

SIMÉO
DU NOUVEAU DANS MA CUISINE

Livret de recettes




Blender chauffant spécial soupes BCP510

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions de la confiance portée à notre marque et espérons que notre blender saura satisfaire toutes vos envies !

Les recettes ci-après sont données sur la base de nos essais, les résultats peuvent fluctuer selon la qualité et la fraîcheur des ingrédients employés.

Nos recettes vous permettront de découvrir toutes les possibilités offertes par votre blender.

 **ATTENTION!** Prendre garde à la vapeur qui peut s'échapper du couvercle lors de son ouverture. SI VOTRE BOL CONTIENT UNE PRÉPARATION CHAUDE, PRENEZ GARDE AUX ÉVENTUELLES PROJECTIONS LORS DE SON RETRAIT.



SOUPES MIXÉES

Crème de champignons

- 300 g de champignons de Paris frais
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de ciboulette pour le dressage

Nettoyez les champignons en les essuyant avec un papier absorbant humidifié et coupez-les en morceaux.

Versez l'eau dans le bol et ajoutez le bouillon. Ajoutez les champignons, le jus de citron, le sel et le poivre.

Sélectionnez la fonction soupe veloutée.

Une fois le temps préprogrammé écoulé, ajoutez le jaune d'œuf délayé dans la crème.

Mixez 10 secondes avec le programme Mixer.

Velouté d'asperges express

- 400 g d'asperges en bocal ou d'asperges fraîches déjà cuites
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre du moulin
- Quelques pluches de cerfeuil pour le dressage

Détaillez les asperges en morceaux et disposez-les dans le bol. Ajoutez l'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre.

Sélectionnez la fonction soupe veloutée.

Une fois le temps préprogrammé écoulé, ajoutez le jaune d'œuf délayé dans la crème.

Mixez 10 secondes avec le programme Mixer.

Velouté de potiron

- 500 g de potiron (sans les graines ni les filaments)
- 2 petites pommes de terre
- 1 oignon
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 20 cl de crème fraîche
- Sel et poivre du moulin

Épluchez le potiron, les pommes de terre et l'oignon et détaillez-les en petits dés. Mettez les légumes dans le bol et ajoutez l'eau, le sel, le poivre et le bouillon. Sélectionnez la fonction soupe veloutée.

En fin de cuisson, ajoutez la crème et mixez 10 secondes avec le programme Mixer.

Crème de feuilles de laitue

- 150 g environ de laitue
- 1 oignon
- 2 petites pommes de terre
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 20 cl de crème fraîche
- 5 brins de persil
- Sel et poivre du moulin

Lavez-les feuilles de salade, épluchez et coupez l'oignon en dés. Disposez-les dans le bol, ajoutez les pommes de terre coupées en dés, le persil et le bouillon. Versez l'eau et assaisonnez.

Sélectionnez la fonction soupe veloutée.

En fin de cuisson, ajoutez la crème et mixez 10 secondes avec le programme Mixer.

Réalisez cette soupe avec d'autres variétés de salade, seules la frisée et la roquette s'y prêtent peu. Idéal pour éviter de jeter une salade un peu fatiguée !

Velouté Dubarry

- 1 petit oignon émincé
- 250 g de fleurettes de chou-fleur
- 200 g de pommes de terre
- 60 cl de bouillon de volaille
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre du moulin

Lavez et épluchez les pommes de terre puis détaillez-les en dés. Disposez l'oignon émincé, le bouillon, le chou-fleur, les pommes de terre dans le bol. Versez l'eau et assaisonnez.

Sélectionnez la fonction soupe veloutée. En fin de cuisson, ajoutez la crème puis mixez sur Pulse pendant 30 secondes pour lisser la crème de légumes.



BOUILLONS

Minestrone

- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 petite pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 100 g de haricots blancs cuits
- 50 g de haricots verts en petits tronçons
- 150 g de lardons
- 1 cube de bouillon de volaille
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Persil et basilic ciselés
- Sel et poivre

Épluchez les légumes. Coupez-les en petits dés.

Disposez l'huile dans le bol et ajoutez les légumes et les lardons. Mouillez avec de l'eau jusqu'à atteindre la marque 1400 ml du bol. Ajoutez le bouillon, les herbes, et assaisonnez.

Sélectionnez le programme Bouillon et réglez 30 minutes de cuisson. Laissez cuire le temps préprogrammé puis servez bien chaud, accompagné de croutons frottés à l'ail et de copeaux de parmesan.

Soupe paysanne

- 1 gros morceau de lard fumé (150 à 200 g)
- 2 carottes
- 1 navet
- 3 blancs de poireaux
- 3 petites pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 bouquet garni
- 1 feuille de laurier
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, Poivre
- Eau

Couper en gros dès le lard fumé. Le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive et le persil.

Pendant ce temps, peler et couper en petits dés les légumes.

Une fois le lard doré, placez les légumes dans le bol, ajoutez le lard, le bouquet garni, le laurier et assaisonnez. Recouvrir d'eau jusqu'au niveau MAX (1400 ml).

Sélectionnez le programme Bouillon et conservez le réglage à 45 minutes de cuisson.

Légumes au bouillon

- 1 petit blanc de poireau
- 3 petits navets
- 100 g de haricots verts coupés en deux
- 2 carottes
- 1 branche de romarin
- 1 cube de bouillon

Lavez vos légumes, épluchez-les, et taillez-les en petites rondelles pour le poireau et petits cubes pour navets et les carottes.

Placez-les dans le bol, couvrez d'eau et ajoutez le cube de bouillon une branche de romarin.

Sélectionnez le programme Bouillon et conservez le réglage à 45 minutes de cuisson.

Égouttez les légumes dans une passoire et servez en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



COMPOTE

Compote de pommes

400 g de pommes à cuire
10 cl d'eau

Épluchez, épépinez les pommes et coupez-les en cubes de 1,5 à 2 cm de côté. Disposez les pommes dans le bol, ajoutez l'eau.

Sélectionnez le programme compote.

Note : Si vous souhaitez utiliser un agent sucrant (sucre, sirop d'agave, sirop d'érable...), ajoutez-le après la cuisson.

Compote d'abricots

400 g d'abricots mûrs
10 cl d'eau

Épluchez, ôtez le noyau des abricots et coupez-les en cubes de 1,5 à 2 cm de côté. Disposez les abricots dans le bol, ajoutez l'eau.

Sélectionnez le programme compote.

Note : Si vous souhaitez utiliser un agent sucrant (sucre, sirop d'agave, sirop d'érable...), ajoutez-le après la cuisson.



JUS, SMOOTHIES, MILKSHAKES

Jus de mangue

- 400 g de chair de mangue (bien mûre)
- 1/4 d'ananas
- 30 cl d'eau
- 50 g de glaçons
- 40 g de sucre ou de miel (facultatif)

Pelez la mangue et éliminez le cœur fibreux, coupez la chair en dés. Pelez l'ananas et coupez la chair en dés.

Disposez les fruits dans le bol du blender, ajoutez l'eau, les glaçons et éventuellement le sucre.

Sélectionnez le programme Smoothie. Si le jus n'est pas assez fluide, ajoutez un peu d'eau.

Citronnade

- 3 citrons jaunes
- 60 g de sucre ou de miel
- 80 cl d'eau
- 200 g de glaçons

Pelez les citrons à vif et coupez-les en morceaux. Placez-les dans le bol du blender, ajoutez l'eau, le sucre et les glaçons.

Sélectionnez le programme Smoothie.

Purple smoothie

- 1 banane moyenne bien mûre
- 20 cl de boisson végétale aux amandes
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 200 g de mélanges de baies congelées (myrtilles, framboise, mûres...)

Placez les ingrédients dans l'ordre dans le bol du blender. Sélectionnez le programme Smoothie.

Green mix

- 100 g d'ananas épluché et coupé en dès
- 100 g de mangue épluchée et coupée en dès
- 1/2 banane bien mûre
- 1 poignée de feuilles de chou kale
- 1 poignée de petites feuilles d'épinard
- 12,5 cl d'eau de coco
- 50 g de glaçons

Placez les ingrédients dans le bol du blender, ajoutez l'eau, le sucre et les glaçons. Sélectionnez le programme Smoothie.

Raw juice à la pastèque

- 300 g de pastèque sans peau
- 100 g de dés de pêche surgelée

Disposez les ingrédients dans le bol du blender. Sélectionnez le programme Smoothie.

Raw juice double M

- 200 g de melon blanc ou vert épluché, épépiné et coupé en dés
- 1/4 de concombre Noa, coupé en dés
- 1/4 de citron vert, pelé à vif
- 1 petite poignée de petites feuilles d'épinards
- 3 feuilles de menthe
- 1 petite poignée de glaçons

Disposez les ingrédients dans le bol du blender. Sélectionnez le programme Smoothie.

Milkshake au lait d'amandes

- 70 cl de lait d'amande
- 2 bananes bien mûres épluchées
- 200 g de fraises lavées et équeutées
- 1 orange épluchée et coupée en quartiers

Disposez les ingrédients dans le bol du blender. Sélectionnez le programme Smoothie.

Milkshake aux Fraises Tagada®

15 fraises fraîches

1 poignée de fraises Tagada®

50 cl de lait

10 glaçons

Crème chantilly

Nettoyez et équeutez les fraises.

Réservez quelques fraises fraîches, disposez les fraises restantes, les fraises Tagada®, le lait et les glaçons dans le bol du blender.

Sélectionnez le programme Smoothie.

Versez dans 2 verres, déposez de la chantilly sur le milkshake et décorez de quelques fraises fraîches.

GUIDE INDICATIF DES TEMPS DE CUISSON VAPEUR

Les durées mentionnées ci-dessous sont données à titre indicatif et valent pour **400 g d'aliments environ**, la durée décompte à partir de l'émission de vapeur.

Avant toute cuisson à la vapeur, versez de l'eau jusqu'au niveau Soupe Mini. Utilisez la fonction « Bouillon » pour préparer vos aliments à la vapeur. L'utilisation d'eau chaude du robinet permettra d'accélérer l'émission de vapeur.

Légumes

A Ail en gousses Artichauts Asperges Aubergines	18 min 30 min 20 à 25 min 30 à 40 min
B Brocolis en bouquets	10 à 15 min
C Carottes en bâtonnets Carottes entières Céleri branche en bâtonnets Céleri rave en quartier Champignons Chou rouge émincé Chou vert en lanières Chou-fleur en bouquets Choucroute crue Choux de Bruxelles Concombre en bâtonnets Courgettes en bâtonnets Cresson Crosnes	10 à 12 min 15 à 20 min 15 à 18 min 12 à 15 min 5 à 10 min 10 à 15 min 15 à 20 min 15 à 20 min 1 h 15 12 à 18 min 8 à 10 min 10 à 12 min 12 à 15 min 10 à 15 min
E Endives émincées Endives entières Épinards	8 à 10 min 25 à 35 min 12 à 15 min
F Fenouil en quartiers Fenouils entiers Fèves épluchées	12 à 15 min 25 à 30 min 10 à 12 min

H Haricots verts	15 min
L Laitue (cœur)	15 à 20 min
M Maïs frais en épis	20 à 25 min
N Navets en bâtonnets Navets entiers	10 à 12 min 20 min
O Oignons nouveaux Oseille	12 min 10 min
P Petits pois Poireaux Pois mange-tout Poivrons Pommes de terre Potiron en quartiers	15 min 15 à 25 min 10 min 15 à 25 min 20 à 30 min 15 à 20 min
S Salsifis en bâtonnets Soja (pousses)	15 à 20 min 5 min
T Tomates Topinambours	10 à 15 min 2 min pour les peler 25 min





Poissons et fruits de mer

C Coquilles St-Jacques fraîches Crevettes fraîches	5 à 8 min 5 à 8 min
F Filets de poisson fins surgelés Filets de poissons épais frais Filets de poissons fins frais	20 à 25 min 10 à 15 min 5 à 10 min

Œufs

Œufs mollets (x6) Œufs durs (x6)	8 à 10 min 12 à 15 min
-------------------------------------	---------------------------

CHOIX DES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

 Smoothie	<p>Pour préparer des smoothies, raw juices et milkshakes, l'alternance de différentes vitesses permet un mix homogène. Parfait aussi pour piler de la glace.</p>
<p>Mixer Mixer</p>	<p>Mixez, pulvérisez, des aliments solides.</p>
 Soupe mixée	<p>Préparez des soupes onctueusement mixées, à partir de légumes frais ou surgelés. Note : Le programme débute par une longue phase de cuisson sans mixage</p>
 Bouillon	<p>Préparez de savoureux bouillons sans mixage, les légumes restent entiers. A partir de légumes frais ou surgelés. Convient aussi pour la cuisson de légumes d'accompagnement, à l'eau et la cuisson vapeur.</p>
 Compote	<p>Réalisez des compotes de fruits sans morceaux Note : Le programme débute par une longue phase de cuisson sans mixage</p>

CONSEILS

- Détaillez les aliments solides en cubes de 2 cm avant de les mixer.
- Pour obtenir un résultat optimal lors du mixage d'ingrédients solides, traitez de petites portions d'aliments plutôt que de mixer en une fois une grande quantité.
- Quand vous mixez des liquides (soupes, cocktails, milkshakes...), commencez par une petite quantité de liquide, puis ajoutez petit à petit le complément par l'ouverture du couvercle (ôtez pour ce faire le bouchon doseur de son emplacement).
- Assurez-vous que les aliments solides soient bien recouverts de liquide.

△ ATTENTION ! LES ALIMENTS FORTEMENT CHARGÉS EN AMIDON, TELS LA FARINE, LA LEVURE, MAIS AUSSI LE LAIT, LA CRÈME ET LE SUCRE, RISQUENT DE BRÛLER SI VOUS LES DISPOSEZ DANS LE BOL EN DÉBUT DE CUISSON. IL EST PRÉFÉRABLE DE RÉALISER, SI CELA EST POSSIBLE, LA RECETTE SANS CES INGRÉDIENTS ; PUIS DE LES AJOUTER EN FIN DE RECETTE.

ACCESSOIRES

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site www.accessoires-electromenager.fr.

Toute utilisation de produits non recommandés par Siméo entraîne l'annulation de la garantie.






SIMÉO

SIMÉO, 8 rue Thomas Edison - 67452 MUNDOLSHEIM CEDEX

Internet : www.simeo.tm.fr — Email : info@simeo.tm.fr

 **N°Cristal** 09 69 32 03 28

APPEL NON SURTAXE