

La cuisine à la vapeur

Tout le monde en parle, et ils ont su se rendre indispensables dans nos cuisines modernes: c'est bien sûr des fours à vapeur et autres «steamers» qu'il est question. Petit tour d'horizon des différents appareils, de leurs avantages et de leur mode de fonctionnement avec LE MENU.

Avec ou sans pression, les fours à vapeur garantissent une alimentation saine et pleine de saveur. Les aliments n'entrant pas directement en contact avec l'eau, leur teneur en vitamines et en sels minéraux est préservée, de même que leur saveur et leur couleur, qui ne sont pas «lessivées» par l'eau de cuisson. Ce mode de préparation permet en outre d'avoir la main légère sur les matières grasses et le sel, ce qui avouons-le, ne gâte rien!

Le steamer, pour aller vite

Le steamer, lui, fonctionne avec des températures allant de 50 à 120 degrés. Jusqu'à 100 degrés, la pression reste normale, comme dans un four à vapeur simple. Au-delà de cette température, l'appareil fonctionne sous pression et permet des économies de temps pouvant aller jusqu'à 75% par rapport aux méthodes conventionnelles.

Le four à vapeur, tout en douceur

Le four à vapeur simple travaille sans mise sous pression. Selon le type d'aliment et de cuisson sélectionnés, la vapeur peut atteindre des températures allant de 50 à 100 degrés. Ce type de four permet de cuire simultanément sur trois niveaux des aliments différents, sans qu'il y ait contamination des saveurs. La chaleur étant transmise par condensation, les arômes ne peuvent en effet pas se mélanger. Les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments sont préservés.

Les fours combinés, polyvalents

Contrairement aux fours à vapeur et aux steamers, ces fours-ci peuvent absolument tout faire, y compris cuire de façon tout à fait conventionnelle. La cuisson dite combinée fait alterner, selon un ratio de 75 pour 25, la chaleur tournante et la vapeur: un système idéal pour obtenir des pâtisseries particulièrement croustillantes et des viandes juteuses et aromatiques à souhait.

En cas de question, de problème ou de suggestion dans le domaine culinaire, n'hésitez pas à contacter

Producteurs suisses de lait PSL
Rédaction LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
lemenu.redaktion@swissmilk.ch



Combinables à l'envi

Ces appareils sont disponibles dans le commerce dans différentes gammes de prix et dans les combinaisons les plus diverses (y compris avec micro-ondes incorporé). Le mieux, avant de se lancer, est de demander conseil à un spécialiste.



Ce délicat flan aux herbes se cuit au four à vapeur.

Flan aux herbes

Pour 4 personnes

préparation: env. 30 min

4 ramequins de 1,5 dl chacun

beurre pour les ramequins

2 dl de lait

1 dl de crème

4 œufs

4 cs d'herbes (estragon, aneth, persil par ex.), hachées fin

sel, poivre

salade et herbes fraîches pour décorer

1 Glisser la grille dans la deuxième rainure du four.

2 Régler le four sur «vapeur» et préchauffer 10 min à 97 °C.

3 Passer tous les ingrédients au mixer, assaisonner. Verser la masse liquide dans les ramequins.

4 Cuire 15 min au four à vapeur préchauffé. Les flans doivent être fermes mais encore tendres sous la pression d'un doigt.

5 Sortir les ramequins du four et laisser refroidir.

6 Décoller délicatement les flans à l'aide d'une pointe de couteau, démouler sur une assiette, décorer de salade et d'herbes fraîches.