

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 5/6 personnes



Durée totale : 45 min



Temps de préparation : 15 min



Temps de cuisson : 30 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 1 saumonette de 800 g fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines d'aneth
- 1 demi-citron bio dont le jus a déjà été utilisé
- Quelques feuilles et tiges de fenouil
- Quelques brins de persil
- Sel de mer (1 poignée)
- 1,5 litres d'eau

Cuisson : 30 min

HAUT : maxi 15 min puis "0"

BAS : maxi 15 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.

Saumonette au court-bouillon

- 1 Rincez la saumonette et essuyez-la avec du papier absorbant
- 2 Placez-la dans la cocotte.
- 3 Ajoutez le fenouil, le persil, l'aneth et le citron.
- 4 Recouvrez d'eau et ajoutez le sel.
- 5 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarque :

La quantité d'eau et de sel est variable selon la taille du poisson. Le principe tout simple est que l'eau doit recouvrir complètement la saumonette.

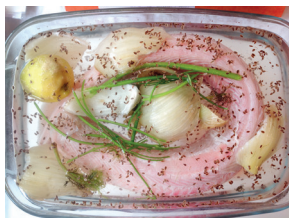
Attention ! L'eau doit être suffisamment salée afin que le sel naturel du poisson ne fuit pas la chair et ne la rende fade (phénomène osmotique).

Le temps de cuisson varie également en fonction de la taille de la saumonette. Le principe est d'arrêter la chauffe dès que l'eau frémit et de laisser la cuisson se terminer doucement cocotte fermée et interrupteurs sur 0 pendant 30 min, même si vous mangez 1h à 1h30 après il n'y aura pas de surcuisson.

Ce mode de cuisson (pochage) est très doux et donne à la saumonette une chair parfaitement cuite, très tendre et délicatement parfumée.

La saumonette ainsi cuite peut se consommer chaude ou froide avec une mayonnaise par exemple. Très intéressante pour les enfants car exception faite de sa grosse arête cartilagineuse centrale, elle ne possède pas d'arête.

La saumonette fait partie de la famille des requins. Son vrai nom est "roussette". La dénomination "saumonette" lui vient de sa chair rose. C'est un poisson maigre, source néanmoins d'oméga -3, avec une excellente qualité de protéine.



Avant cuisson



Après cuisson