



Manger mieux.
Vivre mieux.



AMC oPan

Petit déjeuner & brunch
Simple & tendance



Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info



**Félicitations ! Vous êtes dès maintenant fier/fière propriétaire de la dernière innovation AMC !
L'oPan est plus qu'une simple casserole, elle ouvre la voie à une expérience de cuisine
nouvelle : le rôtissage à découvert avec AMC !**

Testez

- **le premier manche amovible**

La maniabilité éprouvée de ce manche ergonomique permet une prise exceptionnelle dans la main.

- **le design plat & élégant**

Une poêle particulièrement aboutie - qui ne passe pas inaperçue !

- **la facilité d'utilisation**

L'oPan est légère, maniable et s'adapte à tous les plans de cuisson. Elle prend peu de place dans les placards ou le lave-vaisselle.

- **la cuisson simple & rapide**

Grâce à son fond en nid d'abeille, l'oPan garantit un temps de chauffe rapide et donc un gain de temps précieux pour vous.

- **les délicieuses recettes**

Elle est parfaite pour préparer des plats rapides tels que les crêpes, les toasts ou les galettes et, bien sûr, les plats à base d'œufs.

-  L'œuf sous toutes ses formes !... 8
-  Pancakes 12
-  Crêpes..... 14
-  Toasts & snacks 18
-  Pita-hits 24
-  Pour les petites faims 28



IDÉE DE PRÉSENTATION POUR LES ENFANTS

Vous trouverez ici des conseils de présentation pour vos enfants. Car les enfants voient les choses d'un autre œil !

oPan est la poêle idéale pour préparer simplement et rapidement des plats délicieux pour petit déjeuner & brunch.

Cordialement,
AMC International

Et voici comment trouver encore plus facilement la recette que vous cherchez :



riche en
vitamines



pauvre en
graisses



pauvre en
calories



riche en fibres
alimentaires



pauvre en
cholestérol

oPan AMC

Une cuisine jeune & moderne



Le corps de l'oPan

- en acier inoxydable premium à finition polie
- grande surface de cuisson (à l'image de la HotPan 28 cm)
- un design plat et élégant
- légère et maniable, facile à prendre en main et à manipuler

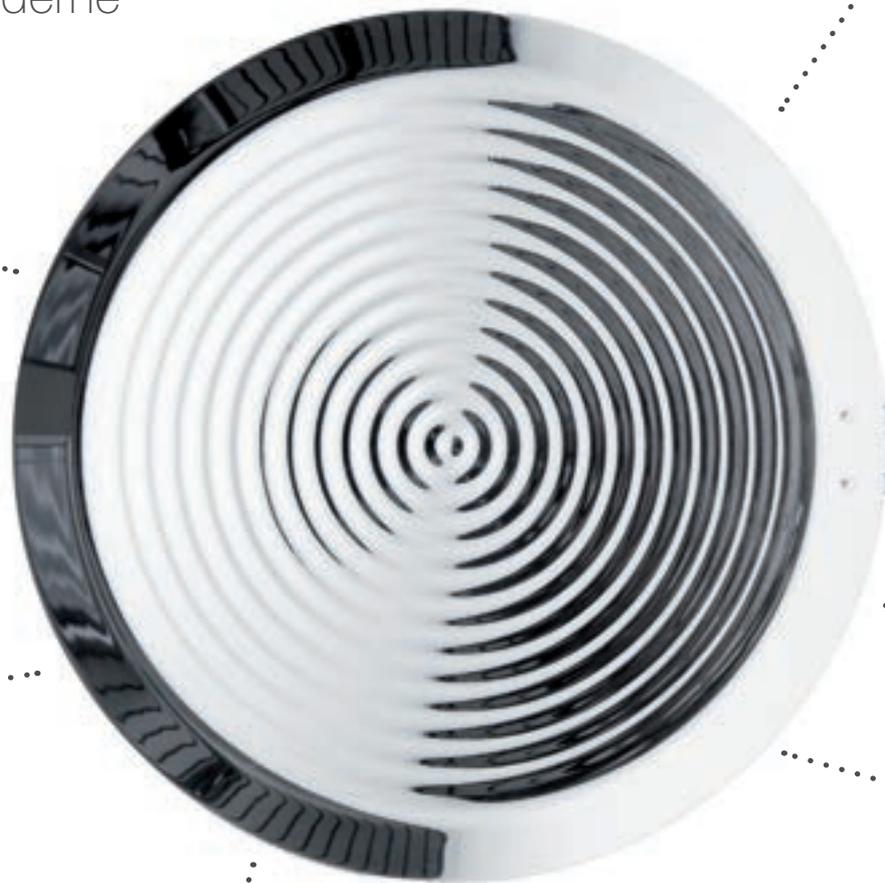


Une poêle en inox sans revêtement - ce qu'il y a de mieux pour votre santé

- rôtir sainement sans ajout de matières grasses
- moins de calories, plus de goût
- aucun détachement de substances malsaines
- pas d'émanation toxique, comme pour les poêles à revêtement antiadhésif

Le fond structuré de l'oPan

- o-structure particulière – parfaite pour rôtir de nombreux plats
- un look inimitable



Les bords de l'oPan

- bords plats et peu élevés pour une cuisine créative
- facilité pour retourner et sortir les plats
- les aliments glissent très facilement hors de la poêle

Nettoyage aisé

- pas de coins, facile à nettoyer
- adaptée au lave-vaisselle
- hygiène optimale garantie



Le premier manche AMC amovible

- le manche le plus stable et le plus sûr sur le marché
- manipulation ergonomique éprouvée
- système de fermeture breveté
- facile à laver au lave-vaisselle
- design ergonomique
- peu encombrant



Peu encombrant

- plat et maniable
- prend peu de place dans les placards ou le lave-vaisselle



Le fond AMC en nid d'abeille accutherm

- conduction rapide de la chaleur
- répartition efficace et régulière de la chaleur
- le fond en nid d'abeille et le corps de la poêle sont reliés parfaitement et de manière permanente par un procédé de soudure spécial conçu par AMC
- grâce à son fond en nid d'abeille, l'oPan consomme peu d'énergie sur tous les plans de cuisson, qu'ils soient au gaz, électriques ou à induction

La garantie oPan

- Cette poêle a une longue durée de vie - nous vous accordons **30 ans** de garantie sur la poêle et **2 ans** sur le manche
- La garantie AMC s'applique sur les défauts du produit lui-même et non pas sur une utilisation inappropriée
- Respecte votre porte-monnaie et l'environnement

Rôtir avec la poêle AMC - step by step

Chez AMC, c'est la température qui est déterminante. La bonne température vous assure une expérience de cuisson réussie. Aussi avec la nouvelle méthode de cuisson AMC « à découvert ».

Et pour trouver la bonne température :

1. Chauffer avec des gouttes d'eau dansantes

1. Chauffez l'oPan à chaleur maximale
2. Faites tomber quelques gouttes d'eau dans la poêle. Lorsque les gouttes d'eau ne s'évaporent pas simplement au contact de la poêle chaude mais « dansent » sur la surface, vous savez que le fond de la poêle a atteint la température idéale pour rôtir.



3. Baissez la chaleur à feu doux et ajoutez les aliments.
4. Retournez-les dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.

2. Chauffer avec le couvercle

1. Placez le couvercle 24 cm sur l'oPan et chauffez à chaleur maximale jusqu'à la fenêtre « viandes ». Dès que la fenêtre « viandes » apparaît, réduisez la chaleur et ajoutez les aliments.
2. Retournez-les dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.

Astuce : c'est encore plus aisé et facile avec l'Audiotherm.



Votre oPan est rapide

Temps de chauffe* sur différentes cuisinières

(*en moyenne)



Cuisinière électrique

env. 3 minutes



Navigenio

env. 3 minutes



Cuisinière à gaz

env. 2 minutes



Induction

env. 1 minute

Astuce : lorsque vous utilisez l'oPan sur des plaques à induction ou à gaz, il vaut mieux la chauffer sans couvercle. C'est plus rapide !

S'il faut tout-de-même un peu de matière grasse pour rôtir

1. Chauffez l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir - gouttes d'eau dansante ou fenêtre « viandes ».
2. Réduisez la chaleur à petit feu et ajoutez la matière grasse (env. 1 cc d'huile ou de beurre). Répartissez uniformément dans l'oPan (en remuant la poêle ou en la frottant avec du papier absorbant) et ajoutez les aliments.
3. Retournez-les dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.



Surveillez toujours l'oPan pendant le chauffage ou la cuisson. La poêle pourrait surchauffer et les aliments brûler.



L'œuf sous toutes ses formes !

Œufs au plat



2 œufs
Sel, poivre
1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
2. Baisser le feu, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
3. Casser les œufs dans l'oPan et terminer la cuisson à petit feu selon l'envie. Saler et poivrer.

Œufs brouillés



2 œufs
Sel, poivre
1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Saler et poivrer les œufs, les battre avec une fourchette.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
4. Ajouter les œufs battus et cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation prenne.

**POUR LES ENFANTS :
VEILLEZ À PRÉSEN-
TER LES PLATS DE
FAÇON AMUSANTE
ET QUI PLAISE AUX
PETITS.**



Servir avec un grand morceau de lard pour petit déjeuner :

1. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
2. Baisser le feu et ajouter le lard.
3. Dès qu'il est croustillant, le retourner et terminer la cuisson selon envie.





Omelette



2 œufs

Sel, poivre

1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Saler et poivrer les œufs, les battre avec une fourchette.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation prenne.

IDÉE DE PRÉSENTATION POUR LES ENFANTS



Frittata de légumes



2 œufs
Sel, poivre
Légumes, p. ex. poivrons ou courgettes
Ciboulette fraîche
1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Saler et poivrer les œufs, les battre avec une fourchette. Nettoyer les légumes et les détailler en petits cubes. Ciseler finement la ciboulette.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
4. Mettre les légumes dans l'oPan et saisir brièvement. Ajouter la préparation à base d'œufs et cuire jusqu'à ce que la masse prenne. Parsemer de ciboulette.



Omelette farcie



2 œufs
Sel, poivre
½ poivron rouge
Persil frais
3 cs fromage râpé, p. ex. emmental
1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Saler et poivrer les œufs, les battre avec une fourchette. Hacher le persil et le poivron dans le Quick Cut.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
4. Ajouter les œufs et cuire en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation prenne.
5. Garnir avec le fromage râpé et le mix de légumes, replier les bords vers l'intérieur et servir.





PANCAKES



Pancakes



125 g farine
½ cc sucre
250 ml lait
2 œufs
2 cs huile

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu et ajouter de petites portions de pâte dans l'oPan.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, la retourner et terminer la cuisson. Recommencer avec le reste de pâte.

Délicieuses variantes de pancakes

Tartelettes aux pommes



1. Préparer la pâte selon la recette de base en y ajoutant 1 cc de cannelle.
2. Couper 3 pommes en tranches d'environ 0,5 cm. Saupoudrer d'un peu de farine avant de les retourner dans la pâte.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu, ajouter 1 cc de matière grasse, d'huile ou de beurre, et répartir dans l'oPan.
5. Déposer environ 3 rondelles de pommes dans l'oPan et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Recommencer avec le reste des rondelles de pommes.



← **IDÉE DE PRÉSENTATION POUR LES ENFANTS**



Astuce : si vous plantez des brochettes en bois dans les tartelettes, vous pouvez les manger comme une sucette.

Pancakes à la ricotta



Remplacez 70 ml de lait par 70 g de ricotta.

Astuce : servez les pancakes à la ricotta avec une petite noix de ricotta et du sirop d'érable.



Tourte aux crêpes choco



100 g farine	250 ml lait
2 cs chocolat en poudre	2 œufs
3 cs sucre	2 cs huile

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu et ajouter la quantité pour une crêpe dans l'oPan.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, la retourner et terminer la cuisson. Recommencer avec le reste de pâte.



Astuce : utilisez les petits anneaux de cuisson ou des moules en silicone ouverts pour réaliser votre tourte préférée.

Crêpes

Crêpes



100 g farine 200 ml lait
1 pincée de sel 2 œufs

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte fine et laisser reposer 30 minutes.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu, ajouter la quantité pour une crêpe dans l'oPan et répartir régulièrement.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, la retourner et terminer la cuisson.

Bien s'organiser :

1. Préparer la pâte à crêpes et laisser reposer.
2. Pendant ce temps, préparer la sauce et la garniture.
3. Cuire les crêpes, les réserver au chaud.
4. Réchauffer si nécessaire la sauce ou la garniture, garnir les crêpes et servir.



Et pour changer...

des pâtes piquantes ou sucrées en ajoutant

- du cresson ou des fines herbes hachées
- du chocolat en poudre, des graines de pavot, de la cannelle
- du curry, du curcuma, des flocons de piment
- des zestes de citron ou d'orange
- une giclée de liqueur ou de spiritueux, p. ex. rhum ou Grand Marnier

Garniture piquante ou sucrée avec

- du séré ou de la ricotta
- du jambon, du fromage ou du saumon fumé
- des légumes ou des fruits

« Galettes »

Crêpes au sarrasin



100 g farine de sarrasin complète
 ½ cc sel
 1 œuf
 300 ml lait
 40 g beurre

1. Faire fondre le beurre à basse température dans une casserole et laisser refroidir quelque peu. Tamiser la farine et le sel dans une jatte. Battre les œufs et le lait, ajouter à la farine, mélanger, puis ajouter le beurre. Battre le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse sans grumeaux.
2. Laisser reposer la pâte au frigo une heure au minimum, plus encore si possible.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu, ajouter la quantité pour une crêpe dans l'oPan et répartir régulièrement.
5. Dès que la pâte commence à se raffermir, la retourner et terminer la cuisson.
6. Remplir à volonté de garniture piquante ou sucrée.

Connaissez-vous le sarrasin ?

Si ce n'est pas le cas, sachez que c'est un aliment - considéré comme l'un des plus sains - que vous devez absolument goûter. Outre ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé, le sarrasin est aussi bon à manger, facile à préparer et bon marché.



**IDÉE DE PRÉSENTATION
 POUR LES ENFANTS**

Crêpes Suzette



Préparez vos crêpes comme expliqué précédemment et pliez-les deux fois pour obtenir un quart de cercle. Maintenez les crêpes au chaud et à couvert sur une assiette.

Pour la sauce

2 oranges (bio)
 2 cs sucre
 2 cs de liqueur à l'orange, p. ex. Grand Marnier ou Cointreau
 2 cs rhum
 Sucre glace

1. Prélever un peu de zeste d'orange avec un zesteur et presser 1 orange (env. 100 ml). Fileter les autres oranges.
2. Mettre le jus et le zeste d'orange dans l'oPan avec le sucre et réduire de moitié à feu moyen jusqu'à obtenir un liquide sirupeux.
3. Ajouter les crêpes, le rhum et la liqueur à l'orange et flamber à volonté.
4. Dresser avec les filets d'orange, saupoudrer de sucre glace et servir immédiatement.





Délicieuses variantes de crêpes à partir de la recette de base de la page 14

Crêpes coco



Remplacez le lait par du lait de coco et ajoutez 2 cs de flocons de coco à la pâte. Préparez les crêpes comme décrit sur la recette de base.

Crêpes-wraps

Préparez les crêpes comme décrit précédemment et dégustez-les avec la garniture qui vous fait plaisir :

Variantes sucrées

- Framboises et ricotta
- Abricots et séré à la vanille
- Bananes avec sauce chocolat et amandes
- Confiture d'oranges et copeaux de chocolat
- Ananas aux flocons de coco
- Mangue, fromage frais de chèvre et noix
- Grenade et yogourt au chia

Variantes piquantes

- Fines herbes et fromage frais
- Légumes râpés et cottage cheese
- Saumon fumé et crème de raifort
- Salami et pesto au basilic
- Jambon de dinde et rucola
- Tomates, avocat et citron vert
- Feta, tomates séchées et oignons de printemps



Ballotines de crêpes

Essayez ces autres suggestions de présentation (même garniture, présentation différente)



TOASTS & SNACKS



CLASSIC STYLE

French toast classique (pain perdu)



Pour 4 pièces

8 tranches de pain
toast
3 œufs
50 ml lait
Sucre et cannelle

1. Battre les œufs avec le lait. Retourner les toasts dans le mélange.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôti.
3. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
4. Mettre d'autres toasts dans l'oPan et les cuire également des deux côtés.
5. Avant de servir, ajouter du sucre et de la cannelle.



SPECIAL STYLES

Pain perdu bavarois aux pruneaux

**Pour 4 pièces**

8 tranches de

pain toast

4 cc de compote
de pruneaux

3 œufs

50 ml lait

1. Badigeonner de compote de pruneaux la moitié des pains toast et recouvrir avec les autres pains.
2. Battre les œufs avec le lait. Retourner les toasts dans le mélange.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
5. Mettre d'autres toasts dans l'oPan et les cuire également des deux côtés.



Pain perdu surprise

**Pour 4 pièces**8 tranches de
pain toast4 cc de crème
chocolat

1 banane

3 œufs

50 ml lait

1. Badigeonner de crème chocolat la moitié des pains toast et ajouter les tranches de bananes. Recouvrir avec les autres toasts.
2. Battre les œufs avec le lait. Retourner les toasts dans le mélange.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
5. Mettre d'autres toasts dans l'oPan et les cuire également des deux côtés.

**Variantes :**

- Recouvrir de lamelles de fraises ou de fines tranches de mangue
- Badigeonner de confiture d'abricots ou de beurre de cacahuètes
- Garnir de morceaux de chocolat ou de noix

Tellement bon !

Pizza-toast



Pour 4 pièces 8

tranches de pain toast

3 œufs

50 ml lait

Pour garnir :

- gouda, mozzarella, gorgonzola
- jambon, salami
- ananas, tomate, poire
- fines herbes, p. ex. origan, thym, basilic

1. Recouvrir la moitié des toasts selon l'envie de tranches de fromage, de jambon, etc., et recouvrir avec les autres pains toast.
2. Battre les œufs, le lait et les fines herbes. Retourner les pains toasts dans le mélange.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
5. Mettre d'autres pains toasts dans l'oPan et les cuire également des deux côtés.



Pain perdu à l'italienne



Pour 4 pièces

8 tranches de pain

80 g de tomates

séchées (marinées dans l'huile)

2 cs olives noires

1 cs câpres

Origan et basilic frais

250 g de mozzarella

di bufala

4 œufs

180 ml lait

Sel, poivre

60 g de parmesan

râpé

1. Égoutter les tomates séchées et les hacher finement dans le Quick Cut avec les olives noires, les câpres, l'origan et le basilic. Répartir le mélange d'olives sur la moitié des tranches de pain en veillant à laisser les bords libres.
2. Couper la mozzarella di bufala en tranches d'environ 1 cm. Disposer sur le mélange d'olives. Recouvrir avec les autres tranches de pain.
3. Mélanger le lait avec un peu de sel et de poivre. Tremper les bords du pain dans le mélange puis les presser vigoureusement les uns contre les autres. Ajouter alors le parmesan et le mélange lait-œufs et y retourner les pains.
4. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
5. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
6. Mettre d'autres pains dans l'oPan et les cuire également des deux côtés.



Panino et croque-monsieur



Pour 4 pièces

8 tranches de pain toast ou de pain de seigle

Pour garnir :

- pesto vert ou rouge
- gouda ou mozzarella, en tranches
- jambon ou salami, en tranches
- rucola, lanières de poivron, rondelles de tomate ou morceaux d'avocat

1. Garnir la moitié des pains toast selon l'envie et recouvrir avec les autres tranches.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Baisser le feu et ajouter des toasts dans l'oPan. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
4. Mettre d'autres toasts dans l'oPan et les cuire également des deux côtés environ 2 minutes.



Utilisez de préférence du pain toast qui comporte en tout cas en partie des céréales complètes, elles confèrent un goût de noisettes et ont l'avantage de contenir de précieuses fibres.

Pain aux tomates à l'espagnole



Pour 4 pièces

4 tranches de pain (p. ex. pain paysan)
2 tomates
1 gousse d'ail
Sel marin
Huile d'olive

Coupez le pain en tranches d'1 cm environ. Plus elles sont fines, plus elles seront croustillantes !

1. Partager les tomates en deux. Couper l'extrémité d'une gousse d'ail.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. À feu doux, placer 2 tranches de pain dans l'oPan et les rôtir à volonté. Une fois retournées, les frotter avec l'ail et les tomates.
4. Assaisonner de sel et d'un peu d'huile d'olive.
5. Préparer les autres pains de la même manière et servir.

Astuce : servez les pains avec un jambon cru espagnol de type Iberico ou avec des anchois et de l'aïoli (mayonnaise espagnole à l'ail).



IDÉE DE PRÉSENTATION POUR LES ENFANTS

Bruschetta italienne



Pour 12 pièces

12 tranches de pain blanc

(p. ex. ciabatta)

3 tomates

2 gousses d'ail

Sel, poivre

5 cs huile d'olive

Quelques petites feuilles de basilic

1. Nettoyer les tomates, les couper en gros cubes et éplucher l'ail. Hacher grossièrement les deux ingrédients dans le Quick Cut. Saler, poivrer et laisser reposer 15 minutes.
2. Déchirer les feuilles de basilic en fines lamelles et les mélanger aux tomates avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Baisser le feu et disposer 6 tranches de pain dans l'oPan. Rôtir à souhait et retourner. Une fois les pains retournés, répartir le mélange de tomates sur les tranches grillées, ajouter quelques gouttes d'huile d'olives.
5. Préparer les autres bruschette de la même manière et servir.

Hits à base de galettes

Recette de base des galettes au froment



Pour 8 pièces

225 g farine
1 cc poudre à lever
150 ml d'eau
1 cc sel

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte souple et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
2. Partager la pâte en 8 portions et les abaisser finement.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Réduire la chaleur à feu moyen et mettre une galette dans l'oPan.
5. Retourner après 1 minute environ et terminer la cuisson. Recommencer avec le reste de pâte.
6. Garnir la galette à volonté ou la manger telle quelle.

Astuce : si vous aimez les galettes croustillantes, laissez-les refroidir une à une. Si vous les préférez souples, par exemple pour les garnir ou les rouler, empilez-les et couvrez-les d'un linge de cuisine propre ou de film alimentaire.





Piadina



Pour 9 pièces

500 g farine	1 cs sel
100 g saindoux	150 ml eau (tiède)
1 pincée de poudre à lever	150 ml lait (tiède)

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte souple et laisser reposer une heure au frigo.
2. Pétrir vigoureusement la pâte, la partager en 9 morceaux et les abaisser finement. Piquer plusieurs fois chaque portion avec une fourchette.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Réduire la chaleur à feu moyen et mettre une galette dans l'oPan.
5. Retourner après 3 minute environ et terminer la cuisson. Recommencer avec le reste des piadine.
6. Partager chaque galette en deux, garnir chaque moitié à volonté et les replier pour en faire des quarts.

Pour la garniture

Selon vos envies, vous pouvez garnir les piadine ou les quesadillas avec les ingrédients suivants :

- fromage en tranches, p. ex. mozzarella, parmesan, brie, gorgonzola ou fromage de chèvre
- jambon cuit, jambon cru, salami ou lard
- rucola ou laitue
- fromage frais, ricotta ou crème fraîche
- pesto ou pâte d'olives
- légumes grillés ou champignons
- poires ou figues

Repliez votre piadina personnalisée et bon appétit !



Chapati



Pour 10-12 pièces

200 g farine	1 cc huile, p. ex. de sésame
100 ml d'eau	Un peu de farine pour abaisser la pâte
1 cc sel	

1. Mélanger tous les ingrédients pour en faire une pâte souple et laisser reposer une heure à température ambiante.
2. Pétrir vigoureusement la pâte, la partager en 10-12 morceaux et les abaisser finement.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Réduire la chaleur à petit feu et mettre une galette dans l'oPan.
5. Retourner après 2 minute environ et terminer la cuisson. Recommencer avec le reste des chapatis.

Astuce : cette galette indienne s'accorde particulièrement avec les mets au curry ou pour tremper dans des chutneys.

Quesadillas

Délicieuses variantes de galettes à partir de la recette de base de la page 24



Pour 4 pièces

1. Préparer les galettes comme indiqué dans la recette de base.
2. Garnir une galette à volonté (voir les propositions de la page 25) et la recouvrir d'une autre galette.
3. Cuire les quesadillas sur les deux faces env. 2 minutes.

« Panella »

Galette de farine de pois chiches



Pour 8 pièces

150 g farine de pois chiches	2 cc sel
50 g farine	500 ml d'eau froide
6 cs huile d'olive	1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Mélanger tous les ingrédients (sauf 1 cc de matière grasse pour la cuisson) à l'aide du fouet électrique jusqu'à obtenir une pâte lisse relativement liquide. Laisser reposer 30 minutes à couvert.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Réduire le feu à chaleur moyenne, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
4. Ajouter la pâte dans l'oPan et cuire jusqu'à ce que la pâte durcisse.
5. Retourner les galettes et terminer la cuisson. Cuire le reste des panelle.
6. Plier les galettes, les assaisonner de sel marin et de poivre et manger sans tarder.

IDÉE DE PRÉSENTATION POUR LES ENFANTS





DÉLICIEUX !

Servez les panella avec un peu de rucola, des tomates séchées et des copeaux de parmesan.



Bon à savoir : la panella est originaire de Sicile ; elle contient principalement de la farine de pois chiches qui fournit un apport très élevé en protéines et en fibres. Cette farine se trouve dans toutes les cuisines du monde, raison pour laquelle nous n'avons bien sûr pas voulu vous en priver.

Pour les petites faims

Tartelette aux crevettes (Tortillita de camarones)



Pour 12 pièces

250 g de crevettes ou gambas

1 oignon

Persil frais

350 g farine de pois chiches

1 cc sel

500 ml de bouillon de légumes

1 cc matière grasse, huile ou beurre

1. Cuire si nécessaire les crevettes ou gambas.
2. Nettoyer l'oignon et le hacher avec le persil dans le Quick Cut. Mélanger dans une terrine, avec la farine de pois chiches et le sel. Ajouter 500 ml de bouillon de légumes, remuer pour obtenir une pâte fine et laisser reposer une heure.
3. Incorporer les crevettes/gambas
4. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôti.
5. À feu doux, ajouter la matière grasse et la répartir régulièrement.
6. Disposer 3 petites portions de pâte dans l'oPan. Dès que la pâte commence à se raffermir, la retourner et terminer la cuisson.
7. Recommencer avec le reste de pâte. Servir aussitôt.



Bouchées de pommes de terre



Pour 12 pièces

500 g de pommes de terre à chair ferme

½ cc sel

2 cs beurre clarifié

1. Éplucher les pommes de terre, les râper grossièrement et les saler.
2. À l'aide d'un linge de cuisine propre ou d'une double couche de papier absorbant, bien presser les pommes de terre râpées afin qu'elles soient sèches.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. À feu doux, ajouter la matière grasse et la répartir régulièrement.
5. Déposer 4 petites portions de pommes de terre râpées dans l'oPan et presser légèrement à l'aide d'une spatule.
6. Rôtir environ 5 minutes, retourner et dorer le deuxième côté, retourner éventuellement encore une fois.

Astuce : après les avoir retournées, parsemez les bouchées de pommes de terre d'un peu de fromage.





Palets de légumes



Pour 12 pièces

300 g de légumes (petits pois, carottes, maïs)

1 œuf

40 g parmesan râpé

4 cs chapelure

Herbes fraîches (persil, basilic)

Sel, poivre

1 cc matière grasse,

huile ou beurre

1. Nettoyer les légumes et les hacher au Quick Cut.
2. Ajouter l'œuf, le fromage et les épices et mélanger dans le Quick Cut.
3. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
4. Réduire le feu à chaleur moyenne, ajouter la matière grasse et la répartir dans l'oPan.
5. Disposer les palets dans l'oPan, les presser légèrement avec une spatule et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
6. Retourner les palets et terminer la cuisson. Cuire le reste de la préparation.

Astuce : accompagnez les palets d'un dip à l'ail :

- hachez 2 gousses d'ail et 1 échalote dans le Quick Cut.
- incorporez 200 g de fromage frais, 100 de séré, du sel et du poivre, rectifiez l'assaisonnement.



Ananas grillé



Pour 6 brochettes

½ ananas

30 g sucre glace

30 g de noix de coco râpée

6 brochettes en bois

1. Couper l'ananas en 6 tranches, les saupoudrer de sucre glace et les planter sur les pics en bois.
2. Chauffer l'oPan à chaleur maximale jusqu'à atteindre la température idéale pour rôtir.
3. Réduire le feu à basse chaleur, disposer les ananas dans l'oPan et les rôtir sur les deux faces jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée.
4. Saupoudrer de noix de coco râpée et servir.

Servez les ananas avec une boule de glace.

Comment ça fonctionne - mode d'emploi oPan

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'oPan pour la première fois. Conservez-le et remettez-le à un éventuel futur propriétaire.

Convient pour tous les types de plaques

À gaz, électrique ou à induction ? Peu importe avec quel type de plaques vous cuisinez, l'oPan convient en toutes circonstances.



Commencez toujours par chauffer l'oPan à **chaleur maximale** – que vous utilisez une cuisinière électrique, à gaz ou à induction. N'utilisez cependant jamais la fonction Booster ou Power sur des plaques à induction, ni le mode cuisson automatique d'une cuisinière électrique.



Dès que la température optimale pour rôtir est atteinte (gouttes d'eau ou couvercle), vous pouvez réduire la chaleur à **feu doux ou feux moyen**.

Conseil : vous trouverez des informations plus détaillées sur les différents types de cuisinières dans le livre de recette AMC. Et les pages 6 et 7 vous expliquent en détail comment rôtir avec l'oPan !

Taille de plaque adaptée

Le diamètre de la plaque et celui de l'oPan doivent concorder autant que possible. En effet, si l'oPan est plus petite que la plaque, il y a gaspillage d'énergie. Pour les cuisinières à gaz, il convient de veiller également à ce que les flammes ne dépassent pas le fond de l'oPan.



Assurez-vous que la flamme d'une cuisinière à gaz ou la plaque d'un plan de cuisson électrique ne soient pas plus grandes que le fond de l'oPan.

Manche amovible

Démontage et montage du manche

Le **premier manche amovible AMC** qui ne sait pas qu'il est amovible... tellement il est incroyablement stable. Le démontage et le montage du manche sont simples et aisés.

Démontage :

Enlevez le manche en pressant de la pointe de vos doigts le loquet sur le dessous du manche ❶, puis délogez le manche de son support ❷.



Montage :

Remettez le manche sur son support ❸ et pressez le loquet vers le haut pour verrouiller le manche ❹.



Nettoyage et entretien

Les beaux produits de qualité s'entretiennent

La nouvelle oPan est arrivée !

Toute nouvelle oPan doit être nettoyée avant la première utilisation, afin d'éliminer par exemple toute trace de poussière de polissage ou autres impuretés.

Conseils pour garder votre oPan belle sur la durée

- Ne laissez pas les restes sécher !
Après utilisation, rincez sans tarder votre oPan à l'eau pour éliminer les restes de nourriture.
- Nettoyez votre poêle avec le Magic Foam ou le Magic Stone Clean1.
- Clean1 élimine rapidement et efficacement même les saletés tenaces.
- N'utilisez en aucun cas des détergents ni des brosses abrasives !
Nettoyez toutes les surfaces brillantes avec le Magic Sponge (éponge). N'utilisez à cet effet que le côté doux de l'éponge.
- D'une manière générale, n'utilisez aucun ustensile tranchant ou pointu tels que des couteaux ou des spatules en inox pour nettoyer l'oPan. Évitez de laisser les restes de nourriture incrustés tremper durant des heures dans une solution de lavage (ex. solution vinaigrée ou Magic Foam).
- Séchez bien l'oPan et le manche amovible après les avoir nettoyés.

Et hop, au lave-vaisselle !

- L'oPan peut être nettoyée au lave-vaisselle. Il faut savoir néanmoins que, par principe, nettoyer à l'aide du AMC Clean 1 ménage et entretien mieux votre poêle.
- Utilisez exclusivement des produits vaisselle ordinaires et adaptés à l'inox - en respectant les doses recommandées.
- En cas de fortes salissures, il peut être utile d'effectuer un pré-lavage.
- Retirez le manche et placez les deux parties de sorte à ce qu'elles puissent être lavées par l'eau de toutes parts. Placez la poêle comme une assiette dans le lave-vaisselle et la poignée dans la corbeille à couverts avec le système de fermeture vers le bas, afin que l'eau de nettoyage puisse s'écouler.



Conseil : veuillez consulter encore une fois le chapitre « Nettoyage et entretien » ainsi que les pages 52 à 55 du livre de recettes AMC.

Sécurité et utilisation conforme

L'oPan sert à rôtir des aliments conformément aux méthodes de cuisson indiquées (voir page 6). Lisez et respectez bien le mode d'emploi - en particulier les indications fournies dans ce chapitre.



Prévenir les dégâts et éviter une utilisation non conforme

- Surveillez toujours l'oPan pendant le chauffage ou la cuisson.
- Respectez toujours les conseils de cuisson et les indications fournies (à la page 6).
- Lisez attentivement les conseils du chapitre « Nettoyage et entretien ».



Éviter les dangers...

- Ne touchez pas les parties en inox lorsqu'elles sont chaudes.
- Sur les cuisinières à gaz, utilisez toujours un brûleur de diamètre adéquat. La flamme de gaz ne doit jamais être plus grande que le fond de l'oPan.

Surveillance

- L'oPan doit rester sous surveillance durant le chauffage et la cuisson.
- Cuire sans surveillance et sans contrôle peut entraîner une surchauffe. Les aliments peuvent se détériorer et l'oPan subir des dommages, parfois irréversibles. Risques d'accident ou d'incendie.
- L'oPan n'est pas prévue pour être utilisée par des enfants.



Élimination

L'oPan ne doit pas être éliminée avec les déchets ménagers, les matériaux sont recyclables. Le cas échéant, l'éliminer de manière respectueuse de l'environnement et en suivant les consignes locales.



Instructions importantes pour la sécurité.
Le non-respect peut occasionner des blessures ou des dégâts



Conseils d'utilisation utiles



Conseils liés à la protection de l'environnement, l'écologie ou l'économie



Manger mieux.
Vivre mieux.

AMC Suisse

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

ch@amc.info
www.amc.info



AMC Schweiz



amc_schweiz

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
www.amc.info



AMC Belgium



amc_belgium

AMC International

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

info@amc.info
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc_international

Le Système de
Cuisson Premium

www.amc.info