



Manger mieux.
Vivre mieux.



AMC EasyQuick

Notice d'utilisation



Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info

Lisez attentivement cette notice d'utilisation avant d'utiliser l'EasyQuick. Conserver la notice d'utilisation et la remettre au nouveau propriétaire en cas de transmission du produit.

Signification des symboles



Consignes de sécurité importantes. Leur non-respect peut entraîner blessures et dommages.



Informations utiles pour l'utilisateur.



Fonctionnement défaillant ou utilisation non appropriée.



Informations relatives à la **protection de l'environnement**, à l'écologie et aux aspects économiques.



Bon état de fonctionnement ou utilisation adéquate.

Les étapes de mise en œuvre sont accompagnées d'une flèche.

1. Conformité d'utilisation et sécurité	4	3. Cuisson-vapeur automatique avec panier Softiera et EasyQuick	11
1.1 Casseroles compatibles et accessoires	4		
1.2 Types de cuisinières et dimensions de plaques de cuisson adaptés	4	4. Saisir avec l'EasyQuick	12
1.3 Informations importantes en matière d'utilisation et de sécurité	5		
Prévenir les dommages, éviter les utilisations non conformes	5	5. Saisir et cuire en mode automatique avec l'EasyQuick	13
Prévenir les dangers ...	6		
Surveillance	6	6. Cuisson-vapeur manuelle avec panier Softiera et EasyQuick	15
1.4 Entretien et maintenance	7		
Contrôle de la soupape-vapeur	7	7. Nettoyage et entretien	16
Que faire en cas de dommages ou de dysfonctionnement ?	7	7.1 Démontage de l'EasyQuick	16
1.5 Recyclage	7	7.2 Nettoyer et entreposer l'EasyQuick	17
		7.3 Montage de l'EasyQuick	17
		7.4 Contrôle de la soupape-vapeur	17
2. Votre EasyQuick	8	8. Que faire, lorsque...	18
2.1 Montage de l'EasyQuick	8		
Casseroles et accessoires compatibles avec l'EasyQuick	8	9. Service-Clients AMC, pièces de rechange	19
Le Visiotherm E	9	9.1 Pièces de rechange	19
2.2 Fonctionnement et utilisation	9		
La soupape-vapeur	9		
Saisir et faire revenir	10		
La cuisson-vapeur	10		

1. Conformité d'utilisation et sécurité

L'EasyQuick est destiné à la cuisson-vapeur et à la saisie d'aliments ; ce couvercle est compatible avec les casseroles de 20 cm et 24 cm de diamètre. Il n'est destiné qu'à ce seul usage. Une utilisation non conforme peut présenter des dangers. Bien tenir compte et respecter cette notice d'utilisation – tout particulièrement les informations contenues dans ce chapitre.

1.1 Casseroles compatibles et accessoires

L'EasyQuick peut être utilisé avec :

- Les casseroles AMC 20 cm et 24 cm
- La GourmetLine
- Le panier Softiera 20 cm et 24 cm
- L'élément-passoire 20 cm et 24 cm
- Le Visiotherm E (modèle avec fenêtre Viandes et fenêtre Vapeur)
- L'Audiotherm (modèle avec boîtier gris et touches noires)
- Le Navigenio

Ne peuvent être utilisés :

- La casserole 24 cm 2,5 l avec panier Softiera*
- La casserole 20 cm 2,3 l avec panier Softiera*
- La casserole 24 cm 8,0 l associée au Navigenio
- La HotPan 24 cm avec panier Softiera*
- L'Eurasia 24 cm avec panier Softiera*
- Les casseroles et poêles d'autres fabricants
- L'anneau-combi, le séparateur-râpe ou la cloche-combi placés dans la casserole

*usage possible **sans** le panier Softiera

1.2 Types de cuisinières et dimensions de plaques de cuisson adaptés

L'EasyQuick convient tout particulièrement à la cuisson automatique avec le Navigenio et l'Audiotherm. Le contrôle optimal de la température s'effectue ainsi parfaitement et très simplement.

De plus, les casseroles verrouillées avec l'EasyQuick peuvent être utilisées sur tous types de cuisinières :

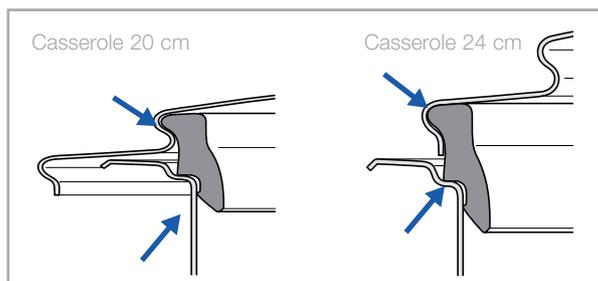
- Les diamètres de la plaque de cuisson et de la casserole doivent correspondre autant que possible.
- La casserole doit être placée au centre de la plaque de cuisson.
- Les cuisinières à induction sont compatibles à condition que les casseroles soient estampillées „Induction“ sur le fond.
- Ne jamais utiliser les fonctions booster et power des cuisinières à induction.
- Dans le cas d'une cuisinière à gaz, choisir le brûleur de taille appropriée. La flamme ne doit jamais être plus grande que le fond de la casserole.
- Merci de lire également la notice d'utilisation „Fonctionnement“ dans „Notre livre de cuisine“ ou encore „AMC pas à pas“.

1.3 Informations importantes en matière d'utilisation et de sécurité



Prévenir les dommages, éviter les utilisations non conformes

- Avec les cuisinières à gaz, le joint d'étanchéité de 24 cm ne doit jamais être inséré comme joint supplémentaire dans l'EasyQuick lorsqu'on utilise la casserole de 20 cm avec le joint d'étanchéité de 20 cm. On court sinon le risque d'abîmer le joint d'étanchéité ou qu'il prenne feu.
- N'utiliser avec l'EasyQuick que le joint d'étanchéité de la taille correspondant au diamètre de la casserole. Le joint d'étanchéité doit être inséré dans la monture à l'intérieur du couvercle.

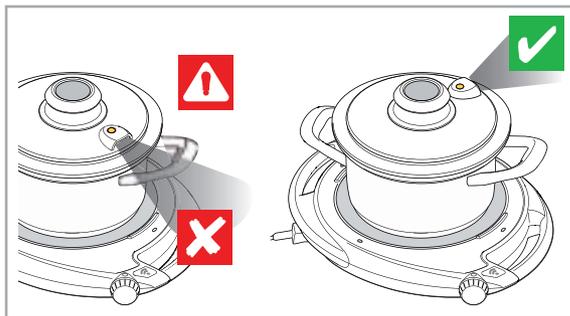


- L'EasyQuick équipé du joint d'étanchéité correspondant doit être positionné sur toute la circonférence du bord de la casserole de taille appropriée.
- La soupape-vapeur ainsi que les joints d'étanchéité de l'EasyQuick doivent toujours être propres et en bon état. Si la soupape est encrassée ou bouchée, si le joint d'étanchéité n'est pas parfaitement inséré ou si l'EasyQuick n'est pas correctement positionné, le couvercle peut se soulever et de la vapeur brûlante peut alors s'échapper du pourtour du couvercle. Tenir compte des consignes du chapitre 7 „Nettoyage et entretien“.
- Lors de la cuisson-vapeur avec le panier Softiera, toujours verser l'équivalent d'une tasse d'eau (env. 120-150 ml) dans la casserole afin de permettre la formation de vapeur. Toujours veiller à ce que le niveau de l'eau ne dépasse pas le fond perforé du panier Softiera. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Afin de garantir un processus de cuisson parfait, ne jamais remplir la casserole au-delà des $\frac{2}{3}$ du volume nominal, et pas à plus de $\frac{1}{2}$ avec des aliments dont le volume augmente à la cuisson. Ne pas incliner ni retourner la casserole car l'EasyQuick risque alors de tomber, des aliments peuvent être projetés par la soupape-vapeur et celle-ci peut alors ne plus fonctionner correctement.
- Lors de l'utilisation de l'EasyQuick avec le panier Softiera, bien veiller à ajouter une tasse d'eau (env. 120-150ml), faute de quoi la casserole pourrait subir des dommages.
- Ne pas utiliser l'EasyQuick ni au four, ni au four à micro-ondes. Toutes les pièces en matériau synthétique et en caoutchouc pourraient être endommagées.



Prévenir les dangers ...

- Avec l'EasyQuick, les aliments cuisent sans surpression à haute température.
En cas de mauvaise utilisation de l'EasyQuick, vous pouvez vous blesser, vous brûler ou vous ébouillanter.
- Ne toucher ni les parties en acier inoxydable, ni la soupape-vapeur.
- Ne toucher que les poignées et le Visiotherm E de l'EasyQuick. Si nécessaire, utiliser une protection pour les mains.



- Faire en sorte de positionner la soupape-vapeur loin du corps en veillant également à ce qu'elle ne soit pas orientée vers les poignées car de la vapeur brûlante s'en échappe.
- Lorsqu'on positionne l'EasyQuick sur une casserole chaude, des jets de vapeur brûlante s'échappent de la soupape-vapeur.
- Lorsqu'on retire l'EasyQuick de la casserole, toujours la maintenir fermement d'une main par la poignée. Dans le cas contraire, la casserole pourrait basculer et des aliments brûlants se renverser.



Surveillance

- L'EasyQuick doit être surveillé lors de la cuisson. Si vous utilisez l'Audiotherm (voir notice d'utilisation spécifique) exclusivement pour le contrôle acoustique du processus de cuisson, veillez à rester à proximité.
- Ne pas surveiller ou contrôler la cuisson peut provoquer une surchauffe.
Les aliments peuvent être perdus, la casserole ou l'EasyQuick peuvent subir des dommages ou être détruits. Risques d'accident et d'incendie.
- L'EasyQuick n'est pas destiné à être utilisé par des enfants.
- Les enfants doivent être surveillés lorsqu'ils se trouvent à proximité de l'EasyQuick. Ils risquent de se brûler ou de s'ébouillanter.
- Les personnes souffrant d'une altération de leurs capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles ou qui, par leur inexpérience ou leur méconnaissance du produit, ne sont pas en mesure d'utiliser l'EasyQuick en toute sécurité, ne doivent en aucun cas l'utiliser sans la surveillance ou les indications d'une personne responsable de la sécurité.

1.4 Entretien et maintenance

Entretenez et maintenez votre EasyQuick régulièrement afin d'en assurer le bon fonctionnement en toute sécurité.

- Nettoyer l'EasyQuick après chaque utilisation et démonter et nettoyer la soupape-vapeur toutes les 5 utilisations.
- Avant chaque utilisation, vérifier le bon fonctionnement de la soupape-vapeur et du joint d'étanchéité.
- Remplacer le joint d'étanchéité et la soupape-vapeur lorsque ceux-ci sont endommagés, fissurés, friables ou lorsqu'ils rétrécissent.

Tenir compte des consignes du chapitre 7 „Entretien et maintenance“.

N'apporter aucune modification à l'EasyQuick. Ne pas démonter l'EasyQuick au-delà de ce qui est nécessaire à son entretien et à sa maintenance. Toute intervention non conforme ou utilisation de la force peuvent en affecter le bon fonctionnement et la sécurité.

Contrôle de la soupape-vapeur

Vérifier avant chaque utilisation que la soupape-vapeur n'est ni obturée, ni encrassée. Le canal de sortie de la vapeur doit être vissé fermement avec l'écrou et l'indicateur de soupape interne doit être légèrement mobile vers le haut et vers le bas.

Que faire en cas de dommages ou de dysfonctionnement ?

En cas de dommages ou de dysfonctionnement, l'EasyQuick ne doit plus être utilisé. Les pièces d'usure (tels que joints, soupape-vapeur et Visiotherm E) sont disponibles comme pièces détachées chez AMC. Vous pouvez procéder vous-même au remplacement. N'utilisez que des pièces détachées d'origine.

1.5 Recyclage



L'EasyQuick n'est pas un déchet ménager, les matériaux dont il est composé sont recyclables. Le cas échéant, éliminer le produit conformément à la réglementation en vigueur et à la protection de l'environnement.

2. Votre EasyQuick

2.1 Montage de l'EasyQuick

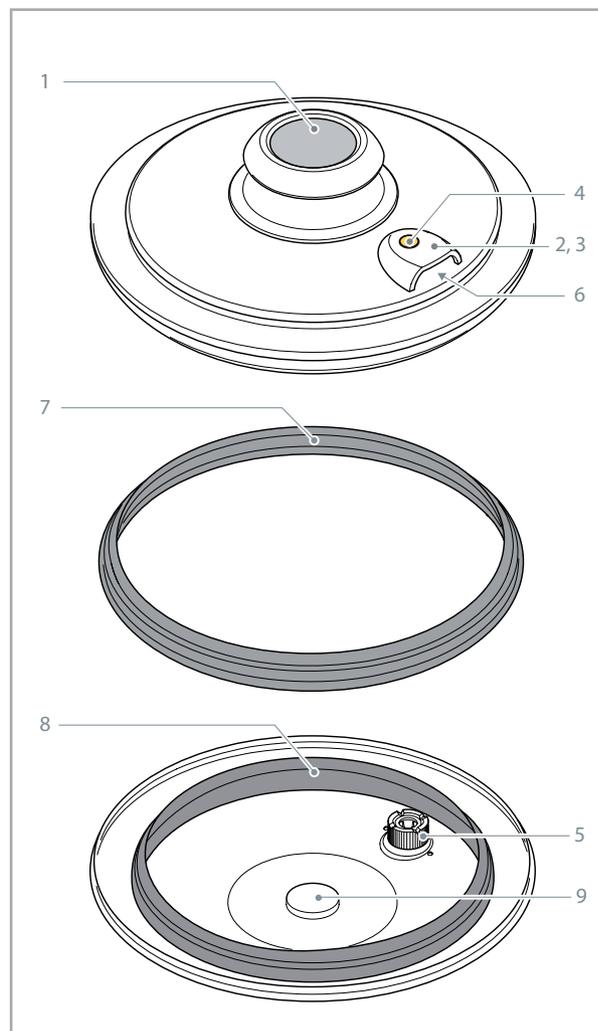
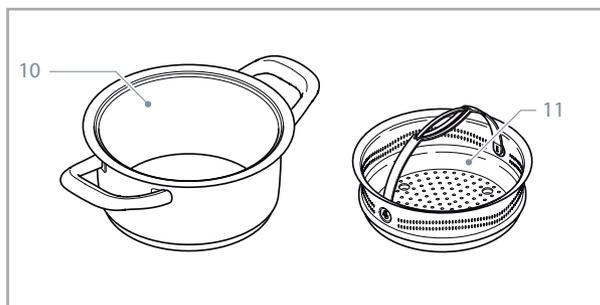
- 1 Visiotherm E
- 2 Soupape-vapeur composée de :
 - 3 Boîtier soupape
 - 4 Indicateur de soupape
 - 5 Ecrou-soupape
 - 6 Orifice de sortie de la vapeur
- 7 Joint d'étanchéité 20 cm (non monté)
- 8 Joint d'étanchéité 20 cm (monté dans le couvercle)
- 9 Sensotherm (sonde thermique)

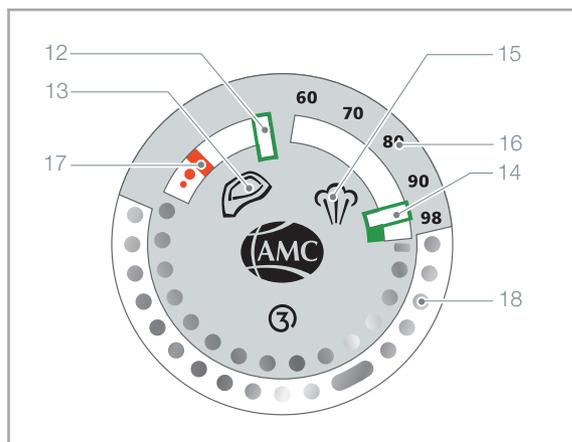
Non inclus dans l'offre-produit :

Casseroles et accessoires pour une utilisation avec l'EasyQuick

10 Casserole 20 cm / 24 cm

11 Panier Softiera 20 cm / 24 cm





Visiotherm E

- 12 Fenêtre Viandes
- 13 Symbole Viandes
- 14 Fenêtre Vapeur
- 15 Symbole Vapeur
- 16 Echelle de température Vapeur
- 17 Aiguille rouge
- 18 Points de mesure pour l'Audiotherm

2.2 Fonctionnement et utilisation

L'EasyQuick est un bijou de technologie plein de talents :

- Il peut être utilisé aussi bien avec des casseroles de 20 cm que de 24 cm.
- Il permet tout à la fois la cuisson-vapeur, la cuisson standard et la saisie des aliments.
- Il permet de cuire les aliments à la vapeur ou de les saisir.
- Il fonctionne sans surpression.
- Les vitamines, éléments nutritifs et sels minéraux des aliments sont préservés.
- Il permet des gains de temps importants.



L'EasyQuick doit être positionné sur la casserole puis correctement verrouillé. La chaleur provoque l'évaporation du liquide contenu dans les aliments ou ajouté en début de cuisson et génère une vapeur douce pour les aliments. Ceux-ci cuisent ainsi à une température plus élevée, plus rapidement, leurs éléments nutritifs sont préservés et on économise de l'énergie. De plus, l'EasyQuick peut être retiré de la casserole à tout moment au cours de la cuisson.

Soupape-vapeur

La soupape-vapeur joue un rôle essentiel, elle permet à l'air et à la vapeur de sortir de la casserole de manière contrôlée. La soupape s'ouvre plus ou moins selon le volume de vapeur devant s'échapper. L'expulsion de la vapeur ainsi que les mouvements de l'indicateur de soupape interne génèrent des bruits, ce qui est normal.

La soupape-vapeur joue également le rôle de soupape de sécurité en évitant qu'une surpression ne se forme à l'intérieur de la casserole. S'il arrive que la soupape ne fonctionne pas correctement, par ex. parce qu'elle est obturée, le couvercle se soulève dès la formation d'une pression très faible et donc sans danger.



La vapeur expulsée est brûlante.

Saisir

par ex. viandes, poissons, etc.

Cuisson-vapeur et cuisson standard

Convient pour les pommes de terre et les légumes nécessitant des temps de cuisson moyens ou longs, les poissons, les « Dampfnudeln » (beignets-vapeur), les légumes farcis ou paupiettes de légumes, les potées, les grosses pièces de viande et les légumes secs.

- Préserve les vitamines, sels minéraux et oligo-éléments
- Gains de temps importants
- Pas de surpression
- Possibilité de retirer l'EasyQuick à tout moment

Pour les aliments devant être cuits exclusivement à la vapeur, l'utilisation du panier Softiera est indispensable afin qu'ils ne soient pas en contact avec l'eau, qu'ils n'attachent pas et surtout qu'ils ne s'appauvrissent pas. Ainsi, tous les éléments nutritifs essentiels, par ex. les vitamines, sont largement préservés.

- N'utiliser le panier Softiera 20 cm qu'à partir de la casserole 20 cm 3,0 l.
- N'utiliser le panier Softiera 24 cm qu'à partir de la casserole 24 cm 3,5 l.



Pour une utilisation optimale de l'EasyQuick, il est recommandé de l'utiliser avec :

- L'Audiotherm AMC et le
- Navigenio AMC

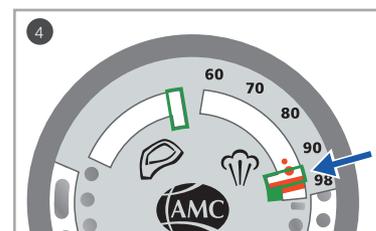
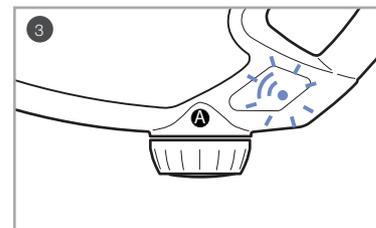
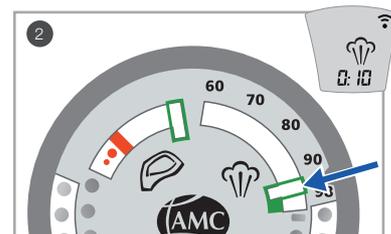
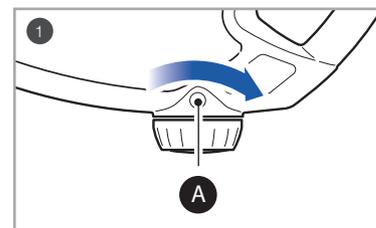
Le processus de cuisson se déroule alors de manière entièrement automatique.

Voir également les notices d'utilisation spécifiques.

Lorsqu'on cuit à la vapeur sur une cuisinière classique, il est nécessaire d'en modifier fréquemment le réglage afin que la température de cuisson reste dans la zone optimale. Une surveillance étroite est requise afin de garantir gain de temps et cuisson optimale, même lorsque l'on utilise l'Audiotherm pour contrôler la température de manière acoustique et qu'il nous avertit par des signaux sonores.

3. La cuisson-vapeur automatique avec le panier Softiera et l'EasyQuick

- Préparer les aliments.
- Choisir la casserole de taille appropriée et placer le panier Softiera à l'intérieur. Verser l'équivalent d'une tasse d'eau (env. 120-150 ml) dans la casserole. Veiller à ce que le niveau de l'eau ne dépasse pas le fond perforé du panier Softiera. Mettre les aliments préparés dans la casserole.
- Insérer le joint d'étanchéité correspondant au diamètre de la casserole dans l'EasyQuick et placer ce dernier sur la casserole.
- ① Placer la casserole sur le Navigenio, le régler sur Automatique „A“, mettre l'Audiotherm en route en appuyant sur la touche gauche ou droite, programmer le temps de cuisson souhaité à l'aide de la touche droite, par ex. 10 minutes.
- ② Positionner l'Audiotherm sur le Visiotherm E et tourner jusqu'à ce que les symboles Radio et Vapeur apparaissent.
- ③ Le Navigenio est maintenant en contact radio et clignote bleu. Tout se déroule désormais de manière entièrement automatique : le Navigenio et l'Audiotherm gèrent seuls la phase de chauffage et la réduction de l'énergie tout en surveillant le temps de cuisson.
- ④ La température idéale est maintenue automatiquement pendant toute la durée de la cuisson.
- Si vous souhaitez ajouter un ingrédient supplémentaire au cours de la cuisson, retirez l'Audiotherm du Visiotherm E et soulevez l'EasyQuick. Ajoutez votre ingrédient puis remettez l'EasyQuick sur la casserole. Positionner à nouveau l'Audiotherm sur le Visiotherm E, tourner jusqu'à ce que les symboles Radio et Vapeur apparaissent et terminer la cuisson.



Lorsque le temps de cuisson programmé est écoulé, un signal sonore simple vous invite à passer à table. Si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt, aucun souci : les aliments sont maintenus au chaud à 60°C une heure durant.

- Pour finir, actionner l'interrupteur du Navigenio pour l'éteindre.

4. Saisir avec l'EasyQuick

- Préparer les aliments. Essuyer les aliments à saisir.
- Choisir la casserole de taille appropriée puis insérer dans l'EasyQuick le joint d'étanchéité correspondant au diamètre choisi.
- Placer l'EasyQuick sur la casserole puis mettre la casserole vide et sèche sur le Navigenio.

→ ① Mettre l'Audiotherm en route à l'aide de la touche droite ou gauche. Le positionner et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.

→ ② Régler le Navigenio à degré 6 et faire chauffer.



③ L'aiguille rouge commence à se déplacer et atteint après quelques minutes seulement la fenêtre Viandes. Un double signal sonore retentit.

→ Désactiver le signal sonore à l'aide de la touche droite ou gauche.

→ Retirer l'Audiotherm et l'EasyQuick, mettre les aliments dans la casserole.

④ Réduire le Navigenio au petit degré (degré 2).

→ Remettre l'EasyQuick sur la casserole, positionner l'Audiotherm et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.

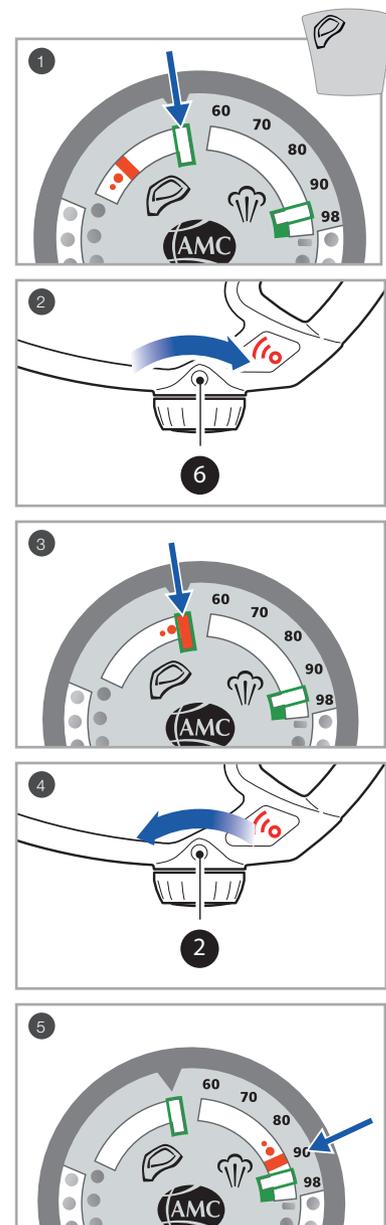


⑤ Dès que l'aiguille rouge a atteint le point de retournement à 90°C, un double signal sonore retentit.

→ Désactiver le signal sonore à l'aide de la touche droite ou gauche. Retirer l'Audiotherm et l'EasyQuick.

→ Retourner les aliments, remettre l'EasyQuick en place et éteindre complètement le Navigenio.

→ Laisser les aliments cuire ainsi quelques minutes seulement, selon l'épaisseur.



5. Saisie et cuisson automatique avec l'EasyQuick

- Préparer les aliments. Essuyer les aliments à saisir.
- Choisir la casserole de taille appropriée puis insérer dans l'EasyQuick le joint d'étanchéité correspondant au diamètre de la casserole.
- Placer l'EasyQuick sur la casserole puis mettre la casserole vide et sèche sur le Navigenio.

→ ① Mettre l'Audiotherm en route à l'aide de la touche droite ou gauche. Le positionner et tourner jusqu'à ce que le symbole Viandes apparaisse.

→ ② Régler le Navigenio à degré 6 et faire chauffer.



③ L'aiguille rouge commence à se déplacer et atteint après quelques minutes seulement la fenêtre Viandes. Un double signal sonore retentit.

→ Désactiver le signal sonore à l'aide de la touche droite ou gauche.

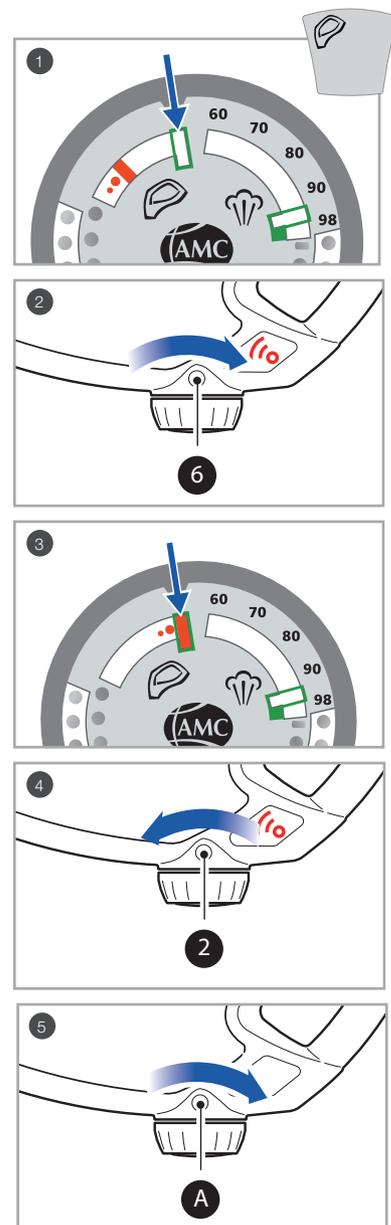
→ Retirer l'Audiotherm et l'EasyQuick, mettre les aliments dans la casserole.

④ Réduire le Navigenio au petit degré (degré 2), saisir les aliments comme souhaité et retourner.

→ Ajouter les autres ingrédients ainsi que l'équivalent d'une tasse d'eau ou d'un autre liquide (env. 120-150 ml), remuer et couvrir avec l'EasyQuick.

→ ⑤ Régler le Navigenio sur Automatique „A“, mettre l'Audiotherm en route à l'aide de la touche droite ou gauche, programmer le temps de cuisson souhaité avec la touche droite, par ex. 10 minutes.

→ La suite page 14 !



→ 6 Positionner l'Audiotherm sur le Visiotherm E, tourner jusqu'à ce que les symboles Vapeur et Radio apparaissent.

7 Le Navigenio est maintenant en contact radio et clignote bleu. Tout se déroule désormais de manière entièrement automatique : le Navigenio et l'Audiotherm gèrent seuls la phase de chauffage et la réduction de l'énergie tout en surveillant le temps de cuisson.

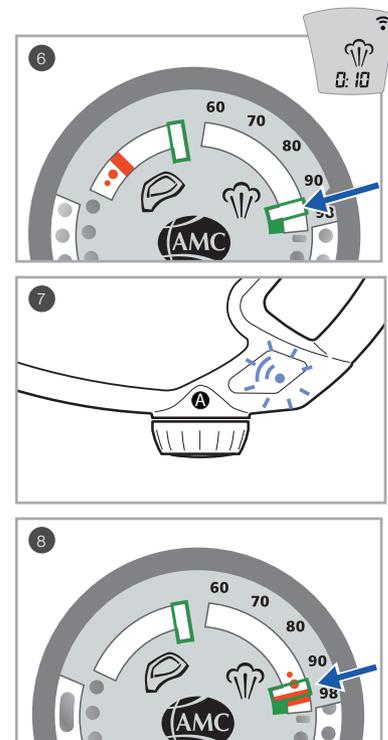
8 La température idéale de cuisson est maintenue automatiquement pendant toute la durée de la cuisson.

→ Si vous souhaitez ajouter un ingrédient supplémentaire au cours de la cuisson, retirez l'Audiotherm du Visiotherm E et soulevez l'EasyQuick. Ajoutez votre ingrédient puis remettez l'EasyQuick sur la casserole. Positionner à nouveau l'Audiotherm sur le Visiotherm E, tourner jusqu'à ce que les symboles Radio et Vapeur apparaissent et terminer la cuisson.



Lorsque le temps de cuisson programmé est écoulé, un signal sonore simple vous invite à passer à table. Si vous n'êtes pas encore tout à fait prêt, aucun souci : les aliments sont maintenus au chaud à 60°C une heure durant.

→ Pour finir, actionner l'interrupteur du Navigenio pour l'éteindre.



Pour gérer le processus de cuisson manuellement, reportez-vous au chapitre 6 point 1.

6. Cuisson-vapeur manuelle avec panier Softiera et EasyQuick

- Préparer les aliments.
- Choisir la casserole de taille appropriée et placer le panier Softiera à l'intérieur. Verser l'équivalent d'une tasse d'eau (env. 120-150 ml) dans la casserole. Veiller à ce que le niveau de l'eau ne dépasse pas le fond perforé du panier Softiera. Mettre les aliments préparés dans la casserole.
- Insérer le joint d'étanchéité correspondant au diamètre de la casserole dans l'EasyQuick et placer ce dernier sur la casserole.
- Placer la casserole sur la plaque de cuisson. Mettre l'Audiotherm en route en appuyant sur la touche gauche ou droite, programmer le temps de cuisson souhaité à l'aide de la touche droite, par ex. 10 minutes.

→ ① Positionner l'Audiotherm sur le Visiotherm E et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.

→ Régler la plaque de cuisson à puissance maximale et faire chauffer.



② L'aiguille rouge commence à se déplacer en direction de la fenêtre Vapeur. Dès qu'elle est atteinte, un double signal sonore retentit.

→ Désactiver le signal sonore à l'aide de la touche droite ou gauche, réduire la plaque de cuisson au minimum.

→ ③ Observer l'Audiotherm et, si nécessaire, régler la puissance de la plaque de cuisson. Si la température est trop élevée, un „-“ apparaît. Réduire le feu ou l'éteindre complètement. Si la température est trop basse, un „+“ apparaît. Augmenter le feu.

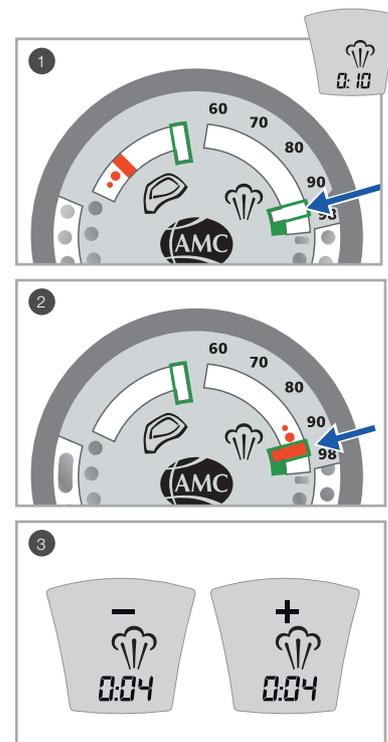


Dès que le temps de cuisson programmé est écoulé, un signal sonore simple retentit.

→ Désactiver le signal à l'aide de la touche gauche ou droite.

→ Servir les aliments ou, si nécessaire, augmenter le temps de cuisson.

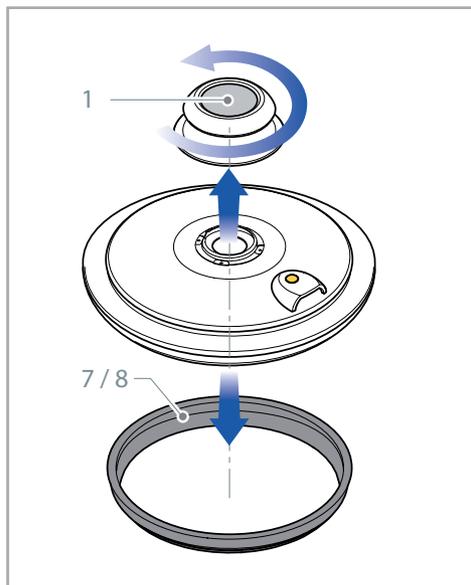
→ Pour finir, éteindre complètement la plaque de cuisson.



7. Nettoyage et entretien

Nettoyez et entretenez votre EasyQuick comme suit :

- Nettoyer l'EasyQuick après chaque utilisation et le démonter toutes les 5 utilisations afin de le nettoyer.
- Avant chaque utilisation, vérifier le bon fonctionnement de la soupape-vapeur.
- Remplacer les joints d'étanchéité lorsqu'ils sont endommagés, fissurés, friables ou lorsqu'ils rétrécissent.

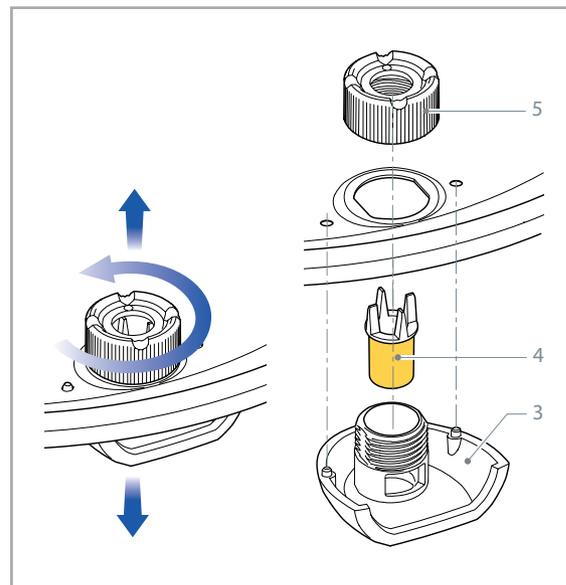


7.1 Démontage de l'EasyQuick



Mettre l'EasyQuick à refroidir complètement avant de le démonter.

- Retirer le joint d'étanchéité (7 / 8).
- Dévisser le Visiotherm E (1).
- Dévisser précautionneusement de l'intérieur l'écrou-soupape (5). Retirer le boîtier (3), retirer l'indicateur de soupape (4).



7.2 Nettoyer et entreposer l'EasyQuick

Les produits nettoyants adaptés sont Magic Stone AMC, Magic Foam AMC ou un produit nettoyant neutre.

- Laver les pièces de l'EasyQuick séparément au lave-vaisselle ou à la main avec une éponge, avec la Magic Sponge par exemple, ou à l'aide d'un linge puis rincer à l'eau très chaude.
- Bien essuyer.

7.3 Montage de l'EasyQuick

- Lors du montage, effectuer les différentes étapes de vérification (voir chapitre 1.4 et 7.4). Elles sont importantes pour un parfait fonctionnement en toute sécurité.
- Visser le Visiotherm E.
- Positionner le boîtier de la soupape et maintenir. Placer l'indicateur de soupape dans le boîtier. Visser fermement à la main et de l'intérieur avec l'écrou-soupape.
- Placer le joint d'étanchéité correspondant au diamètre de la casserole dans l'EasyQuick. Bien appuyer sur tout le pourtour du joint d'étanchéité afin de s'assurer qu'il est bien en place dans la monture.

7.4 Contrôle de la soupape-vapeur

→ Assurez-vous que :

- La soupape-vapeur est correctement assemblée.
- L'indicateur de soupape doit se trouver dans le boîtier de la soupape.
- L'écrou-soupape doit être vissé fermement et à la main.
- L'indicateur de soupape doit pouvoir bouger facilement.
- L'orifice d'évacuation de la vapeur doit être orienté vers l'extérieur en direction du rebord du couvercle.

8. Que faire, lorsque . . .

...l'EasyQuick se soulève par le côté au cours de la cuisson et que de la vapeur s'échappe du rebord de la casserole ?

- Une légère surpression s'est formée à l'intérieur de la casserole.
- S'assurer que la soupape-vapeur est mobile et propre.
- Vérifier que le joint d'étanchéité est correctement positionné.

...des aliments sont expulsés par l'orifice d'évacuation de la soupape-vapeur lors de la cuisson ?

- La casserole a probablement été trop remplie.
- Vérifier le taux de remplissage de la casserole. Celui-ci ne doit pas dépasser les $\frac{2}{3}$ du volume nominal et pas plus de $\frac{1}{2}$ avec des aliments dont le volume augmente à la cuisson.

...on ne parvient pas à initialiser l'Audiotherm ?

- Il est possible que la fenêtre de visualisation de l'Audiotherm et/ou du Visiotherm E aient été salis ou qu'un film d'eau se soit formé ou bien encore que vous utilisiez un modèle d'Audiotherm non compatible.
- Nettoyer la fenêtre de visualisation de l'Audiotherm et/ou le Visiotherm E.
- Assurez-vous que vous utilisez le bon Audiotherm : modèle avec boîtier gris et touches noires.

...la liaison radio entre l'Audiotherm et le Navigenio ne s'établit pas ?

- Assurez-vous que vous avez correctement exécuté la procédure.
- Régler le Navigenio sur „A“ à l'aide du bouton de réglage.
- Mettre l'Audiotherm en route et le positionner.
- Pour initialiser l'Audiotherm, tourner jusqu'à ce que le symbole souhaité apparaisse.

...la liaison radio s'interrompt au cours de la cuisson automatique ou que le symbole „Initialiser“ apparaît ?

- Le Navigenio clignote rouge et le symbole Radio de l'Audiotherm n'est plus visible.
- Tourner le bouton de réglage du Navigenio sur „0“ puis à nouveau sur „A“.
- Pour réinitialiser, tourner l'Audiotherm jusqu'à ce que le symbole souhaité apparaisse.

...le symbole „Initialiser“ apparaît au cours de la cuisson manuelle ?

- L'Audiotherm émet un signal sonore long.
- Pour réinitialiser, tourner l'Audiotherm jusqu'à ce que le symbole souhaité apparaisse.

9. Service-Clients AMC, pièces de rechange

Le Service clients AMC s'efforce en permanence de tenir compte des souhaits et des besoins de nos Clients ! En cas de questions complémentaires ou de suggestions de votre part, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous sommes à votre disposition ! Vous trouverez toutes nos coordonnées au dos de cette brochure.

9.1 Pièces de rechange

- Joints d'étanchéité 20 cm et 24 cm
- Set soupape-vapeur
- Visiotherm E



Manger mieux.
Vivre mieux.



AMC EasyQuick



Rapide
Flexible
Entièrement
automatique

Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info

AMC Suisse

Alfa Metalcraft AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Suisse
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info

 AMC Schweiz

 AMC International

www.amc.info

AMC Belgium

Alfa Metalcraft Corporation S.A.
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgium
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info

 AMC Belgium

 AMC International

www.amc.info

AMC International

Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info

 AMC International

 AMC International

www.amc.info

Prenez plaisir à cuisiner avec l'EasyQuick

Avec l'EasyQuick AMC, cuisiner sainement devient possible, qu'il s'agisse de la cuisson, la cuisson-vapeur et de la saisie des aliments : les précieux éléments nutritifs sont préservés. Notre fierté : 1 couvercle pour 2 diamètres de casserole. Idéal pour rationaliser l'espace et gagner du temps. Faites l'expérience de ce prodige technologique aux multiples talents et aux nombreux avantages :

- **L'EasyQuick est rapide** : vous gagnez un temps précieux. Avec la cuisson-vapeur d'un poisson entier par exemple, vous gagnez **jusqu'à 50% de temps** comparé à une cuisson classique.
- **L'EasyQuick est futé** : utilisé conjointement avec le Navigenio et l'Audiotherm, vous profitez d'un mode de cuisson entièrement automatique.
- **L'EasyQuick est flexible** : il s'adapte sur les casseroles AMC de diamètres 20 cm et 24 cm. Un seul couvercle pour deux diamètres de casserole, c'est économique, cela permet de rationaliser l'espace, c'est à la fois pratique et novateur.
- **L'EasyQuick est polyvalent** : vous pouvez préparer une grande diversité de délicieuses recettes.
- **L'EasyQuick fonctionne sans pression** : vous pouvez le retirer à tout moment, pour pouvoir suivre la cuisson ou, par exemple, ajouter le moment venu le bon ingrédient.
- **L'EasyQuick rime avec santé** : grâce à un processus de cuisson rapide mais doux pour les aliments, la plupart des vitamines, éléments nutritifs et sels minéraux sont préservés.
- **L'EasyQuick rime avec délices** : la cuisson douce garantit plus de saveur, les légumes gardent leur fraîcheur, les viandes et poissons leur moelleux et les plats mijotés tout leur caractère.
- **L'EasyQuick rime avec économies** : les aliments cuisent plus rapidement, vous permettant ainsi d'économiser de l'énergie et donc de soulager votre porte-monnaie.

Trouvez l'inspiration parmi nos recettes rapides et savoureuses et succombez à un univers culinaire qui saura envoûter vos sens. **L'EasyQuick, le Navigenio et l'Audiotherm** se chargent de la cuisson en mode entièrement automatique – il ne vous reste alors plus qu'à passer à table.

Choisir ses recettes – un jeu d'enfant :



riche en
vitamines



pauvre en
graisses



pauvre en
calories



riche en
fibres



pauvre en
cholestérol

La cuisson- vapeur avec le panier Softiera

L'EasyQuick AMC – la solution géniale pour une préparation saine et douce des aliments avec, à la clef, un impressionnant gain de temps.

Gain de temps*



	⇒	-50%
	⇒	-44%
	⇒	-43%
	⇒	-35%
	⇒	-47%



*Gain de temps de cuisson comparé à la cuisson automatique avec AMC

Daurade

Pour 2 personnes

1/2 citron bio
1 daurade (env. 350 g)
4 branches de thym
sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l Audiotherm
Panier Softiera 24 cm Navigenio
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm

 env. 10 minutes



- Laver le citron à l'eau très chaude et le couper en tranches.
- Essuyer la daurade et enlever la tête. En garnir l'intérieur avec les tranches de citron et les branches de thym, saler et poivrer. Placer la daurade ainsi préparée dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser de l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, mettre à l'intérieur le panier Softiera avec la daurade préparée puis placer la casserole sur le Navigenio. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, servir la daurade bien chaude.

Temps de cuisson : env. 10 minutes
Env. 140 kcal par personne

Conseil : vous pouvez utiliser d'autres variétés de poisson comme, par exemple, du red snapper ou de la rascasse.



Brochettes de saumon fruitées

 env. 20 minutes



**Pour env.
30 pièces**

1 mangue
400 g de filet de saumon
150 g de pois gourmands
100 g de moutarde
250 g de yaourt grec
5 branches d'aneth
40 g de miel
sel, poivre

Produits AMC

Casserole
24 cm 3,5 l
Panier Softiera
24 cm
EasyQuick avec
joint d'étanchéité
24 cm
Audiotherm
Navigenio

- Eplucher la mangue et retirer le noyau. Couper la mangue et le filet de saumon en gros morceaux d'environ 1,5 cm. Couper les pois gourmands en deux selon leur taille. Piquer les morceaux de saumon, les morceaux de mangue et quelques pois gourmands sur des cure-dents puis disposer la première moitié des brochettes dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, y mettre le panier Softiera et couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm.
- Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 4 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera et faire cuire de la même manière la seconde moitié des brochettes.
- Mettre la moutarde, le yaourt grec, l'aneth et le miel dans le Quick Cut et mixer. Saler et poivrer et servir avec les brochettes de saumon.

Temps de cuisson : env. 4 minutes
Env. 45 kcal par pièce

Conseil : le saumon est riche en acides gras oméga-3 bons pour la santé. Ils ont un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire.

Grosses crevettes à l'huile pimentée

Pour 10 pièces

10 grosses crevettes
cruées
3 piments rouges
70 ml d'huile d'arachide
3 c. à soupe de sauce
de soja

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
Panier Softiera 24 cm
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 10 minutes



- Placer les crevettes dans le panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, y mettre le panier Softiera, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio.
- Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 4 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Emincer les piments rouges puis les mettre avec l'huile d'arachide dans une petite poêle. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes. La fenêtre Viandes une fois atteinte, retirer la poêle du feu et laisser refroidir quelques instants. Incorporer la sauce de soja.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera puis disposer les crevettes sur une assiette. Arroser d'huile pimentée et servir.

Temps de cuisson : env. 4 minutes

Env. 90 kcal par pièce

Conseil : si vous choisissez d'utiliser une autre huile que l'huile d'arachide soyez attentif, pour votre santé, à la stabilité thermique de l'huile choisie. Les huiles raffinées conviennent mieux.



Roulades de poisson et pesto à la roquette

Pour env. 8 pièces

8 minces filets
de limande-sole
(env. 50 g chacun)
70 g de parmesan
dans le morceau
50 g de pistaches
40 g de roquette
5 c. à soupe d'huile
d'olive
sel, poivre
8 tomates cerise

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
Panier Softiera 24 cm
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 20 minutes



- Étendre les filets de poisson. Mettre le parmesan et les pistaches dans le Quick Cut et hacher finement. Ajouter la roquette et hacher menu. Ajouter l'huile d'olive, saler, poivrer et mélanger.
- Enduire les filets de poisson avec un peu de pesto, garnir chacun avec une tomate cerise, les rouler puis les maintenir à l'aide de cure-dents. Disposer les rouleaux de poisson dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 100 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, y mettre le panier Softiera, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio.
- Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 4 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera et servir les rouleaux de poisson avec le pesto restant.

Temps de cuisson : env. 4 minutes
Env. 185 kcal par pièce

Conseil : il est nécessaire pour cette recette d'ajouter au maximum 100 ml d'eau étant donné que le poisson perd naturellement de l'humidité au contact de la chaleur et que cette humidité est indispensable au processus de cuisson vapeur.

Courgettes farcies

Pour 6 pièces

100 g de riz
 3 courgettes
 1 gousse d'ail
 1 oignon
 1 carotte
 80 g de poireau
 50 g d'abricots secs
 200 g de ricotta
 sel, poivre
 1 boule de mozzarella

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
 Panier Softiera 24 cm
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 45 minutes



- Cuire le riz dans une petite casserole selon les indications figurant sur l'emballage.
- Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les évider à l'aide d'une cuiller. Eplucher la gousse d'ail, l'oignon et la carotte, mettre le tout dans le Quick Cut et hacher finement. Nettoyer le poireau et le couper en fines rouelles. Couper les abricots en petits morceaux.
- Mélanger le riz cuit avec tous les ingrédients y compris la ricotta, saler et poivrer. En farcir les moitiés de courgettes évidées puis disposer les trois premières dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, y mettre le panier Softiera. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 5 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse. Couper la mozzarella en tranches.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, placer la casserole sur une surface résistante à la chaleur puis disposer les tranches de mozzarella sur les moitiés de courgettes. Couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner au grand degré environ 4 minutes à l'aide de l'Audiotherm.
- Procéder de la même manière pour le reste des courgettes farcies.

Temps de cuisson : env. 5 minutes par fournée + 4 minutes de gratinage
 Env. 160 kcal par pièce

Conseil : cette recette peut être réalisée avec d'autres légumes comme, par exemple, des poivrons. Dans ce cas, multiplier par deux les ingrédients pour la farce.





Quenelles de pain (Semmelknödel) au brocoli et pignons

Pour env. 12 quenelles

Pâte à quenelles :

4 petits pains mauricette
de la veille

4 petits pains blancs de
la veille

500 ml de lait

1 oignon

4 branches de persil plat

2 œufs

sel, poivre

beurre pour graisser

Farce :

150 g de bouquets de
brocoli précuits

2 gousses d'ail

100 g de fromage frais

30 g de pignons grillés

sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l

Panier Softiera 24 cm

EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm

Audiotherm

Navigenio

 env. 60 minutes



- Couper les petits pains en gros cubes de 1/2 cm. Faire chauffer le lait, le verser sur les cubes de pain et laisser reposer une demi-heure.
- Eplucher l'oignon, le hacher finement et mettre dans une petite casserole. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes et y faire brièvement revenir les oignons. Effeuille le persil, le hacher grossièrement puis l'ajouter ainsi que les œufs et l'oignon aux morceaux de pain. Bien mélanger le tout, saler et poivrer.
- Ecraser les bouquets de brocoli. Eplucher l'ail, l'émincer finement et l'ajouter à la purée de brocoli. Incorporer le fromage frais et les pignons et bien mélanger. Saler et poivrer généreusement.
- Former 12 quenelles à partir du mélange à base de pain puis mettre l'équivalent d'une cuiller à café de farce au centre de chacune. Disposer 6 quenelles dans le panier Softiera 24 cm préalablement graissé.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, y mettre le panier Softiera, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 8 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera puis faire cuire les quenelles restantes selon le même procédé.

Temps de cuisson : env. 8 minutes

Env. 180 kcal par pièce

Conseil : ces quenelles au brocoli et pignons accompagnent idéalement les viandes goûteuses ou bien encore le goulasch.

Roulades de chou frisé à la semoule de couscous

Pour 8 roulades

80 g de semoule   
couscous
20 g de raisins secs
1 oignon
40 g de noix de cajou
non salées
2 c.    soupe de
concentré de tomate
150 g de crème fraîche
sel, poivre
piment de Cayenne
paprika fort en poudre
8 feuilles de chou frisé
blanchies

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
Panier Softiera 24 cm
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 30 minutes



- Faire cuire la semoule avec les raisins secs dans une petite casserole selon les indications figurant sur l'emballage.
- Eplucher l'oignon et l'émincer finement. Mettre les noix de cajou dans le Quick Cut et les hacher finement.
- Mélanger ensemble la semoule, les raisins secs, l'oignon, les noix de cajou, le concentré de tomate et la crème fraîche et accommoder de sel, poivre, piment de Cayenne et paprika en poudre.
- Bien égoutter les feuilles de chou sur un linge propre, trancher la partie saillante de la nervure centrale puis répartir la farce sur les feuilles. Rouler chacune d'elles en un petit paquet, les maintenir avec de la ficelle de cuisine puis les placer dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l puis placer à l'intérieur le panier Softiera avec les roulades de chou. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 8 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera puis faire cuire les quenelles restantes selon le même procédé.

Temps de cuisson : env. 8 minutes
Env. 130 kcal par pièce

Conseil : servir accompagné d'une sauce au fromage ou aux champignons.





Champignons farcis

Pour env. 35 pièces

 env. 20 minutes



350 g de champignons de Paris (env. 35 pièces d'un diamètre d'env. 4 cm)

1 oignon

30 g d'olives noires dénoyautées

2 tomates séchées

100 g de feta

2 c. à soupe de fromage blanc (20%)

150 g de viande hachée de bœuf

sel, poivre

piment fort en flocons

Produits AMC

Quick Cut

Casserole 24 cm 3,5 l

Panier Softiera 24 cm

EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm

Audiotherm

Navigenio

- Nettoyer les champignons à l'aide d'un pinceau ou d'un linge et en détacher les pieds.
- Eplucher l'oignon, le mettre ainsi que les olives et les tomates séchées, dans le Quick Cut et hacher finement. Ajouter la feta, le fromage blanc et la viande hachée, mélanger une nouvelle fois et accommoder généreusement de sel, poivre et flocons de piment. Farcir les champignons puis disposer la première moitié dans un panier Softiera.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l et placer le panier Softiera à l'intérieur. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer la casserole sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 4 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, couvrir avec le Navigenio en position retournée pour éventuellement faire dorer les champignons farcis (grand degré, env. 3 minutes).
- Retirer le panier Softiera et cuire le reste des champignons selon le même procédé.

Temps de cuisson : env. 4 minutes

Env. 25 kcal par pièce

Pelmeni

Pour env. 12 pièces

Pâte :

100 g de farine
2 c. à café d'huile
d'arachide
1/2 c. à café de sel
eau (env. 50 ml)

Farce :

1 oignon
1 gousse d'ail
1 morceau de
gingembre
2 piments forts
100 g de viande de
bœuf hachée
sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
Panier Softiera 24 cm
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 25 minutes (hors temps de repos)



- Pour la pâte, mélanger la farine, l'huile et le sel et travailler avec l'eau en une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes à couvert.
- Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer, éplucher le gingembre et le râper, nettoyer les piments et les émincer finement puis mélanger le tout à la viande hachée. Saler et poivrer.
- Travailler la pâte une fois encore, la diviser en 12 boules puis abaisser chacune en un cercle de 5 cm. Répartir la farce sur la moitié de chaque cercle de pâte puis recouvrir avec l'autre moitié pour obtenir des chaussons en demi-lune. Souder les bords puis placer la première moitié dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 3,5 l, placer le panier Softiera à l'intérieur et couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera et cuire la seconde moitié selon le même procédé.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Env. 55 kcal par pièce

Conseil : servez les pelmeni accompagnés d'une sauce à base de crème fraîche et de fines herbes fraîches.

Délice aux pommes

Pour 4 pièces

1 c. à soupe de grains
de café

50 g de raisins secs
au chocolat

50 g d'amandes effilées

4 pommes acides
fermes

Pour affiner :

Liqueur d'œuf ou
chocolat

Glace à la vanille

Crème battue

Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l

Panier Softiera 24 cm

EasyQuick avec joint
d'étanchéité 24 cm

Audiotherm

Navigenio

 env. 20 minutes



- Mettre les grains de café dans le Quick Cut et hacher finement. Ajouter les raisins secs au chocolat et les amandes effilées et hacher le tout.
- Laver les pommes et bien les évider à l'aide d'un couteau vide-pomme. Farcir les pommes et les placer dans un panier Softiera 24 cm.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans une casserole 24 cm 5,0 l, placer le panier Softiera à l'intérieur, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm puis placer la casserole sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, agrémentez les pommes à votre goût avec de la liqueur au chocolat, de la liqueur d'œuf, de la glace vanille ou de la crème battue et servir.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Env. 310 kcal par personne





Pains soufflés à la vapeur (Dampfnudeln) sauce vanille

Pour env. 4 pièces

Dampfnudeln :

125 ml de lait tiède
1/2 cube de levure
fraîche
250 g de farine
25 g de sucre
25 g de beurre ramolli
1 œuf
1 jaune d'œuf
beurre pour graisser

Sauce vanille :

1 gousse de vanille
10 g de maïzena
25 g de sucre
150 ml de lait
125 ml de crème fraîche
2 jaunes d'œuf
30 g de chocolat blanc

Farce :

2 petites prunes
4 c. à café de graines de pavot

Produits AMC

GourmetLine 24 cm 4,4 l

Panier Softiera 24 cm

EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm

Audiotherm

Navigenio

 env. 45 minutes (hors temps de repos)



- Pour le levain, mélanger le lait avec la levure émiétée, une cuiller à soupe de farine et une cuiller à café de sucre et faire lever à couvert 30 minutes à température ambiante jusqu'à ce que le volume ait quasiment doublé. Travailler ensuite le levain avec la farine restante, le sucre, le beurre, l'œuf et le jaune d'œuf en une pâte lisse. Faire lever à nouveau à couvert 30 minutes à température ambiante.
- Pour la sauce à la vanille, mélanger dans une petite casserole les graines de vanille extraites de la gousse, la maïzena, le sucre, le lait et la crème fraîche. Porter à ébullition tout en remuant. Retirer la casserole du feu, incorporer le jaune d'œuf puis faire fondre le chocolat dans la sauce tout en remuant. Tenir la sauce au chaud en remuant de temps à autre.
- Couper les prunes en deux. Diviser la pâte en quatre morceaux, garnir chacun d'eux avec une demi-prune et une cuiller à café de graines de pavot, bien recouvrir avec la pâte levée et rouler en boule. Graisser le panier Softiera 24 cm avec le beurre puis y placer les Dampfnudeln fourrées.
- Verser l'eau (env. 150 ml) dans la GourmetLine 24 cm et placer le panier Softiera à l'intérieur. Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm et placer sur le Navigenio. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 15 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, retirer le panier Softiera et servir les Dampfnudeln avec la sauce vanille et, selon les goûts, saupoudrer de graines de pavot.

Temps de cuisson : env. 15 minutes

Env. 580 kcal par pièce

Conseil : variez les plaisirs en ajoutant quelques morceaux de chocolat à la farce.

Saisie et cuisson

La saisie à point des aliments et la préparation de délicieux plats mijotés réussissent parfaitement avec l'EasyQuick AMC. Les mets conservent tout leur moelleux avec de substantiels gains de temps.

Gain de temps*



	⇒	-22%
	⇒	-38%
	⇒	-22%
	⇒	-33%
	⇒	-47%



*Gain de temps de cuisson comparé à la cuisson automatique avec AMC

Soupe de poisson

Pour 4 personnes

2 oignons
 600 g de pommes de terre fermes à la cuisson
 250 g de carottes
 1,5 l de bouillon de légumes
 300 g de filet de saumon
 200 g de filet de cabillaud
 1 botte de persil plat
 sauce de soja
 sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 4,5 l
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 20 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 30 minutes



- Eplucher les oignons et les émincer finement. Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 3 cm, éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- Mettre les oignons dans une casserole 20 cm 4,5 l, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm puis placer la casserole sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Faire revenir brièvement les oignons, ajouter les pommes de terre et les carottes. Déglacer avec le bouillon. Couvrir avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 15 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Couper le poisson en petits cubes. Le temps de cuisson une fois écoulé, les mettre dans la soupe et laisser reposer env. 5 minutes.
- Effeuille le persil et le hacher finement. Accommoder la soupe de sauce de soja, sel et poivre et saupoudrer de persil.

Temps de cuisson : env. 15 minutes
 Env. 380 kcal par personne

Conseil : la lotte est une alternative savoureuse au filet de cabillaud.

Gratin de champignons, épinards et pommes de terre

Pour 4 personnes

3 oignons
 2 gousses d'ail
 600 g de pommes de terre à chair farineuse
 400 g de champignons de Paris
 200 g d'épinards
 2 c. à café de bouillon de légumes déshydraté
 200 g de crème fraîche
 sel, poivre
 100 g de fromage râpé

Produits AMC

Casserole 24 cm 6,5 l
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 25 minutes



- Eplucher les oignons et les gousses d'ail et émincer le tout. Eplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes d'env. 2 cm. Nettoyer les champignons à l'aide d'un pinceau ou d'un linge. Nettoyer les épinards et les laver.
- Mettre les oignons et l'ail dans une casserole 24 cm 6,5 l, couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm puis placer la casserole sur le Navigenio. Faire chauffer avec l'Audiotherm au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes, retirer l'EasyQuick et faire revenir brièvement le mélange ail-oignons au degré 2. Ajouter les champignons et faire revenir le tout.
- Ajouter les épinards non égouttés ainsi que les cubes de pommes de terre puis couvrir avec l'EasyQuick. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Mélanger ensemble le bouillon de légumes et la crème fraîche puis incorporer, le temps de cuisson une fois écoulé. Saler et poivrer puis saupoudrer de fromage râpé.
- Placer la casserole sur une surface résistante à la chaleur, couvrir avec le Navigenio en position retournée, régler au grand degré et faire gratiner 5 minutes avec l'Audiotherm.

Temps de cuisson : env. 10 minutes + 5 minutes de gratinage
 Env. 330 kcal par personne



Minestrone

Pour 4 personnes

600 g de légumes divers
(par ex. carotte, aubergine,
courgette, céleri branche,
poivron rouge)
1,25 l de bouillon de
légumes relevé

1 boîte (env. 400 g) de
tomates concassées
100 g de vermicelle
sel, poivre
huile d'olive
parmesan râpé (facultatif)

Produits AMC

Casserole 20 cm 4,0 l
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 20 cm
Audiotherm
Navigenio

 25 minutes



- Nettoyer les légumes et les émincer. Les mettre avec le bouillon de légumes et les tomates concassées dans une casserole 20 cm 4,0 l puis placer cette dernière sur le Navigenio.
- Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 8 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, ajouter le vermicelle et laisser cuire 3-4 minutes. Accommoder de sel, poivre et huile d'olive, agrémenter de parmesan et servir.

Temps de cuisson : 8 minutes
Env. 240 kcal par personne

Potée de lentilles

Pour 4 personnes

1 oignon
 2 gousses d'ail
 2 carottes
 2 tomates
 2 branches de céleri
 300 g de lentilles
 brunes

5 feuilles de laurier
 1,25 l de bouillon
 de légumes
 sel, poivre
 huile d'olive
 feuilles de persil en
 décoration

Produits AMC

Casserole 20 cm 4,5 l
 EasyQuick avec joint
 d'étanchéité 20 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 45 minutes



- Eplucher les oignons, l'ail et les carottes et les couper en morceaux. Laver les tomates et les couper également en cubes. Nettoyer le céleri et le couper en tranches. Mettre le tout avec les lentilles, les feuilles de laurier et le bouillon dans une casserole 20 cm 4,5 l puis la placer sur le Navigenio.
- Couvrir avec l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 30 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, accommoder de sel, poivre et huile d'olive, retirer les feuilles de laurier, agrémenter de persil et servir.

Temps de cuisson : 30 minutes

Env. 320 kcal par personne

Soupe de lentilles rouges

Pour 4 personnes

2 oignons
1 petit morceau de gingembre
200 g de lardons
30 g de cranberries ou d'abricots secs en cubes
200 g de lentilles rouges

800 ml de bouillon de légumes
1 boîte (env. 400 g) de tomates concassées
4 c. à soupe de cacahuètes salées
sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 3,0 l
EasyQuick avec joint d'étanchéité 20 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 15 minutes



- Eplucher les oignons et le gingembre. Couper le gingembre en petits morceaux et l'oignon en rouelles. Mettre l'EasyQuick avec le joint d'étanchéité 20 cm sur la casserole 20 cm 3,0 l puis placer cette dernière sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Réduire le Navigenio au degré 2 et faire revenir les lardons.
- Ajouter les rouelles d'oignon, le gingembre, les cranberries ou les morceaux d'abricot ainsi que les lentilles et déglacer avec le bouillon de légumes. Ajouter les tomates concassées puis couvrir avec l'EasyQuick. Programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 6 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Mettre les cacahuètes dans le Quick Cut et les hacher.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, saler et poivrer, saupoudrer de cacahuètes et servir.

Temps de cuisson : env. 6 minutes
Env. 725 kcal par personne

Soupe de pois

Pour 6 personnes

250 g de céleri-rave
 300 g de pommes de terre à chair farineuse
 400 g de poireau
 200 g de lardons
 500 g de pois jaunes secs
 400 g de viande de porc fumée
 2,0 l de bouillon de légumes
 sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 6,5 l
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 1 heure



- Eplucher le céleri-rave et les pommes de terre et les couper en cubes. Nettoyer le poireau et le couper en rouelles.
- Mettre l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm sur la casserole 24 cm 6,5 l et placer cette dernière sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Faire revenir les lardons, ajouter les pois, le céleri-rave et la viande de porc et déglacer avec le bouillon de légumes.
- Couvrir avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 30 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, ajouter les pommes de terre et le poireau, régler l'Audiotherm sur 20 minutes, le remettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Saler et poivrer puis servir.

Temps de cuisson : env. 50 minutes
 Env. 610 kcal par personne

Chili con carne épicé

Pour 6 personnes

2 gousses d'ail	1 boîte (env. 250 g) de maïs	2 bâtons de cannelle
2 oignons	1 boîte (env. 250 g) de haricots kidney	500 ml de bouillon de bœuf
3 piments rouges	70 g de moutarde forte	3 c. à soupe d'huile d'olive
700 g de tomates charnues	150 g de concentré de tomate	sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l
EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 40 minutes



- Eplucher les gousses d'ail et les oignons, épépiner grossièrement les piments et émincer le tout finement. Laver les tomates et les couper en morceaux.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm sur la casserole 24 cm 5,0 l et la placer sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Ajouter la viande de bœuf hachée et la faire revenir au degré 2. Ajouter le reste des ingrédients y compris le bouillon et bien mélanger.
- Couvrir à nouveau avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, agrémenter d'huile d'olive, saler et poivrer puis servir.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Env. 380 kcal par personne



Conseil : l'ajout d'un petit morceau de chocolat noir amer donnera à ce plat une note toute particulière.

Blancs de poulet aux petits légumes

Pour 4 personnes

400 g de blancs de poulet
 500 g de pommes de terre à chair farineuse
 350 g de chou-rave
 2 piments rouges
 200 ml de bouillon de volaille
 250 g de poireau
 2 oranges
 40 g de beurre de cacahuète (crunchy)
 sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 4,0 l
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 20 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 25 minutes



- Couper les blancs de poulet en cubes. Eplucher les pommes de terre et le chou-rave. Couper les pommes de terre en petits morceaux et le chou-rave en bâtonnets. Nettoyer les piments et les couper en rouelles.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm sur la casserole 20 cm 4,0 l et la poser sur le Navigenio. Faire chauffer la casserole au degré 6 jusqu'à la fenêtre Viandes avec l'Audiotherm. Y mettre les blancs de poulet, réduire au degré 2 et les faire revenir.
- Ajouter les pommes de terre, le chou-rave et les piments puis déglacer avec le bouillon. Couvrir à nouveau avec l'EasyQuick, paramétrer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Nettoyer le poireau, le couper dans le sens de la longueur puis en rouelles. Le temps de cuisson une fois écoulé, ajouter le poireau et laisser cuire env. 3 minutes. Pendant ce temps, éplucher les oranges et en prélever les suprêmes. Incorporer le beurre de cacahuète, saler et poivrer, garnir avec les suprêmes d'orange et servir.

Temps de cuisson : env. 10 minutes

Env. 340 kcal par personne

Conseil : cette recette se prête à diverses variations. Vous pouvez par exemple aisément remplacer le chou-rave par des rondelles de carotte ou des bouquets de chou-fleur. Pour obtenir la consistance crémeuse, vous pouvez remplacer le beurre de cacahuète par un peu de crème fraîche ou de crème fleurette.

Curry de poulet crémeux

Pour 4 personnes

750 g de blancs de poulet
3 oignons nouveaux
3 carottes de taille moyenne
1 branche de citronnelle

350 ml de lait de coco
3 c. à soupe de pâte
de curry jaune
1 mangue
sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 4,0 l
EasyQuick avec joint
d'étanchéité 20 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 25 minutes



- Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 2 cm, nettoyer les oignons nouveaux et les couper en fines rondelles, éplucher les carottes et les couper en larges rondelles de 0,5 cm. Ecraser légèrement la citronnelle.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 20 cm sur la casserole 20 cm 4,0 l, la poser sur le Navigenio et faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Ajouter les morceaux de blanc de poulet et les faire revenir au degré 2. Ajouter les oignons nouveaux et les rondelles de carotte et faire revenir le tout. Déglacer avec le lait de coco puis ajouter la pâte de curry et la citronnelle.
- Couvrir à nouveau avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Pendant ce temps, éplucher la mangue, enlever le noyau et la couper en cubes. Le temps de cuisson une fois écoulé, incorporer les cubes de mangue, saler et poivrer puis servir.

Temps de cuisson : env. 10 minutes
Env. 480 kcal par personne





Boulettes de viande à la sauce tomate

Pour env. 8 pièces

1/2 oignon
 1 gousse d'ail
 3 branches de thym
 1/2 petit pain blanc de la veille
 1 c. à soupe de fromage blanc (20% de matière grasse)
 250 g de viande hachée mixte
 sel, poivre
 piment de Cayenne

Sauce tomate :

1 poivron jaune
 1 boîte (env. 400 g) de tomates concassées
 1 botte de persil plat
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 sel, poivre

Produits AMC

HotPan 24 cm
 EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 35 minutes



- Eplucher puis couper les oignons et l'ail en morceaux, effeuiller le thym et le hacher. Couper le pain en petits morceaux et les mettre à tremper dans de l'eau.
- Ecraser les morceaux de pain, bien mélanger avec l'oignon, l'ail, le thym, le fromage blanc et la viande hachée puis accommoder généreusement de sel, poivre et piment de Cayenne. Former de 8 à 10 boulettes à partir du mélange.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm sur la HotPan 24 cm, la poser sur le Navigenio et faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes. Y placer les boulettes de viande, couvrir à nouveau avec l'EasyQuick et les saisir au degré 2 jusqu'au point de retournement à 90°C. Retourner, couvrir à nouveau avec l'EasyQuick et saisir l'autre face également jusqu'au point de retournement à 90°C.
- Nettoyer le poivron, l'émincer et l'ajouter aux boulettes de viande ainsi que les tomates. Couvrir à nouveau avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 5 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Effeuiller le persil et le hacher grossièrement. Le temps de cuisson une fois écoulé, incorporer le persil, agrémenter d'huile d'olive, saler et poivrer.

Temps de cuisson : env. 5 minutes
 Env. 130 kcal par pièce

Ragoût d'agneau aux olives noires

Pour 4 personnes

3 oignons
 3 gousses d'ail
 700 g de viande
 d'agneau pour ragoût
 2 branches de romarin
 3 branches de thym
 250 ml de vin blanc
 250 ml de bouillon de
 légumes
 400 g de pommes de
 terre fermes à la cuisson
 200 g de carottes
 150 g d'olives noires
 dénoyautées
 sel, poivre
 liant pour sauce
 (facultatif)

Produits AMC

Casserole 24 cm 5,0 l
 EasyQuick avec joint
 d'étanchéité 24 cm
 Audiotherm
 Navigenio

 env. 90 minutes



- Eplucher les oignons et l'ail et émincer finement.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm sur la casserole 24 cm 5,0 l, mettre la casserole sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 à l'aide de l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes, faire revenir dans la casserole au degré 2 la viande d'agneau par portions successives.
- Ajouter les oignons, l'ail, le romarin et le thym puis déglacer avec le vin blanc et le bouillon. Couvrir avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 45 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux d'env. 3 cm, éplucher les carottes et les couper en rondelles.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, ajouter les pommes de terre et les carottes. Couvrir à nouveau avec l'EasyQuick, paramétrer le Navigenio à nouveau sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 25 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Ajouter ensuite les olives, saler et poivrer généreusement, lier éventuellement avec un liant pour sauces.

Temps de cuisson : env. 70 minutes
 Env. 675 kcal par portion

Conseil : si vous préférez d'autres viandes, vous pouvez sans problème remplacer l'agneau par du veau ou du bœuf.



Roulades de bœuf

Pour 4 personnes

3 oignons	2 c. à soupe de moutarde
2 cornichons	8 tranches de lard
4 tranches de filet de bœuf (env. 180 g chacune)	200 ml de bouillon de bœuf
sel, poivre	100 ml de vin rouge liant pour sauce

Produits AMC

Casserole 24 cm 3,5 l
EasyQuick avec joint d'étanchéité 24 cm
Audiotherm
Navigenio

 env. 90 minutes



- Eplucher les oignons et les couper en morceaux, couper les cornichons en fines lamelles. Saler et poivrer les tranches de bœuf sur une face, les enduire de moutarde et garnir d'une tranche de lard. Répartir ensuite un tiers des oignons et des lamelles de cornichons, rouler serré et maintenir à l'aide de cure-dents.
- Placer l'EasyQuick muni du joint d'étanchéité 24 cm sur la casserole 24 cm 3,5 l et la poser sur le Navigenio. Faire chauffer au degré 6 avec l'Audiotherm jusqu'à la fenêtre Viandes, y placer les roulades et les faire revenir de part et d'autre au degré 2. Déglacer avec le bouillon et le vin, couvrir avec l'EasyQuick, programmer le Navigenio sur Automatique „A“, régler l'Audiotherm sur 1 heure et 10 minutes, le mettre en place et tourner jusqu'à ce que le symbole Vapeur apparaisse.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, saler et poivrer et lier éventuellement avec un liant pour sauce.

Temps de cuisson : env. 1 heure 10 minutes
Env. 475 kcal par portion