

GARANTIE

Cet appareil est garanti 2 ans à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication.

Garantie pièces et main d'œuvre, la garantie concerne le remplacement de toute pièce défectueuse mais ne saurait couvrir l'usure normale de l'appareil, ni les détériorations qui pourraient survenir à la suite d'une sur tension, d'un manque d'entretien ou d'un mauvais emploi. Toute modification apportée par l'utilisateur à l'appareil ou à ses accessoires d'origine, entraîne la suppression du bénéfice de la garantie.

En cas de réparation, votre garantie sera prolongée du temps d'immobilisation de l'appareil

COMMENT FAIRE REPARER VOTRE APPAREIL ?

Si cet appareil ne fonctionne plus normalement, s'adresser **EN PRIORITE** à votre revendeur qui le plus souvent pourra y apporter remède lui-même. Sinon, nous l'expédier **en port payé à votre charge, après notre accord préalable**.

VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT TELEPHONER AU PREALABLE AU 01.60.60.96.70 entre 9 et 12 heures POUR OBTENIR UN ACCORD DE RETOUR AINSI QU'UN NUMERO DE RETOUR A Ecrire LISIBLEMENT SUR LE CARTON DE RETOUR (sans l'obtention de ce numéro, l'appareil sera refusé par notre service après-vente) . Il est impératif de joindre votre facture d'achat originale ainsi qu'un descriptif de la panne afin que votre dossier soit traité dans les plus brefs délais

Prendre toute les précautions nécessaires pour que l'appareil soit bien emballé et **propre** . Tout appareil ou accessoire retourné mal emballé et arrivant détérioré **ne sera pas couvert par la garantie**. Nous vous conseillons vivement d'utiliser votre emballage d'origine spécialement prévu pour le transport de l'appareil. Il vous sera rendu dans les plus brefs délais (maximum 3 semaines). Les appareils envoyés seront réexpédiés port payé. **Dans tous les cas, le fabricant, l'importateur F77330 KITCHEN CHEF et le distributeur déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.**



Ce symbole, figurant sur l'étiquette signalétique signifie que cet appareil, lorsqu'il est usagé, fait l'objet d'une collecte sélective, (pour les modalités de cette collecte, se renseigner auprès de votre commune) ou d'une reprise à titre gratuit par le distributeur pour l'acquisition d'un produit similaire. Compte tenu des effets sur l'environnement et la santé humaine, en raison de substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, **CET APPAREIL NE DOIT PAS ETRE JETE AVEC LES DECHETS MUNICIPAUX NON TRIES.**

**KitchenChef
PROFESSIONAL**

06/2018

MANUEL D'UTILISATION DESHYDRATEUR modèle SECCO 6 black

(référence usine KYS-333)



Caractéristiques techniques :

- 220-240 volts ~ 50/60 Hz / - Puissance 500 watts
- 6 plateaux 33 x 30 cm en inox (surface totale 5940 cm²)

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS avant d'utiliser l'appareil pour la 1^{ère} fois et les conserver pour les utilisations futures.

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

LE FABRICANT NE SAURAIT ETRE TENU POUR RESPONSABLE DE LA MAUVAISE UTILISATION DE L'APPAREIL. IL EST IMPERATIF DE LIRE ET DECONSERVER CE MANUEL D'INSTRUCTION MEME APRES LA PREMIERE UTILISATION.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lorsqu'on utilise des appareils électriques, certaines consignes de sécurité élémentaires sont impérativement à respecter

1. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
2. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil
3. **Cordon d'alimentation :** La longueur du cordon de cet appareil a été définie pour éviter les risques d'accidents. Si il est trop court, il faut utiliser une rallonge en veillant à ne pas la laisser pendre hors du plan de travail et prendre toutes les précautions pour qu'on ne puisse se prendre les pieds dedans ou le tirer accidentellement. Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation de l'appareil. Oter la prise murale avant de déplacer l'appareil. Ne pas utiliser un appareil électrique dont le cordon ou la fiche est endommagé ni un appareil défectueux ou endommagé d'une quelconque façon. Le faire réparer par un technicien qualifié afin d'éviter tout danger. Vérifier régulièrement l'état du cordon d'alimentation.
4. Afin de prévenir de tout risque d'"électrocution, ne pas immerger le cordon, la fiche ou l'appareil dans l'eau, ou dans tout autre liquide. Ne pas positionner l'appareil près d'une source de chaleur
5. L'utilisation d'accessoires ou d'équipements non recommandés par le fabricant peut entraîner un incendie, des électrocutions ou des blessures.
6. Ne pas utiliser à l'extérieur
7. Vérifier que la tension de votre appareil correspond à celle de votre installation électrique. La fiche du cordon d'alimentation est à brancher sur une prise murale alimentée en 220-240 volts. Toujours éteindre l'appareil avant de le débrancher
8. Si l'appareil montre des signes de défectuosité durant l'utilisation, le débrancher immédiatement. Ne pas utiliser un appareil défectueux ou tenter de le réparer. Si cet appareil tombe ou qu'il est accidentellement immergé dans l'eau ou dans tout autre liquide, le débrancher immédiatement. Ne pas tenter de sortir l'appareil de l'eau! Ne pas utiliser cet appareil s'il est tombé dans l'eau ou s'il y a été immergé.
9. **Alimentation électrique :** Dans le cas d'utilisation d'un cordon de rallonge, la puissance électrique du cordon doit être au moins égale à celle de l'appareil.
10. Ne pas utiliser l'appareil avec des mains mouillées ou humides.
11. Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en fonctionnement
12. Ne pas utiliser l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Installer l'appareil sur une surface plane, stable et très solide.
14. Ne pas réparer l'appareil vous-même, vous perdriez le bénéfice de la garantie

DESHYDRATATION des HERBES et EPICES

1. Laver soigneusement
2. Sécher dans l'appareil avec ou sans tige
3. Sécher pendant 5 à 8 heures
4. Enlever les graines et/ou les feuilles
5. Entreposer dans un lieu frais, sec et sombre
6. Surveiller régulièrement l'apparition d'éventuelles moisissures
7. Réduire, pulvériser qu'au moment de s'en servir

RECONSTITUTION DES ALIMENTS SECS

Pour des goûters, encas, des collations, des pique-niques, dans le cadre sportif (randonnées), les aliments secs peuvent être consommés tel quels.

Pour cuisiner, ils nécessitent, dans bien des cas, une reconstitution.

Les indications ci-dessous sont données à titre indicatif et sont adaptables selon vos propres souhaits, envies et besoins.

Reconstitution en eau bouillante des légumes

1. Ne pas assaisonner (sucre, sel) l'eau pendant les 5 à 7 premières minutes, ceci gênerait le procédé d'absorption de l'eau par les aliments.
2. Plonger dans l'eau bouillante 5 à 30 minutes suivant l'aliment
3. Préparer comme vous le désirez (casserole, poêle, mijotage...)

Reconstitution en eau bouillante des fruits

1. Ne pas assaisonner (sucre) l'eau pendant les 5 à 7 premières minutes, ceci gênerait le procédé d'absorption de l'eau par les aliments.
2. Plonger dans une casserole, un volume de fruit équivalent au volume d'eau
3. Ajouter de l'eau si le fruit ne gonfle pas assez ou si vous souhaitez réaliser une garniture épaisse (tartes par exemple)
4. Suivant l'utilisation requise (crème glacée par exemple) vous pouvez bouillir 3 à 5 minutes les fruits ainsi trempés ou les réduire en purée

Reconstitution par trempage des fruits et légumes

1. Ce procédé permet aux fruits et légumes de récupérer presque toute l'eau perdue pendant la déshydratation
2. Ne pas assaisonner (sucre, sel) l'eau pendant les 5 à 7 premières minutes, ceci gênerait le procédé d'absorption de l'eau par les aliments.
3. Etendre les aliments secs dans un récipient (plat) peu profond
4. Recouvrir d'une couche d'eau froide ou bouillante
5. Laisser tremper de 30 minutes à une nuit complète en fonction des aliments choisis
6. Il est possible d'ajouter d'autres liquides selon vos goûts (lait, jus de fruits ou de légumes, cidre, bouillon etc....)

Reconstitution pendant la cuisson

1. Ce procédé est simple et rapide
2. Il suffit d'ajouter les fruits et légumes aux mets que vous préparez
3. Les aliments secs s'hydratent dans le jus de cuisson
4. Il est parfois nécessaire de rajouter de l'eau si l'absorption est importante

DESHYDRATATION des VIANDES

Préparation, entreposage et déshydratation de la viande

La viande peut être préparée suivant 2 méthodes différentes :

• La méthode "Jerky"

1. Tremper la viande dans une marinade à base de sel
2. Sécher la viande 10 à 17 heures

La viande ainsi préparée est plus dure à mâcher mais son goût est excellent.

• La viande cuite avant séchage

1. Ne choisir que des morceaux de viandes maigres sans gras et tendres (ou enlever le gras).
2. Cuire la viande en veillant à ce qu'elle reste tendre et légèrement saignante.
3. En utilisant des restes de viandes (ex : rôti) ou de volaille, vous n'aurez pas besoin de les cuire.
4. Couper la viande en longueur (bandes, lamelles) ou hacher la viande
5. Faire sécher 10 à 17 heures
6. Toutes les 2 heures, éponger l'humidité qui perle à la surface de la viande
7. Entreposer dans des récipients hermétiquement fermés
8. Conserver la viande séchée pendant maximum 1 mois
9. Vérifier régulièrement l'apparition d'humidité ou de moisissure
10. Ranger les récipients au réfrigérateur ou congélateur si vous souhaitez conserver la viande plus longtemps

La viande ainsi séchée peut être utilisée pour réaliser des ragouts ou des plats à la Stroganoff

DESHYDRATATION des POISSONS

Préparation, entreposage et déshydratation du poisson

1. Utiliser uniquement du poisson frais.
2. Il doit être bien lavé et conservé au froid jusqu'à la déshydratation.
3. Couper en morceaux ou en bandes
4. Tremper les bandes dans 1 litre d'eau mélangée à 50 g. de sel
5. Egoutter avec un linge ou du papier absorbant
6. Réfrigerer 1 heure
7. Placer les bandes de poisson dans un récipient et saupoudrez d'un mélange sel + assaisonnement
8. Placez le plat recouvert au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures
9. Faire sécher dans le déshydrateur 10 à 18 heures (le poisson ne doit pas être cassant)
10. Entreposer dans des récipients hermétiquement fermés
11. Ranger les récipients au réfrigérateur ou au congélateur

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ADDITIONNELLES SPECIFIQUES

- 1. Positionnement de l'appareil :** Laisser un espace libre d'au moins 15 centimètres entre l'appareil et le mur et de chaque côté de l'appareil et 30 cm sur le dessus.
- 2. Ne placer aucun objet sur l'appareil pendant qu'il fonctionne.**
- 3. S'assurer que la surface sur laquelle l'appareil est posé, est parfaitement plane et stable et pas chaude et se trouve sous surveillance dans une cuisine**
- 4. Fin d'utilisation :** Ne pas tenter de déplacer l'appareil lorsqu'il est plein. Il faut le vider complètement avant de le déplacer ou de le ranger
- 5. Débrancher l'appareil de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de le nettoyer ou de le ranger**
- 6. Pour éteindre l'appareil il faut appuyer sur le bouton d'arrêt et attendre qu'il s'arrête seul avant de le débrancher de la prise murale. Le temps d'attente avant l'arrêt correspond au temps nécessaire au refroidissement de l'appareil. **Il est impératif d'attendre ce temps minimum avant de débrancher l'appareil sinon vous risquez de causer des dommages à votre appareil****
- 7. Placer l'appareil à l'écart du rayonnement solaire**
- 8. Utiliser uniquement des aliments dans l'appareil**

ENTRETIEN – NETTOYAGE - RANGEMENT

Il convient de le nettoyer après chaque utilisation car il est important de garder propre tout matériel en contact avec la nourriture

Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas en fonctionnement ou pour le nettoyer, le déplacer ou le ranger

1. Débrancher l'appareil de la prise murale après arrêt automatique
2. Les plateaux et la porte coulissante peuvent être lavés manuellement ou au lave-vaisselle
3. Bien vérifier que l'ensemble des composants est bien sec avant de ranger l'appareil
4. Ne pas immerger le bloc moteur ou le cordon d'alimentation dans l'eau afin de prévenir tout risque d'électrocution.
5. Nettoyer le corps de l'appareil et la porte avec un chiffon humide et un peu de liquide vaisselle puis bien les rincer à l'eau claire et les essuyer.
6. Ne pas nettoyer au jet d'eau.

Rangement

- Vider l'appareil et laisser refroidir
- Le nettoyer comme décrit ci-dessus
- L'appareil doit être rangé et stocké dans un endroit sec et propre
- Il est conseillé de conserver l'emballage d'origine afin d'éviter la détérioration de l'appareil lors de son rangement ou de son transport

DESCRIPTION



L'appareil est livré avec un bac de fond pour récupérer les déchets secs et une grille fine pour les petits aliments

PANNEAU DE COMMANDES

- Bouton ON/OFF : arrêt et mise en fonctionnement de l'appareil
- Bouton TEMP : réglage de la température
- Bouton TIMER : réglage du temps de séchage (minuterie)
- Boutons + et - : permet d'augmenter ou diminuer la température ou la minuterie (TIMER)



Kiwis	200 g
Pêches	200/300 g
Poires	200/250 g
Pommes	150/200 g

Préparation et temps de séchage

FRUIT	PRÉPARATION	HEURES
Abricots	Couper en tranches ou en 2, la peau face au plateau	10 à 12
Ananas	Enlever le cœur et couper en tranches	10 à 12
Bananes	Couper en tranches	9 à 10
Cerises	Enlever les queues et les noyaux, couper en deux, la peau face au plateau	12 à 16
Fraises	Entières ou en tranches	12 à 16
Kiwis	Couper en tranches (éplucher ou non)	8 à 10
Melons	Couper en tranches, enlever pépins, écorce	7 à 12
Poires	Enlever les cœurs, couper en tranches ou en quartiers	6 à 12
Pommes	Enlever les cœurs, couper en tranches, quartiers, anneaux	7 à 9
Prunes	Enlever les noyaux, couper en tranches	9 à 14
Raisins	Entiers, enlever les queues	9 à 16
Tomates	Trancher en rondelles	8 à 12

CONSERVATION DES ALIMENTS SÉCHES

Conservation des fruits/légumes/plantes séchées

(Pour la viande et les poissons, se reporter au chapitre concerné)

Les aliments séchés conservent environ 15 à 60% de leur poids initial

1. Mettre les aliments dans un sac en plastique
2. Entreposer le sac dans une boîte hermétiquement fermée
3. L'entreposage doit être fait dans un lieu frais, sec et sombre (idéal 5 à 15°C)
4. Au cours des 1^{ers} jours, brasser les aliments régulièrement. Si vous constatez de l'humidité, il faut les sécher davantage dans le déshydrateur.
5. Les fruits emballés se conservent jusqu'à 1 an
6. Les légumes emballés se conservent jusqu'à 6 mois
7. La viande se conserve de 1 à 3 mois suivant son mode de préparation
8. Idéalement il faut emballer les aliments séchés avec un appareil à emballer sous vide d'air (référence VS2650 ou VS2650PRO Kitchen Chef)

Champignons	Couper en tranches	-	6 à 10 heures
Choux fleurs	Couper tels qu'il faut les servir	Cuire à la vapeur	7 à 9 heures
Courgettes	Couper en tranches ou en dés	-	7 à 10 heures
Haricots	Couper en morceaux	Cuire à la vapeur	7 à 12 heures
Maïs	Détacher les grains des épis	Cuire l'épi à la vapeur	7 à 12 heures
Oignons	Couper en tranches ou hacher	Enlever peau, tête, pointe	7 à 12 heures
Pois	Ecosser	Cuire à la vapeur	7 à 11 heures
Piments forts	Les laisser entier	-	7 à 12 heures
Poivrons	Couper en long ou anneaux	Enlever les pépins	7 à 12 heures
Pommes de terre	Couper en tranches	Cuire à la vapeur 5/6 min.	8 à 14 heures

DESHYDRATATION des FRUITS

Préparation des fruits

Les fruits doivent être frais et mûrs.

Il faut procéder rapidement à l'opération de séchage pour éviter une détérioration.

Prétraitement (facultatif) : Afin de mieux conserver les vitamines des fruits ainsi que préserver leur couleur claire et leur goût, il est possible de blanchir les fruits (cela ralentit la croissance des enzymes).

Blanchiment : Au jus de citron (tremper les fruits pendant environ 2 minutes) ou blanchiment à l'eau (conseillé pour les fruits à peau épaisse afin de favoriser le séchage...raisins, pruneaux, prunes, cerises, figues ...)

Exemples de poids résiduel (approximatifs) après déshydratation

Les poids indiqués ci-dessous sont variables en fonction de la qualité des aliments utilisés (maturité, dimension, humidité).

La mesure est effectuée à partir de 1 kg de fruits frais.

FRUIT	POIDS
Abricots	200 g
Ananas	150/200 g
Bananes	250/300g
Cerises	250g

FONCTIONNEMENT et UTILISATION

1. Avant la 1^{ère} utilisation, il convient de faire fonctionner l'appareil à vide pendant environ 30 minutes... pendant ce temps, il est normal de sentir une odeur de "brûlé" ainsi que de constater un léger dégagement de fumée
2. Brancher le cordon d'alimentation dans une prise murale, un "BIP" sonore retentit
3. Appuyer sur le bouton "ON/OFF", l'affichage LED indique 10.00 par défaut
4. Appuyer sur le sélecteur de la durée de séchage **TIMER** puis sur les boutons de réglage "-" ou "+" en fonction de votre choix, à chaque impulsion vous diminuez ou vous augmentez de 30 minutes avec un maximum de 19 H 30
5. Appuyer sur le sélecteur de température **TEMP** la température 70°C s'affiche par défaut. Appuyer sur les boutons de réglage "-" ou "+" en fonction de votre choix. La température est réglable par tranche de 5°C, de 35°C à 70°C

Préalable : L'humidité, la taille, l'épaisseur et la quantité d'aliments sont autant de facteurs qui influent sur le temps de séchage et la qualité du produit fini. Il n'y a pas de règle absolue. Les tableaux de préconisation par type d'aliment ci-après sont donnés à titre indicatif.

La température affichée correspond à la température relevée en sortie ventilation. En fonction du type de remplissage effectué et du positionnement des aliments sur les grilles de séchage, la température pourra être variable d'environ 5°C.

Nous vous conseillons, en fonction de vos habitudes et de votre propre expérience, de réaliser votre propre tableau d'utilisation qui correspondra le mieux à vos attentes et besoins. NOTEZ VOS OBSERVATIONS

Programmation de 35° à 45°C	- -----Herbes aromatiques
Programmation de 45° à 60°C	-----semences, graines
Programmation de 50° à 60°C	-----Fleurs et plantes
Programmation de 55° à 65°C	-----Fruits et légumes
Programmation de 65° à 70°C	-----Viandes, poissons, volailles

L'appareil est fourni avec 6 plateaux inox.

Lors de la 1^{ère} utilisation, et avant de mettre en fonctionnement votre appareil :

- il est impératif d'enlever tous les emballages (cartons et plastiques) et de vérifier que rien ne soit coincé à l'intérieur de votre appareil
- il est indispensable de nettoyer votre appareil

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Préparation des aliments

1. Ne choisir que des aliments à pleine maturité (à leur plus haut niveau de sucre et de valeur nutritive) – frais et croquants pour les légumes
2. Enlever les parties abîmées (gâtées) et laver à fond
3. Enlever les noyaux, les queues et les trognons
4. Couper en tranches ou morceaux de même dimension (épaisseur 4 à 6 mm)
5. Faire sécher selon le programme le plus adapté au besoin.

Remarques

1. Il vous appartient de décider d'éplucher ou non les aliments. Si la peau contient beaucoup d'éléments nutritifs, elle prolonge le temps de séchage.
2. Un temps de séchage réduit, amoindri la perte d'éléments nutritifs.

Mise en place des plateaux

1. Après avoir positionné les aliments à sécher, faire coulisser les plateaux sur les glissières 400 g et 850 g de produits par plateau)
2. Vous pouvez choisir de ne positionner qu'un plateau sur deux en fonction de l'épaisseur des aliments.

Ne pas utiliser l'appareil plus de 19 heures 30 minutes en continu sinon cela l'endommagerait... il est nécessaire de le laisser refroidir au moins 2 heures

ASTUCES ET CONSEILS

Conseil : La température de séchage des fruits et des légumes étant généralement identique, il est conseillé de déshydrater en même temps des fruits et des légumes.

Avantage: L'humidité des fruits empêchera les légumes de durcir à l'extérieur.

Lorsque les aliments secs sont directement introduits dans un plat en cours de cuisson, ils absorbent les jus des autres aliments.

Conseil : Il convient, si nécessaire, d'ajouter l'équivalent en eau du volume d'aliments secs.

Conseil : Ne pas ajouter d'assaisonnement, de condiments, pendant le processus de réhydratation des aliments secs.

Avantage : Les aliments secs se réhydrateront plus vite et plus facilement.

Conseil : Il faut généralement trancher les fruits et légumes en tranches de 5/6 mm, si possible tous de la même épaisseur afin d'obtenir un séchage homogène.

Conseil : Ne pas remplir les plateaux avec les aliments à sécher. L'air chaud doit pouvoir circuler facilement (disposer les aliments en évitant qu'ils se touchent)

Avantage : le temps de séchage sera ainsi diminué

Conseil : Vérifier régulièrement le séchage des aliments et retirer les aliments déjà secs surtout si l'épaisseur de chaque aliment n'est pas homogène.

DESHYDRATATION des LEGUMES

Préparation des Légumes

Les légumes doivent être frais et croquants (à couper de préférence en tranches de 4 à 6 mm).

Les légumes à temps de cuisson élevé seront meilleurs s'ils ont été blanchis à la vapeur (3 à 8 minutes) afin de rendre le légume tendre

Cette opération (non obligatoire) permet d'augmenter la porosité des légumes à peau dure et au temps de cuisson long (maïs, petits pois, haricots ...). Ainsi, le temps de séchage sera réduit. La couleur du légume est préservée, de même que son goût et sa valeur nutritive. Refroidir dans l'eau glacée. Le temps de stockage est sensiblement augmenté.

Les légumes peuvent également être prétraités aux micro-ondes. Le temps de cuisson sera égal à 30 à 50% du temps normal de cuisson.

Exemples de poids résiduel (approximatifs) après déshydratation

Les poids indiqués ci-dessous sont variables en fonction de la qualité des aliments utilisés (maturité, dimension, humidité). La mesure est effectuée à partir de 1 kg de légumes frais

LEGUMES	POIDS
Betteraves	0,3 kg
Carottes	0,25 kg
Céleris	0,15 kg
Choux	0,15 kg
Courges	0,15 kg
Epinards	0,15 kg
Haricots	0,3 kg
Maïs	0,65 kg
Navets	0,15 kg
Oignons	0,2 kg
Pois	0,45 kg
Pommes de terre	0,5 kg
Tomates	0,15 kg

Préparation et temps de séchage

LEGUME	PREPARATION	PRETRAITEMENT	TEMPS de SECHAGE
Artichauts	Couper les cœurs en lanières	Faire bouillir 6/8 min.	8 à 14 heures
Asperges	Couper en morceaux	-	6 à 10 heures
Aubergines	Peler et couper en tranches	-	7 à 13 heures
Betteraves	Couper en morceaux	Cuire à la vapeur	6 à 10 heures
Brocolis	Couper tels qu'il faut les servir	Cuisson vapeur 4/5 min.	7 à 10 heures
Carottes	Couper en tranches ou en dés	Cuire à la vapeur	8 à 12 heures