

▲seb®

**OPTIMA CLASSIC
OPTIMA
cocotte**



Guide de l'utilisateur

www.groupeseb.com

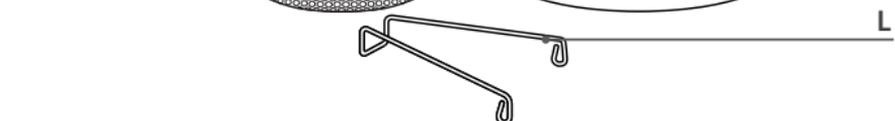
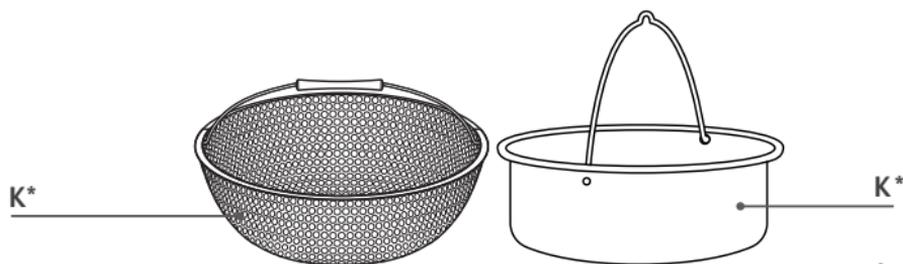
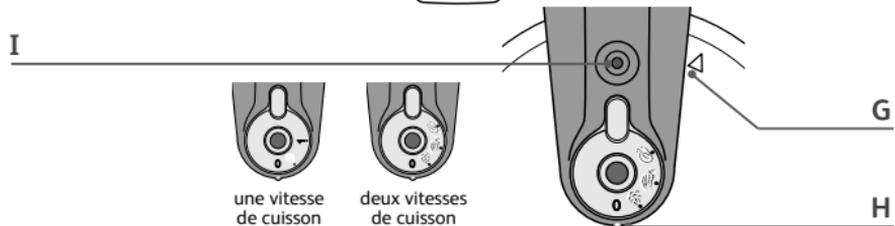
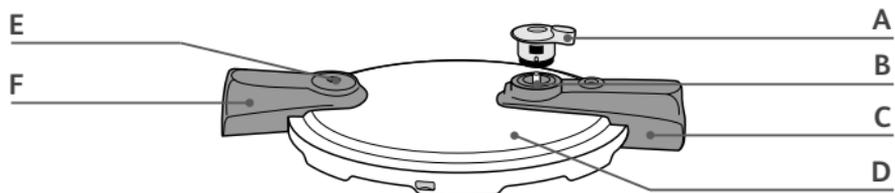




fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4

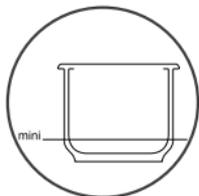


fig. 5



fig. 6

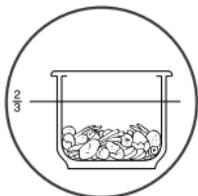


fig. 7



fig. 8



fig. 9



fig. 10

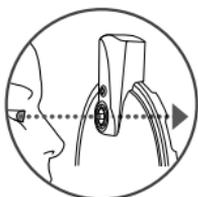


fig. 11



fig. 12



fig. 13



fig. 14



fig. 15



fig. 16



fig. 17

Précautions importantes

Pour votre sécurité, cet appareil est conforme aux normes et réglementations applicables :

- Directive des Équipements sous Pression
- Matériaux en contact avec les aliments
- Cet appareil a été conçu pour un usage domestique.
- Prenez le temps de lire toutes les instructions et reportez-vous toujours au “Guide de l'utilisateur”.
- Comme pour tout appareil de cuisson, assurez une étroite surveillance surtout si vous utilisez la cocotte à proximité d'enfants.
- Ne mettez pas votre cocotte dans un four chauffé.
- Déplacez votre cocotte sous pression avec un maximum de précaution. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et boutons. Utilisez des gants, si nécessaire.
- N'utilisez pas votre cocotte dans un autre but que celui auquel elle est destinée.
- Votre cocotte cuit sous pression. Des blessures par ébullition peuvent résulter d'une utilisation inadéquate. Assurez-vous que la cocotte est convenablement fermée avant de la mettre en service. Voir paragraphe “Fermeture”.
- Assurez-vous que la soupape est en position de décompression avant d'ouvrir votre cocotte.
- N'ouvrez jamais la cocotte en force. Assurez-vous que la pression intérieure est retombée. Voir paragraphe “sécurité”.
- N'utilisez jamais votre cocotte sans liquide, cela la détériorerait gravement. Assurez-vous qu'il y a toujours suffisamment de liquide pendant la cuisson.
- Utilisez la(les) source(s) de chaleur compatible(s), conformément aux instructions d'utilisation.
- Ne remplissez pas votre cocotte au-delà des 2/3 (repère maximum de remplissage).
- Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes, ... ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de sa capacité.
- Après cuisson de viandes qui comportent une peau superficielle (ex. langue de bœuf...), qui risque de gonfler sous l'effet de la pression, ne pas piquer la viande tant que la peau présente un aspect gonflé ; vous risqueriez d'être ébouillanté. Nous vous conseillons de piquer la viande avant cuisson.
- Dans le cas d'aliments pâteux (pois cassés, rhubarbe...), la cocotte doit être légèrement secouée avant ouverture pour que ces aliments ne giclent pas à l'extérieur.
- Vérifiez que les soupapes ne sont pas obstruées avant chaque utilisation. Voir paragraphe “avant la cuisson”.
- N'utilisez pas votre cocotte pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'intervenez pas sur les systèmes de sécurité au-delà des consignes de nettoyage et d'entretien.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle. En particulier, utilisez une cuve et un couvercle OPTIMA.
- Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Portez à ébullition environ 2 minutes avant de mettre le couvercle. Surveillez votre appareil dans le cadre des recettes à base d'alcool.
- N'utilisez pas votre cocotte pour stocker des aliments acides ou salés avant et après cuisson au risque de dégrader votre cuve.

Conservez ces instructions

Description

- A. Soupape de fonctionnement
 - B. Conduit de soupape de fonctionnement
 - C. Poignée de couvercle principale
 - D. Couvercle
 - E. Soupape de sécurité
 - F. Poignée de couvercle auxiliaire
 - G. Repère de positionnement du couvercle
 - H. Repère de positionnement de la soupape de fonctionnement
 - I. Indicateur de présence de pression
 - J. Joint de couvercle*
 - K. Panier vapeur vitamine* ou panier vapeur*
 - L. Support de panier vapeur
 - M. Poignée principale de cuve
 - N. Poignée auxiliaire de cuve*
 - O. Cuve
- *selon modèle

Caractéristiques

Capacité	Ø Fond	Modèles inox	
		Optima Classic 1 vitesse de cuisson	Optima 2 vitesses de cuisson
4,5 L	18 cm	-	P30506
6 L	18 cm	-	P30507
8 L	20 cm	P30614	P30514
10 L	20 cm	-	P30515

Les modèles Optima Classic (une vitesse de cuisson) ont une pression de fonctionnement (PF) de 65 kPa.

Les modèles Optima (deux vitesses de cuisson) ont une pression supérieure de fonctionnement (PF) de 80 kPa.

Tous les modèles Optima et Optima Classic ont une pression maximum de sécurité (PS) de 140 kPa.

Source de chaleur



Les cocottes Optima et Optima Classic s'utilisent sur tous les modes de chauffage y compris induction.

Sur plaque électrique, employez une plaque de diamètre égal ou inférieur à celui du fond de la cocotte.

Sur table vitrocéramique, assurez-vous que le fond de la cuve est propre et net.

Sur gaz, la flamme ne doit pas déborder du diamètre de la cuve.

Sur tous les foyers, veillez à ce que votre cocotte soit bien centrée.

Ne faites pas chauffer votre cuve lorsqu'elle est vide, au risque de détériorer votre produit.

- Les accessoires de la cocotte Optima disponibles dans le commerce sont :

Capacité	Ø Fond	Modèle
Panier Vapeur	4,5 / 6 L	792185
Panier Vapeur	8 / 10 L	980513
Panier Vapeur Vitamine	4,5 / 6 L	X103001
Panier Vapeur Vitamine	8 / 10 L	X103002
Support de panier Vapeur	-	792691
Joint	4,5 / 6 L	792189
Joint	8 / 10 L	980549

- Pour le changement d'autres pièces ou réparations, faites appel aux Centres de Service agréés SEB.
- N'utilisez que des pièces d'origine SEB correspondant à votre modèle.

Utilisation

Ouverture

- En maintenant la cuve par ses poignées, faites tourner le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - **fig 1**

Fermeture

- Posez le couvercle bien à plat sur la cuve en alignant le repère de positionnement du couvercle et celui de la poignée principale de cuve - **fig 2**
- En maintenant la cuve par ses poignées, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre - **fig 3**
- Vérifiez que le verrou situé sous la poignée principale du couvercle n'est pas en position avancée. Dans ce cas, tenez le couvercle à l'endroit et horizontalement et reculez le verrou - **fig 4**

Si la résistance est trop importante, ne forcez pas sur le couvercle.

Remplissage minimum

- Mettez toujours une quantité minimale de liquide au moins égale à 25 cl (2 verres) - fig 5

Pour une cuisson vapeur

- Le remplissage doit être au moins égal à 75 cl (6 verres)
- Poser votre panier vapeur* sur le support prévu à cet effet - fig 6

Remplissage maximum

- Ne remplissez jamais votre cocotte au-delà des 2/3 de la hauteur de la cuve - fig 7

Pour certains aliments

- Pour les aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz, les légumes déshydratés, ou les compotes ... ne remplissez pas votre cocotte au-delà de la moitié de la hauteur de la cuve.

Utilisation de la soupape de fonctionnement

Pour mettre en place la soupape de fonctionnement

- Posez la soupape de fonctionnement - fig 8 en alignant le 0 avec le repère de positionnement «H» - fig 9 - 10
- Enfoncez la soupape pour qu'elle s'enclenche sur le conduit de soupape de fonctionnement.
- Appuyez sur la soupape de fonctionnement et tournez jusqu'à la position souhaitée - fig 8

Pour cuire les aliments délicats et préserver les vitamines

- Positionnez le pictogramme 1 ou * de la soupape face au repère de positionnement.

Pour cuire les viandes et les aliments surgelés

- Positionnez le pictogramme 1 ou  de la soupape face au repère de positionnement.

Pour retirer la soupape de fonctionnement

- Appuyez sur la soupape et alignez le zéro avec le repère de positionnement «H».
- Retirez-la.

Première utilisation

L'apparition de taches sur le fond intérieur de la cuve n'altère en rien la qualité du métal. Il s'agit de dépôt calcaire. Pour les faire disparaître, vous pouvez utiliser un tampon à récurer avec un peu de vinaigre dilué.

- Remplissez d'eau jusqu'aux 2/3 de la cuve, mettez le panier vapeur*.
- Fermez la cocotte.
- Placez la soupape de fonctionnement.
- Positionnez-la sur 1 ou .
- Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.
- Lorsque la vapeur commence à s'échapper par la soupape, réduisez la source de chaleur et décomptez 15 min.
- Lorsque les 15 min. sont écoulées, éteignez votre source de chaleur.
- Tournez la soupape de fonctionnement jusqu'à la position .
- Lorsque l'indicateur de présence de pression redescend : votre cocotte n'est plus sous pression.
- Ouvrez la cocotte.
- Rincez la cocotte à l'eau et séchez-la.

Avant la cuisson

- Avant chaque utilisation, vérifiez que le conduit de la soupape de fonctionnement n'est pas obstrué. Pour cela :
- Enlevez la soupape.
- Contrôlez à l'œil et au jour que le conduit de soupape de fonctionnement est débouchant et rond - fig 11 Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dents - fig 12
- Mettez en place la soupape de fonctionnement. Tournez-la sur la position de cuisson désirée.
- Posez la cocotte sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.

Pendant la cuisson

- Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper de la vapeur de façon continue, en émettant un son régulier (PSCHHHT), la cuisson commence. Réduisez la source de chaleur.
- Décomptez alors le temps de cuisson indiqué dans votre recette.
- Dès que le temps de cuisson est écoulé, éteignez la source de chaleur.

Fin de cuisson

Pour libérer la vapeur

- Une fois la source de chaleur éteinte, vous avez deux possibilités :
- Décompression lente : tournez la soupape de fonctionnement jusqu'à la position . Lorsque l'indicateur de présence de pression redescend : votre cocotte n'est plus sous pression.
- Décompression rapide : placez votre cocotte sous un robinet d'eau froide. Lorsque l'indicateur de présence de pression redescend : votre cocotte n'est plus sous pression. Tournez la soupape de fonctionnement jusqu'à la position .
- Vous pouvez ouvrir votre cocotte.

Nettoyage et entretien

Nettoyage de la cocotte

- Pour le bon fonctionnement de votre appareil, veillez à respecter ces recommandations de nettoyage et d'entretien après chaque utilisation.
- Lavez la cocotte après chaque utilisation avec de l'eau tiède additionnée de produit vaisselle. Procédez de même pour le panier.

N'utilisez pas d'eau de javel ou de produits chlorés.

Pour nettoyer la cuve

- Pour l'intérieur de la cuve, lavez avec un tampon à récupérer.
- Pour l'extérieur de la cuve, lavez avec une éponge végétale.
- Vous pouvez mettre la cuve et le panier au lave-vaisselle.
- Si votre cocotte a noirci, si elle présente des reflets irisés ou si des aliments ont brûlé à l'intérieur, nettoyez-la avec du vinaigre ou avec un produit nettoyant spécial inox, prévu à cet effet.

Pour nettoyer le couvercle

- Lavez le couvercle sous un filet d'eau tiède avec une éponge et du produit vaisselle.
- Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle.

Pour nettoyer le joint du couvercle

- Après chaque cuisson, nettoyez le joint et son logement.
- Vérifiez l'absence de coupure et le bon état général du joint. Au besoin, changez-le.
- Remplacez-le dans son logement en faisant correspondre le trou du joint avec la tige du couvercle - fig 13

Pour nettoyer les soupapes

Pour nettoyer la soupape de fonctionnement

- Retirez-la.
- Nettoyez la soupape de fonctionnement sous un jet d'eau du robinet.
- Assurez-vous que la partie intérieure coulisse librement - fig 14

Pour nettoyer le conduit de la soupape de fonctionnement situé à l'intérieur du couvercle

- Enlevez la soupape.
- Contrôlez à l'oeil et au jour que le conduit de soupape de fonctionnement est débouchant et rond - fig 11 Si besoin, nettoyez-le avec un cure-dents - fig 12

Pour nettoyer la soupape de sécurité

- Nettoyez la base de la soupape de sécurité à l'intérieur du couvercle en passant celui-ci sous l'eau.
- Vérifiez son bon fonctionnement en appuyant légèrement sur la bille qui doit s'enfoncer sans difficulté - fig 15

Ne démontez jamais la soupape de sécurité.

N'utilisez jamais d'objet tranchant ou pointu pour effectuer cette opération.

Rangement

- Retournez le couvercle sur la cuve.

Seb, c'est sûr

Sécurité à la surpression

Votre autocuiseur est équipé de plusieurs dispositifs de sécurité dont deux à la surpression :

- Premier dispositif : la soupape de sécurité libère la pression et de la vapeur s'échappe verticalement - **fig 16**
- Deuxième dispositif : le joint laisse échapper de la vapeur entre le couvercle et la cuve - **fig 17**

Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche :

- Arrêtez la source de chaleur.
- Laissez refroidir complètement la cocotte.
- Ouvrez.
- Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement, le conduit d'évacuation de vapeur, la soupape de sécurité et le joint.

Recommandations d'utilisation

- 1 - La vapeur est très chaude lorsqu'elle sort de la soupape de fonctionnement, faites attention au jet de vapeur.
- 2 - Dès que l'indicateur de présence de pression s'élève, vous ne pouvez plus ouvrir votre cocotte. N'intervenez jamais sur cet indicateur de présence de pression.
- 3 - Pour déplacer la cocotte, servez-vous des deux poignées.
- 4 - Ne laissez pas séjourner d'aliments dans votre cocotte.
- 5 - N'utilisez jamais d'eau de javel ou de produits chlorés.
- 6 - Ne passez pas le couvercle au lave-vaisselle. Ne laissez pas le couvercle tremper dans l'eau.
- 7 - Changez le joint tous les ans.
- 8 - Le nettoyage de votre cocotte s'effectue impérativement à froid, l'appareil vide.
- 9 - En cas de chute de la cuve ou du couvercle, il est impératif de faire vérifier votre cocotte dans un Centre de Service Agréé SEB.
- 10 - Il est impératif de faire vérifier votre cocotte dans un Centre de Service agréé SEB après 10 ans d'utilisation.

Garantie

- Votre nouvelle cocotte SEB est garantie pendant 10 ans contre :
 - tout défaut lié à la structure métallique du produit,
 - toute dégradation prématurée du métal de base, dans le cadre de l'utilisation préconisée par le guide de l'utilisateur.
- Cette garantie exclut :
 - les dégradations consécutives à des utilisations négligentes : chocs, chutes, passage au four ;
 - les pièces d'usure : joint, poignées, panier, soupape de fonctionnement.
- Seuls les Centres Service Agréés SEB sont habilités à vous faire bénéficier de cette garantie.
- Veuillez appeler le numéro Azur pour connaître l'adresse du Centre Service Agréé SEB le plus proche de chez vous.
- Veuillez noter que, indépendamment de la présente garantie commerciale, s'appliquent, en tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L 211-4, L 211-5 et L 211-12 du Code de la Consommation ainsi que la garantie légale des vices cachés visée par les articles 1641 à 1649 du Code Civil.

Marquages réglementaires

Marquage	Localisation
Identification du fabricant ou marque commerciale	Poignée principale de couvercle
Année de fabrication	Intérieur du couvercle côté poignée principale
Identification de l'équipement / référence modèle	Intérieur du couvercle côté poignée principale
Pression de fonctionnement (PF)	Sur la poignée principale de couvercle (soupape retirée)
Pression de sécurité (PS)	Intérieur du couvercle côté poignée principale
Capacité	Sur le fond extérieur de la cuve

SEB répond à vos questions

Problèmes	Recommandations
Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle	Ne forcez pas. Vérifiez la position du verrou, si besoin, le remettre en place - fig 4
Si la cocotte a chauffé sous pression sans liquide à l'intérieur	Faites vérifier votre cocotte par un Centre de Service agréé SEB.
La vapeur s'échappe par la soupape de fonctionnement avec un sifflement aigu	Arrêtez la source de chaleur. Laissez refroidir l'appareil. Après avoir ouvert l'appareil, vérifiez que le conduit de soupape de fonctionnement n'est pas bouché par des aliments.
Si l'indicateur de présence de pression n'est pas monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson	Ceci est normal pendant les premières minutes. Si le phénomène persiste, vérifiez que : - La source de chaleur est assez forte, sinon augmentez-la. - La quantité de liquide dans la cuve est suffisante. - La soupape de fonctionnement est sur une position de cuisson. - La cocotte est bien fermée. - Le joint ou le bord de la cuve ne sont pas détériorés. - Le joint est bien positionné dans le couvercle - fig 13
Si l'indicateur de présence de pression est monté et que rien ne s'échappe par la soupape pendant la cuisson	Passez votre appareil sous l'eau froide. Nettoyez la soupape de fonctionnement et le conduit de soupape de fonctionnement. N'intervenez jamais sur cet indicateur de présence de pression.
Si la vapeur fuit autour du couvercle,	Vérifiez : La bonne fermeture du couvercle. Le positionnement du joint du couvercle. Le bon état du joint, au besoin changez-le. La propreté du couvercle, du joint, de la soupape de sécurité et de la soupape de fonctionnement. Le bon état du bord de la cuve.
Si vous ne pouvez pas ouvrir le couvercle	Vérifiez que l'indicateur de présence de pression est en position basse. Sinon : décompressez, au besoin, refroidissez la cocotte sous un jet d'eau froide. N'intervenez jamais sur cet indicateur de présence de pression.
Si les aliments ne sont pas cuits ou s'ils sont brûlés,	Vérifiez : Le temps de cuisson. La puissance de la source de chaleur. Le bon positionnement de la soupape de fonctionnement. La quantité de liquide.

SEB répond à vos questions

Problèmes	Recommandations
Si l'un des systèmes de sécurité se déclenche	<p>Arrêtez la source de chaleur. Laissez refroidir la cocotte. Ouvrez. Vérifiez et nettoyez la soupape de fonctionnement, le conduit de soupape de fonctionnement, la soupape de sécurité et le joint. Si le défaut persiste, faites vérifier votre appareil par un Centre de Service agréé SEB.</p>

12 recettes savoureuses à préparer avec votre cocotte

Entrée

Soupe de légumes

4 pommes de terre, 2 poireaux, 5 carottes, 2 navets, 1,5 l d'eau, sel, poivre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche (facultatif).

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

1



10 min.

10 min.

Épluchez et lavez les légumes.

Détaillez en gros cubes les pommes de terre et les navets. Coupez les carottes et les poireaux en larges rondelles.

Mettez l'eau dans la cocotte minute, ajoutez les légumes, le sel et le poivre.

Fermez la cocotte et laissez cuire le temps indiqué.

Ajoutez éventuellement la crème fraîche avant de servir.

Poisson

Papillotes de julienne aux agrumes

4 pavés de filet de julienne de 150 g chacun, 1 pamplemousse, 1 orange, le jus d'1 citron vert, 2 tomates, 1 oignon, 2 échalotes émincées, 60 g de beurre, 1 verre de vin blanc sec, quelques feuilles d'estragon, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 25 min.

Temps de cuisson :

1



8 min.

8 min.

Coupez les tomates en rondelles. Epluchez et émincez très finement l'oignon.

Pelez à vif et prélevez les quartiers de pamplemousse et de l'orange en prenant soin de conserver le jus.

Disposez au centre de quatre feuilles d'aluminium 3 rondelles de tomates se chevauchant légèrement. Recouvrez d'un peu d'oignon et d'échalotes émincées, ajoutez quelques feuilles d'estragon et déposez les pavés de julienne. Relevez les bords de chaque papillote afin de pouvoir verser sans crainte 1 cuillerée à soupe de vin blanc et 2 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse-orange. Ajoutez quelques gouttes de citron vert, salez et poivrez.

Déposez sur chaque poisson 1 quartier de pamplemousse, 2 quartiers d'orange et 15 g de beurre frais. Refermez bien les papillotes avant de les déposer délicatement dans le panier vapeur.

Dans la cocotte minute, versez 70 cl d'eau. Placez-y le panier vapeur sur son support en vous assurant qu'il n'est pas en contact avec l'eau. Fermez la cocotte minute. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Plongez la cocotte minute dans un bain d'eau froide pour la refroidir rapidement avant d'ouvrir.

Retirez le panier vapeur de la cocotte minute et déposez délicatement 1 papillote de julienne dans chaque assiette. Ouvrez les papillotes à table à l'aide de ciseaux et servez éventuellement accompagné d'une salade d'avocats.

Porc

Rôti de porc (cuisson de base)

1 kg de carré de porc désossé ou d'échine (conserver les os), 2 carottes coupées en gros morceaux, 3 gousses d'ail, 2 oignons, 1 bouquet garni, 30 g de beurre, 2 verres de vin blanc, 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide, sucre, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

1



21 min. 18 min.

Dans la cocotte, faites revenir vivement le rôti et les os concassés dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail non pelé, les oignons, les carottes, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre et faites colorer 5 min. à feu vif. Versez le vin blanc et 1 verre d'eau, ajoutez le bouquet garni. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le rôti et laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'un jus nappant. Otez le bouquet garni et les gousses d'ail.

Coupez le rôti en larges tranches et arrosez-les copieusement de jus.

Petit salé aux lentilles

500 g de palette de porc demi-sel, 500 g de plat de côte demi-sel, 200 g de poitrine de porc fumée, 250 g de lentilles vertes du Puy, 2 carottes, 6 gousses d'ail, 2 bouquets garnis, 2 oignons piqués chacun de 2 clous de girofle, 70 g de beurre, 35 cl de vin blanc, 3 baies de genièvre, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

1



16 + 14 +
21 + 18 +
5 min. 4 min.

Faites blanchir séparément à l'eau bouillante non salée la palette, le plat de côte et la poitrine. Egouttez. Dans la cocotte, versez 2 litres d'eau et 15 cl de vin blanc, ajoutez 1 oignon, 1 carotte, 3 gousses d'ail non pelées et 1 bouquet garni. Poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire le temps indiqué. Laissez refroidir.

Ajoutez les lentilles. Portez à ébullition. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Versez tout le contenu de la cocotte dans un grand saladier, ajoutez le beurre et gardez au chaud. Rectifiez l'assaisonnement.

Dans la cocotte nettoyée, disposez les morceaux de viande, couvrez d'eau jusqu'à hauteur, puis ajoutez le reste du vin blanc, l'oignon, la carotte, les gousses d'ail non pelées et le bouquet garni restants ainsi que les baies de genièvre. Poivrez. Portez à ébullition. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Ouvrez, ajoutez dans la cocotte les lentilles. Refermez. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez délicatement toutes les viandes, puis égouttez les lentilles en gardant un peu de jus.

Dressez dans un plat les lentilles et le petit salé. Arrosez avec une louchée de liquide de cuisson chaud des lentilles, ajoutez les carottes coupées en rondelles.

Présentez le petit salé avec de la moutarde forte et des cornichons.

Mouton

Navarin printanier

600 g de collet de mouton et 600 g de haut de côtelette coupés en morceaux, 1 botte de carottes nouvelles, 1 botte d'oignons nouveaux, 1 botte de navets nouveaux, 4 petites pommes de terre nouvelles, 100 g de haricots verts, 2 tomates pelées, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 1 cuillère à soupe d'estragon ciselé, 30 g de beurre, 15 cl de vin blanc, 1 cuillère à café d'anis vert, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de farine, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

1	
12 +	10 +
8 min.	7 min.

Epluchez et nettoyez tous les légumes. Dans la cocotte, faites revenir vivement les morceaux de viande et l'ail non pelé dans l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez la farine en pluie et mélangez bien. Versez le vin blanc, ajoutez l'anis, le bouquet garni et les tomates concassées. Complétez avec de l'eau pour mouiller la viande à hauteur. Portez à ébullition.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Ajoutez les légumes, salez et poivrez. Refermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Egouttez la viande et les légumes, ôtez le bouquet garni et l'ail. Laissez réduire le liquide de cuisson sur feu vif jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Disposez la viande et les légumes dans un plat et arrosez de jus. Parsemez d'estragon et servez.

Veau

Rôti aux trois moutardes

1 kg de carré de veau ficelé en rôti, 6 carottes, 3 gousses d'ail, 1 oignon, 1 bouquet garni, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 40 g de beurre, 30 cl de vin blanc sec, 2 cuillères à soupe de moutarde de Meaux, 1 de moutarde forte et 2 de moutarde douce à l'estragon, 1 cuillère à soupe d'huile, sucre en poudre, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 25 min.

Temps de cuisson :

1	
13 min.	11 min.

Piquez le rôti de bâtonnets d'ail. Dans la cocotte, faites-le revenir dans le beurre et l'huile. Salez et poivrez. Retirez-le. Faites revenir les carottes coupées en rondelles à la place, ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre, du sel et du poivre. Remettez le rôti, ajoutez le bouquet garni, l'oignon et le vin blanc. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le rôti et les carottes. Portez le jus de cuisson à ébullition sur feu vif pour le faire réduire d'un tiers. Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire 5 min. à feu doux, puis incorporez les moutardes sans laisser bouillir. Passez la sauce au chinois et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Découpez le rôti. Servez nappé de sauce et accompagné de carottes.

Bœuf

Pot-au-feu du chef

1,2 kg de bœuf (gîte ou macreuse, queue de bœuf, un peu de plat de côtes), 2 os à moelle, 800 g de grosses pommes de terres, 1/2 citron, 1 oignon piqué de 3 clous de girofle, 3 carottes, 3 poireaux ficelés, 3 navets, 1 branche de céleri, 1/2 céleri-rave, 1 tête d'ail, 1 bouquet garni, 4 cuillères à soupe de Porto, 4 tranches de pain de campagne grillées et aillées, cornichons, gros sel, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

1	
23 +	20 +
34 min.	30 min.

Nettoyez et épluchez les légumes, coupez-les en morceaux. Dans la cocotte, versez 2 litres d'eau et mettez l'oignon, les carottes, les poireaux, les navets, le céleri-rave, la tête d'ail, la branche de céleri et le bouquet garni. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis plongez-y les morceaux de viande. Faites cuire 10 min. à feu doux en retirant régulièrement l'écume qui se forme à la surface.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Retirez les carottes, les poireaux, le navet et le céleri-rave et mettez-les de côté. Refermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Lavez et épluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée. Pendant la cuisson de la viande et des pommes de terre, coupez des rondelles de citron et placez-les à l'extrémité de chaque os à moelle en les fixant avec de la ficelle de cuisine. Mettez les os à moelle dans une casserole d'eau légèrement salée et citronnée et laissez cuire 10 min. à feu doux.

Egouttez la viande. Servez-la entourée des légumes et accompagnée de gros sel et de cornichons. Egouttez les os et extrayez-en la moelle. Servez celle-ci avec les tranches de pain grillées légèrement aillées. Présentez le bouillon à part après y avoir ajouté 3 ou 4 cuillérées à soupe de Porto.

Volaille

Poulet basquaise

1 poulet de 1,5 kg coupé en morceaux par le volailler, 1 boîte de 400 g de tomates entières pelées, 1 boîte de 400 g de poivrons rouges, 1 boîte de 400 g de poivrons verts, 3 gousses d'ail hachées, 3 oignons émincés, 1 bouquet garni, 2 verres de vin blanc, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

1	
12 min.	11 min.

Egouttez soigneusement les poivrons avant de les émincer. Dans la cocotte, faites chauffer vivement l'huile d'olive avec la moitié de l'ail, puis faites-y revenir les morceaux de poulet. Salez et poivrez. Versez 1 verre de vin blanc pour détacher les sucs de cuisson collés au fond de la cocotte, puis retirez les morceaux.

Dans la même cocotte, faites colorer les oignons. Ajoutez les poivrons émincés et faites cuire 5 min. à feu vif en remuant. Ajoutez les tomates, le bouquet garni, l'ail et le vin restants. Salez et poivrez. Laissez mijoter 3 min. et remettez les morceaux de poulet.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le bouquet garni, puis disposez dans chaque assiette quelques morceaux de poulet avec la garniture basquaise. Servez accompagné d'un riz pilaf.

Légumes

Ratatouille

5 courgettes coupées en rondelles, 4 aubergines en cubes, 4 grosses tomates en quartiers, 2 poivrons rouges en dés, 1 poivron vert en lanières, 2 gros oignons hachés, 3 gousses d'ail pelées en purée, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, 1 petit bol de basilic, 1/2 botte de coriandre, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

1

14 min.



14 min.

Dans la cocotte, faites revenir à feu vif les oignons, les dés de poivrons rouges et les lanières de poivron vert dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand ils sont dorés, ajoutez les cubes d'aubergines, les rondelles de courgettes, les tomates et le restant d'huile. Terminez avec le thym, le laurier, le romarin et l'ail. Salez et poivrez. Remuez bien.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Ouvrez, remettez sur feu doux et laissez réduire ainsi la ratatouille 10 min. environ sans couvercle. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la ratatouille chaude, parsemée d'un mélange de basilic et de coriandre ciselés.

Riz pilaf

200 g de riz, 40 g de beurre, 75 cl de bouillon de volaille, 4 cuillères à soupe d'arachide, sel, poivre.

4 personnes

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson :

1

8 min.



8 min.

Rincez plusieurs fois le riz à l'eau claire et séchez-le bien. Dans la cocotte, faites-le revenir à feu doux dans l'huile et 20 g de beurre. Salez et poivrez. Remuez et ajoutez le bouillon de volaille. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la cocotte, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Retirez le riz et égouttez-le. Versez-le dans un grand saladier, ajoutez le beurre restant et remuez.

Ce riz pilaf accompagne les plats exotiques, les poissons, les volailles et le veau.

Desserts

Compotes aux trois pommes caramélisées

4 pommes reinettes, 4 pommes granny smith, 4 pommes Canada, 100 g de pignons de pin, 60 g de beurre, 100 g de cassonade, 2 pincées de cannelle en poudre, 1 cuillère à café de vanille liquide, 1 pincée de gingembre en poudre.

4 à 6 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

1

6 min.



6 min.

Epluchez les pommes, épépinez-les, puis coupez-les en quartiers de 2 cm d'épaisseur.

Dans la cocotte, faites-les revenir à feu doux dans le beurre. Ajoutez la cannelle, la vanille, le gingembre, la cassonade et les pignons de pin. Remuez à l'aide d'une cuillère en bois.

Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué.

Servez la compote fraîche ou tiède avec 1 boule de glace à la vanille ou 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Petites crèmes caramel

25 cl de lait, 1/2 gousse de vanille coupée en deux, 3 jaunes d'œufs, 100 g de sucre semoule, quelques gouttes de vinaigre.

4 personnes

Préparation : 15 min.

Temps de cuisson :

1

7 min.



7 min.

Faites bouillir le lait avec la vanille. Dans une terrine, mettez 50 g de sucre et les jaunes d'œufs. Battez énergiquement jusqu'à obtention d'un mélange bien blanc. Versez progressivement le lait bouillant (débarassé de la gousse de vanille) sur les œufs sans cesser de fouetter. Dans une casserole à fond épais, mettez le sucre restant avec 2 cuillerées à soupe d'eau et quelques gouttes de vinaigre. Faites chauffer sur feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond. Enduisez quatre ramequins individuels de caramel. Filtrez la préparation aux œufs à l'aide d'une écumoire et versez-la dans les ramequins. Couvrez ceux-ci d'un film alimentaire, fixé avec de la ficelle de cuisine afin qu'il ne bouge pas lors de la cuisson. Disposez les ramequins dans le panier vapeur.

Faites bouillir 75 cl d'eau dans la cocotte et installez-y le panier vapeur sur son support. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire le temps indiqué. Ouvrez.

Laissez refroidir avant de mettre les crèmes au réfrigérateur. Démoulez sur un plat et servez froid.

Table des temps de cuisson

Légumes frais

		Cuisson	position de la soupape	
			1	ou 
Artichauts		- vapeur*	18 min.	
		- immersion**	15 min.	
Asperges		- immersion	5 min.	
Betterave rouge		- vapeur	20 - 30 min.	
Brocolis		- vapeur	3 min.	
Carottes		- vapeur	6 min.	
Céleri		- vapeur	6 min.	
		- immersion	10 min.	
Champignons	émincés	- vapeur	1 min.	
	entiers	- immersion	1 min. 30	
Chou vert	émincé	- vapeur	6 min.	
	effeuillé	- vapeur	7 min.	
Chou Bruxelles		- vapeur	7 min.	
Chou-fleur		- immersion	3 min.	
Courgettes		- vapeur	6 min. 30	
		- immersion	2 min.	
Endives		- vapeur	12 min.	
Épinards		- vapeur	5 min.	
		- immersion	3 min.	
Haricots mi-secs		- immersion	20 min.	
Haricots verts		- vapeur	7 min.	
Navets		- vapeur	7 min.	
		- immersion	6 min.	
Petits pois		- vapeur	1 min. 30	
Poireaux		- vapeur	2 min. 30	
Potiron (purée)		- immersion	8 min.	
Pommes de terre en quartiers		- vapeur	10 min.	
		- immersion	6 min.	
Flageolets verts (lég. secs)		- immersion	45 min.	
Lentilles vertes (lég. secs)		- immersion	10 min.	
Pois cassés (lég. secs)		- immersion	14 min.	
Riz (lég. secs)		- immersion	7 min.	
Blé (lég. secs)		- immersion	15 min.	

Légumes surgelés

Préparation		Cuisson	position de la soupape	
			1	
Brocolis		vapeur	3 min.	3 min.
Carottes rondelles		vapeur	6 min.	5 min.
Carottes jeunes entières		vapeur	10 min.	9 min.
Champignons		vapeur	6 min.	5 min.
Choux Bruxelles		immersion	6 min.	5 min.
Chou fleur		vapeur	5 min.	4 min.
Courgettes		vapeur	11 min.	9 min.
Épinards en branches		vapeur	9 min.	8 min.
Flageolets		vapeur	12 min.	11 min.
Fonds d'artichaut		vapeur	6 min.	5 min.
Haricots verts extra-fins		vapeur	6 min.	4 min.
Petits pois		vapeur	4 min.	4 min.
Poireaux coupés		vapeur	24 min.	21 min.

* Aliment dans le panier vapeur

** Aliment dans l'eau

SEB CONSEIL

Pour toute information complémentaire



Service consommateurs :

www.seb.fr

tel.: 09 74 50 10 21

PRIX APPEL LOCAL

www.groupeseb.com

SEB S.A.S. - 21260 Selongey - FRANCE