



Manger mieux.  
Vivre mieux.



# AMC oPan large



Petit déjeuner & brunch :  
facile et délicieux

Le Système de  
Cuisson Premium

[www.amc.info](http://www.amc.info)



**Félicitations : Vous voilà devenu l'heureux propriétaire de la toute nouvelle poêle AMC qui vous permettra de préparer de délicieuses recettes de petits déjeuners et de brunchs ! L'oPan large est la grande sœur de la fameuse oPan qui permet également une cuisson sans couvercle. Convient pour une ou deux personnes, mais également pour un petit déjeuner avec toute la famille et amis.**

### Ce qui fait de l'oPan large une poêle spéciale

- **les recettes savoureuses**

Idéale pour préparer rapidement des plats pour toute la famille, tels que des pancakes, des crêpes, des croque-monsieur, des pains plats et bien sûr des plats à base d'œufs.

- **la grande surface de cuisson avec finition polie**

Le look, qui allie esthétique et brillance, ainsi qu'un diamètre et un bord de large dimension, conçus pour de plus grandes quantités.

- **le design plat & élégant**

Une poêle à la forme idéale – elle attire les regards dans chaque cuisine.

- **la poignée amovible**

Le design ergonomique permet une utilisation particulièrement facile de la oPan large.

- **la cuisson sans couvercle simple & rapide**

Le fond encapsulé intelligent et peu épais assure des temps de chauffe rapides sans utiliser de couvercle.

- **le gain de place**

La forme ultra plate et ergonomique convient à tous les types de cuisinières et permet un rangement compact dans l'armoire ou dans le lave-vaisselle.

### De délicieux plats gastronomiques préparés de façon optimale pour vous et vos proches.

Meilleures salutations  
AMC International

Pour plus d'astuces et de recettes, consultez notre site ([www.amc.info](http://www.amc.info)).

	oPan large	
	Recettes branchées cuisinées à la perfection ...	04
	Cuisiner avec l'oPan large d'AMC	
	Étape par étape .....	06
	Les œufs dans tous leurs états ! .....	08
	Pancakes & Crêpes .....	12
	Sandwiches & Snacks .....	16
	L'univers des pains plats .....	18
	Manuel.....	20

### Guide pour une sélection simplifiée des recettes :



riche en vitamines



pauvre en graisse



faible en calories



riche en fibres



pauvre en cholestérol

# L'oPan large d'AMC

Recettes branchées  
cuisinées à la perfection

## La surface de l'oPan

- surface de cuisson importante pour satisfaire toute la famille (même capacité que la HotPan 32 cm)
- o-structure particulière - parfaite pour rôtir de nombreux plats
- look unique et élégant



## Le corps de l'oPan

- acier inoxydable premium à la finition poli
- surface de cuisson importante
- design plat et élégant
- légère et maniable, facile à sortir de l'armoire
- convient à tous les types de cuisinières ainsi qu'au Navigenio



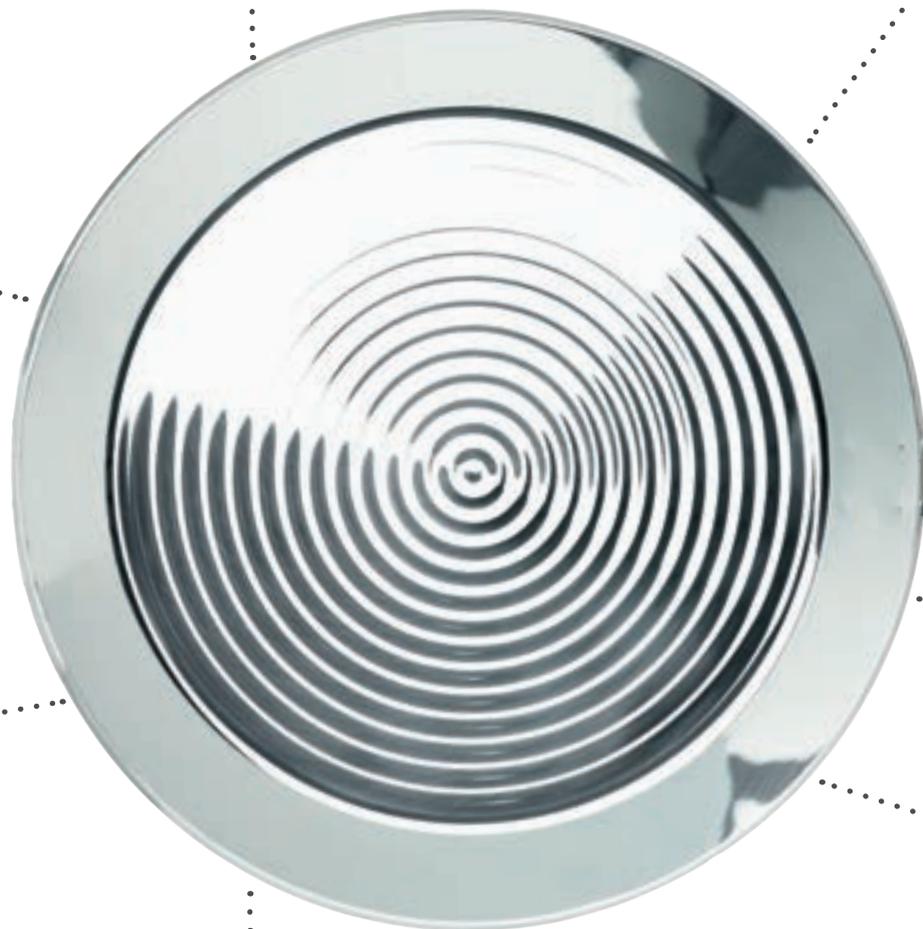
## Propriétés anti-adhérentes optimales sans revêtement

- moins de calories car moins ou pas de matières grasses
- avantage pour votre santé : l'acier inoxydable de haute qualité évite la libération de substances nocives
- ne libère pas de toxines comme par exemple les poêles avec revêtement



## Les bords de l'oPan

- très bas et très plat pour retourner facilement les aliments
- pour retourner et soulever facilement vos préparations
- idéal pour les recettes à base d'œufs



### Nettoyage facile

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



### Le manche AMC amovible

- probablement le manche **le plus stable et le plus sûr** sur le marché
- système de fermeture breveté à forme ergonomique
- facile à laver au lave-vaisselle
- peu encombrant



### Rangement compact

- pratique et peu encombrante
- prend peu de place dans les placards ou la lave-vaisselle, notamment grâce à la poignée amovible

### La garantie AMC

- Cette poêle dure des dizaines d'années – vous bénéficiez de **30 ans** de garantie sur l'oPan Large et de deux ans sur le manche.
- La garantie AMC est valable pour les défauts de fabrication mais pas pour les dommages dus à une utilisation inappropriée.
- La durabilité de l'article fait économiser de l'argent et protège l'environnement.

### Le fond Accutherm AMC

- conduction rapide de la chaleur
- répartition efficace et régulière de la chaleur
- Le fond et le corps l'oPan sont irrémédiablement et parfaitement attachés l'un à l'autre grâce à un processus de soudage par pression spécial, développé par AMC.
- Convient à toutes les cuisinières gaz, électriques ou à induction ainsi que le Navigenio.



# Cuisiner avec l'oPan AMC large – Étape par étape

La bonne température est la clé pour réussir vos recettes à la perfection !

## Comment atteindre la température idéale

### 1 Chauffe avec des gouttes d'eau dansantes

1. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum.
2. Faites tomber quelques gouttes d'eau dans la poêle. Lorsque les gouttes d'eau ne s'évaporent pas mais « dansent » sur la surface, alors vous savez que l'oPan large a atteint la température idéale pour une cuisson sans couvercle (environ 200 °C).

Recommandé  
par AMC



3. Baisser le feu /la flamme à un niveau faible (pour l'induction, à un niveau moyen) et placez les aliments dans l'oPan large.
4. Retournez les aliments dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.

En parallèle, respectez les temps de chauffe recommandés pour le type de cuisinière que vous utilisez



**Cuisinière électrique**  
environ 3:30 minutes\*



**Navigenio**  
environ 3:30 minutes\*



**Gaz**  
environ 2:30 minutes\*



**Induction**  
environ 1:00 minute\*

\* Ces valeurs représentent une moyenne des temps de chauffe (minutes:secondes). La durée peut varier en fonction de la puissance de votre cuisinière.

#### Astuce :

1. Mettez deux gouttes d'eau dans l'oPan large froide avant de commencer à chauffer.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum.
3. Dès que les gouttes d'eau s'évaporent, elles se mettront à danser dans l'oPan large environ 30 secondes après.

## 2 Chauffe avec couvercle

1. Posez le couvercle de 24 cm sur l'oPan large et chauffez au niveau maximum jusqu'à la fenêtre de cuisson.

**Astuce :** Utilisez l'Audiotherm pour vous aider.

2. Dès que la fenêtre de cuisson est atteinte, réduisez la puissance au niveau faible, retirez le couvercle et placez les aliments dans l'oPan.
3. Retournez les aliments dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.



Ces recommandations sont valables uniquement lorsque vous cuisinez sans matière grasse et uniquement avec le système Navigenio ou une cuisinière électrique.

## 3 Chauffe avec utilisation de matière grasse

1. Mettez deux gouttes d'eau dans l'oPan large froide et chauffez au niveau/avec la flamme maximum.
2. Dès que les gouttes d'eau s'évaporent, cela signifie que l'oPan large a atteint la température idéale pour une cuisson sans couvercle avec matière grasse.
3. Réduisez la puissance/la flamme de votre cuisinière à un niveau faible (niveau moyen pour l'induction), mettez une càc de matière grasse dans l'oPan large. Répartissez uniformément dans l'oPan (avec un pinceau ou en la frottant avec du papier absorbant) et ajoutez alors les aliments.
4. Retournez les aliments dès qu'ils se détachent facilement et terminez la cuisson du deuxième côté.

### Astuce :

Vous pouvez aussi mettre une càc de matière grasse dans l'oPan large froide et chauffer au niveau/avec une flamme maximum jusqu'à ce que

- le beurre commence à mousser ou
- la graisse commence à se liquéfier.

Ensuite réduisez la puissance/la flamme de votre cuisinière à un niveau faible (à un niveau moyen pour l'induction) et placez les aliments dans l'oPan large.



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

### Astuce :

Si vous souhaitez cuire plusieurs fois de suite, vous avez deux possibilités pour vérifier la bonne température :

- Faites le test des gouttes d'eau entre deux cuissons : si les gouttes d'eau ne dansent plus, ...
  - Vérifiez le brunissement des aliments : si le brunissement est trop léger, ...
- ... augmentez d'un niveau la source de chaleur, par exemple de 3 à 4.



## Les œufs dans tous leurs état

### Œufs au plats



#### Pour 4 pièces

4 œufs

Sel et poivre

1 cc de matière grasse, huile ou beurre

1. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
2. Baissez le feu/la flamme à un niveau faible et ajoutez la matière grasse. Étalez-la de façon uniforme dans l'oPan large.
3. Cassez les œufs dans la poêle et cuisez-les à votre goût. Salez et poivrez.

#### Astuce :

Les œufs sont considérés comme étant de taille moyenne. Si vous prenez de petits œufs, vous pouvez compter 5 pièces !

### Œufs brouillés



#### Pour 2 personnes

4 œufs

Sel et poivre

1 càc de matière grasse, huile ou beurre

1. Salez et poivrez les œufs, les battre avec une fourchette.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baissez le feu/la flamme à un niveau faible et ajoutez la matière grasse. Étalez-la de façon uniforme dans l'oPan large.
4. Versez-y les œufs battus et faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils forment une masse compacte.

#### Astuce :

**Servez avec du lard petit déjeuner croustillant.**

1. Chauffez l'oPan large au niveau maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
2. Baissez le feu/la flamme à un niveau faible et mettez le lard dans l'oPan.
3. Dès que le lard devient croustillant, retournez-le et laissez-le rôtir à votre goût.





## Omelette



### Pour 1 pièce/2 personnes

4 œufs

Sel et poivre

1 càc de matière grasse, huile ou beurre

1. Salez et poivrez les œufs, battez-les avec une fourchette.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible et ajoutez la matière grasse. Étalez-la de façon uniforme dans l'oPan large.
4. Versez-y les œufs battus et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils forment une masse compacte.

### Variantes :

#### Comment farcir votre omelette en deux étapes supplémentaires

5. Avant que les œufs battus ne soient devenus compacts, ajoutez du fromage râpé et des légumes coupés en morceaux (par exemple des poivrons, des champignons) sur l'omelette.
6. Ramenez les bords vers le centre et servez.

#### Préparez une délicieuse frittata (une recette italienne typique)

Point 1 : Battez 3 œufs avec une fourchette.

Découpez environ 50 g de légumes, par exemple des carottes ou des courgettes avec le Quick Cut.

Point 4 : Mettez les légumes dans l'oPan large et laissez cuire ± 2 minutes. Ensuite versez les œufs battus par-dessus et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation devienne compacte. Parsemez d'herbes fraîches avant de servir si vous le souhaitez.

#### Préparez de délicieuses omelettes aux crevettes (12 pièces)

Point 1 : Ajoutez environ 200 g de crevettes et de la ciboulette hachée aux œufs battus. Cuisez environ 4 petites portions sur une rangée suivant la recette de base décrite plus haut.

Point 4 : Poursuivez avec le reste de la préparation et servez avec du raifort râpé.





Une recette végétarienne très populaire en Turquie (Mücver) et au Liban (Ejjet coussa) !

## Biscuits aux légumes



### Pour 15 pièces

4 œufs

Sel et poivre

500 g de légumes, par exemple courgettes, carottes, oignons nouveaux, poivrons

Persil frais, basilic ou aneth

2 càc de levure chimique

3 càs de farine de blé

1 càc de matière grasse, huile ou beurre

1. Salez et poivrez les œufs, battez-les à la fourchette. Nettoyez les légumes et découpez-les avec des herbes dans le Quick Cut. Mélangez la levure avec la farine et ajoutez-les aux légumes et aux œufs battus dans un bol Combi 20 cm.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible et ajoutez la matière grasse. Étalez-la de façon uniforme dans l'oPan large.
4. Mettez 5 petites portions dans l'oPan large et laissez cuire pendant  $\pm$  2 minutes sur chaque face.
5. Poursuivez avec le reste de la préparation et servez avec du yaourt ou une sauce à l'ail.



### Variante :

#### Aimez-vous les plats copieux ?

Ajoutez 2 càs de fromage râpé, par exemple de l'emmental, ou/et des flocons d'avoine à la préparation pour obtenir des biscuits aux légumes consistants.

#### Accompagnement : Sauce à l'ail

1. Émincez 2 gousses d'ail dans le Quick Cut.
2. Ajoutez 200 g de fromage à la crème, 100 g de lait caillé allégé ou de yaourt, salez et poivrez.
3. Vous pouvez apporter la touche finale avec un zeste de citron et du jus de citron.

**SUGGESTION DE  
PRESENTATION  
POUR LE  
ENFANTS**

# Pancakes & Crêpes

## Petits pancakes



### Pour 12 pièces

125 g de farine de froment  
1/2 càc de sucre  
1 pincée de sel  
250 ml de lait  
2 œufs  
2 càs d'huile

1. Mélangez tous les ingrédients pour réaliser la pâte et laissez reposer environ 30 minutes.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible et disposez 4 petites portions de pâte dans l'oPan large.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, retournez les pancakes et terminez la cuisson. Poursuivez avec le reste de la pâte.

### Astuce :

Ajoutez 1 càc de levure chimique à la farine pour obtenir des pancakes vraiment moelleux, pour un style américain.

### Variante :

#### Réalisez de délicieux pancakes aux pommes (12 pièces)

Pour le point 1 : Ajoutez deux pommes râpées, 1 càs de cannelle, 1 càs de jus de citron et une càc de levure chimique à la pâte à pancake.

Ces pancakes à la pomme sont très populaires en Suisse où on les nomme « Apfelbachis » !



**SUGGESTION  
DE PRÉSENTATION  
POUR LES  
ENFANTS**

## Grands pancakes au babeurre



### Pour 9 pièces

1 citron vert  
200 g de farine de froment  
2 càc de levure chimique  
6 càs de sucre  
500 ml de babeurre  
2 càs d'huile  
4 œufs

1. Râpez un zeste de citron vert et mélangez-le aux autres ingrédients, y compris les œufs, pour réaliser la pâte. Laissez reposer environ 30 minutes.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser la puissance/la flamme à un niveau faible, ajoutez une portion de pâte dans l'oPan large et étalez-la de façon uniforme en remuant l'oPan large.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, retournez les pancakes et terminez la cuisson. Poursuivez avec le reste de la pâte.

### Variante :

#### Préparez une tour de pancakes pleine de fantaisie

- Mélangez 400 g de lait caillé, 250 g de mascarpone, 50 g de sucre en poudre et environ 2 càs de jus de citron vert jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.
- Nappez chaque pancake de cette préparation et empilez-les les uns sur les autres. Garnissez avec le reste de la préparation et des fruits frais avant de servir.





## Crêpes



### Pour 8 pièces

200 g de farine de froment

1 pincée de sel

400 ml de lait

4 œufs

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse et laissez reposer environ 30 minutes.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible, ajoutez une portion de pâte dans l'oPan large et étalez-la de façon uniforme en remuant l'oPan large.
4. Dès que la pâte commence à se raffermir, retournez les pancakes et terminez la cuisson. Poursuivez avec le reste de la pâte.



**Réalisez des crêpes extraordinaires ! Personnalisez votre pâte en utilisant, au lieu du lait :**

- Du bouillon (aux légumes ou au poulet)  
→ Les filloas traditionnelles espagnoles sont préparées avec du lait et du bouillon au poulet en quantités égales
- Version vegan (soja, amandes ou boisson à base de riz)
- Jus de légumes (carottes ou betteraves)

**en ajoutant**

- Des herbes émincées (par exemple du cresson, du persil)
- De la poudre de cacao, des graines de pavot, de la cannelle
- De la poudre de curry, du curcuma, des flocons de piment

**Préparez les crêpes suivant la recette de base page 14 et choisissez votre garniture préférée :**

**Variantes sucrées**

- Framboise et ricotta
- Abricot et glace vanille
- Banane, sauce au chocolat et amandes
- Confiture d'orange et copeaux de chocolat
- Ananas et noix de coco râpée
- Mangue, fromage de chèvre doux et noisettes
- Grenade et yaourt saveur chai

**Variantes savoureuses**

- Herbes et fromage à la crème
- Légumes râpés et fromage frais
- Saumon fumé et raifort crémeux
- Salami et pesto au basilic
- Jambon de dinde et roquette
- Tomate, avocat et citron vert
- Feta, tomates séchées et oignons nouveaux

**Variante :**

**Des invités imprévus ? Avec des restes de crêpes vous pouvez créer une délicieuse entrée:**

**Crêpes-wraps !**

5. Étalez la farce de votre choix sur les crêpes, par exemple du fromage à la crème mélangé avec du raifort et du saumon fumé.
6. Enroulez-les, mettez-les au réfrigérateur pendant quelques heures et coupez des tronçons d'environ 2 cm.
7. Fixez-les avec des cure-dents avant de servir.

*À essayer aussi !*



# SANDWICHES & SNACKS

## Le pain perdu classique



### Pour 9 pièces

9 tranches de pain blanc

3 œufs

50 ml de lait

Sucre à la cannelle

1. Battez les œufs avec le lait. Trempez les tranches de pain une par une dans le mélange œufs-lait et réservez-les.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baissez le feu /la flamme à un niveau faible et mettez 3 pains à la fois dans l'oPan large. Dès que le pain commence à se détacher (parce qu'il prend une belle couleur dorée), retournez-le et cuisez l'autre face.
4. Mettez le reste du pain dans l'oPan large et cuisez de la même façon sur les deux faces.
5. Avant de servir, parsemez avec du sucre à la cannelle.



**SUGGESTION  
DE PRESENTATION  
POUR LES ENFANTS**

**Réalisez un sandwich unique avec du pain perdu farci !**

**Mettez la touche finale à votre pain perdu en le garnissant à votre goût, recouvrez-le d'une autre tranche de pain, ajoutez le mélange œufs-lait et suivez la recette de base décrite plus haut.**

### Variantes sucrées

- Tranches de fraise, rondelles de banane ou fines lamelles de mangues
- Confiture d'abricot, crème au chocolat ou beurre de cacahuète
- Morceaux de chocolat ou cacahuètes

### Variantes savoureuses

- Gouda, mozzarella ou gorgonzola
- Jambon, salami ou thon
- Tomates, rondelles d'oignons ou herbes, par exemple origan, thym

# Panino et Croque-Monsieur



## Pour 4 pièces

8 tranches de pain, par exemple du pain de seigle

### Choix de garniture :

- Pesto vert ou rouge
- Gouda ou mozzarella, en tranches
- Jambon ou salami, en tranches
- Roquette, lanières de poivron, rondelles de tomates ou morceaux d'avocat

1. Garnir la moitié du pain selon votre envie et recouvrez avec l'autre moitié.
2. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
3. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible et disposez le pain dans l'oPan large. Dès qu'ils commencent à se détacher, les retourner et dorer l'autre face.
4. Mettez les autres croque-monsieur dans l'oPan large et cuisez ± 2 min. sur chaque face de la même manière.



Servez directement à table dans l'oPan large pour les garder au chaud.



# Bruschetta italienne



## Pour 16 pièces

16 tranches de petit pain, par exemple de la ciabatta  
3 tomates  
2 gousses d'ail  
Sel et poivre  
5 càs d'huile d'olive  
Quelques feuilles de basilic

1. Nettoyer les tomates, les couper en gros cubes et éplucher l'ail. Hacher grossièrement les deux ingrédients dans le QuickCut. Saler, poivrer et laisser reposer 15 min.
2. Ajoutez du basilic et 2 càs d'huile d'olive aux tomates.
3. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
4. Baisser le feu/la flamme à un niveau faible, disposez jusqu'à 8 tranches de pain dans l'oPan large et cuisez la première face. Retournez, recouvrez avec les tomates, terminez par l'huile d'olive et servez.
5. Préparez les tranches de pain restantes de la même façon.



### Variante :

#### Buffet de bruschettas à l'avocat

Tout le monde aime l'avocat. Remplacez les tomates de la recette traditionnelle par des tranches d'avocat posées sur le pain.

Vous pouvez alors recouvrir avec :

- Des oignons nouveaux
- Des olives
- Des champignons
- Du salami
- Des noix
- Des tomates cerise

# L'univers des pains plats

## Recette de base du pain plat à la farine de blé



### Pour 6 pièces

550 g de farine de froment  
1 càs de levure chimique  
300 ml d'eau tiède  
1 càs de sel  
De la farine supplémentaire pour  
abaïsser la pâte

1. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Divisez la pâte en 6 portions et formez des couches fines avec un rouleau.
3. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
4. Baissez le feu/la flamme à un niveau moyen et mettez un pain plat dans l'oPan large.
5. Retournez après ± 2 min. et terminez la cuisson. Poursuivez avec le reste de la pâte.
6. Garnissez le pain plat à votre goût ou mangez-le tel quel.

### Astuce :

Si vous aimez les pains plats croustillants, laissez-les refroidir un par un. Si vous voulez les garder moelleux pour les garnir et les rouler plus tard par exemple, empilez-les et recouvrez-les avec un torchon de cuisine propre ou un film alimentaire.



### Réalisez un pain plat unique ! Personnalisez votre pâte en remplaçant

- La farine blanche par de la farine complète (dans ce cas, vous devez rajouter un peu d'eau)
- L'eau par du jus de légumes (carotte ou betterave)

### en ajoutant

- Des herbes émincées
- Des graines de pavot, du sésame noir ou blanc
- De la poudre de curry, du curcuma, des flocons de piment

### Préparez le pain plat comme indiqué plus haut et choisissez votre garniture préférée :

- du fromage, par exemple feta, mozzarella, parmesan, brie, gorgonzola, ou fromage de chèvre
- du jambon cuit ou cru, du salami, du bacon
- de la roquette, de la laitue, ou herbes
- du fromage à la crème, ricotta, ou crème fraîche
- du pesto ou de la pâte d'olive
- des légumes ou champignons grillés
- des poires, des figues

Incorporez ces garnitures et dégustez !

Les Italiens aiment le pain plat farci au jambon et au provolone (fromage italien).

#### Variantes :

**Préparez du pain farci au fromage suivant la recette de base décrite à la page 18**

- Pour les points 1 - 2 : Après avoir abaissé la pâte, préparez une farce avec 300 g de feta, ½ bouquet de persil haché (Quick Cut) et deux càc de flocons de piment. Répartissez deux càc de cette préparation sur une face du pain plat et repliez. Cuisez suivant la recette de base.
- Pour les points 4 - 6 : Poursuivez comme indiqué dans la recette de base et disposez deux pains à la fois dans l'oPan large ; laissez cuire  $\pm$  5 min. sur chaque face.

#### Autre variante : Quesadillas

1. Préparez des pains plats complets comme décrit dans la recette de base à la page 18.
2. Accommodez le pain plat à votre goût (voir les suggestions de farce en page 18) et recouvrez avec le second pain plat.
3. Cuisez les quesadillas  $\pm$  2 min. sur chaque face.



## Chapati



#### Pour 8 pièces

500 g de farine de froment

200 ml d'eau

1 càs de sel

1 càs d'huile, par exemple de l'huile de sésame

De la farine supplémentaire pour abaisser la pâte

1. Mélangez tous les ingrédients pour en faire une pâte souple et laissez reposer une heure à température ambiante.
2. Pétrir vigoureusement la pâte, la partager en 10-12 morceaux et les abaisser finement.
3. Chauffez l'oPan large au niveau/avec la flamme maximum jusqu'à atteindre la température de cuisson idéale.
4. Baisser le feu/la flamme à un niveau moyen et disposez le premier pain plat dans l'oPan large.
5. Retournez après  $\pm$  2 min. et terminez la cuisson. Poursuivez avec la pâte restante.

#### Astuce :

Ce pain plat indien est particulièrement savoureux servi avec une sauce au curry ou un chutney.

# Comment l'utiliser - Mode d'emploi de l'oPan large

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

## Convient pour tous les types de plaques

Navigenio, électricité, induction ou gaz ? Quel que soit le type de cuisinière que vous utilisez – l'oPan large convient pour chacun d'entre eux



Utilisez toujours **le niveau/la flamme maximum** pour la chauffe – qu'il s'agisse du Navigenio, d'une cuisinière électrique, à induction ou à gaz. Cependant, n'utilisez jamais le booster ou power sur une cuisinière à induction, ni la fonction de cuisson automatique sur une cuisinière électrique.



Dès que la température de cuisson idéale est atteinte (test de la goutte d'eau ou couvercle, voir introduction), vous pouvez baisser

- **au niveau faible** (Navigenio, cuisinière électrique) ou à flamme faible (cuisinière à gaz)
- **niveau moyen** (cuisinière à induction)

Exemple :

Si votre cuisinière a 9 niveaux de chaleur, le niveau faible est 3, le niveau moyen est 6.

### Astuce :

Consultez le livre de cuisine AMC ou le site [www.amc.info](http://www.amc.info) pour plus de détails sur la cuisson avec les différents types de cuisinières ! Trouvez plus de détails sur la cuisson avec l'oPan large en pages 6 et 7.

### La bonne configuration sur votre cuisinière

La plaque de cuisson et l'oPan large doivent avoir la même dimension et être centrés autant que possible. Si l'oPan large est plus petite que la plaque de cuisson, cela

- consomme de l'énergie inutile et
- peut entraîner une surchauffe et des détériorations.

Cela vaut également pour un brûleur à gaz (lorsque la flamme vient lécher les bords de l'oPan large) ou pour une cuisinière à induction. Si vous utilisez une cuisinière à induction de type Maxi-Flex : les casseroles et poêles peuvent être posées à n'importe quel endroit de la plaque de cuisson.



Assurez-vous que le diamètre de la flamme de la cuisinière à gaz, de la plaque de cuisson électrique ou de la surface d'induction n'est pas supérieur à celui de l'oPan large afin d'éviter les surchauffes.

# 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 montage du manche sont simples et aisés.

### Démontage :

Avec le bout de vos doigts, soulevez la languette qui se trouve sur la partie inférieure du manche pour la débloquer ❶, ensuite retirer le manche de son support ❷.



### Montage :

Placez le manche dans le support ❸ et poussez la languette vers le bas pour bloquer le manche dans son logement ❹.



## Nettoyage et entretien

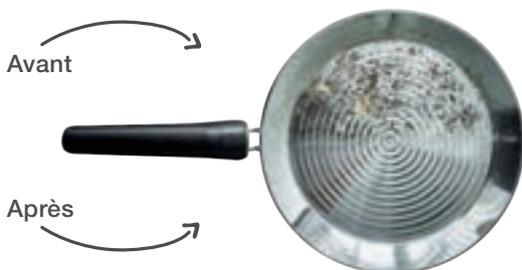
**Les beaux objets, qui ont une certaine valeur, doivent être entretenus pour rester en l'état.**

### **Votre nouvelle oPan large est arrivée !**

Chaque oPan large doit être nettoyée avant la première utilisation, afin d'éliminer les résidus de poussière de polissage ou les petites impuretés par exemple.

### **Astuces pour préserver le look de l'oPan large le plus longtemps possible**

- Ne laissez pas sécher des restes de nourriture !
- Après utilisation, rincez sans tarder votre oPan pour éliminer les restes de nourriture.
- Nettoyez avec la Clean1 Magic Foam et la Magic Stone en parallèle. Comment les utiliser ? Vaporiser deux jets de Magic Foam sur une Magic Sponge humide. Prenez la Magic Stone et faites-la mousser. Frottez l'oPan large vigoureusement, rincez à l'eau claire et essuyez.



- Clean1 enlève aisément et rapidement même les taches tenaces.
- N'utilisez jamais de produits à récurer ni d'éponges abrasives !
- N'utilisez jamais d'objets tranchants ou pointus comme des couteaux ou des spatules en inox pour le nettoyage. Ne laissez pas tremper des résidus alimentaires brûlés pendant des heures dans une solution nettoyante acide (par exemple une solution vinaigrée ou du Magic Foam).
- Essuyer soigneusement le corps de l'oPan large et la poignée amovible après le nettoyage.

### **Et hop, au lave-vaisselle !**

- L'oPan large peut être nettoyée au lave-vaisselle. Cependant, le lavage manuel avec le Clean 1 d'AMC est toujours moins agressif pour la surface.
- Utilisez uniquement des produits vaisselle courants qui conviennent pour l'acier inoxydable – aux doses recommandées.
- En cas de saleté tenace, un pré-lavage peut être utile.
- Retirez le manche et mettez l'oPan large et le manche dans le lave-vaisselle de façon à ce que l'eau puisse couler dessus librement : Disposez l'oPan large dans le lave-vaisselle comme une assiette et le manche dans le panier à couverts avec la partie ouverte vers le bas, pour que l'eau puisse s'écouler.



### **Astuce :**

Veuillez lire également les instructions de maintenance et d'entretien avec le Clean 1 d'AMC.

## Sécurité et utilisation conforme.

L'oPan large permet de cuire les aliments à découvert suivant les instructions (voir pages 6 et 7). Suivez bien le mode d'emploi – en particulier les informations contenues dans le présent chapitre.



### Évitez les détériorations, évitez d'utiliser la poêle de façon inappropriée

- Ne laissez jamais l'oPan large sans surveillance pendant la chauffe et pendant la cuisson.
- Respectez toujours les étapes de la méthode de cuisson et les remarques de la présente brochure.
- Lisez les astuces suggérées dans le chapitre « nettoyage et entretien ».



### Risques liés à la chaleur

- Ne touchez pas les parties en acier inoxydable lorsqu'elles sont chaudes.
- Positionnez toujours l'oPan large sur les brûleurs à gaz de façon à ce que le manche ne soit pas en contact avec les flammes.
- Assurez-vous que le diamètre de la flamme de la cuisinière à gaz, de la plaque chauffante électrique ou de la surface d'induction ne dépasse pas celui de l'oPan large afin d'éviter une surchauffe.

### Surveillance

- L'oPan large doit être surveillée lors de la chauffe et de la cuisson.
- Sans surveillance, il y a un risque de cuisson non maîtrisée pouvant entraîner une surchauffe.
- Les préparations risquent d'être ratées et l'oPan large abîmée ou détruite. Il y a un risque d'accident ou d'incendie.
- Ne laissez pas les enfants cuisiner avec l'oPan large sans surveillance.



### Élimination

L'oPan large ne doit pas être jetée 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 concernant la sécurité. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures ou des dégâts.



Informations précieuses pour les utilisateurs.



Astuces pour la protection de l'environnement, l'écologie et 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 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

**S.D.S.M.**

**Société de Distribution Silvio Milani**  
**La cuisine saine**  
9, Avenue du Canada / Parc Hightec  
691978 Courtaboeuf Cedex I France  
T: +33 1 69 18 74 00

fr@amc.info  
www.amc.info



AMC – SDSM La Cuisine Saine

**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

Le Système de  
Cuisson Premium

www.amc.info