



# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 2 personnes



Durée totale : 20 min



Temps de préparation : 10 min



Temps de cuisson : 20 min

## Matériel :

Vitalité 4000



## Ingrédients :

- Quelques feuilles de salade verte
- 1 avocat
- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 3 brins de persil
- 1 fenouil
- 1 carotte
- 1/2 citron jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de Tamari
- Poivre du moulin

**Cuisson :** 20 min

**HAUT :** maxi

**BAS :** maxi



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.

# Salade : chaud/froid au fenouil



**1** À l'aide d'une mandoline, coupez le fenouil en fines lamelles et la carotte en tout petits dés. Mettez-les dans la cocotte du V4000, ajoutez un filet d'huile d'olive, fermez et mettez en cuisson.

**2** Pendant ce temps, répartissez dans 2 assiettes le reste des ingrédients coupés selon vos envies.

**3** Dans un bol, pressez le jus du 1/2 citron, ajoutez l'huile d'olive et pour finir le Tamari (facultatif), émulsionnez l'ensemble.

**4** Répartissez un peu de sauce sur chaque salade et ajoutez le mélange fenouil/carotte bien chaud.

**5** Saupoudrez de persil émincé, dégustez sans attendre !

