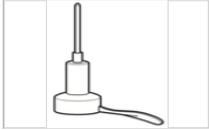


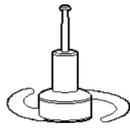
MEMO GUIDE POUR LE COOK PROCESSOR



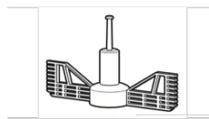
LES ACCESSOIRES



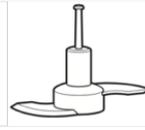
Le mélangeur **StirAssit**



La lame **MultiBlade**



Le **Fouet**
T° max 100°



Le **Pétrin**
T° max 40°



Les **paniers vapeurs** (de haut en bas : couvercle, panier supérieur, panier inférieur et panier vapeur interne à droite)



Pour la cuisson à la **VAPEUR**.

Pour **MELANGER** les plats qui mijotent, les risottos ...

Pour **MIXER**, pour les veloutés, les oignons, les sauces, les pâtes ...

POUR **FOUETTER** les blancs en neige, la mayonnaise, les crèmes, les sauces.

Pour **PETRIR** le pain, les pâtes à gâteau, la pâtisserie.

LES REPERES DE TEMPERATURE

40°	pour LEVER les pâtes à pain, pizza ...
de 80 à 110°	pour MIJOTER
de 110 à 130°	pour BOUILLIR
de 130 à 140°	pour FRIRE (ne pas mettre le bouchon afin de permettre à l'humidité des aliments de s'évaporer)
de 120 à 130°	pour cuire à la VAPEUR (en utilisant l'un des 3 paniers prévus à cet effet)

LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES : ce sont des successions d'étapes, chacune d'entre elles étant définies par une Température, une Durée et une Vitesse. Vous pouvez les adapter en modifiant manuellement chacun des paramètres.

Tous programmes automatiques se terminent par une étape de « maintien au chaud » de 45 mn à 65°.

(+b) indique qu'il est recommandé de mettre le bouchon

(-b) indique qu'il est recommandé de ne pas mettre le bouchon

Type de préparation	Nom du programme	Etape	T°	Durée	Vitesse	Mes commentaires
Soupe, confitures, compote et coulis de fruits	BOUILLIR P1	Etape 1 pour bouillir (+b)	120°	20 mn	2	Cuisson où les ingrédients sont mis dans l'eau froide pour être ensuite bouillis. Idéal pour les soupes, légumes secs
Soupe	BOUILLIR P2	Etape 1 pour frire (-b)	130°	5 mn	int	Les ingrédients sont d'abord frits (ex: un oignon), on ajoute ensuite le liquide et le reste des ingrédients pour être bouillis.
		Etape 2 pour bouillir (+b)	110°	30 mn	2	
Minestrone, soupe.	BOUILLIR P3	Etape 1 pour frire (-b)	130°	5 mn	2	Même principe que précédemment avec une 3ème étape supplémentaire pour rajouter des aliments qui demandent un peu moins de cuisson, des pâtes par exemple.
		Etape 2 pour mijoter (+b)	100°	8 mn	2	
		Etape 3 pour mijoter (+b)	100°	13 mn	2	

Pour des soupes ou préparation avec morceaux, mettre le StirAssit.

Pour des veloutés, mettre la lame MultiBlade. A la fin d'un des trois programmes précédents, arrêter l'étape de maintien au chaud, vérifier que les légumes sont bien cuits puis porter la progressivement la vitesse à 10 pendant 2 minutes (avec le bouchon afin d'éviter les projections). Racler la paroi à l'aide de la maryse et pulser quelques secondes.

Asperges sautées, gyros	FRIRE P1	Etape 1 pour frire (-b)	140°	10 mn	int	idéal pour frire ou sauter des aliments. Privilégier dans ce cas l'huile au beurre car elle tient mieux les hautes températures.
Nouilles orientales, riz frit, chop suey	FRIRE P2	Etape 1	130°	10 mn	2	
		Etape 2	130°	3 mn	2	
Œufs brouillés au bacon	FRIRE P3	Etape 1	130°	2 mn	1	
		Etape 2	120°	1,3 mn	2	
Bavarois, panna cotta, pesto	MIJOTER P1	Etape 1	100°	7 mn	2	Une seule étape pour cuire à température douce. Si les préparations sont à base de lait, ne pas mettre le bouchon
Couscous, tajine, coq au vin, chili	MIJOTER P2	Etape 1	110°	45 mn	1	
Boulettes de viande marocaine, sauce au poivre, sauce tomates, bouillabaisse, sauce curry	MIJOTER P3	Etape 1	120°	10 mn	2	
Rillettes, ragoût de bœuf	MIJOTER P4	Etape 1	95°	90 mn	1	
Pudding au riz	MIJOTER P5	Etape 1	120°	10 mn	2	
		Etape 2	100°	25 mn	2	
Cassoulet, ragoût d'agneau	MIJOTER P6	Etape 1	100°	60 mn	1	
		Etape 2	100°	10 mn	1	
Waterzooi, pâtes à la bolognaise	MIJOTER P7	Etape 1 pour frire (-b)	130°	5 mn	1	Idéal pour les plats mijotés, on commence par frire les oignons et/ou la viande, on fait ensuite mijoter tranquillement. La dernière étape peut servir à ajouter des aliments qui sont moins longs à cuire (ex des champignons), ou à lier la sauce en ajoutant féculé ou crème. CONSEIL : pour l'étape 2, je passe la vitesse à 1nt pour ne pas défaire les aliments.
		Etape 2 pour mijoter (+b)	100°	30 mn	1	
		Etape 2 pour mijoter (+b)	100°	12 mn	1	
Sauce béarnaise, Sabayon	MIJOTER P8	Etape 1	80°	6 mn	3	
		Etape 2	80°	2 mn	3	
Risotto	MIJOTER P9	Etape 1 pour frire huile et oignons (-b)	120°	2 mn	2	Idéal pour le risotto.
		Etape 2 pour nacrer le riz (-b)	100°	3 mn	2	
		Etape 3 pour réduire le vin blanc (-b)	110°	3 mn	2	
		Etape 4 pour le bouillon (-b)	100°	15 mn	2	

Type de préparation	Nom du programme	Etape	T°	Durée	Vitesse	Mes commentaires
Pâtes aux vongoles	MIJOTER P10	Etape 1	120°	9 mn	0	
Ratatouille, poulet au curry vert	MIJOTER P11	Etape 1	120°	10 mn	2	
		Etape 2	100°	15 mn	2	
Cuisson à la vapeur	VAPEUR P1	Etape 1	130°	10 mn	0	Pour toutes les cuissons vapeur en adaptant les temps de cuisson (cf. tableau ci-dessous).
Moules, légumes cuisinés	VAPEUR P2	Etape 1	120°	5 mn	2	
Houmous	PUREE P1	Etape 1	120°	5 mn	2	
Brandade de morue	PUREE P2	Etape 1	120°	25 mn	2	Idéal pour les purées de légumes.
Croquettes de fromage	PUREE P3	Etape 1	80°	20 mn	2	
		Etape 2	110°	5 mn	1	
		Etape 3	130°	10 mn	2	
Aliments pour bébé	PUREE P4	Etape 1	120°	10 mn	2	
Mousse de brocoli	PUREE P5	Etape 1	120°	15 mn	0	
Pâte à pizza, pains	PATE P1	Etape 1 pour activer la levure (+b)	40°	2 mn	3	Idéal pour les pâtes à pain, pizza, brioche (pâtes levées). CONSEIL: Si la vitesse de la 2ème étape est 10 (1ère version du robot), veillez à la diminuer à 2.
		Etape 2 pour pétrir (+b)	0	1,5 mn	10	
		Etape 3 pour lever la pâte (+b)	40°	30 mn	0	

LES ETAPES DE BASE : cette partie vous permettra d'adapter vos propres recettes. Découpez-la en étapes et posez-vous la question: qu'est-ce que vous voulez faire ?

Qu'est ce que je veux faire ?	Nom du programme	Etape	Accessoire	T°	Durée	Vitesse	Mes commentaires
Faire bouillir de l'eau	Manuel	Mettre 2l d'eau dans le bol	Mélangeur StirAssist	140°	15 mn	int	
Cuire des légumes dans l'eau (départ eau froide)	Bouillir P1	Mettre 500g de légumes et 1 l d'eau froide dans le bol	StirAssist ou MultiBlade	120°	20 à 30 mn	int	
Cuire des légumes à la vapeur	Vapeur P1	Pour 500g de légumes et 700 ml d'eau	Panier Vapeur interne	130°	15 à 60 mn	0	Attention à la quantité d'eau au départ. Si vous avez une cuisson longue, il faut mettre plus d'eau.
Cuire des pâtes	Manuel	Mettre 500g de pâtes dans l'eau bouillante	StirAssist	100°	indiqué sur le paquet	Int	procéder préalablement à l'étape « Faire bouillir de l'eau ».
Cuire du riz (départ eau froide)	Manuel	Mettre 1 l d'eau, 1 c. à café de sel fin et 250 g de riz dans le bol	Mélangeur StirAssist	120°	18 mn	int	
Mixer les ingrédients	Manuel	Mettre les ingrédients	Lame MultiBlade		2 mn	10	Plus la vitesse sera élevée, plus la préparation sera mixée finement. Au choix, vous déterminez un temps et une vitesse ou vous appuyez plusieurs fois sur la touche Pulse.
Frire des oignons	Manuel	Hacher les oignons (les mettre coupés en 4 dans le bol)	Lame MultiBlade		plusieurs pulse		Le principe est de hacher d'abord les oignons, d'ajouter la matière grasse et de frire ensuite.
		Ajouter la matière grasse	StirAssist (-b)	130°	5 mn	1	
Faire revenir la viande		Mettre la viande et la matière grasse	StirAssist (-b)	130°	5 mn	1	Ne pas mettre de morceaux trop gros. Il faut qu'ils aient tous à peu près la même taille pour une cuisson homogène.
Faire mijoter un plat en sauce			StirAssist	100°	45 mn	Int	
Cuire du poisson à la vapeur	Vapeur P1	Pour 1 l d'eau		130°	10 mn		
Chauffer du lait		Mettre 1l de lait dans le bol	StirAssist	120°	10 mn	2	
Cuire dans du lait		ex 200g de riz	StirAssist	90°	30 mn	2	
Maintenir un plat au chaud				65°	45 mn		
Monter des blancs en neige	Manuel	Mettre par ex 6 blancs d'œufs et 1 grain de gros sel	Fouet	0	4 mn	5	
Blanchir un mélange de sucre et Jaunes d'œufs	Manuel		Fouet		10 mn	4	
Sorbet aux fruits	Manuel	Mettre 70 g de sucre glace, 450 de fruits surgelés et 1 blanc d'œuf	Multiblade	0	1 mn	6	Veillez à congeler vos fruits sur une plaque en évitant qu'ils ne se chevauchent: il faut éviter les gros blancs glacés
			Multiblade	0	1 mn	10	
Emincer	Manuel		Disque à Trancher (en option)			8	
Raper	Manuel		Disque à Raper (en option)			10	

REPERE POUR LES CUISSONS A LA VAPEUR (PROGRAMME VAPEUR P1)

Ingrédient	Poids max	Durée	Ingrédient	Poids max	Durée
Artichauds	600 g	55 mn	Riz rincé	250	30 mn
Asperges	500 g	18 à 25 mn			
Brocolis (en bouquets)	350 g	20 mn	Blanc de poulet	300 g	20 mn
Carottes émincées	500 g	20 mn	Darne de saumon	400 g	20 mn
Céleri (en morceaux)	500 g	22 mn			
Choux fleur (en bouquets)	600 g	25 mn			
Chou émincé	600 g	22 mn			
Courgettes émincées	300 g	12 mn			
Haricots verts	500 g	35 mn			
Petits pois écossés	400 g	20 mn			
Poireaux émincés	400 g	30 mn			
Pommes de terre en morceaux	600 g	25 mn			