



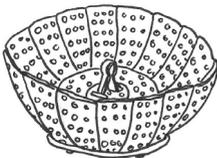
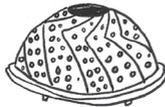
## La cuisson à la vapeur

.....

La cuisson à la vapeur est une méthode de cuisson traditionnelle en Asie qui est aujourd'hui aussi très populaire chez nous. Les plats préparés à la vapeur sont sains et légers, sans addition de matière grasse. Les aliments n'entrent pas en contact avec l'eau et conservent donc toutes leurs saveurs, vitamines et minéraux. Tous les légumes, ou presque, peuvent être cuits à la vapeur, tout comme les poissons et les morceaux de volaille (poulet et dinde). Faites toujours cuire vos poissons à feu doux, pour éviter qu'ils ne rejettent trop d'eau et ne dessèchent. La cuisson à la vapeur convient également pour de nombreuses préparations asiatiques, telles que les 'dim sum'.

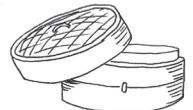
### Panier à vapeur en inox

Les pétales de ce panier s'ajustent au diamètre de votre récipient. Remplissez la casserole de +/- 2 cm d'eau ou de bouillon et portez à ébullition. Placez les ingrédients dans le panier et couvrez la casserole de son couvercle.



### Panier à vapeur en bambou

Ce panier à vapeur peut être utilisé dans un wok, mais également sur une casserole d'un diamètre légèrement inférieur au panier. Versez +/- 4 cm d'eau ou de bouillon dans le wok ou la casserole et portez à ébullition. Placez le panier avec les ingrédients (et le couvercle) dans le wok ou sur la casserole. Vous pouvez cuire plusieurs aliments (p. ex. du poisson, des légumes et du riz) en même temps en empilant différents paniers. Mettez toujours l'ingrédient nécessitant la cuisson la plus longue en dessous. Pour éviter que le poisson ou les dim sum ne collent au panier, déposez les aliments sur une feuille de papier sulfurisé, une coupelle en porcelaine ou une feuille de salade ou de chou.



Pour plus d'informations et des recettes, visitez notre site web : [www.dille-kamille.com](http://www.dille-kamille.com)



#dillekamille