

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

- Cuisine Nature 15
- Qu'est-ce que la vapeur douce? 16
- Choix d'un cuit vapeur 18
- Planning du week-end pour Jeanne 20

## 25 LÉGUMES À LA VAPEUR DOUCE

- Poireaux et œufs mollets sauce Ravigote 29
- Comment utiliser au mieux un cuit-vapeur? 31
- Carottes aux germes de soja et sauce au curry 33
- Riz pilaf et légumes vapeur 36
- Salade de poivrons, pommes de terre et pignons de pin 39
- Salade liégeoise au chèvre 41
- Charcuteries, lardons & C° 42
- Purée de carottes 43
- Pommes de terre en robe des champs mi-vapeur 45
- Flan de brocolis à la vapeur douce 48
- Outils ménagers pour mouliner les légumes 50
- Terrine aux trois légumes et trois parfums 51
- Ratatouille niçoise à la vapeur et boulghour 54
- Gâteau d'aubergines et de mozzarella 56
- Mise au point face à Maillard 58
- Autres variations sur les légumes 60

## 63 POISSONS, ŒUFS, VOLAILLE À LA VAPEUR DOUCE

- Œufs cocotte à la vapeur douce 67
- Œufs brouillés aux épinards sur quinoa 69
- Brochettes de lotte à la vapeur 73
- Thon mariné vapeur 75
- Le Grand Aioli à la Vapeur 76
- Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 79

- Merlu frais en papillotes 82
- Paella mi-vapeur 85
- Salade de poivrons au poulet 88
- Salade de poulet aux Légumes mi-cuits mi-crus 91
- Magrets de canard et chicons à la sauce au miel 93

## 97 SAUCES

- Vinaigrette au yaourt 99
- Pourquoi des huiles pressées à froid? 102
- Sauce béarnaise du débutant 103
- Sauce crème de légumes 106

## 109 DESSERTS À LA VAPEUR DOUCE

- Compote de poires à la vapeur 111
- Granola pour une verrine 111
- Pommes surprise à la vapeur 112
- Bananes surprise 114
- Crème au café à la vapeur 115

## 116 ANNEXES

- Tableau des durées de cuisson à la vapeur 117

## 120 GLOSSAIRE

## 122 SOURCES D'AUTRES RECETTES

## 124 INDEX

## 127 CATALOGUE ALADDIN