

DUROTHERM® TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON



	QUANTITÉ DE LIQUIDE	PLAQUE DE CUISSON (MINUTES)	SOCLE ISOLANT (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
Choux-fleurs (fleurons)	1 dl	5	15	20
Chou-rave (2 cm, dés)	1 dl	5	20	25
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

Simple et saine: 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 socle isolant 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 DURTHERM® sans socle isolant sur la plaque de cuisson. Remplir le DURTHERM® 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. **Ne pas utiliser le niveau de pleine puissance en cas d'induction.*** 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 DURTHERM® dans le socle isolant pour une cuisson en douceur selon les temps indiqués sur le tableau de cuisson.

DU RIZ LA CUISSON EN DOUCEUR



Posez le DURTHERM® sans le socle isolant sur la plaque de cuisson. Remplir le DURTHERM® 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. **Ne pas utiliser le niveau de pleine puissance en cas d'induction.*** 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 DURTHERM® dans le socle isolant pour une cuisson en douceur pendant 15 minutes.

VIANDE LA CUISSON EN DOUCEUR



Chauffer le DURTHERM® à température maximale. **Ne pas utiliser le niveau de pleine puissance en cas d'induction.*** Test de chaleur: gicler un peu d'eau, si des gouttelettes d'eau isolées se forment et dansent, la température de rôtiage 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 DURTHERM® dans le socle isolant pour une cuisson en douceur selon les temps indiqués sur le tableau de cuisson.