

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 1h15



Temps de préparation : 25 min



Temps de cuisson : 50 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa grande cocotte

Ingrédients :

- 1 carré de tofu fumé
- 200 g de saucisson à cuire
- 200 g de saucisses fumées
- 300 g de carottes
- 400 g de bulbes de fenouil
- 200 g d'oignons
- 800 g de tomates pelées
- 150 g de haricots rouges cuits
- 4 gousses d'ail
- 15 g de gingembre frais
- 10 g de curcuma frais
- 1 poignée de persil plat haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 grosse cuillère à soupe d'épices à Rougail type Massalé ou 2 c à c de curry indien + 1 c à c de moutarde en grains + 1 c à c d'origan (ou thym)
- 1 verre d'eau

Cuisson : 50 min

Inversion à 30 min

HAUT : maxi 30 min puis mini

BAS : maxi 30 min puis mini

Attente : 10 min

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.

Rougail saucisses et légumes de saison

1 Préparez tous les légumes : épluchez et taillez les carottes en rondelles d'1 cm, taillez les fenouils en lamelles et les oignons, l'ail, le persil, le gingembre, le curcuma, le tout finement haché.

2 Ajoutez l'huile d'olive, les épices, les tomates pelées avec tout le jus et les haricots rouges cuits ainsi que le tofu fumé coupé en petits dés et pour finir, ajoutez un verre d'eau.

3 Mélangez bien l'ensemble.

4 Coupez les saucisses et le saucisson en rondelles d'1 cm et mettez-les sur les légumes.

5 Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Remarques :

Après les 10 min d'attente, ouvrez la cocotte, remuez bien l'ensemble avant de servir.

