

COFFRET VAPEUR



Comment utiliser le coffret vapeur Lékué:

- placer les ingrédients à l'intérieur
- rabattre les couvercles
- placer au four ou au micro-ondes
- une fois prêt, ouvrir et servir

Tableau des temps de cuisson du coffret vapeur:

FOUR TRAD. MICRO-ONDES		
FRUITS ROUGES	190°C 4-5 mn	2-3mn
PECHES/ABRICOTS	200°C 8mn	3-4mn
LEGUMESVERTS	190°C15mn	5-6mn
THON	190°C 6-7mn	2-3mn
SAUMON	190°C 10-11mn	3-4mn
POULET (CUISSSES)	200°C 20mn	5mn
POMMES DE TERRE	190°C 20mn	7 mn
FILET DE POISSON	190°C 9mn	5mn

*Légumes: ½ kg approx.

*Temps de cuisson approximatifs

*Puissance du micro-ondes maximum

Plus d'infos sur www.lekue.es

Lékué



Cuisson saine,
pratique et hygiénique.



COFFRET VAPEUR

Recettes

FOIE GRAS DE CANARD AUX HARICOTS VERTS

Ingrédients pour 2 personnes:

2 morceaux de foie frais naturel de 75 g; environ chacun; 50 g de haricots verts; gros sel; 10 ml de vinaigre balsamique; sel; poivre.

Préparation:

Nettoyer les haricots en retirant les fils, les couper en morceaux d'environ 5 mm et saupoudrer de sel et poivre. Les placer au fond du coffret vapeur et les faire cuire au four pendant 5 minutes à 190°.

Retirer du four et placer les morceaux de foie au-dessus. Laisser cuire à nouveau au four 6 minutes à 190°. Pendant ce temps, réduire le vinaigre balsamique afin de concentrer ses arômes : faire bouillir le vinaigre jusqu'à ce qu'il réduise de moitié.

Servir sur une assiette en plaçant, sur un lit de haricots, le foie avec un peu de gros sel et enfin le vinaigre balsamique réduit.

Durée de cuisson pour la préparation au four micro-ondes : 5 mn.

SAUMON AUX LÉGUMES ET SAUCE SOJA

Ingrédients pour 2 personnes:

2 filets de saumon (80 à 100 g environ par personne); 60 g d'oignons; 50 g de courgettes; 50 g de carottes; 4 feuilles d'épinards; soja liquide; sel; poivre; thym en poudre; huile d'olive.

Préparation: préchauffer le four à 190° C. Découper tous les légumes en petits bâtonnets sauf les feuilles d'épinards qui seront utilisées entières. Les placer au fond du coffret vapeur ; saler et poivrer.

Ensuite, assaisonner le saumon et saupoudrer de thym. Le placer sur les légumes et verser un peu d'huile et de soja.

Refermer le coffret vapeur et le placer au four pendant 8 à 10 minutes. Ouvrir et déguster !

Durée de cuisson pour la préparation au four micro-ondes : 3-4 mn.

Lékué
www.lekue.es

