

kilo
solution
By/For **Starfrit**



**PLAT-VAPEUR
EN SILICONE**

PAPILLOTE 1 À 2 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 | | | |
| Navef | 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



Ramequin d'œufs et sa salsa de tomates

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

| | |
|---------|---|
| 2 | œufs |
| 15 ml | (1 c. à soupe) de lait 1% m. g. |
| Au goût | sel et poivre |
| 2 | petites tomates italiennes, épépinées et coupées en dés |
| ½ | oignon vert, haché |
| Au goût | piment de Cayenne |
| 30 g | (1 oz) de fromage mozzarella allégé (17% m. g.), râpé |

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner d'une tranche de pain à grains entiers ou ½ muffin anglais à grains entiers.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Fouetter les œufs avec le lait, saler et poivrer au goût.

Mettre le mélange dans le plat-vapeur, couvrir et cuire au four à micro-ondes 1 minute.

Pendant ce temps, préparer la salsa de tomates en mélangeant les tomates, l'oignon et le piment de Cayenne.

Dans le plat-vapeur, déposer la salsa sur les œufs, parsemer de fromage, couvrir et remettre au four à micro-ondes environ 30 à 45 secondes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Poulet citron et olives vertes

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

| | |
|---------|--|
| 180 g | (6 oz) de poitrine de poulet, coupée en cubes |
| 60 ml | (¼ tasse) d'oignon, haché |
| 1 | petit citron, le zeste et le jus |
| 60 ml | (¼ tasse) de bouillon de poulet faible en sodium |
| 7 | olives vertes, dénoyautées, tranchées |
| 15 ml | (1 c. à soupe) d'estragon |
| Au goût | sel et poivre |

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (½ tasse) de couscous de blé entier et de légumes au choix.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Mettre tous les ingrédients dans le plat-vapeur, bien mélanger, couvrir et cuire au four à micro-ondes 3 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.

Aiglefin à la thaïlandaise

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

| | |
|---------|---|
| 1 | filet d'aiglefin de 90 g (3 oz) |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de lait de coco léger |
| 5 ml | (1 c. à thé) de sauce de poisson (nuoc-mam) |
| 1/2 | citron vert, le jus |
| 1 ml | (1/4 c. à thé) de sambal oelek |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de poivron rouge, en dés |
| 1/2 | oignon vert, émincé |
| 5 ml | (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé |
| Au goût | sel et poivre |
| 7,5 ml | (1/2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée |

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (1/2 tasse) de nouilles de riz.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Mettre tous les ingrédients dans le plat-vapeur sauf la coriandre. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 2 à 3 minutes selon l'épaisseur du filet.

Garnir de coriandre et servir.

Filet de truite au fenouil

INGRÉDIENTS POUR 1 PORTION

| | |
|---------|--|
| 1 | filet de truite de 90 g (3 oz), sans la peau |
| 1/4 | de bulbe de fenouil, haché finement |
| 1 | petite tomate, épépinée et coupée en dés |
| 5 ml | (1 c. à thé) d'huile d'olive |
| Au goût | sel et poivre |



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Mettre le filet de truite, le fenouil et la tomate dans le plat-vapeur. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Couvrir et cuire au four à micro-ondes 2 à 3 minutes selon l'épaisseur du filet de truite.

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (1/2 tasse) d'orzo cuit et de 125 ml (1/2 tasse) de légumes en dés, au choix (courgettes, poivrons, carottes, céleri) sautés dans 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive et garnir de 5 ml (1 c. à thé) de persil frais.

Sauté de tofu asiatique

INGRÉDIENTS POUR 2 PORTIONS

| | |
|---------|--|
| 60 ml | (¼ tasse) d'oignon, haché |
| 250 ml | (1 tasse) de mélange de légumes asiatiques surgelés (non décongelés) |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de sauce soya |
| 5 ml | (1 c. à thé) de miel |
| 5 ml | (1 c. thé) de gingembre frais, haché |
| 1 | gousse d'ail, hachée |
| 150 g | (5 oz) de tofu ferme, en cubes |
| Au goût | sel et poivre |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de noix de cajou, grossièrement hachées |

ACCOMPAGNEMENT SUGGÉRÉ :

Accompagner de 125 ml (½ tasse) de nouilles de riz.



Photo tirée du livre « Le programme Kilo Solution »

Mettre tous les ingrédients dans le plat-vapeur, couvrir et cuire au four à micro-ondes 2 minutes.

Garnir de noix de cajou et servir.



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