé dans cette région, au 18^{ème} siècle, pour préparer ce genre de soupe aux vertus réputées médicinales.

Cuisson (grand Steamer) 🕒 : 2 h

Ingrédients : 800g de poulet coupé en morceaux, 6 à 8 tranches de gingembre frais, 4 oignons verts, 25 cl de vin de riz de Shaoxing, poivre noir moulu, 50 cl de bouillon de poulet clair

Ingrédients facultatifs : pousses de bambou, châtaignes d'eau, champignons shiitaké, jambon Chinois, baies de goji, coriandre fraîche, ciboulette, sauce de soja légère, huile de sésame

Couper les oignons finement et placer au fond du Steamer

Peler et couper le poulet en morceaux

Blanchir pendant 2 min dans de l'eau bouillante, égoutter, rincer et placer sur les oignons

Ajouter les ingrédients disponibles en couches sur le poulet

Verser le vin de riz. Disposer les tranches de gingembre, saler et poivrer

Placer le Steamer sur sa casserole puis amener à ébullition

Cuire à feu moyen pendant 1 h

Vérifier le niveau d'eau dans la casserole régulièrement et en rajouter quand c'est nécessaire

Faire chauffer le bouillon séparément puis le rajouter dans le Steamer

Laisser cuire pendant encore 1 h

Enlever les morceaux de gingembre

Ajouter de la sauce de soja, de l'huile de sésame et garnir avec ciboulette ou coriandre hachée

Servir chaud dans des assiettes creuses

