

LES OUTILS VAPEUR

Prévoyez pour vos premiers pas en cuisson vapeur, dont la recette suivante est un exemple détaillé :

- soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive - ± 15 €);
- soit la grille livrée avec un wok;
- soit un panier en bambou (plus exotique que pratique, à dire vrai);
- soit un cuit-vapeur électrique (pratique : il vous appelle quand il manque d'eau; ± 70 €);
- soit un cuit-vapeur à feu en inox 10/18, (surveillance minimale - ± 45 € pour un panier perforé vapeur en inox 10/18 de diamètre de 20 cm, à poser sur une de vos casseroles). Ce dernier est mon choix de roi.



marguerite



cuit-vapeur
à feu



cuit-vapeur
électrique



grille vapeur du
wok



Oubliez la marmite à pression. En Cuisine Nature, on ne cuit pas à la vapeur « dure » des casseroles à pression de nos grands mères (« cocotte-minute »).