



# En 2025, le Vitaliseur fête ses 40 ans.

Vous vous apprêtez donc à entrer dans une communauté qui, sur plusieurs générations et à travers le monde, est unie autour de valeurs telles que la joie de cuisiner sainement, la quête d'un mieux-être global, le choix de goûts et de produits de qualité, le respect de l'environnement, la bienveillance et le plaisir par l'alimentation.

Le poète antique grec, Ménandre, écrivait : « Heureux celui qui joint la santé à l'intelligence », et c'est bien là le propos que nous nous efforçons de partager avec vous, à longueur de pages, de recherches et de recettes. À commencer par ce hors-série, qui a pour intention d'accompagner vos premiers pas dans la « révolution Vitaliseur » !

Vous y découvrirez nos recettes incontournables, associées aux conseils que l'on donnerait à toute personne à qui l'on tient, et à qui l'on souhaite le meilleur. Vous y rencontrerez aussi nos actualités, et la densité de nos actions autour du « bien vivre » et « mieux manger ».

La cuisine à la vapeur douce est la promesse d'un quotidien bonifié. Une éthique qui offre saveur et respect des aliments, une cuisine colorée et magique que l'on aime partager, une manière d'écouter son corps et ses besoins.

Nous vous souhaitons la bienvenue dans cette aventure, dans notre famille, dans cette histoire qui ne fait que commencer. Bonne lecture, et très bon appétit, pour la vie !



**Des idées et des recettes faciles  
classées par thèmes, la santé  
décryptée et accessible à tous, c'est  
le pari d'un magazine différent qui  
vous accompagne chaque jour de  
l'année pour ouvrir les consciences et  
permettre les découvertes.  
Retrouvez toutes les éditions parues  
sur [www.95degres.com](http://www.95degres.com)**





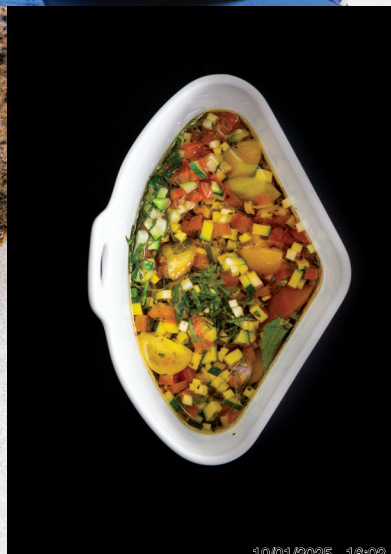


- 04 Au menu
- 06 95° by Marion Kaplan
- 08 La vapeur comme un parcours initiatique
- 12 Le fief des chefs
- 13 Le Vitaliseur à portée de mains !
- 14 Le Vitaliseur, avant tout une famille
- 20 Le regard de Marion Kaplan sur les œufs
- 21 Les recettes
- 32 Pourquoi les températures de cuisson  
sont si importantes ?
- 48 Comment bien cuire le poisson au Vitaliseur ?
- 54 Comment bien cuire la viande au Vitaliseur ?
- 64 Optimum : mon Vitaliseur en 12 astuces
- 72 Se rouler dans quelle farine ?
- 82 Cuisson au Vitaliseur : combien de temps ?





Pre-  
miers  
pas





## entrées

- 21 Porridge sarrasin, émulsion cresson, œuf mollet
- 22 Les œufs coque de la grand-mère de Marion
- 23 Œufs au plat vapeur
- 24 Salade de pois chiches et brocoli à la menthe
- 26 Artichauts sauce anchoïade
- 28 Velouté de légumes
- 30 Cake saumon courgette chèvre

## plats

- 34 Petits pots pour bébé
- 36 Keto vegan thaï curry
- 38 Dahl de lentilles corail et chapati
- 40 Risotto aux cèpes
- 42 Moules escabèche façon Marcel Bonfond
- 44 Petits farcis aux champignons
- 46 Ratatouille provençale
- 49 Pot-au-feu de la mer, version phô
- 50 Saumons à l'huile vierge et au curry
- 52 Cabillaud aux pleurotes
- 55 Blanquette de suprême de volaille à l'ancienne
- 56 Poulet au curry
- 58 Filet de bœuf aux échalotes
- 60 Magrets de canard, sauce vierge
- 62 Le pot-au-feu de Marion

## saucés

- 66 Sauce Béchamel
- 66 Sauce vierge
- 67 La sauce à toutes les sauces de Marion

## pains

- 68 Pain à la châtaigne
- 70 Pain au sarrasin

## desserts

- 19 Le gâteau tout doux
- 74 Porridge ayurvédique
- 75 Brownie de Marion
- 76 Compote fraise coco
- 77 Riz au lait de coco vanille banane
- 78 Le secret aux amandes de Marion
- 80 Poires trompe-l'œil



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE



VÉGÉTARIEN



VÉGÉTALIEN

# 95° by... Marion Kaplan

**Qui possède le Vitaliseur connaît sa créatrice, Marion Kaplan. Dans son combat pour la santé et la cuisine saine, elle s'est penchée très tôt sur les types de cuisson pour trouver celle qui respecte l'aliment au plus près. La vapeur douce est devenue son cheval de bataille, un credo auquel elle veut sensibiliser le plus grand nombre.**

## **Depuis quand parle-t-on de cuisine à la vapeur ?**

*Marion Kaplan :* En France, ça fait seulement une trentaine d'années que la cuisson à la vapeur douce existe. Avant cela, lorsqu'on parlait de vapeur, on évoquait la cocotte sous pression. Auparavant, nous cuisions à l'eau, nous faisions des bouillons ou des soupes. Mais la cocotte sous pression a révolutionné la cuisine en ce sens qu'on nous a fait croire qu'elle était plus rapide. Pourtant, cet appareil a provoqué une levée de boucliers chez l'ensemble des naturopathes et des hygiénistes qui savaient que ce type de cuisson détruisait toutes les vitamines et les principes nutritifs. La cocotte n'offrait à nos estomacs que des aliments bouillis voire archi-bouillis, des aliments morts. Pourtant, la cuisine à la vapeur douce existe depuis 6 000 ans en Chine. Je peux dire que j'ai été une des premières, avec mon associé de l'époque, André Cocard,

à faire comprendre que l'on pouvait cuisiner autre chose que la graine de couscous à la vapeur. Et lorsque des gens comparent le Vitaliseur à un couscoussier, j'avoue que ça a le don de m'énerver (*rires*).

## **Justement, la différence est primordiale pour vous ?**

Le couscoussier est conçu pour cuire la semoule du couscous. Donc il y a un impératif, c'est que les trous soient tout petits afin que la semoule ne tombe pas dans la viande et les légumes. Le couvercle plat permet à l'eau de condensation de retomber parfaitement sur la semoule pour l'hydrater. Or, ce qu'on attend de la cuisson à la vapeur douce, c'est justement que la condensation de l'eau ne retombe pas sur les aliments pour ne pas les saturer.

Je tiens cette théorie du professeur Marc Henry, grand chercheur et spécialiste

de chimie moléculaire à l'université de Strasbourg. Ériger les enzymes des aliments comme une loi absolue, c'est se tromper de cible. Ce qui compte, c'est d'avoir des enzymes digestives, celles qu'on trouve par exemple dans le pancréas ou dans la vésicule biliaire. Elles contribuent à absorber un aliment et à le fragmenter pour le rendre assimilable grâce au flux sanguin. Les enzymes des aliments n'ont d'intérêt que lorsqu'elles sont dans leur milieu naturel, c'est-à-dire en terre pour un poireau ou une pomme de terre, ou en l'air, accrochées à l'arbre, pour une pomme ou une poire. Dès lors que nous les cueillons, nous savons qu'ils vont finir par pourrir. Pourquoi un végétal conserve-t-il toute sa fraîcheur lorsqu'il est accroché à son arbre ou enfoui dans sa terre, malgré la pluie ou le soleil, et pourquoi va-t-il pourrir s'il est cueilli ? Son activité enzymatique, tant qu'il est dans sa prise de vie, contribue à la photosynthèse et à son apport en sucre.





Mais dès lors que vous l'en retirez, ses enzymes sont là pour le dégrader.

### **Le type de cuisson entre en jeu à ce moment-là ?**

Comment cuire sans détruire les valeurs nutritives d'un aliment ? Je me suis toujours posée cette question. J'étais végétalienne à l'âge de 15 ans et j'avais acheté un ustensile pour cuire à l'étouffée. J'avais déjà ce questionnement en tête. Mais ce n'était pas une cuisson à basse température. Il fallait abuser des oignons et des légumes qui rendaient de l'eau pour éviter que les végétaux n'attachent au fond et provoquent la réaction de Maillard.

### **Qu'est-ce que c'est ?**

C'est une réaction entre les protéines et les sucres, qui crée un brunissement à une certaine température et, dans l'organisme, se combine avec des acides aminés ou encore des nitrates pour former des composés toxiques : des glycotoxines qui caramélisent le sang. Ce peut-être, par exemple, le pain grillé, la viande grillée au four, sur le gril ou à la poêle, les pommes de terre sautées, etc. Lorsqu'on en mange raisonnablement, ça passe, mais certaines personnes en consomment tous les jours. Monsieur Maillard a démontré la valeur cancérigène de ce type de cuisson sur des souris. En caramélisant le sang, les glycotoxines l'épaississent, c'est la problématique des diabétiques.

### **Lorsqu'on parle de vapeur douce, il ne s'agit pas de n'importe quelle cuisson à la vapeur ?**

Il y a souvent un amalgame entre la cuisine à la vapeur et à l'autocuiseur. L'autocuiseur, c'est la cocotte sous pression, ça détruit tout. La vapeur douce ne doit pas monter en pression mais s'équilibrer avec la pression atmosphérique. Elle ne dépasse pas 102 °C. La vapeur doit être libre et doit pouvoir s'échapper dès qu'il y a assez de densité dans l'habitable. Cette vapeur douce est étonnante car elle préserve toutes les vitamines, même les plus sensibles à la chaleur dites «thermosensibles», mais aussi l'intégrité

de la membrane des cellules. Cette vapeur douce dégraisse les toxines à la surface des aliments. Mais il faut être bien conscient que les toxines intracellulaires, comme le nitrate, ne pourront pas être retirées. C'est la raison pour laquelle je conseille toujours d'acheter des produits biologiques ou issus de la culture raisonnée, comme la permaculture.

### **Comment avez-vous eu cette réponse à la question : comment cuire sans détruire ?**

C'était dans les années 1980, en rencontrant André Cocard. Il avait fait de nombreuses expériences avec la vapeur douce et avait mis au point un appareil avec un couvercle en dôme. Il avait constaté que cette cuisson préservait l'identité cellulaire, éliminait les graisses, mais aussi un certain nombre de pesticides de surface et certains métaux lourds. Il en était aux prémices d'une véritable cuisson à la vapeur douce. Alors, bien évidemment, on s'est mis à cuire les légumes à la vapeur, mais aussi et surtout les viandes. Et ça, c'était une révolution. Il y a encore des personnes qui, avec le Vitaliseur, n'osent pas cuire de la viande (de qualité, bien entendu).

### **Ne pensez-vous pas que certains consommateurs associent encore la vapeur à une alimentation restrictive et sans goût ?**

Avec un cuit-vapeur traditionnel, la cuisine n'a effectivement pas de goût (rires). Les couvercles créent une cuisson plus longue, qui altère le produit. C'est mieux qu'une cuisson à l'eau, mais c'est loin d'être idéal. Avec notre Vitaliseur, nous avons convaincu des grands chefs. S'ils tournent des vidéos pour 95°, ce n'est pas pour nous faire plaisir mais parce qu'ils sont scotchés ! Certains légumes révèlent même des goûts différents, comme le cerfeuil tubéreux que j'ai découvert chez Hermance Carro et qui dégage un goût de crêpe Suzette une fois passé au Vitaliseur, mais un goût beaucoup plus commun lorsqu'il est cuit à l'eau.

Les légumes révèlent leurs véritables saveurs une fois passés au Vitaliseur.

Il existe, par exemple, une pratique de grand chef qui consiste à blanchir les végétaux en les passant à l'eau bouillante puis en les trempant dans une eau glacée afin qu'ils conservent leur couleur et cessent de cuire. Je leur ai démontré qu'une minute au Vitaliseur produit exactement la même réaction.

L'autre exemple qui les étonne, c'est la cuisson du bœuf à la vapeur en deux ou trois minutes, qui offre une viande soyeuse et fondante en bouche. Ils ne peuvent qu'être convaincus. C'est juste impossible de comparer avec les autres cuit-vapeur. Les trous plus larges du tamis permettent à la vapeur de passer plus abondamment et de saisir l'aliment, qui ne souffre pas.

### **Pourquoi le Vitaliseur n'a-t-il pas deux étages de panier cuisson, comme on peut le voir dans les cuit-vapeur traditionnels ?**

Imaginez que vous soyez en appartement et qu'il y ait un trou dans votre plafond de salle de bains. Vous allez prendre l'eau de celle de votre voisin sur la tête ! C'est exactement pareil pour le cuit-vapeur. Techniquement, nous pourrions le faire, mais je le déconseille catégoriquement. D'abord, parce que la vapeur aura plus de difficulté à monter jusqu'au deuxième palier, donc ralentira la cuisson et altérera les aliments. Ensuite, parce que les aliments du dessus vont suinter sur ceux du dessous et on perdra les propriétés du Vitaliseur, tant pour le goût que pour la santé.

### **Quels conseils donneriez-vous à ceux qui s'apprentent à cuisiner pour la première fois à la vapeur ?**

S'ils savent faire bouillir de l'eau, ils savent cuire à la vapeur. Je leur rappellerais que la cuisson au Vitaliseur est très rapide. Je leur conseillerais de couper les aliments en petits morceaux car moins ils sont gros, plus vite ils sont saisis et donc préservés. Enfin, ils ne doivent pas hésiter à faire des sauces qui égayeront leurs plats.

Interview réalisée par Florent Lamiaux





Il est le directeur de rédaction du magazine 95°, mais aussi le garant du Vitaliseur. François Veillon pose un regard sur son parcours, sur ce Vitaliseur devenu comme un membre de sa famille et sur le magazine 95°. Entre rétrospective et avenir, c'est aussi une relation toute particulière qu'il entretient avec l'art de cuisiner et de partager.

# La vapeur comme *un parcours initiatique*





L

**orsque l'on grandit auprès de Marion Kaplan, est-ce que la vapeur devient une culture ?**

*François Veillon :* Elle est devenue une culture. La culture de ma mère est avant tout une culture de la gourmandise. J'ai le souvenir, enfant, de flans à la noix de coco dont je n'ai jamais retrouvé l'équivalent. Ils étaient caramélisés à souhait. Donc il n'y avait pas encore cette conscience à l'époque (*rires*). Elle a très rapidement opéré une transition et je suis devenu son cobaye. L'univers de la vapeur s'est alors instauré dans notre famille dans les années 1980.

**En 2013, vous reprenez en main la société du Vitaliseur. Cette étape était une évidence ?**

Non ! Le Vitaliseur était un outil tellement ancré dans mon enfance et mon éducation qu'il était induit et n'avait, à mes yeux, rien d'extraordinaire. Donc je regardais ça avec beaucoup de distance. J'ai toujours eu un Vitaliseur avec moi.

**Malgré tout votre parcours est passé par l'alimentation... Vous avez fait une école hôtelière ?**

Oui, avec une nature dissidente qui s'impose malgré moi (*sourire*). Lorsque j'ai intégré une école hôtelière, la discipline que j'ai le plus détestée, c'était la cuisine. J'avais horreur de me retrouver à 7 heures du matin à devoir choisir des produits que je trouvais immondes et à réaliser des plats qui, pour moi, n'avaient aucun sens. Je sais à peu

près faire les fondamentaux de la cuisine française, mais la façon de les réaliser me semblait d'une complexité et d'un ennui profonds. Le four toujours chaud, les casseroles et les poêles allègrement utilisées sans pour autant que l'on nous parle du rôle de la cuisson. Nous apprenions des techniques. L'univers de la vapeur s'inscrit presque en antithèse de cette cuisine-là. Le métier de saucier était plus intéressant, car il apprend à faire des accords.

**La cuisine, c'est de la poésie ?**

Pour moi c'est du désir, et du désir naît l'envie et forcément le soin. Mais, pour cela, j'ai besoin de l'espace pour atteindre le soin, sinon ma cuisine est stressée et donc stressante pour mon organisme. Je le sens immédiatement. En période de stress, je ne vais pas manger correctement, c'est-à-dire que je vais être plus facilement au restaurant et je ne prends pas le temps de cuisiner. C'est là que la vapeur est intéressante. Elle est chargée en eau et ce ne sont que des transmutations très naturelles dont on connaît l'origine : la molécule d'eau. Cette eau porte, nous le savons aujourd'hui, une mémoire. Donc l'eau est en rapport avec l'environnement. L'environnement est constitué de ce et ceux qui nous entourent... de ce qui est palpable et ce qui l'est moins. La cuisine à la vapeur, c'est l'invisible révélé. On respecte ce que l'on fait, on transforme peu ou pas pour laisser faire les transmutations naturelles. On va vers des accords, donc vers des épices et un ailleurs. Nous avons découvert avec un chef le vadouvan, une épice indienne dont le mélange contient de la badiane. C'est sublime et mérite juste une infusion pour magnifier un produit.

**La vapeur c'est donc avant tout la simplicité...**

J'essaie de défendre une alimentation simple, même si au travers du magazine 95° ce n'est

pas toujours facile. Nous avons un magazine de recettes et je dis, par provocation et tout à la fois par idéologie, que je ne suis pas pour l'idée des recettes. Pour moi, la recette, c'est un chemin vers la pensée unique.

“  
Pour moi, la recette,  
c'est un chemin  
vers la pensée unique.”

**Vous êtes à l'origine, en 2016, de ce magazine qui fête son quarante-troisième numéro. Là encore, il y avait, pour vous, une forme d'évidence, de nécessité ?**

Oui ! C'était un désir et c'était le souhait de s'arrêter sur un format, un objet au sein duquel nous allions prendre le temps de construire notre démarche... notre histoire... notre rapport à la cuisine... mais aussi des rencontres. Et en cela ça a été un véritable succès jusqu'à présent. Nous avons rencontré des chefs merveilleux mais aussi des producteurs, des médecins. Nous sommes riches d'une culture qui n'a eu de cesse de s'étoffer. Nous avons accordé du soin à l'image mais aussi à l'identité du magazine.

**Pour autant, si j'entends bien, un magazine comme 95° pourrait exister sans recettes. À quoi ressemblerait ce magazine ?**

Je ne sais pas mais j'aime l'idée de se donner l'ouverture. Partant de l'idée que la recette c'est la vision d'une personne et que cette vision contextualise un peu trop le rapport que nous pourrions avoir à notre cuisine, comment pourrions-nous orienter, proposer, sans diriger, un univers donnant à chaque personne la possibilité de s'approprier, donc de définir, les codes de son propre univers ? Cela pourrait juste sembler



philosophique, mais ça va bien au-delà ! On pioche des recettes lorsque l'on est en mal d'inspiration et pour diverses raisons que je peux comprendre. Mais pour ça nous passons par un prisme extérieur qui nous pousse à ressembler à la vision de quelqu'un d'autre. Pourtant, dans ce temps de recherche et de création on met de soi... et «soi» est un ensemble de cultures, de rencontres, d'expériences, de voyages...

En cuisine si nous ne prenons pas ce temps, nous oublions qui nous sommes et, forcément, nous nous comparons. Arrive alors le plus souvent une forme de déception.

Cependant, cela pourrait être une démarche qui propose des tours de main, des techniques que chacun pourrait s'approprier pour s'amener à sa propre créativité. Pour exemple, l'univers du «sans-gluten» me fascine. C'est devenu un outil marketing associé à un problème sanitaire et de santé. Et tout le monde s'est mis à faire des gâteaux sans gluten. Pourtant, avant même d'être sans gluten, c'est une façon de s'alimenter qui ne convient pas car nous ne sommes pas tous capables de digérer des gâteaux ou du pain. Alors c'est intéressant un gâteau «sans gluten», mais pourquoi ne pas travailler l'angle différemment ? Plutôt que préparer un sablé «sans gluten», pourquoi ne pas penser à un sablé à la farine de châtaigne ? La démarche en profondeur est différente. Tous ces univers du «sans» manquent souvent

“

En cuisine, si nous ne prenons pas ce temps, nous oublions qui nous sommes et, forcément, nous nous comparons.

d'informations. On ne responsabilise pas la personne. De notre façon de nous alimenter dépend notre façon de vivre.

### **Peut-on dire que cuisiner c'est parler de qui nous sommes ? La cuisine est-elle thérapeutique pour vous ?**

Manger, c'est vital, et notre façon de vivre nos fonctions vitales bien évidemment parle de nous. Une société, selon ses habitudes, parle d'elle. Une communauté parle d'elle. Les grandes religions ont défini certains de leurs piliers sur des principes alimentaires. C'est une manière de préciser leur intention spirituelle, une vision du monde mais aussi de rassembler une communauté qui puisse se reconnaître. Aujourd'hui on individualise de plus en plus le principe de la nourriture et on voit des personnes isolées par ce même principe. Nous avons tout à gagner à nous recentrer sur nos prismes et à constater la joie que nous pourrions avoir à partager.

### **Dans ce cas, que vous raconte la vapeur ?**

Pour moi, aujourd'hui, la vapeur est l'épicentre de la cuisine. Donc elle raconte un rapport à l'histoire en restant une source d'avenir sans que son principe fondamental ait pu être modifié. Le Vitaliseur, par exemple, n'a jamais changé depuis sa création. Et c'est vrai que j'associe la cuisine vapeur au Vitaliseur... C'est une évidence pour moi. Pour d'autres ce sera un autre outil. C'est une cuisine qui ne cherche pas à s'inscrire dans une forme de permanence. Elle est éphémère et sait se renouveler. Elle accepte l'impermanence parce qu'elle ne déstructure ni la nature ni la matière. Elle nous permet d'être en accord avec tout, à commencer par les saisons... mais aussi avec les placards de la cuisine. Pour moi, une cuisine



qui s'inscrit dans la vapeur est une cuisine dont les placards n'ont pas de portes. C'est une ouverture sur le monde. La cuisine à la vapeur, ce n'est pas simplement une cuisson... c'est un ensemble.

### **Au bout de 43 numéros du magazine 95°, quel bilan faites-vous ?**

Un bilan riche de rencontres, de recettes fascinantes parfois, mais surtout d'échanges... et d'un peu de frustration. Se renouveler tous les deux mois, puis tous les trimestres, c'est intense, surtout lorsque l'on a à cœur de ne pas galvauder nos informations. Mais à mon sens nous n'avons pas véritablement abordé ce qu'est la cuisine, ces fondements qui intègrent naturellement des principes de santé. Elle n'est pas restrictive, elle est implicite à l'alimentation. J'aimerais transmettre le désir de prendre soin de soi.

### **Quels sont vos désirs aujourd'hui ?**

Nous donner les moyens de savoir qui nous sommes sans arrière-pensées et en acceptant de nous tromper, en partant sur le chemin de l'expérimentation et de l'aventure. Ce serait un parcours initiatique dans le domaine de la cuisine et de la santé !





# Découvrez notre maison d'édition !



Découvrez notre maison d'édition !  
Avec pour art de vivre l'alimentation,  
95° vous accompagne sur le chemin du mieux-être.

Notre intention ? Ouvrir le champ des possibles.  
Chaque ouvrage est le fruit d'une réflexion précise,  
abordant l'ensemble des traits du vivant.

Notre souhait ? Offrir la possibilité d'une lecture subjective. Notre catalogue compte plus de quarante magazines, et des ouvrages au tirage limité, imprimés en France, constituant ainsi une bibliothèque d'essentiels dans les domaines qui sont les nôtres.

Pour vous ou pour offrir, rendez-vous sur  
[www.95degres.com](http://www.95degres.com)



# Le fief des chefs

Si le Vitaliseur est entré dans les cuisines des amateurs, des conscients, des familles ou encore des solos, il s'est aussi installé sur les pianos des chefs pour modifier des cuissons à l'eau ou des grillades devenues trop souvent systématiques. L'art de la vapeur douce est donc devenu un plus dans une démarche gastronomique de plus en plus saine.

Des chefs ont donc rejoint naturellement l'équipe de 95°, créant ainsi une véritable famille au service d'une cuisine le plus souvent très simple et chaque fois goûteuse. À l'image de **Pierre Augé**, chef de *La maison de Petit Pierre* à Béziers, **Arnaud Tabarec**, chef du *Beam!* à Toulon, **Nicolas Conraux**, chef de *La Butte à Plouider*, **Denis Fetisson**, chef de *La Place de Mougins* à Mougins, de **Sylvain Sendra**, chef du *Fleur de Pavé* à Paris, **Nolwenn Corre**, cheffe de *La Pointe Saint-Mathieu*, **Valentin Neraudeau**, chef événementiel à Paris, **Hervé Busset**, chef de *La table d'Hervé Busset* à Conques, **Thony Billon**, chef de *La Verte Vallée* à Munster, **Ippei Uemura**, chef du *Tabi* à Marseille ou encore **Jérémy Czaplicki**, chef des *Oliviers* à Bandol.

Si les chefs l'adoptent, il y a fort à penser que nous serons dorénavant à la hauteur de notre cuisine !





# LE VITALISEUR À PORTÉE DE MAINS !

ET SI VOUS POUVIEZ ACCÉDER À  
L'UNIVERS DU VITALISEUR EN UN  
SEUL GESTE DE LA MAIN ?

VOUS LE SAVEZ, CE QUI NOUS  
PORTE, C'EST VOUS ACCOMPAGNER  
LE MIEUX POSSIBLE AU QUOTIDIEN.

EN 2025, POUR FÊTER SON  
QUARANTIÈME ANNIVERSAIRE,  
LE VITALISEUR A LANCÉ SON  
APPLICATION !



Choisissez vos **recettes**, intégrez vos filtres pour une **expérience personnalisée**, et laissez-vous inspirer par nos spécialistes du Vitaliseur. En quelques semaines à peine, vous aurez révolutionner votre cuisine avec goût, conscience et simplicité !

Sur l'App du Vitaliseur, une bibliothèque de textes, d'images, de podcasts et de vidéos vous attend : vous y trouverez de quoi manger bien sûr, mais pas seulement ! À travers des **dossiers thématiques**, issus d'un travail de recherche poussé, nous vous accompagnons sur le chemin du soin.

#### Votre santé et celle de votre entourage sont vos priorités ?

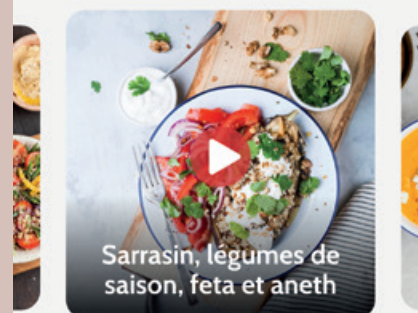
Elles sont aussi les nôtres, vous verrez. En solo ou en famille, omnivore ou végétalien, cétogène ou sensible aux oxalates, novice ou confirmé, votre profil est abordé.

3 jours d'essai

4€ par mois, résiliable à tout moment

[app.vitaliseurdemarion.fr](https://app.vitaliseurdemarion.fr)

#### À la Une



#### Carnet de santé



#### Je cuisine avec...







# Le Vitaliseur

## Avant tout une famille

Comment vous parler de nous ?

Comment vous parlez de nous sans apparaître prétentieux comme des petits savants ridicules, ou trop humbles, comme des petits savons sur la planche du pathétique ? Car oui, nous ne sommes ni l'un ni l'autre. Depuis près de quatre décennies qu'existe le Vitaliseur, les portes de vos maisons se sont ouvertes à ce partenaire de cuisine qui marie le goût, la simplicité et la santé... Je vous entends vous écrier : « ouah ! » Eh oui, je vous comprends, et vous allez à votre tour en faire la délicieuse expérience.

De cette aventure familiale est né un magazine pour comprendre et cuisiner (car oui, nous avons toujours besoin d'un petit coach près de nous) : 95°. Ce magazine est né d'une idée balancée un soir de pot-au-feu chez Marion Kaplan. Comme un énième sujet politique qui aurait pu saouler tout le monde, l'idée a pourtant eu le pouvoir de faire cesser les « mâchouillis » et les « hummm, c'est vraiment trop bon cette cuisson vapeur », béant toutes les bouches. Elle venait d'avoir pour mission de rassembler la communauté déjà bien vitalisée ! (Bon, j'exagère un peu, c'est vrai !).

Mais, me direz-vous, qui était invité à ce pot-au-feu chez la maman du cuit-vapeur aux mensurations d'or ? Ça, je ne vous le dirai pas, il est des secrets d'État qui restent en l'état.

Mais alors, quelle est la question ? « Qui sommes-nous ? » Et là, il y a du lourd ! Parce que le Vitaliseur et 95°, c'est avant tout une affaire de famille (recomposée !) ... Et j'avoue qu'elle comporte une densité et une diversité des plus intéressantes.

À leur tête, ivre de conseils et d'expériences à diffuser comme une huile très essentielle, Marion Kaplan cherche, se forme, teste, veut comprendre tout ce qui touche à notre alimentation et à notre santé, parfois même au péril de sa vie (Heu... non, ça c'est lorsqu'elle chevauche son vélo), entraînant qui elle peut dans son sillage, drapée dans l'indifférence des regards larmoyants de ceux qui attendent une grâce présidentielle pour leurs écarts de sucre et de gluten.

Alors, toute cette famille fourmille dans un écrin à Toulon. Un grand et beau lieu nommé **Le Telegraphe** (à la mémoire des souvenirs de ses fonctions historiques) rêvé et mis en forme par François Veillon, l'homme aux dix casquettes et mille idées qui s'expulsent d'une tête dans laquelle, je dois l'avouer, je ne partirais pas en vacances pour me reposer. Le nouveau design du Vitaliseur, c'est lui. Les évolutions du magazine 95°, c'est lui. La création du restaurant du Telegraphe (*Le Beam !*), c'est lui. L'espace culturel qui donne vie à l'éthique du Vitaliseur, c'est lui.

La création de l'atelier céramique qui apporte de l'art dans votre cuisine, c'est lui. Et aujourd'hui l'envie de faire de tout ceci un laboratoire de recherche au profit d'une nouvelle conscience alimentaire et écologique pour le futur, un écolieu aussi accueillant que responsabilisant, c'est toujours lui... L'homme qui est capable de prendre une garde contre au tarot sans avoir le moindre bout et qui y croit jusqu'au bout... c'est encore lui. Un visionnaire aux allures de Burt Lancaster dans *Tant qu'il y aura des hommes*.

Si vous avez un peu de mollet ou l'irrésistible envie de travailler vos quadriceps et vos ischio-jambiers, je vous conseille nos escaliers jusqu'au second étage qui s'ouvre sur un open space où bourdonne, toute la sainte journée, la fine équipe du Vitaliseur... particulièrement à l'arrivée de Marine Kaplan, digne fille de sa mère, dont la curiosité à tous vents s'évoque au doux son de sa voie de communicante. Entre l'école et les goûter de sa fille, sa chienne qui sied à merveille avec sa petite robe noire, sa jument qui n'attend





qu'elle pour sa ration de carottes fanes, les « likes » qu'elle grave toute la journée (et parfois la nuit) sur ses nombreux réseaux sociaux, cette *working girl* arrive encore à afficher une positivité contaminante en arrivant le matin.

Le bureau s'éveille. Ça vrombit, ça papillonne, ça se lève, ça s'assoit sur des gros ballons pour se gainer la taille et le dos en travaillant, ça se déborde puis ça s'organise, mais ça n'élève jamais la voix, sauf pour couvrir les chuchotages rugissants et vous répondre au téléphone. Savez-vous, par exemple, reconnaître la voix d'un geek ? Pourtant, lorsque Guillaume vous répond, ce n'est pas juste un interlocuteur, c'est aussi celui qui se lève à chaque « Guuuuuuuuuume, j'ai un problème »... Eh oui, l'informatique, ça bugge et Guillaume, bien que très cartésien, jamais... (Bon, sauf lorsqu'il sort trop tard le soir !). Il est le garant de notre possibilité à vous servir. Soudain j'entends « Oh ! P..... cet ordi !!!! » ! Ça c'est l'autre voix masculine qui vous accueille en ligne et qui peste régulièrement après l'atonie de son matériel informatique. Laissez-moi vous présenter le « Monsieur Propre » du *Telegraph*, l'homme à la banane toujours prête pour un goûter riche en potassium, notre bel canto au col parfait : Joël. Il est le lien entre le Vitaliseur et le restaurant. Il est aussi le lien entre le vaporisateur de vinaigre blanc et la microfibre, traquant la poussière comme le chat la souris tout en beatboxant (oui il fait aussi de la boxe !) ses rythmes saccadés (car oui, c'est aussi un chanteur)... Ouf !!!

Elle, elle chante moins, mais reste tout aussi ordonnée : Ingrid est au téléphone quand elle ne se s'occupe pas des blogueuses qui viennent sublimer le Vitaliseur de leurs meilleures recettes. Car si Ingrid est devenue spécialiste de vos commandes, elle collabore aussi au magazine et s'acharne à ranger les tiroirs alimentaires de notre cuisine labo, veillant à ce qu'aucun nuisible ne puisse nous nuire. Son bureau est le rêve de

beaucoup (et surtout celui de Marine) tant tout semble y être à sa place et dans des petites cases. Elle et Joël se tirent la bourre à celui ou celle qui aura l'espace de travail le pus irréprochable.

Et puis il y a la fée du mercredi, une petite pile électrique qui ne s'éteint jamais et qui fait trembler toutes les fashionistas les plus pointus de toutes les *fashion weeks* du monde (Anna Wintour n'a qu'à bien se tenir) : nous avons Jennifer... Elle peut verser sa petite larme aussi facilement qu'elle éclate de rire... Une émotion sur pattes qui pourrait donner l'impression de ne travailler qu'un seul jour par semaine, mais elle s'occupe dans l'ombre des envois de vos commandes. Vivement mercredi qu'elle éclaire notre journée de ses sautilllements joyeux, de ses rires salvateurs, de ses sacs LV et de ses chaussures poisson (oups, là non, c'était un cadeau qui ne l'avait pas vraiment fait rire... oublions !)

Au fond du bureau veille, avec une propension à tout examiner et une grande faculté à exprimer ses agacements, celui que tout le monde aime : Jean. Il est le bras droit de François et, du bras gauche, il console les petits coups de cafard ou soigne les petits bobos (car oui, il a un petit pouvoir dans les mains, mais ça c'est entre nous). Il souffle, bougonne aussi, mais son cœur est gros comme ça et son œil est plus affûté que celui d'un lynx. Rien ne passe à travers les mailles de ses filets... Méfiez-vous, les gars !

Mais qui vois-je arriver ? Le fils de Yves Saint-Laurent et de Francis Cabrel (et c'est nous qui l'avons). C'est Jérôme (référence culturelle) qui laisse déambuler sa silhouette longiligne et élégante. Il est l'homme parfait, celui avec qui le conflit est impossible. D'accord, il est d'accord. Ok, il est ok... Mais surtout, il est l'image du Vitaliseur, dessinant la bobine des sites et des visuels qui tournent autour de tout ce qui touche à cette Rolls Royce de la vapeur. (Oui, j'assume !)

Enfin, il y a le pôle éditorial... Et, croyez-moi, ça griffonne ! (J'en sais quelque chose.) Et là, celle qui a laissé la danse pour la plume, celle qui a baissé la jambe pour lever le poignet, c'est Laëtitia, poétesse des mots et fée de la syntaxe (oui, j'en fais des caisses, je sais, mais je me dois de bichonner ma binôme...). Elle est la référente de notre nouvelle maison d'édition 95°... Car oui, nous allons aussi faire travailler les autres... Enfin les auteurs ! Ne vous fiez pas à sa douceur, sa blondeur et son raffinement, c'est aussi une femme de tête qui sait très bien ce qu'elle veut et qui, à l'image des sept nains, pouponne en travaillant.

Alors vous direz-vous, pourquoi sais-je tout cela ? Pourquoi je semble si sûr de moi ? Parce que je les observe toute la journée, même si on vous dira que je ne suis jamais là (ce ne sont que des ragots, ne croyez que moi)... Et puis surtout peut-être parce que je les aime !

**Florent**

“

« On garde souvent le meilleur pour la fin, à tort ou à raison, en tout cas cette fois-ci c'est à raison ! Florent a les mots, Florent a la voix... On le dit journaliste, mais en réalité il est bien plus que ça : au fil de ses interviews et articles, derrière les livres qui sur son bureau s'empilent, ce n'est pas moins que le vaste champ de l'humain qu'il dessine. Parce que Florent voyez-vous, avec sa chevelure d'ange et le bleu de ses yeux, est un grand lumineux, curieux, de la vie un amoureux. À la piscine entre midi et deux, il est aussi le seul d'entre nous à pédaler sous son bureau, chaussé d'une collection de baskets extraterrestres ! Le tout en dégainant, plus vite que son ombre et d'un sourire malicieux, des jeux de mots que nous avons baptisés de son nom, tant ils sont ahurissants. »

**Laëtitia**



# Découvrez les accessoires du Vitaliseur de Marion



## Le Trio

Le Trio se compose de 3 récipients en céramiques et d'un support en liège. Ils permettent de cuire, mariner, confire, réaliser des sauces, des gâteaux et de nombreux desserts.

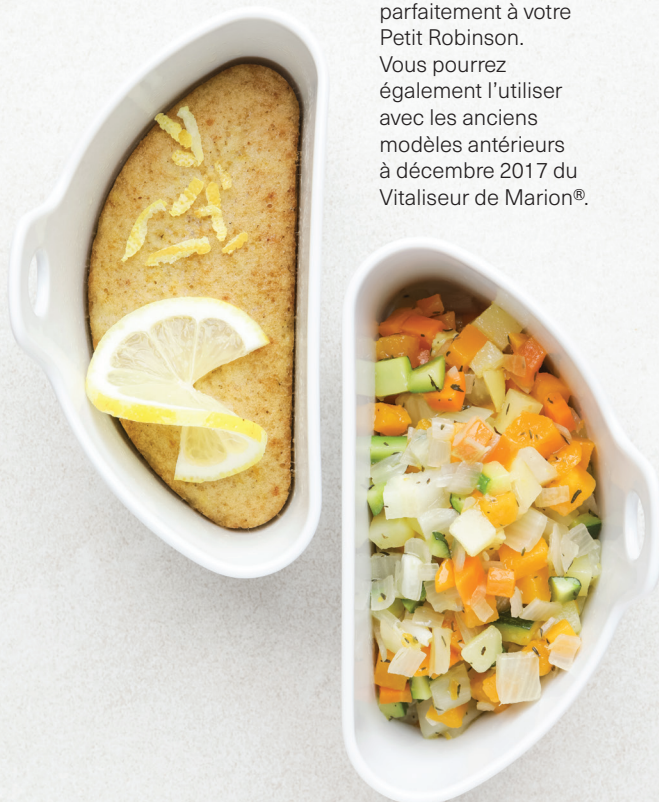
Le Vitaliseur de Marion®  
04 94 01 22 61  
[contact@vitaliseur.net](mailto:contact@vitaliseur.net)  
[www.vitaliseur.com](http://www.vitaliseur.com)





### Le Duo

Ce Duo s'adaptera parfaitement à votre Petit Robinson. Vous pourrez également l'utiliser avec les anciens modèles antérieurs à décembre 2017 du Vitaliseur de Marion®.



### La soupière céramique

Cette soupière en céramique se pose directement sur le tamis du Vitaliseur Grand Chef. Elle s'adapte également à tous les anciens grands modèles du Vitaliseur.







Saviez-vous que le siège du Vitaliseur se trouve à Toulon, dans le Var, au cœur de l'emblématique Telegraphe ? Dans ce lieu d'exception on cuisine au Vitaliseur, on édite des livres pour 95°, on réfléchit autour de l'alimentation et de la santé... Et on crée même de la vaisselle en céramique en édition limitée, des pièces artisanales, fabriquées en France et numérotées, pour donner un supplément d'âme à la table que vous dressez.





# Découvrez la recette du gâteau tout doux fait avec notre moule à Savarin !

## Ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs
- 180 g de sucre de coco ou complet
- 100 g de crème liquide végétale
- 5 g de poudre levante
- 165 g de farine de châtaigne
- 55 g d'huile d'olive
- QS huile de coco, pour le moule

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau
2. Cassez les œufs dans le bol d'un robot et mélangez-les avec le sucre pendant quelques minutes pour que le mélange devienne un peu mousseux.
3. Ajoutez la crème, la poudre levante et la farine.
4. Mélangez le tout puis ajoutez l'huile.
5. Huilez bien le moule avec de la graisse de coco et farinez-le légèrement.
6. Versez la préparation dans le moule.
7. Déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur, en gardant l'eau bouillante dans la cuve, pour 30 minutes de cuisson environ. Vérifiez la cuisson au bout de 20 minutes, en insérant la pointe d'un couteau, qui doit ressortir propre.
8. Sortez votre moule du Vitaliseur et laissez refroidir avant de démouler le gâteau.



préparation 15 min    cuisson 30 min    difficulté 1





# Le regard de Marion Kaplan sur les œufs



L'œuf est issu de la biologie de la poule. Lorsque nous mangeons un œuf, nous mangeons ce que mange cet animal. Pierre Weil, créateur de l'association Bleu-Blanc-Cœur, a bien compris qu'un œuf pouvait être aussi bien pro-inflammatoire et pro-cholestérol, qu'anti inflammatoire et anti mauvais cholestérol. Pour cela, il conseille de donner à la poule des graines de lin riches en oméga-3. Les œufs bio ne promettent pas forcément cela.

Les poules sont aussi une solution au gaspillage alimentaire, car elles se régalent des restes des végétaux que vous cuisinez.

Les œufs de qualité sont très riches en lécithine (contre le mauvais cholestérol) à partir du moment où le jaune reste coulant et non cuit. Préférez les œufs mollets, au plat ou à la coque. L'œuf entier est une protéine parfaite qui nous permet de nous passer de viande.

Les meilleurs œufs sont les œufs fécondés qui contiennent des cellules souches, dont nous connaissons aujourd'hui l'importance, et de la vitamine C (absente dans l'œuf non fécondé). L'idéal, lorsque c'est possible, c'est d'avoir un coq et une poule chez soi, ou d'aller dans une ferme productrice qui possède des coqs. La législation européenne interdit les œufs fécondés les jugeant systématiquement « germables ». C'est faux, car un œuf fécondé non couvé ne « germera » pas. En Chine, les œufs sont naturellement fécondés.

Ne mettez jamais les œufs au réfrigérateur, même lorsqu'il fait chaud, car le froid brise la petite membrane protectrice des contaminations extérieures (bactériennes et environnementales). Pour conserver vos œufs plus longtemps, mettez du blé à germer au fond d'un panier et placez-y vos œufs le côté pointu vers le bas. Vous pourrez ainsi les garder des semaines (voire des mois), car la fréquence vibratoire élevée du blé permet de conserver celle de l'œuf.

## LES ŒUFS SONT MARQUÉS DES CHIFFRES 0 À 3

- 0: Œufs bio
- 1: Poules élevées en plein air.
- 2: Poules élevées au sol ou en volière dans un bâtiment fermé.
- 3: Poules élevées dans des cages sans sortie ni lumière du jour (c'est le cas de 68 % des poules en France, selon l'association L214).



# Porridge sarrasin, émulsion cresson au lait de chèvre, œuf mollet et truite fumée

*Laurane Morruzzi*



## Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de sarrasin décortiqué et grillé (kasha, notamment chez Markal)
- 4 œufs bio
- 4 tranches de truite fumée
- 300 g d'eau salée (soit 30 cl)
- 1 botte de cresson
- 2 gousses d'ail dégermées
- 100 ml de lait de chèvre
- QS d'huile d'olive

1. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau salée et versez le sarrasin. Faites cuire 3 minutes à feu doux. Stoppez la cuisson et laissez reposer à couvert.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Lavez et équeutez le cresson. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur avec l'ail pendant 2 minutes.
4. Dans un blender, mixez le cresson et l'ail avec le lait et un filet d'huile d'olive.
5. Déposez les œufs délicatement sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire de 5 à 6 minutes selon le poids des œufs. Arrêtez la cuisson en les plongeant dans de l'eau très froide puis égalez-les.
6. Nappez chaque assiette, creuse de préférence, de porridge de sarrasin puis versez autour l'émulsion de cresson. Déposez au centre une tranche de truite fumée et placez l'œuf sur le dessus.

TOUTES SAISONS



préparation 15 min    cuisson 6 min    difficulté 1





# Les œufs coque de ma grand-mère

Marion Kaplan



## Ingédients pour 1 personne

- 2 œufs
- Remplacer par 1 tranche de pain sans gluten (voir recette p. 68 et 70)
- 1 voile de beurre Bernard Gaborit
- QS de fleur de sel

1. Mettez 3 cm d'eau dans la cuve du Vitaliseur et portez à ébullition. Quand l'eau bout placez les œufs sur le tamis et comptez 3 minutes 30; si les œufs sont petits, 3 minutes suffisent.
2. Pendant ce temps faites légèrement griller la tranche de pain.
3. Vous pouvez élaborer des mouillettes en tartinant un voile de beurre.
4. Si, à l'ouverture du premier œuf, il vous semble bien cuit, ouvrez tout de suite le deuxième, car la chaleur peut continuer la cuisson et risque de cuire un peu trop le jaune. Assaisonnez de fleur de sel. Bon appétit!

## Les conseils de marion

- Le goût de l'œuf est très subtil. Si vous avez la chance d'avoir des poules chez vous, vous comprenez ce que je veux dire. Je vous conseille d'acheter les œufs du label « Bleu-blanc-cœur » bio. Ce sont réellement les meilleurs, car ils contiennent des oméga-3 que ne contiennent pas les autres. Pour le moment on ne les trouve que dans les supermarchés : plus les demandes se multiplieront, plus ils seront présents dans vos commerces préférés.
- L'œuf coque cuit à la vapeur est très digeste. Vous pouvez faire le test à l'aveugle : un matin mangez des œufs cuits à l'eau, et un autre matin des œufs cuits au Vitaliseur, et observez la différence de goût et de digestion. Vous m'en direz des nouvelles!
- Ne placez jamais les œufs au réfrigérateur.

préparation 5 min    cuisson 5 min 30    difficulté 1

Toutes saisons







# Oufs au plat vapeur

*Revisités par Arnaud Tabarec*



## Ingrédients pour 1 personne

### Variante 1

- 1   uf
- 1 c.    s. de petits pois
- 1 c.    c. de ciboulette
- 1 champignon de Paris bien blanc
- QS de sel
- QS de poivre

### Variante 2

- 1   uf
- 1 tomate
- Thym
- 1 courgette
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- QS de sel
- QS de poivre

### Variante 1

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez ébullition.
2.   purez l'œuf en le passant sur le tamis du Vitaliseur pendant 20 secondes.
3. Cassez-le dans un ramequin. Ajoutez les petits pois épluchés ainsi que des pétales de champignon de Paris.
4. Placez le ramequin sur le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson.
5. Salez, poivrez, ajoutez la ciboulette et servez.

### Variante 2

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez ébullition.
2.   purez l'œuf en le passant sur le tamis du Vitaliseur pendant 20 secondes.
3. Mondiez la tomate en la posant 40 secondes sur le tamis du Vitaliseur, puis dans de l'eau glacée.
4. Frottez un ramequin avec l'ail. Taillez la tomate en petits cubes, ainsi que la courgette. Déposez-les dans le fond du ramequin. Ajoutez du thym. Cassez l'œuf dans le ramequin.
5. Placez le ramequin sur le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson.
6. Salez et poivrez, ajoutez un trait d'huile d'olive et, éventuellement, une julienne de peau de courgette. Servez.

préparation 10 min    cuisson 3-4 min    difficulté 1

TOUTES SAISONS





# Salade de pois chiches et brocoli à la menthe

*Félicie Toczé*

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 tête de brocoli
- 200 g de pois chiches mis à tremper la veille
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de moutarde
- Le zeste de 1 citron
- ½ oignon nouveau finement émincé
- 1 belle poignée de feuilles de menthe fraîches
- Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez les pois chiches et faites-les cuire pendant 35 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Pendant ce temps, détaillez la tête de brocoli en petites fleurettes (conservez les tiges pour une autre recette, une soupe par exemple). Au bout des 35 minutes de cuisson des pois chiches, ajoutez les fleurettes de brocoli sur le tamis et prolongez la cuisson de 10 minutes.
4. Quand la salade est à température ambiante, ajoutez la menthe.
5. Servez immédiatement ou laissez refroidir.

PRINTEMPS / ÉTÉ / AUTOMNE



préparation 5 min    cuisson 45 min    difficulté 1









# Artichauts sauce anchoïade

*Revisités par Arnaud Tabarec*

## Ingédients pour 4 personnes

- 4 gros artichauts
- Sauce bagna cauda

## Pour la sauce

- 100 g de filets d'anchois au sel
- Panier de légumes de saison à votre convenance : artichauts poivrade, poivrons rouges, carottes, branches de cèleri, radis noir, tomates, chou-fleur, concombres, champignons de Paris
- 4 œufs
- 200 g de lentilles germées
- 6 gousses d'ail (nouveau de préférence)
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique
- 25 cl d'huile d'olive vierge
- Poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les lentilles germées dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur. Placez sur le tamis du Vitaliseur pour 20 minutes de cuisson.
3. Au bout de 12 minutes ajoutez les œufs et poursuivez la cuisson.
4. Pendant ce temps, lavez, essuyez et épluchez tous les légumes. Coupez-les en bâtonnets pour ceux qui peuvent l'être, en bouquets pour le chou-fleur, en rondelles pour le radis noir, et laissez les tomates entières. Réservez.
5. Sortez les œufs du Vitaliseur et égouttez les lentilles. Réservez.
6. Épluchez l'ail, enlevez le germe si nécessaire, et placez-le dans un mortier avec les anchois. Réduisez en pommade avec le pilon. Ajoutez le vinaigre, remuez et versez l'huile d'olive petit à petit en montant comme une mayonnaise. Poivrez. Vous pouvez servir cette sauce froide, elle n'en sera que plus forte, ou légèrement tiédie (5 minutes à la vapeur en plaçant le bol de sauce sur le tamis du Vitaliseur).
7. Déposez la sauce au milieu de la table pour que chacun y trempe les légumes. Déposez dans chaque assiette l'œuf, un assortiment de légumes et les lentilles.
8. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
9. Déposez les artichauts sur le tamis du Vitaliseur pour 30 à 40 minutes de cuisson.
10. Laissez-les refroidir avant de les servir, avec la sauce à part.

## Les conseils de marion

- Voici une variante du bagna cauda. Vous le constaterez, les artichauts s'accommodent remarquablement bien avec cette sauce.
- La cuisson des artichauts dépend de leur fraîcheur. S'ils ont séjourné en chambre froide, ils seront plus longs à cuire. En revanche, si vous les achetez fraîchement arrivés de Bretagne sur un marché, vous serez étonné de voir le temps de cuisson baisser.
- J'ai une sainte horreur des anchois depuis ma plus tendre enfance. Pourtant, même si cette préparation en contient, je trouve que le mélange des arômes leur donne une tonalité particulière.

préparation 5+10 min    cuisson 40+20 min    difficulté 1

printemps / été / automne









# Velouté de légumes

Monique Valette

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 300 g de courge butternut
- 1 c. à c. de graisse de canard
- 1,5 l d'eau
- QS de sel et de poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez les légumes et découpez-les en tronçons.
3. Déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur. Au bout de 5 minutes ajoutez la courge butternut et les carottes, poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Réservez.
4. Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle les oignons et la graisse de canard.
5. Retirez les légumes du tamis après cuisson. Remplacez le tamis par la soupière en inox (ou placez la soupière en céramique sur le tamis), dans laquelle vous déposerez les oignons et 1,5 l d'eau. Faites chauffer pendant 5 minutes.
6. Ajoutez les légumes dans la soupière, assaisonnez avec le sel et le poivre et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Mixez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et dégustez.

## Astuces de la cheffe

- Vous pouvez ajouter une poignée de haricots blancs à l'automne à la place d'une des pommes de terre, ça apportera du goût et du liant. Au printemps, vous pouvez y ajouter des fèves.
- N'hésitez pas à ajouter de l'eau si, en ajoutant les légumes, il vous semble en manquer, pour éviter d'avoir une soupe trop épaisse. Le velouté doit avoir une consistance d'un liquide très légèrement épais.
- Vous pouvez aussi choisir de ne pas mixer la soupe, et de la déguster avec les légumes en morceaux.

préparation 15 min    cuisson 35 min    difficulté 1

Automne / Hiver



« Lorsque l'on est enfant, on n'aime pas les légumes. Le velouté est une manière de les faire découvrir et surtout de les faire manger. Là encore ce sont ces souvenirs de mon enfance qui reviennent avec cette recette réconfortante l'hiver. C'était souvent la meilleure manière de me faire manger tous les légumes. »









# Cake saumon courgette chèvre

Claire Brumaud

## Ingrédients pour 8 personnes

- 150 g de farine de riz
- 30 g de fécule de maïs
- 1 sachet de poudre à lever
- 5 cl d'huile d'olive
- 15 cl de lait d'amande
- 3 œufs
- 1 grosse courgette
- 100 g de pavé de saumon
- 100 g de bûche de chèvre
- ½ c. à c. de sel
- QS de poivre
- Mélange de graines de courge, de tournesol, de pavot (facultatif)

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez le pavé de saumon sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson.
3. Râpez la courgette avec une râpe à trous moyens ; coupez le saumon et le fromage en dés.
4. Dans un bol mélangez la farine de riz, la poudre à lever et la fécule de maïs.
5. Dans un autre bol mélangez l'huile d'olive, le lait d'amande et les œufs.
6. Versez les ingrédients liquides sur les poudres. Mélangez puis salez et poivrez.
7. Versez le chèvre, le saumon et la courgette dans le bol. Mélangez.
8. Versez dans un moule préalablement graissé.
9. Parsemez les graines, le cas échéant.
10. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 1 heure de cuisson. Vérifiez la cuisson en plongeant la lame d'un couteau au cœur du cake et prolongez la cuisson si besoin.
11. Laissez refroidir 30 minutes avant de démouler délicatement le cake et de le poser sur une grille.
12. Laissez refroidir 2 heures avant dégustation.

## Astuce de la cheffe

- Ce cake est absolument divin bien frais après une nuit au frigo conservé dans une boîte hermétique. Vous pouvez le servir avec un coulis de tomate.

Printemps / Été



préparation 25 min    cuisson 1h10    difficulté 1









# Pourquoi les températures de cuisson sont si importantes ?

*par Marion Kaplan*

Lorsqu'on parle de l'incidence des cuissons sur les aliments, on se rend compte que de nombreuses croyances sont devenues des certitudes que personne ne pense à remettre en cause. Parmi celles-ci, vous avez dû entendre qu'au-delà de 42 °C, les enzymes étaient détruites. C'est à la fois vrai et faux. Il faut savoir que les enzymes d'un légume, par exemple, ne lui sont utiles que lorsqu'il est dans son milieu naturel, c'est-à-dire en terre. Elles contribuent alors à la photosynthèse de la vie du végétal. Dès lors qu'on le retire de son milieu naturel, les enzymes existent pour le détruire et le faire pourrir. Heureusement que ce processus existe car, dans le cas contraire, nous croulerions sous des tonnes de déchets ! Ces enzymes de destruction sont activées à la cuisson lorsqu'on monte lentement la température. Les enzymes ne supportent pas les courbes montantes et descendantes. L'aliment doit être absolument saisi. Si vous le placez sur le tamis du Vitaliseur, faites-le toujours lorsque l'eau bout. C'est aussi la raison pour laquelle les Chinois, depuis plus de 6 000 ans, cuisinent à la vapeur douce ou dans un wok en coupant les aliments en petits bouts puis en les saisissant rapidement.

## La température de la vapeur ne doit pas excéder 102 °C

Lorsque vous cuisinez sous pression, la vapeur peut monter jusqu'à 140 °C. C'est le cas précis des Cocotte-Minute®. Le temps que la soupape se mette en rotation et refroidisse légèrement, les enzymes de destruction sont activées (enzymes AAO) et les vitamines les plus sensibles sont alors détruites. Cette cuisson à la vapeur sous pression est donc à éviter. La cuisine à la vapeur douce (donc sans pression) a pris, quant à elle, un essor remarquable depuis une trentaine d'années. C'est même devenu un argument pour la nourriture des animaux !

Je suis vraiment heureuse d'avoir été à l'origine du développement de la cuisson à la vapeur douce avec André Cocard, dans les années 1980. Nous avions, déjà à l'origine, œuvré sur des cuits-vapeur autres que les couscoussiers. Il y a trente ans, le couscoussier était en aluminium avec des tout petits trous et un couvercle plat, pour que l'eau retombe sur la semoule de couscous afin de l'hydrater durant la cuisson. Personne n'avait pensé que l'eau de condensation, en retombant sur les aliments, pouvait les délayer, les brûler et les déminéraliser. Plus les aliments





sont saturés en eau (eau bouillante, cocotte sous pression, cuit-vapeur à couvercle plat), plus les éléments nutritifs sont détruits. Nous étions les premiers à proposer de cuire à la vapeur autre chose que la semoule de couscous et à imaginer une véritable gastronomie saine en cuisant les viandes, les poissons et, bien entendu, les légumes, mais aussi les fruits, les crustacés ou encore les coquillages de cette façon. Les Chinois, bien avant les Occidentaux, avaient compris que la vapeur douce préservait les éléments nutritifs des légumes. En revanche, ils cuisaient rarement la viande de cette façon et leur gastronomie était assez éloignée de la nôtre. Les paniers en bambou sont une bonne approche, mais les temps de cuisson y sont assez longs, tandis que le diamètre des trous du Vitaliseur est étudié pour une plus grande efficacité de saisie des aliments et une meilleure capacité d'élimination de leurs toxines (métaux lourds environnementaux ou encore graisses de surface).

Si la température de cuisson est importante, son milieu ne l'est pas moins. Vous n'obtiendrez pas du tout les mêmes effets suivant que vous choisirez une cuisson à l'eau, à la vapeur, à l'huile ou au four. Les seuils fatidiques de destruction varient donc en fonction du milieu : les vitamines sont détruites après 102 °C à la vapeur douce, après 42 °C dans l'eau, après 70 °C dans les huiles et à plus de 120 °C dans un four. Je ne vous parle pas du four à micro-ondes qui détruit les électrons garants de la capacité antioxydante d'un aliment ! Quant aux vitamines les plus sensibles, comme la vitamine C et la vitamine B1, elles sont détruites juste au-dessus de 102 °C à la vapeur douce, de 100 °C dans l'eau bouillante et de 120 °C dans un four. Les endobactéries, c'est-à-dire les mycorhizes (association de mycélium, de champignon et de bonnes bactéries), résistent jusqu'à 120 °C.

## Pensez au temps !

Le facteur temps doit aussi faire partie de vos priorités. C'est la raison pour laquelle j'insiste sur le fait qu'il faut cuire les légumes al dente, manger les viandes plutôt rouges et saignantes, et les poissons légèrement rosés à l'arête.

Prenons une image : si vous êtes déjà allé au hammam, vous avez observé qu'à 40 °C, il y fait froid. On peut monter sa température à plus de 100 °C sans

que vous y cuisiez ! Vous ne pourrez simplement pas excéder une demi-heure d'utilisation, au risque de souffrir. Il en va de même pour les saunas dont la température peut dépasser 110 °C sans nous faire mourir. Par contre, si vous prenez un bain bien chaud, vous ne pourrez même pas y tremper un doigt de pied s'il dépasse 42 °C ! Vous vous brûleriez... En effet, l'eau fait ruban autour de l'aliment et altère d'abord sa surface puis, en fonction du temps de cuisson, tout l'aliment.

L'eau est un solvant, c'est pourquoi je conseille, quand vous faites des bouillons, de bien veiller à ce que l'eau d'ébullition ne dépasse pas 100 °C, seuil fatidique de précipitation des sels minéraux qui deviennent alors inassimilables. Un bouillon de mijotage fait des fines bulles, alors qu'un bouillon d'ébullition à 100 °C fait des grosses bulles. C'est un bon moyen mnémotechnique pour reconnaître visuellement la température d'un liquide.

## Pas au-delà de 95 °C

La température de l'aliment ne doit pas être supérieure à 95 °C. À la vapeur douce, il est impossible de dépasser cette température car l'aliment serait trop cuit et aurait perdu de nombreux éléments nutritifs. En suivant mes conseils, vos aliments ne subiront jamais plus de 95 °C. La viande sera cuite à 60, 70, voire 80 °C selon qu'elle est rouge ou blanche, les poissons dépasseront rarement 70 °C et les gâteaux 80 °C. Hélas ! dans un four, la température monte souvent au-delà 140 °C, et si vous laissez brunir les aliments qui y cuisent, vous fabriquez des composés toxiques au-dessus de 100 °C. C'est ce qu'on appelle la réaction de Maillard, qui fabrique les glycotoxines.

Donc, même si vous n'avez pas de Vitaliseur qui permet de cuire à la vapeur douce en évitant à l'eau de condensation de délayer les aliments, essayez de cuire ceux-ci le moins longtemps possible à la vapeur douce, évitez les viandes trop grillées, qui sont un concentré de substances cancérigènes, et évitez les fritures qui, on le sait aujourd'hui, sont extrêmement nocives pour votre santé. Vous pouvez déshydrater vos fruits et vos légumes à 40 °C dans des appareils conçus pour cela. Ils resteront savoureux et garderont tous leurs atouts nutritifs. Le seul inconvénient demeure le temps que cela impose, de 5 à 24 heures, voire plus,

suivant les aliments. Ce n'est donc pas forcément adapté à la vie moderne.

N'oubliez pas que les virus sont détruits à 43 °C et les mycobactéries (bacilles fins toxiques) à 60 °C.

## Les analyses continuent

J'ai beaucoup travaillé sur les normes énergétiques pour réaliser le Vitaliseur, nombre d'or et ondes à émission de forme. Jusqu'à présent, je n'avais pas d'autres mesures que la radiesthésie, l'antenne de Lecher ou les cristallisations sensibles pour démontrer l'influence de ces géométries sur l'aliment. Depuis, j'ai découvert un laboratoire d'électro-photonique, agréé par le ministère de la Recherche, qui va me permettre de mesurer la cohérence et la biocompatibilité des aliments avec le vivant quand ils sont cuits au Vitaliseur.

Les premières images sont très encourageantes. Vous pourrez très prochainement les découvrir et cela vous apportera, je l'espère, de nouvelles « certitudes » sur les bienfaits de la vapeur douce.

Retrouvez les conseils nutrition de Marion KAPLAN sur [95degres.com](http://95degres.com)





# Petits pots pour bébé

Vanessa Romano

## Ingédients pour 3-4 pots

- 2 courgettes (environ 400 g)
- 1 pomme de terre (200 g environ)
- 1 toute petite échalote
- 1/4 de gousse d'ail
- 1 c. à s. de feuilles de basilic

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez les légumes; vous pouvez conserver la peau des courgettes puisqu'elles sont bio.
3. Coupez la pomme de terre et les courgettes en petits dés de 1 cm environ. Taillez une petite brunoise dans l'échalote et encore plus petite pour l'ail.
4. Quand l'eau bout, mettez la pomme de terre, l'ail et l'échalote à cuire sur le tamis pendant 5 minutes. Au bout de ce temps, ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Assurez-vous de la tendreté des légumes en les piquant avec la pointe d'un couteau.
5. Quand les légumes sont cuits, transférez-les dans un blender puissant, ajoutez les feuilles de basilic lavées et mixez jusqu'à l'obtention d'une très fine purée, sans morceaux pour les très petits.
6. Servez tiède.

Toutes saisons



« Les bébés seront les premiers à bénéficier des bienfaits procurés par des légumes bio cuits au Vitaliseur. Ici, une purée simple mais tout de même avec 4 aliments et une herbe fraîche. Pour les toutes premières purées, vous vous limiterez à seul aliment et suivrez les recommandations du pédiatre de votre enfant. La purée se conserve 2 jours au réfrigérateur. »

préparation 3 min    cuisson 10-12 min    difficulté 1









# Keto vegan thai curry

Virginie Ferrari

## Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de tofu nature
- 1 poivron
- 3 carottes
- 1 brocoli
- 1 oignon rouge
- 1 tomate bien ferme
- 1 tasse de coriandre fraîche
- 1 tronçon de gingembre
- 2 gousses d'ail
- Le zeste de 1 citron vert
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à s. de pâte de curry rouge
- 2 c. à s. de tamari
- 2 boîtes de lait de coco
- 2 c. à s. d'huile de coco désodorisée
- Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez tous les légumes. Coupez les carottes en dés de 1 cm. Détaillez le brocoli en petites fleurettes et le poivron en fines lanières. Coupez le tofu en dés de 2 cm.
3. Déposez les carottes sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes de cuisson. Au bout de 5 minutes, ajoutez le brocoli. Assurez-vous de la tendreté des carottes et du brocoli en les piquant avec la pointe d'un couteau. Réservez.
4. Taillez l'oignon rouge et la tomate en brunoise. Hachez la coriandre et l'ail. Râpez le gingembre et le zeste de citron vert.
5. Placez la soupière en céramique sur le tamis du Vitaliseur (ou la soupière en inox à la place du tamis). Faites fondre les 2 cuillères à soupe d'huile de coco. Ajoutez la tomate, l'oignon rouge, le gingembre et l'ail. Poursuivez la cuisson jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajoutez la pâte de curry, le tamari et le piment de Cayenne. Versez délicatement le lait de coco sur le préparation. Ajoutez les carottes, le brocoli et le tofu. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
6. Retirez la soupière du Vitaliseur. Déposez la coriandre, le zeste de citron vert et 1 pincée de sel sur le dessus, mélangez délicatement. Au moment de servir, ajoutez les lanières de poivrons restées crues, et quelques feuilles de coriandre.

Toutes saisons



préparation 25 min    cuisson 25 min    difficulté 1









# Dahl de lentilles corail et chapati

Sandra Hoche

## Ingrédients pour 2 personnes

### Pour le dahl

- 150 g de lentilles corail
- 25 cl de bouillon de légumes ou d'eau
- 1 grosse tomate mûre ou 2 petites, ou ½ boîte de chair de tomates concassée
- 8 feuilles d'épinard
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail,
- Épices : ½ c. à c. de cumin moulu, ½ c. à c. de coriandre moulue, ½ c. à s. de cannelle moulue, 1 c. à c. de poudre de curry, ½ c. à c. de graines de moutarde, ½ c. à c. de curcuma en poudre ou 1 c. à c. de curcuma frais râpé, 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à s. rase de ghee ou d'huile (de préférence de coco)
- ½ c. à c. de sucre
- 200 ml de crème de coco
- 1 pincée de sel
- 1 brin de coriandre
- ½ citron vert pour l'assaisonnement

### Pour les chapatis

- 100 g de farine de riz ou de sarrasin (+ 50 g pour étaler la pâte)
- 60 ml d'eau
- 1 c. à c. de ghee (voir recette p. 41) (ou d'huile de votre choix)
- 1 pincée de sel
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à c. de paprika doux

1. Faites tremper les lentilles au moins 8 heures. Vous pouvez aussi les laisser germer, elles n'en seront que plus digestes, en les rinçant et en les égouttant deux fois par jour pendant trois jours après une nuit de trempage, si vous pouvez.
2. Le jour de la préparation, remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Mélangez la farine, le ghee et la pincée de sel avec l'eau. Malaxez et formez 2 petites boules de pâte.
4. Hachez l'oignon puis pelez et coupez la tomate en dés. Râpez le gingembre et le curcuma, s'il est frais.
5. Au couteau, hachez grossièrement les épinards et réservez.
6. Préparez le vaghar : dans une poêle faites revenir les oignons dans le ghee. Ajoutez immédiatement les épices et l'ail.
7. Ajoutez la tomate et le sucre.
8. Déposez les lentilles avec le bouillon ou l'eau dans la soupière, que vous placerez sur le Vitaliseur (sur le tamis si elle est en céramique, en remplacement du tamis si elle est en inox). Ajoutez-y le contenu de la poêle, la crème de coco, les épinards, l'ail et la pincée de sel. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
9. Pendant la cuisson des lentilles étalez les boules de pâte avec un rouleau à pâtisserie en ajoutant de la farine jusqu'à former des galettes fines.
10. Poêlez les galettes moins de 1 minute par face.
11. Servez une portion de dahl décorée d'un brin de coriandre. Assaisonnez avec 1 quartier de citron vert pressé par assiette, et dégustez avec le chapati.

préparation 15 min    trempage 8 h    cuisson 20 min    difficulté 1

Printemps







« Ce plat est plein de saveurs et très réconfortant. Il peut convenir à tous s'il n'y a pas de déséquilibre des doshas. Il peut se consommer seul ou avec un riz basmati.

Vous pouvez mettre environ  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de chaque épice ; la quantité varie selon les goûts.

En cas de tendance aux ballonnements faites tremper longuement les lentilles, la germination est conseillée. Vous pouvez ajouter un petit morceau d'algue kombu dans la soupière pour la cuisson. Le but est de rendre la peau des lentilles la plus digeste possible. Les lentilles corail, qui ont une peau fine, sont naturellement plus faciles à digérer. Les épices sont carminatives, c'est-à-dire qu'elles empêchent les ballonnements.

En cas d'acidité gastrique, si la cuillère de sucre neutralise l'acidité de la tomate au niveau de la saveur, ce n'est pas le cas une fois dans le corps ; l'Ayurveda parle d'effet post-digestif. L'ajout de cannelle à la tomate cuite neutralise l'acidité produite. Vous pouvez presser 1 quartier de citron vert (anti-acide), ou ne pas mettre la tomate. Le curry choisi ne devra pas contenir de piquant (piment, poivre, gingembre sec).

En cas de surpoids vous pouvez réduire la quantité de crème de coco. Une cuillère à soupe pour le plat pourra suffire. Si vous n'avez pas de problèmes inflammatoires vous pouvez augmenter un peu la dose d'épices piquantes, cela aide à « brûler » les calories. »







# Risotto aux cèpes

*Vanessa Romano*

## Ingédients pour 3-4 personnes

- 200 g de riz arborio
- 1 échalote
- 20 g de cèpes secs
- Huile d'olive
- Ghee ou beurre végétal
- Sel

1. Cassez les cèpes entre vos mains et déposez-les dans un saladier contenant 750 g d'eau tiède. Laissez tremper pendant 1 heure. Vous veillerez à garder l'eau de trempage pour la suite de la recette.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Coupez l'échalote en brunoise et mettez-la dans la soupière avec un filet d'huile d'olive et un peu de sel.
4. Déposez la soupière sur la cuve du Vitaliseur (ou sur le tamis si elle est en céramique) et faites cuire pendant 10 minutes, en vérifiant de temps en temps.
5. Ajoutez le riz, les cèpes et 500 g d'eau de trempage. Salez et laissez à découvert pour une cuisson douce, en mélangeant de temps en temps.
6. Au bout de 25 minutes de cuisson, vérifiez le riz. S'il est cuit, ajoutez 1 bonne cuillerée à soupe de ghee (ou de beurre végétal) et mélangez assez vivement pour rendre le risotto crémeux. Ajoutez 1 louche ou 2 d'eau de trempage des cèpes, si cela vous semble nécessaire, afin d'obtenir un risotto bien crémeux.

Toutes saisons



préparation 25 min    trempage 1h    cuisson 25 min    difficulté 1







*Méthode peu conventionnelle pour préparer  
un risotto, mais qui a le mérite de nécessiter  
peu de surveillance.*





# Moules escabèche façon Marcel Bonfond

*Lise et Éric Bonfond*

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de moules
- 200 g de tomates (cocktails, cerises, cœur-de-bœuf, etc., selon votre goût)
- 1 botte de ciboulette
- 3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre

1. Ébarbez et rincez les moules. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Ciselez la ciboulette.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Placez les moules sur le tamis du Vitaliseur et ajoutez les tomates. Faites cuire pendant 3 minutes et vérifiez que les moules soient bien ouvertes. Débarrassez dans un saladier et ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre et la ciboulette. Assaisonnez selon votre goût et mélangez délicatement. Servez.

## Astuces des chefs

- Cette recette peut être servie chaude ou froide. Pour cette dernière version nous préférons décortiquer les moules et les laisser reposer 1 heure au réfrigérateur, et jusqu'à 24 heures avant de les servir.
- Le projet Bond Fond est le périple de deux cuisiniers, Lise et Éric, qui partent à bord de leur camping-car, Marcel, à la découverte des richesses de la France à travers l'agriculture durable et le savoir-faire français.

Printemps / Été



préparation 5 min    cuisson 3 min    difficulté 1









# Petits farcis aux champignons

Sandra Hoche

## Ingrédients pour 2 personnes

- 2 à 4 légumes de saison ronds à farcir (courgette ronde, pâtisson, petite courge)
- 1 tasse de 25 cl de flocons d'avoine certifiés sans gluten ou autres flocons sans gluten
- 5 champignons de Paris
- 1 poignée de pignons de pin
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de graines de carvi (ou de cumin)
- 1 petit bouquet de persil
- 1 c. à s. rase de ghee ou d'huile (de préférence de coco)
- ½ c. à c. de sel
- 4 tours de moulin à poivre
- Fleurs comestibles : bourrache, capucine, mauve, œillet d'Inde (*facultatif*)

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Hachez l'oignon et le persil finement. Émincez les champignons. Réservez.
3. Placez les courges ou pâtissons entiers sur le tamis du Vitaliseur pour 10 minutes. Au bout de 5 minutes de cuisson, ajoutez les courgettes pour 5 minutes supplémentaires.
4. Préparez le vaghar dans une poêle, avec un peu de ghee ou d'huile pour la cuisson. Faites revenir 2 minutes l'oignon, l'ail écrasé, les graines de carvi ou de cumin et les champignons, ainsi que les pignons.
5. Dans un cul-de-poule mélangez les flocons d'avoine avec le vaghar, le sel, le poivre et le persil.
6. Retirez les légumes du Vitaliseur et, quand ils sont froids, coupez nettement le haut des légumes et évidez-les avec une cuillère, en laissant 1 centimètre au minimum de chair.
7. Mélangez la chair des légumes récupérée puis émincée ou mixée avec la farce pour former une pâte compacte. Complétez avec un tout petit peu d'eau si nécessaire.
8. Farcissez les légumes avec cette pâte et remettez le tout au Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson pour les courges ou pâtissons, 15 minutes pour les courgettes.
9. Vous pouvez servir en décorant avec des pétales de fleurs comestibles (bourrache, capucine, œillet d'Inde, mauve, etc.).

## Astuces de La cheffe

- À cette base de farce on peut ajouter, à l'étape 5 de la préparation, 2 tomates séchées réhydratées puis émincées, ou 2 anchois salés mixés, ou bien encore 1 cuillerée de tartinaable au choix (crème d'artichaut, tapenade, pesto...).
- Pour les personnes qui en consomment on peut aussi ajouter à la préparation 1 crottin de chèvre artisanal coupé en fines lamelles. Cela permet de varier les saveurs.
- Vous pouvez servir ces légumes avec une salade bien assaisonnée, par exemple 1 grosse poignée de mesclun avec 1 pincée de sel, 2 cuillerées à café d'huile d'olive, 1 cuillerée de vinaigre de figue ou, à défaut, de vinaigre balsamique.

préparation 15 min    cuisson 20 à 30 min    difficulté 1

Toutes saisons







« Préparer le vaghar » signifie faire revenir les épices dans un corps gras, de préférence du ghee. Les bénéfices digestifs des épices sont grandement augmentés de cette manière, car les principes actifs se restituent au maximum en chauffant et en infusant dans ce corps gras.

Le ghee est le beurre clarifié indien. Le ghee régule le feu digestif, qu'il soit faible ou excessif, et rend nos aliments plus assimilables. On peut le préparer soi-même facilement, pour cela il vous faut 1 beurre entier (Bernard Gaborit par exemple).

1. Faites chauffer 1/4 d'eau dans la cuve du Vitaliseur.
2. Coupez le beurre grossièrement et placez-le dans une céramique ou un bol.

3. Une fois que l'eau bout, placez le récipient céramique sur le tamis pour 6-15 min selon la quantité de beurre. Attendez qu'il fonde bien.
4. Afin de retirer la caséine et le lactose, enlevez la mousse blanche du dessus à l'aide du grosse cuillère.
5. Vous pouvez ensuite le filtrer dans un filtre à café par exemple ou un pochon en tissus, au dessus d'un bocal en verre. Jetez les flocons solides que vous aurez filtré.
6. Attendez bien que le beurre clarifié refroidisse complètement avant de fermer le bocal. Placez le bocal fermé à l'abri de la lumière. Il se conserve idéalement à température ambiante plusieurs semaines. Il se figera peut-être au dessous de 25° comme l'huile de coco par exemple.





# Ratatouille provençale

*Revisitée par Arnaud Tabarec*

## Ingrédients pour 4 personnes

- 3 poivrons rouges
- 3 poivrons verts
- 1 grosse aubergine
- 4 courgettes moyennes
- 6 belles tomates
- 2 ou 3 oignons
- Quelques gousses d'ail
- QS de sel
- QS d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- 1 ou 2 œufs par personne

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez tous les légumes. Épépinez les poivrons, épluchez l'ail et les oignons. À l'exception des tomates, coupez tous les légumes en morceaux, et faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 25 à 30 minutes.
3. Mondez les tomates.
4. Lorsque les légumes sont cuits, mélangez-le avec les tomates, le basilic et du sel dans la soupière. Placez-la sur le Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
5. Cassez les œufs sur la ratatouille, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris, soit 10 minutes environ. Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Printemps / Été



## Le conseil de Marion

- Un peu de préparation pour un résultat qui ensoleillera votre table. N'hésitez pas à mettre votre « coup de patte » personnel en ajoutant quelques olives noires ou tout ce qui vous plaira.

préparation 20 min    cuisson 55 min    difficulté 1









# Comment bien cuire le poisson au Vitaliseur ?

*Le conseil de Marion Kaplan*

**Le poisson à la vapeur a une réputation que votre Vitaliseur va sublimer, le rendant moelleux, fondant et riche en goût. Mais cette cuisson demande quelques petits ajustements pour magnifier votre plat. Tout d'abord, je vous conseille de choisir, le plus possible, des poissons frais. Cette préférence est importante pour obtenir un poisson sain et savoureux.**

Ce sont les poissons de chalutiers – le lieu jaune, le lieu noir, le cabillaud ou encore la lotte – qui posent le plus de problèmes. Ces poissons ont, en effet, tendance à mousser lors de la cuisson à la vapeur. Il est très compliqué d'éviter ce phénomène mais une petite astuce consiste à mettre une cuillerée à café d'huile dans l'eau, ce qui a pour effet d'atténuer cette réaction. Mon conseil est de cuire le poisson à part du reste de vos aliments (légumes, fruits, coquillages, etc.). Seul le saumon ou les poissons gras peuvent être posés sur le tamis en même temps que leur accompagnement.

Cuire un poisson demande une précaution préalable. Je vous conseille de le sortir du réfrigérateur plusieurs heures avant sa préparation afin que la chair soit à

température ambiante. La cuisson n'en sera que meilleure !

Si vous avez choisi du poisson congelé, laissez-le reprendre son état naturel lentement, afin de le débarrasser de toute trace de glace. Dans le cas contraire, il risque d'être sec et trop cuit. Frais ou congelé, il vaut mieux peu cuire votre poisson que trop. Les temps de cuisson que nous vous donnons sont indicatifs.

Il existe une autre manière de cuire vos poissons blancs et coquillages au Vitaliseur :

Mettez de l'eau dans la cuve. Une fois que l'eau bout depuis 1 min à 2 min, placez votre poisson blanc sur le tamis pour 2 min puis éteignez le feu. Votre poisson va continuer à cuire, feu éteint, pendant 6 à 8 min selon l'épaisseur. Pour des Saint-Jacques, 2 min feu éteint suffisent, le résultat sera très fondant !

Les poissons que vous allez cuisiner de la sorte devront impérativement être sortis du réfrigérateur plusieurs heures avant cuisson, car si le produit est trop froid, la magie de cette cuisson à très basse température ne pourra pas opérer.





# Pot-au-feu de la mer, version phô

*Stéphane Gabrielly*



## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de 50 g de cabillaud
- 200 g de coques
- 100 g de haddock fumé
- 200 g de moules de bouchot
- 4 langoustines
- 4 petits encornets
- 2 filets de merlan
- 4 crevettes bouquet bio
- 2 filets de rouget
- 1 bâton de citronnelle
- 1 botte de coriandre
- 1 carotte jaune
- 1 carotte
- 1 courgette
- 100 g de petits pois
- 100 g mini asperges
- 100 g de pois gourmands
- 1 mini blette
- 200 g de brocoli
- 1 combava
- 1 botte de basilic thaï
- 1 botte de ngo-nga (herbes pour phô)
- ½ l de fumet de poisson ou de bouillon de légumes clair

1. Pour préparer le poisson, nettoyez les coquillages et l'encornet, taillez les filets de poisson en 4 morceaux et l'encornet en lanières.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Pour préparer les légumes, épluchez les carottes et les petits pois, taillez les brocolis en petits bouquets, effeuillez la blette puis taillez les légumes (carottes, courgette) avec un économe ou une mandoline en fines lamelles.
3. Faites cuire tous les légumes sur le tamis du Vitaliseur (il faut les garder croquants) puis réservez-les dans 4 assiettes creuses.
4. Réalisez le bouillon parfumé : faites bouillir dans une casserole le bouillon de poisson ou de légumes, puis ajoutez la coriandre, le basilic thaï, 4 branches de ngo-nga et un peu de zeste de combava. Recouvrez d'un papier film, arrêtez le feu et laissez infuser 10 minutes, puis passez le bouillon dans une passette fine.
5. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Mettez donc la citronnelle sur le tamis, émincez le basilic thaï et 4 branches de ngo-gai que vous déposez aussi sur le tamis. Posez par dessus les poissons et les coquillages. Faites cuire à couvert pendant 4 à 5 minutes.
6. Pour la finition et le dressage, repassez vos légumes à la vapeur, déposez-les dans les assiettes, avec les poissons et les coquillages par-dessus, versez le bouillon chaud dans le fond de l'assiette, puis parsemez un peu de fleur de sel et un peu de zeste de combava.

préparation 30 min   cuisson 15 min   difficulté 2

Toutes saisons





# Saumons à l'huile vierge et au curry

*Revisités par Arnaud Tabarec*

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de saumon
- Le jus de ½ citron
- 25 cl d'huile d'olive vierge
- 1 c. à c. de curry
- QS de cébette
- QS de sel marin
- QS de poivre blanc

1. Salez le saumon et laissez-le reposer à température ambiante pendant 5 minutes.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Posez le saumon sur le tamis du Vitaliseur pour 3 à 4 minutes de cuisson, selon l'épaisseur des pavés. Il doit rester rosé à cœur.
4. Versez l'huile d'olive dans un bol, ajoutez le jus de citron, le curry, la cébette ciselée, du sel et du poivre.
5. Servez le saumon dans chaque assiette. Nappez de sauce. C'est prêt.

## Les conseils de Marion

- Si vous en avez assez du saumon sec et dur, essayez cette version à la vapeur. La chair est tendre et savoureuse et son accompagnement en révèle toutes les qualités. Préférez le saumon sauvage si vous en trouvez. Son goût est exceptionnel!
- Vous pouvez le servir avec des poireaux émincés que vous cuirez 5 minutes, en même temps que le poisson.

Toutes saisons



préparation 5 min    cuisson 4 min    difficulté 1









# Cabillaud aux pleurotes

Marion Kaplan

## Ingédients pour 4 personnes

- 400 g de pleurotes
- 200 g de champignons de Paris bio
- 600 g de cabillaud
- 1 pot de 400 g de lait de coco
- 1 à 2 gousses d'ail
- 4 c. à s. de tamari
- Ciboulette

1. Salez les filets de cabillaud et laissez-les reposer à température ambiante.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Nettoyez les champignons de Paris sous l'eau du robinet et retirez la partie sableuse. Faites-les cuire pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Placez-les dans un blender avec le lait de coco, le tamari et l'ail. Mixez. Déposez dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur et faites chauffer pendant 5 minutes. Réservez.
4. Déposez le poisson et les pleurotes sur le tamis du Vitaliseur, après avoir baissé le feu pour que l'eau frémissse. Faites cuire pendant 5 minutes, ou plus selon l'épaisseur du poisson. Vérifiez la cuisson avec un couteau : en « effeuillant » le poisson, sa chair doit venir toute seule.
5. Servez en répartissant le poisson, les pleurotes et en versant la sauce aux champignons dessus. Vous pouvez ciseler de la ciboulette ou une autre herbe pour apporter une décoration et de la couleur.

## Les conseils de Marion

- Outre l'aspect antioxydant des pleurotes, leur richesse en vitamines B, D, et K, ainsi qu'en protéines, en potassium, en phosphore mais surtout en fer contribuerait à son effet antitumorale sur certaines cellules cancéreuses de la prostate et du côlon. Il est possible que les glucanes (polysaccharides) empêchent la prolifération des cellules cancéreuses du côlon et stimulent l'apoptose (la mort cellulaire naturelle programmée). De plus des études démontrent leur action pour réguler le cholestérol. Enfin, la chitine contenue dans les champignons contribue à nourrir le microbiote et à éliminer les métaux lourds.
- Pour cette recette, l'idéal serait de faire lever les filets de cabillaud devant vous par votre poissonnier. Il faut savoir que les filets tout préparés le sont en usine. Ils peuvent introduire des produits de conservation non souhaités. Ils sont en général moins frais que le cabillaud entier.

Toutes saisons



préparation 10 min   cuisson 15 min   repos 5 min   difficulté 1











# Comment bien cuire la viande au Vitaliseur ?

*Le conseil de Marion Kaplan*

Nous avons convaincu de nombreux chefs de l'intérêt de cuire la viande à la vapeur douce. Il y a trente ans, quand vous disiez à un cuisinier ou à un boucher que vous alliez cuire sa viande à la vapeur, il faisait la grimace et pensait à de la viande bouillie ! Peut-être pensez-vous ainsi également. Et pourtant...

Bien entendu, toutes les viandes ne se prêtent pas à la cuisson à la vapeur. Si vous achetez un morceau ferme, il restera ferme. La vapeur n'attendrit absolument pas la viande. C'est la raison pour laquelle il faut toujours choisir les morceaux tendres : le filet, la bavette de très bonne qualité, la poire, l'araignée, les filets mignons, le gigot d'agneau ou la côte de bœuf.

Les **bas morceaux** seront seulement passés une dizaine de minutes à la vapeur avant d'être placés dans un bouillon de mijotage. Pour tout ce qui est pot-au-feu, blanquette et ragoûts, le Vitaliseur sert d'extracteur de toxines et vous pourrez ainsi poursuivre la cuisson dans un bouillon sans qu'il y ait d'écume à la surface.

En revanche, si vous décidez de cuire un **tournedos dans le filet de bœuf**, je vous conseille de sortir votre viande du réfrigérateur une heure avant afin qu'elle soit à température. Ensuite, salez-la des deux côtés 5 minutes avant cuisson. Passez votre tournedos 1 à 2 minutes à la vapeur selon l'épaisseur. La viande ne doit pas être trop cuite. Elle perdrait sa texture, même à la vapeur. Si vous aimez la viande très cuite, je ne vous conseille pas ce mode de cuisson car vous serez déçu. Le Vitaliseur vous donne le meilleur de lui-même pour une cuisson al dente.

Pour le **gigot d'agneau**, faites-le désosser par votre boucher pour qu'il rentre dans le tamis du Vitaliseur. Piquez-le d'ail, salez-le, et cuisez-le de 25 à 30 minutes. Avant de servir faites-lui dégorgier son sang dans un four à moins de 100 °C ; la viande sera exceptionnelle !

Pour le **filet mignon**, salez-le avant cuisson, cuisez-le une vingtaine de minutes et servez-le avec une sauce à part.

Faites de même avec une **côte de bœuf** bien épaisse.

Cuisez-la 10 minutes et laissez-la dégorgier 5 minutes. Vos invités seront étonnés par la saveur de votre plat.

Vous pouvez également cuire des **foies de veau** ou de volaille biologiques. Essayez de les cuire rosés au centre. Cela dépend, vous l'avez compris, de l'épaisseur du morceau.

Pour faire une **terrinerie de volaille**, rien de plus simple : il vous suffit de cuire les foies de volaille biologique à la vapeur une dizaine de minutes avec un filet d'huile d'olive, pourquoi pas une pointe d'ail, et et de parfumer d'un peu de madère. Mixez finement, placez la mixture dans une terrine et laissez refroidir. Se déguste avec une salade ou des légumes verts.

Le **poulet** se prête très bien à la vapeur douce du Vitaliseur. Vous pouvez mettre un citron dans le centre du poulet avec de l'estragon et le cuire de 30 à 40 minutes selon son poids. Bien entendu la peau n'a pas un joli aspect, vous pouvez alors la retirer. Servez votre poulet avec notre fameuse "sauce à toutes les sauces" à base d'échalotes, de tamari et d'huile d'olive, dans laquelle vous presserez le jus de citron cuit avec un peu de zeste. Régalez-vous !

Les **magrets de canard** au Vitaliseur sont délicieux. Procédez toujours de la même façon : mettez à température la viande, et salez-la 5 minutes avant de la cuire. Huit minutes de cuisson suffisent amplement. Pour servir, escalopez-les, puis servez-les avec la sauce de votre choix et des légumes vapeur. Le fenouil, le poireau et les petits pois se marient très bien avec le magret.

N'hésitez pas à partager avec nous vos recettes !





# Blanquette de suprême de volaille à l'ancienne

*Stéphane Gabrielly*



## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 blancs de volaille bio (cuisson 5-6 minutes)
- 2 carottes (cuisson 5 minutes)
- 200 g de champignons de Paris (cuisson 8 minutes)
- 2 petits poireaux (cuisson 5-6 minutes)
- 4 navets ronds (cuisson 9-10 minutes)
- 8 oignons en botte (cuisson 10-12 minutes)
- 1 courgette (cuisson 3 minutes)
- 60 g de fécule de maïs
- 200 g crème fraîche de brebis
- 50 cl de bouillon de volaille

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Enlevez la peau des filets de volaille. Mettez les filets sur une assiette et assaisonnez avec un peu de gros sel. Laissez 1 heure à température ambiante. Coupez-les en cubes et faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 5-6 minutes. Débarrassez sur une assiette et filmez le tout pour éviter qu'ils se dessèchent.
2. Épluchez les carottes, coupez les champignons en 4, épluchez et coupez les poireaux en morceaux de 3 cm, épluchez les navets et coupez-les en 2 ou en 4, puis enlevez la première peau des petits oignons.
3. Taillez avec un économe ou à la mandoline les carottes et les courgettes en fines lamelles.
4. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Faites cuire tous les légumes sur le tamis du Vitaliseur en suivant les temps de cuisson indiqués dans la liste des ingrédients. Réservez-les dans un plat.
5. Pour la sauce, délayez la fécule avec un peu d'eau froide. Faites bouillir le bouillon dans une casserole. Ajoutez la fécule en plusieurs fois pour éviter d'avoir une sauce trop épaisse.
6. Quand la sauce a une belle consistance, ajoutez la crème bien fouettée, assaisonnez puis ajoutez les blancs de volaille et faites cuire 2 à 3 minutes. Réchauffez tous les légumes dans un bol posé sur le tamis du Vitaliseur pendant 3 à 4 minutes.
7. Pour dresser, prenez 4 assiettes creuses, répartissez les légumes dans chaque assiette, ajoutez les blancs de volaille avec la sauce, décorez avec les fanes de carottes et mélangez délicatement.

préparation 25 min    repos 1h    cuisson 20 min    difficulté 2

Toutes saisons





# Poulet au curry

Marion Kaplan



## Ingédients pour 4 personnes

- 2 beaux filets de poulet
- 1 paquet de konjac (environ 200 g)
- 500 ml de lait de coco
- 6 c. à s. de lanières d'oignon séché
- 1 à 2 c. à s. de curry
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à s. de tamari

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans la soupière du Vitaliseur déposez les oignons séchés, le lait de coco, le curry, l'huile d'olive, le tamari et le konjac. Laissez cuire durant 5 minutes puis réservez.
3. Sur le tamis du Vitaliseur déposez les filets de poulet pour 5 minutes de cuisson.
4. Taillez de fines tranches dans le poulet et ajoutez-les à la préparation dans la soupière.
5. Remettez l'ensemble à cuire pendant 10 minutes pour permettre au poulet de terminer sa cuisson. Servez.

## Le conseil de Marion

- Vous pouvez accompagner ce plat d'un légume vert cuit à la vapeur.

Toutes saisons



préparation 5 min    cuisson 20 min    difficulté 1









# Filets de bœuf aux échalotes

*Revisités par Arnaud Tabarec*

## Ingédients pour 4 personnes

- 4 steaks dans le filet épais de 2 ou 3 cm
- 4 échalotes
- 2 c. à s. de tamari
- 8 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à c. de thym
- QS de poivre blanc du moulin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Salez la viande 10 minutes avant de la faire cuire.
3. Faites cuire les échalotes entières 10 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Une fois cuites, coupez les deux bouts et appuyez; la chair sort toute seule. Émincez les échalotes et placez-les dans un bol. Ajoutez le tamari, l'huile d'olive, le thym et le poivre. Placez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 5 minutes de cuisson. Réservez.
4. Faites cuire les steaks 2 minutes sur le tamis du Vitaliseur; la viande doit être rouge à l'intérieur. Si certains convives ne supportent pas la viande rouge, poursuivez la cuisson encore 2 minutes. Au-delà, ce serait dommage.
5. Déposez la viande dans les assiettes individuelles préalablement chauffées. Nappez de sauce et accompagnez de légumes de votre choix, cuits à la vapeur.

## Les conseils de Marion

- Chaque fois que je veux faire découvrir les bienfaits et la saveur de la cuisine à la vapeur au Vitaliseur, c'est la recette que je propose. J'ai pu convaincre les personnes les plus sceptiques et les plus opposées à ce mode de cuisson. Essayez donc ma recette fétiche.
- La cuisson des échalotes permet de les éplucher en un temps record, sans pleurer.
- Vous pouvez ici mettre de la marjolaine en lieu du thym.

---

préparation 5 min    cuisson 19 min    difficulté 1

Toutes saisons











# Magrets de canard, sauce vierge

Marion Kaplan

## Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 500 g d'épinard
- 1 poivron rouge
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- Quelques baies roses de poivre
- 150 ml d'huile d'olive
- 4 c. à s. de tamari

1. Sortez le canard du réfrigérateur pour plusieurs heures ; la viande doit être à température lors de la préparation. Salez les magrets 5 minutes avant de les faire cuire.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Faites cuire le poivron épépiné et coupé en 4 pendant 15 à 20 minutes. Au bout de ce temps, retirez la peau, qui se détache alors facilement. Coupez les poivrons en fines lanières et réservez.
4. Sur le tamis du Vitaliseur faites cuire les magrets pendant 8 à 10 minutes ; l'idéal serait de les faire cuire pendant 5 minutes à ébullition et ensuite de baisser le feu pour qu'ils frémissent pendant 4 à 5 minutes.
5. Sortez les magrets du tamis et laissez-les se détendre pendant 3 à 4 minutes.
6. Faites cuire les épinards pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
7. Dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur déposez l'huile d'olive, le tamari, la ciboulette et les baies roses de poivre.
8. Une fois que la viande a rendu son sang, escalopez-la en fines tranches. Dressez les assiettes en déposant les épinards, préalablement pressés, les lamelles de magret et la sauce.

## Les conseils de Marion

- La cuisson de la viande au Vitaliseur en révèle les arômes tout en respectant le produit.
- Le choix des magrets est très important. Ils doivent impérativement venir d'élevages respectueux des animaux, de préférence biologiques ou en tout cas labellisés. Les magrets de canard des filières industrielles sont caoutchouteux, rendent beaucoup d'eau et sont très décevants en goût ; cela mérite un petit effort financier.
- C'est un plat très facile et très goûteux qui vous donnera beaucoup de plaisir. N'oubliez pas de bien mastiquer.

Toutes saisons



préparation 15 min    cuisson 35 min    repos 10 min    difficulté 1









# Le pot-au-feu

Marion Kaplan

## Ingédients pour 6 personnes

- 500 g de queue de bœuf
- 500 g de plat de côtes
- 500 g de joue de bœuf ou de macreuse
- 2 os de veau
- 6 clous de girofle
- 4 oignons
- 6 carottes
- 6 navets
- 10 pommes de terre
- 4 poireaux
- 3 branches de céleri
- 1 fenouil
- 1 bouquet garni
- 6 os à moelle
- Gros sel

1. Salez la viande et laissez-la reposer 10 minutes.
2. Remplissez la moitié de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Placez tous les morceaux de viande ainsi que les os de veau sur le tamis du Vitaliseur pour 20 minutes de cuisson.
4. Épluchez les poireaux. Réservez les parties blanches, conservez les vertes pour le bouillon.
5. Piquez 2 oignons non épluchés avec les clous de girofle. Réservez. Coupez 4 carottes dans le sens de la longueur sans les éplucher. Coupez les branches de céleri en 3 tronçons. Coupez le fenouil en quatre. Réservez. Lavez ces légumes et placez-les 10 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
6. Remplissez la soupière Inox à moitié avec de l'eau de source. Placez la soupière sur la cuve du Vitaliseur en vérifiant qu'il y a suffisamment d'eau, et baissez le feu pour que l'eau frémissse. Placez la viande dans cette eau chaude. Commencez à faire mijoter.
7. Ajoutez les légumes précuits au bouillon de viande. Y déposer le bouquet garni. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 2 ou 3 heures selon votre goût.
8. 30 minutes avant de passer à table épluchez les légumes restants. Coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 20 minutes sur le tamis. Ajoutez les os à moelle au bout de 10 minutes. Plongez ensuite les os à moelle dans le bouillon et replacez la soupière à chauffer un peu sur la cuve du Vitaliseur.
9. Placez la viande coupée dans un grand plat, les légumes autour, et le bouillon servi dans la soupière.

## Le conseil de Marion

- Si vous possédez la soupière en céramique, vous pouvez réaliser cette recette en divisant les quantités par 2.

préparation 25 min    repos 10 min    cuisson 3h50    difficulté 1

Toutes saisons










# Optimum : mon Vitaliseur en 12 astuces



Si la cuisson à la vapeur douce, et le Vitaliseur en particulier, ne nécessite pas un diplôme d'énarque (et tant mieux!), il n'en est pas moins vrai qu'il y a quelques petits trucs à savoir pour optimiser son utilité. Plus vous l'aurez en main et plus vous allez prendre du plaisir à réaliser simplement de grands plats... Et vous verrez que la vapeur va époustoufler vos invités. Alors suivez-nous, on vous dit tout !

## En quel matériau est conçu le Vitaliseur ?

Le Vitaliseur est en acier inoxydable 18/10 (18 % de chrome et 10 % de nickel).

L'Inox 18/10 est inerte et sans revêtement. Il est donc inoffensif en contact avec les aliments : il ne modifie ni le goût, ni l'aspect, ni l'odeur des aliments, et vous assure une parfaite tenue dans le temps. Cela fait plus de 30 ans que ça dure !

## Comment nettoyer mon Vitaliseur ?

Le Vitaliseur se nettoie très facilement à la main avec un simple liquide vaisselle ou directement dans la machine à laver la vaisselle. Pour le faire briller lors des grandes occasions, prenez de la pierre d'argile blanche ou du bicarbonate de sodium avec vinaigre blanc. Et si votre eau est calcaire, mettez ½ citron dans l'eau de la cuve pendant la cuisson pour éviter que cela tache votre Vitaliseur.

## Quelle est la quantité d'eau à utiliser ?

Remplir la cuve au tiers ou au quart, pour les cuissons courtes, peut suffire si vous avez peu de choses à cuire. Pour des cuissons plus conséquentes, comme des artichauts ou un poulet, il est préférable de remplir la cuve du Vitaliseur à moitié avec l'eau de votre choix.

## Peut-on cuire de la viande ?

Vous pouvez cuire toutes sortes de viandes. Par exemple, un poulet entier fermier sera parfaitement tendre en 30-35 minutes (contre 1 h 15 à 1 h 30 au four !). La côte de bœuf est très tendre, c'est étonnant et délicieux, je vous conseille de faire le test. Veillez à respecter les temps de cuisson car les protéines cuisent très vite dans le Vitaliseur. Il vaut mieux moins cuire que trop !

## Peut on cuire du poisson ?

Vous pouvez cuire tous les poissons, ils seront plus tendres qu'avec une autre cuisson ! Certains poissons font mousser l'eau de la cuve ; ne vous inquiétez pas, c'est un phénomène normal. Un poisson qui vient d'être pêché ne mousse pas ; seuls les poissons moins frais pêchés dans des chalutiers (cabillaud, colin ...) peuvent faire mousser l'eau de la cuve. Quelques gouttes d'huile dans l'eau de cuisson contribuent à atténuer ce phénomène.

## Comment fonctionne la soupière en Inox ?

La soupière est un accessoire adapté uniquement au Vitaliseur grand modèle. C'est un récipient à fond plein qu'on utilise à la place du tamis (entre la cuve et le couvercle). La soupière permet une cuisson des aliments au bain-marie. Après avoir mis (comme d'habitude) de l'eau dans la cuve, placez la soupière au-dessus. Pour cuire des céréales, c'est le même principe que dans une casserole :





versez un volume de riz et deux volumes d'eau dans la soupière et laissez cuire. Le temps de cuisson sera un peu plus long qu'avec une cuisson classique. L'eau de la cuve doit mijoter et non bouillir, vous pouvez donc baisser le feu. Petit conseil : ne salez qu'après cuisson. La soupière vous permettra également de garder au chaud vos plats, de faire des bouillons ou des sauces.

## **Je n'achète que des légumes bio, le Vitaliseur est-il tout de même utile puisque les légumes que j'achète ne contiennent pas de pesticides ?**

Il est bien sûr très important d'acheter des légumes bio ou issus d'une agriculture raisonnée pour limiter l'impact des pesticides. De plus, un légume bio n'est jamais dépourvu à 100 % de pesticides, car ceux-ci sont transportés par les vents et les pluies d'un champ à l'autre. Le Vitaliseur permet l'élimination des graisses et pesticides de surface dans l'eau de la cuve, donc l'idéal reste tout de même de consommer des aliments de bonne qualité. Attention, ne jamais consommer l'eau de cuisson qui a servi à cuire à la vapeur des légumes, même bio !

## **Je n'ai pas de soupière... Comment se prépare une soupe ?**

Vous pouvez aisément réaliser votre potage sans avoir la soupière Inox ou

céramique. Dans un premier temps, précuisez les légumes pour votre soupe sur le tamis à la vapeur. Une fois la cuisson terminée, versez vos légumes dans un récipient puis ajoutez de l'eau de source chaude. À l'aide d'un mixeur moulinez votre soupe directement dans le récipient et régalez-vous !

## **Peut-on cuisiner dans la partie basse du Vitaliseur si on décide de cuisiner autrement qu'à la vapeur, pour faire un ragoût par exemple ?**

Le Vitaliseur est uniquement destiné à la cuisine à la vapeur douce, afin d'éviter toutes réactions de Maillard, réactions chimiques que l'on peut observer lors de la cuisson d'un aliment. Cependant, vous pouvez utiliser la cuve comme une marmite normale pour faire vos bouillons de mijotage tels que le pot-au-feu ou la poule-au-pot.

## **Doit-on mettre de l'eau minérale ou osmosée dans la cuve ?**

L'eau de source et l'eau osmosée sont inutiles puisque la vapeur est toujours constituée d'eau distillée, donc pure (d'où l'inutilité de saler ou d'aromatiser l'eau de la cuve).

## **Une fois que l'eau bout, peut-on baisser le feu ?**

Vous pouvez baisser le feu une fois que l'eau de la cuve est à ébullition pour que celle-ci soit juste frémissante.

## **Est-ce que je peux faire cuire en même temps plusieurs aliments ?**

Nous vous conseillons de cuire en même temps plusieurs aliments. Grâce au couvercle en forme de dôme, l'eau de condensation ne retombe pas sur les aliments ce qui évite de les délayer, de perdre le goût, la couleur et les principales vitamines (même les plus sensibles) et minéraux. Ainsi, les goûts ne se mélangent pas et vous pouvez cuire un poisson ou une viande avec des légumes sans que leurs goûts se confondent !



# Sauce Béchamel

Vanessa Romano

## Ingédients pour 1 petit bol

- 30 g de farine de riz complet
- 30 g d'huile d'olive douce ou d'huile de coco
- 250 g de bouillon de légumes
- Sel gris de mer

## Astuce de la cheffe

→ Un classique, fait rapidement dans la soupière du Vitaliseur. La farine de riz remplace la farine de blé, et le beurre et le lait sont remplacés par de l'huile d'olive et le bouillon de légumes pour une version sans gluten ni caséine de lait.

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dès que l'eau bout, versez la farine et l'huile dans la soupière du Vitaliseur. Mélangez avec un fouet le temps que la préparation soit chaude (2 minutes environ).
3. Versez alors le bouillon petit à petit comme pour une béchamel classique, en mélangeant sans cesse avec le fouet.
4. Faites cuire la béchamel quelques instants le temps qu'elle épaississe. Assaisonnez et servez avec des légumes ou incorporez-la dans un gratin.

préparation 5 min   cuisson 5 min   difficulté 1



# Sauce vierge

Arnaud Tabarec

## Ingédients pour 4 personnes

- 200 g de tomates
- 50 g d'échalote
- 200 g de courgettes
- 50 g de tomates cerises
- QS d'huile d'olive vierge extra
- ½ botte de basilic
- Sel, poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Prélevez délicatement la chair des tomates et taillez-la en brunoise.
3. Coupez les tomates cerises en 4. Coupez les courgettes en petite brunoise puis ciselez les échalotes. Hachez grossièrement le basilic.
4. Déposez le tout dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec 1 à 2 tours de poivre du moulin et 1 pincée de sel. Couvrez d'huile d'olive et placez sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson.

## Astuce du chef

→ Servez avec un poisson de roche type rouget ou daurade méditerranéenne, ou bien en condiment avec une pomme de terre vapeur.

préparation 5 min   cuisson 30 min   difficulté 1







# La sauce à toutes les sauces de Marion

*Vanessa Romano*

## Ingrédients pour 1 bol

- 4 échalotes
- 2 c. à s. de tamari
- 1-2 c. à c. de thym
- QS huile d'olive douce

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dès que l'eau bout, déposez les échalotes entières avec leur peau dans le tamis du Vitaliseur, couvrez et faites cuire 15 à 20 minutes suivant la taille des échalotes. Vérifiez bien la cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer assez facilement, car on souhaite obtenir des échalotes confites.
3. Une fois cuites, laissez-les tiédir un peu, puis, retirez leur enveloppe et taillez-les dans le sens de la longueur. Comme ça glisse un peu, vous n'obtiendrez pas des tranches régulières, c'est normal.
4. Déposez les échalotes dans un bol, ajoutez de l'huile d'olive, le tamari et le thym, puis placez le bol sur le tamis Vitaliseur, feu éteint, pour faire infuser cette sauce de 5 à 10 minutes.
5. Servez avec votre plat du jour.

## Astuce de la cheffe

- Sacrée sauce que celle-là ! Une fois goûtée, plus moyen de s'en passer car, en plus d'être délicieuse, elle s'accorde avec tout : viandes, poissons, légumes, céréales et légumineuses. Mais si vous voulez tout savoir, c'est avec un magret cuit 7 à 8 minutes à la vapeur douce que je la préfère, ainsi que Marion nous l'avait préparée lors du tout premier tournage.

préparation 3 min    cuisson 25 min    difficulté 1





# Pain à la châtaigne

*Arnaud Tabarec et Romane Serda*

## Ingrédients pour 1 pain

- 100 g de farine de riz
- 35 g de farine de châtaigne
- 200 g de fécule de pomme de terre
- 7 g de levure de boulanger sans gluten
- 4 g de gomme xanthane
- 1 c. à c. rase de sel
- 310 g d'eau tiède

1. Dans l'eau tiède, déposez le sel et la levure. Laissez reposer 15 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un autre récipient, mélangez les farines et la gomme xanthane. Réservez.
3. Insérez la fécule dans le mélange eau-levure jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez le mélange farines-gomme. Laissez reposer 45 minutes.
4. Chemisez un moule avec du papier cuisson et versez la pâte. Laissez pousser 45 minutes supplémentaires à température ambiante.
5. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.

## Les astuces du chef

- N'hésitez pas, après avoir ajouté les farines, à insérer des graines de votre choix (lin, sésame, tournesol, courges, etc.).
- Pour ceux qui le préfèrent plus croustillant, vous pouvez croûter le pain au four, après sa cuisson, à 220 °C pendant 7 à 8 minutes.
- Vous trouverez la gomme xanthane en magasin bio, au rayon sans gluten, à proximité des levures. Il s'agit d'un épaississant d'origine naturelle.

préparation 10 min    repos 1h45 min    cuisson 40 min    difficulté 1

Automne / Hiver









# Pain au sarrasin

*Stéphane Gabrielly*

## Ingédients pour 4 personnes

- 190 g de farine de sarrasin
- 4 g de sel fin
- 8 g de levure fraîche de boulanger
- 250 g d'eau tiède
- 50 g d'un mélange de graines (lin, tournesol, courge...)
- Du papier cuisson pour le moule

1. Mélangez 60 g d'eau tiède, à 30 °C tout au plus, avec la levure de boulanger.
2. Dans un bol, mélangez, avec une maryse ou une cuillère en bois, la farine et le sel. Ajoutez le reste de l'eau et le mélange levure-eau.
3. Taillez un carré de papier cuisson de 20 x 20 cm, puis déposez-le dans le moule.
4. Verser la pâte dans le moule. Ne vous inquiétez pas, elle est assez liquide, c'est normal.
5. Recouvrez d'un torchon et mettez à pousser dans un endroit tiède (four à 40 °C, déshydrateur à 40 °C, radiateur, par exemple). Laissez pousser la pâte durant 45 minutes, elle doit doubler de volume.
6. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
7. Une fois la pousse terminée, parsemez le pain des graines choisies puis déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur et faite cuire 50 minutes.
8. A la fin de la cuisson, pour vérifier la cuisson du pain, piquez la lame d'un couteau dedans, elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson et vérifiez à nouveau au bout de 10 minutes.
9. Démoulez et posez le pain, une fois cuit, sur une grille. Laissez-le refroidir.

## Bon à savoir

- Vous pouvez conserver ce pain quelques jours dans un torchon.

préparation 5 min   cuisson 50 min   pousse 45 min   difficulté 1







# Se rouler dans quelle farine ?



Elle est à la base d'une famille nombreuse de préparations, qui souvent réconfortent et fleurent bon : pains, pâtes, gâteaux ou encore béchamel, la farine peuple plats et placards, même ceux des moins cuistots ! Issue du broyage de céréales, graines ou autres produits, elle tient une place prépondérante dans la confection des cakes, leur apportant levée, tenue ainsi que saveur.

Avec le Vitaliseur de Marion®, vous le savez, nous encourageons une alimentation sans gluten, vous proposant tout un tas de recettes adaptées dans le magazine tenu entre vos mains. Et quand il s'agit d'un spécial cakes, le choix de la farine est un sujet !

Ne revenons pas sur les bénéfices d'un régime sans gluten, que vous soyez intolérant.e ou non nous vous savons probablement lecteurs des conseils de Marion. Quels sont les atouts des diverses farines que nous avons choisi de vous présenter ? Leurs petits secrets ? Dans quel contexte les utiliser ? En voilà du grain à moudre, pour toujours mieux nous régaler !

## Farine de châtaigne

Un goût délicatement rustique et sucré, une couleur brune à tomber, cette farine rappelle sans difficulté l'odeur des châtaignes grillées ! Beaucoup plus épaisse que les farines de céréales, il est conseillé de l'utiliser combinée à d'autres farines pour une consistance plus agréable en bouche. Alcalinisante, elle contribue à fortifier l'équilibre acido-basique.

## Farine de patate douce

Il existe de nombreuses variétés de patate douce, dont la couleur de la peau et de la chair diffère. Avec un indice glycémique modéré, elle est adaptée aux personnes souffrant de diabète. Riche en potassium, elle contribue aussi à favoriser l'équilibre acido-basique.





## Farine de lupin

Grande oubliée, la farine de lupin possède nombre de qualités. Au même titre que le pois ou la fève, le lupin est une légumineuse, la plus riche en protéines d'entre toutes ! La farine de lupin, de couleur jaune, possède une capacité émulsifiante intéressante : elle peut donc partiellement, voire totalement, remplacer les œufs dans la préparation de vos cakes. Une aubaine pour les vegans !

## Farine de sarrasin

Le sarrasin, ou blé noir, est la star des galettes bretonnes ! Mais pas seulement : blinis en Europe de l'Est et pâtes soba au Japon ne sauraient exister sans sarrasin. Ce dernier n'est pas une céréale mais provient d'une plante, sœur de l'oseille et de la rhubarbe. Source de protéines végétales, pourvu d'un indice glycémique modéré, le sarrasin est l'aliment le plus riche en rutine, un antioxydant qui protège les vaisseaux sanguins. Avec son goût de noisette reconnaissable entre mille, la farine de sarrasin est gourmande mais ne lève pas à la cuisson... À associer, donc, à une farine plus neutre, féculente ou levure.

## Farine de maïs

De couleur jaune, la farine de maïs est légèrement sucrée. Souvent utilisée pour faire du pain, elle peut avoir pour fonction de teindre joliment votre appareil à cake. Attention à ne pas la confondre avec la fécule de maïs, blanche, qui a rôle d'épaississant. Cette farine gourmande donne une texture satisfaisante à vos préparations.

## Farine de riz

Neutre, la farine de riz remplace aisément la farine de blé. Elle peut être utilisée seule mais, mélangée à d'autres farines, vos préparations auront plus de saveurs et seront moins friables. Aussi et surtout, son indice glycémique est élevé. Ce paramètre se voit diminuer au contact de farines à indice glycémique moindre telles que les farines de lupin, sarrasin, coco ou encore pois chiches.

## Farine de millet, teff & sorgho

Le millet est une céréale qui ressemble à de petites perles. Le teff en est une espèce, originaire d'Éthiopie, dont les graines sont les plus fines au monde. Sa farine comporte un effet levain naturel, qui est un réel atout pour obtenir des cakes bien gonflés ! Blanche, rouge, brune ou noire, selon la variété choisie, son goût de noisette séduit. Avec le sorgho, appelé aussi " gros mil ", c'est un petit côté rustique que vous amèneriez dans votre préparation.

## Farine de coco

De la noix de coco on connaît le fruit, l'eau, le lait, la poudre, l'huile, mais rares sont les personnes à l'utiliser sous forme de farine. Elle est très riche en fibres, ce qui pourra aider à la digestion. Contrairement aux autres produits issus de la noix de coco, elle contient peu de matières grasses. Avec un indice glycémique bas, puisqu'elle est issue de ce fruit, et avec un goût très parfumé, c'est une farine idéale pour les préparations sucrées.

## Farine de lentille

La lentille ayant plusieurs couleurs, sa farine se décline en fonction, égayant vos préparations. Très riche en fer, elle est intéressante d'un point de vue nutritionnel. Elle est aussi plus digeste que d'autres farines, par sa teneur en cellulose. Son goût est léger, mais typé, et plaira plutôt aux confections salées.

## Farine de pois chiches

Assez riche et ne levant pas, cette farine très utilisée en Inde devra être mélangée à d'autres farines pour une belle levée et de la légèreté. Comme toutes les farines de légumineuses, son taux de protéines est intéressant. Elle sera préférée dans les préparations salées plutôt que sucrées, bien qu'elle s'associe à merveille avec la banane !

## Farine de souchet

Connaissez-vous l'*horchata de chufa*, cette boisson typique d'Espagne faite à partir de graines de souchet ? Entre lait d'amande et sirop d'orgeat elle régale autant touristes que locaux ! Appelé aussi « noix tigrée » le souchet est riche en fibres végétales, facilitant ainsi la digestion. Sa farine rappelle l'amande, douce et légèrement sucrée.

## Farine de manioc

Fabriquée à partir de la racine du manioc, tubercule consommé principalement en Afrique et en Amérique du Sud, c'est une farine souple, proche de celle du blé. Très facile à digérer du fait de sa teneur en amidon, elle ravit les estomacs fragiles. Elle accélère même l'effet coupe-faim !



# Porridge ayurvédique

Sandra Hoche

## Ingrédients pour 2 personnes

- 1 tasse de flocons de sarrasin
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de lait végétal
- 1 fruit de saison  
(de la pomme, par exemple)
- Fruits secs (2 abricots secs  
+ 1 c. à s. de baies de goji,  
par exemple)
- ½ c. à c. de gingembre râpé
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cardamome
- 1 c. à s. de graines toastées  
ou de noix trempées
- 1 c. à c. de miel, de sirop d'agave  
ou de sucre de coco (facultatif)

1. Faites tremper les fruits secs et les noix la veille au soir.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Coupez les fruits en petits dés.
4. Mélangez tous les ingrédients dans la soupière du Vitaliseur et faites chauffer pendant 10 à 15 minutes.
5. Dégustez tiède avec, si besoin, un des sucrants naturels listés.

## Les astuces de la cheffe

- Ce lait est une adaptation de la recette de Michele Schulz, grande cuisinière ayurvédique. Elle préconise de réaliser soi-même son lait d'amande à partir d'amandes trempées et épluchées. Cette recette renforce notre système immunitaire. Les constitutions Kapha ne doivent pas en abuser.
- Le sarrasin est une céréale chauffante et légère. En saison chaude ou pour Pitta on peut choisir des flocons d'avoine ou de quinoa, par exemple.

**Kapha** a besoin d'aliments légers et chauffants. Il peut consommer toutes les épices, même piquantes. Il doit éviter les laitages et le sucre.

**Pitta** a besoin d'une nourriture apaisante et rafraîchissante. Il peut consommer un peu plus d'aliments crus que les autres dosha. Il doit éviter le poivre, le piment et les sauces tomates (trop acidifiantes).

**Vata** a besoin d'aliments chauffants et nutritifs. Il peut consommer plus de corps gras que les autres constitutions. Il doit éviter de manger froid et de consommer trop d'aliments provoquant de l'air (légumineuses, choux, etc.).\*

\* sujet traité dans le magazine 95° #12



préparation 10 min   cuisson 15 min   repos 10 h (pour les fruits secs)   difficulté 1







# Brownie de Marion

*Vanessa Romano*

## Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 125 g de beurre clarifié ou végétal
- 200 g de chocolat à 70 %
- 4 œufs
- 50 g de sucre de coco
- 2 c. à soupe de farine de sarrasin
- 2 pincées de fleur de sel
- Noix de pécan

## Astuce de la cheffe

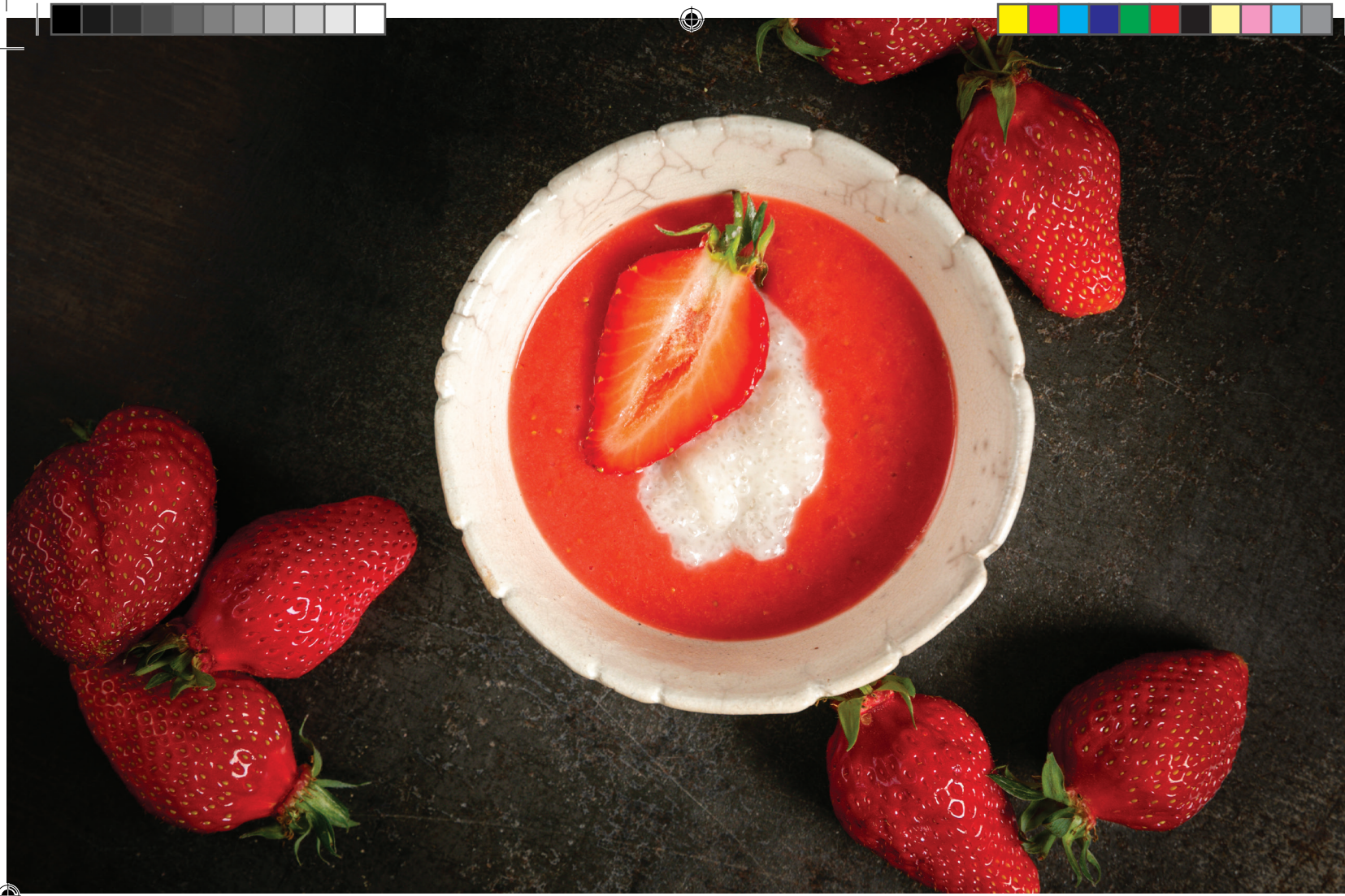
- Si vous aimez, vous pouvez ajouter 1 cuillerée à café de café très serré.

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites fondre le chocolat avec le beurre clarifié dans la soupière posée sur la cuve.
3. Quand le chocolat est fondu, retirez la soupière de la cuve, ajoutez le sucre de coco et mélangez. Quand le mélange est moins chaud, ajoutez les œufs entiers, la farine et le sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une maryse. Ajoutez les noix de pécan et donnez un dernier tour de cuillère.
4. Graissez un moule avec le reste du beurre clarifié ou avec de l'huile de coco. Versez la pâte et déposez-le dans le moule sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire pendant 20 minutes.

préparation 5 min    cuisson 20 min    difficulté 1







# Compote fraise coco

*Émilie et Thomas Roussey*

## Ingédients pour 4 personnes

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre de coco
- 25 g de farine de coco
- 100 g de lait de coco
- 15 g de tapioca
- 10 g de sucre blond bio

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Nettoyez les fraises.
3. Mélangez dans la soupière les fraises, le sucre de coco et la farine de coco.
4. Déposez dans la soupière du Vitaliseur et laissez cuire 5 minutes.
5. Mixez grossièrement et réservez.
6. Dans un contenant mettez le lait de coco, le sucre et le tapioca et laissez cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 10 minutes.
7. Servez la compote avec le tapioca en accompagnement.

préparation 5 min    cuisson 15 min    difficulté 1

Printemps / Été





# Riz au lait de coco vanille banane

Arnaud Tabarec

## Ingédients pour 4 personnes

- 1 l de lait de coco
- 100 g de riz rond
- 2 bananes
- 60 g de sucre de coco
- 1 gousse de vanille
- 1 trait de vinaigre de cidre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Versez dans la soupière du Vitaliseur le lait de coco puis déposez la gousse de vanille fendue et le riz. Remuez et laissez cuire 35 minutes.
3. Vérifiez la cuisson et la consistance : le lait doit être crémeux et le riz bien cuit.
4. Retirez la soupière du feu. Ajoutez le sucre et les bananes coupées en petits morceaux, et un trait de vinaigre de cidre, puis remuez délicatement.
5. Retirez la gousse de vanille. Remuez délicatement.
6. Versez dans des petits ramequins individuels et laissez refroidir avant de déguster.

## Astuce de la cheffe

- N'hésitez pas à ajuster la quantité de sucre en fonction de votre goût. Certains préféreront en mettre moins.



5 min cuisson 35 min difficulté 1

Toutes saisons







# Mon secret aux amandes

Marion Kaplan

## Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de beurre Bernard Gaborit
- 4 gros œufs
- 100 g de xylitol
- 170 g de poudre d'amandes émondées
- 30 g de farine de patate douce
- 3 gouttes d'amande amère liquide
- 1 c. à c. de vanille liquide
- Fleur de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pour faire fondre le beurre, déposez-le dans un récipient que vous placerez quelques minutes sur le tamis. Réservez.
3. Dans un saladier, cassez les œufs. Ajoutez le xylitol, le sel et battez rapidement pour faire blanchir les œufs. Incorporez le beurre fondu.
4. Ajoutez la poudre d'amande, la farine de patate douce, l'amande amère et la vanille.
5. Beurrez un moule à gâteau et versez la pâte. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 40 minutes de cuisson.
6. Servez frais ou tiède selon votre goût.

## Les conseils de Marion

- Personnellement, j'aime arrêter la cuisson au bout de 35 minutes pour que le gâteau soit coulant. En refroidissant il prend la texture d'une frangipane.
- Pour les personnes intolérantes au lactose, je vous invite à clarifier le beurre une fois fondu. Retirez la « mousse » flottante à la surface ; elle contient le lactose et la caséine.
- La fleur de sel contient des minéraux absents dans le sel de table.
- Attention, je vous rappelle qu'il ne faut prendre que des amandes émondées, car la peau de l'amande contient de la lectine !

Toutes saisons



préparation 5 min    cuisson 40 min    difficulté 1









# Poires trompe-l'œil

*Revisitées par Arnaud Tabarec*

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles poires (bien mûres et ayant une peau impeccable)
- 50 g de chocolat noir
- 15 cl de crème de brebis ou de crème végétale (coco par exemple)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Après les avoir soigneusement lavées, placez les poires sans les éplucher sur le tamis du Vitaliseur. Laissez-les cuire 10 à 15 minutes selon la grosseur.
3. Dans un bol céramique déposer le chocolat cassé en morceaux, la crème, la fleur de sel et le piment. Faites chauffer l'ensemble jusqu'à ce que le chocolat fonde. Mélangez soigneusement jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et onctueuse
4. Posez les poires dans les assiettes de chaque convive et versez un peu de sauce au chocolat.

## Les conseils de Marion

- C'est un dessert amusant, vraiment très simple et tellement agréable !
- On aura vraiment l'impression d'avoir une poire crue devant soi. Mais quelle surprise lorsqu'on ouvre le fruit avec son couteau, il fume ! Tout se mange, même la peau ; vous laisserez juste le trognon.

---

préparation 5 min    cuisson 15 min    difficulté 1

Toutes saisons sauf de mai à juillet







# Cuisson au Vitaliseur

## Combien de temps ?

Cuisiner à la vapeur douce incite à une cuisine intuitive pour des cuissons parfaites. Pourtant, nombreux sont ceux qui se posent la question des temps de cuisson des végétaux et des protéines au Vitaliseur. Chaque cuisson variera en fonction du poids, de l'épaisseur, de la nature, de la qualité, de la saisonnalité, de l'état (congelé ou frais) et de la coupe (entier, coupé ou émincé). Mais les temps de cuisson dépendront aussi de vos goûts. Préférez-vous déguster une viande bien cuite ou à point, un légume croquant ou fondant ? Après quelques essais, pas de doute que vous réussirez à maîtriser la cuisson qui vous convient. La meilleure façon de vérifier une cuisson est tout simplement de planter la pointe d'un couteau dans l'aliment ou de le goûter.

## Quelques astuces

- Pour une **cuisson plus rapide**, coupez vos légumes très fins. Une cuisson plus courte préservera davantage les qualités nutritionnelles.
- Pour **cuire plusieurs aliments en même temps**, échelonnez les temps de cuisson en commençant par les légumes qui imposent une cuisson plus longue.
- Tous les **types de haricots** (lentilles, pois cassés, haricots blancs...) devront être prégermés en les faisant tremper deux heures au minimum dans de l'eau froide pour pouvoir cuire à la vapeur. Les pois chiches, tremperont, quant à eux, toute une nuit. Une fois prégermés, vous pouvez cuire les légumineuses à la vapeur une quinzaine de minutes.
- Les **cucurbitacées** (courges, potimarrons, etc.) en tranches devront cuire une bonne dizaine de minutes.
- Les **céréales** ne peuvent pas être cuites à la vapeur, il faudra utiliser la soupière. Le temps de cuisson sera le même (ou un peu plus long) que lorsque vous procédez à une cuisson standard dans une casserole. Lisez les instructions sur le paquet. On peut néanmoins réchauffer les céréales à la vapeur.
- Présalez les **viandes et les poissons** dix minutes avant de les faire cuire. En effet, le drainage des toxines et des graisses sera accéléré.
- Pour finir la cuisson des **fruits**, placez-les dans un récipient que vous poserez sur le tamis ou directement dans la soupière.
- Pour ouvrir des **huîtres**, placez-les fermées sur le tamis de votre Vitaliseur pendant environ 30 secondes ou plus, selon la variété et leur fraîcheur.

## Légumes

Ail	1 min
Artichaut frais	30-35 min (entier)
Asperge blanche	15-20 min (entière)
Aubergine	5-10 min (émincée)
Betterave	10-15 min (toujours émincée)
Blette	10-15 min (en tronçons de 2 cm)
Brocoli	5 min
Carotte	10 min (émincée) – 15 min (entière)
Cébette	4 min
Céleri-rave	15 min (émincé)
Cerfeuil tubéreux	18 min (coupé en deux)
Champignon de Paris	3 min (émincé) – 10 min (entier)
Chou de Bruxelles	10-15 min
Chou-fleur	7 min (émincé)
Chou rouge	15 min (émincé)
Chou vert	15 min (émincé)
Courge butternut (tranches)	15-20 min (selon l'épaisseur)
Courgette	5 min (émincé) – 15-20 min (entier)
Échalote	2-4 min
Épinard	5 min (selon le volume)
Fenouil	15 min (émincé)
Haricot plat / vert	4 min – 10 min
Navet	5 min (émincé) – 20 min (coupé en deux)
Oignon	10 min
Patate douce	15-20 min (en rondelles)
Petit pois	5-7 min
Poireau	4-6 min (émincé) 15-20 min (coupé en deux)
Pois gourmand	5 min
Poivron	15 min (émincé) – 20 min (entier)
Pomme de terre	7 min (émincée) – 20 min (entière)
Potiron	10 min (selon l'épaisseur de la tranche) 25 min (entier)
Radis	3-5 min

## Céréales et légumineuses

Lentilles prégermées	20 min
Riz complet	45 min
Quinoa	35 min



Fruits

Ananas (tranches)	4 min
Banane (tranches)	4-5 min
Fruits rouges	4 min
Mandarine, pêche	5 min
Poire	5 min - 20 min (entière)
Pomme	9 min

Poissons

Coquilles Saint-Jacques / Pétoncles	2 min
Crabe	15 min
Crevette crue (selon la grosseur)	3-5 min
Dorade royale (selon l'épaisseur)	6-8 min
Encornets	4 min
Filet (julienne, merlan, etc., selon l'épaisseur)	3-5 min
Gamberoni de Vintimille	2 min
Homard	15 min
Langoustine	3-4 min
Loup	5-6 min
Moule	2 min
Pavé de cabillaud	7 min
Rouget	3-5 min
Saumon (tranches de 2 cm)	5 min*
Steak de thon	2-4 min*
Truite, maquereau, rouget	8 min

Viandes

Côtelette d'agneau	4-6 min
Escalope de veau	4-7 min
Foie de veau tranché	4 min
Foie de volaille	15 min
Gigot entier désossé	25 min
Magret de canard	8-10 min
Poulet entier	35 min
Quartiers de volaille	10 min
Tournedos (épaisseur de 2 cm)	2 min**

\* pour une cuisson rosée, il serait dommage de le cuire davantage.  
\*\* si on le veut saignant, ce serait dommage de le cuire plus

Œufs

Œuf épuré	20 sec
Œuf coque / au plat	3 min
Œuf de caille mollet	4 min
Œuf de caille en cocotte	4-6 min
Œuf cocotte	6-8 min
Œuf mollet	6 min
Œuf dur	9 min

Desserts (temps de cuisson pour 4 personnes)

Clafoutis aux abricots / aux cerises	20 min
Crème anglaise à la pistache	10 min
Crème au lait de coco	15 min
Gâteau à la banane	20 min
Gâteau au chocolat	15 min
Gratin aux figues et framboises	15-20 min
Gâteau aux fruits rouges	1h15
Gâteau aux marrons	40-45 min
Flan à la pistache	25 min
Marbré au chocolat	45 min
Mousseux au chocolat	10 min
Muffins aux fruits rouges et polenta	17-20 min
Tartelettes aux fruits	10 min

Divers

Banh bao au saumon	20 min
Beurre clarifié	5-6 min
Boulettes de viande	10 min
Cake potiron, cake carotte	15 min
Châtaignes	5 min
Crottins de chèvre	5 min
Escargots	4 min
Gâteau de sarrasin	17-20 min
Pain au sarrasin	30 min
Pain d'épices	1 h 30
Pain d'épices au cacao	45-55 min
Puddings au sirop d'érable	30 min
Quiche sans pâte à la truite	12-13 min
Ravioles de crevettes	5-7 min



Édité par Nutrition Quantique  
4, rue Henri Pastoureau 83000 Toulon  
[www.95degres.com](http://www.95degres.com)

**Directeur de rédaction :** François Veillon  
**Rédactrice en chef :** Marion Kaplan

**Rédaction et coordination des recettes**

Laëtitia Segon  
Marine Kaplan  
Florent Lamiaux

**Photo couverture**

Sylvain Thiollier

**Recettes**

Laurane Morruzzi (p. 21), Marion Kaplan (p. 22 / 52 / 56 / 60 / 67 / 78),  
Amaud Tabarec (p. 23 / 26 / 46 / 50 / 58 / 60 / 62 / 66 / 77 / 80),  
Amaud Tabarec et Romane Serda (p. 68), Félicie Toczé (p. 24),  
Monique Valette (p. 28), Claire Brumaud (p. 30),  
Vanessa Romano (p. 34 / 40 / 66 / 70 / 75),  
Virginie Ferrari (p. 36), Sandra Hoche (p. 38 / 44 / 74), Lise et Éric Bonfond (p. 42),  
Stéphane Gabrielly (p. 49 / 55), Émilie et Thomas Roussey (p. 76)

**Photos**

Sylvain Thiollier (p. 2 à 31 / 37 à 39 / 44 à 65 / 66 / 69 à 81)  
Vanessa Romano (p. 35 / 41 et 67)  
Lise et Éric Bonfond (p. 43)

**Direction artistique & graphisme**

Jérôme Pidoux & Floriane Dupont

**Correction :** Sabrina Bendersky

**Impression**

Print team  
Zac Km Delta, 510 rue Étienne Lenoir 30900 Nîmes

Dépôt légal : à parution  
N° ISSN : 2492-4466