

**Caroline Bach**  
*diététicienne-nutritionniste*

**MES PETITES RECETTES**  
*magiques*

# **ROBOT CUISEUR**



100 recettes saines, simples et délicieuses  
À RÉALISER AU ROBOT CUISEUR

**POCHE**  
L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# ROBOT CUISEUR

Additifs, excès de sel ou de sucre, mauvaises graisses... Vous savez très bien qu'il est plus sain (et moins cher) de consommer du « fait-maison » mais vous manquez de temps et d'idées ? Ultra-facile à utiliser, le robot cuiseur va vous réconcilier avec la cuisine de tous les jours ! Sélectionnez vos ingrédients, programmez la cuisson et c'est tout !

**Dans ce livre :**

- ✓ **Les avantages de la cuisine au robot cuiseur** pour votre santé (et votre quotidien).
- ✓ **Tous les conseils pour bien choisir et utiliser votre équipement** : les différents types de robots cuiseurs, les programmes, le nettoyage, les astuces pour préparer des desserts...
- ✓ **Les meilleurs ingrédients santé** à privilégier.
- ✓ **Et bien sûr, 100 recettes rapides, faciles, savoureuses et pas chères** conçues par Caroline Bach, diététicienne : Salade d'asperges, petits pois, fèves et chèvre frais, Cabillaud en croûte d'épices, Curry vert de poulet à la thaï, Risotto de petit épeautre aux girolles, Mousse de framboise...

*Des recettes saines au quotidien ? C'est facile !*

**Caroline Bach** est diététicienne-nutritionniste depuis plus de 15 ans. Outre son activité en cabinet libéral, elle intervient dans divers milieux : sportif, agroalimentaire, entreprise, scolaire, et enseigne aussi en école d'infirmières. Elle est déjà l'auteur, aux éditions Leduc.s, de *Mes petites recettes magiques à l'autocuiseur*.

ISBN : 979-10-285-1060-2



9 791028 510602

6 euros  
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet  
photo : © Catherine Madani  
RAYON : CUISINE, SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Relecture-correction : Sophie Guibout

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1060-2

ISSN : 2427-7150

Caroline Bach  
diététicienne nutritionniste

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# AU ROBOT CUISEUR

POCHE

L E D U C . S



# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Un nouvel allié dans la maison : le robot cuiseur</b>	<b>9</b>
Les avantages du robot cuiseur	10
Bien choisir votre robot cuiseur	13
Adapter vos recettes au robot cuiseur	17
Les temps de cuisson à la vapeur	19
Dans vos placards	21
Trucs et astuces	21
<b>100 Recettes magiques au robot cuiseur</b>	<b>23</b>
Entrées et potages	25
Œufs	57
Poissons	67
Viandes et volailles	91
Féculents	121
Légumes	141
Desserts	157
Autres recettes...	183



# INTRODUCTION

**O**n est bien d'accord : il est préférable, pour la santé comme pour le budget, de préparer ses repas à la maison. On choisit ses ingrédients, on fait l'impasse sur les mauvaises graisses, l'excès de sel et de sucre, et sur tous les additifs qui se cachent dans les produits industrialisés.

Oui mais, on manque souvent de temps, d'idées, et de savoir-faire. Vous n'avez jamais rêvé d'un robot qui vous remplacerait à la cuisine ? Il est arrivé ! Le robot cuiseur fait presque tout à votre place. Venez le découvrir avec nous, et laissez-vous tenter par ces cent recettes santé vitalité concoctées et adaptées pour vous.



## *Première partie*

# UN NOUVEL ALLIÉ DANS LA MAISON : LE ROBOT CUISEUR

**L**es robots ont envahi nos cuisines : robot pâtis-sier, robot multifonctions et le petit dernier de la famille, le robot cuiseur.

Ultratendances, les robots cuiseurs en font autant que les robots classiques mais ils permettent aussi de cuire, de rissoler ou de mijoter.

Pas besoin de surveiller votre cuisson, le robot cuiseur s'en charge. Vous n'avez qu'à ajouter les ingrédients en cours de préparation lorsque c'est nécessaire. Et en plus, il maintient au chaud en fin de cuisson !

## **LES AVANTAGES DU ROBOT CUISEUR**

La prévention des maladies par une alimentation saine est un des grands enjeux de notre temps. Le robot cuiseur peut contribuer à cet objectif.

### **LES VERTUS NUTRITIONNELLES**

Grâce au robot cuiseur, plusieurs cuissons sont possibles : à l'eau, à la vapeur ou à l'étouffée. Ces trois modes de cuisson présentent des avantages diététiques incontestables.

#### **La cuisson à l'eau**

La cuisson à l'eau consiste à faire cuire un aliment dans un grand volume d'eau.

Les aliments étant au contact de l'eau, on observe une fuite de certaines vitamines hydrosolubles dans l'eau de cuisson ainsi que de sels minéraux.

Afin de profiter donc pleinement des vertus nutritionnelles des aliments cuits à l'eau, il est souhaitable de consommer l'eau de cuisson.

Ce mode de cuisson convient donc tout particulièrement aux soupes et potages dans lesquels l'eau de cuisson est utilisée.

Si vous ne souhaitez pas utiliser l'eau de cuisson, n'épluchez pas vos fruits et légumes avant de les cuire à l'eau. Leur peau limite la perte en vitamines et minéraux par fuite dans l'eau de cuisson.

## **La cuisson à la vapeur**

C'est sans doute le mode de cuisson le plus diététique. En effet, les aliments sont placés dans un panier, au-dessus de l'eau bouillante, sans qu'il y ait de contact entre l'eau et l'aliment.

Ainsi, il n'y a pas de fuite de vitamines ni de minéraux dans l'eau.

Les pertes en vitamines sensibles à la chaleur (la vitamine C et la vitamine B9 que l'on trouve dans les fruits et légumes, la vitamine B1 des produits céréaliers et la vitamine B6 des viandes) sont minimisées par une cuisson courte, même à forte chaleur.

Par ailleurs, les nitrates et les pesticides se retrouvent dans la vapeur d'eau et sont donc éliminés des aliments.

Contrairement à la cuisson à l'eau, il est vivement conseillé de ne pas consommer l'eau résiduelle.

Enfin, cette cuisson ne nécessite pas d'ajout de matières grasses.

## **La cuisson à l'étouffée**

Elle consiste à cuire les aliments à une chaleur douce dans leur propre eau de constitution, dans un récipient fermé avec un couvercle. Ainsi, l'évaporation ne peut s'échapper et permet de cuire l'aliment dans son propre jus. C'est le principe des ragoûts, de la ratatouille, mais aussi des papillotes.

Comme l'eau de constitution et la vapeur d'eau sont consommées, les pertes vitaminiques et minérales sont mineures.

## **LE GAIN DE TEMPS**

Grâce à ses multiples fonctions : peser, hacher, mixer, remuer, rissoler, cuire, monter les blancs en neige, pétrir la pâte... Et ses multiples programmes : soupe, mijotage, cuisson vapeur... Cet appareil vous fait gagner beaucoup de temps.

C'est également moins de vaisselle à faire. Enfin, plus la peine de rester devant les fourneaux pour surveiller la cuisson, le robot s'en charge et il l'arrête selon la programmation de votre plat.

Vous pouvez donc vaquer à d'autres occupations ou tout simplement vous détendre.

## **LE GAIN DE PLACE**

Même si le robot cuiseur est un appareil assez imposant sur un plan de travail comme il remplit, entre autres, les fonctions d'un hachoir, d'un mijoteur, d'un blender, d'un cuiseur à riz, d'un cuiseur vapeur et d'un robot multifonctions, vous n'aurez plus besoin d'utiliser ces divers appareils qui libéreront de l'espace.

Fini le plan de travail occupé par les multiples robots et les prises qui sont toujours branchées... Un seul robot, pour une seule prise qui gère tout.

## **UN NETTOYAGE FACILE**

C'est aussi l'un des points forts du robot cuiseur : il se nettoie très facilement.

La cuve passe le plus souvent dans le lave-vaisselle. Son revêtement antiadhésif, ainsi que la cuisson douce et diffuse évitent aux aliments de coller à la cuve. Un simple rinçage avant de mettre la cuve au lave-vaisselle et le tour est joué.

Si vous n'avez pas de lave-vaisselle, un simple coup d'éponge avec du liquide vaisselle suffira.

Tous les accessoires : lames, pétrins, mélangeurs, panier vapeur passent également au lave-vaisselle.

## **BIEN CHOISIR VOTRE ROBOT CUISEUR**

Pour être pleinement satisfait de votre robot cuiseur, choisissez-le selon plusieurs critères.

### **LA CAPACITÉ**

La capacité varie, en fonction du modèle, de 2 litres à 6,7 litres.

Une cuve de 2 litres convient pour la confection de recettes pour 2 personnes.

Une cuve de 4,5 litres convient pour une famille de 4 personnes, et avec une capacité de 6,7 litres, on peut cuisiner pour 10 personnes environ.

*Mon conseil :* De très nombreux plats se congèlent ! Même si vous n'êtes que deux à table, vous apprécierez d'avoir un robot de grande capacité pour doubler les proportions et congeler vos bons petits plats.

### **LA CUVE**

Selon les modèles la cuve peut être en inox ou en plastique. Il en est de même pour le panier vapeur.

La cuve inox est plus robuste que la cuve en plastique, mais aussi plus lourde et parfois plus difficile à manipuler selon les modèles.

*Mon conseil* : Si vous choisissez une cuve et un panier vapeur en plastique, il est impératif qu'ils ne contiennent pas de bisphénol A.

## LES ACCESSOIRES

Tous les robots ne proposent pas les mêmes accessoires dans le pack initial.

Pensez à bien vérifier que vous avez tout ce qui vous sera nécessaire afin de ne pas alourdir la note (pétrins, extracteurs de jus, lames pour râper les légumes, par exemple) en achetant des pièces supplémentaires.

## LES PROGRAMMES

Les robots cuiseurs proposent de multiples fonctions.

À vous de choisir celles qui vous sont utiles :

- **Battre** : Permet de travailler un aliment ou une préparation dans le but d'en modifier la consistance et/ou la couleur.
- **Chauffer** : Les robots cuiseurs permettent de chauffer de 20 °C à 140 °C, de manière progressive et autonome.
- **Couper** : Permet de tailler plus ou moins finement les aliments tels que les légumes.
- **Cuire à la vapeur** : Permet la cuisson des aliments grâce à la vapeur et la chaleur produite par l'évaporation de l'eau.
- **Émincer** : Couper finement les aliments tels que les oignons, les échalotes mais aussi certains légumes.
- **Émulsionner** : Mélanger deux aliments qui d'habitude ne se mélangent pas. C'est le cas de l'eau et de l'huile, mais en les émulsionnant, on peut obtenir

une vinaigrette ou de la mayonnaise (le vinaigre et l'œuf étant aqueux).

- **Fouetter** : Mélanger énergiquement un aliment ou une préparation avec un fouet afin d'en modifier la consistance et/ou la couleur, comme par exemple pour monter les blancs en neige.
- **Maintien au chaud** : Permet de garder au chaud votre préparation.
- **Mélanger** : Remuer pendant la cuisson pour que celle-ci soit homogène et que la préparation ne colle pas à la cuve, sans changer la texture.
- **Mijoter** : Cuire très doucement (à la limite de l'ébullition) un aliment dans son jus ou dans une sauce, dans une cocotte ou une casserole ou une cuve couverte.
- **Minuteur** : Souvent programmable, il permet de mesurer ou de décompter le temps, et d'arrêter la cuisson ou de sonner afin d'avertir du temps écoulé.
- **Mixer** : Permet de réduire en purée ou en soupe.
- **Monter les blancs en neige** : (Cf : Fouetter).
- **Mode manuel** : Permet de cuisiner ses propres recettes en gérant la vitesse, la température et le temps de cuisson.
- **Moudre** : Réduire en poudre, concasser, broyer un aliment comme le poivre ou les oléagineux (amandes, noisettes...).
- **Peser** : La balance intégrée permet de peser tous les ingrédients directement dans la cuve.
- **Pétrir** : Malaxer un mélange d'eau, de farine, de levure et de sel pour obtenir une pâte bien aérée afin de réaliser du pain ou de la brioche.
- **Piler de la glace** : Broyer de la glace pour l'utiliser dans un cocktail ou une préparation spécifique.

- **Râper** : Réduire en plus ou moins fines particules certains aliments (fromage, carotte, céleri...).
- **Trancher** : Permet de faire des tranches à l'aide d'une lame (pommes de terre, courgettes, viande, fromage...)

### *Les appareils connectés*

Certains fabricants proposent des modèles connectés en Bluetooth à votre tablette ou votre Smartphone, permettant l'échange d'informations entre le robot et l'application, et l'accès à des mises à jour, des vues par étape, des recettes supplémentaires, des conseils, des listes de courses, des recommandations de vin ou des informations nutritionnelles.

## **LE BUDGET**

Les prix d'un robot cuiseur varient de 150 euros à 1 300 euros selon les fonctions qu'il propose.

À vous de voir quelle utilisation vous allez en avoir et si vous avez besoin d'un modèle d'entrée ou haut de gamme.

## **ADAPTER VOS RECETTES AU ROBOT CUISEUR**

Comme pour tout nouvel appareil, vous devrez vous adapter à son fonctionnement. Prenez le temps de bien lire la notice.

### **LA RECHERCHE DES MOTS-CLÉS**

Avant toute chose, il est important de lire la recette choisie en entier et de repérer les mots-clés : hacher, mixer, mijoter, pétrir...

Ensuite, en fonction de votre robot, vous pouvez adapter votre recette comme proposé ci-après.

### **LES TEMPÉRATURES DE CUISSON**

Feu doux : 60 °C

Feu moyen : 90 °C

Feu vif : 100 °C à 120 °C

Mijoter : 90 °C à 130 °C

Dorer (ou faire revenir) : 90 °C

### **LA QUANTITÉ DES INGRÉDIENTS**

Il est nécessaire de vous assurer que le volume des ingrédients de la recette choisie est compatible avec la contenance de la cuve avant de commencer. C'est surtout important si votre robot a une cuve de petite contenance et que vous souhaitez réaliser une recette pour 4 ou 6 personnes.

## LES DIFFÉRENTES FONCTIONS

Prenez vos repères pour pouvoir ajuster le temps à prévoir pour les différentes fonctions de votre robot cuiseur.

### Pétrir

La durée du pétrissage est fonction du type de pâte que vous souhaitez réaliser :

- Pâte à pizza, brioche, pain blanc, petits pains : 2 minutes
- Pain de seigle, bretzels, pain multicéréales : 3 minutes
- Pâte brisée et feuilletée : 1 à 2 minutes

### Fouetter et battre

Monter des blancs en neige, battre des œufs et du sucre, fouetter une crème, opérations faites usuellement avec un batteur électrique ou un fouet manuel peuvent être réalisées avec le fouet du robot cuiseur.

Attention à ne pas fouetter trop rapidement, soit environ 1 000/1 100 tours par minute.

Pour une crème fouettée, diminuez la vitesse à 700 tours par minute.

### Mélanger

Il est très simple de mélanger avec un robot cuiseur. Certains robots ont une lame inamovible, d'autres robots ont une lame qui mélange et une lame qui hache. Il s'agit donc de placer la bonne lame quand il y a le choix.

La vitesse dépend des ingrédients :

- Vitesse basse pendant 30 à 45 secondes pour des aliments en morceaux.
- Vitesse moyenne pendant 20 secondes, puis à vitesse basse pendant 20 secondes pour des aliments liquides.

## Hacher, râper et broyer

Il suffit de quelques secondes pour réaliser ces opérations grâce à la vitesse maximum.

## LES TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR

Les temps de cuisson à la vapeur sont variables d'un appareil à l'autre.

Voici un tableau qui vous guidera, à adapter selon votre matériel.

	MINUTES DE CUISSON
LÉGUMES	
Artichaut	20
Asperge	10
Aubergine en morceaux	18
Betterave	30
Brocoli	20
Butternut	25
Carotte en morceaux	18
Céleri-rave	30
Champignon	12
Chou	30
Chou de Bruxelles	30
Chou-fleur	25
Côte de bette	30
Courgette	20
Endive	30

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AU ROBOT CUISEUR

	MINUTES DE CUISSON
Épinard	6
Fenouil	27 à 36
Haricot vert	27
Navet	27
Panais	30
Poireau	30
Poivron	25
Potiron	25
Tomate	30
<b>POISSONS</b>	
Cabillaud	30
Daurade	21
Lotte	30
Saumon	25
Thon	15
<b>FÉCULENTS</b>	
Patate douce	60
Pomme de terre	40 à 60
<b>FRUITS</b>	
Banane	15
Pêche	12
Poire	18
Pomme	18
Rhubarbe	30

## DANS VOS PLACARDS

Pour vos préparations culinaires, pour les marinades et sauces, ayez à portée de main :

- du vin rouge
- du vin blanc
- de la bière
- du bouillon de volaille
- du bouillon de légumes
- du bouillon de bœuf
- du fumet de poisson
- des aromates (thym, laurier, oignon, ail, sauge, gingembre...)
- des herbes (persil, coriandre, basilic...)
- des épices (curry, paprika, cumin...)
- sel et poivre du moulin

## TRUCS ET ASTUCES

Voici quelques conseils pour réaliser vos recettes :

### AJUSTER L'ASSAISONNEMENT

Lorsque vous utilisez du bouillon (de volaille, de bœuf, de légumes) ou du fumet de poisson, n'ajoutez pas de sel, ceux-ci sont déjà salés. Rectifiez seulement l'assaisonnement en fin de cuisson si cela est nécessaire.

En revanche, si vous n'utilisez pas de bouillon, n'hésitez pas à assaisonner vos plats en utilisant toutes sortes d'épices et de condiments, tels que le paprika, le cumin, le curry, la coriandre, la moutarde, le gingembre... mais aussi pourquoi pas la bière ou le vin.

Tous ces ingrédients relèveront le goût de vos préparations.

### **ÉVITER LES DÉBORDEMENTS**

Quel que soit le robot cuiseur que vous utilisez, mieux vaut ne pas remplir la cuve au-delà des  $\frac{2}{3}$ , certains aliments gonflent à la cuisson et pourraient causer des débordements.

### **CHASSER LES ODEURS DE LA CUVE**

Stockez toujours votre appareil cuve ouverte afin que celle-ci ne prenne pas une odeur de renfermé.

*Mon conseil :* Vous pouvez glisser un petit objet entre le couvercle et la cuve pour permettre de les entrebâiller.

### **NETTOYER VOTRE ROBOT CUISEUR**

Le robot cuiseur ainsi que ses accessoires se nettoient très facilement soit au lave-vaisselle, soit avec une éponge et du liquide vaisselle.

*Mon conseil :* Vous pouvez verser dans la cuve 20 cl d'eau chaude additionnée d'une goutte de liquide vaisselle et mélanger à vitesse maximum pendant 1 seconde à intervalle, 5 ou 6 fois d'affilée. Propreté assurée !

*Seconde partie*

# 100 RECETTES MAGIQUES AU ROBOT CUISEUR





# Entrées et potages



Caviar d'aubergines.....	27
Crème de courgettes jaunes.....	28
Gaspacho andalou .....	29
Houmous.....	31
Purée de pois cassés à la marocaine.....	32
Rillettes de maquereaux au curry.....	33
Salade d'asperges, petits pois, fèves et chèvre frais.....	35
Salade de carottes à la marocaine .....	37
Salade de fenouil et pomme .....	38
Soupe chinoise aux crevettes .....	39
Soupe de lentilles corail et butternut.....	41
Soupe froide de petits pois à la menthe .....	43
Taboulé libanais.....	44
Terrine de saumon sauce cresson.....	45
Velouté de carottes au cumin et lait de coco .....	47

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Mes petites recettes magiques robot cuiseur  
Caroline Bach



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E