

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 2/4 personnes



Durée totale : 55 min



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Ingrédients :

- 1 grosse aubergine ou 2 moyennes
- Coulis ou chair de tomate
- Féta
- Sel, poivre (facultatif)
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'eau (au fond de la cocotte)

Cuisson : 50 min

Inversion à 25 min

HAUT : maxi jusqu'à dorage
puis mini

BAS : maxi 25 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.

Aubergines rôties à la féta

- 1** Coupez les aubergines dans le sens de la longueur (comptez une demie aubergine par personne).
- 2** Striez la chair à l'aide d'un couteau.
- 3** Déposez quelques cuillères de coulis de tomate sur la chair, en essayant de faire pénétrer dans les stries.
- 4** Émiettez un peu de feta sur chaque aubergine. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 5** Déposez-les dans la cocotte et versez les 2 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte, fermez et mettez en cuisson.
- 6** Au moment de servir, ajoutez des feuilles de basilic.

