

FR

# SMAKSAK

Livre de recettes



## Table des matières

Conseils 3

Sous réserve de modifications.

### Conseils

**⚠** **AVERTISSEMENT!** Reportez-vous aux chapitres concernant la sécurité.

**i** La température et les temps de cuisson indiqués sont fournis uniquement à titre indicatif. Ils varient en fonction des recettes ainsi que de la qualité et de la quantité des ingrédients utilisés.

#### Vapeur Directe

Gâteaux/pâtisseries/pains  
Préchauffez toujours le four à vide pendant 5 minutes.

Utilisez le plateau de cuisson.

Utilisez le deuxième niveau de la grille.

Utilisez 150 ml d'eau.

| Plat                         | Température (°C) | Durée (min) |
|------------------------------|------------------|-------------|
| Biscuits, scones, croissants | 150 - 180        | 10 - 20     |
| Focaccia                     | 200 - 210        | 10 - 20     |
| Pizza                        | 230              | 10 - 20     |
| Petits pains                 | 200              | 20 - 25     |
| Pain                         | 180              | 35 - 40     |

| Plat                                                                                        | Température (°C) | Durée (min) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| Gâteau aux prunes, tarte aux pommes, petits pains à la cannelle cuits dans un moule à cake. | 160 - 180        | 30 - 60     |

Plats préparés surgelés  
Préchauffez toujours le four à vide pendant 10 minutes.

Utilisez le deuxième niveau de la grille.

Utilisez 200 ml d'eau.

| Plat       | Température (°C) | Durée (min) |
|------------|------------------|-------------|
| Pizza      | 200 - 210        | 10 - 20     |
| Croissants | 170 - 180        | 15 - 25     |
| Lasagnes   | 180 - 200        | 35 - 50     |

Régénération des aliments  
Utilisez le deuxième niveau de la grille.

Utilisez 100 ml d'eau.

Réglez la température sur 110 °C.

| Plat         | Durée (min) |
|--------------|-------------|
| Petits pains | 10 - 20     |

| Plat            | Durée (min) |
|-----------------|-------------|
| Pain            | 15 - 25     |
| Focaccia        | 15 - 25     |
| Viande          | 15 - 25     |
| Gratin De Pâtes | 15 - 25     |
| Pizza           | 15 - 25     |
| Riz             | 15 - 25     |
| Légumes         | 15 - 25     |

Utilisez le deuxième niveau de la grille.

Utilisez 200 ml d'eau.

| Plat         | Température (°C) | Durée (min) |
|--------------|------------------|-------------|
| Rôti de bœuf | 200              | 50 - 60     |
| Poulet       | 210              | 60 - 80     |
| Rôti de porc | 180              | 65 - 80     |

Rôtissage

Utilisez le plat de cuisson en verre.

### Rôtissage et cuisson

Gâteaux

| Plat                           | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                                                    |
|--------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
|                                | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                                                              |
| Pâtes à gâteaux                | 170              | 2                     | 160                 | 3 (2 et 4)            | 45 - 60     | Dans un moule à gâteau                                       |
| Pâte sablée                    | 170              | 2                     | 160                 | 3 (2 et 4)            | 20 - 30     | Dans un moule à gâteau                                       |
| Gâteau au fromage              | 170              | 1                     | 165                 | 2                     | 80 - 100    | Dans un moule à gâteau de 26 cm                              |
| Tarte aux pommes <sup>1)</sup> | 170              | 2                     | 160                 | 2 (gauche et droit)   | 80 - 100    | Dans deux moules à gâteau de 20 cm sur une grille métallique |

| Plat                                              | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                       |
|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------------|
|                                                   | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                                 |
| Strudel                                           | 175              | 3                     | 150                 | 2                     | 60 - 80     | Sur un plateau de cuisson       |
| Tarte à la confiture                              | 170              | 2                     | 165                 | 2 (gauche et droit)   | 30 - 40     | Dans un moule à gâteau de 26 cm |
| Génoise/<br>Gâteau Savoie                         | 170              | 2                     | 150                 | 2                     | 40 - 50     | Dans un moule à gâteau de 26 cm |
| Gâteau de Noël/Cake aux fruits <sup>1)</sup>      | 160              | 2                     | 150                 | 2                     | 90 - 120    | Dans un moule à gâteau de 20 cm |
| Gâteau aux prunes <sup>1)</sup>                   | 175              | 1                     | 160                 | 2                     | 50 - 60     | Dans un moule à pain            |
| Petits gâteaux - sur un seul niveau <sup>1)</sup> | 170              | 3                     | 150 - 160           | 3                     | 20 - 30     | Sur un plateau de cuisson       |
| Petits gâteaux - sur deux niveaux <sup>1)</sup>   | -                | -                     | 140 - 150           | 2 et 4                | 25 - 35     | Sur un plateau de cuisson       |
| Petits gâteaux - sur trois niveaux <sup>1)</sup>  | -                | -                     | 140 - 150           | 1, 3 et 5             | 30 - 45     | Sur un plateau de cuisson       |

| Plat                                                               | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                 |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------|
|                                                                    | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                           |
| Biscuits/<br>Gâteaux secs/Tresses feuilletées - sur un seul niveau | 140              | 3                     | 140 - 150           | 3                     | 25 - 45     | Sur un plateau de cuisson |
| Biscuits/<br>Gâteaux secs/Tresses feuilletées - sur deux niveaux   | -                | -                     | 140 - 150           | 2 et 4                | 35 - 40     | Sur un plateau de cuisson |
| Biscuits/<br>Gâteaux secs/Tresses feuilletées - sur trois niveaux  | -                | -                     | 140 - 150           | 1, 3 et 5             | 35 - 45     | Sur un plateau de cuisson |
| Meringues - sur un seul niveau                                     | 120              | 3                     | 120                 | 3                     | 80 - 100    | Sur un plateau de cuisson |
| Meringues - sur deux niveaux <sup>1)</sup>                         | -                | -                     | 120                 | 2 et 4                | 80 - 100    | Sur un plateau de cuisson |
| Petits pains <sup>1)</sup>                                         | 190              | 3                     | 190                 | 3                     | 12 - 20     | Sur un plateau de cuisson |
| Éclairs - sur un seul niveau                                       | 190              | 3                     | 170                 | 3                     | 25 - 35     | Sur un plateau de cuisson |

| Plat                          | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                       |
|-------------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------------|
|                               | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                                 |
| Éclairs - sur deux niveaux    | -                | -                     | 170                 | 2 et 4                | 35 - 45     | Sur un plateau de cuisson       |
| Tourtes                       | 180              | 2                     | 170                 | 2                     | 45 - 70     | Dans un moule à gâteau de 20 cm |
| Cake aux fruits               | 160              | 1                     | 150                 | 2                     | 110 - 120   | Dans un moule à gâteau de 24 cm |
| Gâteau à étages <sup>1)</sup> | 170              | 1                     | 160                 | 2 (gauche et droit)   | 30 - 50     | Dans un moule à gâteau de 20 cm |

1) Préchauffez le four pendant 10 minutes.

#### Pain et pizza

| Plat                       | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                                    |
|----------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------|
|                            | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                                              |
| Pain blanc <sup>1)</sup>   | 190              | 1                     | 190                 | 1                     | 60 - 70     | 1 à 2 pièces, 500 g par pièce                |
| Pain de seigle             | 190              | 1                     | 180                 | 1                     | 30 - 45     | Dans un moule à pain                         |
| Petits pains <sup>1)</sup> | 190              | 2                     | 180                 | 2 (2 et 4)            | 25 - 40     | 6 à 8 petits pains sur un plateau de cuisson |

| Plat                 | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                                    |
|----------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------------------|
|                      | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                                              |
| Pizza <sup>1)</sup>  | 230 - 250        | 1                     | 230 - 250           | 1                     | 10 - 20     | Sur un plateau de cuisson ou un plat à rôtir |
| Scones <sup>1)</sup> | 200              | 3                     | 190                 | 3                     | 10 - 20     | Sur un plateau de cuisson                    |

1) Préchauffez le four pendant 10 minutes.

#### Préparations à base d'œufs

| Plat                     | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques     |
|--------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------|
|                          | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |               |
| Gratin de pâtes          | 200              | 2                     | 180                 | 2                     | 40 - 50     | Dans un moule |
| Gratin aux légumes       | 200              | 2                     | 175                 | 2                     | 45 - 60     | Dans un moule |
| Quiches <sup>1)</sup>    | 180              | 1                     | 180                 | 1                     | 50 - 60     | Dans un moule |
| Lasagnes <sup>1)</sup>   | 180 - 190        | 2                     | 180 - 190           | 2                     | 25 - 40     | Dans un moule |
| Cannelloni <sup>1)</sup> | 180 - 190        | 2                     | 180 - 190           | 2                     | 25 - 40     | Dans un moule |

1) Préchauffez le four pendant 10 minutes.

#### Viande

| Plat | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                 |
|------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------|
|      | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                           |
| Bœuf | 200              | 2                     | 190                 | 2                     | 50 - 70     | Sur une grille métallique |



| Plat                        | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques                 |
|-----------------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|---------------------------|
|                             | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                           |
| Porc                        | 180              | 2                     | 180                 | 2                     | 90 - 120    | Sur une grille métallique |
| Veau                        | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 90 - 120    | Sur une grille métallique |
| Rôti de boeuf, saignant     | 210              | 2                     | 200                 | 2                     | 50 - 60     | Sur une grille métallique |
| Rôti de boeuf, cuit à point | 210              | 2                     | 200                 | 2                     | 60 - 70     | Sur une grille métallique |
| Rôti de boeuf, bien cuit    | 210              | 2                     | 200                 | 2                     | 70 - 75     | Sur une grille métallique |
| Épaule de porc              | 180              | 2                     | 170                 | 2                     | 120 - 150   | Avec couenne              |
| Jarret de porc              | 180              | 2                     | 160                 | 2                     | 100 - 120   | 2 morceaux                |
| Agneau                      | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 110 - 130   | Gigot                     |
| Poulet                      | 220              | 2                     | 200                 | 2                     | 70 - 85     | Entier                    |
| Dinde                       | 180              | 2                     | 160                 | 2                     | 210 - 240   | Entière                   |
| Canard                      | 175              | 2                     | 220                 | 2                     | 120 - 150   | Entier                    |
| Oie                         | 175              | 2                     | 160                 | 1                     | 150 - 200   | Entière                   |
| Lapin                       | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 60 - 80     | En morceaux               |
| Lièvre                      | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 150 - 200   | En morceaux               |
| Faisan                      | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 90 - 120    | Entier                    |

Poisson

| Plat               | Voûte            |                       | Cuisson à air pulsé |                       | Durée (min) | Remarques      |
|--------------------|------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|----------------|
|                    | Température (°C) | Positions des grilles | Température (°C)    | Positions des grilles |             |                |
| Truite/<br>daurade | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 40 - 55     | 3 - 4 poissons |
| Thon/<br>saumon    | 190              | 2                     | 175                 | 2                     | 35 - 60     | 4 - 6 filets   |

**Gril**

Réglez la température maximale.

Préchauffez le four pendant 3 minutes.

Utilisez le quatrième niveau de la grille.

| Plat                   | Quantité |               | Durée (min) |         |
|------------------------|----------|---------------|-------------|---------|
|                        | Morceaux | Quantité (kg) | 1re face    | 2e face |
| Filet de bœuf          | 4        | 0.8           | 12 - 15     | 12 - 14 |
| Steaks de bœuf         | 4        | 0.6           | 10 - 12     | 6 - 8   |
| Saucisses              | 8        | -             | 12 - 15     | 10 - 12 |
| Côtelettes de porc     | 4        | 0.6           | 12 - 16     | 12 - 14 |
| Poulet (coupé en deux) | 2        | 1             | 30 - 35     | 25 - 30 |
| Brochettes             | 4        | -             | 10 - 15     | 10 - 12 |
| Escalope de poulet     | 4        | 0.4           | 12 - 15     | 12 - 14 |
| Steak haché            | 6        | 0.6           | 20 - 30     | -       |
| Filet de poisson       | 4        | 0.4           | 12 - 14     | 10 - 12 |
| Sandwiches toastés     | 4 - 6    | -             | 5 - 7       | -       |
| Toasts                 | 4 - 6    | -             | 2 - 4       | 2 - 3   |

**Gril avec ventilateur**

Utilisez le premier ou le deuxième niveau de la grille.

Bœuf

Préchauffez le four.

Pour calculer le temps de rôtissage, multipliez le temps indiqué dans le tableau

ci-dessous par l'épaisseur de la viande en cm.

| Plat                            | Température (°C) | Durée (min) |
|---------------------------------|------------------|-------------|
| Rôti ou filet de bœuf saignant  | 190 - 200        | 5 - 6       |
| Rôti ou filet de bœuf à point   | 180 - 190        | 6 - 8       |
| Rôti ou filet de bœuf bien cuit | 170 - 180        | 8 - 10      |

## Porc

| Plat                                          | Température (°C) | Durée (min) |
|-----------------------------------------------|------------------|-------------|
| Épaule, collet, morceau de jambon, 1 - 1,5 kg | 160 - 180        | 90 - 120    |
| Côtelette, côte, 1 - 1,5 kg                   | 170 - 180        | 60 - 90     |
| Pâté à la viande, 0,75 kg - 1 kg              | 160 - 170        | 50 - 60     |
| Jarret de porc (pré-cuit), 0,75 kg - 1 kg     | 150 - 170        | 90 - 120    |

## Veau

| Plat                       | Température (°C) | Durée (min) |
|----------------------------|------------------|-------------|
| Rôti de veau, 1 kg         | 160 - 180        | 90 - 120    |
| Jarret de veau, 1,5 - 2 kg | 160 - 180        | 120 - 150   |

## Agneau

| Plat                                      | Température (°C) | Durée (min) |
|-------------------------------------------|------------------|-------------|
| Gigot d'agneau, rôti d'agneau, 1 - 1,5 kg | 150 - 170        | 100 - 120   |
| Carré d'agneau, 1 - 1,5 kg                | 160 - 180        | 40 - 60     |

## Volaille

| Plat                                | Température (°C) | Durée (min) |
|-------------------------------------|------------------|-------------|
| Morceaux de volaille, 0,2 - 0,25 kg | 200 - 220        | 30 - 50     |
| Moitié de poulet, 0,4 - 0,5 chacune | 190 - 210        | 35 - 50     |
| Poulet, poularde, 1 kg - 1,5 kg     | 190 - 210        | 50 - 70     |
| Canard, 1,5 - 2 kg                  | 180 - 200        | 80 - 100    |
| Oie, 3,5 kg - 5 kg                  | 160 - 180        | 120 - 180   |
| Dinde, 2,5 kg - 3,5 kg              | 160 - 180        | 120 - 150   |
| Dinde, 4 kg - 6 kg                  | 140 - 160        | 150 - 240   |

## Poisson (à l'étuvée)

| Plat                       | Température (°C) | Durée (min) |
|----------------------------|------------------|-------------|
| Poisson entier, 1 - 1,5 kg | 210 - 220        | 40 - 60     |

## Décongélation

| Plat    | Quantité (kg) | Durée de décongélation (min) | Décongélation complémentaire (min) | Remarques                                                                                             |
|---------|---------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poulet  | 1,0           | 100 - 140                    | 20 - 30                            | Placez le poulet sur une sous-tasse retournée, posée sur une grande assiette. Retournez à mi-cuisson. |
| Viande  | 1,0           | 100 - 140                    | 20 - 30                            | Retournez à mi-cuisson.                                                                               |
| Viande  | 0,5           | 90 - 120                     | 20 - 30                            | Retournez à mi-cuisson.                                                                               |
| Truite  | 1,50          | 25 - 35                      | 10 - 15                            | -                                                                                                     |
| Fraises | 3,0           | 30 - 40                      | 10 - 20                            | -                                                                                                     |
| Beurre  | 2,5           | 30 - 40                      | 10 - 15                            | -                                                                                                     |
| Crème   | 2 x 2,0       | 80 - 100                     | 10 - 15                            | La crème fraîche peut aussi être battue même si elle n'est pas complètement décongelée.               |
| Gâteau  | 1,4           | 60                           | 60                                 | -                                                                                                     |

**Séchage - Cuisson à air pulsé**

Utilisez des plaques recouvertes de papier sulfurisé.

Pour obtenir un meilleur résultat, arrêtez le four à la moitié de la durée de

déshydratation, ouvrez la porte et laissez refroidir pendant une nuit pour terminer le séchage.

**Légumes**

Pour une plaque, utilisez le troisième niveau de la grille.

Pour deux plaques, utilisez les premier et quatrième niveaux de la grille.

| Plat                | Température (°C) | Durée (h) |
|---------------------|------------------|-----------|
| Haricots            | 60 - 70          | 6 - 8     |
| Poivrons            | 60 - 70          | 5 - 6     |
| Légumes pour potage | 60 - 70          | 5 - 6     |
| Champignons         | 50 - 60          | 6 - 8     |

| Plat         | Température (°C) | Durée (h) |
|--------------|------------------|-----------|
| Fines herbes | 40 - 50          | 2 - 3     |

## Fruits

| Plat             | Température (°C) | Durée (h) | Positions des grilles |             |
|------------------|------------------|-----------|-----------------------|-------------|
|                  |                  |           | 1 position            | 2 positions |
| Prunes           | 60 - 70          | 8 - 10    | 3                     | 1 / 4       |
| Abricots         | 60 - 70          | 8 - 10    | 3                     | 1 / 4       |
| Pommes, lamelles | 60 - 70          | 6 - 8     | 3                     | 1 / 4       |
| Poire            | 60 - 70          | 6 - 9     | 3                     | 1 / 4       |





