

## UNE €CO-CUISINE

### Fiche Conseils : La cocotte minute.



Je me présente : je suis la **cocotte minute** ou la **marmite à pression**, le compagnon idéal pour réaliser une cuisine saine, savoureuse, rapide et économe en énergie !

### **M'essayer c'est m'adopter!!!**

Mais encore faut-il oser m'utiliser, car j'entends très souvent:

- J'ai trop peur qu'elle explose!
- J'ai peur que les aliments brûlent!
- Pendant combien de temps dois-je laisser cuire mes aliments?
- ...

Voici une fiche pratique pour vous convaincre de m'utiliser !

#### ***Mes avantages***

- **Sécurité élevée** grâce à ma soupape
- **Diminution de 70% de la durée** de cuisson donc **gain de temps**
- **Diminution de 70% d'énergie** consommée donc **économie**
- **Diminution de la consommation d'eau**
- **Conservation des saveurs, des minéraux et des vitamines** des aliments
- **Cuisine légère**, pauvre en graisses : une cuisine au naturel !
- Cuisson simultanée de différents plats et différents types de cuissons
- Stérilisation
- J'existe en **différentes capacités** en fonction de vos besoins
- Je suis toujours accompagnée d'un guide d'utilisation et de recettes fourni dans mon emballage et que vous pouvez également trouver sur Internet

## Quelques précautions lorsque vous m'utilisez

- Veillez à toujours mettre du liquide (bouillon, vin, eau) mais en plus faible quantité que lors d'une cuisson ordinaire (car il y a moins d'évaporation)
- Attention à ne pas trop épicer !
- Veillez à bien fermer le couvercle
- Mettez-moi sur feu vif et puis baissez le feu dès que ma soupape chuchote
- Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment-là à l'aide d'une minuterie
- N'ouvrez jamais votre cocotte avec force : assurez-vous toujours d'abord que la pression intérieure est bien retombée



### L'OUVERTURE en fin de cuisson !!!

vous pouvez :

- Retirer le bouchon de la soupape afin de **laisser s'échapper la vapeur** et ainsi faire baisser ma pression.

**Ou**

- Me mettre dans l'évier et **faire couler de l'eau froide sur mon couvercle**. En quelques secondes, le couvercle va se baisser, signe que la pression a diminué.

**Vous pouvez alors m'ouvrir en toute sécurité !**



## Pour mon entretien



- Nettoyage après chaque utilisation
- *Joint en caoutchouc* du couvercle à préserver, pas de lavage trop chaud et d'utilisation de produits corrosifs car durcissement et endommagement du joint possibles.
- Sur le couvercle, *soupape de sécurité* pas d'entretien et *soupape mobile à dévisser* et bien laver (sur anciens modèles ou classiques)
- Rangement sans refermer le *couvercle* (pour éviter la stagnation des mauvaises odeurs)

Remarque : chaque pièce défectueuse peut être commandée en pièce détachée et il existe également des modèles plus récents plus faciles d'entretien et d'utilisation (Lagostina,...)

## Différentes manières de m'utiliser

- Cuisson des légumes à la vapeur :

Mettez un fond d'eau dans la cocotte

Mettez le panier dans la cocotte et ajoutez les légumes

Faites cuire selon le temps indiqué dans le manuel de cuisson

*Exemples :*

Légumes	Temps de cuisson
haricots	6 à 8 min
courgettes	4 à 6 min
poireaux	8 à 10 min
pommes de terre	10 min
riz	6 min

- Cuisson des légumes pour réaliser une soupe :

Faites revenir ail et oignons dans le fond de la casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les légumes coupés en cube puis du bouillon. Fermez la cocotte, mettez sur feu vif puis baissez le feu lorsque la soupape chuchote (ex : potage julienne → 10 min de cuisson).

- Cuisson des viandes et plats mijotés:

Faites revenir la viande pour la faire dorer, ajoutez un peu de liquide (bouillon, vin, bière), des aromates. Fermez la cocotte, mettez sur feu vif puis baissez le feu lorsque la soupape chuchote. Faites cuire selon le temps indiqué dans le manuel de cuisson. Idéal pour les carbonnades, le pot-au-feu, la goulasch, les potées, le bœuf bourguignon,...

*Exemples:*

Viandes	Temps de cuisson
poulet	15 min/kg
rôti de porc	30 min/kg
carbonnades de bœuf	1 h



## Recette Revert du Risotto Express...en 6 minutes

### Ingrédients (4 pers) :

- 400 g riz rond
- ½ l d'eau + 1 verre de vin blanc+ jus de cuisson
- Cube de bouillon
- Légumes de saison au choix (brocolis, asperges, courgettes,...)
- 2cs huile d'olive
- 20 g beurre
- 1 oignon émincé
- 200 g parmesan ou Grana-padano
- Sel, poivre

1. Nettoyez puis coupez les légumes en morceaux. Les faire précuire quelques minutes dans le panier vapeur de la cocotte avec un fond d'eau. Réservez les légumes et le jus de cuisson.
2. Chauffez l'huile d'olive et faites fondre les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Ajoutez le riz et narez le en mélangeant (le bord du grain de riz devient translucide).
3. Ajoutez l'eau, le jus de cuisson, le cube de bouillon et le vin (facultatif). Fermez la cocotte, mettez sur feu vif jusqu'au sifflement de la cocotte. Diminuez alors le feu et comptez 6 min de cuisson.
4. Quand le riz est cuit, attendez 1 min et faites sortir la vapeur, ajoutez le parmesan et le beurre, les légumes et mélangez bien, faites cuire encore 2 min avec le couvercle.
5. Servez le risotto très chaud, surmonté de quelques copeaux de parmesan.



**Bon appétit !**



N'hésitez donc plus à m'utiliser !!!

**Revert**  
ENVIRONNEMENT  ENERGIE

Avec le soutien de la Région wallonne.  
Source : manuel d'utilisation cocotte minute SEB  
Réalisé par : Chrystelle Charlier

ASBL Revert  
Rue du Centre, 81; 4800 Verviers  
Tel : 087/33.77.37

  
économisons  
l'énergie