

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 8 h 50



Temps de préparation : 8 h



Temps de cuisson : 40 min

Matériel :

Vitalité 6000

+ grande cocotte

+ ramequin porcelaine

+ grille position haute

Ingrédients :

- 500 g de haricots secs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 2 gousses d'ail
- Algue kumbu (1 morceau)
- 150 g de lardons

Cuisson haricots : 40 min

Inversez à 20 min

HAUT : maxi 40 min

BAS : maxi 40 min

ATTENTE : 10 min

Cuisson lardons : 10 min

HAUT : maxi

BAS : "0"

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.

Haricots blancs à la carbonara

1 Mettez à tremper les haricots au moins 8h (une nuit par exemple) dans une grande quantité d'eau salée.

2 Après trempage, rincez les haricots et les installer dans la grande cocotte. Ajoutez un morceau d'algue kumbu (pour une meilleure digestion des haricots et une cuisson plus courte). Couvrez d'eau et mettez en cuisson. Attention, le temps de cuisson peut dépendre de la variété de vos haricots blancs et de leur "ancienneté".

3 A la fin de la cuisson, laissez en attente au moins 10 min et vérifiez la cuisson de vos haricots.

4 Disposez les lardons dans le plat rectangulaire et installez celui-ci sur la grille en position haute. Poursuivre la cuisson 10 min en position maximum en haut et position "0" en bas.

5 Assemblez les lardons avec les haricots, puis la crème fraîche et les gousses d'ail hachées. Assaisonnez avec du poivre et de la sarriette par exemple.

Conseils / notes :

Voici encore une recette toute simple pour consommer des légumineuses et satisfaire toute la famille !

Pour un menu équilibré en protéines et glucides, consommer ce plat avec une bonne tranche de pain complet bio et une portion de légumes verts (poireaux, fenouil, chou, épinards, oignons, courges, etc).

