

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 8/10 personnes



Durée totale : 1h25



Temps de préparation : 25 min



Temps de cuisson : 60 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa grande cocotte

Ingrédients :

- 1,5 kg de courge butternut
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 250 g de coulis de tomates
- 2 c. à c. d'herbes de Provence
- Sel/poivre selon les goûts

Pour le crumble :

- 250 g de flocons d'avoine ou millet, quinoa, riz)
- 100 g de margarine
- 80 g de fromage râpé

Cuisson : 60 min

Inversion à 30 min

HAUT : maxi 40 min puis mini

BAS : maxi 30 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.

Crumble salé de courge butternut (sans gluten et sans sucre)

- 1 Epluchez et coupez la courge en cubes (2 cm maximum).
- 2 Mettez les cubes de courge dans l'Omnicuiseur et ajoutez le coulis de tomates, les oignons émincés finement, l'ail, les herbes de Provence, assaisonnez à votre convenance, mélangez.
- 3 Pour le crumble : mélangez tous les ingrédients dans un récipient et recouvrez l'ensemble du plat (voir photo).
- 4 Fermez et mettez en cuisson.

