

# COOK IT YOURSELF

## TABLE DES MATIÈRES

NOTRE CONCEPT	2
DIM SUM À LA VAPEUR DUMPLINGS	3
POISSON CUIT À LA VAPEUR AVEC GINGEMBRE ET OIGNONS VERTS	5
LÉGUMES À LA VAPEUR MÉLANGES	6
RIZ GLUANT À LA VAPEUR AU POULET	7
CHOCOLAT À LA VAPEUR GÂTEAUX À LA LAVE	8





# NOTRE CONCEPT

Dans un monde souvent caractérisé par des solutions rapides, notre cuiseur vapeur en bambou vous invite à renouer avec la tradition intemporelle de préparer des repas de vos propres mains. Nous prônons l'art de créer des saveurs à partir de l'art de créer des saveurs à partir de rien, en prônant le de la satisfaction inégalée que l'on trouve dans l'acte de création culinaire.

Découvrez l'attrait de la cuisson à la vapeur pratique qui permet de rehausser les ingrédients sans les noyer dans l'excès. Rejoignez-nous la joie de la cuisine maison, où chaque plat est une où chaque plat est un testament de passion de la passion, de la patience et de l'attrait de la passion, de la patience et de l'attrait de la cuisine pour soi.

Rapide et savoureux



# DIM SUM À LA VAPEUR DUMPLINGS

## INGRÉDIENTS

1/2	<b>Porc haché</b>
8-10	<b>Crevettes de taille moyenne</b>
1	<b>Échalote</b>
3 traits	<b>Poivre blanc</b>
1/2 cuillère à café	<b>Sel</b>
1/2 cuillère à café	<b>Sauce soja</b>
1/4 de cuillère à café	<b>Huile de sésame</b>
1 pouce	<b>Gingembre</b>
1 paquet	<b>Feuilles de dumplings</b>

## INSTRUCTIONS

Mélanger le porc haché, les crevettes, les oignons hachés, le gingembre et toutes les épices. Bien mélanger et réserver.

Pour préparer les boulettes, déposer une petite cuillerée de la farce au centre d'une papillote. Tamponnez un peu d'eau avec votre doigt et faites un cercle autour du bord de la peau, puis pliez et sertissez la boulette en conséquence. Répéter l'opération pour le reste.

Disposer les boulettes dans une poêle à vapeur en bambou (dont le fond est recouvert de papier sulfurisé) et les faire cuire à la vapeur pendant 8 à 10 minutes. Servir immédiatement avec une sauce au vinaigre noir.

PORTIONS

6

TEMPS

30  
mins

NIVEAU

easy



# POISSON CUIT À LA VAPEUR AVEC GINGEMBRE ET OIGNONS VERTS

## INGRÉDIENTS

1	<b>Poisson entier (bar ou vivaneau)</b>	2 cuillères à soupe	<b>Vin de Shaoxing ou vin sec de marsala</b>
6	<b>Oignons</b>	2 cuillères à soupe	<b>Huile végétale</b>
½ tasse	<b>Gingembre frais</b>	1 à 2 cuillères à café	<b>Sel</b>
3 cuillères à soupe	<b>Sauce soja</b>	1 paquet	<b>Cilanro (facultatif)</b>

## INSTRUCTIONS

Placer la casserole à vapeur sur feu vif.

Découpez le poisson en pointes en faisant soigneusement trois ou quatre entailles le long du corps du poisson, des deux côtés, en partant de la nageoire dorsale jusqu'au ventre. Les tranches doivent être suffisamment profondes pour que vous puissiez y introduire du gingembre et des oignons. Saupoudrez les tranches des deux côtés avec du sel pour assaisonner le poisson. Mettez soigneusement la moitié des oignons et ¼ de tasse de gingembre dans les fentes.

Dans une petite casserole, mélanger la sauce soja, le vin, l'huile, le reste des oignons et ¼ de tasse de gingembre. Porter à ébullition et baisser le feu au minimum. Maintenir la sauce à feu doux pendant que le poisson cuit à la vapeur.

Placez le poisson dans un plat résistant à la cuisson à la vapeur, tel qu'un moule à gâteau, qui s'adapte à votre marmite à vapeur. Le plat doit être suffisamment profond pour que la sauce puisse couler au fond. Faites cuire le poisson à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, selon la taille du poisson. Éteignez le feu pour vérifier que le poisson est cuit. Soulever délicatement le couvercle de la marmite à vapeur. À l'aide de la pointe d'un couteau bien aiguisé, palper délicatement la chair de la partie la plus tendre du poisson. Si elle est opaque et feuilletée, le poisson est prêt à être cuit à la vapeur. Si le poisson ne semble pas cuit, fermez le couvercle et faites cuire à la vapeur jusqu'à 5 minutes supplémentaires à feu vif.

Retirer le plat du cuiseur vapeur et arroser le poisson du mélange de sauce soja. Garnir de coriandre. Servir avec du riz dans le cadre d'un repas.



PORTIONS

4

TEMPS

25  
mins

NIVEAU

easy



Rapide et savoureux

# LÉGUMES À LA VAPEUR MÉLANGÉS



## INGRÉDIENTS

**Une sélection de légumes de saison**

**Sel de mer en flocons**

**Une bonne huile d'olive, quelques gouttes d'huile de sésame grillé ou d'échalote**

**Sauce Ponzu / sauce soja**

Environ 10 minutes avant le moment de servir, placez les légumes de la plaque inférieure de cuisson lente au-dessus de l'eau bouillante, à couvert. Laissez-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits aux deux tiers, soit environ 6 à 7 minutes. Faites un test et coupez les légumes racines vers la fin pour vous assurer qu'ils sont cuits.

Le plat du milieu n'a besoin que de 3 à 4 minutes, alors ajoutez-les et déplacez le couvercle d'un niveau. Les légumes du plat supérieur, comme les pois chiches et les asperges, n'ont besoin que d'un peu de vapeur pour se lever, à peine une minute. Ajoutez-les en dernier. Ou si vous n'avez que deux paniers, ajoutez-les au panier de brocolis/bloemales pour terminer. Vous devrez faire de petits ajustements en fonction de la taille de vos légumes, mais c'est l'idée générale. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient clairs et tendres et que vous en appréciez le goût.

Servez les légumes cuits à la vapeur, nichés, dans un panier à servir avec un filet de bonne huile - sésame grillé, échalote, huile d'olive, herbes, etc. Avec une pointe de sel marin en flocons. Ou un bon trait de ponzu.

## INSTRUCTIONS

Lavez bien vos légumes et coupez-les en petits morceaux. Disposez-les en une seule couche dans des plateaux à vapeur en fonction du temps de cuisson requis. Par exemple :

Plateau inférieur : morceaux égaux de légumes à cuisson plus lente. Par exemple : patate douce, pomme de terre, courge d'hiver, betterave. Ces légumes sont généralement cuits en 10 minutes environ. Plateau du milieu : morceaux égaux de brocoli, de chou-fleur. Plateau supérieur/dernière minute : asperges, fèves (gousses intérieures), petits pois.

Portez à ébullition un décimètre d'eau dans une casserole suffisamment grande pour le diamètre de votre cuit-vapeur. Vous pouvez également utiliser un wok. L'eau ne doit pas être trop haute pour entrer en contact avec les légumes lorsque vous placez le cuit-vapeur dans la casserole - faites un test rapide si vous n'êtes pas sûr et retirez un peu d'eau si nécessaire.

L'objectif est que vos légumes soient parfaitement cuits et prêts à être servis juste avant que vous ne vous asseyiez. Idéalement, tous les légumes doivent être cuits en même temps. Voici comment procéder...

PORTIONS

4

TEMPS

10  
mins

NIVEAU

easy

# RIZ GLUANT À LA VAPEUR AU POULET

PORTIONS  
4

TEMPS  
50  
mins

NIVEAU  
medium

## INSTRUCTIONS

Mélanger les cubes de poulet avec la sauce d'huître, la sauce soja et l'huile de sésame. Laisser mariner pendant 15 minutes.

Couper les champignons et les tranches de saucisses

Placer le riz gluant trempé, le poulet mariné, les tranches de saucisse et les champignons dans un bol.

Placer le bol dans le cuiseur à vapeur en bambou et cuire à la vapeur pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Retirer délicatement le bol et laisser refroidir légèrement avant de servir.

## INGRÉDIENTS

600g

½

2 bols

2

1/4 de tasse

1 cuillère à café

1 cuillère à soupe

1 cuillère à café

**Poulet**

**Oignon**

**Riz gluant**

**Saucisses chinoises**

**Champignons shiitake**

**séchés**

**Farine de safran**

**Sauce soja**

**Huile de sésame**



# CHOCOLAT À LA VAPEUR GÂTEAUX À LA LAVE

## INGRÉDIENTS

60 grammes	<b>Pépites de chocolat mi-sucré</b>	85 grammes	<b>Farine</b>
60 grammes	<b>Crème fouettée épaisse</b>	45 grammes	<b>Cacao en poudre non sucré</b>
170 grammes		¼ cuillère à café	<b>poudre d'espresso</b>
100 grammes	<b>Sucre</b>	½ cuillère à café	<b>bicarbonate de soude</b>
80 grammes	<b>Huile végétale</b>	¼ cuillère à café	<b>sel</b>
1	<b>Yaourt à la grecque</b>	400 ml	<b>eau</b>
1	<b>Œuf</b>		<b>Framboises fraîches et</b>
¾ de cuillère à café	<b>Jaune d'œuf</b>		<b>crème fouettée pour servir</b>
	<b>Extrait de vanille</b>		

## INSTRUCTIONS

### Ganache

Mettre les pépites de chocolat dans un bol et les hacher. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule et chauffer 2 min.

Ajouter la crème fouettée et chauffer 2 min. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule et mélanger. Transférer dans un bol et réfrigérer jusqu'à ce que la ganache soit prise (environ 1 heure).

Répartir la ganache réservée en 6 boules (environ 1 cuillère à soupe/0,5 oz) et les réfrigérer jusqu'à ce qu'elles soient fermes ou jusqu'à ce qu'on en ait besoin.

### Gâteau

Graisser 6 ramequins (4 oz) et réserver.

Mettre le sucre, l'huile, le yaourt, l'œuf, le jaune d'œuf et la vanille dans un saladier et mélanger.

Ajouter la farine, le cacao en poudre, l'espresso en poudre, le bicarbonate de soude et le sel et mélanger. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule et mélanger à nouveau. Répartir uniformément la pâte dans les ramequins préparés. Enfoncer délicatement une boule de ganache réfrigérée dans chaque ramequin, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement recouverte par la pâte à gâteau, placer dans le plat Varoma et mettre de côté. Nettoyer le bol à mélanger.

Verser de l'eau dans le bol à mélanger. Placer le plat Varoma avec les ramequins remplis, fermer le couvercle et cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Garnir de framboises, saupoudrer de sucre glace et servir chaud.



PORTIONS

6

PRÉPARATION

20

mins

TEMPS

180

mins

NIVEAU

easy





## CONTACT

[www.cookityourself.eu](http://www.cookityourself.eu)

[info@cookityourself.eu](mailto:info@cookityourself.eu)

[@cookityourself.eu](#)

