



Manger mieux.  
Vivre mieux.



## AMC Secuquick softline



La magie d'une cuisine  
à la fois simple et rapide.

Le système de  
cuisson Premium

[www.amc.info](http://www.amc.info)

**AMC Suisse**

Alfa Metalcraft SA  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Suisse  
T: +41 41 - 799 51 11

ch@amc.info  
www.amc.info



AMC Schweiz



amc\_schweiz

**AMC Belgium**

Alfa Metalcraft Corporation S.A.  
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1  
9830 Sint-Martens-Latem  
Belgium  
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info  
www.amc.info



AMC Belgium



amc\_belgium

**AMC International**

Alfa Metalcraft Corporation AG  
Buonaserstrasse 30  
6343 Rotkreuz  
Switzerland  
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info  
www.amc.info



AMC International



AMC International



amc\_international

# Chère cliente AMC, Cher client AMC,

## **Succombez au charme de votre nouveau Secuquick et à nos suggestions de recettes.**

Des recettes extrêmement simples et faciles à réaliser, des recettes équilibrées, tout simplement des recettes-plaisir que l'on aime préparer et déguster.

Sélectionnez celles qui vous font envie à vous, à votre famille et à vos amis.

Mais profitez également de ces recettes pour vous familiariser avec les principes de base du fonctionnement du Secuquick pour, ensuite, appliquer ces principes à vos propres recettes préférées. Cuisiner rime ainsi avec plaisir et créativité !

## **Car la mise en œuvre de notre Secuquick est d'une simplicité enfantine :**

- Déterminez tout d'abord si vos aliments doivent être cuits en mode Soft ou Turbo
  - ➔ **Soft** pour les aliments tendres avec des temps de cuisson courts, les légumes avec un temps de cuisson un peu plus long, les légumes surgelés ou le riz
  - ➔ **Turbo** pour les plats plus coriaces avec des temps de cuisson longs, par exemple les paupiettes de bœuf ou les lentilles
- Faites chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft ou Turbo, selon le cas
- La fenêtre une fois atteinte, réduisez le feu (d'environ 1/3, soit un réglage au niveau 3 pour une plaque de cuisson comportant 9 niveaux et un réglage sur 500 W dans le cas d'une plaque à induction)
- **Dépressurisez le Secuquick** selon la méthode souhaitée : de manière particulièrement douce et économe en énergie en laissant le Secuquick se dépressuriser de lui-même dans le couvercle retourné, sous l'eau courante ou bien encore à l'aide du bouton jaune d'évacuation de la vapeur.

Et tout devient encore plus simple en utilisant notre Audiotherm. Vous n'avez alors même plus besoin de surveiller le moment où il faudra réduire le feu. Car l'Audiotherm vous avertit systématiquement lorsque vous devez intervenir : réduire le feu (symbole « - » dans la fenêtre d'affichage) ou l'augmenter (symbole « + » dans la fenêtre d'affichage). Il vous avertit également lorsque le temps de cuisson programmé est écoulé et qu'il convient de passer à table. Bon appétit !

Nous vous souhaitons une cuisine gourmande et pleine de plaisirs !  
Votre AMC

# Tableau des temps de cuisson :

Aliments		Temps de cuisson normal (sans Secuquick)	Secuquick Super Eco par évacuation progressive de la vapeur en laissant reposer dans le couvercle de service retourné	Secuquick Eco par évacuation rapide de la vapeur sous l'eau courante ou avec le bouton jaune d'évacuation de la vapeur
<b>Légumes et pommes de terre</b>			<b>Soft</b>	<b>Soft</b>
Carottes	Rondelles (env. 1 cm)	20 minutes	1 minute	3 minutes
Chou-fleur	Petits bouquets	20 minutes	P	2 minutes
Brocoli	Petits bouquets	10 minutes	P	2 minutes
Brocoli surgelés	Petits bouquets	10 minutes	P	1 minute
Choux de Bruxelles		30 minutes	3 minutes	9 minutes
Choux de Bruxelles surgelés		10 minutes	1 minute	4 minutes
Fenouil	Coupé en deux	25 minutes	3 minutes	7 minutes
Haricots verts		30 minutes	1 minute	4 minutes
Haricots verts surgelés		15 minutes	1 minute	3 minutes
Chou-rave	Rondelles (env. ½ cm)	15 minutes	1 minute	3 minutes
Chou frisé	Fines lamelles (env. 1 cm)	25 minutes	P	5 minutes
Chou rouge et blanc	Fines lamelles (env. 1 cm)	30 minutes	P	5 minutes
Pommes de terre fermes à la cuisson	Épluchées en cubes d'env. 3 x 3 cm	25 minutes	3 minutes	5 minutes
Pommes de terre en robe des champs	Non épluchées, taille moyenne	45 minutes	6 minutes	13 minutes
Choucroute crue		45 minutes	7 minutes	15 minutes
Epinards en branches surgelés	En cubes	15 minutes	1 minute	6 minutes
<b>Riz et pâtes</b>				
(avec adjonction d'env. le double du volume d'eau indiqué sur l'emballage/dans la recette)				
Riz à l'étuvée		20 minutes	P-1 minute	7 minutes
Riz pour risotto		20 minutes	P-1 minute	7 minutes
Pâtes		Selon indication sur l'emballage	1-2 minutes	Moitié du temps indiqué sur l'emballage

<b>Aliments</b>	<b>Temps de cuisson normal</b> (sans Secuquick)	<b>Secuquick Super Eco</b> par évacuation progressive de la vapeur en laissant reposer dans le couvercle de service retourné	<b>Secuquick Eco</b> par évacuation rapide de la vapeur sous l'eau courante ou avec le bouton jaune d'évacuation de la vapeur
<b>Légumes secs et céréales</b> (en multipliant de 3 à 5 fois la quantité d'eau indiquée sur l'emballage/dans la recette)		<b>Turbo</b>	<b>Turbo</b>
Haricots (par ex. rouge Kidney)	55 minutes	5 minutes	20 minutes
Pois cassés jaunes	75 minutes	8 minutes	25 minutes
Pois chiches	60 minutes	8 minutes	25 minutes
Lentilles	30 minutes	5 minutes	12 minutes
Orge mondée	30 minutes	5 minutes	15 minutes
Riz complet (env. le double du volume d'eau)	45 minutes	5 minutes	12 minutes
<b>Bouillons</b> (env. 1 kg de viande avec env. 2 l de liquide)		<b>Turbo</b>	<b>Turbo</b>
Bouillon de volaille	60 minutes	10 minutes	20 minutes
Bouillon de bœuf	120 minutes	25 minutes	45 minutes
Bouillon de légumes	25 minutes	P	5 minutes
<b>Viandes (plats mijotés)</b> (env. 1 kg de viande avec env. 300–500 ml de liquide + légumes)			
Rôti de porc, de veau et d'agneau	90 minutes	30 minutes	45 minutes
Rôti de bœuf	120 minutes	40 minutes	60 minutes
Goulasch de bœuf ou d'agneau et ragoût de gibier	90 minutes	10 minutes	25 minutes
Goulasch de porc et de veau	60 minutes	8 minutes	20 minutes
Paupiettes de bœuf (4 pièces d'env. 150 g chacune)	90 minutes	20 minutes	30 minutes
Cuisses de poulet (4 pièces d'env. 150 g chacune)	40 minutes	8 minutes	20 minutes

- Les temps de cuisson peuvent varier selon la taille des morceaux et selon les quantités. Les indications de temps concernant l'évacuation progressive de la vapeur en laissant reposer la casserole dans le couvercle retourné sont données pour des tailles, des volumes de remplissage et des adjonctions de liquide moyens.
- Pour une cuisson plus homogène des haricots et des pois secs, les mettre à tremper la veille dans une quantité d'eau suffisante.

- P correspond au temps de cuisson « P » sur l'Audiotherm qui permet, par exemple, une cuisson du riz « al dente » parfaite. « P » correspond à une durée de 20 secondes.
- Pour la cuisson rapide des légumes et des pommes de terre, les placer dans le panier Softiera et ajouter 1 à 1½ tasse d'eau – on obtient ainsi une cuisson toute en douceur qui préserve les éléments nutritifs des aliments car ceux-ci n'entrent pas en contact avec l'eau.

# Et tout devient encore plus simple avec l'Audiotherm :

- Appuyer sur la touche droite ou gauche pour mettre en marche l'Audiotherm et paramétrer le temps de cuisson.
- Positionner l'Audiotherm, tourner deux fois jusqu'à ce que le symbole souhaité – Soft ou Turbo – apparaisse dans la fenêtre d'affichage.
- Faire chauffer à feu maximum.
- Dès que l'aiguille rouge atteint la première fenêtre Soft ou Turbo, un signal retentit et le symbole « – » apparaît : réduire alors le feu (env. d'1/3).
- Si l'aiguille se déplace ensuite dans la seconde fenêtre Soft ou Turbo, un signal sonore retentit à nouveau et le symbole « – » apparaît : réduire à nouveau le feu ou l'éteindre complètement.
- Si l'aiguille retombe trop, le symbole « + » apparaît : augmenter le feu.
- Dès que le temps de cuisson programmé est écoulé, un nouveau signal sonore vous avertit qu'il est temps de passer à table.

Vous trouverez des explications détaillées dans les notices d'utilisation de l'Audiotherm et du Navigenio.



# Soft



## Un peu de pratique !

La cuisson rapide Soft est une variante tout en douceur de la cuisson rapide.

Les températures se situent entre 103 et 113 °C.

On peut ainsi cuisiner très rapidement de nombreuses variétés de légumes frais ou surgelés et bien d'autres aliments tout en préservant leur teneur en vitamines. La notice d'utilisation vous explique de manière détaillée le fonctionnement de la cuisson rapide Soft.

### Conseil pratique :

Avec l'Audiotherm, les recettes sont faciles à réaliser avec un résultat toujours parfait.

# Décongélation et cuisson en mode cuisson rapide soft

Avec le Secuquick softline, la décongélation et la cuisson des aliments surgelés sont simples et rapides à réaliser.

- Placer les légumes, tortellini, spätzle et quenelles dans le panier Softiera avant de les cuire en mode cuisson rapide Soft.
- Mettre les plats en sauce tels que les plats préparés à base de viande, poisson et pâtes dans la corbeille Softiera avant de les cuire en mode cuisson rapide Soft.

On ajoute préalablement, selon le diamètre, 1 à 1½ tasse de liquide dans la casserole. De nombreux plats préparés tels que les plats à base de poisson ou de pâtes sont encore plus délicieux lorsque, la cuisson rapide une fois achevée, on les fait gratiner avec le Navigenio en position retournée afin qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Vous trouverez les temps de cuisson des légumes surgelés dans le tableau des temps de cuisson page 4.



# Extraction de jus en mode cuisson rapide soft



Le Secuquick softline est parfait pour les petites quantités de fruits. Rapide et facile avec le panier et la corbeille Softiera pour un résultat garanti. Fruits du verger ou du marché – vous obtenez des jus frais à consommer nature ou pour confectionner de délicieuses gelées maison.

Le Secuquick 24 cm est idéal pour l'extraction de jus – il offre plus de place, ce qui vous permet d'extraire le jus de fruits en plus grande quantité.

- Utiliser une casserole 24 cm 6,5 l ou 8,0 l
- Ajouter 2 tasses d'eau dans la casserole
- Placer tout d'abord la corbeille dans la casserole puis par-dessus, dans le panier Softiera, les fruits préalablement lavés et éventuellement coupés en morceaux.
- Couvrir avec le Secuquick 24 cm et verrouiller, faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft, cuire ensuite en mode cuisson rapide à feu doux conformément aux temps de cuisson indiqués dans le tableau des temps de cuisson.
- Dépressuriser le Secuquick, presser les fruits légèrement, retirer les accessoires Softiera – le jus est maintenant prêt à être utilisé.

Variétés de fruits	Quantité de fruits – rendement en jus	Temps de cuisson rapide Soft
Fruits rouges divers	env. 1 kg – 500–750 ml	env. 10 minutes
Raisin	env. 1 kg – env. 800 ml	env. 15 minutes
Cerises ou griottes	env. 900 g – 500–600 ml	env. 12 minutes
Rhubarbe	env. 800 g – env. 600 ml	env. 10 minutes

Choisir ses recettes est un jeu d'enfants :



Riches en vitamines



Pauvres en matières grasses



Pauvres en calories



Riches en fibres



Pauvres en cholestérol

# Soupe de betterave rouge (avec crostini au raifort)

## Pour 4 personnes

### Soupe :

400 g de betterave rouge  
250 g de pommes de terre pour purée  
1 poireau  
1 pomme  
1 feuille de laurier  
900 ml de bouillon de légumes  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

### Crostini au raifort :

3 branches d'aneth  
2 c. à soupe de raifort râpé  
100 g de fromage blanc frais (à 20 %)  
Sel, poivre  
4 tranches de pain de campagne (env. 40 g chacune)

 env. 35 minutes



- Eplucher la betterave et les pommes de terre et les couper en dés. Nettoyer le poireau, le laver et le couper en anneaux. Eplucher la pomme, la couper en quartiers, l'évider et la couper en morceaux.
- Mettre les légumes, l'ail, la pomme, la feuille de laurier et le bouillon dans un élément de cuisson. Verrouiller avec le Secuquick. Chauffer à feu vif jusqu'à la première fenêtre Soft. Puis cuire sous pression à feu doux pendant 8 minutes environ.
- Effeuilier l'aneth et le hacher. Mélanger l'aneth, le raifort et le fromage blanc, saler, poivrer et vérifier l'assaisonnement.
- Dépressuriser le Secuquick. Enlever la feuille de laurier, ajouter l'huile d'olive, mixer la soupe, assaisonner avec sel, poivre et vinaigre balsamique.
- Griller le pain, le couper en lamelles et tartiner avec la crème au raifort. Servir la soupe accompagnée des crostini.



# Potée de haricots verts aux poires

## Pour 4 personnes

2 oignons  
 200 g de lardons  
 4 cuisses de poulet (150 g chacune)  
 300 ml de bouillon de volaille  
 5 branches de sarriette  
 500 g de haricots verts  
 2 poires mûres  
 Sel, poivre



 env. 35 minutes



- Eplucher les oignons et les émincer. Mettre les oignons dans une casserole de 24 cm 5,0 l, couvrir et faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes. Retirer le couvercle, faire dorer les oignons tout en remuant et en ajoutant progressivement les lardons.
- Ajouter les cuisses de poulet et le bouillon. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 20 minutes à feu doux.
- Effeuillez les branches de sarriette et hachez les feuilles. Nettoyer les haricots verts et les couper en morceaux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer.
- Ajouter les haricots verts et la sarriette, couvrir à nouveau avec le Secuquick et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 4 minutes à feu doux.
- Eplucher les poires, les évider et les couper en fines lamelles. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Ajouter les lamelles de poires à la potée et porter une nouvelle fois à ébullition. Saler et poivrer.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes + 4 minutes  
 env. 640 kcal par personne

Soft

# Potage au céleri et pommes de terre avec cèpes

## Pour 4 personnes

400 g de céleri-rave

200 g de pommes de terre à chair farineuse

150 g de cèpes

5 branches de persil plat

1 branche de romarin

600 ml de bouillon de légumes

1 c. à soupe de beurre

4 c. à soupe de crème fraîche

Sel, poivre

Vin blanc

 env. 30 minutes



- Eplucher le céleri et les pommes de terre et tailler le tout en cubes. Nettoyer les cèpes à l'aide d'un pinceau ou d'un linge et les couper en petits morceaux. Effeuille le persil et le hacher.
- Mettre le céleri, les pommes de terre, le romarin et le bouillon dans une casserole de 20 cm 3,0 l. Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 8 minutes à feu doux.
- Faire chauffer une poêle de 20 cm à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes. Y mettre les morceaux de cèpes et les faire revenir à feu doux tout en remuant. Ajouter le beurre et le persil, couvrir, éteindre le feu et laisser env. 2 minutes.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Enlever la branche de romarin et mixer la soupe. Incorporer la crème fraîche et accommoder de sel, poivre et vin blanc. Garnir avec les cèpes et servir.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes Secuquick + env. 2 minutes env. 160 kcal par personne



# Oignons farcis

 env. 40 minutes



## Pour 4 personnes

6 gros oignons (env. 150 g chacun)  
 5 tomates séchées  
 300 g de viande hachée porc-bœuf  
 3 c. à soupe de chapelure  
 1 œuf  
 30 g de fromage râpé  
 Sel, poivre  
 Piment de Cayenne  
 250 ml de bouillon de légumes  
 40 g de persil plat  
 30 ml de vin blanc sec  
 Liant pour sauce claire  
 30 ml de crème fraîche

- Eplucher les oignons et les couper à la base pour obtenir un fond plat. Enlever la partie supérieure que l'on conservera comme couvercle puis évider les oignons à l'aide d'une cuillère parisienne afin de pouvoir les farcir.
- Hacher finement la moitié de la chair d'oignon et émincer finement les tomates séchées. Bien mélanger l'oignon haché, les tomates émincées, la viande hachée, la chapelure, l'œuf et le fromage et assaisonner généreusement.
- Farcir les oignons et les placer dans un panier Softiera 24 cm. Verser le bouillon de légumes dans une casserole de 24 cm 5,0 l, mettre le panier Softiera dans la casserole, couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft, puis laisser cuire sous pression env. 8 minutes à feu doux.
- Effeuille le persil et hacher finement les feuilles. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Verser le jus dans une petite casserole, laisser le panier Softiera avec les oignons dans la casserole et couvrir avec le Navigenio en position retournée. Faire gratiner env. 10 minutes à feu vif jusqu'à ce que les oignons soient dorés.
- Déglacer le jus avec le vin et lier légèrement. Affiner avec la crème fraîche, ajouter le persil et mixer finement la sauce. Rectifier l'assaisonnement et servir avec les oignons farcis.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes + env. 10 minutes pour le gratinage  
 env. 360 kcal par personne



# Roulades de chou frisé sauce au poivron

 env. 35 minutes



## Pour 2 personnes

4 grosses feuilles de chou frisé blanchies  
1 oignon  
½ barquette de cresson  
200 g de viande hachée porc-bœuf  
1 c. à soupe de moutarde en grains  
2 c. à soupe de fromage blanc maigre  
4 c. à soupe de chapelure  
Sel, poivre  
2 petits poivrons rouges  
1 tasse de bouillon de légumes  
50 ml de crème fraîche

- Etendre les feuilles de chou frisé sur un linge et les sécher avec du papier de ménage. Trancher la partie saillante de la nervure centrale des feuilles.
- Eplucher l'oignon et l'émincer ainsi que le cresson. Mélanger avec la viande hachée, la moutarde, le fromage blanc et la chapelure. Saler et poivrer.
- Répartir la farce sur les feuilles de chou. Rabattre les bords des feuilles et rouler. Placer les roulades de chou dans le panier Softiera.
- Nettoyer les poivrons, les couper en cubes et les mettre avec le bouillon de légumes dans une casserole de 20 cm 3,0 l puis mettre le panier Softiera dans la casserole. Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft et laisser cuire sous pression env. 8 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer le panier Softiera, affiner la sauce avec la crème fraîche, mixer et rectifier l'assaisonnement.

**Temps de cuisson :** env. 8 minutes  
env. 415 kcal par personne

**Astuce :** en optant pour un fromage blanc allégé, on obtient une farce particulièrement légère et moins riche en calories qu'une farce à base de pain et d'œuf.

# Jardinière de légumes

## Pour 2 personnes

500 g de légumes divers  
(par ex. chou-rave, fenouil,  
chou-fleur en bouquets surgelés)

 env. 10 minutes



- Eplucher le céleri-rave, nettoyer le fenouil puis tailler le tout en morceaux de la taille d'une bouchée. Les mettre ainsi que les bouquets de chou-fleur dans un panier Softiera. Placer le panier dans une casserole de 20 cm 3,0 l et ajouter l'équivalent d'une tasse d'eau.
- Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 2 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer.

**Temps de cuisson :** env. 2 minutes  
env. 60 kcal par personne



Panier Softiera

Corbeille Softiera

## Un peu de pratique !

### Panier Softiera :

Permet de cuisiner les légumes, plus particulièrement les légumes surgelés, les viandes et les poissons de manière rapide et douce en préservant les vitamines avec le Secuquick.

Grâce au panier, les aliments ne sont pas en contact avec l'eau et ne sont donc pas délavés.

On peut empiler jusqu'à trois paniers Softiera les uns au-dessus des autres, permettant ainsi la cuisson simultanée et rapide de différents aliments.

### Corbeille Softiera :

La corbeille Softiera sans trous peut être utilisée seule ou avec le panier Softiera dans le Secuquick pour la cuisson des légumes, viandes et poissons. Idéale pour décongeler et cuire des plats surgelés en sauce.

Lors de l'extraction de jus, la corbeille placée en dessous récupère le jus. Lors de la cuisson, la corbeille se trouve toujours placée tout en haut afin de permettre à la vapeur d'enrober les aliments de manière optimale.

**Remarque :** l'offre concernant le panier Softiera et la corbeille Softiera diffère d'une société AMC à une autre.

Soft

# Poivrons farcis

## Pour 4 personnes

- 1 petit pain blanc
- 4 poivrons jaunes ou rouges
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de menthe
- 400 g de viande hachée d'agneau
- 150 g de yaourt grec
- Sel, poivre
- Paprika fort en poudre
- 250 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à café de fécule

 env. 25 minutes



- Mettre à tremper le petit pain dans de l'eau très chaude. Nettoyer les poivrons et en retirer les pédoncules. Eplucher l'ail et l'oignon et les émincer. Effeuillez la menthe et hacher les feuilles.
- Ecraser le petit pain et l'émietter. Mélanger avec la viande hachée, l'oignon, l'ail, 3 cuillères à soupe de yaourt et la moitié de la menthe hachée. Accommoder généreusement de sel, poivre et paprika en poudre.
- Farcir les poivrons, verser le bouillon de légumes dans une casserole de 24 cm 5,0 l, placer les poivrons dans le panier Softiera. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 10 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Mélanger le reste de yaourt avec la fécule puis lier le jus de cuisson avec le mélange ainsi obtenu. Saler et poivrer la sauce et y incorporer le reste de la menthe.

**Temps de cuisson :** env. 10 minutes  
env. 320 kcal par personne



# Blancs de poulet farcis et pommes de terre

 env. 20 minutes



## Pour 4 personnes

800 g de pommes de terre à chair ferme  
200 g de purée de tomate  
5 branches de basilic  
50 ml de crème fraîche  
1 c. à café de bouillon de légumes instantané  
4 blancs de poulet (env. 150 g chacun)  
Sel, poivre  
4 tranches de fromage  
4 tranches de jambon cru

- Eplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les mettre dans le panier Softiera. Mettre la purée de tomate dans la corbeille Softiera. Détacher les feuilles de basilic et les hacher. Ajouter le basilic ainsi que la crème fraîche et le bouillon de légumes à la purée de tomate et bien mélanger.
- Entailler chaque blanc de poulet pour former une poche, saler et poivrer l'intérieur et les garnir respectivement avec une tranche de jambon et de fromage. Refermer les poches à l'aide de cure-dents et disposer les blancs de poulets dans la sauce tomate. Verser 250 ml d'eau dans une casserole de 24 cm 6,5 l, placer à l'intérieur tout d'abord la corbeille Softiera puis, par-dessus, le panier Softiera.
- Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 12 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer les accessoires Softiera et rectifier l'assaisonnement de la sauce tomate.

**Temps de cuisson :** env. 12 minutes  
env. 425 kcal par personne

**Astuce :** avec les accessoires Softiera, il est possible de confectionner dans une même casserole un repas complet en un clin d'œil.



# Gratin de pâtes au saumon

## Pour 4 personnes

2 poivrons rouges

250 g de pâtes torsadées (Fusilli)

450 ml de bouillon de légumes

300 g de filet de saumon

100 ml de crème fraîche

Sel, poivre

70 g de fromage râpé

 env. 15 minutes



- Nettoyer les poivrons et les couper en cubes. Les mélanger avec les pâtes et le bouillon de légumes dans une casserole de 20 cm 3,0 l.
- Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis faire cuire sous pression env. 5 minutes à feu doux.
- Couper le filet de saumon en petits morceaux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Ajouter les morceaux de saumon et la crème fraîche, remuer précautionneusement, saler et poivrer. Saupoudrer de fromage, couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner à feu vif pendant env. 5 minutes.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes + env. 5 minutes de gratinage  
env. 560 kcal par personne

# Gratin de pommes de terre rapide

## Pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre à chair ferme	100 ml de bouillon de légumes relevé
1 oignon	Poivre
1 gousse d'ail	Noix de muscade
1 botte de ciboulette	75 g de fromage râpé
200 ml de crème fraîche	

 env. 20 minutes



- Eplucher les pommes de terre et les couper en tranches fines. Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Ciseler finement la ciboulette. Mélanger ensemble l'oignon, l'ail, la ciboulette, la crème fraîche et le bouillon dans une casserole de 24 cm 5,0 l.
- Accommoder de poivre et de noix de muscade, ajouter les pommes de terre et les répartir dans la casserole, ne plus remuer. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis faire cuire sous pression env. 5 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Saupoudrer de fromage, couvrir avec le Navigenio en position retournée et faire gratiner à feu vif env. 8 minutes.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes + env. 8 minutes de gratinage  
env. 400 kcal par personne

**Astuce :** en utilisant le Secuquick et le Navigenio pour la préparation de ce gratin de pommes de terre, vous réalisez des gains de temps et d'énergie substantiels par rapport à la cuisson au four.





# Risotto au safran et aux crevettes

 env. 20 minutes



## Pour 4 personnes

1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 200 g de riz pour risotto  
 150 g de petits pois surgelés  
 100 ml de vin blanc sec  
 400 ml de bouillon de légumes  
 1 petit sachet de safran  
 5 branches de persil plat  
 250 g de crevettes crues décortiquées  
 100 ml de crème fraîche  
 75 g de parmesan râpé  
 Sel, poivre

- Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Les mettre dans une casserole de 20 cm 3,0 l et couvrir. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Viandes. Retirer le couvercle, ajouter le riz et faire suer quelques instants à feu doux tout en remuant.
- Ajouter les petits pois et le vin. Laisser s'évaporer le vin tout en remuant. Ajouter le bouillon et le safran et mélanger. Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis faire cuire sous pression env. 7 minutes à feu doux.
- Effeuille le persil et le hacher. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Incorporer les crevettes ainsi que la crème fraîche et le Parmesan. Couvrir et laisser reposer le risotto env. 3 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent rouges. Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de persil et servir.

**Temps de cuisson :** env. 7 minutes  
 env. 450 kcal par personne

# Risotto à la tomate et filets de lapin



 env. 20 minutes



## Pour 4 personnes

1 oignon  
 250 g de riz pour risotto  
 600 ml de bouillon de légumes  
 1 boîte (400 g) de tomates concassées  
 2 c. à café de concentré de tomate  
 1 c. à café de mélange de fines herbes italiennes déshydratées  
 1 botte de basilic  
 4 filets de lapin  
 100 ml de crème fraîche  
 70 g de parmesan râpé  
 Sel, poivre

- Eplucher l'oignon, l'émincer et le mettre ainsi que le riz, le bouillon, les tomates, le concentré de tomate et les fines herbes déshydratées dans une casserole 20 cm 3,0 l et mélanger.
- Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis faire cuire sous pression env. 7 minutes à feu doux.
- Effeuille le basilic et hacher les feuilles. Faire chauffer à feu maximum un Griddle de 20 cm jusqu'à la fenêtre Viandes. Y faire revenir de part et d'autre les filets de lapin à feu réduit pendant env. 4 minutes.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Incorporer le basilic ainsi que la crème fraîche et le parmesan. Saler et poivrer et servir avec les filets de lapin.

**Temps de cuisson :** env. 7 minutes Secuquick + env. 4 minutes de rôtissage  
 env. 520 kcal par personne

**Astuce :** la cuisson du risotto est encore plus simple en utilisant l'Audiotherm réglé sur le programme de cuisson « P ». Le temps de cuisson une fois écoulé, placer le Secuquick dans un couvercle retourné et le laisser se dépressuriser de lui-même. Vous obtenez ainsi un risotto parfaitement « al dente ». Pour un risotto plus tendre, programmez un temps de cuisson de 1 minute.

# Farfalle alla Carbonara

## Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 250 g de lardons
- 250 g de pâtes type farfalle
- 450 ml de bouillon de légumes relevé
- 2 œufs
- 150 ml de crème fraîche
- Sel, poivre
- 100 g de parmesan râpé



 env. 30 minutes

- Eplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Mettre tous les ingrédients y compris le bouillon de légumes dans une casserole de 20 cm 3,0 l et mélanger. Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft, laisser cuire sous pression env. 5 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer.
- Battre ensemble les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre et incorporer le mélange obtenu. Faire à nouveau chauffer tout en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la sauce à base d'œuf et de crème fraîche commence à figer. Saupoudrer de parmesan avant de servir.

**Temps de cuisson :** env. 5 minutes  
env. 665 kcal par personne

**Astuce :** ces recettes à base de pâtes sont idéales pour une cuisine rapide et facile à réaliser, le temps de préparation est réduit et vous n'utilisez qu'une seule et unique casserole.

# Turbo



## Un peu de pratique !

La cuisson rapide en mode Turbo est la méthode de cuisson idéale pour les aliments plus coriaces avec des temps de cuisson longs, par exemple les grosse pièces de viande, les plats mijotés, les légumes secs, etc. Les températures se situent entre 108 et 118 °C.

Avec le mode de cuisson rapide Turbo, vous réalisez un gain de temps appréciable : jusqu'à 80 % par rapport à la cuisson traditionnelle. Vous économisez ainsi du temps, de l'énergie et de l'argent. La notice d'utilisation vous explique de manière claire et détaillée le fonctionnement de la cuisson rapide Turbo.

**Conseil pratique :** Avec l'Audiotherm, les recettes sont faciles à réaliser et réussissent à coup sûr.

Soft



# Potée de lentilles



## Pour 8 personnes

1 botte de légumes divers  
(par ex. carottes, poireau, céleri)

400 g de pommes de terre à chair ferme

1 oignon

250 g de lentilles brunes

1,25 l de bouillon de légumes

200 g de côtes de porc fumées

1 feuille de laurier

1 botte de persil

Sel, poivre

Vinaigre de vin rouge ou  
balsamique

 env. 25 minutes



- Nettoyer les légumes et les couper en petits morceaux. Eplucher l'oignon et les pommes de terre et les couper en cubes. Mettre le tout ainsi que les lentilles, le bouillon, les côtes de porc et la feuille de laurier dans une casserole de 20 cm 4,0 l.
- Couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 12 minutes à feu doux.
- Effeuille le persil et le hacher. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Découper les côtes de porc en morceaux de la taille d'une bouchée et les remettre dans la potée. Accommoder de sel, poivre et vinaigre, saupoudrer de persil et servir.

**Temps de cuisson :** env. 12 minutes  
env. 360 kcal par personne

**Astuce :** mettez les lentilles aussi souvent que possible au menu, elles sont riches en sels minéraux et en fibres alimentaires sans oublier leur précieux apport en protéines.

# Soupe de minuit



 env. 40 minutes



## Pour 12 personnes

250 g de haricots Borlotti secs  
 600 g de viande de bœuf maigre  
 600 g de viande de porc maigre  
 800 g d'oignons  
 4 gousses d'ail  
 200 g de lardons  
 2 c. à soupe de paprika doux en poudre  
 2 c. à soupe de paprika fort en poudre  
 Sel, poivre  
 200 ml de sherry sec  
 1,5 l de bouillon de viande relevé  
 500 g de carottes  
 250 g de haricots verts  
 1 boîte (env. 300 g) de maïs  
 50 g de concentré de tomate  
 100 ml de crème fraîche  
 1 botte de persil plat

- Mettre les haricots Borlotti à tremper la veille.
- Couper la viande en petits morceaux. Eplucher les oignons et l'ail et les émincer. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 8,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Faire revenir la viande à feu doux par portions successives. Ajouter avec la dernière portion l'oignon, l'ail et les lardons et faire revenir le tout, ajouter le paprika, saler et poivrer généreusement.
- Déglacer avec le sherry et le bouillon de viande puis ajouter les haricots Borlotti égouttés. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 15 minutes à feu doux.
- Eplucher les carottes et les tailler en bâtonnets. Nettoyer les haricots verts et les couper en petits morceaux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Ajouter les légumes à la soupe, couvrir à nouveau avec le Secuquick et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 5 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer.
- Ajouter le maïs égoutté puis incorporer le concentré de tomate et la crème fraîche. Faire chauffer à nouveau le tout. Rectifier l'assaisonnement, effeuiller le persil et le hacher, en saupoudrer la soupe et servir.

**Temps de cuisson :** env. 15 minutes + 5 minutes  
 env. 260 kcal par personne



# Borschtsch

 env. 60 minutes



## Pour 8 personnes

2 oignons  
 200 g de carottes  
 1 racine de persil  
 800 g de betteraves rouges crues  
 1 kg de poitrine de bœuf  
 Sel, poivre  
 2 l de bouillon de viande  
 2 feuilles de laurier  
 300 g de chou blanc  
 1 poivron rouge  
 750 g de pommes de terre à chair farineuse  
 50 g de concentré de tomate  
 4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge  
 1 botte d'aneth  
 150 g de crème acidulée

- Eplucher les oignons, les légumes-racines et les betteraves rouges et les couper en morceaux. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 6,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y saisir la poitrine de bœuf de part et d'autre à feu doux puis ajouter successivement les oignons, les carottes et le persil et faire revenir le tout généreusement.
- Saler et poivrer, déglacer avec le bouillon de viande puis ajouter le laurier et les betteraves rouges. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 40 minutes à feu doux.
- Nettoyer et émincer finement le chou blanc et le poivron. Eplucher et râper les pommes de terre. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Ajouter le reste des légumes et les pommes de terre, couvrir à nouveau avec le Secuquick et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft, laisser cuire sous pression env. 5 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer la viande, la mettre à refroidir quelques instants, la dégraisser un peu si nécessaire puis la découper en petits morceaux.
- Ajouter les morceaux de viande et le concentré de tomate à la soupe. Accommoder généreusement de sel, poivre et vinaigre. Effeuille l'aneth et le hacher finement, servir le borschtsch avec l'aneth et la crème fraîche à part.

**Temps de cuisson :** env. 45 minutes Secuquick  
 env. 455 kcal par personne



# Rôti de bœuf mariné

 env. 80 minutes  
(hors temps pour la marinade)



## Pour 6 personnes

1 carotte  
1 oignon  
100 g de céleri-rave  
150 g de poireau  
2 clous de girofle  
1 feuille de laurier  
6 grains de poivre noir  
6 baies de genièvre  
75 ml de vinaigre de vin rouge  
500 ml de vin rouge sec  
1,2 kg de viande de bœuf (épaule)  
200 ml de bouillon de bœuf relevé  
Liant pour sauce brune  
100 ml de crème fraîche  
100 g de raisins secs  
Sel, poivre

- Eplucher et couper en cubes la carotte, l'oignon et le céleri. Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Mélanger avec les autres ingrédients, y compris le vin rouge et y mettre la viande à mariner. Laisser reposer 3 jours au réfrigérateur en retournant la viande de temps à autre.
- Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 5,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Retirer la viande de la marinade et l'essuyer. Réserver la marinade. Faire revenir la viande de part et d'autre à feu doux, ajouter les légumes et les faire revenir également. Déglacer avec la marinade et le bouillon.
- Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 60 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer la viande et la couper en tranches. Filtrer la sauce dans une passoire, la lier légèrement avec le liant pour sauce, affiner la sauce avec la crème fraîche. Ajouter les raisins secs à la sauce, rectifier l'assaisonnement, laisser reposer la viande dans la sauce quelques minutes avant de servir.

**Temps de cuisson :** env. 60 minutes  
env. 480 kcal par personne

# Rôti de porc sauce moutarde

## Pour 4 personnes

2 oignons  
100 g de carottes  
100 g de céleri-rave  
1 kg de rôti de porc  
200 ml de bouillon de viande  
100 ml de vin blanc sec  
Sel, poivre

2 branches d'estragon  
3 c. à soupe de moutarde en grains  
2 c. à soupe de jus de citron

 env. 50 minutes



- Eplucher les oignons et les légumes et les couper en petits morceaux. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 3,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y saisir de part et d'autre le rôti de porc à feu doux, ajouter les oignons et les légumes et faire revenir le tout.
- Ajouter le bouillon de viande et le vin, saler et poivrer. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 40 minutes à feu doux.
- Effeuillez les branches d'estragon et hachez les feuilles. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Sortir la viande de la casserole, mixer la sauce, incorporer la moutarde et l'estragon, accommoder de sel, poivre et jus de citron.
- Découper le rôti en tranches et servir accompagné de la sauce.

**Temps de cuisson :** env. 40 minutes  
env. 500 kcal par personne



# Paupiettes de bœuf

 env. 40 minutes



## Pour 4 personnes

2 tomates  
 3 cornichons  
 2 gros oignons  
 4 tranches de bœuf pour paupiettes (env. 150 g chacune)  
 2 c. à soupe de moutarde  
 Sel, poivre  
 4 tranches de poitrine fumée  
 250 ml de bouillon de bœuf  
 Facultatif : liant pour sauce brune  
 2 c. à soupe de crème fraîche

- Passer les tomates sous l'eau bouillante, les peler, les évider et les couper en morceaux. Couper les cornichons en fines lamelles dans le sens de la longueur.
- Eplucher l'oignon et le couper en fines lamelles. Enduire une face des morceaux de viande avec de la moutarde, saler et poivrer, garnir chacune avec une tranche de poitrine et quelques lamelles d'oignon et de cornichon.
- Rouler les morceaux de viande en paupiettes et maintenir avec des piques. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 3,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y saisir les paupiettes de part et d'autre à feu doux.
- Déglacer avec le bouillon, ajouter les cubes de tomate, couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 30 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Lier éventuellement la sauce, incorporer la crème fraîche, saler et poivrer.

**Temps de cuisson :** env. 30 minutes  
 env. 280 kcal par personne

**Astuce :** avec les plats à base de viande de ce type, les économies de temps sont particulièrement appréciables, de l'ordre des ⅔ par rapport à un mode de cuisson traditionnel.



# Goulasch de Szeged



## Pour 4 personnes

200 g d'oignons	200 ml de bouillon de viande relevé
2 gousses d'ail	1 c. à café de cumin
600 g de viande de porc pour goulasch	1 c. à soupe de concentré de tomate
500 g de chou à choucroute cru	2 c. à café de paprika doux en poudre
	Sel, poivre

 env. 30 minutes



- Eplucher les oignons et les couper en rondelles. Eplucher l'ail et l'émincer finement. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 20 cm 4,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes.
- Y faire revenir la viande à feu doux par portions successives. Ajouter les oignons et l'ail avec la dernière portion et faire revenir le tout. Ajouter le chou et le reste des ingrédients y compris le paprika. Bien mélanger le tout, couvrir avec le Secuquick softline 20 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 20 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Saler et poivrer généreusement le goulasch.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes  
env. 320 kcal par personne

# Ragoût d'agneau à la provençale

## Pour 6 personnes

150 g de carottes	3 oignons nouveaux
2 oignons	300 g de petits pois surgelés
2 gousses d'ail	300 g de haricots verts surgelés
1 kg de viande d'agneau pour ragoût	Eventuellement : féculé pour lier
1 c. à café d'herbes de Provence	2 c. à soupe d'huile d'olive
250 ml de fond d'agneau	Sel, poivre
125 ml de vin blanc sec	

 env. 50 minutes



- Eplucher les carottes et les couper en rondelles. Eplucher les oignons et l'ail et les émincer. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 5,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y saisir la viande à feu doux de part et d'autre par portions successives.
- Ajouter les carottes, les oignons, l'ail et les herbes de Provence. Déglacer avec le fond d'agneau et le vin. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 25 minutes à feu doux.
- Nettoyer les oignons nouveaux et les tailler grossièrement. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Ajouter les petits pois et les haricots surgelés ainsi que les oignons nouveaux et couvrir à nouveau avec le Secuquick.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Soft puis laisser cuire sous pression env. 3 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Lier éventuellement avec la féculé et accommoder d'huile d'olive, de sel et de poivre.

**Temps de cuisson :** env. 25 minutes + 3 minutes  
env. 540 kcal par personne





# Chili con carne

 env. 50 minutes  
(hors temps de trempage)



## Pour 12 personnes

500 g de haricots secs type Kidney  
4 oignons  
4 gousses d'ail  
400 g de carottes  
300 g de céleri-rave  
4 piments rouges  
1,3 kg de viande hachée de bœuf  
3 c. à soupe de paprika doux  
2 boîtes (400 g chacune) de tomates concassées  
50 g de concentré de tomate  
1,5 l de bouillon de bœuf  
200 g de crème fraîche  
Sel, poivre  
Piment de Cayenne

- Mettre les haricots Kidney à tremper la veille dans de l'eau froide.
- Eplucher les oignons et l'ail et les émincer. Eplucher les carottes et le céleri et couper le tout en petits cubes. Epépiner les piments et les émincer finement.
- Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 8,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y faire revenir à feu doux la viande hachée par portions successives, ajouter les oignons et l'ail et faire revenir le tout.
- Ajouter les légumes, le paprika, les tomates concassées, le concentré de tomate et, dans un premier temps, la moitié des piments rouges. Déglacer avec le bouillon, déguster les haricots et les ajouter également.
- Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis faire cuire sous pression env. 20 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Incorporer la crème fraîche, accommoder généreusement le chili avec sel, poivre, le reste des piments rouges et le piment de Cayenne.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes  
env. 445 kcal par personne

**Astuce :** si vous avez oublié de mettre les haricots à tremper, vous pouvez néanmoins préparer ce plat tel que décrit précédemment. Il vous suffit d'augmenter le temps de cuisson rapide de 5 minutes. Le fait de les faire tremper a pour effet de rendre leur cuisson plus homogène.

# Fricassée de volaille



Turbo

 env. 60 minutes



## Pour 4 personnes

1 botte de légumes divers  
(par ex. carottes, poireau, céleri)  
1 poulet (env. 1,2 kg)  
1 feuille de laurier  
750 ml de bouillon de volaille  
200 g de carottes  
250 g d'asperges vertes ou blanches  
200 g de champignons de Paris  
60 g de beurre  
60 g de farine  
3 branches d'estragon  
100 ml de vin blanc sec  
1 jaune d'œuf  
50 ml de crème fraîche  
Sel, poivre

- Nettoyer les légumes et les tailler grossièrement. Les mettre avec le poulet, la feuille de laurier et le bouillon dans une casserole de 24 cm 5,0 l, couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 25 minutes à feu doux.
- Eplucher les carottes et les asperges. Tailler les carottes en petits cubes et les asperges en tronçons d'environ 2 cm. Nettoyer les champignons avec un linge ou un pinceau et les couper en quatre. Placer les carottes et les asperges mouillées et non égouttées dans une casserole de taille appropriée, disposer par-dessus les champignons.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la fenêtre Légumes puis laisser cuire sous pression env. 10 minutes à feu doux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer.
- Retirer le poulet, enlever la peau et détacher la viande des os. Laisser refroidir le tout puis couper en petits morceaux. Passer le bouillon à la passoire, faire fondre le beurre dans la casserole, ajouter progressivement la farine dès la formation de bulles puis incorporer le bouillon.
- Laisser cuire la sauce à petits bouillons pendant env. 3 minutes. Effeuilier l'estragon et le hacher finement. L'ajouter ainsi que le vin à la sauce. Mélanger ensemble le jaune d'œuf et la crème fraîche et incorporer à la sauce qui ne doit plus bouillir.
- Ajouter la viande et les légumes, faire chauffer, saler et poivrer.

**Temps de cuisson :** env. 25 minutes Secuquick + 10 minutes  
env. 610 kcal par personne



# Lapin sauce à l'ail



## Pour 4 personnes

1 tête d'ail frais	3 branches de thym
1 carotte	100 ml de vin blanc sec
1 oignon	150 ml de bouillon de volaille
100 g de céleri-rave	Sel, poivre
4 cuisses de lapin	

 env. 40 minutes



- Détacher les gousses d'ail de la tête et les éplucher. Eplucher les carottes, l'oignon et le céleri et les émincer finement. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 3,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes et y saisir à feu doux les cuisses de lapin de part et d'autre.
- Retirer les cuisses, faire revenir l'ail, les oignons et les légumes. Ajouter le thym, le vin et le bouillon, saler et poivrer les cuisses de lapin et les remettre dans la casserole.
- Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis faire cuire sous pression env. 20 minutes à feu doux.
- Dépressuriser le Secuquick, le retirer et rectifier l'assaisonnement.

**Temps de cuisson :** env. 20 minutes  
env. 215 kcal par personne

# Ossobuco alla milanese



 env. 50 minutes



## Pour 4 personnes

Ossobuco :

100 g de carottes

2 oignons

2 gousses d'ail

100 g de céleri en branches

4 tranches de jarret de veau  
(env. 250 g chacune)

150 ml de vin rouge

150 ml de bouillon de bœuf relevé

1 feuille de laurier

1 branche de thym

1 branche d'origan

Sel, poivre

500 g de tomates

Gremolata :

8 branches de persil plat

1 citron non traité

1 gousse d'ail

- Eplucher les carottes, les oignons et l'ail et couper le tout en cubes. Nettoyer le céleri et le couper en rondelles.
- Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 3,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y faire revenir la viande à feu doux de part et d'autre. Ajouter les légumes, les oignons et l'ail et faire revenir le tout.
- Déglacer avec le vin rouge et ajouter le bouillon, la feuille de laurier, le thym et l'origan. Saler et poivrer. Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 30 minutes à feu doux.
- Passer les tomates à l'eau bouillante, les peler, les évider et les couper en petits cubes. Pour la gremolata, effeuiller le persil et le hacher. Laver le citron sous l'eau très chaude et en prélever le zeste. Eplucher l'ail et l'émincer finement. Mélanger ensemble le persil, le zeste de citron et l'ail.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer le jarret de veau, enlever les branches d'herbes aromatiques et mixer la sauce aux légumes. Ajouter les cubes de tomate et porter à nouveau à ébullition. Saler et poivrer, remettre le jarret de veau dans la casserole, saupoudrer de gremolata et servir.

**Temps de cuisson :** env. 30 minutes

env. 300 kcal par personne

**Astuce :** les pièces de viandes telles que le jarret ou les rôtis de veau ou de bœuf réussissent parfaitement avec le Secuquick car les parties riches en collagène, c'est-à-dire les parties fibreuses de la viande, deviennent particulièrement tendres.



# Cuisse de dinde sauce aux olives

 env. 50 minutes



## Pour 6 personnes

2 oignons  
 1 gousse d'ail  
 2 carottes  
 2 branches de céleri  
 1 cuisse de dinde  
 (env. 1,2 kg, pilon et cuisses détachés)  
 1 feuille de laurier  
 1 branche de thym  
 1 branche de romarin  
 1 branche de sauge  
 200 ml de bouillon de volaille  
 Sel, poivre  
 2 tomates  
 75 g d'olives vertes dénoyautées  
 75 g d'olives noires dénoyautées  
 50 ml de vin blanc sec  
 Piment de Cayenne

- Eplucher les oignons, l'ail et les carottes et émincer le tout. Nettoyer le céleri et le couper en rondelles. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 6,5 l jusqu'à la fenêtre Viandes, y faire revenir à feu doux les morceaux de dinde de part et d'autre puis les réserver.
- Faire revenir les oignons, l'ail et les légumes. Ajouter les herbes aromatiques et le bouillon. Saler et poivrer les morceaux de dinde et les remettre dans la casserole.
- Couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller. Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 30 minutes à feu doux.
- Passer les tomates sous l'eau bouillante, les peler et les couper en huit. Couper les olives en anneaux. Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer la viande et la découper.
- Enlever les branches d'herbes aromatiques, mixer la sauce. Ajouter le vin, les tomates et les olives, assaisonner généreusement.

**Temps de cuisson :** env. 30 minutes  
 env. 425 kcal par personne



# Gigot d'agneau en croûte d'amande et de fines herbes

 env. 90 minutes



## Pour 6 personnes

5 échalotes  
 1 gigot d'agneau désossé  
 (env. 1,2 kg, à faire ficeler par votre boucher)  
 Sel, poivre  
 3 branches de romarin  
 3 branches de thym  
 1 feuille de laurier  
 150 ml de bouillon de légumes  
 100 ml de vin blanc sec  
 3 gousses d'ail  
 1 tranche de pain de mie  
 1 botte de persil plat  
 50 g d'amandes moulues  
 50 g de parmesan râpé  
 3 c. à soupe d'huile d'olive

- Eplucher les échalotes et les couper en lamelles. Faire chauffer à feu maximum une casserole de 24 cm 5,0 l jusqu'à la fenêtre Viandes. Y saisir à feu doux la viande de part et d'autre, saler et poivrer.
- Ajouter les lamelles d'échalote et les faire revenir quelques instants. Ajouter respectivement 2 branches de thym et de romarin ainsi que la feuille de laurier. Déglacer avec le bouillon de légumes et le vin blanc, couvrir avec le Secuquick softline 24 cm et verrouiller.
- Faire chauffer à feu maximum jusqu'à la première fenêtre Turbo puis laisser cuire sous pression env. 60 minutes à feu doux.
- Eplucher l'ail et l'émincer finement. Emietter finement le pain de mie, effeuiller le persil ainsi que le thym et le romarin restants et hacher le tout grossièrement. Mixer avec les amandes, le parmesan et l'huile d'olive, saler et poivrer. Disposer le mélange ainsi obtenu entre deux feuilles de film alimentaire de la taille du gigot, rouler et réserver au réfrigérateur.
- Dépressuriser le Secuquick et le retirer. Retirer le gigot et les branches d'herbes aromatiques, mixer la sauce et rectifier l'assaisonnement.
- Remettre la viande dans la sauce puis, par-dessus, le mélange à base d'herbes aromatiques. Régler la plaque de cuisson à feu doux et couvrir avec le Navigenio en position retournée. Laisser cuire à feu vif env. 6 minutes jusqu'à ce que la viande soit croustillante.

**Temps de cuisson :** env. 60 minutes + env. 6 minutes de gratinage  
 env. 650 kcal par personne



Manger mieux.  
Vivre mieux.



# AMC Secuquick softline

## Notice d'utilisation



Le système de  
cuisson Premium

[www.amc.info](http://www.amc.info)

Lisez attentivement cette notice d'utilisation avant d'utiliser le Secuquick softline. Conserver la notice d'utilisation et la remettre au nouveau propriétaire en cas de transmission du produit.

# Signification des symboles



## Consignes de sécurité

**importantes.** Leur non-respect peut entraîner blessures et dommages.



## Informations utiles pour l'utilisateur.



**Fonctionnement défaillant** ou utilisation non appropriée.



Informations relatives à la **protection de l'environnement, à l'écologie et aux aspects économiques.**



**Bon état de fonctionnement ou utilisation adéquate.**

## Validité

Cette notice d'utilisation s'applique au modèle Secuquick softline Mod. 4200 Ø 20 cm et au modèle Secuquick softline Mod. 4200 Ø 24 cm. Les références des modèles ainsi que les spécifications de pression sont gravées au centre du couvercle inférieur : pression en mode cuisson (= PC) 80 kPa (0,8 bar) ; pression maximale autorisée (= PS) 300 kPa (3,0 bar).

<b>1. Conformité d'utilisation et sécurité</b>	2		
Casseroles, accessoires et pièces de rechange appropriés	2		
Plaques de cuisson appropriées, dimensions appropriées	2		
Prévenir les dommages et les utilisations non conformes	2		
 Dangers potentiels liés à la pression	3		
 Dangers potentiels liés à la chaleur élevée	3		
Surveillance	4		
Entretien et maintenance	5		
Élimination de l'appareil	5		
<b>2. Votre Secuquick softline</b>	6		
2.1 Montage	6		
2.2 Fonctionnement et utilisation	8		
Soupapes de sécurité	8		
Cuisson rapide Soft	9		
Cuisson rapide Turbo	9		
<b>3. La cuisson avec le Secuquick softline</b>	10		
3.1 Remplissage de la casserole	10		
3.2 Positionnement du Secuquick softline et verrouillage	11		
3.3 Phase de chauffage	11		
3.4 Réglage de la plaque de cuisson à une température inférieure	12		
		3.5 Contrôle de la température et modification du réglage de la plaque de cuisson	12
		3.6 Dépressuriser	13
		Dépressuriser sous l'eau froide courante	13
		Dépressuriser avec le bouton jaune d'évacuation de la vapeur	14
		Dépressuriser par refroidissement progressif	14
		3.7 Ouvrir le Secuquick softline et le retirer	14
		<b>4. Entretien et maintenance</b>	15
		4.1 Démontage du Secuquick softline	15
		4.2 Nettoyage et entretien du Secuquick softline	16
		4.3 Montage du Secuquick softline	16
		Vérification des soupapes et joints	16
		Contrôle du mécanisme de verrouillage du couvercle	18
		4.4 Remplacement des joints	18
		<b>5. Que faire lorsque ...</b>	20
		<b>6. Conformité et homologation</b>	21
		<b>7. Service clients AMC, Pièces de rechange</b>	21
		7.1. Pièces de rechange	21

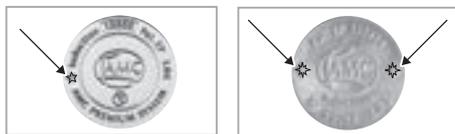
# 1. Conformité d'utilisation et sécurité

Le Secuquick softline est destiné à la cuisson rapide des aliments. Le Secuquick softline ne doit être utilisé qu'à cet effet. Une utilisation non conforme de l'appareil peut s'avérer dangereuse. Bien prendre connaissance et se conformer à la notice d'utilisation – en particulier aux informations contenues dans ce chapitre.

## Casseroles, accessoires et pièces de rechange appropriés

### La Secuquick softline peut être utilisé avec :

- Casseroles AMC de diamètre approprié, identifiées par une ou deux étoiles sur le fond
- Gourmetline
- Panier Softiera, corbeille Softiera
- Audiotherm
- N'utiliser que des pièces de rechange d'origine du fabricant pour les modèles 4200.



### Ne doivent pas être utilisés :

- Casserole 24 cm 2,5 l, poêles à manche, poêles à poignées, Griddles
- Casseroles sans étoile(s)
- Casseroles et poêles provenant d'autres fabricants
- Anneau-combi, séparateur-râpe et cloches-combi ne doivent pas être placés à l'intérieur de la casserole
- Pièces provenant d'autres modèles de Secuquick AMC

## Plaques de cuisson appropriées, dimensions appropriées

### Les casseroles peuvent être utilisées sur tous types de plaques de cuisson :

- Dès lors que la mention « Induction » figure sur le fond.
- Les diamètres de la plaque et de cuisson et de la casserole doivent correspondre autant que possible.
- Avec la Gourmetline, choisir une plaque de cuisson de la taille immédiatement supérieure.
- Placer la casserole au centre de la plaque de cuisson.
- Dans le cas d'une cuisinière à gaz, choisir le brûleur de taille appropriée. La hauteur de la flamme ne doit en aucun cas dépasser du fond de la casserole.

## Prévenir les dommages et les utilisations non conformes



- Toujours ajouter un élément liquide aux aliments à moins que ceux-ci n'en contiennent suffisamment (voir recettes pour le Secuquick softline). En l'absence d'élément liquide, la surpression ne peut se former.



- Ne jamais utiliser le Secuquick softline juste posé et non verrouillé ou comme simple couvercle de poêle.



- Ne jamais remplir la casserole à plus des  $\frac{2}{3}$  ; avec des aliments dont le volume augmente à la cuisson, ne jamais remplir à plus de  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{3}$  du volume nominal, voir page 12.
- Manipuler la casserole avec précaution lorsqu'elle est sous pression.
- Ne pas soulever ni porter la casserole par le Visiotherm S. La casserole risque d'être endommagée ou de tomber.
- Ne pas faire basculer la casserole ni la retourner. Les soupapes peuvent alors s'encrasser et s'obstruer.
- Éviter l'évaporation complète du liquide contenu dans la casserole au risque de l'endommager.
- Ne pas utiliser le Secuquick softline pour les fritures, au four ou au four à micro-ondes. Les dispositifs de sécurité du Secuquick softline pourraient être endommagés.
- Le Secuquick softline ne doit pas être utilisé pour la cuisson des compotes.



Avec le Secuquick softline, les aliments sont cuits sous pression à une température élevée. En cas d'utilisation non conforme du Secuquick softline, vous courez le risque de vous blesser, de vous brûler ou de vous ébouillanter.



### **Dangers potentiels liés à la pression**

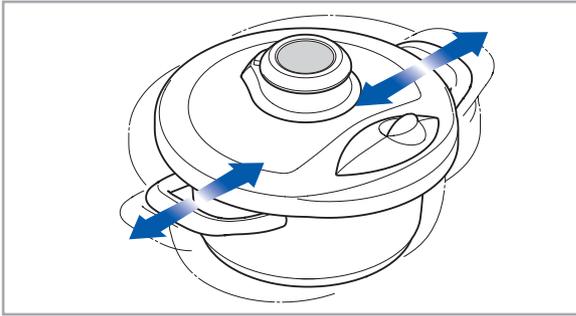
- La casserole doit être verrouillée hermétiquement (bouton rotatif tourné jusqu'à la butée).

- N'ouvrir le Secuquick softline que lorsque la casserole est dépressurisée. Le bouton rotatif doit pouvoir être tourné facilement.
- Ne jamais forcer l'ouverture du Secuquick softline. Un couvercle sous pression ouvert par la force peut être projeté et son contenu brûlant jaillir de la casserole. On risque alors de se blesser ou de s'ébouillanter.
- Ne pas soumettre la casserole à une température excessive afin que la pression reste à un niveau normal et que la soupape de refoulement de la vapeur ne s'ouvre pas.
- Nettoyer et entretenir les joints d'étanchéité ainsi que les dispositifs de sécurité du Secuquick softline.
- Reportez-vous au chapitre « 4. Entretien et maintenance ».



### **Dangers potentiels liés à la chaleur élevée**

- Ne pas toucher les parties brûlantes en acier.
- Ne toucher que les poignées, le bouton ou le Visiotherm S du Secuquick softline. Le cas échéant, utiliser une protection pour les mains.
- Des bulles de vapeur emprisonnées dans les aliments peuvent jaillir au moment de l'ouverture – on risque alors de se brûler. Au cours de la phase de dépressurisation, toujours secouer le Secuquick softline avant de l'ouvrir de manière à casser les bulles de vapeur et éviter ainsi que des particules d'aliments bouillantes ne soient projetées.

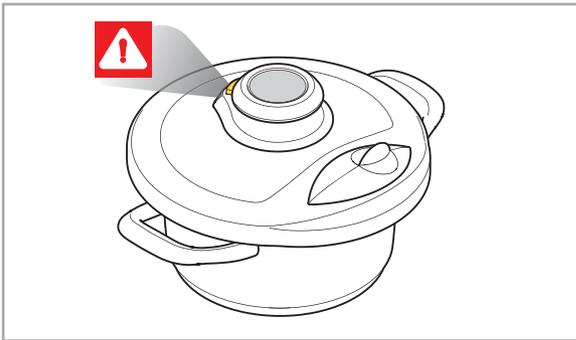


- Ne piquer les viandes dont la peau enflé à la cuisson (par exemple la langue de bœuf) qu'après refroidissement, c'est-à-dire lorsque le gonflement de la peau s'est résorbé.



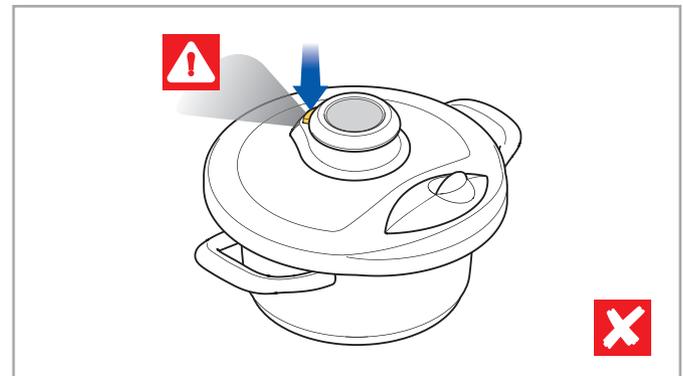
**La vapeur expulsée lors de son évacuation est très chaude – attention aux risques de brûlure !**

- Diriger l'orifice d'évacuation de la vapeur loin du corps.
- Tenir les mains éloignées de la zone dangereuse.



Avec les aliments suivants, la casserole ne doit **pas être dépressurisée à l'aide du bouton jaune d'évacuation**. Des particules d'aliments extrêmement chauds pourraient jaillir entraînant un risque de brûlures. En outre, les soupapes du Secuquick risqueraient de s'encrasser.

- Soupes
- Potées
- Plats compacts à base de viandes ou de poisson, tels que la langue ou la seiche
- Bouillons gras
- Riz au lait
- Légumes secs tels que, par ex., les lentilles
- Les céréales telles que les flocons d'avoine ou l'orge perlée
- Les pâtes telles que les spaghettis ou les macaronis
- L'extraction de jus de fruits
- Les conserves



### Surveillance

- Lors de la cuisson, la casserole doit être surveillée. En cas d'utilisation de l'Audiotherm (voir notice d'utilisation annexe) pour la surveillance acoustique du processus de cuisson, il convient de se tenir à proximité.
- Un processus de cuisson non surveillé et non contrôlé peut conduire à une surchauffe de la casserole. Les aliments peuvent se détériorer et la casserole peut être partiellement ou totalement endommagée. Risques d'accident et d'incendie.
- La casserole n'est pas destinée à être manipulée par des enfants.

- Ne jamais utiliser le Secuquick softline à proximité d'enfants.
- Les personnes souffrant d'une altération de leurs capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles ou qui, par leur inexpérience ou leur méconnaissance du produit, ne sont pas en capacité d'utiliser le Secuquick softline en toute sécurité, ne doivent en aucun cas l'utiliser sans la surveillance ou les indications d'une personne responsable de la sécurité.



### Entretien et maintenance

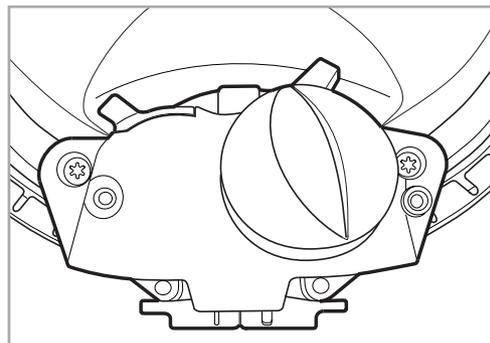
Entretenez et maintenez votre Secuquick softline régulièrement afin d'en assurer le bon fonctionnement et sa sécurité.

- Le démonter et le nettoyer après chaque utilisation.
- Vérifier son bon fonctionnement avant chaque nouvelle utilisation : soupapes et joints, état du mécanisme de verrouillage du couvercle.
- Remplacer le joint en caoutchouc ainsi que les autres joints lorsque ceux-ci sont endommagés ou fissurés, lorsqu'ils deviennent friables ou qu'ils rétrécissent. Ces pièces doivent être changées au plus tard tous les 2 ans.

N'apporter aucune modification au Secuquick softline. Ne pas démonter le Secuquick softline au-delà de ce qui est nécessaire à son entretien et à sa maintenance.

Toute intervention non conforme ou utilisation de la force peuvent affecter le bon fonctionnement et la sécurité. Ne pas démonter le boîtier.

### Contrôle du boîtier



Contrôlez avant chaque utilisation la bonne assise du boîtier. Si le boîtier a du jeu, cessez d'utiliser le Secuquick qui doit alors être contrôlé. La sécurité d'utilisation du produit pourrait ne plus être assurée. Contacter le Service après-vente AMC.

### Que faire en cas de dommages ou de dysfonctionnement ?

En cas de dommages ou de dysfonctionnement, le Secuquick softline ne doit plus être utilisé. Les pièces d'usure (joints) sont disponibles comme pièces détachées chez AMC. Vous pouvez procéder vous-même au remplacement ou confier cette opération au Service après-vente AMC. Toute autre intervention doit impérativement être réalisée par le Service après-vente AMC.



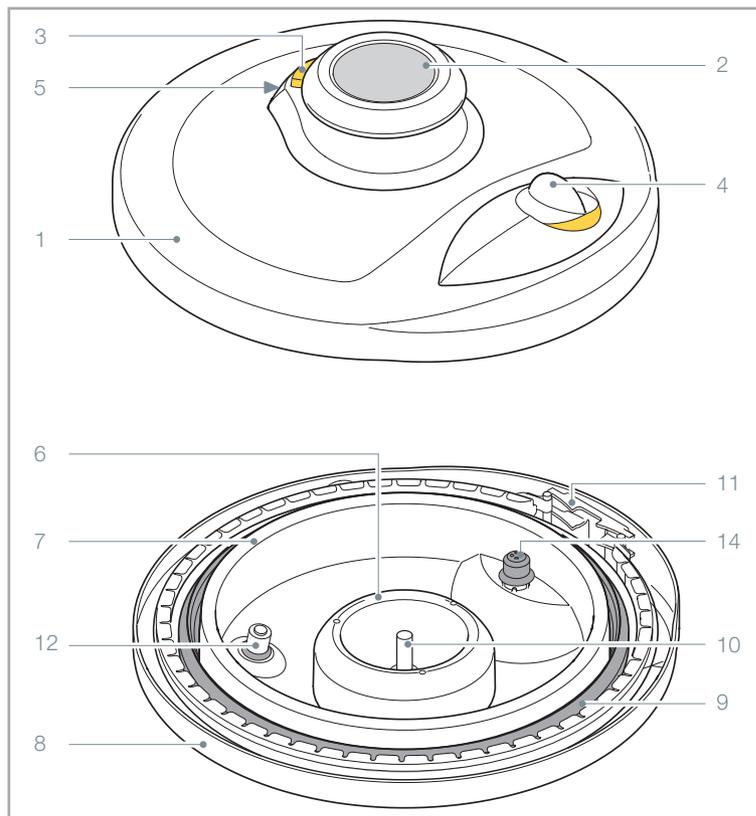
### Élimination de l'appareil

Le Secuquick softline n'est pas un déchet ménager, les matériaux dont il est composé sont recyclables. Le cas échéant, éliminer le produit conformément à la réglementation en vigueur et à la protection de l'environnement.

# 2. Votre Secuquick softline

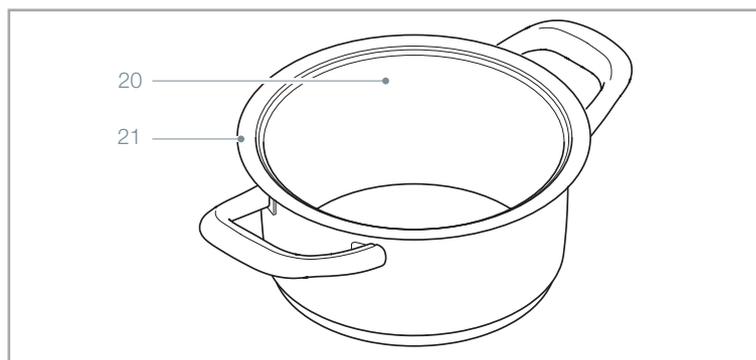
## 2.1. Montage

- 1 Secuquick softline
- 2 Visiotherm S  
Mesure et indique la température à l'intérieur de la casserole.
- 3 Bouton jaune d'évacuation de la vapeur  
Ouvre la soupape d'échappement de la vapeur afin de dépressuriser la casserole.
- 4 Bouton rotatif  
Permet de fermer et d'ouvrir le Secuquick softline.
- 5 Orifice d'échappement de la vapeur
- 6 Cloche de verrouillage
- 7 Partie inférieure du couvercle
- 8 Partie supérieure du couvercle
- 9 Joint en caoutchouc
- 10 Sonde thermique
- 11 Mécanisme de verrouillage du couvercle
- 12 Soupape de sécurité 2
- 14 Soupape de sécurité 3



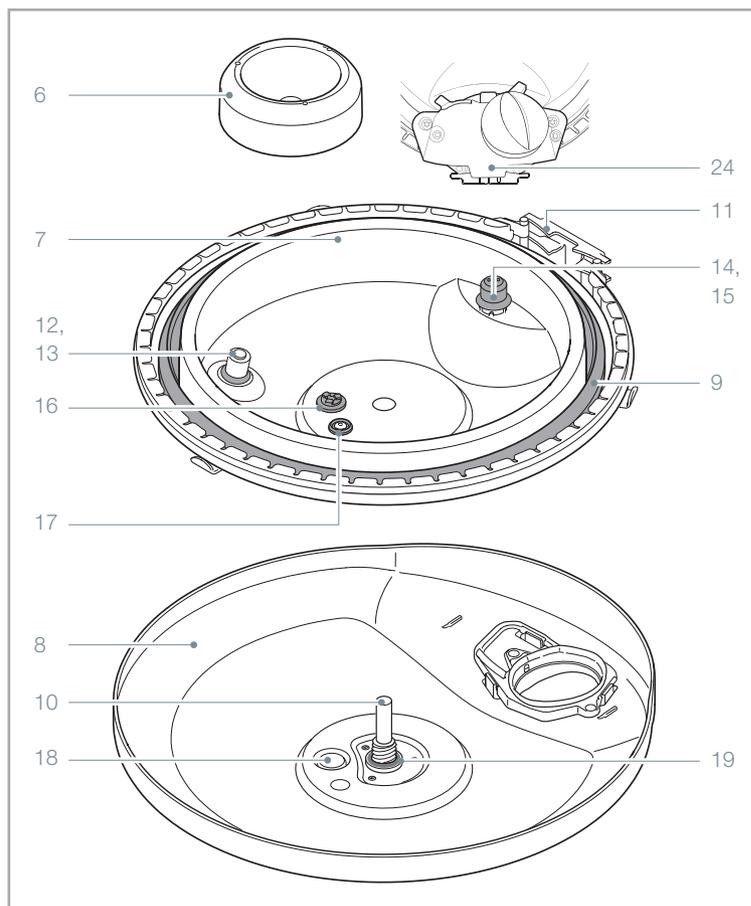
## Casserole pour l'utilisation avec le Secuquick softline

- 20 Casserole
- 21 Bord verseur



## Le Secuquick softline démonté

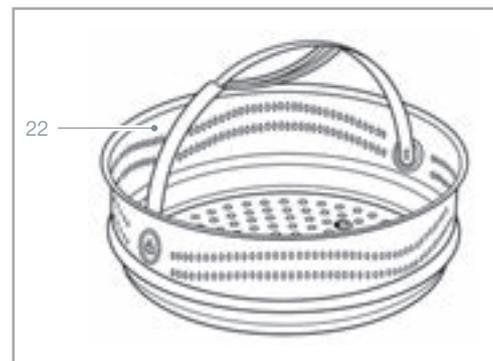
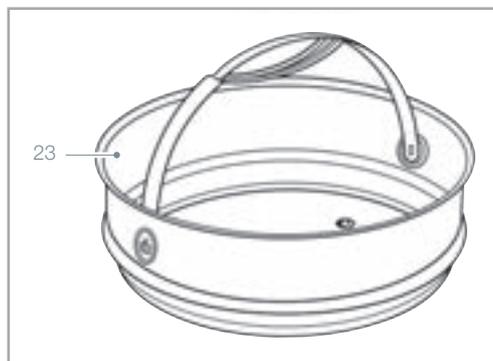
- 6 Cloche de verrouillage
- 7 Partie inférieure du couvercle
- 8 Partie supérieure du couvercle
- 9 Joint en caoutchouc
- 10 Sonde thermique
- 11 Mécanisme de verrouillage du couvercle
- 12 Soupape de sécurité 2
- 13 Joint torique de la soupape de sécurité 2
- 14 Soupape de sécurité 3
- 15 Capuchon d'étanchéité de la soupape de sécurité 3
- 16 Disque d'étanchéité de la soupape de refoulement de la vapeur
- 17 Soupape d'échappement de la vapeur
- 18 Soupape de refoulement de la vapeur (soupape de sécurité 1)
- 19 Joint torique de la sonde thermique
- 24 Boîte de transmission



## Accessoires

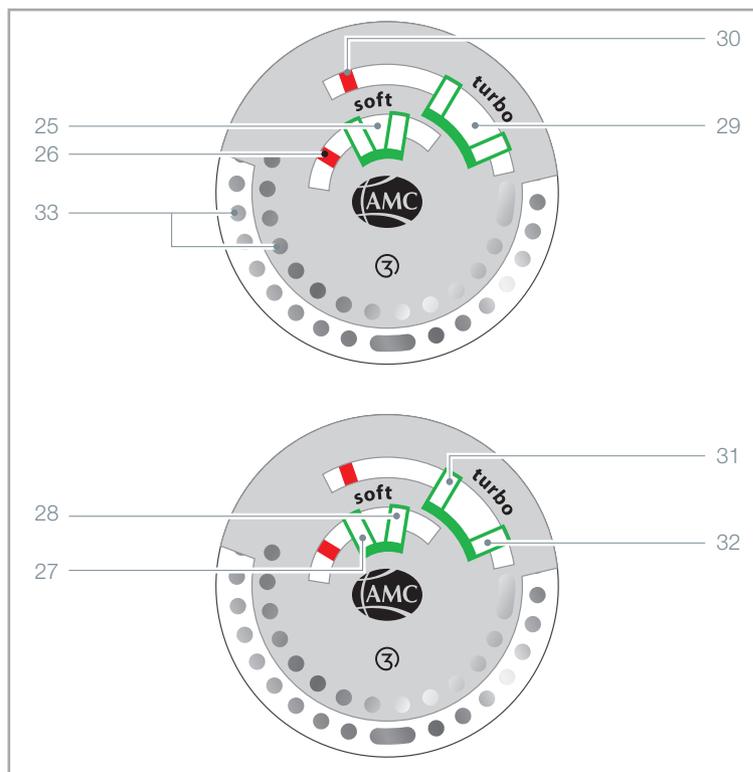
(pas toujours inclus dans l'offre Secuquick softline)

- 22 Panier Softiera
- 23 Corbeille Softiera



## Visiotherm S

- 24 Echelle de température cuisson rapide Soft (intérieur)
- 25 Aiguille cuisson rapide Soft
- 26 Première « Fenêtre Soft »
- 27 Seconde « Fenêtre Soft »
- 28 Echelle de température cuisson rapide Turbo (extérieur)
- 29 Aiguille cuisson rapide Turbo
- 30 Première « Fenêtre Turbo »
- 31 Seconde « Fenêtre Turbo »
- 32 Points de mesure pour l'Audiotherm



## 2.2. Fonctionnement et utilisation

Le Secuquick softline et la casserole à laquelle il est associé forment ensemble un autocuiseur. Le Secuquick softline est tout d'abord placé sur la casserole puis verrouillé. La chaleur provenant de la plaque de cuisson provoque l'évaporation du liquide que l'on a ajouté ou qui est naturellement contenu dans les aliments puis la formation d'une surpression dans la casserole.



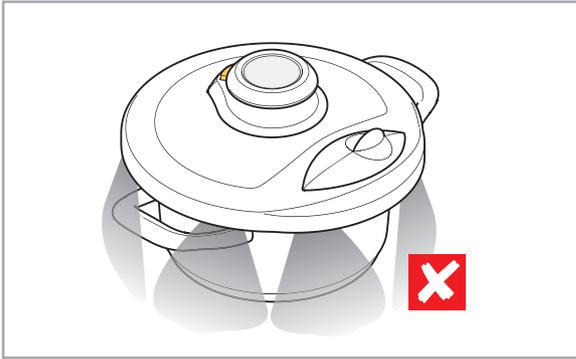
Les aliments peuvent ainsi être cuits à haute température rapidement, en douceur, préservant les vitamines et en économisant l'énergie. La température se situe – selon la méthode de cuisson choisie, « Cuisson rapide Soft » ou « Cuisson rapide Turbo » – entre env. 103 et 118 °C.

## Soupapes de sécurité

En cas de surpression faisant suite à une surchauffe, la soupape de refoulement de la vapeur (soupape de sécurité 1) s'ouvre et de la vapeur s'échappe.



En cas de non fonctionnement de la soupape de refoulement de la vapeur, dû par exemple à un fort encrassement, les soupapes de sécurité 2 et 3 s'ouvrent et de la vapeur s'échappe subitement entre la partie supérieure et inférieure du couvercle. Le cas échéant, le Secuquick softline ne doit plus être utilisé. Contacter le Service après-vente AMC.



Lors de la montée en température, il se peut que de la vapeur, voire quelques gouttes d'eau s'échappent entre la partie supérieure et inférieure du couvercle ou par l'orifice d'évacuation de la vapeur.

Pression maximale d'ouverture des soupapes de sécurité :

- soupape de refoulement de la vapeur (soupape de sécurité 1) 140 kPa (1,4 bar)
- soupape de sécurité 2:230 kPa (2,3 bar)
- soupape de sécurité 3:360 kPa (3,6 bar)

### Cuisson rapide Soft

Convient pour la cuisson des **pommes de terre et des légumes nécessitant un temps de cuisson long** tels que haricots verts, chou frisé, choux de Bruxelles, chou-fleur entier et légumes surgelés.



- Plage de température comprise entre 103 et 113°C.
- Cuisson particulièrement douce, préserve les vitamines.
- Souvent plus rapide et plus économe en énergie que la cuisson au four à micro-ondes.

L'utilisation du panier Softiera est impérative si l'on veut éviter que les aliments ne soient en contact avec l'eau, qu'ils n'attachent et surtout qu'ils ne soient délavés. Les

nutriments essentiels comme, par ex., les vitamines, sont préservés dans une large mesure.

N'utiliser le panier Softiera 20 cm et la corbeille Softiera 20 cm qu'avec les casseroles à partir de 20 cm 3 l.

### Cuisson rapide Turbo

- Convient pour les légumes secs (tels que lentilles, fèves de soja, pois chiches, etc.), les **plats mijotés**, les **potées**, les **céréales**, les **grosses pièces de viande**, les **conserves**.
- Plage de température comprise entre 108 et 118°C.
- Particulièrement rapide et adapté pour tous les aliments nécessitant habituellement des temps de cuisson longs.

Cuisson possible sans panier Softiera ou sans corbeille Softiera.

# 3. La cuisson avec le Secuquick softline

## Déroulement du processus de cuisson :

- Préparer les aliments et les placer dans la casserole. Utiliser les accessoires appropriés, respecter les taux de remplissage.
- Placer le Secuquick softline sur la casserole et verrouiller.
- Faire chauffer la casserole en réglant la plaque de cuisson à feu maximum jusqu'à ce que la température de chauffage requise soit atteinte.
- Poursuivre la cuisson à feu réduit.
- La température doit se situer sur la plage de température requise pendant tout le processus de cuisson. Surveiller la température, la réduire ou l'augmenter en cas de besoin.
- Le temps de cuisson une fois écoulé, éteindre la plaque de cuisson.
- Retirer la casserole du feu et la dépressuriser.
- Secouer la casserole.
- Ouvrir le Secuquick softline et le retirer de la casserole.



L'Audiotherm, disponible comme accessoire, peut être utilisé avec le Secuquick softline pour surveiller le processus de cuisson. Voir notice d'utilisation annexe.

## 3.1 Remplissage de la casserole

Selon la méthode de cuisson choisie, utiliser selon les cas le panier Softiera ou la corbeille Softiera ou bien les deux ensemble.

Remplissage de la casserole



## Taux de remplissage :

- Avec les aliments dont le volume augmente ou qui génèrent de la mousse, par ex. riz au lait,

bouillons, potées, plats à base de pâtes, légumes secs, etc., remplir au **maximum** à  $\frac{1}{2}$ .

- Pour les autres aliments, remplir au **maximum** aux  $\frac{2}{3}$ .
- Avec les légumes à cosse secs, par ex. les fèves de soja, remplir au **maximum** au  $\frac{1}{3}$ .



Concernant les aliments qui génèrent de la mousse, par ex. la soupe aux lentilles, cuire tout d'abord à découvert puis écumer avant de mettre le Secuquick softline en place sur la casserole.

Adjonction de liquide de cuisson – si nécessaire



La formation de la pression requiert un minimum de liquide (env. 1 tasse). La quantité dépend de la taille de la casserole, des aliments et de la recette.

- Si les aliments contiennent naturellement suffisamment d'humidité, l'adjonction de liquide n'est pas nécessaire (voir recettes pour le Secuquick softline).



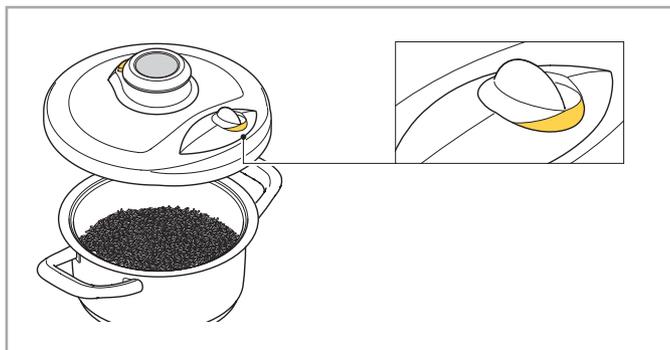
## 3.2 Positionnement du Secuquick softline et verrouillage

### Contrôler le Secuquick softline avant chaque utilisation :

- Le Secuquick softline est correctement assemblé, les soupapes, les joints et le mécanisme de verrouillage du couvercle ont été vérifiés.
- Le joint d'étanchéité est correctement positionné.
- Le bord verseur de la casserole est propre et sec et il n'est pas endommagé (pas de déformations visibles).
- **Le bouton rotatif est en position ouverte.**

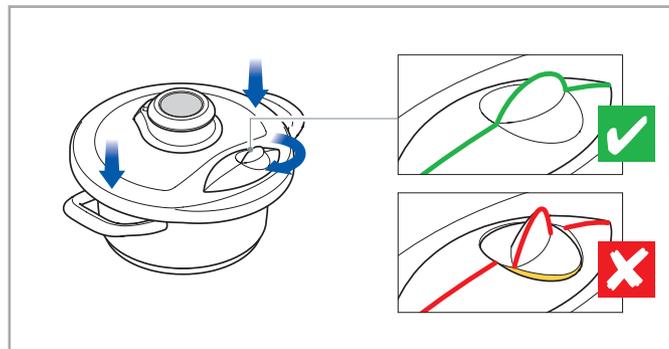
### Positionnement du Secuquick softline sur la casserole

- Vérifier la position : bouton vers l'avant à mi-chemin entre les deux poignées.



### Verrouillage du Secuquick softline

- Tenir par les deux poignées et bien appuyer avec les deux pouces, verrouiller ensuite avec le bouton.
- Tourner le bouton jusqu'à la butée.
- La partie jaune ne doit plus être visible.



## 3.3 Phase de chauffage

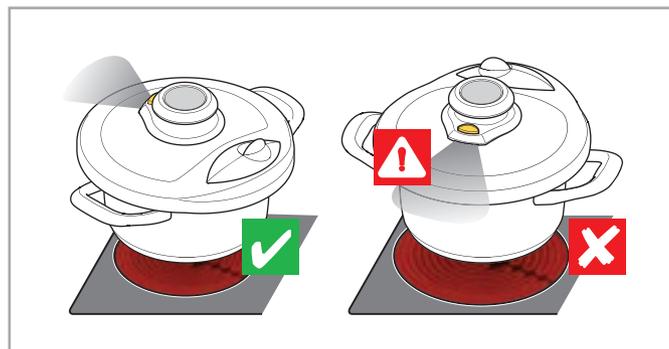
Placer la casserole sur la plaque de cuisson



Orienter l'orifice d'évacuation de la vapeur loin du corps.

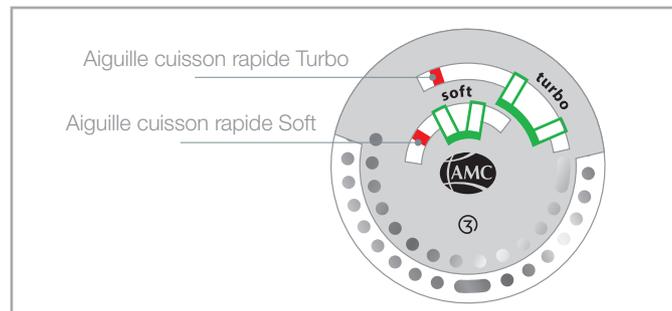
Régler la plaque de cuisson à feu maximum

- Avec les cuisinières équipées d'inducteurs puissants (cuisinières à induction), ne jamais utiliser le réglage à puissance maximale (fonction « Booster » ou position « Power »).



## L'élévation de la température peut être suivie avec le Visiotherm S :

- Cuisson rapide Soft : échelle intérieure
- Cuisson rapide Turbo : échelle extérieure



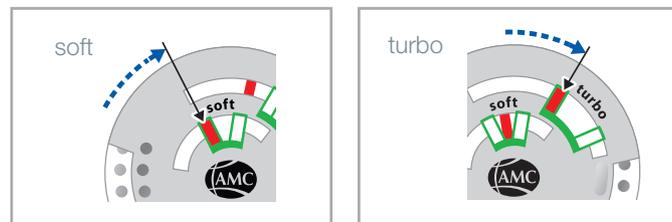
- i** ▪ Lors de la montée en température, de la vapeur, voire quelques gouttes d'eau peuvent s'échapper entre la partie supérieure et inférieure du couvercle ou par l'orifice d'évacuation de la vapeur.
- Le bouton se verrouille automatiquement.
- La phase de chauffage dure quelques minutes (selon la taille de la casserole et le volume d'aliment, entre 4 et 20 min.).

## 3.4 Réglage de la plaque de cuisson à une température inférieure

Surveiller l'affichage de la température sur le Visiotherm S :

- L'aiguille atteint la première fenêtre Soft ou la fenêtre Turbo : **la température de chauffage est atteinte.**

Régler la plaque de cuisson à une température inférieure

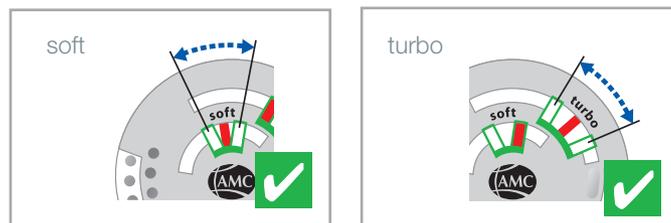


## 3.5 Contrôle de la température et modification du réglage de la plaque de cuisson

Surveiller l'affichage de la température sur le Visiotherm S :

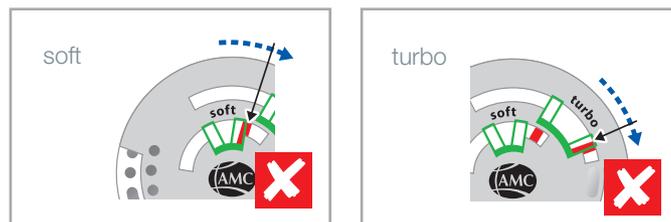
- L'aiguille se trouve dans la plage verte correspondante : **température optimale.**

Pas de modification du réglage de la plaque de cuisson



- L'aiguille quitte la plage verte correspondante par la droite : **température trop élevée.**
- En mode cuisson rapide Turbo, la soupape de refoulement de la vapeur peut s'ouvrir légèrement, de la vapeur commence à s'échapper.

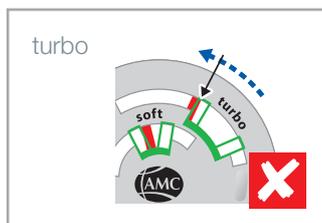
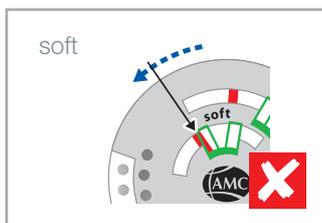
Réduire le feu ou l'éteindre complètement – ou bien retirer la casserole du feu quelques instants



- L'aiguille quitte la plage verte correspondante par la gauche : **température trop basse.**

Augmenter le feu / régler à feu maximum\*

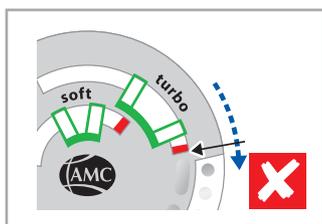
\* En mode cuisson rapide Soft, lorsque l'aiguille a quitté la première fenêtre Soft par la gauche.



- L'aiguille cuisson rapide Turbo quitte franchement l'échelle par la droite : **surchauffe**
- La pression à l'intérieur de la casserole est trop élevée, la soupape de refoulement de la vapeur s'ouvre complètement, de la vapeur s'échappe.

Retirer immédiatement la casserole du feu, éteindre la plaque de cuisson

- Si la température se trouve à nouveau à un niveau normal et que le temps de cuisson n'est pas écoulé, le processus de cuisson peut être poursuivi avec le réglage approprié.



### 3.6 Dépressuriser

Le processus de cuisson une fois achevé, la casserole doit être dépressurisée avant de pouvoir ouvrir le Secuquick softline.



Ne jamais forcer l'ouverture du Secuquick softline. Un couvercle sous pression ouvert par la force peut en effet être projeté et le contenu brûlant peut alors jaillir de la casserole. On risque de se blesser et de s'ébouillanter.



Des **bulles de vapeur** emprisonnées dans les aliments peuvent jaillir au moment de l'ouverture – on risque alors de se brûler.



Au cours de la phase de dépressurisation, toujours secouer le Secuquick softline avant de l'ouvrir de manière à casser les bulles de vapeur et éviter ainsi que des particules d'aliments bouillantes ne soient projetées.

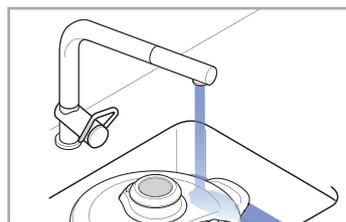
Dépressuriser la casserole sous pression à l'aide d'une des méthodes suivantes :

#### Dépressuriser sous l'eau froide courante

Eteindre la plaque de cuisson

Retirer la casserole du feu et la placer dans l'évier dont on aura fermé l'orifice d'évacuation

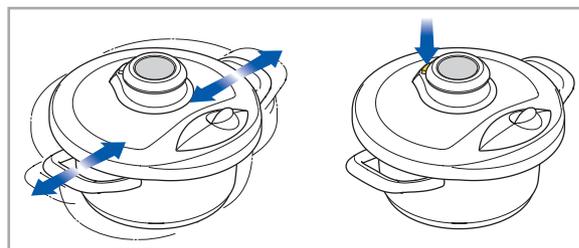
Faire couler de l'eau froide sur le couvercle jusqu'à ce qu'il soit dépressurisé



Secouer la casserole par les poignées

Appuyer sur le bouton jaune d'évacuation de la vapeur

- Si de la vapeur s'échappe encore, renouveler l'opération : refroidir sous l'eau froide, secouer, appuyer sur le bouton jaune d'évacuation de la vapeur



### Dépressuriser avec le bouton jaune d'évacuation de la vapeur

Avec certains types d'aliments, la dépressurisation ne doit pas être réalisée avec le bouton jaune d'évacuation de la vapeur, voir chapitre 1 « Conformité d'utilisation et sécurité ».

Eteindre la plaque de cuisson

Retirer la casserole du feu et la placer sur un plan de travail stable, horizontal, froid et résistant à la chaleur (ni bois, ni plastique)



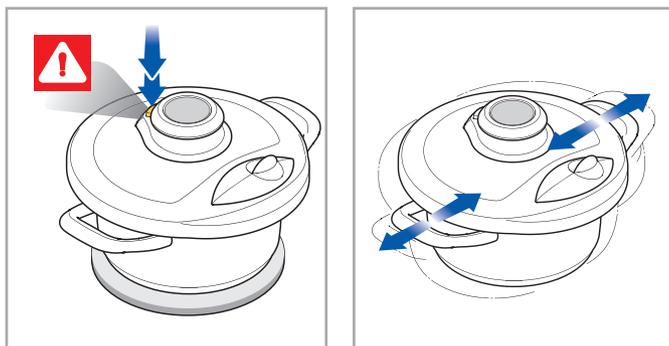
Diriger l'orifice d'évacuation de la vapeur loin du corps.

Actionner brièvement plusieurs fois successivement le bouton jaune d'évacuation de la vapeur

- Laisser s'échapper la vapeur en jets successifs.
- Maintenir appuyé le bouton jaune d'évacuation de la vapeur : la vapeur s'échappe abondamment. Appuyer légèrement sur le bouton jaune d'évacuation de la vapeur : la vapeur s'échappe plus doucement.

Secouer la casserole par les poignées

- Renouveler l'opération jusqu'à ce que plus aucune vapeur ne s'échappe.



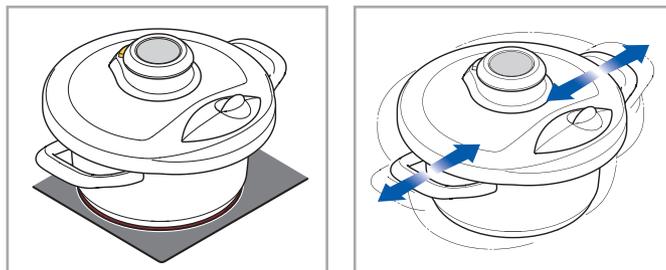
### Dépressuriser par refroidissement progressif

Cette méthode prend certes plus de temps mais elle permet de réaliser encore plus d'économies d'énergie. Eteindre la plaque de cuisson après écoulement d'env. ¼ du temps de cuisson

- Laisser la casserole sur la plaque de cuisson afin d'utiliser la chaleur emmagasinée.

Laisser la casserole se refroidir d'elle-même jusqu'à dépressurisation complète

Secouer la casserole par les poignées



### 3.7 Ouvrir le Secuquick softline et le retirer

Le Secuquick softline ne s'ouvre que lorsque la casserole est dépressurisée. Le bouton doit pouvoir être tourné facilement.



Ne **jamais** forcer l'ouverture du Secuquick softline. Un couvercle sous pression ouvert par la force peut être projeté et le contenu brûlant peut alors jaillir de la casserole. On risque de se blesser et de s'ébouillanter.

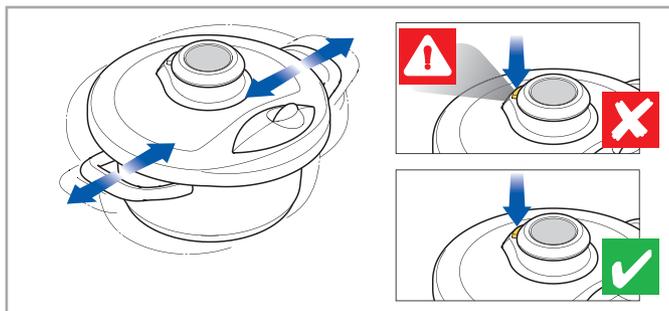
Vérifier que la casserole est bien dépressurisée :

Secouer la casserole par les poignées

Appuyer sur le bouton jaune d'évacuation de la vapeur

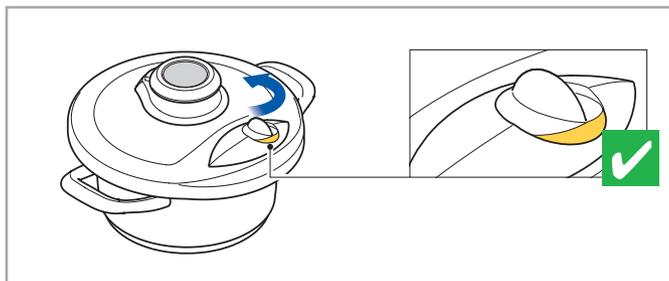
- Plus aucune vapeur ne doit s'échapper (absence de sifflement audible).

- Le bouton rotatif doit pouvoir être tourné facilement.



Ouvrir le Secuquick softline avec le bouton rotatif et le retirer

- En position d'ouverture, la marque jaune est entièrement visible.



## 4. Entretien et maintenance

Entretenez et maintenez votre Secuquick softline comme suit :

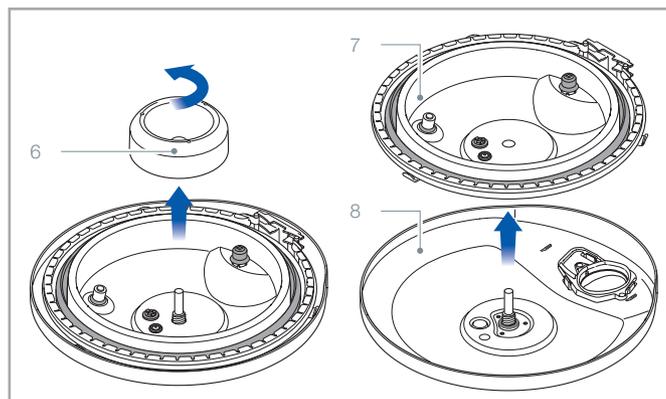
- Le démonter et le nettoyer après chaque utilisation.
- Vérifier son bon fonctionnement avant chaque nouvelle utilisation : soupapes et joints, état du mécanisme de verrouillage du couvercle.
- Remplacer le joint en caoutchouc ainsi que les autres joints lorsque ceux-ci sont endommagés ou fissurés, lorsqu'ils deviennent friables ou qu'ils rétrécissent. Ces pièces doivent être changées au plus tard tous les 2 ans.

N'utiliser que des pièces de rechange d'origine pour le modèle 4200.

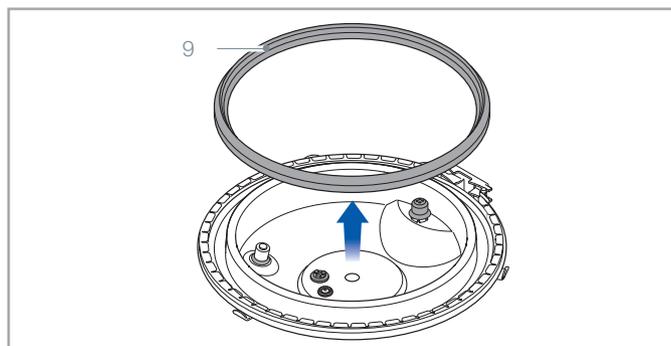
### 4.1 Démontage du Secuquick softline

Dévisser la cloche de verrouillage (6)

Retirer la partie inférieure du couvercle (7) de la partie supérieure du couvercle (8)



Retirer le joint en caoutchouc (9)



## 4.2 Nettoyage et entretien du Secuquick softline

- Les produits nettoyants appropriés sont les produits Magic Stone, Magic Foam ou un détergent neutre.



Nettoyer les pièces dans le lave-vaisselle ou à la main avec une éponge, par ex. Magic Sponge ou une lingette, par ex. Magic Pad, puis rincer à l'eau chaude  
Bien essuyer



Le joint d'étanchéité peut s'imprégner d'odeurs selon le type d'aliment préparé. Ceci est absolument normal. Conseil pour le stockage et l'entretien :  
Conserver le joint en caoutchouc à l'abri de la lumière et le conserver simplement posé sur le Secuquick softline. Ne remettre en place le joint en caoutchouc qu'à la prochaine utilisation.

## 4.3 Montage du Secuquick softline

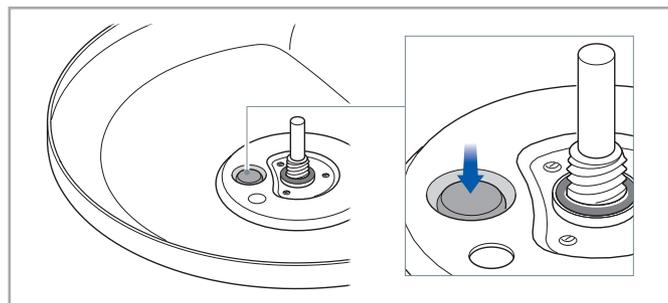
Lors du montage, effectuez les vérifications décrites précédemment. Elles sont essentielles au bon fonctionnement de l'appareil et à sa sécurité d'emploi.

### Vérification des soupapes et joints

Contrôle de la soupape de refoulement de la vapeur

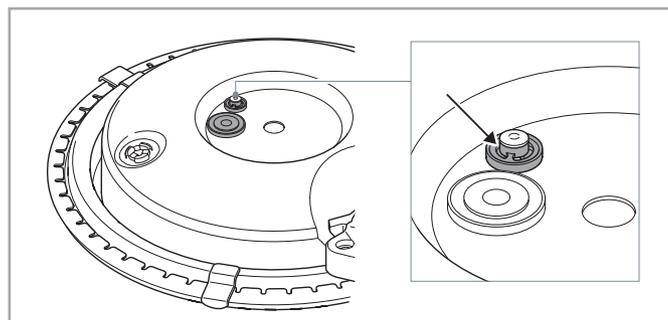
- Elle doit pouvoir être aisément enfoncée de 3 à 4 mm avec une pression du doigt.
- Elle doit revenir immédiatement à sa position initiale, sans blocage.

Si la soupape de refoulement de la vapeur ne fonctionne pas parfaitement, le Secuquick softline ne doit plus être utilisé. Contacter le Service après-vente AMC.



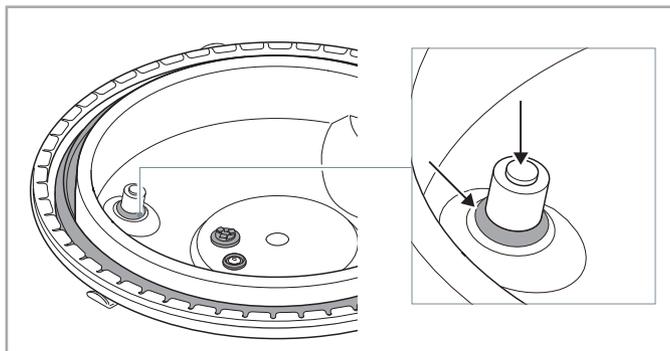
Contrôle de la soupape d'échappement de la vapeur

- Les orifices de la partie en caoutchouc doivent être propres.
- La tige métallique doit être présente.



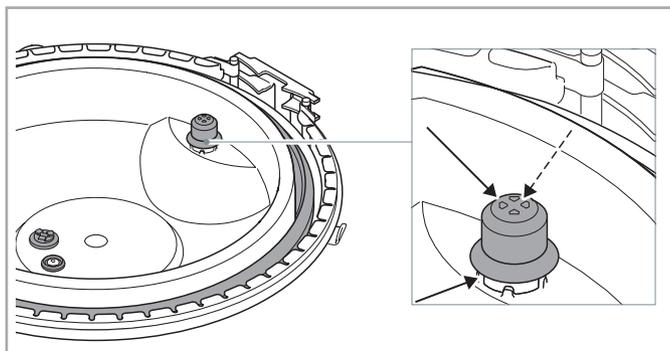
### Contrôle de la soupape de sécurité 2

- Le joint torique ne doit pas être endommagé.
- Le joint torique doit se trouver dans la rainure (tout en bas).
- La bille d'acier ne doit pas être bloquée. Vérifier par une pression du doigt qu'elle est mobile et qu'elle reprend sa position initiale.



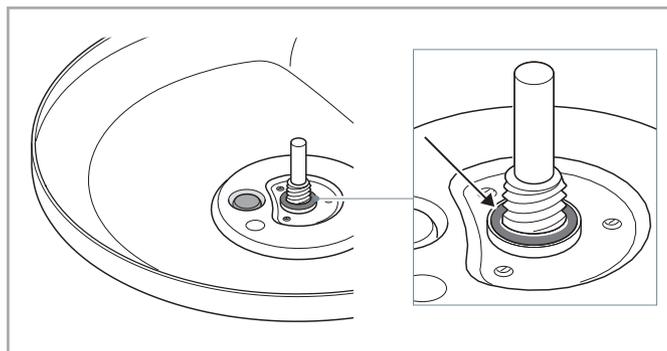
### Contrôle de la soupape de sécurité 3

- Le capuchon d'étanchéité doit être propre et bien positionné.
- Vérifier par une pression du doigt que la bille bleue (sous le capuchon d'étanchéité) n'est pas bloquée, qu'elle est mobile et qu'elle reprend sa position initiale.
- Vérifier que la soupape à l'intérieur du couvercle est propre et mobile.



### Contrôle du joint torique sous le Visiotherm S

- Le joint torique ne doit pas être endommagé et doit être uniformément placé en bas dans la rainure.

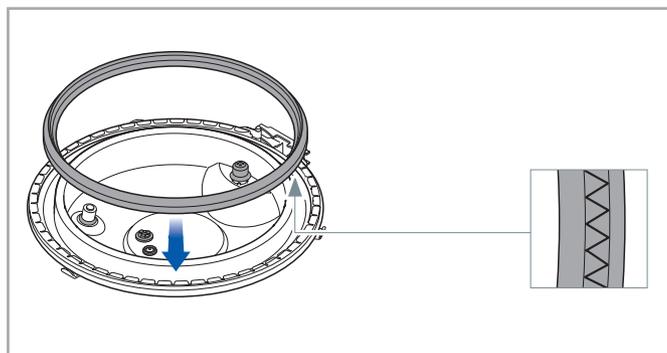


### Assemblage

Mise en place du joint en caoutchouc

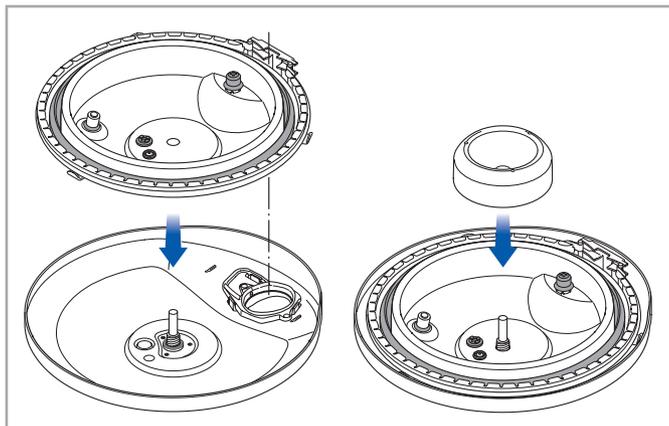
- Vérifier la position de montage : ligne ondulée en dessous.

Bien appuyer tout autour avec les doigts



Mettre le couvercle inférieur dans le couvercle supérieur.

Visser la cloche de verrouillage à fond.



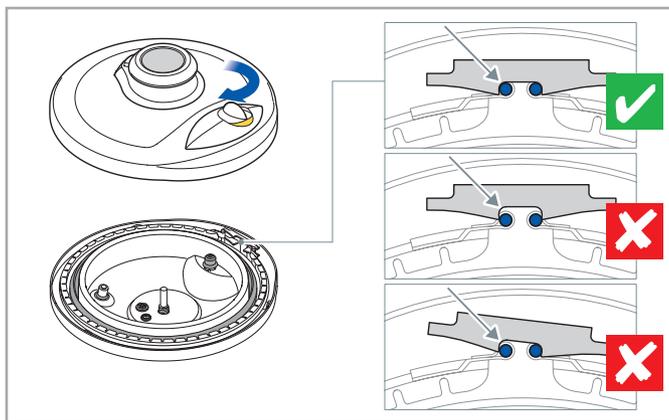
#### Contrôle du mécanisme de verrouillage du couvercle

Contrôler le mécanisme, le couvercle doit être positionné de manière à ce que le Visiotherm S soit orienté vers le haut.

- Le bouton doit pouvoir être tourné facilement.

En position verrouillée :

- Le verrou de sécurité ne doit pas être déformé vers l'extérieur.
- Les deux boulons doivent être serrés au maximum.



Si le mécanisme de verrouillage du couvercle ne fonctionne pas parfaitement, le Secuquick softline ne doit plus être utilisé. Contacter le Service après-vente AMC.

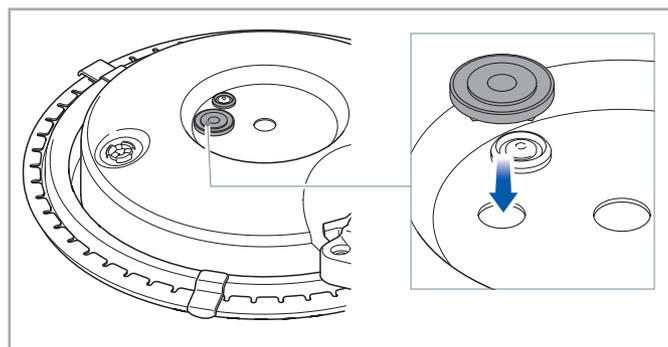
#### 4.4 Remplacement des joints

- Les joints doivent être remplacés manuellement ou uniquement à l'aide d'outils émoussés.
- Les joints ainsi que le joint torique peuvent être commandés chez AMC. Voir adresse au dos.
- N'utiliser que des pièces de rechange d'origine pour le modèle 4200.

#### Disque d'étanchéité de la soupape de refoulement de la vapeur

Positionner le disque d'étanchéité dans l'ouverture

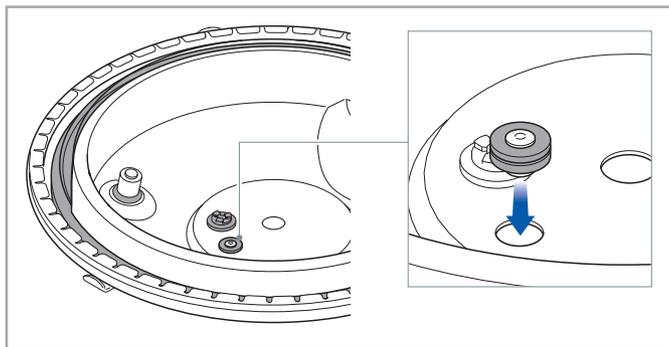
- Vérifier la position de montage : le diamètre de taille inférieure vers le bas.



### Soupape d'échappement de la vapeur

Positionner la soupape dans l'ouverture

- La face plate du joint en caoutchouc doit se trouver dans la partie inférieure du couvercle inférieur.
- La rainure de la partie en caoutchouc doit être correctement positionnée dans l'ouverture prévue à cet effet dans le métal.

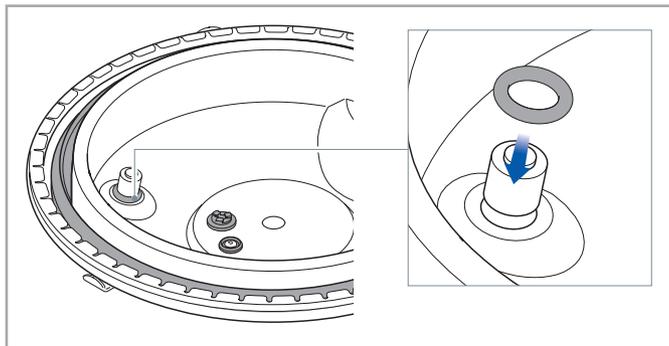


Ne pas confondre l'ouverture destinée au disque d'étanchéité avec celle destinée à la soupape d'échappement de la vapeur.

### Joint torique de la soupape de sécurité 2

Positionner le joint torique jusqu'à ce qu'il s'insère dans la rainure (tout en bas)

- Veiller à ne pas retirer le corps de soupape de la partie inférieure du couvercle.

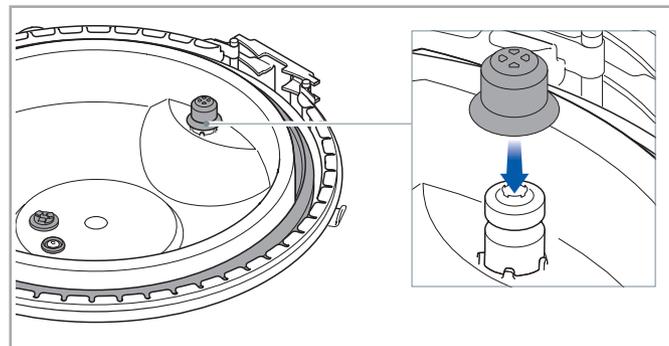


### Capuchon d'étanchéité de la soupape de sécurité 3

Retirer complètement le capuchon d'étanchéité



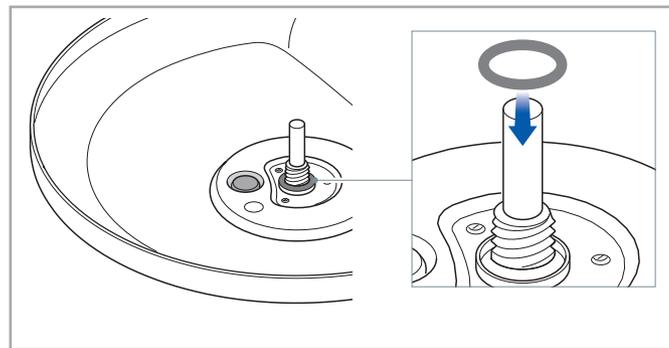
Ne pas rabattre le joint torique de la soupape de sécurité 2 par-dessus la soupape de sécurité 3.



### Joint torique sous le Visiotherm S

Enfiler le joint torique précautionneusement sur le filetage

- Le joint torique doit s'insérer complètement dans la rainure.



# 5. Que faire lorsque :

## Le Secuquick softline ne peut être verrouillé ...

*Le bouton rotatif ne peut être tourné dans la position « verrouillée ».*



Appuyer fortement sur le Secuquick softline vers le bas tout en tournant le bouton rotatif

Vérifier que :

- le bouton rotatif peut être aisément tourné lorsqu'on retire le Secuquick softline de la casserole. Dans le cas contraire, faire en sorte que le mécanisme de verrouillage du couvercle soit à nouveau opérationnel comme indiqué ci-dessous.
- le joint d'étanchéité est bien en place.
- vous utilisez une casserole adaptée.
- le bord verseur de la casserole est propre, lisse et non endommagé.

*Le bouton rotatif (alors que le Secuquick softline n'a pas encore été placé sur la casserole) ne peut être tourné de la position « ouvert » à la position « verrouillé » ou seulement difficilement.*



Vérifier que :

- le Secuquick softline a été correctement assemblé (cloche de verrouillage vissée à fond).
- le mécanisme de verrouillage du couvercle n'est pas encrassé ou qu'un corps étranger se trouve à l'intérieur, le cas échéant, nettoyer.

Faire fonctionner le bouton rotatif plusieurs fois de droite à gauche

## Le Secuquick softline ne peut être ouvert ...

*Le bouton rotatif ne peut être tourné jusqu'à la position « ouvert ». Il tourne partiellement puis se bloque.*



Il est possible que la casserole soit encore sous pression.

Dépressuriser la casserole

Respect des mesures de précaution usuelles.

Lorsque la casserole n'est plus sous pression :

Tourner le bouton rotatif complètement sur la position « verrouillé » et faire une nouvelle tentative

Appuyez sur le Secuquick softline vers le bas en tournant le bouton rotatif

## Pas ou peu de pression à l'intérieur de la casserole ...

*L'aiguille de température du Visiotherm S n'atteint pas la première fenêtre Soft ou la première fenêtre Turbo.*



Vérifier que

- le bon diamètre de plaque de cuisson a été choisi.
- la plaque de cuisson est bien réglée à feu maximum.
- suffisamment de liquide a été ajouté.
- le Secuquick softline est parfaitement verrouillé (le bouton rotatif a bien été tourné dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée, la marque jaune sur le bouton n'est plus visible).

Si de la vapeur s'échappe en permanence du couvercle :

Vérifier que

- le joint d'étanchéité est bien en place.
- la cloche de verrouillage est vissée à fond.
- qu'aucun joint ne manque, qu'ils sont tous en bon état et bien en place.

## De la vapeur s'échappe soudain entre les deux parties du couvercle ...

La casserole a subi une surchauffe et la soupape de refoulement de la vapeur n'a pas fonctionné.

Une soupape de sécurité a réagi.



Ne plus utiliser le Secuquick softline

Contactez le Service après-vente AMC

## 6. Conformité et homologation

Le Secuquick softline est conforme aux exigences de sécurité de la directive européenne 97/23/CE relative aux appareils à pression. Le Secuquick softline a été soumis, avec les casseroles autorisées, à un contrôle de sécurité auprès du TÜV (Centre de contrôle technique allemand).



## 7. Service clients AMC

Le Service clients AMC s'efforce en permanence de tenir compte des souhaits et des besoins de nos Clients ! En cas de questions complémentaires ou de suggestions de votre part, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous sommes à votre disposition ! Vous trouverez toutes nos coordonnées au dos de cette brochure.

### 7.1 Pièces de rechange

Les informations suivantes (gravées au centre de la partie inférieure du couvercle) doivent impérativement être communiquées :

- Modèle
- Diamètre

