 **smeg**



**VITALITY** SYSTEM



## VITALITY SYSTEM

### DES RECETTES SMEG POUR UNE ALIMENTATION SAINES ET DE HAUTE QUALITÉ

Vitality System, la recette SMEG pour  
une alimentation saine :

toujours consommer des aliments frais  
de bonne qualité et sans conservateurs,  
pleins de goût et de vitalité, en favorisant  
de préférence les produits locaux.

Le système est composé de 3 produits  
révolutionnaires :

- > **CELLULE DE  
REFROIDISSEMENT RAPIDE  
ET DE RÉCHAUFFAGE**  
pour préserver la fraîcheur et la qualité  
des aliments
- > **TIROIR SOUS VIDE**  
pour préserver la qualité des aliments  
au fil du temps
- > **FOUR COMBINÉ VAPEUR**  
pour faire des plats délicieux, en  
maximisant les saveurs



**CELLULE DE REFROIDISSEMENT  
RAPIDE ET DE RÉCHAUFFAGE**

7



**TIROIR SOUS VIDE**

37



**FOUR COMBINÉ  
VAPEUR**

55



## CELLULE DE REFROIDISSEMENT RAPIDE ET DE RÉCHAUFFAGE

Les cellules de refroidissement rapide et de réchauffage sont principalement utilisées pour préserver la qualité des aliments. Grâce au processus de refroidissement rapide, la croissance des bactéries est stoppée et la durée de conservation des aliments augmente jusqu'à 70 %.

Les cellules de refroidissement rapide Smeg sont extrêmement polyvalentes et disposent également d'une série de fonctions de réchauffage.

+ 3°

### REFROIDISSEMENT RAPIDE

Le Refroidissement Rapide permet de faire baisser rapidement la **température** des aliments cuits à **+3°C en moins de 90 minutes**. C'est la température idéale pour la conservation au réfrigérateur.

En refroidissant rapidement les aliments, leur qualité et leur fraîcheur sont préservées.

### SURGÉLATION

La Surgélation permet de **conserver les propriétés des aliments frais**, de sorte que vous pouvez manger des fruits et légumes frais et savoureux toute l'année, même lorsqu'ils ne sont pas de saison !

- 18°

## CELLULE DE REFROIDISSEMENT RAPIDE ET DE RÉCHAUFFAGE

### UN PRODUIT POLYVALENT

La cellule de refroidissement rapide et de réchauffage Smeg est un **produit professionnel multifonctionnel** : elle dispose de fonctions de refroidissement mais aussi de réchauffage. Elle permet d'obtenir une pâte parfaitement levée, de concevoir du yaourt, de cuisiner à basse température et de réchauffer les aliments.



**CELLULE DE  
REFROIDISSEMENT RAPIDE  
ET DE RÉCHAUFFAGE**

**DES PRODUITS DE  
SAISON TOUTE  
L'ANNÉE**

Les fruits et légumes sont essentiels à une **vie saine**, et doivent faire partie de l'alimentation d'un enfant dès son plus jeune âge.

La surgélation permet de conserver des fruits et légumes frais, qui peuvent ensuite être consommés à tout moment de l'année.





## CELLULE DE REFROIDISSEMENT RAPIDE ET DE RÉCHAUFFAGE



### SURGÉLATION

Lors de la **surgélation**, la température des aliments est abaissée à  $-18^{\circ}\text{C}$  en très peu de temps (270 minutes maximum). L'eau contenue dans les aliments gèle rapidement et forme des cristaux de glace microscopiques. Lors de la décongélation, il n'y a pas de perte de liquide, les caractéristiques originales des aliments restent inchangées et ils peuvent être mis directement du congélateur dans la casserole.

La surgélation et la conservation ultérieure pendant au moins 24 heures à  $-18^{\circ}\text{C}$  éliminent les risques liés au parasite Anisakis, ce qui signifie que le poisson cru peut être consommé en toute sécurité.



### CONGÉLATION

La **congélation des aliments** par un processus de congélation domestique est extrêmement lente et peut prendre environ **24 heures pour geler à cœur**. L'eau contenue dans les aliments congelés forme de gros cristaux de glace qui déchirent les fibres des aliments.

Une fois décongelés, les aliments perdent une grande quantité de liquide, de vitamines et de nutriments, ce qui réduit considérablement leur qualité.

# AVANTAGES

## CELLULE DE REFROIDISSEMENT RAPIDE ET DE RÉCHAUFFAGE



### UNE QUALITÉ SUPÉRIEURE

#### Une alimentation saine et de qualité

Le refroidissement à température ambiante (entre 65 et 10°C) crée des conditions optimales pour la croissance des bactéries. La cellule de refroidissement rapide et de réchauffage Smeg empêche non seulement cette croissance mais préserve également la fraîcheur, la couleur vive, l'arôme et la consistance des aliments frais ou fraîchement cuits.



### UNE MEILLEURE GESTION DU TEMPS

#### Une cuisine organisée

La cellule de refroidissement rapide et de réchauffage Smeg est le produit idéal pour ceux qui aiment cuisiner mais qui disposent de peu de temps au quotidien. Elle permet de préparer et de conserver de grandes quantités d'aliments en portions pour les consommer plus tard. Ils garderont leur fraîcheur comme s'ils venaient d'être préparés.



### UNE DURÉE DE CONSERVATION PLUS LONGUE

#### Moins de gaspillage

La cellule de refroidissement rapide et de réchauffage vous permet de conserver plus longtemps les aliments frais et saisonniers, ce qui réduit le gaspillage de nourriture et permet d'économiser de l'espace dans le réfrigérateur.





# FONCTIONS

**CELLULE DE  
REFROIDISSEMENT RAPIDE  
ET DE RÉCHAUFFAGE**

- REFROIDISSEMENT RAPIDE
- SURGÉLATION
- CONSERVATION PERSONNALISÉE
- DÉCONGÉLATION CONTRÔLÉE
- LEVAGE NATUREL DE LA PÂTE
- REFROIDISSEMENT DES BOUTEILLES
- RÉCHAUFFAGE, CUISSON LENTE À BASSE TEMPÉRATURE
- PRONTO, PRÊT À MANGER



## REFROIDISSEMENT RAPIDE

Le refroidissement rapide abaisse la température des aliments cuits à +3°C, ce qui vous permet de conserver les aliments plus longtemps et de les servir plus tard, avec un goût aussi frais que s'ils venaient d'être cuits.

Traditionnellement, lorsque les aliments chauds refroidissent, de la vapeur est libérée, ce qui entraîne l'évaporation et la dispersion des nutriments. Les aliments sont alors dépourvus de vitamines, de protéines, de minéraux et d'arômes.

# CHEESECAKE AUX FRUITS ROUGES



Moyen



45 minutes  
2 heures de temps de  
refroidissement



8 personnes

## INGRÉDIENTS

### POUR LA BASE :

300 g Biscuits  
200 g Beurre

### FOR LA GARNITURE :

250 g Fromage à tartiner  
250 g Ricotta  
70 g Sucre glace  
200 g Crème fraîche liquide  
16 g Feuilles de gélatine  
1 Gousse de vanille

### POUR LE COULIS :

350 g Fruits rouges, frais  
60 g Sucre de canne roux  
8 g Feuilles de gélatine

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Ecraser les biscuits et les mélanger dans un bol avec le beurre fondu, en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient bien tous couverts et compactés. Verser la pâte à biscuits dans un moule à gâteau à fond plat, en appuyant avec le dos de la cuillère pour former la base du gâteau.

Mettre à refroidir dans la cellule de refroidissement pendant 20 minutes, en activant la **fonction de refroidissement rapide pour atteindre la température de +3°C.**

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 10 minutes.

Chauffer 100 g de crème dans une casserole, puis mélanger avec la gélatine (sortie de l'eau), remuer le mélange avec un fouet afin d'éviter la formation de grumeaux ; aromatiser avec les graines de la gousse de vanille et laisser refroidir.

Mettre la ricotta, le fromage à tartiner et le sucre glace dans un bol, puis mélanger à l'aide d'un fouet électrique. Ajouter également le reste de la crème à la préparation. Continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.

Verser le mélange de crème sur la base du biscuit dans le moule, égaliser la surface avec le dos d'une cuillère.

Laisser durcir pendant au moins 1 heure dans la cellule de refroidissement, en utilisant la **fonction de refroidissement rapide à +3°C.**

Laver et sécher les fruits rouges et les mettre dans une casserole, ajouter le sucre roux et faire cuire à feu doux.

Chauffer pendant 10 minutes. Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide et, une fois rincée, l'ajouter aux fruits rouges.

Verser le coulis aux fruits sur le dessus du cheesecake durci.

Mettre à nouveau dans la cellule de refroidissement pendant 90 minutes, en utilisant la **fonction refroidissement rapide à +3°C**, avant de servir.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



## SURGÉLATION

La surgélation est un processus très rapide qui abaisse la température centrale des aliments à  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Contrairement à la congélation, la surgélation produit des cristaux microscopiques qui n'endommagent pas les fibres alimentaires, ce qui permet de conserver le goût, l'aspect et l'odeur des aliments.

# YAOURT, CITRON VERT ET FRAISE

## SUCETTES GLACÉES



Facile



3 heures



10 personnes

### INGRÉDIENTS

- 250 g Yaourt naturel
- 100 g Fraises
- 40 g Sucre
- 40 g Jus de citron vert
- 140 g Lait entier frais

### MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à  $-30^{\circ}\text{C}$  en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Verser le yaourt dans un bol, ajouter le sucre, le jus de citron vert et le lait. Mélanger à l'aide d'un fouet, puis répartir la moitié dans un bol, et l'autre moitié dans un saladier dans lequel il faut ensuite ajouter les fraises fraîches.

Avec le mixeur plongeant, mélanger la préparation de yaourt et de fruits jusqu'à l'obtention d'un coulis onctueux.

Remplir chaque moule à glace de moitié, puis les transférer dans la cellule de refroidissement rapide pour qu'ils durcissent en utilisant la **fonction de surgélation à  $-18^{\circ}\text{C}$**  pendant environ 20 minutes.

Une fois la glace solidifiée, remplir les moules avec le mélange restant et insérer des bâtonnets dans les trous prévus à cet effet. Mettre à nouveau dans la **cellule de refroidissement rapide pour une surgélation** pendant 150 minutes à  $-18^{\circ}\text{C}$  à l'aide du programme automatique – surgélation – desserts - glaces/sucettes glacées.



Cellule de refroidissement  
rapide et de réchauffage



CONSERVATION  
PERSONNALISÉE

À la fin de chaque cycle de refroidissement, la cellule de refroidissement rapide passe automatiquement en mode de conservation de la température, maintenant les aliments à la bonne température.

Cette fonction peut être utilisée pour maintenir les desserts et les crèmes glacées à une température optimale, prêts à être servis, afin d'améliorer le goût et la consistance.

# SEMIFREDDO AU CAFÉ



Moyen



3 heures



6 personnes

## INGRÉDIENTS

60 ml Café  
5 Egg yolks  
80 g Jaunes d'œufs  
350 ml Crème fraîche  
liquide  
100 g Mascarpone

## POUR LA GARNITURE :

50 g Cacao en  
poudre  
Crème fraîche liquide

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Verser le café dans une casserole, ajouter le sucre et remuer jusqu'à ébullition en maintenant une température constante.

Pendant ce temps, transférer les jaunes d'œufs dans un bol et les fouetter à l'aide du fouet du mixeur plongeant à faible vitesse. Dès que le sirop de café atteint les 120°C, le verser doucement dans la préparation de jaunes d'œufs, en continuant à fouetter jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.

Fouetter la crème fraîche, ajouter le mascarpone et mélanger avec une spatule en faisant des mouvements rotatifs de bas en haut pour ne pas faire sortir l'air. Ajouter à la préparation à base de café et mélanger à nouveau de bas en haut. Transférer le tout dans une poche à douilles et l'utiliser pour remplir 6 verres.

Réduire la température grâce à la **fonction automatique de la cellule de refroidissement - surgélation - desserts - tiramisu** - pendant 150 minutes. Avant de servir, porter à température, autour de **4°C**, avec la **fonction de conservation personnalisée** pendant 1 heure.

Garnir à volonté de crème fouettée fraîche et de chocolat noir fondu au bain-marie ou de poudre de cacao.



Cellule de refroidissement  
rapide et de réchauffage



## DÉCONGÉLATION CONTRÔLÉE

Ce type de décongélation permet de décongeler les aliments rapidement et uniformément, sans cuisson partielle des aliments ni compromis sur la qualité. Ce procédé permet de garder les aliments hydratés, d'éviter l'oxydation et les changements de couleur ou de consistance.

# THON EN CROÛTE DE SÉSAME



Facile



20 minutes



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 150 g Thon (4 filets)
- 10 g Graines de sésame noires
- 20 g Graines de sésame blanches
- 4 Artichauts
- Jus d'un citron

## POUR LA VINAIGRETTE :

- 35 g Huile d'olive extra vierge
- 35 g Jus de citron
- Sel
- Poivre noir

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

**Congeler les filets de thon à -18°C grâce à la fonction automatique (surgélation – poisson - steaks/filets)** et les conserver au congélateur pendant au moins 96 heures.

Procéder à la **décongélation en utilisant la fonction de décongélation selon le poids**, en indiquant le poids du thon.

Nettoyer les artichauts et les plonger dans un bol d'eau froide et le jus d'un citron. Couper les tiges à quelques centimètres des feuilles et éplucher les artichauts en ne gardant que le cœur le plus tendre. Couper le bout des feuilles et les épines, à l'aide d'un couteau à éplucher, enlever la couche la plus superficielle de la tige et couper les artichauts en deux en extrayant la barbe intérieure.

Préparer la vinaigrette en pressant le jus de citron, et en mélangeant avec l'huile d'olive à l'aide d'un fouet. Saler, poivrer et réserver.

Couper en julienne les artichauts et les assaisonner avec la moitié de la vinaigrette. Mélanger les graines de sésame noires et blanches dans un bol et tremper le thon dans les graines pour recouvrir les deux côtés.

Faire chauffer une poêle antiadhésive à haute température et cuire les filets de thon au sésame de chaque côté pendant 1 minute. Il est possible d'augmenter le temps de cuisson selon ses préférences.

Une fois cuits, transférer les filets sur une planche à découper, les trancher immédiatement, les garnir avec le reste de vinaigrette et les accompagner avec la salade d'artichauts.



Cellule de refroidissement  
rapide et de réchauffage



### ↑↑↑ LEVAGE NATUREL DE LA PÂTE

Cette fonction crée les conditions parfaites de levage en maintenant la pâte à la bonne température au bon moment, sans variations soudaines du taux d'humidité. Le cycle de levage comporte jusqu'à 3 étapes qui peuvent être sélectionnées pour vous permettre d'obtenir des pâtes extrêmement légères et digestes en utilisant une quantité minimale de levure.

# PAIN COMPLET AUX GRAINES



Moyen



2 heures  
(en plus du levage)



8 personnes

## INGRÉDIENTS

250 g	Farine de Manitoba
100 g	Farine complète
50 g	Farine complète d'épeautre
320 ml	Eau chaude
10 g	Sel fin
4 g	Levure fraîche
30 g	Cerneaux de noix

## POUR LA GARNITURE :

Graines de courge  
Graines de pavot  
Graines de tournesol  
Graines de sésame  
Graines de sésame noires

## MÉTHODE

Tamiser la farine de Manitoba dans un bol avec la farine complète et la farine d'épeautre. Ajouter la levure (dissoute dans de l'eau tiède) et mélanger avec un fouet. Ajouter le sel et pétrir rapidement le mélange en une boule avec vos mains.

Placer la pâte dans une **cellule de refroidissement en utilisant la fonction spéciale "levage"** en 3 phases :

- Première étape **+3°C** pendant 4 heures
- Deuxième étape **+21°C** pendant 6 heures
- Troisième étape **+28°C** pendant 14 heures

Après les 10 premières heures, la pâte aura levé et doublé de volume : retirer la pâte de la cellule de refroidissement et la plier vers l'intérieur pour permettre à la levure de travailler, en soulevant doucement les rabats extérieurs et en les ramenant au centre. Répéter cette opération 8 fois sur les côtés de la pâte, puis former à nouveau une boule.

Remettre dans la cellule de refroidissement, en la laissant reposer à nouveau pendant **14 heures à +28°C**.

Une fois prête, prendre la pâte levée et la pétrir pour la rendre plus élastique. Incorporer une poignée de cerneaux noix et de graines mélangées à la pâte, et lui donner la forme d'une longue baguette.

Transférer le pain dans un plat et le laisser reposer pendant 30 minutes dans la **cellule de refroidissement à 28°C en utilisant la fonction levage**.

Saupoudrer avec les graines restantes, et faire cuire dans un four à vapeur à 250°C pendant 20 minutes avec une vapeur à 30%.

Abaisser la température à 180°C et laisser cuire pendant 30 minutes supplémentaires.



Cellule de refroidissement  
rapide et de réchauffage



## REFROIDISSEMENT DES BOUTEILLES

La fonction de refroidissement des boissons vous permet de refroidir rapidement les bouteilles (1°C par minute) afin de déguster du vin et d'autres boissons à la température optimale, en quelques minutes.

L'étagère à l'intérieur de l'appareil est à double face avec un côté droit pour les aliments et un côté ondulé spécialement conçu pour l'insertion de bouteilles (jusqu'à 9 tailles standard ou 4 magnums).

# COCKTAIL BELLINI AVEC GLAÇONS À LA PÊCHE



Facile



10 minutes  
2 heures pour le  
refroidissement



4 personnes

## INGRÉDIENTS

400 ml Prosecco  
3 Pêches blanches

## MÉTHODE

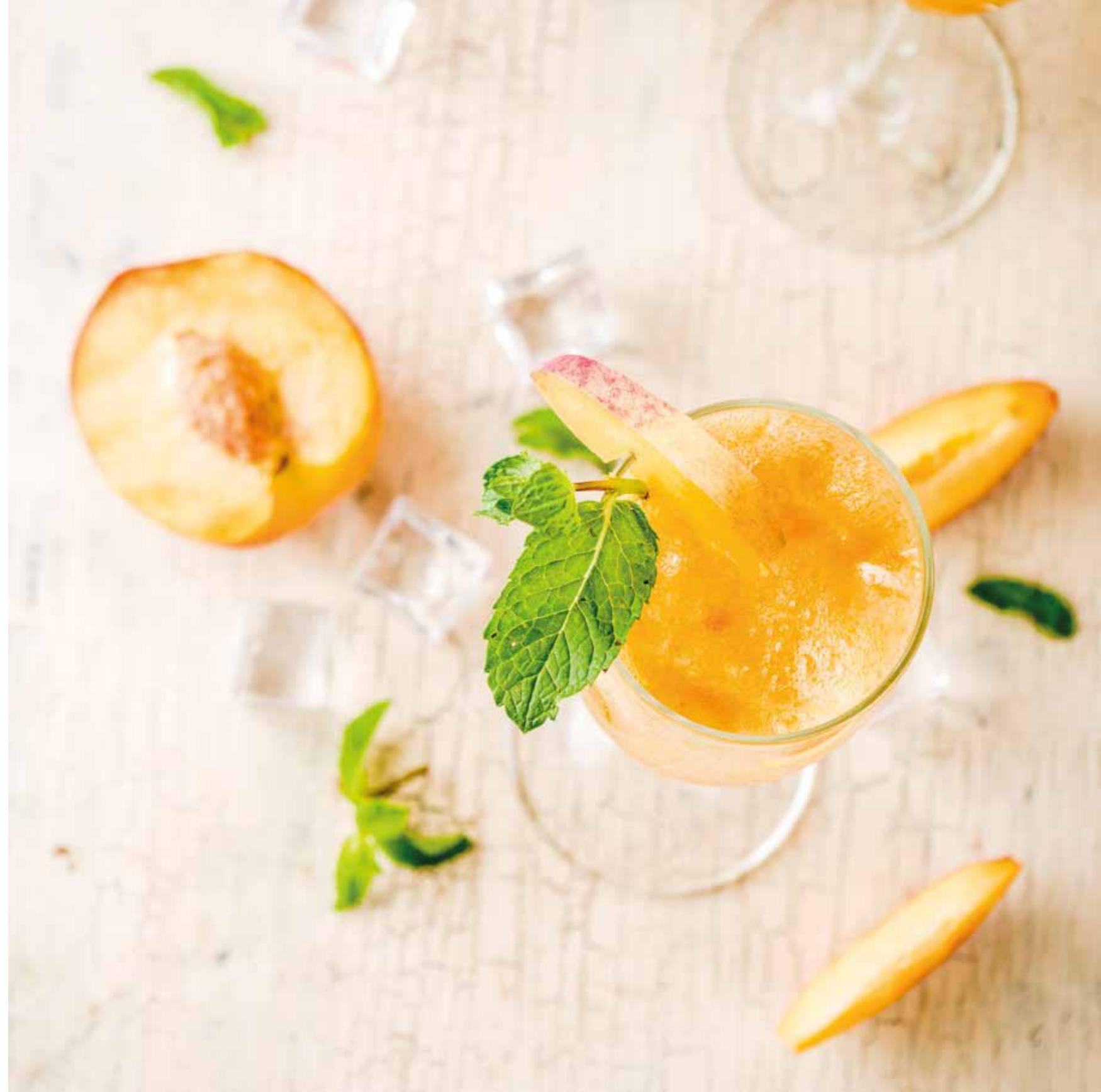
**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Laver les pêches à l'eau et les sécher avec un chiffon propre. Les couper en cubes sans enlever la peau. Mélanger la pêche dans un blender jusqu'à ce qu'elle devienne une purée.

Verser une partie de la purée dans un moule à glaçons et **congeler dans la cellule de refroidissement avec la fonction surgélation -18°C** pendant 2 heures.

Verser le reste de la purée dans un shaker, ajouter le prosecco refroidi dans la cellule de refroidissement avec la **fonction de refroidissement automatique des bouteilles** (vin blanc - pétillant).

Servir dans des flûtes avec les glaçons à la pêche.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



## RÉCHAUFFAGE, CUISSON LENTE À BASSE TEMPÉRATURE

Cette fonction permet de cuire les plats à une température basse constante (75°C), bien inférieure aux températures de cuisson traditionnelles disponibles, ce qui donne des viandes tendres et juteuses aux saveurs rehaussées et à l'arôme et la consistance préservés.

# ROSBIF CUIT À BASSE TEMPÉRATURE



Facile



30 minutes



8 personnes

### INGRÉDIENTS

- 1,5 kg Rumsteck
- 4 Cuillères à soupe de gros sel
- 1 Cuillère à café de poudre d'ail
- 2 Feuilles de laurier
- 1 Cuillère à soupe de poivre de Sichuan

Huile d'olive extra vierge  
Herbes aromatiques hachées (romarin, sauge et thym frais)

### MÉTHODE

Masser la viande avec l'huile d'olive et le gros sel. Mélanger les herbes hachées avec la poudre d'ail, poivrer et répartir le tout sur la viande.

Sur la cellule de refroidissement rapide et de réchauffage, sélectionner la **fonction spéciale - cuisson à basse température - rosbif**, et commencer le préchauffage.

Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile et faire dorer la viande de tous les côtés pour la saisir.

**Cuire dans la cellule de refroidissement rapide et de réchauffage**, en introduisant la sonde dans la viande avant de commencer la cuisson.

Pour servir, couper le rosbif en fines tranches et assaisonner avec un peu d'huile.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



## PRONTO, PRÊT À MANGER

En sélectionnant cette fonction, la cellule de refroidissement rapide et de réchauffage gardera les plats précuits à la température du réfrigérateur toute la journée, puis les réchauffera à une heure prédéfinie, afin que vous puissiez bénéficier d'un dîner chaud lors de votre retour à la maison !

# LASAGNES À LA BOLOGNAISE



Moyen



2 heures



8 personnes

## INGRÉDIENTS

- 20 Feuilles de lasagnes aux œufs frais
- 250 g Parmesan, râpé

### POUR LA SAUCE À LA VIANDE :

- 250 g Viande de porc hachée
- 500 g Viande de bœuf hachée
- 250 g Purée de tomates
- 50 g Carottes
- 50 g Oignons
- 50 g Céleri
- 40 g Lait entier
- 250 g Vin blanc
- 3 l Eau
- Huile d'olive extra vierge
- Sel fin
- Poivre noir

### POUR LA SAUCE BÉCHAMEL :

- 1 l Lait entier
- 100 g Beurre
- 100 g Farine 00
- 1 Pincée de sel fin
- Noix de muscade, râpée

## MÉTHODE

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter le céleri, les carottes et l'oignon hachés, en faisant mijoter le tout pendant une dizaine de minutes à feu moyen. Ajouter le porc et le bœuf hachés, les faire dorer lentement pendant une dizaine de minutes, puis ajouter le vin blanc.

Verser la purée de tomates et 1 litre d'eau, puis ajouter une pincée de sel, mélanger et laisser cuire à feu moyen pendant une heure. Ajouter ensuite un autre litre d'eau et poursuivre la cuisson pendant une autre heure ; la même chose pour le troisième litre d'eau. À la fin de la cuisson, saler et poivrer puis ajouter le lait.

Préparer la béchamel en faisant tout d'abord chauffer le lait dans une casserole. Faire fondre le beurre dans une autre casserole et ajouter la farine tamisée. Ne la laissez pas brûler. Ajouter le lait chaud et mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet de manière à éliminer les grumeaux. Assaisonner avec la noix de muscade et une pincée de sel, et remuer à feu chaud pendant 5-6 minutes jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

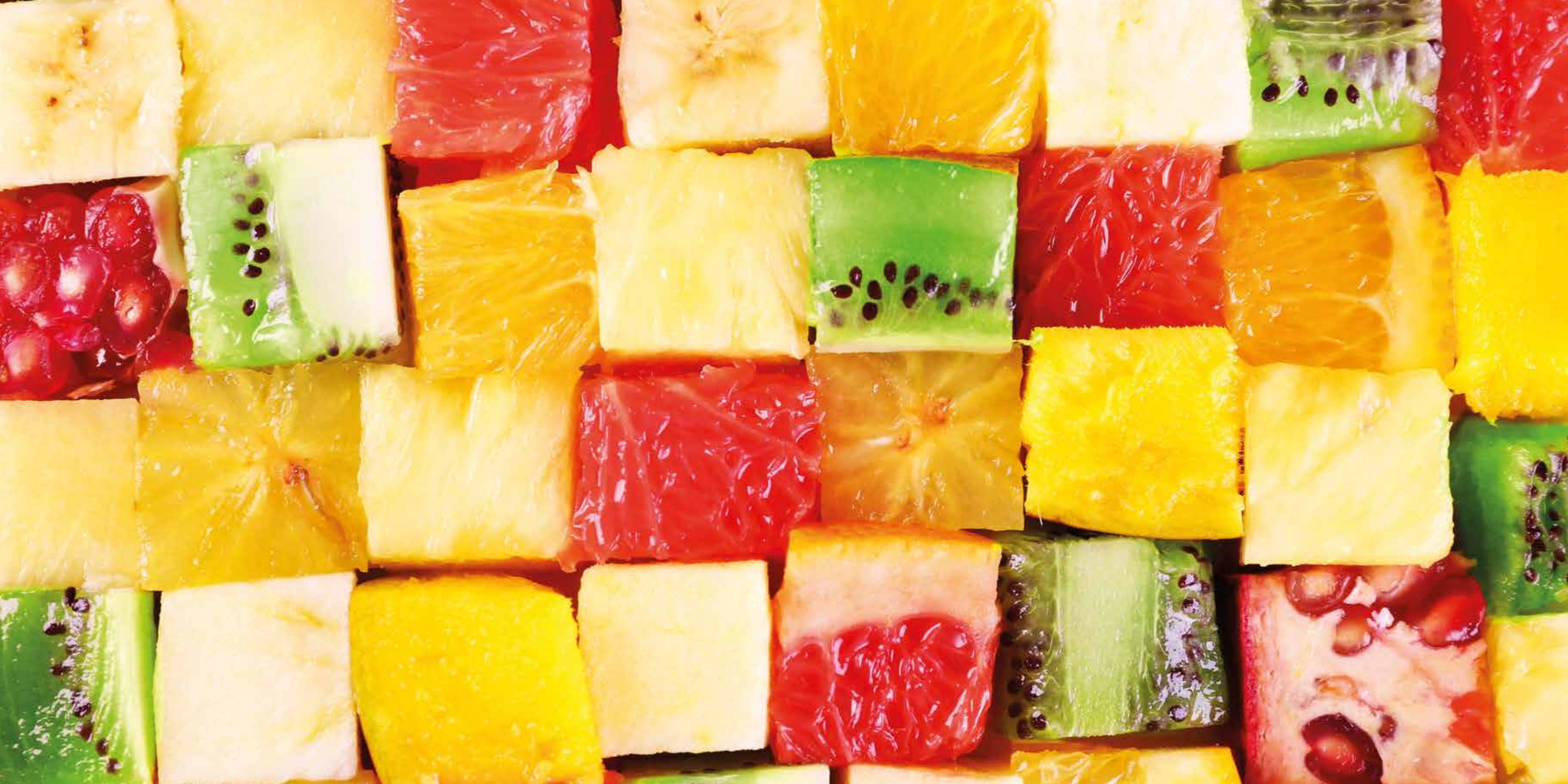
Pour assembler les lasagnes, prendre un moule rectangulaire de 30x20 cm. Poser une fine couche de béchamel sur le fond pour que les lasagnes n'adhèrent pas au plat, puis étaler d'abord des feuilles de lasagnes avec une couche de sauce à la viande, puis de la béchamel et enfin du parmesan râpé jusqu'à ce que le plat soit plein. La couche supérieure doit être constituée de parmesan râpé.

Faire cuire dans un four à 180°C pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Les portions qui ne sont pas consommées immédiatement peuvent être congelées ou refroidies pour être conservées au réfrigérateur à l'aide de la cellule de refroidissement. Pour refroidir, utiliser le **programme automatique - refroidissement rapide - pâtes - lasagnes/pâtes cuites**, et insérer une sonde de température réglée à **+3°C**. Pour la **congélation**, utiliser le **programme automatique - surgélation - pâtes - lasagnes/pâtes cuites**.

Pour les réchauffer lorsque vous êtes prêt à les manger, utiliser la **fonction "Pronto"** - il suffit d'insérer une portion de Lasagnes dans la cellule de refroidissement rapide, de lui dire à quelle heure vous souhaitez la manger et elle régulera la température pour conserver le plat le temps nécessaire, avant de le porter à une température de consommation sûre au moment où vous souhaitez le manger.







## TIROIR SOUS VIDE

Le tiroir sous vide Smeg permet de créer des résultats professionnels dans le confort de votre propre maison, en développant des saveurs exceptionnelles comme jamais auparavant. Il garantit un **vide de 99,9 %** et ralentit rapidement la détérioration et l'oxydation des aliments, tout en conservant les nutriments, les saveurs et les arômes.

La cuisson sous vide, pour conserver les aliments plus longtemps et resceller les emballages, est aujourd'hui possible grâce au tiroir sous vide Smeg.



# AVANTAGES

TIROIR SOUS VIDE



## PROTECTION

**Empêche la croissance des bactéries**

Le processus de scellage sous vide élimine l'air du sac ou du récipient, protégeant ainsi les aliments des bactéries ou de la poussière.



## PRÉSERVATION

**Préserve la saveur et l'arôme des aliments**

Les saveurs, les nutriments et les arômes sont infusés dans les aliments et parfaitement conservés comme s'ils étaient faits à partir d'ingrédients frais.

# AVANTAGES

## TIROIR SOUS VIDE



### LONGUE DURÉE DE CONSERVATION

**Conserver les aliments plus longtemps, réduire les déchets**

Le scellage sous vide permet de conserver les aliments en moyenne jusqu'à 4 fois plus longtemps, par rapport à la conservation à température ambiante ou au réfrigérateur. Grâce à cette méthode, les articles peuvent être conservés au réfrigérateur, au congélateur ou dans le garde-manger.



### CUISSON SOUS VIDE

**Résultats de la qualité des restaurants**

Après avoir scellé les aliments sous vide, la cuisson sous vide peut être réalisée à l'aide d'un four à vapeur. Les propriétés, la couleur et la consistance des aliments sont conservées et les saveurs sont renforcées, ce qui est impossible à réaliser avec les méthodes de cuisson traditionnelles.





# FONCTIONS

**TIROIR SOUS VIDE**

- > SCELLAGE SOUS VIDE DANS DES SACS
- > SCELLAGE SOUS VIDE DANS DES BOCAUX
- > FONCTION CHEF

## Tiroir sous vide



### SCELLAGE SOUS VIDE DANS DES SACS

Cette fonction permet de sceller sous vide les aliments dans les sachets appropriés et de choisir parmi 3 niveaux de scellage, en fonction des aliments à conserver.

Le niveau de scellage le plus élevé garantit un vide de 99,9 %, idéal pour la cuisson sous vide.

# FILET DE BOEUF

## AVEC DES LÉGUMES CROQUANTS SOUS VIDE



Facile



60 minutes



2 personnes

### INGRÉDIENTS

- 2 Filets de Boeuf (150 - 200 g chacun)
- 50 g Tomates cerises
- 250 g Asperges
- 2 Branches de romarin
- Huile, sel, poivre pour assaisonner

### MÉTHODE

Mettre les asperges et les tomates cerises nettoyées dans un sac de cuisson sous vide avec un peu d'huile et de sel.

**Mettre le sac dans le tiroir sous vide, et sceller au niveau de vide 3 et au niveau de scellage 2.**

Préchauffer le four à 70°C et, en même temps, **pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.** Faire cuire le sachet sous vide et scellé dans le four avec de la vapeur à 100 % pendant 30 minutes à 70°C.

Après la cuisson, mettre le sachet dans la cellule de refroidissement pour réduire la température à **+3°C** en utilisant le **programme automatique pour les légumes cuits.**

Mettre la viande dans un sac de cuisson sous vide avec un peu d'huile, de sel, de poivre et une branche de romarin.

Mettre le sac dans le tiroir sous vide, régler le niveau de vide sur 3 et le niveau de scellage sur 2 pour préparer le sachet.

Faire cuire le sac dans le four à 70°C pendant 20 à 30 minutes en utilisant 100 % de vapeur.

Les deux sacs peuvent être cuits dans le four en même temps, il n'y aura pas de transfert de goût ou d'odeur.

Pour servir, faire dorer la viande dans une poêle chaude et mélanger les légumes dans autre une poêle avec un peu d'huile pour donner du croquant.



## Tiroir sous vide



## SCELLAGE SOUS VIDE DANS DES BOCAUX

Le fait de sceller les produits sous vide dans un bocal permet de préserver les arômes, ainsi que la consistance et de protéger les aliments contre les bactéries.

Les trois niveaux de scellage sous vide permettent de conserver les aliments les plus délicats.

# SOUPE DE POISSON INDIVIDUELLE



Facile



60 minutes



6 bocaux de  
250 ml, de 70 mm  
de diamètre

## INGRÉDIENTS

- 2 Langoustine
- 200 g Moules
- 200 g Palourdes
- 200 g Lotte
- 2 Gousses d'ail
- 20 g Huile d'olive extra vierge

Persil haché  
Sel et poivre

## MÉTHODE

Nettoyer le poisson et couper la lotte en petits morceaux. Répartir le poisson dans les bocaux en verre, avec l'huile d'olive extra vierge et les gousses d'ail hachées.

**Fermer les bocaux et les sceller à l'aide de la fonction spéciale du tiroir sous vide "bocal sous vide", au niveau 3.**

Transférer dans un four à vapeur avec la fonction vapeur à 100 %, à 100°C pendant 15 minutes.



## Tiroir sous vide



## FONCTION CHEF

Le tiroir sous vide Smeg comprend une fonction spéciale chef.

En alternant les cycles de compression et de décompression, cette fonction permet d'accélérer la marinade et l'infusion.

Cette méthode permet d'ouvrir les fibres des aliments afin qu'ils absorbent toutes les huiles et les saveurs pour un résultat extrêmement savoureux.

Des préparations qui, traditionnellement, prendraient plusieurs jours, peuvent être faites en quelques minutes, comme les boissons alcoolisées, les infusions et les marinades.

# BOEUF SÉCHÉ



Facile



30 minutes  
2/3 heures pour le refroidissement



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 kg Rumsteck
- 30 g Sel
- 5 g Sucre
- 300 ml Huile d'olive extra vierge
- 1 Gousse d'ail dont la tige centrale a été retirée
- 1 Branche de romarin
- 1 Feuille de sauge
- 1 Feuille de laurier

### POUR LA GARNITURE :

- Copeaux de parmesan
- Tomates cerises
- Câpres

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Mettre l'huile, le sel, le sucre et les herbes dans un plat de cuisson. Enlever le gras du bœuf, puis masser la viande avec le mélange d'huile dans le plat de cuisson.

Refroidir la viande dans la cellule de refroidissement grâce à la fonction de refroidissement rapide, en la ramenant à +3°C à l'aide d'une sonde à viande.

**Une fois refroidie, mettre dans un sac de conservation sous vide, et replier l'extrémité ouverte pour que les liquides ne se répandent pas. Placer le sac dans la cellule de refroidissement, en veillant à ce que les extrémités du sac ne touchent pas la barre de soudure.**

Activer la fonction Chef et répéter l'opération 3 fois. **Avant la dernière, ouvrir le sachet et poser les bords sur la barre de soudure afin que le sachet soit soudé lors du dernier cycle. Sélectionner le niveau de scellage 2.**

Laisser le sachet scellé mariner au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures avant de découper la viande en tranches aussi fines que possible. Servir le tout avec des copeaux de parmesan, des câpres et des tomates cerises fraîches.







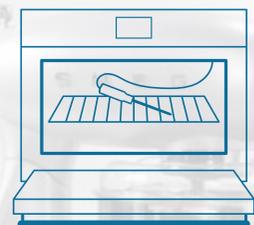
## **FOUR COMBINÉ VAPEUR**

Les fours combinés vapeur Smeg combinent des fonctions de cuisson traditionnelles avec la vapeur ; une façon extrêmement saine de cuisiner.

La fonction Sous Vide a été créée spécifiquement pour la cuisson d'aliments emballés sous vide. C'est la meilleure méthode pour maintenir à la fois les propriétés nutritionnelles et la qualité des aliments.

## VITALITY SYSTEM

Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



+

Tiroir sous vide



+

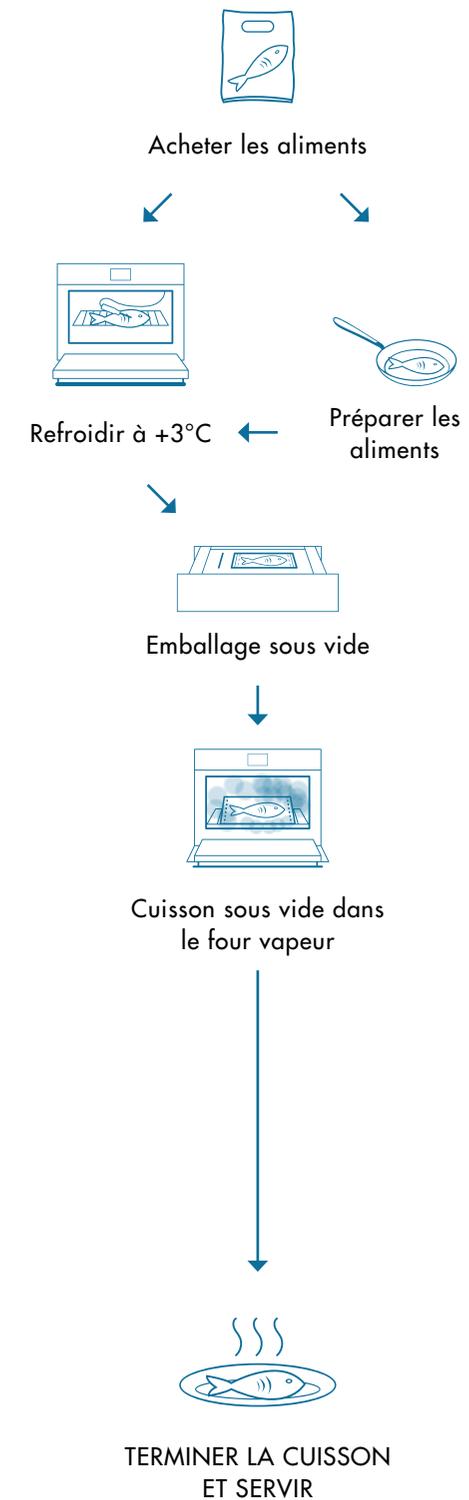
Four combiné vapeur



# 1.

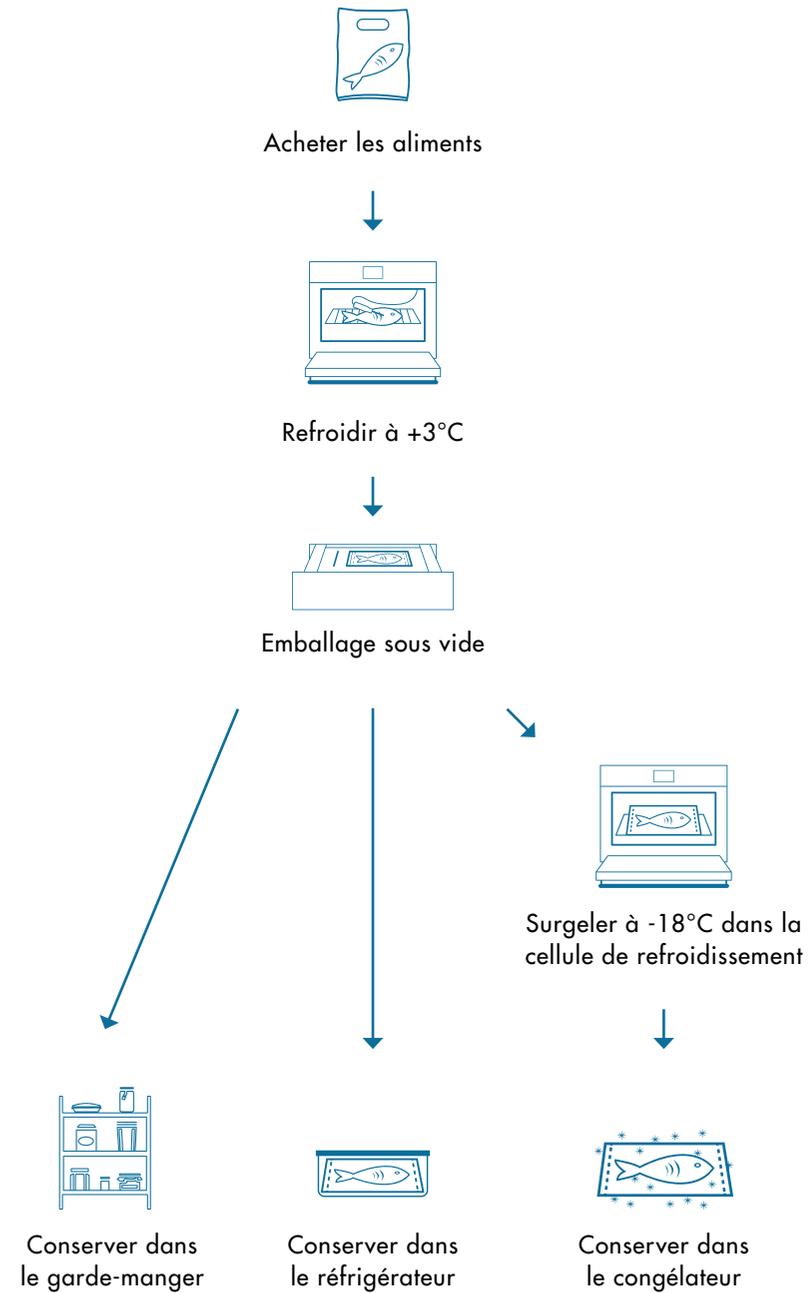
## CUISSON SOUS VIDE

- Cuisson à basse température
- Préserve les caractéristiques des aliments
- Renforce la saveur



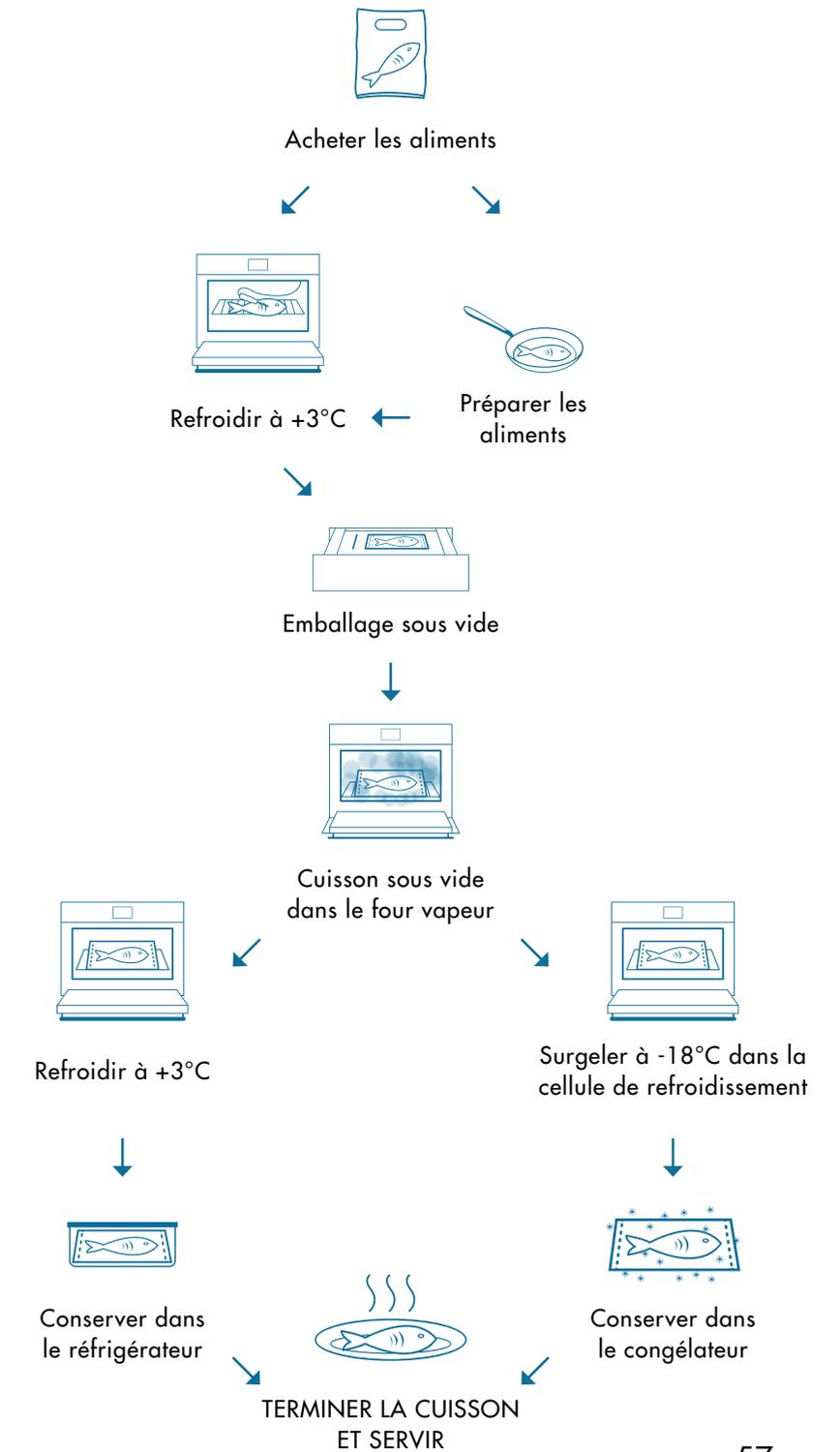
## 2. CONSERVATION SOUS VIDE

- Conservation des aliments pour les protéger contre les bactéries
- Une durée de conservation plus longue



## 3. CUISSON ET CONSERVATION SOUS VIDE

- Des produits cuits et conservés sous vide ayant les mêmes propriétés que les produits frais, **prêts à être utilisés**
- La qualité de la restauration à domicile
- Préparez et cuisinez quand cela vous convient, et consommez quand vous le souhaitez



# LASAGNES AUX CREVETTES



Facile



1,5 heures



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 500 g Feuilles de lasagnes aux œufs frais
- 50 g Beurre
- 50 g Farine
- 500 g Crevettes entières
- 100 ml Brandy
- 1 Gousse d'ail
- 1 Carotte
- 1 Branche de céleri
- ½ Oignon
- 1 Cuillère à café de purée de tomates
- 8 Glaçons
- Zeste d'une orange
- Tomates séchées
- Estragon
- Noix de muscade
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

-  Pré-refroidissement -30°C
-  Refroidissement rapide +3°C

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

-  Cuisson à 90°C

## MÉTHODE

Décortiquer et déveiner les crevettes.

Réaliser un bouillon avec les têtes des crevettes. Dans une cocotte, faire cuire les têtes des crevettes et les écraser. Ajouter le céleri, la carotte et l'oignon, grossièrement hachés ; le zeste d'orange et la purée de tomate, et poursuivre la cuisson. Ajouter les glaçons et laisser cuire encore 10 à 15 minutes avec le couvercle.

Pour la sauce béchamel, faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine.

Faire cuire le mélange dans une casserole épaisse jusqu'à ce qu'il prenne une couleur brun clair, puis ajouter le bouillon en le versant dans une passoire et en pressant les têtes de crevettes avec le dos d'une cuillère en bois. Continuer à mélanger jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse et crémeuse. Assaisonner.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle avec la gousse d'ail ; lorsque l'huile est chaude, ajouter les crevettes et les faire frire rapidement en les remuant de temps en temps, avant de les faire flamber avec le brandy. Ajouter un peu d'estragon grossièrement haché et retirer du feu.

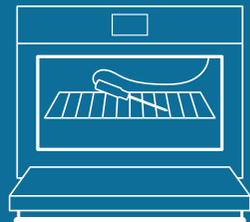
Hacher grossièrement les crevettes et les ajouter à la béchamel chaude.

Étaler un peu de béchamel sur le fond d'un plat, puis ajouter une couche de lasagnes, recouvrir d'une autre couche de sauce, puis des crevettes ; ajouter un peu de tomates séchées, puis recommencer autant que nécessaire.

Faire cuire les lasagnes dans le four vapeur **avec chaleur tournante à 90°C, et 25 % de vapeur** pendant 20 minutes. Si les lasagnes ne sont pas consommées immédiatement, **régler la fonction de pré-refroidissement à -30°C sur la cellule de refroidissement, puis refroidir à +3°C à l'aide de la sonde de température** et conserver au réfrigérateur.

Manger lorsque c'est nécessaire, en réchauffant le plat à l'aide de la fonction "Pronto" en réglant l'heure de fin de la fonction.

Cellule de  
refroidissement  
rapide et de  
réchauffage



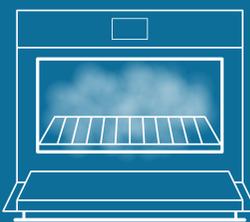
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné  
vapeur



# TARTARE DE SAUMON AVEC RIZ CUIT SOUS VIDE



Facile

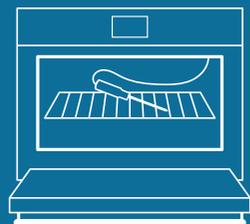


1,5 heures



4 personnes

Cellule de  
refroidissement  
rapide et de  
réchauffage



+

Tiroir sous vide



+

Four combiné  
vapeur



## INGRÉDIENTS

- 2 Filets de saumon
- 1/2 Branche de céleri
- 1/2 Oignon
- 160 g Riz Basmati
- Ciboulette fraîche
- Graines de pavot
- Sel et poivre

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

- Pré-refroidissement -30°C
- Surgélation -18°C
- Refroidissement rapide +3°C

### TIROIR SOUS VIDE

- Scellage sous vide dans des sacs

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

- Cuisson à 90°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Nettoyer les filets de saumon et les **surgeler à -18°C dans la cellule de refroidissement pendant 2 heures**, en utilisant la fonction surgélation, pour éliminer tout risque de parasites. Ensuite, les conserver au congélateur pendant au moins 96 heures.

**Décongeler les filets dans la cellule de refroidissement avant consommation, en utilisant la fonction spéciale de décongélation selon le poids** ; puis les couper en petits cubes pour en faire un tartare.

Régler à nouveau la fonction de pré-refroidissement sur la cellule de refroidissement, à -30°C.

Placer le céleri et l'oignon dans une cocotte, grossièrement hachés, avec les chutes de saumon et 400 ml d'eau, puis faire cuire pour obtenir un bouillon concentré.

Amener le bouillon à **+3°C en utilisant la fonction de refroidissement rapide par sonde de la cellule de refroidissement.**

Tamiser et transférer 160 ml de bouillon dans un sac de cuisson sous vide.

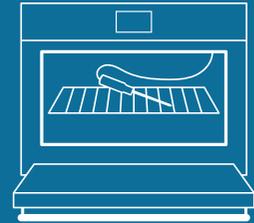
Ajouter le riz et sceller **le sac au niveau de vide 3 et au niveau de scellage 2.**

**Cuire dans le four vapeur à 90°C** avec 100 % de vapeur pendant 35 minutes.

Servir le riz et garnir le tartare de saumon avec de la ciboulette fraîche et des graines de pavot.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



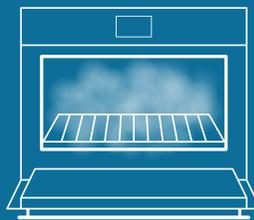
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# RIGATONI DE KAMUT



Facile



1 heure



3 personnes

## INGRÉDIENTS

- 250 g Rigatoni de Kamut
- 200 g Fromage Pecorino Romano
- 5 g Poivre mélangé
- 160 g Eau chaude
- 62 g Huile d'olive extra vierge
- 3 g Sel de mer

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

-  Pré-refroidissement -30°C
-  Refroidissement rapide +3°C

### TIROIR SOUS VIDE

-  Scellage sous vide dans des sacs

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

-  Cuisson à 90°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Râper le fromage Pecorino Romano dans un bol.

Mélanger le fromage Pecorino Romano avec le poivre, l'eau chaude et l'huile d'olive extra vierge.

Verser dans un sac de cuisson sous vide, ajouter les rigatoni et une généreuse pincée de sel.

Refroidir le mélange dans **la cellule de refroidissement à +3°C pendant 40 minutes, en utilisant la fonction refroidissement rapide.**

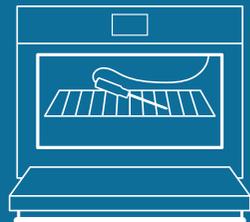
**Sceller le sac sous vide avec le niveau de vide 2 et le niveau de scellage 2**, et le faire cuire dans un four vapeur à 90°C avec 100 % de vapeur pendant environ 50 minutes.

Pendant la cuisson, secouer le sac régulièrement afin de bien mélanger le contenu.

Ouvrir et servir.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# RÔTI DE BŒUF SOUS VIDE



Moyen



5 heures



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1,5 kg Rumsteck
- 1 Feuille de laurier
- 1 Gousse d'ail
- 1 Branche de romarin

## POUR LA GARNITURE :

- Radis
- Vinaigre balsamique
- Huile d'olive extra vierge

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

 Pré-refroidissement -30°C

 Refroidissement rapide +3°C

### TIROIR SOUS VIDE

 Scellage sous vide dans des sacs

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

 Cuisson à 70°C - 170°C - 250°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Placer la viande sur une planche à découper et ajouter les herbes, le sel, le poivre et l'huile d'olive, avant de ficeler. À l'aide d'une ficelle de cuisine, ficeler fermement le bœuf, en enroulant la ficelle deux fois autour du côté long. Enroulez ensuite la ficelle autour du bœuf à l'horizontale pour sceller les éventuelles fissures dans la viande et la rendre aussi compacte que possible. Ajouter une feuille de laurier et le brin de romarin.

**Refroidir à +3°C à l'aide de la sonde de température,** avant de placer dans un sac de cuisson sous vide avec un peu de poivre et une gousse d'ail.

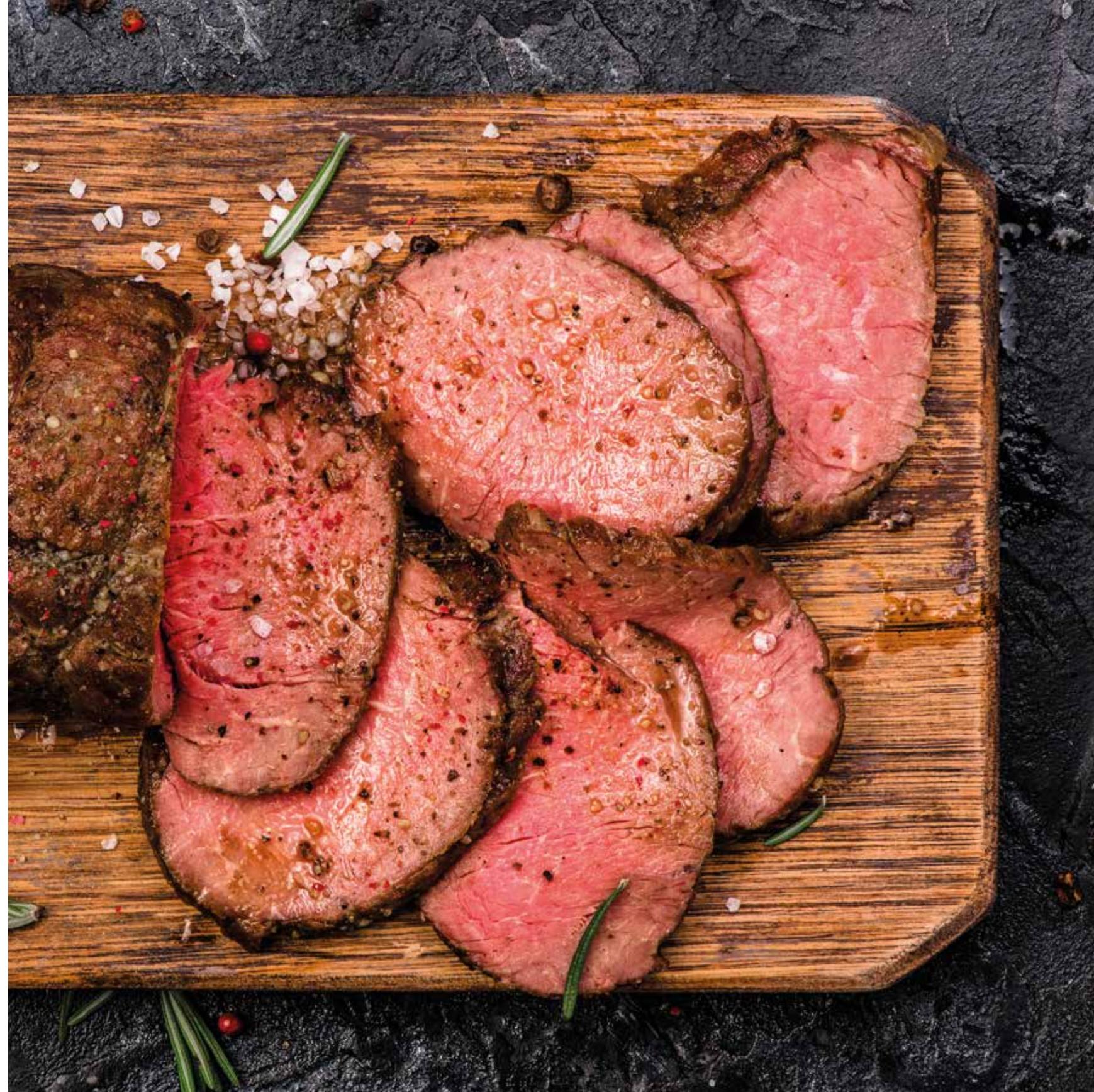
**Sceller dans le tiroir sous vide avec un niveau de vide 3 et un niveau de scellage 2.**

Cuire dans un four vapeur à 70°C avec 100 % de vapeur pendant 2 heures.

Retirer la viande du sac, la placer sur un lèche-frite et faire rôtir à 170°C sur la fonction statique pendant 1 heure.

Utiliser la fonction grill (250°C) pendant les dernières minutes pour faire dorer l'extérieur.

Laisser reposer et couper en fines tranches, puis assaisonner avec du radis frais et du vinaigre balsamique.



# JARRET DE PORC À LA BIÈRE



Difficile



4 heures



2 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 kg Jarret de porc
- 1 Carotte
- ½ Branche de céleri
- ½ Oignon
- 1 Branche de romarin
- 1 Feuille de laurier
- 200 ml Bière

Baie de genièvre  
Fécule de maïs  
Sel et poivre

### POUR LA GARNITURE :

Abricots secs

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

- Pré-refroidissement -30°C
- Refroidissement rapide +3°C

### TIROIR SOUS VIDE

- Fonction Chef

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

- Cuisson à 100°C - 170°C - 250°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Placer la viande sur la planche à découper et la masser avec le sel, le poivre, le romarin et l'huile. Placez la viande sur la planche à découper et ajoutez le sel, le poivre, le romarin et l'huile en massant. Pour la marinade, placer le jarret de porc dans un bol, puis ajouter les carottes, le céleri, l'oignon, le romarin, les baies de genièvre, le laurier et la bière.

**Refroidir la viande à +3°C dans la cellule de refroidissement à l'aide de la sonde de température,** puis verser tout le contenu dans un sac de cuisson sous vide.

**Placer dans le tiroir sous vide et laisser mariner en utilisant la fonction Chef** pendant 5 minutes (scellage de niveau 2).

A la fin de la fonction, faire cuire dans un four vapeur à 100°C avec 100 % de vapeur pendant 2 heures.

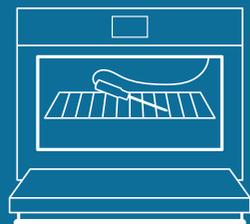
Une fois cuit, séparer le jarret de porc de son liquide de cuisson et poursuivre la cuisson au four sur la fonction statique à 170°C pendant 45 minutes.

Terminer la cuisson en utilisant la fonction grill à 250°C pour faire dorer.

En attendant, préparer le glaçage en réduisant le liquide de cuisson dans une grande casserole, en ajoutant de la fécule de maïs et les abricots secs.

Servir le jarret de porc et verser sur le glaçage et les abricots.

Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



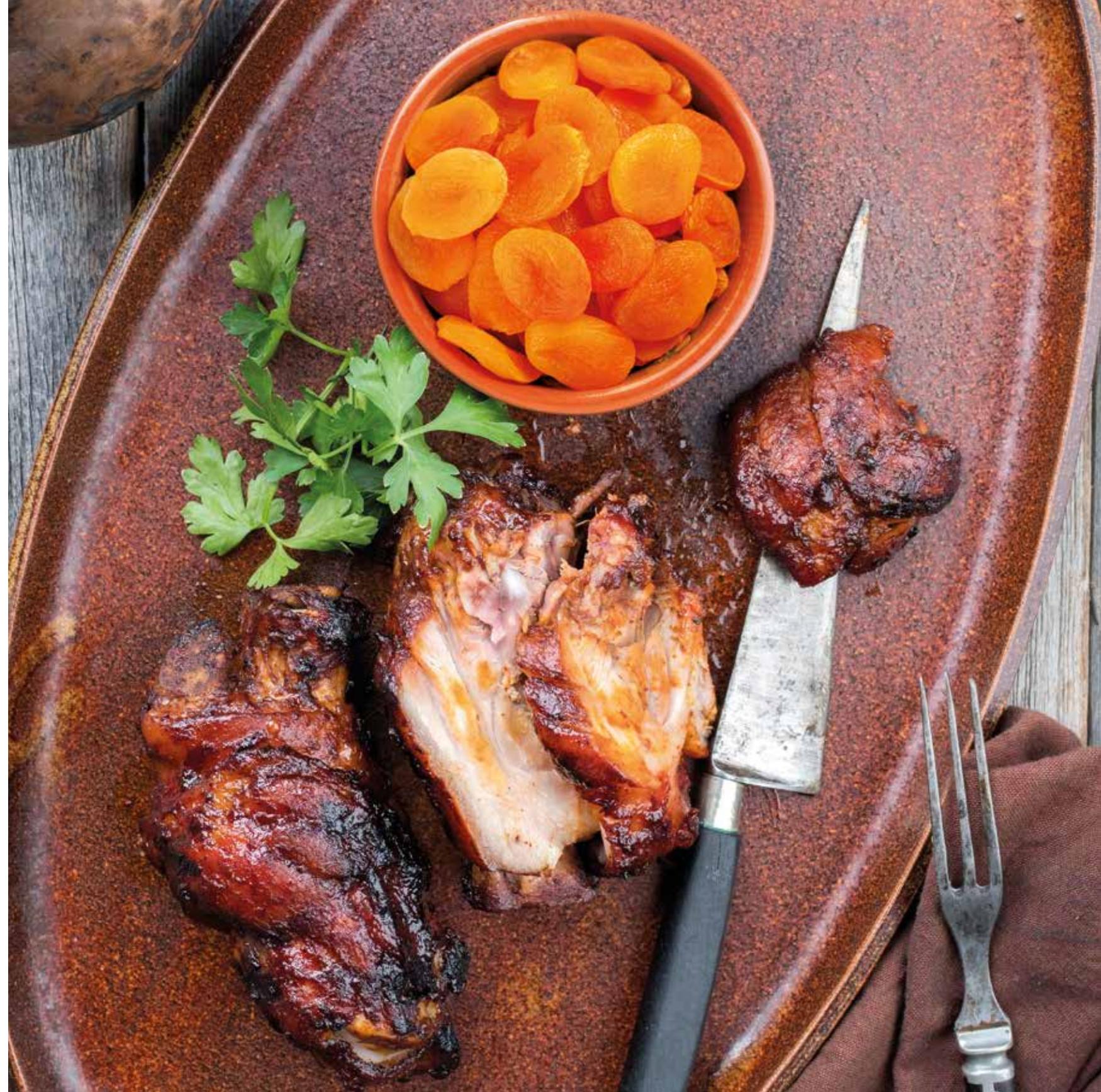
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# FILET DE PORC AUX LÉGUMES CROQUANTS



Facile



5 heures



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 Filets de porc (environ 800 g)
- 1 Oignon nouveau
- 1 Oignon rouge
- 1 Carotte
- 2 Branches de céleri
- 50 g Pointes d'asperges
- 100 ml Vin rouge ou vinaigre balsamique
- Graines de fenouil
- Sel et poivre

## POUR LA GARNITURE :

- Huile d'olive extra vierge
- Graines de chia
- Roquette

## FONCTIONS

### TIROIR SOUS VIDE

-  Scellage sous vide dans des sacs

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

-  Cuisson à 100°C

## MÉTHODE

Placer la viande sur une planche à découper et ajouter le sel, le poivre et les graines de fenouil. Recouvrez d'huile d'olive sur toutes les faces. Placer la viande dans un sac de cuisson sous vide et ajouter l'oignon nouveau coupé en deux sur sa longueur et quelques grains de poivre.

Dans le même temps, préparer les légumes croquants. Couper l'oignon rouge en rondelles et couper la pointe des asperges. Couper les tiges des carottes et des céleris dans le sens de la longueur. Placer l'oignon, les asperges, le céleri et les carottes proprement dans quatre sacs de cuisson sous vide séparés.

Sceller les sacs dans le  **tiroir sous vide\* selon le niveau de vide 3 et le niveau de scellage 2.**

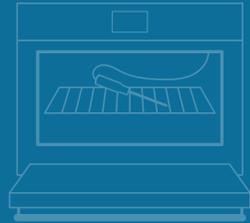
Ensuite, faire cuire le sac avec le filet de porc dans le four vapeur à 100°C avec 100 % de vapeur, pendant 1 heure.

Sept minutes avant la fin de la cuisson de la viande, transférer le sachet sous vide avec les carottes dans le four. Placer les autres sacs de légumes sous vide dans le four trois minutes avant la fin de la cuisson.

Sortir le filet de porc du sachet, le couper en médaillons et le garnir de graines de chia. Terminer l'assiette avec une réduction de vinaigre balsamique ou de vin rouge, selon votre préférence, une roquette fraîche et les légumes cuits.

*\*Conseil : 3 sacs sous vide peuvent être scellés en même temps dans le tiroir, en les faisant se chevaucher sous la barre de soudure et en utilisant le niveau de vide 3, et le niveau de soudure 3.*

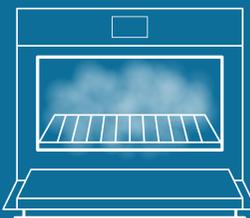
Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



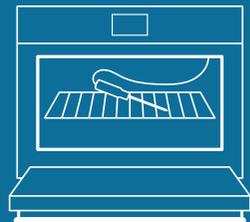
Tiroir sous vide



Four combiné vapeur



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



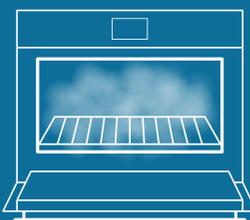
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# FILET DE MAQUEREAU À LA COURGE BUTTERNUT



Moyen



1 heure



2 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 Maquereau
- 500 g Courge Butternut
- 1 Branche de thym
- 2 Filets d'anchois
- 1 Gousse d'ail

Pousses de chicorée  
Sauce aux anchois  
Vinaigre de framboise  
Huile d'olive extra vierge  
Sel et poivre

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

-  Pré-refroidissement -30°C
-  Décongélation contrôlée
-  Refroidissement rapide +3°C

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

-  Cuisson à 220°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Nettoyer et découper le maquereau en filets.

**Congeler les filets à -18°C dans la cellule de refroidissement pendant deux heures, en utilisant la fonction de surgélation,** pour éliminer tout risque de parasites. Ensuite, les conserver au congélateur pendant au moins 96 heures.

**Décongeler les filets dans la cellule de refroidissement avant consommation, en utilisant la fonction spéciale de décongélation selon le poids.**

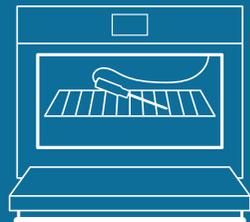
Pour la purée de courge Butternut : nettoyer et couper la courge en dés. Placer les morceaux de courge sur une feuille d'aluminium, assaisonner avec l'huile, le sel, le poivre, l'ail et le thym et refermer la feuille, avant de faire cuire au four à 220°C pendant 15 minutes sur la fonction statique.

Passer la courge cuite dans un moulin à légumes et mélanger, en arrosant d'huile d'olive extra vierge. Assaisonner.

Graisser la peau du filet de maquereau avec de l'huile d'olive et assaisonner bien. Dans une poêle chaude, saisir la peau jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante. Pour servir, placer la purée de courge au fond de l'assiette et poser le filet, peau vers le haut, sur le dessus. Garnir de pousses de chicorée assaisonnées de sauce aux anchois, de vinaigre de framboise et d'anchois hachés.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



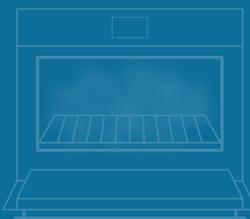
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# FILET DE THON

DANS UNE CROÛTE DE SÉSAME ET DE MOUTARDE



Facile



45 minutes



2 personnes

## INGRÉDIENTS

2 Filets de thon  
2 Oeufs  
Graines de sésame

## POUR LA GARNITURE

Moutarde de Dijon complète  
Germe de poireaux  
Huile d'olive extra vierge  
Sel et poivre

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT



Pré-refroidissement -30°C



Surgélation -18°C



Décongélation contrôlée

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Nettoyer les filets de thon en prenant soin de retirer la peau. **Surgeler à -18°C dans la cellule de refroidissement pendant deux heures, en utilisant la fonction de surgélation**, pour éliminer tout risque de parasites. Ensuite, les conserver au congélateur pendant au moins 96 heures.

Lorsqu'ils sont prêts à être préparés, **décongeler les filets dans la cellule de refroidissement, en utilisant la fonction spéciale de décongélation selon le poids.**

Une fois le poisson décongelé, fouetter les blancs d'œufs dans un bol et y plonger les filets de thon jusqu'à ce qu'ils soient recouverts. Tremper les filets de thon dans les graines de sésame pour qu'ils soient bien enrobés.

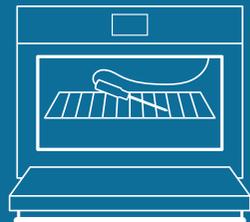
Dans une poêle chaude et antiadhésive, saisir le thon pendant environ 1 minute\* de chaque côté.

Dresser le thon et le décorer avec de la moutarde de Dijon complète et des germes de poireaux.

*\*Conseil : le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de découpe de la viande. Le temps indiqué pour chaque côté se réfère à une viande d'une épaisseur d'environ 2 cm.*



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



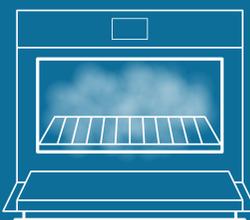
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# PAIN COMPLET



Difficile



25 heures



4/6 personnes

## INGRÉDIENTS

500 g Farine ordinaire  
500 g Farine de blé complet  
4 g Levain naturel  
550 ml Eau froide  
20 g Sel

Huile d'olive extra vierge  
Graines de sésame

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

 Levage de la pâte

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

 Cuisson à 220°C - 170°C

## MÉTHODE

Ajouter les farines, le levain et l'eau dans un bol et bien mélanger. Pétrir en ajoutant le sel, et rouler en boule. Placer la pâte dans un bol huilé et recouvrir de film alimentaire.

Placer la pâte dans la **cellule de refroidissement et démarrer la fonction de levage**.

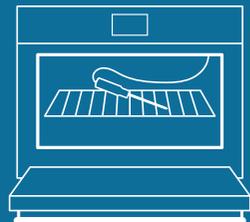
Mettre en place trois étapes de levage : **+3°C pendant 6 heures, 19°C pendant 6 heures, et enfin 28°C pendant 6 heures supplémentaires**.

Retirer la pâte et procéder à la cuisson dans le four vapeur sur le cycle chaleur tournante à 220°C avec 25 % de vapeur pendant 10 minutes.

Poursuivre ensuite la cuisson dans le four statique à 170°C pendant 20 minutes, et terminer par le cycle de chaleur tournante à 170°C avec 25 % de vapeur pendant 10 minutes.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



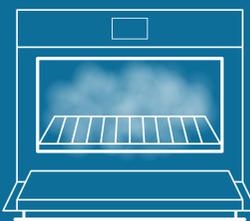
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# CHEESECAKE AVEC UN NAPPAGE À LA CONFITURE



Moyen



3 heures



5 personnes

## INGRÉDIENTS

300 g Digestive biscuits  
150 g Beurre

### POUR LA GARNITURE :

250 g Fromage à tartiner  
250 g Ricotta  
100 g Crème fraîche  
10 g Feuilles de gélatine  
100 g Sucre  
1 Gousse de vanille  
Zeste et jus d'une orange

### POUR LE NAPPAGE CONFITURE :

6 Oranges  
100 g Sucre

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

- Pré-refroidissement -30°C
- Refroidissement rapide +3°C

### TIROIR SOUS VIDE

- Fonction Chef

### FOUR COMBINÉ VAPEUR

- Cuisson à 100°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Mettre les biscuits dans le blender et mixer jusqu'à ce qu'ils se brisent en fines miettes et ajouter le beurre fondu. Mélanger jusqu'à ce que les miettes de biscuits soient bien enrobées, puis les compacter dans un moule antiadhésif.

**Refroidir dans la cellule de refroidissement à +3°C pendant 30 minutes, en utilisant la fonction de refroidissement rapide.**

Pour la garniture, mélanger le fromage à tartiner avec la ricotta et ajouter la crème fraîche, le zeste et le jus d'orange, la gélatine (préalablement ramollie et fondue dans une casserole, avant d'être laissée à refroidir), et les graines de  $\frac{3}{4}$  d'une gousse de vanille.

Retirer le moule de la cellule de refroidissement, étaler la garniture sur le fond et remettre dans la **cellule de refroidissement à +3°C pendant 10 minutes**, en utilisant la fonction de refroidissement rapide.

Pour le nappage confiture : nettoyer et couper six oranges, ajouter le sucre et le dernier  $\frac{1}{4}$  de la gousse de vanille.

Placer dans un **sac de cuisson sous vide et sceller dans le tiroir sous vide** avec la **fonction Chef** (scellage de niveau 2).

Cuire dans un four vapeur à 100°C avec 100 % de vapeur pendant 50 minutes environ.

Une fois cuit, mélangez la préparation et la placer dans la **cellule de refroidissement à +3°C pendant environ 45 minutes, en utilisant la fonction de refroidissement rapide à +3°C.**

Garnir le cheesecake avec le nappage à la confiture et conserver dans la cellule de refroidissement, en utilisant la fonction de conservation personnalisée - réfrigérateur.



# CRÈME GLACÉE AU ROMARIN



Facile

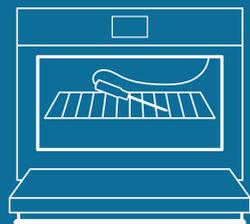


1 heure



4 personnes

Cellule de  
refroidissement  
rapide et de  
réchauffage



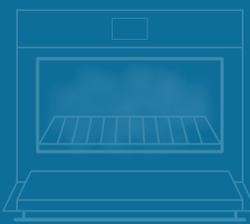
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné  
vapeur



## INGRÉDIENTS

- 1 l Crème fraîche
- 2 Branches de romarin
- 1 Citron
- ½ Gousse de vanille
- 200 ml Lait concentré

### POUR LA GARNITURE :

Fleurs comestibles

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT



Pré-refroidissement -30°C



Surgélation -18°C

### TIROIR SOUS VIDE



Fonction Chef

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Placer la crème fraîche, le romarin, le zeste du citron, le lait concentré et les graines de la gousse de vanille dans un sac sous vide.

Placer le sac dans le tiroir sous vide et exécuter la **fonction Chef avec le niveau 2 de scellage.**

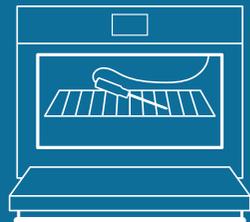
Ouvrir ensuite le sac, filtrer le mélange et placer dans un moule en silicone.

Placer le moule dans la **cellule de refroidissement rapide et surgeler à -18°C** pendant 150 minutes avec le programme automatique - surgélation - desserts - glaces/sucettes glacée.

Une fois le programme automatique terminé, retirer la glace du bol et décorer avec les fleurs comestibles. Servir immédiatement ou conserver au congélateur.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



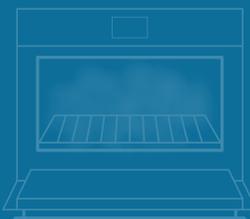
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# SEMIFREDDO AUX AMARETTI



Facile



4 heures



3 personnes

## INGRÉDIENTS

5	Oeufs
80 g	Sucre
200 g	Biscuits Amaretti
400 g	Crème fraîche
35 g	Chocolat noir à 95 %

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Battre les 5 jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ajouter les amaretti émiettés.

Séparément, fouetter la crème fraîche et ajouter le mélange d'œufs, avant d'incorporer les blancs d'œufs préalablement battus en pics fermes et les copeaux de chocolat.

**Verser le mélange dans un moule et le placer dans la cellule de refroidissement. Régler la fonction de surgélation à -18°C pendant trois heures.**

Sortir le semifreddo du moule, le décorer avec des miettes de biscuits Amaretti et des copeaux de chocolat, puis servir.

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT



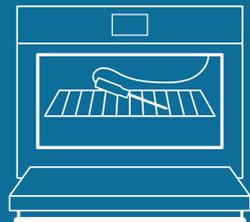
Pré-refroidissement -30°C



Surgélation -18°C



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



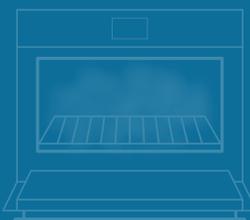
+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# SUCETTE GLACÉE À L'ORANGE



Facile



1,5 heures



4 sucettes glacées

## INGRÉDIENTS

3 Oranges  
Menthe fraîche

## FONCTIONS

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT

 Pré-refroidissement -30°C

 Surgélation -18°C

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Récupérer le zeste d'une orange, puis enlever la peau restante. Séparer soigneusement tous les segments de l'orange et enlever la partie centrale. Extraire le jus des deux oranges restantes et filtrer le jus.

Remplir un moule à sucettes glacées au tiers avec du jus d'orange. **Surgeler dans la cellule de refroidissement en utilisant la fonction de surgélation à -18°C pendant 1 heure.**

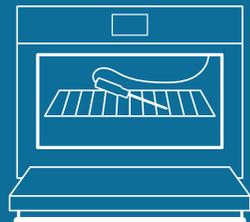
Une fois surgelés, placer un segment entier d'orange à l'intérieur de chaque moule et remplir jusqu'en haut avec le reste du jus.

Saupoudrer le zeste d'orange et **surgeler dans la cellule de refroidissement à -18°C** pendant 2 heures et 30 minutes.

Servir immédiatement, ou conserver au congélateur.



Cellule de refroidissement rapide et de réchauffage



+

Tiroir sous vide



+

Four combiné vapeur



# COCKTAIL FROZEN AU KIVI ET À LA MENTHE

AVEC DU PROSECCO



Facile



2,5 heures



1 personne

## INGRÉDIENTS

- 2 Kiwis
- 3 Feuilles de menthe fraîche
- 1 Pampleousse
- 200 ml Prosecco

### POUR LA GARNITURE :

- 1 tranche de kiwi séché

## FONCTIONS

### BLAST CHILLER

-  Pré-refroidissement -30°C
-  Surgélation -18°C
-  Refroidissement des bouteilles

## MÉTHODE

**Pré-refroidir la cellule de refroidissement à -30°C en utilisant la fonction de pré-refroidissement.**

Nettoyer les kiwis et mélanger la chair avec quelques feuilles de menthe. Passer le mélange à travers un tamis fin et **surgeler dans la cellule de refroidissement à -18°C pendant 2,5 heures, en utilisant la fonction de surgélation.**

Toutes les demi-heures, retirer le mélange, casser délicatement la surface et remettre dans la cellule de refroidissement.

Le mélange doit obtenir une texture "sableuse".

Dans le même temps, refroidir une bouteille de Prosecco dans la **cellule de refroidissement en utilisant la fonction de refroidissement des boissons** - automatique - pétillant - vin blanc.

Placer le mélange surgelé dans un verre et verser un peu de Prosecco frais sur le dessus.

Garnir d'un zeste de pampleousse et d'une tranche de kiwi séché et servir.





## LINEA

### CELLULE DE REFROIDISSEMENT



**SAB4104S** Verre Gris  
Code EAN: 8017709250218

Hauteur 45 cm

#### COMMANDES

Commandes tactiles  
Interface **EasyGuide** colorée  
Afficheur LCD

#### FONCTIONS

60 Programmes Automatiques  
**5 fonctions de réchauffage :**  
Levage, Pronto, décongélation selon le poids, décongélation selon le temps, cuisson lente à basse température  
**5 fonctions de refroidissement :**  
pré-refroidissement, refroidissement rapide, surgélation, conservation, refroidissement des bouteilles

#### CARACTÉRISTIQUES

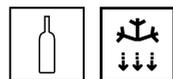
**Plage de températures de -35 à +75°C**  
Cavité en inox  
Supports latéraux en métal,  
3 niveaux  
Verrouillage commandes,  
sécurité enfants  
1 lampe halogène de 20 W

Pouvoir de congélation: 3 kg/24h  
Classe climatique: T  
Niveau sonore: 48 dB(A) re 1 Pw

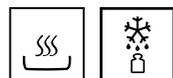
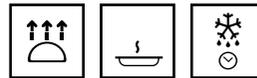
#### ACCESSOIRES INCLUS

1 sonde de température  
1 étagère chromée double face  
(un côté pour le porte-bouteilles)  
1 chiffon en microfibre

Fonctions de refroidissement



Fonctions de réchauffage



### TIROIR SOUS VIDE



**CPV115S** Verre Gris  
Code EAN: 8017709260590

Hauteur 15 cm

Convient pour être installé directement sous un four vapeur compact de 45 cm de hauteur ou une cellule de refroidissement rapide.  
Complément pour une niche de 60 cm  
Charge maximale autorisée sur le tiroir: 85 kg  
Charge maximale autorisée à l'intérieur du tiroir: 15 kg

#### COMMANDES

Commandes tactiles

#### FONCTIONS

**3 niveaux de mise sous vide dans des sacs :**  
délicat, conservation sous-vide  
**Fonction Chef :**  
compression, décompression  
3 niveaux de scellage : délicat, moyen, maximum  
**3 niveaux de vide dans les bouches :** délicat, moyen, maximum

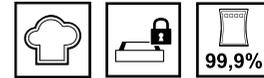
#### CARACTÉRISTIQUES

Ouverture Push pull (sans poignée)  
Scellage en 2 étapes  
Capteur de vide absolu avec une précision de 10 mbar  
Vide final 2-10 mBar  
Cycle automatique de séchage de la pompe  
Capacité nette : 6.5 litres

#### ACCESSOIRES INCLUS

50 sachets pour conservation  
50 sachets pour cuisson sous vide  
Puissance nominale : 230 W

Fonctions

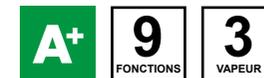


### FOUR COMBINÉ VAPEUR



**SF4104VCS** Verre Gris  
Code EAN: 8017709255534

Fonctions



#### 9 FONCTIONS DE CUISSON

Chaleur tournante turbo, Chaleur tournante, Chaleur brassée, Statique, Eco, Gril, Gril ventilé, Sole, Sole ventilée

**Autres fonctions :** Décongélation selon le temps, Décongélation selon le poids, Levage

#### 3 FONCTIONS VAPEUR

Vapeur, Vapeur ventilée, Vapeur brassée  
**Autres fonctions :** Réchauffage et régénération, Nettoyage du réservoir, Chargement de l'eau, Déchargement de l'eau, Détartrage

#### Système Smart Cooking

**50 programmes automatiques** et 10 recettes personnalisables

#### SYSTÈME DE NETTOYAGE

Vapor clean

#### COMMANDES

Afficheur TFT **tactile** coloré  
Interface **EasyGuide**

#### OPTIONS

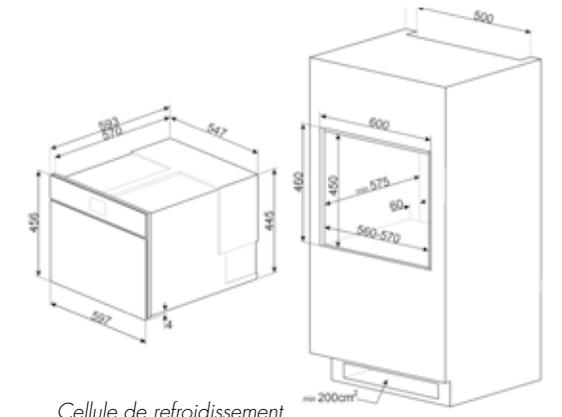
**Programmateur** avec départ différé  
Fin de cuisson avec arrêt automatique  
Option Eco-logic, Mode Expo

#### CARACTÉRISTIQUES

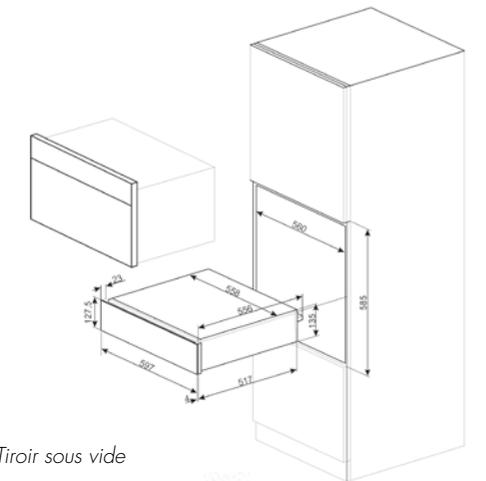
Température **de 30°C à 250°C**  
Réservoir d'eau : **1,2 litres**  
1 lampe halogène (40 W)  
Porte avec **fermeture douce**

#### ACCESSOIRES INCLUS

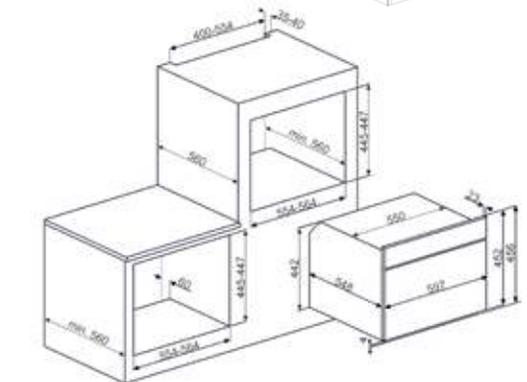
1 kit rails télescopiques à sortie partielle,  
1 lèchefrite émaillée (profondeur 40 mm) avec grille intégrée, 1 lèchefrite en inox perforé (profondeur 40 mm), 1 lèchefrite en inox,  
1 grille, 1 carafe, 1 éponge, 1 couvercle



Cellule de refroidissement



Tiroir sous vide



Four combiné vapeur





 **f**  **in**  
**smeg.fr**