

HOTPAN® TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON



	QUANTITÉ DE LIQUIDE	PLAQUE DE CUISSON (MINUTES)	BASSINE ISOLANTE (MINUTES)	TEMPS DE CUISSON TOTAL (MINUTES)
LÉGUMES				
Asperges blanches (entières)	1 dl	8	15	23
Asperges vertes (entières)	1 dl	3	8	11
Brocolis (fleurons)	1 dl	5	10	15
Carottes (5 mm, rondelles)	1 dl	5	15	20
Céleris (en bâtonnets)	1 dl	5	15	20
Chou-rave (2 cm, dés)	1 dl	5	20	25
Choux-fleurs (fleurons)	1 dl	5	15	20
Courges (2 cm, dés)	1 dl	5	15	20
Courgettes (en tranches)	1 dl	5	15	20
Épinards (frais, entiers)	1 dl	2	2	4
Fenouils (5 mm, lamelles)	1 dl	5	5	10
Haricots (4 cm, tronçons)	1 dl	5	20	25
Petits pois (surgelés, entiers)	1 dl	5	5	10
Poireaux (en rondelles)	1 dl	5	15	20
Pois mange-tout	1 dl	2	5	7
Poivrons (en lanières)	1 dl	5	10	15
Tomates (entières)	1 dl	5	20	25
FRUITS				
Abricots (500 g, en moitiés)	5 dl	2	8	10
Pommes ou poires (en moitiés)	1 dl	5	15	20
Pruneaux (500 g, en moitiés)	5 dl	5	10	15
VIANDE				
Blanc de poulet (entier)	-	3/3	15	21
Filet de porc (entier)	3 dl	10/10	30	50
Ragout de veau (1 kg)	à couvert	40	20	60
POMMES DE TERRE CÉRÉALES Quantités par ex. 1 : 2 = 1 tasse de riz, 2 tasses d'eau				
Boullgour (200 g)	1:2	2	20	22
Ébly (200 g)	1:1,5	5	10	15
Polenta (Bramata, 200 g)	1:4	15	30	45
Pommes de terre (2 cm, dés)	2 dl	15	15	30
Risotto (200 g)	1:3	5	15	20
Riz (200 g)	1:2	5	20	25
Quinoa (200 g)	1:2	5	20	25

LA MÉTHODE DE CUISSON EN DOUCEUR EN 4 ÉTAPES

Exploitez pleinement le potentiel du HOTPAN® et profitez d'une cuisine simple et saine avec la méthode de cuisson tout en douceur. En fait, avec le mode de cuisson en douceur, les aliments ne cuisent que quelques minutes sur la plaque de cuisson avec un apport minimal de chaleur directe. Puis le processus de cuisson s'achève dans la bassine isolante sans plus aucun apport d'énergie. Les mets restent donc très aromatiques, les couleurs restent fraîches et les vitamines sont préservées. Et en plus, vous économisez jusqu'à 60% d'énergie.

LÉGUMES LA CUISSON EN DOUCEUR



Posez le HOTPAN® sans bassine isolante sur la plaque de cuisson. Remplir le HOTPAN® de légumes et ajouter 1 dl de liquide, fermer le couvercle.



Porter à ébullition les légumes jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe et le couvercle tourne facilement. Avec induction, porter à ébullition à seulement $\frac{3}{4}$ du plus haut niveau de puissance. A partir de maintenant, il ne faut plus ouvrir le couvercle.



Réduire immédiatement la chaleur à un niveau de puissance inférieur et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.



Placez le HOTPAN® dans la bassine isolante pour une cuisson en douceur selon les temps indiqués sur le tableau de cuisson.

DU RIZ LA CUISSON EN DOUCEUR



Posez le HOTPAN® sans la bassine isolante sur la plaque de cuisson. Remplir le HOTPAN® avec 200g de riz et ajouter 3.5 dl du liquide, fermer le couvercle.



Porter à ébullition le riz jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe et le couvercle tourne facilement. Avec induction, porter à ébullition à seulement $\frac{3}{4}$ du plus haut niveau de puissance. A partir de maintenant, il ne faut plus ouvrir le couvercle.



Réduire immédiatement la chaleur à un niveau de puissance inférieur et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.



Placez le HOTPAN® dans la bassine isolante pour une cuisson en douceur pendant 15 minutes.

VIANDE LA CUISSON EN DOUCEUR



Chauffer le HOTPAN® à température maximale (induction max. $\frac{3}{4}$). Test de chaleur: gicler un peu d'eau, si des gouttelettes d'eau isolées se forment et dansent, la température de rôtissage optimale est atteinte.



Réduire le feu à une température moyenne et mettre la viande non assaisonnée et sans matière grasse dans le faitout. Rôtir jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même du fond.



Tourner la viande et faire dorer aussi le deuxième côté. Assaisonner et fermer le couvercle.



Placez le HOTPAN® dans la bassine isolante pour une cuisson en douceur selon les temps indiqués sur le tableau de cuisson.