

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 8 personnes



Durée totale : 1h



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 40 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa grande cocotte

+ le moule à cake en porcelaine

Ingrédients :

- 250 g de patates douces cuites
- 400 g de haricots rouges cuits
- 1,5 cuillère à café de paprika
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 50 g de parmesan
- 50 g de crème de soja
- Poivre du moulin aux 5 baies

Cuisson : 40 min

Inversion à 20 min

HAUT : maxi 20 min puis mini

BAS : maxi 20 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Cake chili à la patate douce

Pour la cuisson de la patate douce à l'Omnicuiseur :

Epluchez, coupez en cubes la patate douce et mettez-la dans le panier vapeur avec 20 cl d'eau au fond de la cocotte. Fermez et mettez en cuisson.

Temps de cuisson : 40 min

Haut : mini 20 min puis "0"

Bas : maxi

1 Quand la patate douce est cuite, mixez-la avec les haricots rouges, le paprika, l'ail et la crème de soja.

2 Ajoutez à ce mélange les 3 œufs battus ainsi que le parmesan râpé, poivrez à votre convenance.

3 Chemisez le moule à cake avec du papier cuisson et versez-y la préparation.

4 Posez le moule au fond de la cocotte avec 5 c. à s. d'eau. Fermez et mettez en cuisson.

Conseils : dégustez tiède ou froid et servez avec une sauce de votre choix et une salade.

Avantages :

Plat riche en protéines.

