



CONSEILS D'UTILISATION

Merci de nous avoir fait confiance en achetant la cocotte à enfourner. Grâce à elle, vous allez découvrir une nouvelle façon de cuisiner.

Cette cocotte à enfourner a été conçue pour **cuire et rôtir** toutes les viandes. **La peau est dorée et la chair reste moelleuse.** Elle est **très légère**. La viande ne repose pas à plat grâce aux nervures du fond, elle est arrosée en permanence par un effet de gouttes qui tombent des bosses du couvercle. Le fait de cuire fermé préserve le four des éclaboussures de graisse, ce qui est le principal avantage de ce plat : **plus de four qui fume, plus de four à nettoyer.**

Avec le Roaster, vous pourrez de cuisiner **sans ajouter de matières grasses ou très peu**. Les temps de cuisson et les températures sont sensiblement les mêmes qu'avec les autres plats à four.

Réalisez des recettes avec tous types d'ingrédients : volailles, poissons, légumes, farcis ...

Il est aussi possible d'utiliser le plat sur les plaques chauffantes (induction, halogène, vitro- céramique, électrique, gaz).

- Il est impératif d'éviter les chocs qui peuvent écailler l'émail.
- Il ne faut pas faire cuire à vide, ni sortir le plat du four avec une pince métallique.
- Ce produit n'est pas utilisable au four micro-ondes.
- Sur une plaque de cuisson en verre, s'assurer qu'il y a toujours du liquide dans la cocotte et ne jamais y laisser dessécher le contenu.
- Ne jamais utiliser sur une plaque en verre endommagée (verre écaillé ou fendu).

Attention : le non respect de ces consignes peut dégrader la cocotte et/ou la plaque. Il annule systématiquement la garantie.

Le nettoyage s'effectue comme pour les autres plats, avec une éponge grattante ou une spirale inox. Il passe aussi parfaitement au lave vaisselle.

QUELQUES IDEES DE RECETTES

Vous cuisinerez dans votre cocotte à enfourner comme vous avez l'habitude de le faire pour tous vos plats qui vont au four.

Pour vous aider à bien l'utiliser, voici quelques idées de recette.

POULET

Le poulet rôti ne demande aucune préparation particulière. Déposez-le dans la cocotte tel que le boucher vous l'a préparé.

Pour une cuisine plus légère, n'ajoutez pas de matières grasses, seulement sel, poivre et herbes de Provence selon votre goût. Fermez et mettez à four chaud (240°) pendant une heure. Vous obtiendrez un poulet superbement doré dont la chair sera moelleuse.

Convient aussi parfaitement pour la cuisson des magrets de canard que vous laisserez cuire pendant dix minutes dans un four très chaud.

ROTI DE VEAU OU DE PORC

Déposez votre rôti dans le fond de la cocotte. Entourez-le d'un mélange d'oignons doux et de champignons (paris, cépes, girolles). Salez, poivrez. Inutile d'ajouter des matières grasses, celles de la viande suffisent. Mettez à four chaud (240°) pendant trois quarts d'heure ou une heure selon le poids du rôti. La viande est dorée et les légumes fondants.

LAPIN RÔTI

Préparez un mélange : moutarde, huile, thym effeuillé, sel, poivre. Entourez chaque morceau de lapin d'une tranche de petit salé, badigeonnez-les de moutarde et déposez-les dans la cocotte. Fermez et mettez à four chaud (240°) pendant environ une heure. Le lapin est croustillant en surface et toujours souple à l'intérieur. Même recette pour des cuisses de poulet.

EPAULE OU GIGOT D'AGNEAU

Après l'avoir piquée d'ail, déposez votre pièce de viande dans la cocotte. Entourez-la de pommes de terre coupées en gros dés et d'oignons émincés. Saupoudrez le tout d'herbes de Provence, salez et poivrez. Ajoutez un filet d'huile et un demi-verre d'eau. Fermez et mettez à four chaud (240°) pendant une heure.

POISSONS AU FOUR

Loup, dorade, sar, saumon, etc...

Fourrez le poisson de fenouil en branche. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur. Déposez dans le fond de la cocotte, fermez et laissez cuire vingt minutes à four chaud (240°).

Pour un plat complet, coupez des pommes de terre en rondelles épaisses, ajoutez un oignon émincé et une tomate coupée en dés. Fermez et enfournez votre cocotte pendant une demi-heure, puis ajoutez votre poisson et enfournez le tout pendant encore vingt minutes.

RATATOUILLE PROVENCALE

Coupez en gros dés aubergines, courgettes, poivrons, oignons et tomates. Mélangez les. Salez, poivrez. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Fermez et laissez cuire trois quarts d'heure à 180°.

FILETS DE POISSON

Cabillaud, lotte, perche, rascasse, etc...

Plus de papillotes en papier aluminium. Déposez les filets de poisson dans le fond de la cocotte. Selon votre goût, ajoutez un filet de citron et d'huile d'olive, de l'estragon, du fenouil ou du laurier. Salez et poivrez. Fermez et laissez cuire un quart d'heure. Si vous y ajoutez quelques tomates concassées, vous obtiendrez une sauce parfumée qui accompagnera un riz créole.

Une autre idée de recette : déposez les filets nature dans le fond de la cocotte, nappez-les d'une couche de crème fraîche puis d'une couche de tomates concassées. Salez et poivrez et laissez cuire vingt minutes à four chaud (210°) pour obtenir une sauce onctueuse.

Au fil des jours, vous trouverez bien d'autres recettes qui s'adapteront à ce mode de cuisson pour une cuisine plus savoureuse et surtout plus diététique.