

kilo
solution
By/For **Starfrit**



**PLAT-VAPEUR
EN SILICONE**

PAPILLOTE 2 À 4 PORTIONS

**Mode d'emploi
et recettes**



Isabelle Huot
Docteure en nutrition

SANS BPA

Mode de vie santé, en toute simplicité !



Les produits Kilo Solution par Starfrit visent à simplifier votre mode de vie grâce à l'innovation de ses produits. Tous les produits Kilo Solution ont été conçus avec la participation d'Isabelle Huot, Docteure en nutrition. Isabelle Huot possède une vaste expérience en coaching, en nutrition clinique et en développement de solutions nutritionnelles dans le but ultime d'appuyer et de simplifier votre mode de vie au quotidien.

www.starfrit.com/kilosolution



Isabelle Huot
Docteure en nutrition

Mode de vie santé, en toute simplicité !

Caractéristiques

- 100% silicone de haute qualité
- Résiste à des chaleurs allant jusqu'à 230 °C / 446 °F
- Poignées rigides pour une manipulation facile
- Surface antiadhésive et anti-taches
- Va au four à micro-ondes, au four conventionnel et au congélateur
- Sans BPA
- Va au lave-vaisselle

Les bienfaits de la cuisson à la vapeur

- La cuisson à la vapeur rehausse les saveurs tout en conservant les nutriments et vitamines essentiels des légumes, poissons et viandes
- Le poisson cuit sans dessécher et la viande reste tendre
- Pas besoin d'ajouter d'eau ni de matière grasse



Guide de cuisson à la vapeur au four à micro-ondes

ALIMENTS	PORTION KILO SOLUTION	TEMPS DE CUISSON SUGGÉRÉS	
		FRAIS	CONGELÉ
LÉGUMES			
Asperge	6 moyennes	1 min	1 min 30 sec
Bok-choy	125 ml (1/2 tasse) filamenté*	1 min	
Brocoli	125 ml (1/2 tasse) en fleurettes	1 min	1 min 30 sec
Carotte	125 ml (1/2 tasse) ou une grosse carotte, en rondelles	2 min	3 min
Céleri-rave	125 ml (1/2 tasse)	1 min 45 sec	
Champignon	125 ml (1/2 tasse) en morceaux	1 min	
Chou	250 ml (1 tasse) filamenté	2 min	
Chou de Bruxelles	5 unités*	2 min	3 min
Chou-fleur	125 ml (1/2 tasse)	1 min	1 min 30 sec
Courgette	125 ml (1/2 tasse) en tranches	1 min	
Courge musquée	125 ml (1/2 tasse) en cubes	1 min 30 sec	
Épinard	250 ml (1 tasse) filamenté	45 sec	
Fève germée	125 ml (1/2 tasse)	1 min	
Haricots jaunes et verts	125 ml (1/2 tasse)	1 min	1 min 30 sec
Pomme de terre	1 pomme de terre moyenne (175 g), en cubes	3 min 30 sec	
Pomme de terre grelot	3 unités	4 min	
Mais jaune en grains	125 ml (1/2 tasse)		2 min
Mais en épi	1 épi	3 min	
Mélange congelé de légumes asiatiques	125 ml (1/2 tasse)		2 min 30 sec

ALIMENTS	PORTION KILO SOLUTION	TEMPS DE CUISSON SUGGÉRÉS	
		FRAIS	CONGELÉ
LÉGUMES			
Navet	125 ml (1/2 tasse) en cubes*	2 min	
Panais	125 ml (1/2 tasse) en tranches**	2 min	
Pois mange-tout	125 ml (1/2 tasse) ou 14 cosses	1 min	1 min 30 sec
Poivrons	125 ml (1/2 tasse) en tranches	1 min	
Pois verts	125 ml (1/2 tasse)**		2 min
PROTÉINES			
Aiglefin	90 g	2 min	
Saumon/truite	90 g	3 min	
Poulet (poitrine)	90 g	3 min	
Morue	90 g	3 min	
Mahi-mahi	90 g	3 min	
Flétan	90 g	3 min	
Surlonge de boeuf (anières)	90 g	1 min 30 sec	
Crevettes	75 g		2 min
Edamame	175 ml (3/4 tasse)**		4 min

*Il est conseillé d'ajouter 1 c. à table (15 ml) d'eau

**Il est conseillé d'ajouter 2 c. à table (30 ml) d'eau

Les temps de cuisson suggérés sont à titre indicatif et ont été déterminés avec un four à micro-ondes de 1500 W avec plaque tournante.

Conseil pour une cuisson réussie

- La cuisson à puissance élevée dans le four à micro-ondes peut entraîner une cuisson excessive des aliments. Optimisez vos résultats en apprenant comment ajuster les différents niveaux de puissance de votre four à micro-ondes. Pour ce faire, il est suggéré de consulter le manuel d'instructions fournit avec votre four à micro-ondes.

Entretien

- Ne pas utiliser avec un couteau, une fourchette ou autre ustensile métallique tranchant.
- Éviter le contact avec la flamme directe ou toute source de chaleur.
- Ne pas utiliser pour rôtir.
- Un plat-vapeur vide ne devrait jamais être mis au four.
- Ne pas utiliser de détergent abrasif ni de tampon à récurer lors du nettoyage.

Nettoyage

- Va au lave-vaisselle.



Les recettes d'Isabelle



Sauté de poulet au cari rouge

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

5 ml	(1 c. à thé) de pâte de cari rouge ou plus, au goût
90 ml	(6 c. à soupe) de lait de coco
90 ml	(6 c. à soupe) de bouillon de poulet ou de légumes
180 g	(6 oz) de poitrine de poulet, en lanières
60 ml	(1/4 tasse) d'oignon, haché
Au goût	sel
250 ml	(1 tasse) de brocoli, en petits bouquets
1	poivron rouge, en lanières
30 ml	(2 c. soupe) de coriandre fraîche, ciselée

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Servir avec 125 ml (1/2 tasse) de riz basmati.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Dans un bol, mélanger la pâte de cari rouge, le lait de coco et le bouillon de poulet ou de légumes ensemble. Réserver.

Mettre le poulet et l'oignon dans le plat-vapeur, ajouter la sauce et saler.

Couvrir et cuire au four à micro-ondes pendant 2 minutes.

Ajouter le brocoli, le poivron rouge dans le plat-vapeur et bien mélanger. Couvrir et cuire encore 3 minutes.

Garnir de coriandre fraîche et servir.

Sauté de porc et bette à carde

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de légumes
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya
10 ml	(2 c. à thé) de jus de citron vert
1	gousse d'ail, hachée
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre, râpé
180 g	(6 oz) de filet de porc, en lanières
Au goût	poivre
5 à 6	feuilles de bette à carde

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Servir sur un nid de 125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soya, le jus de citron vert, l'ail et le gingembre. Réserver.

Mettre le porc dans le plat-vapeur, ajouter la sauce, couvrir et cuire au four à micro-ondes 1 1/2 minute.

Pendant ce temps dans un bol, à l'aide d'un petit couteau, séparer les tiges des feuilles de bette à carde. Couper les tiges en tronçons et émincer grossièrement les feuilles. Réserver.

Ajouter les tronçons de bette à carde dans le plat-vapeur, couvrir et cuire encore 1 minute.

Finalement, ajouter les feuilles de bette à carde dans le plat-vapeur et cuire 30 secondes.

Papillote de poisson blanc aux légumes

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

10 ml	(1 c. à thé) d'huile d'olive
2	filets de morue de 100 g (3 ½ oz) chacun
Au goût	sel et poivre
125 ml	(½ tasse) de poivrons rouges, en dés
125 ml	(½ tasse) de courgettes, en dés
1	gousse d'ail, émincée
1	pincée de piment d'Espelette

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (½ tasse) de quinoa cuit dans du bouillon de légumes.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Déposer les filets de morue dans le plat-vapeur, saler et poivrer. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 2 minutes.

Répartir le poivron, la courgette et l'ail sur le poisson. Saupoudrer de piment d'Espelette, couvrir et cuire au four à micro-ondes encore 2 minutes.

Saumon à la vapeur de citron et gremolata

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

1	citron
2	filets de saumon de 90 g (3 oz) chacun
Au goût	sel et poivre
20 ml	(4 c. à thé) de câpres, rincées, égouttées et hachées

Gremolata

15 ml	(1 c. à soupe) de zeste de citron
30 ml	(2 c. à soupe) de persil frais, haché
½	gousse d'ail, hachée
2,5 ml	(½ c. à thé) de jus de citron
5 ml	(1 c. à thé) d'huile d'olive

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 250 ml (1 tasse) de haricots verts et 1 petite échalote française hachée finement, cuits à la vapeur ou sautés dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive.

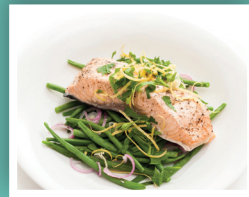


Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Prélever le zeste du citron et le réserver. Couper le citron en tranches.

Étaler les 2/3 des tranches de citron dans le fond du plat-vapeur et y déposer les filets de saumon. Saler et poivrer. Ajouter le zeste réservé, les câpres et le reste des tranches de citron. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 2 à 3 minutes selon l'épaisseur des filets de saumon.

Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la gremolata.

Servir le saumon accompagné de la gremolata.

Ratatouille de pois chiches à l'indienne

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

10 ml	(2 c. à thé) d'huile d'olive
2,5 ml	(½ c. à thé) de cumin ou 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
2,5 ml	(½ c. à thé) de graines de coriandre
90 ml	(6 c. à soupe) d'oignon, haché
250 ml	(1 tasse) d'aubergine, en dés
250 ml	(1 tasse) de courgettes, en dés
250 ml	(1 tasse) de tomates, en dés
320 ml	(1 ⅓ tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (½ tasse) de riz brun ou ½ pain naan.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Dans un petit bol, mélanger l'huile avec les épices. Réserver.

Mettre l'oignon, l'aubergine, les courgettes et les tomates dans le plat-vapeur, ajouter l'huile et les épices, bien mélanger. Couvrir et cuire 4 minutes au four à micro-ondes.

Ajouter les pois chiches, couvrir et cuire 1 minute au four à micro-ondes.



En complément au plat-vapeur en silicone, la gamme de produits Kilo Solution regroupe plusieurs aides culinaires pratiques qui vous aideront à réaliser des repas sains et équilibrés en un rien de temps! Consultez notre site web pour voir l'éventail de nos produits.

www.starfrit.com/kilosolution