Cuisiner avec AMC

Pas à pas vers un résultat parfait

Manger mieux.
Vivre mieux.

Le Système de Cuisson Premium.
www.amc.info

Contenu

04 La réussite grâce au contrôle de température et du temps

16 Cuisson contrôlée avec l'Audiotherm et le Navigenio

18 Aperçu des modes de cuisson

20 Les différentes plaques de cuisson

22 Rôtissage sans adjonction de matière grasse

28 Cuisson sans adjonction d'eau

32 Cuisson rapide avec le Secuquick softline

38 Cuisson à la vapeur avec l'EasyQuick

42 Cuire et gratiner avec le Navigenio

44 Rôtissage sans couvercle avec l'oPan

48 Friture avec la HotPan

52 Fonction 60 °C

58 Tableaux des temps de cuisson

La réussite grâce au contrôle de température et du temps

Réaliser des expériences gustatives uniques, avoir plus de vitamines et de nutriments, gagner du temps et cuisiner efficacement: tout est plus facile que vous ne le pensez.

Le système de cuisson AMC Premium se base sur un système de circulation d'air en circuit fermé et utilise des technologies uniques pour vous garantir un contrôle optimal de la température et du temps de cuisson afin de préserver les nutriments, de gagner du temps et de préparer des aliments sains, mais surtout délicieux.

Utilisez notre brochure pour cuisiner au quotidien. Vous remarquerez rapidement que cuisiner avec AMC est facile, rapide et pratique. Découvrez le plaisir de cuisiner des plats savoureux et équilibrés. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la découverte et l'utilisation de vos produits AMC.

Salutations savoureuses,
AMC

Voyez comme c'est parfait

Cuisiner avec AMC signifie que vous savez quelle température il fait à l'intérieur de vos poêles et casseroles quand vous cuisinez.

Le Visiotherm mesure la température dans la casserole et l'affiche. C'est uniquement grâce au contrôle de la température que vous avez la certitude de cuire, de faire bouillir ou de rôtir à la température optimale, de sorte que les vitamines et les nutriments soient parfaitement conservés. Le contrôle de la température avec le Visiotherm garantit une cuisson en douceur et un résultat sain et savoureux.

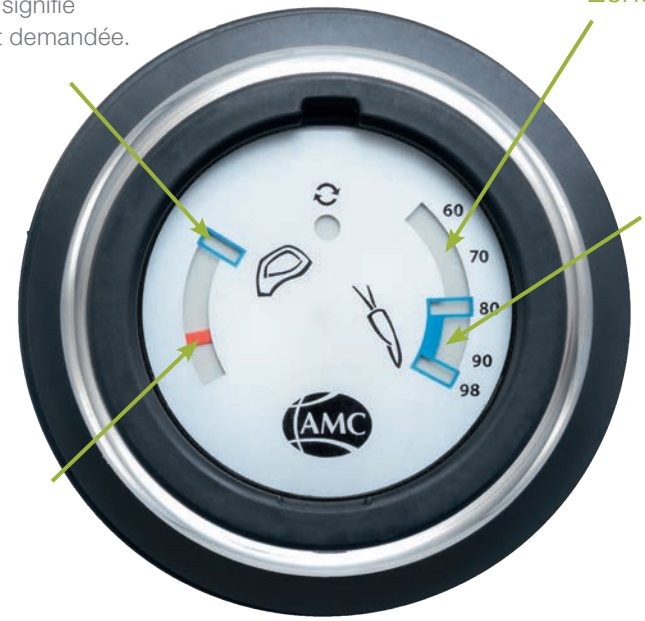
Grâce au contrôle de la température Visiotherm dans vos poêles et casseroles.

Cuisiner avec Visiotherm

Si vous ne connaissez pas encore le système de cuisson AMC, le plus simple, pour commencer, est d'utiliser Visiotherm pour vous guider tout au long de la cuisson. Les fenêtres individuelles vous fournissent des indications sur les différents modes de cuisson et ce que vous pouvez en faire.

Fenêtre d'action
Lorsque l'indicateur atteint la fenêtre d'action, cela signifie qu'une interaction est demandée.

Échelle des températures



Plages de température
La température idéale pour le mode de cuisson sélectionné

Indicateur de température
Indique le niveau de température atteint

soft
P

Écouter si tout se passe bien

La réussite parfaite ne dépend pas que de la température, mais aussi du temps de cuisson choisi. Grâce aux signaux sonores pour les temps de cuisson et au contrôle de la température, assurez-vous de ne rien rater.

L'Audiotherm complète à merveille le Visiotherm. Il suffit de le placer sur le Visiotherm, il vous appellera à chaque fois que quelque chose doit être fait. De plus, grâce à l'application AMC, l'Audiotherm peut être contrôlé facilement par le biais d'appareils mobiles, ce qui vous permet de vous déplacer hors de la portée auditive de votre Audiotherm.

Faites confiance à l'Audiotherm.

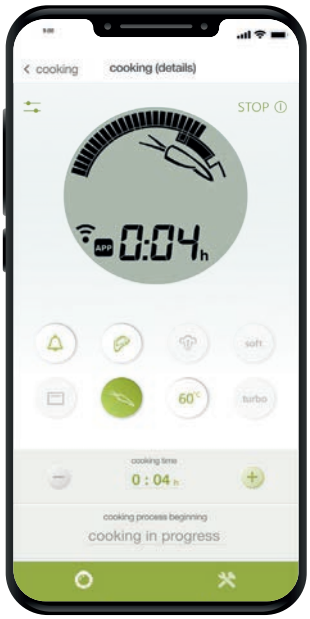
Cuisiner avec l'Audiotherm

L'Audiotherm utilise des signaux sonores pour vous faire comprendre ce qui se passe dans la casserole et vous indique si vous devez faire quelque chose et ce que vous devez faire.

L'écran vous donne un aperçu des informations suivantes:

- la plage de température que vous avez choisie
- le moment où la cuisson sera lancée (immédiatement ou en différé)*
- si la température est trop élevée (-) ou trop basse (+)
- si le temps de cuisson est terminé ou combien de temps il reste

*Ne pas utiliser la fonction de «Démarrage différé» pour les denrées alimentaires périssables qui doivent être réfrigérées (viande crue, poisson cru et produits laitiers).



Utilisation simple de l'Audiotherm avec l'Application AMC

L'application AMC est liée à l'Audiotherm, reflète l'écran de l'Audiotherm et vous permet de contrôler l'Audiotherm très facilement par le biais d'appareils mobiles de votre choix.

Cook & Go

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Découvrez comment tout fonctionne sans intervention de votre part

Faire beaucoup soi-même et garder un œil sur ce qui mijote, cela fait partie du charme de la cuisine. Mais parfois, c'est aussi bien de lâcher un peu la bride.

Si vous utilisez la plaque de cuisson mobile Navigenio en association avec l'Audiotherm, les deux éléments assureront une température idéale et une parfaite gestion du temps de cuisson. Profitez plus de détente en cuisine, de meilleurs résultats et du temps gagné.

Avec la cuisson contrôlée, vous avez du temps pour d'autres activités.

Cuisson contrôlée avec l'Audiotherm et le Navigenio

Dès que vous vous débrouillez avec la fonction de cuisson à température contrôlée et que vous gérez aussi l'Audiotherm, vous pouvez essayer la cuisson contrôlée à l'étape suivante. L'interaction de l'Audiotherm et du Navigenio offre une alimentation en énergie automatiquement régulée et permet donc une cuisson contrôlée.

Cuisson contrôlée par exemple pour un ragoût de pommes de terre avec le Secuquick softline:

Préparer tous les ingrédients et faire cuire le tout dans le Navigenio en suivant la recette. Installer le Secuquick softline et le verrouiller-le.

Positionner le bouton rotatif sur «A».

Prenez l'Audiotherm en main et allumer en appuyant sur n'importe quel bouton.
Sélectionner le programme de cuisson à l'aide du bouton du milieu. L'installer sur le Visiotherm et saisir le temps de cuisson indiqué dans la recette à l'aide des touches +/-.

Si le Navigenio clignote en bleu et que le symbole radio apparaît sur l'écran de l'Audiotherm, cela signifie que l'Audiotherm et le Navigenio sont reliés par ondes radio. La température se régule automatiquement et le temps de cuisson est contrôlé.

Vous serez averti par un signal sonore dès que le temps sera écoulé.

Dès que le temps de cuisson enregistré est écoulé, la fonction de maintien de la chaleur s'active. Cela signifie que votre plat est maintenu à une température de 60 °C pendant une heure.

L'aperçu des méthodes de cuisson

La cuisson avec contrôle de la température avec AMC offre la solution parfaite pour tous les ingrédients et tous les plats. Les différents ingrédients nécessitent non seulement le bon système de cuisson mais également le bon mode de cuisson. De cette façon, vous êtes certain de réussir vos plats cuisinés mais aussi de vivre une expérience gustative non seulement simple mais aussi optimale pour la conservation des vitamines. Par ailleurs: Il existe également des ingrédients qui peuvent être préparés avec différents modes de cuisson. Plus vous serez expérimentés dans ce domaine, plus ça deviendra facile, et plus vous pourrez laisser libre cours à votre créativité et évidemment cuisiner en toute simplicité vos recettes préférées avec la méthode AMC approprié.

Voici un aperçu des différents méthodes de cuisson détaillés dans les pages suivantes. À la fin, vous trouverez un tableau vous indiquant les temps de cuisson optimaux pour les aliments fréquemment utilisés avec différents types de préparation.

Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Convient principalement pour faire rôtir divers types de viande, mais aussi pour les pains plats ou les légumes.

Grâce à cette méthode, vous pouvez faire griller et retourner la viande au bon moment et à la température de cuisson optimale. Et sans adjonction de matière grasse.

Avantage: On évite ainsi de trop chauffer les graisses, ce qui réduit la formation de substances nocives.

Cuisson sans adjonction d'eau
Particulièrement adaptée à la cuisson de divers types de légumes ainsi qu'aux pommes de terre.

Cette méthode de cuisson permet de cuire les légumes ou les fruits doucement dans leur propre vapeur et uniquement avec l'eau de condensation à une température d'environ 80 à 98 ° C.

Avantage: La préparation douce préserve les vitamines sensibles, les minéraux et les ingrédients végétaux bioactifs et leur permet de se déployer.

Cuisson à la vapeur avec EasyQuick
Particulièrement adaptée pour la cuisson à la vapeur des plats de poisson, des légumes, des boulettes et bien plus encore. Tout ce qui peut être cuit dans un cuiseur à vapeur est également recommandé pour la cuisson à la vapeur avec EasyQuick.

Cette méthode de cuisson cuit les plats en douceur dans une vapeur de 97 à 99 °C.

Avantage: Moins de consommation d'énergie et un réchauffement plus rapide que les cuiseurs à vapeur traditionnels car l'espace de cuisson est beaucoup plus petit

soft
turbo

Cuisson rapide soft et turbo avec Secuquick softline
Particulièrement adaptée pour les plats de viande, les ragoûts, les bouillons, les légumineuses, les légumes surgelés, mais aussi pour les pâtes, le riz et le risotto.

Cette méthode de cuisson cuit les aliments à une température supérieure à 100 °C.

Avantage: Grâce à sa température plus élevée, cette préparation est plus rapide qu'avec les méthodes traditionnelles.

Cuire et gratiner avec Navigenio
Convient pour la cuisson de pizzas, de gâteaux et de pain ainsi que pour gratiner des légumes ou des gratins. Mais aussi pour les plats de viande en croûte qui peuvent être préparés avec la fonction Gratin.

Avantage: Cuire et gratiner avec Navigenio est pratique, facile et surtout économe en énergie.

Rôtissage sans couvercle
Particulièrement adapté pour les repas rapides et les collations avec un temps de cuisson court, comme les plats à base d'œufs ou les pains plats.

Avec cette méthode de cuisson, la température de cuisson est parfaitement contrôlée non par le Visiotherm mais en ajoutant une goutte d'eau. Lorsque la température de cuisson parfaite est atteinte, les aliments peuvent être facilement préparés. Le temps de cuisson est généralement si court que vous pouvez déterminer à l'œil nu quand il est temps de retourner la nourriture.

Avantage: Préparation rapide et des repas simples.

Friture
Convient pour frire des plats de friture classiques tels que les frites, les nuggets de poulet ou les beignets sucrés.

Avec cette méthode de cuisson, la température de l'huile de friture est contrôlée avec le Visiotherm. Cela garantit une température de départ optimale pour la friture.

Avantage: Pas de surchauffe de l'huile grâce au contrôle de la température. Cela signifie qu'il n'y aura pas de formation d'acrylamide ou d'acroléine nocifs.

60 °

Fonction 60 °C
Particulièrement adaptée pour réchauffer, mais aussi pour fumer à chaud les aliments ou pour la cuisson sous vide à 60 °C.

Cette méthode de cuisson ne fonctionne que si le Navigenio et l'Audiotherm sont utilisés ensemble. L'intérieur de la casserole est lentement chauffé à 60 °C et la température est maintenue constante.

Avantage: Les aliments sont chauffés/réchauffés tout en douceur

Les différentes plaques de cuisson

Vous pouvez utiliser vos poêles et casseroles AMC sur toutes les plaques de cuisson habituelles.

Voici les réglages en fonction des plaques de cuisson utilisées:

	Plaque électrique/ Navigenio	Induction	Gaz
Feu vif	Feu vif	Position la plus haute (ne jamais utiliser le boost ou la position power)	Grande flamme
Feu doux	⅓ de la position la plus haute	½ de la position la plus haute	Petite flamme
Feu éteint et utilisant la chaleur résiduelle	Sans apport d'énergie	Utiliser la position 0 ou la plus basse	Utiliser la flamme la plus petite
Remarques/infos importantes	Les recettes sont prévues la plupart du temps pour des plaques électriques. AMC Navigenio sera utilisé dans ce cas comme une plaque électrique ordinaire.	La principale différence avec l'induction est que vous pouvez rarement l'éteindre complètement, mais seulement la laisser sur le niveau le plus bas. En raison de leur principe de fonctionnement, les plaques à induction ne génèrent pas de chaleur résiduelle comme les plaques électriques. Les cuisinières à induction offrent différentes possibilités. Si nécessaire, adapter la puissance de chauffage à votre plaque.	Comme pour l'induction, nous vous recommandons de l'éteindre rarement complètement, mais plutôt de laisser le poêle à feu doux.

En règle générale:
Utiliser toujours la casserole adaptée à la taille de la plaque de cuisson. Être particulièrement prudent avec:
- Le gaz: Les flammes ne doivent jamais dépasser le bord de la casserole.
- Induction: Ne jamais utiliser la plaque à induction à grandeur flexible avec des poêles ou des casseroles peu profondes. Cela pourrait chauffer le rebord et/ou les poignées des casseroles.

Un bourdonnement sur les plaques à induction est normal, ne pas s'en inquiéter.

Rôtissage sans adjonction de matière grasse

Convient principalement pour faire rôtir divers types de viande, mais aussi pour les pains plats ou les légumes. Grâce à cette méthode de cuisson, vous pouvez faire griller et retourner la viande au bon moment et à la température de cuisson optimale. Et sans adjonction de matière grasse.

Vos avantages:
- Pas de surchauffe des aliments grâce au contrôle de température AMC
- La cuisson sans adjonction de matière grasse vous permet d'éviter de brûler la graisse de cuisson.
- Pas de calories superflues provenant de la cuisson de la matière grasse
- Le goût d'origine de la nourriture reste intact.
- Les sauces sont moins caloriques quand on les fait cuire sans adjonction de matières grasses.

Voici le principe expliqué en bref:
- Chauffer la casserole à vide à feu vif, avec le couvercle.
- Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Viandes, retirer le couvercle, mettre la viande, passer sur feu doux et, selon le type de viande, cuire sans ou avec le couvercle (respecter le point de retournement) (voir tableau page 24).

Fenêtre Viandes

Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, la température parfaite pour le rôtissage est atteinte.

Point de retournement

Lorsque l'indicateur rouge atteint le point de retournement, c'est le moment idéal pour retourner la viande.

Rôtissage sans adjonction de matière grasse par exemple pour un blanc de poulet:

Placer une casserole vide et secsur la plaque de cuisson et mettez le couvercle.

Régler sur feu vif et chauffer jusqu'à ce que l'indicateur rouge atteigne la fenêtre Viandes (on obtient les meilleurs résultats avec l'Audiotherm).

Déposer la viande et appuyer. Remettre le couvercle et baisser à feu doux.

Dès que l'indicateur rouge atteint le point de retournement (et l'Audiotherm retentit si vous l'utilisez), retirer le couvercle et retourner la viande.

Mettre le couvercle, éteindre la plaque de cuisson. Laisser mijoter quelques minutes selon la puissance.

0: 10 min

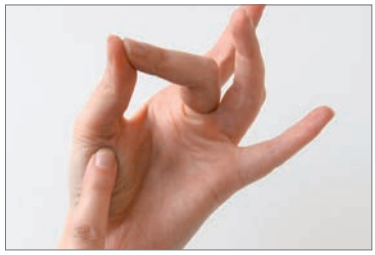
Aliments	Que puis-je préparer d'autre de la même manière?	Temps de cuisson	Procédure/ description	Conseils
Pièces de viande fines	Des émincés	Jusqu'à 3 min de chaque côté	Chauffer jusqu'à la fenêtre Viandes, puis saisir des deux côtés sans le couvercle.	Si vous devez cuire une petite ou moyenne quantité de viande par rapport au diamètre du fond de la casserole: Baisser à feu doux après avoir déposé la viande. Si vous devez cuire une grande quantité de viande, laisser le feu sur la position la plus élevée ou faire dorer la viande en plusieurs fois.
Steaks	Crevettes, langoustes	3 à 8 min de chaque côté	Chauffer jusqu'à la fenêtre Viandes, puis saisir. Saisir jusqu'à ce que les aliments se détachent du fond de la casserole, puis, avec le couvercle, laisser mijoter brièvement jusqu'au degré de cuisson souhaité.	Conseil de pro: Saisir env. 2 à 3 min de chaque côté. Ensuite, mettre la casserole de côté, remettre le couvercle et laisser cuire les steaks pendant encore 2 à 5 min. avec la chaleur résiduelle. Pour obtenir un résultat parfait, voir la recette ainsi que le test du pouce.
Côtelettes épaisses, boulettes de viande, galettes de hamburger, poitrines ou cuisses de poulet	Poissons gras comme le saumon ou le maquereau, pains plats qui doivent lever un peu (avec de la levure), galettes de légumes, galettes de céréales, galettes de soja, etc.	8 à 15 min de chaque côté	Faire chauffer jusqu'à la fenêtre Viandes, déposer la viande et mettre le couvercle, réduire à feu doux, saisir jusqu'à ce que le point de retournement soit atteint, retourner la viande et terminer la cuisson avec un apport en énergie minimal ou avec la chaleur résiduelle.	La poitrine de poulet a besoin d'environ 10 min. de cuisson après avoir été saisie.

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- La viande doit généralement être à température ambiante pour être saisie; la sortir du réfrigérateur environ une demi-heure avant de la rôtir. Ceci est important pour que la température dans la casserole ne chute pas trop lorsque la viande y est placée et qu'elle soit dorée à la perfection.
- Toujours sécher la viande soigneusement avec un essuie-tout avant de la saisir.
- Ne pas placer trop de viande dans la casserole à la fois pour éviter que le fond de la casserole ne refroidisse trop et que la viande ne perde trop d'eau. Le processus de cuisson ne serait alors pas optimal. Faire revenir de grandes quantités de viande en plusieurs fois et ne réduire que légèrement la température.
- Le temps de cuisson dépend principalement de l'épaisseur du morceau de viande. Selon le degré de cuisson souhaité, nous vous recommandons de faire le «test du pouce» (voir encadré ci-dessous).
- S'il y a trop de liquide dans la casserole, vous pourrez enlever le Visiotherm lorsque vous la «laisser reposer» afin que la vapeur puisse s'en échapper. Ou vous pouvez utiliser le jus de viande pour en faire une sauce savoureuse.
- Si vous devez saisir plusieurs portions d'affilée, assurez-vous que la température se situe toujours dans la fenêtre Viandes lorsque vous déposez la viande. Nous vous recommandons d'éliminer les résidus brûlés du fond de la casserole entre chaque portion.

Comment savoir si mon steak est prêt?

saignant
En joignant le pouce et l'index, le muscle du pouce correspond à la fermeté d'un steak saignant.
Température au cœur: 49 à 52 °C*



à point
En joignant le pouce et le majeur, le muscle du pouce correspond à la fermeté d'un steak cuit à point.
Température au cœur: 55 à 56 °C*

bien cuit
En joignant le pouce et l'annulaire, le muscle du pouce correspond à la fermeté d'un steak bien cuit.
Température au cœur: min. 68 °C

* La température à cœur d'un morceau de viande est mesurée à l'endroit le plus épais. Des thermomètres à viande à piquer au cœur sont disponibles dans le rayon cuisine de tous les supermarchés.

Autres variantes de cuisson:
Nous recommandons la procédure suivante pour saisir les aliments sensibles tels que les oignons, l'ail ou les noix:

- Hacher les oignons et répartir-les dans la casserole froide.
- Mettre le couvercle et faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à la fenêtre Viandes. Dès que la fenêtre Viandes est atteinte, baisser à feu doux et faire revenir les oignons en remuant.

Pour obtenir le meilleur résultat de cuisson possible, la préparation peut être légèrement modifiée en fonction de la composition des aliments et de la recette. Les recettes AMC vous aideront sur ce point: www.amc.info/lunivers-des-recettes

Cuisson sans adjonction d'eau

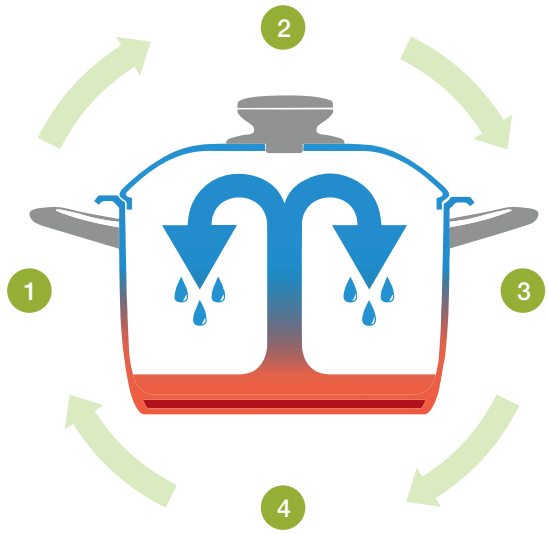
Particulièrement adaptée à la cuisson de divers types de légumes ainsi qu'aux pommes de terre, mélanges de légumes mais aussi aux fruits. Cette méthode de cuisson permet de cuire les légumes doucement dans leur propre vapeur et uniquement avec l'eau de condensation à une température d'environ 80 à 98 °C.

Vos avantages*:

- Préparation douce: Préservation et développement de vitamines, minéraux et ingrédients végétaux bioactifs sensibles tels que:
  - 50 % de provitamines A (caroténoïde) en plus dans les pommes de terre
  - 3 fois plus de vitamine B (acide folique) dans les épinards surgelés
  - 50 % d'ingrédients végétaux bioactifs en plus
  - 4 fois plus de minéraux (magnésium) dans les carottes
- De beaux résultats: La couleur et la texture de chaque légume sont merveilleusement préservées.
- Le goût de chaque légume est sublimé de manière optimale et ne se mélange pas avec d'autres aliments, même si plusieurs types de légumes sont cuits en même temps.

*Par rapport à la cuisson traditionnelle des légumes dans l'eau. Prouvé scientifiquement: Sources: Diverses études menées par AMC International en coopération avec l'Université de Vienne, en Autriche (2006), l'Université de Coblence, en Allemagne (2009) et l'Université de Sion, en Suisse (2009).

Grâce au système de circulation de l'air en circuit fermé entre le fond de la casserole, la zone à paroi froide et le couvercle:



La vapeur...

1. monte
2. elle refroidit sur le couvercle
3. les gouttelettes d'eau tombent du couvercle
4. et sont à nouveau chauffées.

Grâce à ce système, les légumes cuisent tout en douceur dans très peu d'eau. Résultat: Le goût des aliments est plus authentique et les qualités nutritionnelles importantes sont préservées.

Voici le principe expliqué en bref:

- Placer les légumes non égouttés dans la casserole froide. Chauffer à feu vif avec le couvercle.
- Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Légumes, réduire à feu doux. L'indicateur rouge oscille entre la fenêtre Légumes et la fenêtre Arrêt. Si l'indicateur rouge dépasse la fenêtre Arrêt, réduire davantage l'alimentation en énergie, éteindre ou retirer la casserole du feu. Si l'indicateur rouge passe en dessous de la fenêtre Légumes, augmenter l'alimentation en énergie.

Fenêtre Légumes

Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, la température de cuisson parfaite est atteinte sans adjonction d'eau et l'alimentation en énergie peut être réduite.

Plage de température Légumes

L'indicateur rouge doit se trouver dans cette zone pendant toute la durée de la cuisson.

Fenêtre Arrêt

Affiche la température maximale. Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, réduire l'alimentation en énergie au minimum ou l'éteindre complètement.

Cuisson sans adjonction d'eau par exemple pour un mélange de légumes:

Préparer les légumes selon la recette, les rincer brièvement et les placer non égouttés dans la casserole froide. Mettre le couvercle.

Pour de meilleurs résultats, la casserole doit être remplie de ⅓ à ⅔.

Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à ce que l'indicateur rouge atteigne la fenêtre Légumes.

(On obtient les meilleurs résultats avec l'Audiotherm. En effet, surveiller l'indicateur devient superflu, car c'est l'Audiotherm qui vous avertit lorsque quelque chose doit être fait.)

Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Légumes, réduire à feu doux afin que l'indicateur rouge reste dans la zone située entre les fenêtres Légumes et Arrêt.

Si...

a la fenêtre Arrêt est atteinte: réduire davantage l'alimentation en énergie, éteindre ou retirer la casserole du feu.

b l'indicateur rouge passe en dessous de la fenêtre Légumes, augmenter le feu.

À la fin de la cuisson, les légumes peuvent être servis immédiatement ou retravaillés (par ex. agrémentés ou cuits au four).

0: 15 min

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- Les légumes doivent être au moins mouillés. Si vous devez cuire des légumes à faible teneur en eau (comme les choux de Bruxelles), nous vous recommandons d'ajouter environ 2 cuillères à soupe d'eau dans la casserole pour éviter qu'ils ne brûlent. Il en va de même pour les légumes stockés depuis longtemps (ceci est souvent le cas pour les pommes de terre).
- Si vous retirez plus longuement le couvercle pendant la cuisson, ajoutez deux cuillères à soupe de liquide pour remplacer la vapeur qui s'est échappée.
- Pendant la cuisson d'aliments qui gonflent (comme le riz, le riz au lait, les légumineuses), la casserole ne doit être remplie qu'au ⅓, sinon il y a un risque de débordement.
- Chaque plaque de cuisson est différente! Certaines nouvelles plaques à induction sont si puissantes (watts) qu'elles chauffent très rapidement par rapport à d'autres plaques. Assurez-vous de réguler l'énergie rapidement pour éviter de brûler la nourriture.
- Avec ce mode de cuisson, vous pouvez non seulement préparer des légumes, mais également cuire des morceaux de poisson ou de fruits de mer tels que des crevettes sur un lit de légumes. Nous recommandons de commencer par cuire les légumes avec un temps de cuisson plus court que celui spécifié dans la recette, puis, par exemple, d'étaler les crevettes sur le dessus et de terminer la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

Les temps de cuisson des différents ingrédients sont indiqués dans le tableau des temps de cuisson aux pages 56 à 58. Vous trouverez de nombreuses recettes AMC colorées sur www.amc.info/lunivers-des-recettes

Cuisson rapide avec le Secuquick softline

La cuisson rapide est particulièrement adaptée pour les plats mijotés. Avec cette méthode de cuisson, les aliments cuisent en surpression à des températures supérieures à 100 °C, dans la zone soft entre 103 et 113 °C et dans la zone turbo entre 108 et 118 °C. En raison des températures plus élevées, vous pouvez cuisiner plus rapidement avec la Secuquick softline qu'avec des modes de cuisson conventionnels.

Vos avantages:
- Grâce à la température plus élevée, la préparation est plus rapide qu'avec les méthodes traditionnelles.
- Toute casserole AMC de 20 et 24 cm peut être convertie en autocuiseur. *
- Économies d'énergie jusqu'à 50 % grâce à des temps de cuisson plus courts
- 80 % de gain de temps par rapport à la cuisson conventionnelle

* Cependant, nous vous recommandons de ne pas utiliser les variantes les plus plates (20 cm/2,3 l et 24 cm/2,5 l) avec le Secuquick softline. Pour plus d'informations, reportez-vous au mode d'emploi de Secuquick softline.

Voici le principe expliqué en bref:
- La casserole est remplie des ingrédients souhaités, verrouillée avec Secuquick softline et chauffée à feu vif.
- Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre souhaitée (soft ou turbo), baisser à feu doux.
- Pendant la durée de cuisson, l'alimentation en énergie doit être régulée de sorte que l'indicateur rouge reste dans la zone optimale entre la première et la deuxième fenêtre soft ou turbo.

soft
turbo

Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, la température parfaite est atteinte pour la cuisson rapide soft ou turbo et l'alimentation en énergie peut être réduite. L'indicateur rouge devrait toujours se situer dans la zone optimale entre la première et la deuxième fenêtre soft ou turbo. Une fois la deuxième fenêtre atteinte, vous pouvez éteindre le feu ou le réduire au minimum.

Cuisson rapide par exemple pour un risotto (Cuisson rapide Soft):

Avant utilisation, veuillez d'abord lire le mode d'emploi du Secuquick softline.

Mettre tous les ingrédients dans la casserole froide en suivant la recette, mettre le Secuquick softline et verrouiller.

Remplir le Secuquick softline aux ⅔. Exceptions: les aliments qui gonflent ou moussent pendant la cuisson, comme le riz au lait, les bouillons, les ragoûts, les plats de pâtes, les légumineuses, etc. ne doivent pas être remplis à plus de la moitié. Remplir les légumineuses non dépelliculés comme le soja à maximum ⅓ du contenant.

Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à ce que l'indicateur rouge atteinge la fenêtre Soft.

(Le mieux est d'utiliser l'Audiotherm, vous ne devez alors pas regarder l'indicateur, mais l'Audiotherm vous avertit lorsque quelque chose doit être fait.)

Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Soft, baisser à feu doux et régler afin que l'indicateur rouge reste dans la zone de cuisson optimale (située entre la première et la deuxième fenêtre Soft).

Si...

a la deuxième fenêtre Soft est atteinte: Baisser davantage le feu ou l'éteindre. Si nécessaire, retirer brièvement la casserole de la plaque de cuisson

b l'indicateur rouge passe en dessous de la première fenêtre Soft, augmenter le feu.

À la fin du temps de cuisson, dépressuriser Secuquick softline (voir les variantes pour dépressuriser).

0:07 min

Agrémenter en fonction de la recette, assaisonner ou transformer le plat, par exemple en le gratinant.

Que puis-je cuire dans la zone Soft et dans la zone Turbo?

soft

- Des légumes avec une durée de cuisson longue (comme p.ex. pommes de terre en robe de chambre, choux de Bruxelles ou du chou rouge)
- Des légumes surgelés
- Des pâtes, du riz
- Des céréales avec un temps de cuisson plus long telles que le seigle, la polenta, le quinoa ou le blé dur
- Du risotto

turbo

- Des plats de viande comme la carbonade ou les rôtis, les paupiettes, les poulets entiers
- Du bouillon de viande
- Des légumineuses telles que haricots, pois chiches, lentilles brunes ou vertes

- Comment dépressuriser le Secuquick softline pour pouvoir l'ouvrir?

Sous l'eau courante:

Procédure:
Poser la casserole dans l'évier à la fin du temps de cuisson et faire couler de l'eau froide sur le couvercle. L'eau froide fait rapidement chuter la température dans la casserole qui est dépressurisée dès que l'indicateur rouge tombe légèrement en dessous de la première fenêtre Soft et que le Secuquick softline peut être ouvert.

Avantages:
- Dépressurisation rapide et contrôlée
- Aucune vapeur ne s'échappe = aucune odeur ne s'échappe

Auto-dépressurisation: Laisser refroidir et poursuivre la cuisson

Procédure:
À la fin du temps de cuisson, placer la casserole dans le couvercle retourné et attendre que l'indicateur rouge passe en dessous de la fenêtre Soft et que le Secuquick softline s'ouvre.

Important:
Le temps de dépressurisation nécessaire au Secuquick softline doit être comptabilisé dans le temps de cuisson. Exemple: Dans de nombreux cas, le riz peut être cuit avec le programme de temps cuisson P (= 20 sec.). Ensuite, le Secuquick softline peut se dépressuriser de lui-même. Les minutes pendant lesquelles le Secuquick softline doit être dépressurisé font partie du temps de cuisson. Voir aussi la recette spécifique.

Avantages:
- Économe en énergie:
- Aucune vapeur ne s'échappe = aucune odeur ne s'échappe

Avec le bouton jaune: Évaporation

Procédure:
Lorsque le temps de cuisson est terminé, placer la casserole sur une surface résistante à la chaleur ou dans un couvercle retourné. La valve doit être tournée vers l'arrière. Appuyer avec le doigt sur le bouton jaune d'évaporation jusqu'à ce que l'indicateur rouge passe en dessous de la fenêtre Soft et que le Secuquick softline s'ouvre.

Attention:
- La vapeur qui s'échappe est chaude et peut provoquer des brûlures.
- Ne pas utiliser avec des aliments qui gonflent et/ou qui moussent, car cela pourrait provoquer des fuites et obstruer la valve.

Avantages:
- Dépressurisation rapide et contrôlée

Informations générales pour l'ouverture:
La règle de base est la suivante: Dès que l'indicateur rouge se trouve un peu en dessous de la première fenêtre soft, Secuquick softline est dépressurisé et peut être ouvert. Ne pas forcer lors de l'ouverture – le Secuquick softline ne peut être ouvert que lorsqu'il est dépressurisé.

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- Une petite quantité de liquide (environ 1 tasse) est nécessaire pour augmenter la pression de vapeur. La quantité dépend de la taille de la casserole, de l'aliment et de la recette. Si l'aliment contient suffisamment de liquide, il n'est pas nécessaire d'en rajouter (s'adapter selon la recette).
- Pendant la phase de chauffe, de la vapeur et des gouttes d'eau peuvent s'échapper entre les couvercles inférieur et supérieur. Cela n'a aucune incidence sur le processus de cuisson.
- Si vous voulez garder les arômes d'aliments rôtis, vous pouvez utiliser le couvercle normal et le Visiotherm pour faire revenir des oignons et/ou de la viande sans ajouter de matière grasse avant la cuisson rapide.
- Nous vous recommandons d'utiliser l'insert Softiera pour cuire des légumes surgelés ou des pommes de terre sous pression de vapeur.
- Beaucoup associent la «cuisine de grand-mère» et les plats traditionnels au couvercle de cuisson rapide, mais le Secuquick softline peut également être utilisé pour préparer des plats modernes tels que les «plat à une casserole», les risottos, les plats de lentilles ou les ragoûts tendance.
- Le Secuquick softline convient particulièrement bien à la cuisson contrôlée avec le Navigenio et l'Audiotherm.

Les temps de cuisson des différents ingrédients sont indiqués dans le tableau des temps de cuisson à la page 58.

Vous trouverez de nombreuses recettes AMC très variées sur
www.amc.info/lunivers-des-recettes

Cuisson à la vapeur avec l'EasyQuick

Particulièrement adapté pour la cuisson à la vapeur des plats de poisson et fruits de mer, des légumes, des boulettes et bien plus encore. Tout ce qui peut être cuit dans un cuiseur à vapeur est également recommandé avec EasyQuick.

Vos avantages:
- Moins de consommation d'énergie et un réchauffement plus rapide que les cuiseurs à vapeur traditionnels car l'espace de cuisson est beaucoup plus petit et le besoin en eau moindre.
- Chaque casserole AMC d'un diamètre de 20 ou 24 cm peut être utilisée comme cuiseur vapeur.
- Un couvercle pour deux tailles de casserole
- Préparation douce comme pour les plats mijotés: Cela a par exemple comme résultat*:
  - 30 % de chlorophylle en plus dans le brocoli[1]
  - 50 % d'ingrédients végétaux bioactifs en plus dans le brocoli[1,2]
  - Jusqu'à 30 % de plus de β-carotène (provitamine A) dans les carottes[1,3]

*Par rapport à la cuisson traditionnelle des légumes dans l'eau. Sources: **1** "Effects of different cooking methods on health-promoting compounds of broccoli" (2009), Zhejiang University Science B **2** "Evaluation of Different Cooking Conditions on Broccoli to Improve the Nutritional Value and Consumer Acceptance" (2014), Radhika Bongoni, Ruud Verkerk, Bea Steenbekkers, Matthijs Dekker & Markus Stieger **3** "Sensory and health properties of steamed and boiled carrots" (2014), Radhika Bongoni, Markus Stieger, Matthijs Dekker, Bea Steenbekkers & Ruud Verkerk

Voici le principe expliqué en bref:
- Remplir la casserole avec la quantité spécifiée de liquide, insérer l'insert Softiera avec les ingrédients.
- Mettre l'EasyQuick avec le joint d'étanchéité appropriée (20 ou 24 cm) et chauffer à feu vif jusqu'à la fenêtre Vapeur.
- Dès que la fenêtre Vapeur est atteinte, baisser à feu doux et cuire à la vapeur aussi longtemps que désiré. S'assurer que l'indicateur rouge du processus de cuisson se trouve toujours entre la fenêtre Vapeur et la ligne d'arrêt (régler la plaque de cuisson en fonction).

Fenêtre Vapeur

Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, la température parfaite est atteinte pour la cuisson à la vapeur. L'indicateur rouge doit toujours se situer entre la fenêtre Vapeur et la ligne d'arrêt.

Cuisson à la vapeur par exemple pour les paupiettes de poisson:

Avant utilisation, veuillez d'abord lire le mode d'emploi de l'EasyQuick.

Verser environ 100 ml d'eau dans la casserole, placer les paupiettes de poisson dans l'insert Softiera et le tout dans la casserole.

La cuisson à la vapeur requiert une quantité d'eau suffisantes. La règle de base est la suivante:
- pour les casseroles ayant un Ø de 20 cm: env. 100 ml
- pour les casseroles ayant un Ø de 24 cm: env. 150 ml
- pour les casseroles ovales ayant un Ø 38 cm: env. 200 ml

Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à ce que l'indicateur rouge atteigne la fenêtre Vapeur.

(Le mieux est d'utiliser l'Audiotherm, vous ne devez alors pas surveiller l'indicateur, mais l'Audiotherm vous avertit lorsque quelque chose doit être fait.)

Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Vapeur, réduire à feu doux et le régler afin que l'indicateur rouge reste dans la zone de cuisson optimale (située entre les fenêtres Légumes et Arrêt).

Si l'indicateur rouge passe en dessous de la fenêtre Vapeur, augmenter le feu.

À la fin du temps de cuisson souhaité (env. 3 minutes), servir les paupiettes de poisson.

La cuisson à la vapeur convient particulièrement bien à la cuisson contrôlée avec le Navigenio et l'Audiotherm.

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- Nous vous recommandons de retirer un des deux joints d'étanchéité qui n'est pas nécessaire pendant le processus de cuisson.
- Avec l'EasyQuick, vous pouvez sans problème ouvrir le couvercle pendant la cuisson à la vapeur pour regarder à l'intérieur de la casserole. Vous pouvez aussi ajouter d'autres ingrédients avec un temps de cuisson plus court ou assaisonner à un moment ultérieur. Remettez simplement le couvercle et continuez la cuisson à la vapeur comme d'habitude (faire chauffer jusqu'à ce que l'indicateur rouge se trouve dans la zone Vapeur, etc.).

Autres variantes pour la cuisson à la vapeur:

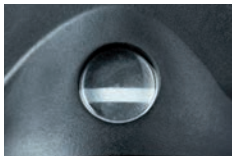
- L'eau n'est bien entendu pas le seul liquide qui convienne pour la vapeur. Vous pouvez utiliser également du bouillon ou du vin sans aucun problème et les utiliser ensuite pour en faire une sauce.
- Méthode de cuisson économe en énergie: Pour certains plats, vous pouvez choisir un temps de cuisson plus court et éteindre la plaque de cuisson plus tôt. En fonction de la taille de la casserole ou de sa capacité, le plat continuera à cuire pendant très longtemps avec la chaleur résiduelle présente dans le fond.

Les temps de cuisson des différents ingrédients sont indiqués dans le tableau des temps de cuisson à la page 58. Vous trouverez de nombreuses recettes AMC sur www.amc.info/lunivers-des-recettes

Cuire et gratiner avec le Navigenio

Convient pour la cuisson de pizzas, de gâteaux et de pain ainsi que pour gratiner des légumes ou des gratins. Mais aussi pour les plats de viande en croûte qui peuvent être préparés avec la fonction Gratin.

Vos avantages:
- Toutes les casseroles de 20 et 24 cm peuvent être transformées en four avec le Navigenio.
- Rapide et économe en énergie: Par rapport à la cuisson au four, moins d'espace doit être chauffé.



Le réglage à feu doux (–) convient à tout ce qui nécessite un temps de cuisson plus long, comme les pains ou les gâteaux.

Le réglage à feu vif (=) convient à tout ce qui doit être gratiné rapidement et cuit en peu de temps, comme les plats gratinés au four au fromage ou les pizzas.

Voici le principe expliqué en bref:

Cuisson au four (–) Avec la fonction Cuisson au four, la casserole est généralement chauffée jusqu'à la fenêtre Viandes, puis placée dans le couvercle retourné ou sur une surface thermorésistante ou, en fonction de la recette, elle peut rester sur la plaque de cuisson. Après avoir placé les produits de boulangerie (gâteau, pain, etc.), Navigenio est placé à l'envers et cuit à feu doux.

Gratiner (=) Avec la fonction Gratin, les plats sont passés au gril ou gratinés sur la position «=».

Cuisson/Gratin en utilisant l'exemple de la pizza:

Avant utilisation, merci de lire le mode d'emploi du Navigenio.

Faire chauffer la casserole vide sur la position 6 jusqu'à la fenêtre Viandes.

Dès que la fenêtre Viandes est atteinte, ôter le couvercle. Installer le fond de pizza et garnir en suivant la recette.

Poser la casserole sur le couvercle retourné et poser le Navigenio à l'envers. Régler le Navigenio sur feu vif et terminer la cuisson.

0:02 **min**

Les meilleurs résultats sont obtenus avec l'Audiotherm: Tant que le Navigenio clignote en rouge/bleu après la mise en marche, régler l'Audiotherm sur 2 min. – le symbole radio apparaît.

À la fin du temps de cuisson, remettre la casserole sur le Navigenio (sur la position 6) et disposer la pizza suivante pour la cuire.

Trucs et astuces pour un résultat parfait:
Comme l'espace de cuisson à chauffer est beaucoup plus petit avec le Navigenio (par rapport aux fours conventionnels), cette méthode de cuisson est très économe en énergie. Cependant, un système aussi sophistiqué présente également des limites – nous vous recommandons de prêter attention aux recettes respectives. Des différences de quantité, d'ingrédients, etc. peuvent conduire à un résultat de cuisson différent.

Pour le mode «Cuisson», nous vous recommandons de bien suivre la recette. Par ailleurs, vous pouvez laisser libre cours à votre créativité lorsque vous gratinez/grillez. Que vous souhaitiez gratiner de simples pains au fromage, des gratins classiques ou des gratins de légumes et de pâtes colorés, votre imagination ne connaîtra pas de limites.

Rôtissage sans couvercle avec l'oPan

Particulièrement adapté pour les repas rapides et les collations avec un temps de cuisson court, comme les plats à base d'œufs ou les galettes de pain.

Vos avantages:
- Préparation rapide et simple de repas

Voici le principe expliqué en bref:
La oPan est chauffée à la température parfaite et les aliments sont ensuite cuits avec ou sans matière grasse.

Avec cette méthode de cuisson, la température de cuisson est parfaitement contrôlée non par le Visiotherm mais en ajoutant une goutte d'eau et encore: lorsque la température de cuisson parfaite est atteinte, les aliments peuvent être facilement préparés.

Comment trouver la température de cuisson parfaite avec l'oPan?

Contrôle de la température pour le rôtissage sans couvercle et sans matière grasse – avec la goutte d'eau dansante

Procédure:

1. Chauffer l'oPan à feu vif (voir durée de préchauffe p. 47).
2. Mettre quelques gouttes d'eau dans la poêle. Dès qu'une goutte d'eau s'évapore non seulement sur le fond de la poêle chaude mais qu'elle se met aussi à «danser» sur la surface de la poêle, cela signifie que le fond de la poêle a atteint la température idéale pour la cuisson.
3. Réduire sur feu doux et ajouter les aliments.
4. Retourner dès que les aliments se détachent de la poêle et saisir le deuxième côté.

Attention:
Ne jamais laisser la oPan sans surveillance pendant le préchauffage et la cuisson. La poêle risque de devenir trop chaude et de brûler les ingrédients.

Contrôle de la température pendant la cuisson avec de la matière grasse

Procédure:

1. Mettre quelques gouttes d'eau dans l'oPan froide avant de la chauffer. Chauffer ensuite l'oPan à feu vif.
2. Dès que les gouttelettes d'eau s'évaporent, régler la plaque de cuisson sur feu doux, répartir la matière grasse dans l'oPan et ajouter les aliments dans l'oPan.
3. Retourner dès que les aliments se détachent de la poêle et saisir l'autre côté.

Attention:
Ne jamais chauffer la matière grasse sans surveillance. Si la matière grasse fume beaucoup, c'est qu'elle est trop chaude.

Rôtissage sans couvercle par exemple pour les crêpes:

Chauffer la oPan à feu vif et patienter quelques instants.

Mettre quelques gouttes d'eau dans la poêle. Dès qu'une goutte d'eau «danse» sur la surface de la poêle, cela signifie que le fond de la poêle a atteint la température idéale pour la cuisson.

Régler sur feu doux, verser une louche de pâte et faire tourner la poêle pour répartir la pâte de façon uniforme.

Dès que la pâte forme de petites bulles en haut et se détache facilement, retourner les crêpes et terminer la cuisson.

Cuire toutes les crêpes. Pour des crêpes plus ou moins dorées, augmenter ou diminuer le feu.

Votre oPan est rapide!

Temps de chauffe en fonction du type de plaque de cuisson

Plaque électrique / Navigenio env. 3 minutes

Gaz env. 2 minutes

Induction env. 1 minute

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- Une bonne cuisson demande de la patience: Si l'aliment ne se détache pas de la poêle, c'est qu'il n'est pas encore suffisamment cuit, il vous faut donc attendre encore un peu avant de le retourner ou vous pouvez augmenter le feu.
- Utiliser une spatule très fine pour retourner les aliments, elle est douce pour les aliments sensibles, pratique et maniable.
- Si vous souhaitez effectuer plusieurs cuissons de suite, vous avez deux options pour vérifier la température:
  - Faire le test de la goutte d'eau entre chaque cuisson: Si la goutte d'eau ne danse plus,...
  - Vérifiez si les aliments sont suffisamment dorés: S'ils ne sont pas assez dorés,...

    ...augmentez le feu d'un cran.
- Après la cuisson, versez immédiatement de l'eau sur la poêle afin que les zones sales puissent être nettoyées facilement.
- La bonne température de cuisson peut aussi être trouvée avec le couvercle AMC et le Visiotherm. Mettre le couvercle. La température de cuisson optimale est atteinte dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Viandes.

Vous trouverez d'autres recettes sur www.amc.info/lunivers-des-recettes

Frire avec la HotPan

Convient pour frire des plats de friture classiques tels que les frites, les nuggets de poulet ou les beignets sucrés. Avec cette méthode de cuisson, la température de l'huile de friture est contrôlée avec le Visiotherm. Cela garantit une température de départ optimale pour la friture.

Vos avantages:
- Pas de surchauffe de l'huile grâce au contrôle de la température. Cela signifie qu'il n'y aura pas de formation d'acrylamide ou d'acroléine nocifs (substance toxiques).
- Grâce à la température optimale, l'aliment frit n'absorbe pas de matière grasse en excès - elle devient croustillante à l'extérieur et reste juteuse à l'intérieur.

Voici le principe expliqué en bref:
- Verser l'huile dans la casserole, chauffer à feu vif avec le couvercle sur la casserole.
- Dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Viandes, retirer le couvercle, ajouter la nourriture à frire, régler la plaque sur feu moyen et faire frire.

Fenêtre Viandes

Lorsque l'indicateur rouge atteint cette fenêtre, l'huile est à la température idéale pour la friture.

Point de retournement

Lorsque l'indicateur rouge atteint le point de retournement, c'est le moment idéal pour retourner les aliments.

Tout ce que vous devez savoir sur l'huile:

En règle générale, toutes les huiles résistantes à la chaleur, telles que l'huile de tournesol raffinée, d'arachide ou d'olive, conviennent. Lire attentivement les informations concernant la température sur la bouteille.

L'huile peut être réutilisée après la friture: la laisser refroidir, la tamiser et la verser dans des bouteilles. Conseil: Étiqueter la bouteille pour éviter toute confusion. L'huile doit être stockée dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Si l'huile réutilisée commence à sentir, à noircir ou si les aliments ne sont plus croustillants, l'huile est rance et ne doit plus être utilisée.

Frire par exemple des nuggets de poulet:

Mettre de l'huile dans la casserole, poser le couvercle. Régler sur la position la plus haute et chauffer jusqu'à ce que l'indicateur rouge atteingne la fenêtre Viandes (les meilleurs résultats sont obtenus avec l'Audiotherm).

(Verser l'huile de friture jusqu'à la hauteur des poignées de la HotPan.)

Baisser le feu dès que l'indicateur rouge atteint la fenêtre Viandes.

Disposer les nuggets de poulet, mettre le couvercle et cuire jusqu'à ce qu'il soit temps de les retourner.

Ne pas placer trop d'aliments dans la poêle afin d'éviter que la température de l'huile ne chute trop. Si la température est trop basse, les aliments absorbent trop d'huile. Si tel était le cas, augmenter la température jusqu'à ce que l'huile recommence à bouillonner pendant la friture.

Retourner les nuggets et, si vous le souhaitez, les faire frire encore un peu sans couvercle. Sortir et égoutter sur un essuie-tout.

Trucs et astuces pour un résultat parfait:

- Il est préférable de frire sans couvercle les aliments à forte teneur en eau. L'humidité doit pouvoir s'évaporer pour obtenir un résultat croustillant.
- Si vous faites frire plus longtemps avec le couvercle, il est conseillé d'essuyer les gouttelettes à l'intérieur du couvercle avec un essuie-tout pour éviter qu'elles ne coulent dans l'huile et n'éclaboussent.
- Ne pas frire trop longtemps et jamais à température trop élevée. De cette façon, vous pouvez éviter la formation d'acrylamide et d'acroléine (substances toxiques). Une belle couleur dorée est plus saine que du brun!
- Les produits surgelés devraient être frits sans être décongelés au préalable.

En plus des frites et autres fritures habituelles, nous vous avons également préparé de nombreux plats époustouflants à essayer, comme le chou-fleur frit: www.amc.info/lunivers-des-recettes

Fonction 60 °C

Particulièrement adaptée pour réchauffer, mais aussi pour fumer à chaud les aliments ou pour la cuisson sous vide à 60 ° C. Le mieux est d'utiliser le Navigenio et l'Audiotherm avec cette méthode de cuisson. L'intérieur de la casserole est lentement chauffé à 60 °C et la température est maintenue constante.

Vos avantages:
- Les aliments sont chauffés/réchauffés tout en douceur
- Réchauffement pratique grâce au contrôle de la température et du temps avec le Navigenio et l'Audiotherm
- Fumer les aliments devient un jeu d'enfant

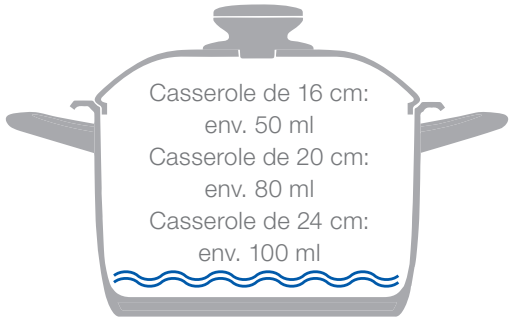
Fonction 60 °C pour réchauffer, fumer ou cuire sous-vide

Que peut-on faire avec la fonction à 60 °C?

Réchauffer
Avec l'Audiotherm, les repas peuvent être réchauffés doucement et facilement à l'aide du Visiotherm et du Navigenio.

Voici le principe expliqué en bref:
- Mettre de les aliments à réchauffer dans la casserole froide, poser le couvercle.
- Placer la casserole sur le Navigenio, régler la fonction Audiotherm 60 °C et connecter au Navigenio.
- L'Audiotherm vous avertit dès que les 60 °C sont atteints.

Pour de meilleurs résultats, merci de noter les points suivants:
Les aliments à réchauffer ne peuvent pas être trop secs. Il doit y avoir suffisamment de liquide au fond de la casserole pour que rien ne brûle. Toujours veiller à ajouter suffisamment de liquide dans la casserole pour que le fond soit bien couvert avant d'ajouter la nourriture:



- Valeurs indicatives de temps pour réchauffer des liquides jusqu'à 60 °C (par ex. soupes, lait, sauces sans fécule):
  1 litre: env. 10 à 15 minutes
  3 litres: env. 25 à 30 minutes
- La fonction de réchauffement peut également être utilisée en mode manuel et sur tous les types de plaques. Toujours choisir un feu doux (tout au plus ⅓ de la température max).

Fumer
La fonction 60 °C permet le fumage à chaud et la cuisson sous vide pour certaines recettes (par ex. poisson ou magret de canard).

Voici le principe expliqué en bref:
- Pour générer de la fumée, faire chauffer des copeaux de fumage spéciaux sur du papier d'aluminium dans la casserole jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Placer ensuite les aliments préparés sur le dessus dans un panier vapeur.
- Placer la casserole sur le Navigenio, régler la fonction Audiotherm 60 °C et la connecter au Navigenio avec la fonction «A». Le processus de fumage de la nourriture est maintenant lancé.
- Laissez-vous inspirer par nos exemples de recettes sur www.amc.info/lunivers-des-recettes.

Le fumage est un processus long. Même avec AMC, par exemple, fumer un filet de saumon prend en moyenne 45 minutes.

Sous vide
La fonction 60 °C permet de cuire avec la méthode de cuisson Sous vide à exactement 60 °C.

Voici le principe expliqué en bref:
- Placer les morceaux de viande ou de poisson avec des herbes, de l'ail ou des huiles dans un film résistant à la chaleur et faire le vide d'air.
- Verser de l'eau dans la casserole, placer la viande enveloppée dans le film, poser le couvercle.
- Placer la casserole sur le Navigenio, régler la fonction Audiotherm 60 °C et connecter-la au Navigenio avec la fonction «A».
- Sortir ensuite la viande de l'emballage, l'essuyer avec du papier absorbant et la saisir brièvement sans ajouter de matière grasse avec la méthode AMC.

Les aliments suivants conviennent à la cuisson sous vide:

Veau
Steak, filet et dos désossé jusqu'à max. 750 g

Bœuf
Steak, filet, entrecôte et roastbeef jusqu'à max. 750 g

Porc
Filet

Agneau
Dos désossé

Poisson
Les filets frais sans peau, crevettes et coquilles Saint-Jacques ne doivent pas être saisis après la cuisson

Nous sommes là pour vous

Afin de faciliter votre entrée dans le monde d'AMC ou l'utilisation de vos casseroles est encore peu familière, votre conseiller personnel AMC se fera un plaisir de vous aider en vous conseillant et en vous soutenant. Vous serez familiarisé et épaulé de la meilleure façon possible : profitez de ce service !

Vous trouverez d'innombrables idées de recettes pour vous inspirer et des recettes faciles – entièrement conçues pour les produits AMC – sur le site www.amc.info/lunivers-des-recettes/recettes.

L'ensemble de la gamme de produits AMC est disponible sur www.amc.info/produits. Mais n'oubliez pas : votre conseiller personnel AMC se fera un plaisir de vous conseiller si vous êtes intéressé par l'assortiment AMC.

Nous nous réjouissons de votre intérêt pour AMC et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec vos produits !

Restez en contact :

Site Internet

www.amc.info/produits
www.amc.info/lunivers-des-recettes

Communauté de recettes

www.kochenmitamc.info (allemand)
www.cucinareconamc.info (italien)
www.recetasamc.info (espagnol)
www.cookingwithamc.info (anglais)

Réseaux sociaux

AMC Belgium
AMC Schweiz

AMC International

amc_belgium
amc_schweiz

Tableau des temps de cuisson AMC

	Cuire dans la fenêtre Légumes		Cuisson avec EasyQuick		Cuisson avec Secuquick softline		
Catégorie / Aliments	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	Soft / Turbo	avec l'insert Softiera
Légumes et pommes de terre							
Asperges, vertes	15		12	✓	-		
Asperges, blanches	20		16	✓	-		
Artichauts, en morceaux	15		12	✓	3	Soft	✓
Aubergines, en morceaux	10		8	✓	-		
Betterave, coupée en cubes	25		20	✓	5	Soft	✓
Blettes, en lanières	8		6	✓	-		
Brocoli, en rosettes	12		10	✓	3	Soft	✓
Carottes, en rondelles	15		12	✓	3	Soft	✓
Céleri, branche, en morceaux	15		12	✓	3	Soft	✓
Céleri-rave, en morceaux	15		12	✓	3	Soft	✓
Chou de Bruxelles	20		16	✓	4	Soft	✓
Chou de Milan, en lanières	25		20	✓	5	Soft	✓
Chou-fleur, en rosettes	15		12	✓	3	Soft	✓
Chou-rave, en tranches	15		12	✓	3	Soft	✓
Chou romanesco, en bouquets	15		12	✓	3	Soft	✓
Chou rouge et blanc, coupés en fines lanières	30		24	✓	6	Soft	✓
Chou vert / chou trisé	25		20	✓	5	Soft	✓
Choucroute crue	45		36	✓	15	Soft	
Courges (par ex. Butternut, Hokkaido), en dés	15		12	✓	3	Soft	✓
Courgettes, en rondelles	5		4	✓	-		
Épinards	2		2	✓	-		
Haricots verts, coupés en morceaux	20		16	✓	4	Soft	✓
Légumes, farcis (grands, par ex. courgettes)	-		12	✓	-		
Légumes, farcis (petits, par ex. champignons)	-		6	✓	-		
Légumes, mélange	15		12	✓	3	Soft	✓
Panais, en tranches	15		12	✓	3	Soft	✓
Patates douces, en petits morceaux	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Petits pois frais	10		8	✓	-		
Pommes de terre, en petits dés	20	✓	16	✓	4	Soft	✓
Pommes de terre, non pelées, de taille moyenne	35	✓	28	✓	13	Soft	✓
Poireaux, en morceaux	5		4	✓	-		
Poivrons, en tranches	10		8	✓	-		
Salsifis	15		12	✓	3	Soft	✓

	Cuire dans la fenêtre Légumes		Cuisson avec EasyQuick		Cuisson avec Secuquick softline		
Catégorie / Aliments	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	Soft / Turbo	avec l'insert Softiera
Riz et céréales Veuillez noter les informations sur l'emballage pour la quantité de liquide requise.							
Blé tendre	10		-		3	Soft	
Boulgour	20		-		7	Soft	
Couscous	5		-		-		
Millet	15		-		5	Soft	
Orge perlé	45		-		15	Soft	
Polenta (bramata)	40		-		12	Soft	
Quinoa	20		-		7	Soft	
Riz basmati ou jasmin	15		-		4	Soft	
Riz complet	45		-		17	Soft	
Riz parboiled et riz à risotto	20		-		7	Soft	
Riz sauvage	55		-		20	Soft	
Sarrasin	15		-		5	Soft	
Nouilles / pâtes Avec environ deux fois plus de liquide. Temps de cuisson comme indiqué sur l'emballage.	selon indica-tions				50 % de ce qui est indiqué	Soft	
Pâtes et pâtes fraîches							
Bouchées farcies, par ex. Wan Tan, Manti, Pelmeni	-		10	✓	-		
Dumplings	-		8	✓	-		
Nouilles/pâtes fraîches (rayon frais), par exemple Spätzle, gnocchi	-		50 % de ce qui est indiqué	✓	-		
Nouilles vapeur	-		15	✓	-		
Pâtes farcies (rayon frais), par ex. ravioli, tortellini	-		5	✓	-		
Légumineuses Veuillez noter les informations sur l'emballage pour la quantité de liquide requise. Faire tremper les légumineuses marquées d'un * pendant 8 à 12 heures dans suffisamment d'eau froide.							
Graines de soja*	60		-		20	Turbo	
Haricots rouges ou Borlotti*	75		-		25	Turbo	
Lentilles, brunes ou vertes	25		-		12	Turbo	
Lentilles, rouges	10		-		3	Soft	
Petits pois, pelés*	75		-		25	Turbo	
Pois chiches*	60		-		20	Turbo	

	Cuire dans la fenêtre Légumes		Cuisson avec EasyQuick		Cuisson avec Secuquick softline		
Catégorie / Aliments	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	avec l'insert Softiera	Temps de cuisson (minutes)	Soft / Turbo	avec l'insert Softiera
Ragoûts de viande							
Boulettes de viande en sauce	15		12		-		
Paupiettes de bœuf	90		70		30	Turbo	
Paupiettes de chou farcis de viande hachée	25		20		8	Turbo	
Pilons de poulet	40		30		15	Turbo	
Ragouts (bœuf, agneau, gibier)	90		75		25	Turbo	
Ragouts (porc, veau)	60		50		20	Turbo	
Rôtis (bœuf, agneau, gibier)	120		90		60	Turbo	
Rôtis (porc, veau)	90		75		45	Turbo	
Sauce à la viande hachée	25		20		10	Turbo	
Fruits de mer et poisson							
Filet de poisson, épais (env. 3 à 5 cm)	-		10	✓	-		
Filet de poisson, fin (env. 1 à 2 cm)	-		4	✓	-		
Moules bleues avec coquille	-		5	✓	-		
Paupiettes de poisson (env. 5 cm de Ø)	-		6	✓	-		
Poisson entier, grand	-		12	✓	-		
Poisson entier, petit	-		6	✓	-		
Poulpe, entier	-		-	✓	15	Turbo	

Trucs et astuces

Temps de cuisson spécifiés
Les temps de cuisson spécifiés sont indicatifs. Les temps de cuisson peuvent varier selon la quantité, la taille et la nature du produit. Pour plus d'informations, veuillez vous référer aux recettes correspondantes publiées par AMC.

insert Softiera
Pour rôtir avec l'insert Softiera et EasyQuick, ajoutez toujours 120 à 150 ml d'eau dans la casserole. Pour cuire avec l'insert Softiera et Secuquick softline, utiliser 150 à 200 ml. Cela garantit une cuisson saine et respectueuse des nutriments, car les aliments n'entrent pas en contact avec l'eau.

Secuquick softline
Les temps de cuisson indiqués correspondent au temps nécessaire si le Secuquick softline est manuellement dépressurisé après le processus de cuisson (en le dépressurisant avec le bouton de vapeur jaune ou en le refroidissant sous l'eau courante). Il est également possible de laisser le Secuquick softline se dépressuriser tout seul en le laissant refroidir lentement. Cela raccourcit le temps de cuisson et permet d'économiser davantage d'énergie. Pour plus d'informations, veuillez vous référer aux recettes correspondantes publiées par AMC.

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

be@amc.info
www.amc.info

AMC Belgium amc_belgium

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 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