

**AEG**

COOKING CLUB

# DÉCOUVREZ UN MONDE DE SAVEURS

GUIDE PRATIQUE DE VOTRE ATELIER COOKING CLUB



### Bienvenue au Cooking Club.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à nos fours Combi vapeur.

Le four Combi vapeur AEG vous permettra de voyager à travers un monde de saveurs. Et nous nous faisons une joie de vous accompagner lors de vos premières découvertes. Le voyage commence ici, dans cet atelier Cooking Club.

Notre volonté et notre mission est de vous guider afin que vous obteniez le meilleur de votre four et surtout que vous obteniez le meilleur de chaque ingrédient.

Nous vous offrons également, en plus de cet atelier Cooking Club, d'autres supports que nous vous présentons brièvement dans cette brochure.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà beaucoup de succès et de nombreuses découvertes gustatives.

### **Vous n'avez pas encore votre four Combi vapeur**

A la recherche du parfait four Combi vapeur ? 4 - 5

### **Vous avez déjà votre four Combi vapeur**

Avez-vous récemment acheté votre four AEG Combi vapeur ? 6 - 7

Les 3 grands avantages de la vapeur 8 - 9

SenseCook 9

Vos légumes parfaitement cuits 10

### **Le sous-vide**

Méthode de conservation 12

Technique de préparation et méthode de cuisson 13

### **Programmes et fonctions**

SteamPro 14 - 15

SteamBoost 16 - 17

### **Au travail !**

Des centaines de délicieuses recettes à portée de main 18 - 19

Entretien du four 20

Les accessoires qui facilitent la cuisine 21

# A LA RECHERCHE DU PARFAIT FOUR COMBI VAPEUR ?

Participez-vous à cet atelier Cooking Club car vous hésitez encore sur le fait qu'un four Combi vapeur vous convienne ? Ou vous n'avez pas encore choisi le four parmi notre large choix de four Combi Vapeur ?

**Voici un aperçu de tous les types de fours et leurs caractéristiques.**

**Retrouvez les différences entre le SteamPro et le SteamBoost, les fonctions et les programmes des fours aux pages 14 et 16.**

## ASTUCE

Sélectionnez en page 5 les appareils que vous utilisez lors de cet atelier. Vous aurez ainsi un aide-mémoire au moment de faire votre choix.



## POINTS DE VENTE

Retrouvez très facilement un distributeur AEG dans votre région sur [aeg.lu](http://aeg.lu) via « Trouver un magasin ».

## ASTUCE

Nos catalogues des appareils encastrables sont disponibles en version digitale. Feuillotez en ligne ou téléchargez les catalogues de nos appareils encastrables sur :

[aeg.lu/support/download-brochures](http://aeg.lu/support/download-brochures)

## HORIZON

La gamme Horizon est disponible chez les cuisinistes.



Les gammes Horizon et Frame se différencient uniquement par le design. Les fonctions et programmes sont identiques.

## FRAME

La gamme Frame est disponible dans les magasins d'électroménagers.



BSK892230M



BSK792220M



BSE792220B



BSK882220M



BSK782220M



BSE892230M



BSE792220M



BSE792220B



BSE882220M



BSE782220M



## STEAMPRO

Retrouvez tous les programmes et fonctions à la page 14

ECRAN AVEC  
◀ BOUTON ROTATIF RÉACTIF ▶

◀ GRAND ÉCRAN LCD ▶

◀ PROBLACK ▶

## STEAMBOOST

Retrouvez tous les programmes et fonctions à la page 16

ECRAN AVEC  
◀ BOUTON ROTATIF RÉACTIF ▶

◀ GRAND ÉCRAN LCD ▶

Tous ces fours sont également disponibles dans la gamme Compact (45 cm).

# VOUS AVEZ RÉCEMMENT ACHETÉ UN FOUR AEG COMBI VAPEUR ? MERCI !

Mais ... Avez-vous enregistré votre appareil ?  
En enregistrant votre nouvel appareil, vous profitez de nombreux avantages qui vous permettront de tirer le meilleur parti de votre four Combi vapeur.

Enregistrer facilement et rapidement votre four sur:  
[aeg.lu/mypages/register-a-product](http://aeg.lu/mypages/register-a-product)

## LIVRE DE RECETTES AEG

En enregistrant votre four Combi vapeur, vous recevez gratuitement un livre de recettes spécifiques pour votre four.



ASTUCE

N'oubliez pas au moment d'enregistrer votre four de sélectionner le livre de recettes. Vous serez ainsi assuré de le recevoir quelques semaines plus tard dans votre boîte aux lettres.

## DONNEZ VOTRE AVIS

Avez-vous déjà un four ?  
Nous sommes curieux de connaître votre avis sur le four Combi vapeur. Ecrivez un avis sur notre site et aidez ainsi les visiteurs de notre site à trouver le four qui leur convient. N'hésitez également pas à commenter votre expérience du Cooking Club.

[aeg.be/leave-a-review-page](http://aeg.be/leave-a-review-page)

## E-MAILS

Une fois votre four enregistré, nous vous guidons dans la préparation de votre appareil en vue de sa première utilisation. Nous vous donnons des astuces afin de concocter, à l'aide de votre four combiné vapeur, les recettes les plus délicieuses. Nous vous expliquons comment le nettoyer et l'entretenir au mieux afin de prolonger sa durée de vie. Nous vous apprenons aussi petit à petit toutes les fonctions de votre four et vous proposons de les mettre en pratique avec de succulentes recettes. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisirs culinaires !

## DES ASTUCES TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN ?

Rendez-vous sur notre site pour retrouver tous nos conseils:

[aeg.be/fr-be/local/conseils/fours-combine-vapeur](http://aeg.be/fr-be/local/conseils/fours-combine-vapeur)

ASTUCE

Voulez-vous recevoir nos newsletters et nos e-mails d'inspiration ?

N'oubliez pas de confirmer votre accord lors de la création de votre compte MYAEG.

## NEWSLETTER

Inscrivez-vous à notre newsletter mensuelle pour être tenu au courant des dernières nouveautés d'AEG.

En plus de recevoir d'intéressantes offres et réductions, vous découvrirez en primeur les nouveaux modèles et produits.

Vous désirez également tout savoir sur nos accessoires et sur nos événements ? C'est également les sujets abordés dans nos newsletters.

## SUIVEZ AEG

Voulez-vous rapidement être au courant des dernières nouveautés d'AEG ? Suivez nous sur...



[instagram.com/aeg\\_be](https://www.instagram.com/aeg_be)



[youtube.com/user/AEGbe](https://www.youtube.com/user/AEGbe)



[facebook.com/AEGBelgie.Belgique](https://www.facebook.com/AEGBelgie.Belgique)

# LES 3 GRANDS AVANTAGES DE LA CUISSON À LA VAPEUR

1.

Les aliments cuits à la vapeur sont bien plus savoureux, parce que les arômes sont conservés et ne se perdent pas pendant la cuisson.

2.

Les légumes conservent leurs bons nutriments, comme les vitamines et les minéraux, des éléments bénéfiques pour la santé. De plus, vous utilisez moins de matière grasse et de sel quand vous cuisez vos légumes à la vapeur.

3.

Vous conservez davantage de place sur votre plaque de cuisson lorsque vous utilisez votre four combiné vapeur. Pendant le processus de cuisson à la vapeur, vous ne risquez pas de cuire vos aliments de manière excessive ou de les faire brûler, comme c'est parfois le cas sur votre plaque de cuisson. Cette méthode est donc plus simple et vous permet de vaquer à vos occupations pendant que votre plat est dans le four.

## QUELLE EST LA MARCHE À SUIVRE

Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximum (environ 950 ml). Il y a suffisamment d'eau pour cuire à la vapeur pendant environ 50 minutes. Grâce à la position du réservoir, vous pouvez également ajouter de l'eau durant la cuisson sans devoir ouvrir la porte du four.



## QUELQUES ATOUTS SUPPLÉMENTAIRES...

- La cuisson à la vapeur ne crée pas un mélange de saveurs. Le poisson et les pommes de terre peuvent par exemple être cuits à la vapeur en même temps sans aucun problème.
- Le taux d'humidité est conservé, de sorte que votre plat ne se dessèche pas.
- La vapeur permet de cuire vos aliments de manière plus uniforme et plus efficace.

## CUISSON VAPEUR BASSE PRESSION

Chaque appareil à la vapeur d'AEG fonctionne actuellement à basse pression, cela présente un certain nombre d'avantages par rapport à la cuisson vapeur haute pression :

- La cuisson à la vapeur basse pression dure certes plus longtemps que la cuisson à la vapeur haute pression, mais le processus de cuisson est plus facile à contrôler. Vous pouvez en outre ouvrir la porte pendant la cuisson à la vapeur pour y ajouter des produits.
- Vous pouvez suivre parfaitement le processus de transformation d'un ingrédient cru en un produit cuit. L'idéal pour les cuisiniers amateurs !
- Votre four à la vapeur basse pression peut être encastré sans prévoir d'arrivée d'eau ou d'évacuation.
- Le volume du four est supérieur à celui d'un four vapeur haute pression.
- Vous disposez de différents programmes qui combinent vapeur et air chaud, ainsi que d'un élément de grill pour finir parfaitement votre plat.

## PLATS POUR CUISSON À LA VAPEUR

Les plats de cuisson vapeur peuvent être utilisés de différentes manières :

- Placez le plat de cuisson vapeur perforé dans le plat de cuisson vapeur non perforé et disposez-y vos aliments.
- Placez le plat de cuisson vapeur perforé sur la grille et le plat de cuisson vapeur non perforé au niveau de grille inférieur.
- Pour les préparations telles que les moules, le riz, les pâtes ou les soupes, utilisez uniquement le plat de cuisson vapeur non perforé.

N° DE MODÈLE : A90BGC23  
REX: 9029795532



ASTUCE

Il est important de retenir l'humidité du poisson et des autres plats ainsi que l'eau de cuisson afin de maintenir la propreté du four et de ne pas mélanger les saveurs et les odeurs quand vous cuisez à la vapeur simultanément différents ingrédients.

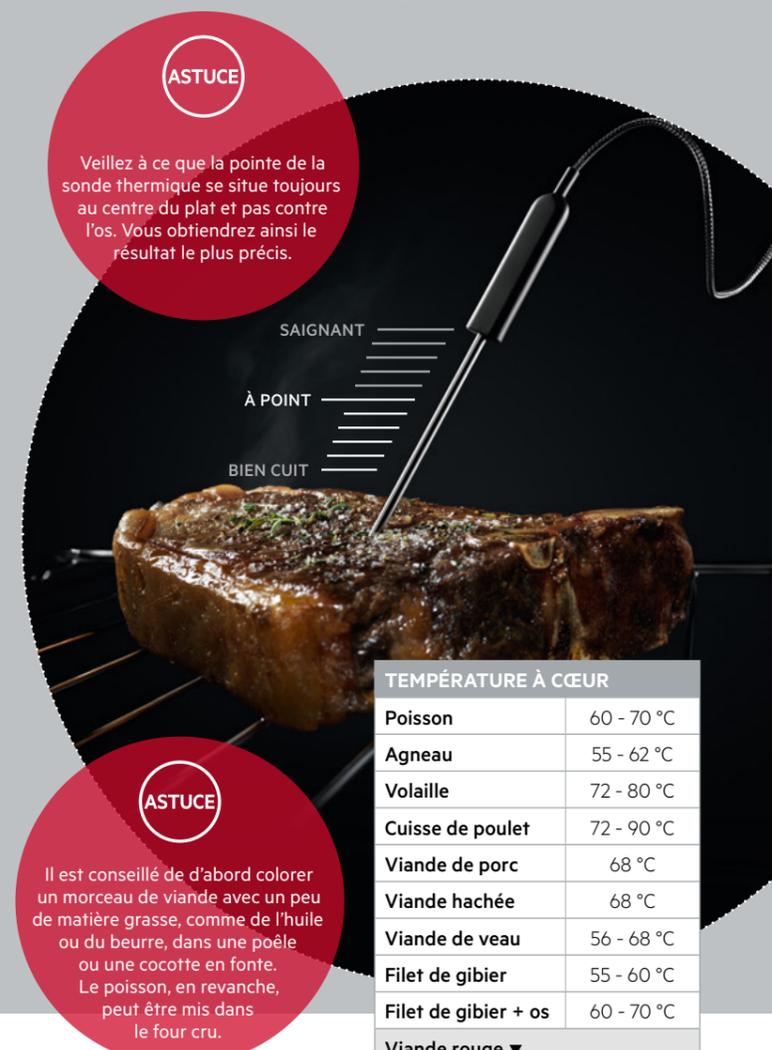


## SENSECOOK

Utilisez la sonde thermique pour informer le four de la manière dont vous voulez préparer votre plat, en lui donnant les mots utilisés au restaurant : saignant, à point, bien cuit. Pour la première fois, vous avez la certitude que votre four comprend ce que vous voulez, uniquement grâce aux mots que vous lui dictez. Placez la sonde dans le plat et sélectionnez la bonne température à cœur. Lorsque cette température est atteinte, le four s'éteint automatiquement. Ce n'est pas possible de combiner la sonde avec la fonction grill.

ASTUCE

Veillez à ce que la pointe de la sonde thermique se situe toujours au centre du plat et pas contre l'os. Vous obtiendrez ainsi le résultat le plus précis.



ASTUCE

Il est conseillé de d'abord colorer un morceau de viande avec un peu de matière grasse, comme de l'huile ou du beurre, dans une poêle ou une cocotte en fonte. Le poisson, en revanche, peut être mis dans le four cru.

TEMPÉRATURE À CŒUR	
Poisson	60 - 70 °C
Agneau	55 - 62 °C
Volaille	72 - 80 °C
Cuisse de poulet	72 - 90 °C
Viande de porc	68 °C
Viande hachée	68 °C
Viande de veau	56 - 68 °C
Filet de gibier	55 - 60 °C
Filet de gibier + os	60 - 70 °C
Viande rouge ▼	
Bleu	55 °C
Saignant	55 - 56 °C
Rosé	56 - 57 °C
À point	58 - 60 °C
Bien cuit	61 - 65 °C

**AEG**  
COOKING CLUB

# VOS LÉGUMES PARFAITEMENT CUITS

PRODUIT	DEGRÉ	TEMPS DE CUISSON
Pommes de terre en dés	99 °C	35 - 45 minutes
Pommes de terre, moyennes	99 °C	35 - 45 minutes
Endives	99 °C	15 - 25 minutes
Artichaut, grand	99 °C	25 - 35 minutes
Artichaut, petit	99 °C	15 - 25 minutes
Asperges vertes	99 °C	15 - 25 minutes
Asperges blanches	99 °C	15 - 25 minutes
Aubergine, en dés	99 °C	15 - 25 minutes
Betterave, en dés	99 °C	15 - 25 minutes
Céleri, en dés	99 °C	10 - 20 minutes
Chou-fleur, en bouquets	99 °C	15 - 25 minutes
Chou frisé	99 °C	10 - 20 minutes
Haricots verts	99 °C	15 - 25 minutes
Brocoli, en bouquets	99 °C	10 - 20 minutes
Chou chinois	99 °C	5 - 10 minutes
Courgette	99 °C	15 - 25 minutes
Petits pois	99 °C	5 - 10 minutes
Petits pois frais	99 °C	15 - 25 minutes
Chou vert, en lanières	99 °C	10 - 20 minutes
Céleri-rave, en dés	99 °C	10 - 20 minutes
Poivron	99 °C	10 - 20 minutes
Panais	99 °C	15 - 20 minutes
Citrouille, en dés	99 °C	10 - 20 minutes
Poireaux, en rondelles de 1 cm	99 °C	10 - 20 minutes
Navets	99 °C	15 - 20 minutes
Rhubarbe	99 °C	15 - 25 minutes
Chou rouge, en lanières	99 °C	10 - 20 minutes
Salsifis, en dés	99 °C	15 - 25 minutes
Blette	99 °C	5 - 10 minutes
Epinards	99 °C	5 - 10 minutes
Choux de Bruxelles	99 °C	25 - 35 minutes
Fenouil, en lanières	99 °C	15 - 25 minutes
Chicons	99 °C	25 - 35 minutes
Chou blanc	99 °C	15 - 20 minutes
Carottes, en rondelles	99 °C	15 - 25 minutes

## ASTUCE

Le temps de cuisson d'un œuf est crucial.  
 Un œuf mollet doit être cuit dans sa coquille à **62 °C**.  
 Un œuf cuit dur doit être cuit dans sa coquille à **71 °C**.  
 La durée se situe entre 45 et 90 min.

Il est difficile de déterminer avec précision le temps de cuisson des légumes. Il varie en fonction de la taille, de la maturation et de la température (conservation au frigo ou à température ambiante).

# LE SOUS VIDE COMME MÉTHODE DE CONSERVATION



## AVANTAGES DE LA CONSERVATION SOUS VIDE

- La durée de conservation de vos aliments est jusqu'à 3 fois plus longue.
- Les saveurs sont mieux préservées.
- Il n'y a pas de gelure, ni de formation de cristaux dans le congélateur.
- Vous augmentez la place disponible dans votre réfrigérateur ou congélateur.
- Grâce aux portions pratiques, que vous déterminez vous-même, vous réduirez automatiquement le gaspillage alimentaire.
- La solution idéale pour faire mariner vos ingrédients.

## POURQUOI LA DURÉE DE CONSERVATION EST-ELLE PROLONGÉE ?

- La principale cause de dégradation et de perte de saveur et de structure des aliments est la présence d'oxygène dans l'air.
- Le système sous vide d'AEG extrait 99,9% de l'air contenu dans l'emballage. Comme l'air se compose d'environ 21% d'oxygène, cela signifie qu'il ne reste plus que 2-3,2% d'oxygène dans le sachet sous vide. Avec un taux d'oxygène de 5% ou moins, la plupart des bactéries ne peuvent pas se multiplier, ce qui limite la décomposition.

### ASTUCE

**Mettre un produit sous vide**  
Mettez sous vide uniquement les préparations froides

• Ne remplissez pas totalement le sachet

• Faites attention aux bords tranchants (comme les petits os de la volaille, qui peuvent perforer le sachet)

• Posez le sachet bien à plat et assurez-vous que la soudure soit propre

• Choisissez la fonction adéquate sur votre appareil sous vide



## SACHETS SOUS VIDE

Sachets sous vide à utiliser dans votre four vapeur d'AEG avec le programme sous vide. Ils peuvent être utilisés à des températures de -40 °C à 120 °C.

25 x 25 sachets (30 x 20 et 35 x 25 cm)  
N° DE MODÈLE : A30S1 - REX: 9029797041

# LE SOUS VIDE COMME TECHNIQUE ET MÉTHODE DE CUISSON

Cuire les aliments à des températures plus basses (< 100 °C) dans un emballage fermé permet de limiter les dépôts de graisse. Par conséquent, les aliments perdent moins de volume et sont de meilleure qualité. Ce procédé de cuisson peut être utilisé pour les préparations à base de poisson, de fruits et de légumes. En cuisant les ingrédients dans un emballage fermé, les saveurs, les vitamines et les minéraux sont mieux préservés et la durée de conservation des produits est allongée puisqu'ils sont emballés hermétiquement.

## AVANTAGES DE LA CUISSON SOUS VIDE

- Grâce aux techniques de préparation précises, vous avez toujours la certitude d'obtenir un résultat parfait.
- Les arômes sont concentrés et sont conservés dans le sachet.
- La préparation lente à basse température limite la perte de volume.
- Vous pouvez ainsi vous concentrer sur les touches finales sans aucun stress parce que les longs préparatifs sont déjà derrière vous.
- Vous pouvez ensuite conserver plus longtemps vos préparations.

## APPLICATIONS DANS VOTRE CUISINE DE LA CUISSON SOUS VIDE

- Presque tous les légumes se prêtent à une préparation sous vide.
- Vous pouvez cuire les pommes de terre sous vide, mais il leur manque alors une touche croquante ou un bon goût de cuisson, que vous devez alors leur apporter par la suite dans une poêle ou une casserole avec un peu de matière grasse.
- Les fruits peuvent également être préparés sous vide. Choisissez à cet effet des fruits fermes, comme les poires à cuire et les pommes.
- Généralement, la viande et la volaille sont encore saisies après la cuisson sous vide afin d'obtenir une couche croustillante ou une saveur rôtie ou grillée.
- Le poisson se prête particulièrement bien à une préparation sous vide parce que le poisson est généralement préparé avec une chaleur humide.

## DÉCOUVREZ COMMENT PRÉPARER LE STEAK SOUS VIDE PARFAIT

- Prenez un morceau de steak et placez-le dans le sachet sous vide.
- Ajoutez de l'huile d'olive de qualité, une gousse d'ail, du thym et du romarin.
- Assaisonnez avec du poivre du moulin.
- N'ajoutez pas de sel dans le sachet sous vide. En effet, le sel a un effet trop fort sur la viande sous vide. N'assaisonnez le steak qu'à posteriori, avec du sel marin.
- Mettez le sachet sous vide et placez-le dans le four avec la fonction vapeur sur 50 °C pendant au moins 30 minutes (peut aussi être cuit beaucoup plus longtemps).
- Retirez la viande du sachet, séchez-la et faites-la cuire dans un beurre coloré dans une poêle ou sur le grill. Cette cuisson est extrêmement rapide, quelques secondes par face suffisent.
- Laissez reposer quelques instants et découpez.

### GUIDE DES TEMPÉRATURES POUR LES PRÉPARATIONS SOUS VIDE

Légumes	80 - 99 °C	20 - 45 minutes
Canard	55 °C	30 minutes
Poisson	70 °C (cabillaud 60 °C)	20 - 30 minutes
Filet d'agneau	60 °C	15 - 30 minutes
Poitrine de poulet	75 °C	30 - 60 minutes
Cuisse de poulet	90 °C	60 minutes
Poitrine de porc	60 °C	60 minutes à 24h
Œufs pochés	63 °C	60 minutes
<b>Viande rouge ▼</b>		
Bleu	40 - 45 °C	15 - 45 minutes
Saignant	50 - 55 °C	15 - 45 minutes
À point	60 - 65 °C	15 - 45 minutes
Bien cuit	+ 70 °C	15 - 45 minutes



**Au-dessus de 65 °C, les protéines dans la viande deviennent caoutchouteuses et elles perdent leur saveur.**

STEAMPRO - PROGRAMMES ET FONCTIONS					
SYMBOLE	PROGRAMMES	DESCRIPTION	TEMPÉRATURE		
<b>CUISSON SOUS VIDE</b>					
	<b>Mode de cuisson SousVide</b>	Utilise la vapeur pour la préparation sous vide de viande, de poisson, de fruits de mer, de légumes et de fruits. Réglez la température entre 50 °C et 95 °C.			
	<b>Recettes SousVide</b>	Liste de programmes automatiques.			
	<b>SousVide VarioGuide</b>	Contient les réglages de four recommandés pour un grand nombre de plats. Sélectionnez un plat et démarrez le processus de préparation. La température et les temps ne sont que des lignes directrices pour un meilleur résultat et ils peuvent être adaptés. Ils dépendent des recettes ainsi que de la qualité et de la quantité des ingrédients utilisés.			
<b>PROGRAMMES DE CUISSON</b>			<b>MIN</b>	<b>CONSEILLÉE</b>	<b>MAX</b>
	<b>Chaleur tournante</b>	Le ventilateur sur la paroi du fond diffuse la chaleur produite par la résistance circulaire de manière uniforme dans tout le four. Il est ainsi parfaitement possible de cuire à 3 niveaux.	30 °C	150 °C	230 °C
	<b>Sole pulsée</b>	Pour les quiches, les pizzas et autres tartes à fonds épais. <ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenez le meilleur résultat si vous cuisez à un seul niveau et au niveau le plus bas du four.</li> <li>Ne perdez plus de temps en cuisant à l'aveugle... ou en pré-cuisant.</li> <li>L'utilisation de la pierre à pizza est fortement recommandée (préchauffer le four à 230 °C).</li> </ul>	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Convection naturelle</b>	Le mode de chauffe où la résistance supérieure et inférieure fonctionne simultanément. La température est réglée à l'aide d'un thermostat. L'idéal pour les tartes et pâtisseries fines traditionnelles, souvent issues des livres de recettes d'antan de nos grands-mères. Auparavant, les températures n'existaient pas et on travaillait avec des positions dans le four.	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Plats surgelés</b>	Cette programme est destinée à cuire les aliments qui ont déjà été frits (p. ex., frites au four ou croquettes, calamars, poisson pané, pilons de poulet, nems, etc.). 3 grands avantages : <ul style="list-style-type: none"> <li>Meilleur pour votre santé, réduit l'absorption de matières grasses.</li> <li>Moins de nuisances olfactives dans votre cuisine ou habitation.</li> <li>Plus sûr pour les enfants.</li> </ul> Astuce : Vous obtenez le meilleur résultat en utilisant la plaque à pâtisserie.	30 °C	220 °C	230 °C
	<b>Gril</b>	Pour griller, gratiner et griller du pain (p. ex., toasts, macaronis, gratin dauphinois, etc.).	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Turbo Gril</b>	Le four combiné vapeur n'a pas de broche. Avec cette programme, vous pouvez néanmoins rôtir de grands morceaux de viande avec un os, comme un gigot d'agneau, un poulet entier, des travers marinés (d'abord cuire à la vapeur à 100%) ou une côte à l'os épaisse, etc. Sur cette programme, le gril est activé simultanément avec l'air chaud circulant. Il est recommandé de retourner régulièrement votre morceau de viande et de l'arroser avec un peu de matière grasse.	30 °C	180 °C	230 °C
	<b>Sole</b>	Avec la chaleur sole, seule la résistance inférieure est active. Il s'agit de la méthode la plus courante pour brunir la partie inférieure.	30 °C	150 °C	230 °C
	<b>Chaleur Tournante (Humide)</b>	Programme de cuisson à l'air chaud sans ajout supplémentaire d'humidité ou d'eau. L'humidité qui est utilisée pendant le processus de cuisson provient du produit dans le four et est maintenue dans le four avec cette programme, ce qui résulte en un résultat de cuisson exceptionnel. À conseiller pour la pâtisserie, comme les tartes, cakes, biscuits, brownies, etc. Attention ! Ne convient pas pour les pâtes à pain. Pour le pain, il est conseillé d'opter pour la programme Air chaud avec peu d'humidité.	30 °C	160 °C	230 °C
<b>CUISSON À LA VAPEUR</b>			<b>MIN</b>	<b>CONSEILLÉE</b>	<b>MAX</b>
	<b>Humidité faible</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'idéal pour la cuisson du pain et des pâtes à pain.</li> <li>Pour les gros morceaux de viande, la volaille, les plats au four et plats cuisinés (p. ex., lasagnes) avec environ 25% d'humidité.</li> <li>La température atteint maximum 230 °C.</li> </ul>	50 °C	180 °C	230 °C
	<b>Humidité moyenne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour les gros morceaux de viande, la volaille, les plats au four et plats cuisinés (p. ex., lasagnes) avec environ 50% d'humidité.</li> <li>La température atteint maximum 200 °C.</li> </ul>	50 °C	150 °C	200 °C
	<b>Humidité élevée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparation de plats délicats, comme le pudding, le flan, les pâtés, les terrines et le poisson.</li> <li>La température atteint maximum 130 °C.</li> </ul>	50 °C	90 °C	130 °C
	<b>Vapeur Intense</b>	Utilise la vapeur pour la préparation de fruits de mer et de poisson, de légumes et de pommes de terre, de pâtes et de riz, de viande blanche ou de volaille, de fruits. Réglez la température entre 50 °C et 99 °C.	50 °C	99 °C	99 °C

STEAMPRO - PROGRAMMES ET FONCTIONS					
SYMBOLE	PROGRAMMES	DESCRIPTION	TEMPÉRATURE		
<b>PROGRAMMES SPÉCIALES</b>			<b>MIN</b>	<b>CONSEILLÉE</b>	<b>MAX</b>
	<b>Maintien au chaud</b>	Pour maintenir les aliments au chaud.	-	80 °C	-
	<b>Chauffe-plats</b>	Pour préchauffer vos plats avant de les servir. Répartissez les piles d'assiettes et les plats uniformément sur la grille du four. Placez la grille sur le premier niveau.	-	70 °C	-
	<b>Stérilisation</b>	<p>MISE EN CONSERVE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilisez uniquement des bocaux de mêmes dimensions.</li> <li>N'utilisez pas de bocaux dotés d'un couvercle à visser ou d'une fermeture à baionnette, ni de récipients métalliques.</li> <li>Remplissez les bocaux en verre de manière uniforme et fermez-les hermétiquement.</li> <li>Les bocaux ne peuvent pas se toucher.</li> <li>Remplissez environ 1/2 litre d'eau dans la plaque de cuisson pour garantir un niveau d'humidité suffisant dans le four.</li> <li>Dès que le liquide commence à perler dans les bocaux (pour des bocaux d'un litre, après 35-60 minutes environ), mettez à l'arrêt le four ou réglez à nouveau la température sur 100 °C (consultez le tableau).</li> </ul> <p>STÉRILISER</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cette programme vous permet de stériliser des récipients (p. ex., biberons).</li> <li>Placez les récipients propres, ouverture vers le bas, au milieu de la grille sur le premier niveau.</li> <li>Remplissez le réservoir avec la quantité d'eau maximale et réglez une durée de 40 minutes.</li> </ul>	100 °C	160 °C	170 °C
	<b>Déshydratation</b>	Pour déshydrater des fruits (pommes, prunes, pêches, etc.) et des légumes (tomates, courgettes, champignons, etc.) coupés en rondelles. Mais aussi des épices. Utilisez un papier sulfurisé.	50 °C	60 °C	100 °C
	<b>Fonction Yaourt</b>	Utilisez cette programme pour préparer du yaourt. La lampe est éteinte lors de l'utilisation de cette programme. Pour un yaourt crémeux, comptez 5 à 6 heures et 7 à 8 heures pour un yaourt épais.	-	42 °C	-
	<b>Levée de pâte/pain</b>	Vous pouvez utiliser cette programme automatique avec n'importe quelle recette de pâte levée. Mettez la pâte dans un plat suffisamment grand pour la levée. Il n'est pas nécessaire de le couvrir. Insérez une grille métallique au premier niveau et posez le plat dessus. Fermez la porte et sélectionnez la programme: Levée de Pâte/Pain. Sélectionnez la durée nécessaire. L'humidification à la vapeur améliore et accélère la levée de pâte, empêche sa surface de sécher et li permet de conserver son élasticité.	-	35 °C	-
	<b>Cuisson basse température</b>	Nous utilisons cette programme pour 2 méthodes de cuisson différentes : <ul style="list-style-type: none"> <li>Étuvées (p. ex., carbonnades, tajines, coq au vin, ossobuco, goulasch)</li> <li>Gros morceaux de viande (p. ex., pilons, rôtis, poulets entiers)</li> </ul>	80 °C	90 °C	150 °C
	<b>Cuisson du pain</b>	Utilisez cette programme pour préparer du pain et des petits pains et obtenir un excellent résultat professionnel en termes de croustillant, de couleur et de brillance de la croûte.	50 °C	180 °C	230 °C
	<b>Réhydratation vapeur</b>	Pour faire réchauffer des aliments à la vapeur pour éviter que la surface ne se dessèche. La chaleur est diffusée de façon douce et homogène, ce qui permet de conserver les saveurs et arômes des aliments comme s'ils venaient d'être préparés. Vous pouvez utiliser cette programme pour réchauffer directement des aliments sur une assiette.	80 °C	110 °C	130 °C
	<b>Décongélation</b>	Vous pouvez utiliser cette programme pour décongeler des aliments surgelés. Le temps de décongélation dépend de la quantité et de l'épaisseur des aliments surgelés. Retirez l'emballage des aliments puis placez-les dans une assiette. Ne couvrez pas les aliments car cela pourrait allonger le temps de décongélation.	-	40 °C	-

## STEAMBOOST - PROGRAMMES ET FONCTIONS

SYMBOLE	PROGRAMMES	DESCRIPTION	TEMPÉRATURE		
			MIN	CONSEILLÉE	MAX
<b>PROGRAMMES DE CUISSON</b>					
	<b>Chaleur tournante</b>	Le ventilateur sur la paroi du fond diffuse la chaleur produite par la résistance circulaire de manière uniforme dans tout le four. Il est ainsi parfaitement possible de cuire à 3 niveaux.	30 °C	150 °C	230 °C
	<b>Sole pulsée</b>	Pour les quiches, les pizzas et autres tartes à fonds épais. • Obtenez le meilleur résultat si vous cuisez à un seul niveau et au niveau le plus bas du four. • Ne perdez plus de temps en cuisant à l'aveugle... ou en pré-cuisant. • L'utilisation de la pierre à pizza est fortement recommandée (préchauffer le four à 230 °C).	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Convection naturelle</b>	Le mode de chauffe où la résistance supérieure et inférieure fonctionne simultanément. La température est réglée à l'aide d'un thermostat. L'idéal pour les tartes et pâtisseries fines traditionnelles, souvent issues des livres de recettes d'antan de nos grands-mères. Auparavant, les températures n'existaient pas et on travaillait avec des positions dans le four.	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Plats surgelés</b>	Cette programme est destinée à cuire les aliments qui ont déjà été frits (p. ex., frites au four ou croquettes, calamars, poisson pané, pilons de poulet, nems, etc.). 3 grands avantages : • Meilleur pour votre santé, réduit l'absorption de matières grasses. • Moins de nuisances olfactives dans votre cuisine ou habitation. • Plus sûr pour les enfants. Astuce : Vous obtenez le meilleur résultat en utilisant la plaque à pâtisserie.	30 °C	220 °C	230 °C
	<b>Gril</b>	Pour griller, gratiner et griller du pain (p. ex., toasts, macaronis, gratin dauphinois, etc.).	30 °C	200 °C	230 °C
	<b>Turbo Gril</b>	Le four combiné vapeur n'a pas de broche. Avec cette programme, vous pouvez néanmoins rôtir de grands morceaux de viande avec un os, comme un gigot d'agneau, un poulet entier, des travers marinés (d'abord cuire à la vapeur à 100%) ou une côte à l'os épaisse, etc. Sur cette programme, le gril est activé simultanément avec l'air chaud circulant. Il est recommandé de retourner régulièrement votre morceau de viande et de l'arroser avec un peu de matière grasse.	30 °C	180 °C	230 °C
	<b>Sole</b>	Avec la chaleur sole, seule la résistance inférieure est active. Il s'agit de la méthode la plus courante pour brunir la partie inférieure.	30 °C	150 °C	230 °C
	<b>Chaleur Tournante (Humide)</b>	Programme de cuisson à l'air chaud sans ajout supplémentaire d'humidité ou d'eau. L'humidité qui est utilisée pendant le processus de cuisson provient du produit dans le four et est maintenue dans le four avec cette programme, ce qui résulte en un résultat de cuisson exceptionnel. À conseiller pour la pâtisserie, comme les tartes, cakes, biscuits, brownies, etc. Attention ! Ne convient pas pour les pâtes à pain. Pour le pain, il est conseillé d'opter pour la programme Air chaud avec peu d'humidité.	30 °C	160 °C	230 °C
<b>CUISSON À LA VAPEUR</b>					
	<b>Vapeur Alternée</b>	• L'idéal pour la cuisson du pain et des pâtes à pain. • Pour les gros morceaux de viande, la volaille, les plats au four et plats cuisinés (p. ex., lasagnes) avec environ 25% d'humidité. • La température atteint maximum 230 °C.	50 - 180 °C		
	<b>Vapeur Combinée</b>	• Pour les gros morceaux de viande, la volaille, les plats au four et plats cuisinés (p. ex., lasagnes) avec environ 50% d'humidité. • La température atteint maximum 200 °C.	50 - 90 °C		
	<b>Vapeur Intense</b>	Utilise la vapeur pour la préparation de fruits de mer et de poisson, de légumes et de pommes de terre, de pâtes et de riz, de viande blanche ou de volaille, de fruits. Réglez la température entre 50 °C et 99 °C.	50 - 99 °C		

## STEAMBOOST - PROGRAMMES ET FONCTIONS

SYMBOLE	PROGRAMMES	DESCRIPTION	TEMPÉRATURE		
			MIN	CONSEILLÉE	MAX
<b>PROGRAMMES SPÉCIALES</b>					
	<b>Maintien au chaud</b>	Pour maintenir les aliments au chaud.	-	80 °C	-
	<b>Chauffe-plats</b>	Pour préchauffer vos plats avant de les servir. Répartissez les piles d'assiettes et les plats uniformément sur la grille du four. Placez la grille sur le premier niveau.	-	70 °C	-
	<b>Stérilisation</b>	MISE EN CONSERVE • Utilisez uniquement des bocaux de mêmes dimensions. • N'utilisez pas de bocaux dotés d'un couvercle à visser ou d'une fermeture à baïonnette, ni de récipients métalliques. • Remplissez les bocaux en verre de manière uniforme et fermez-les hermétiquement. • Les bocaux ne peuvent pas se toucher. • Remplissez environ 1/2 litre d'eau dans la plaque de cuisson pour garantir un niveau d'humidité suffisant dans le four. • Dès que le liquide commence à perler dans les bocaux (pour des bocaux d'un litre, après 35-60 minutes environ), mettez à l'arrêt le four ou réglez à nouveau la température sur 100 °C (consultez le tableau).  STÉRILISER • Cette programme vous permet de stériliser des récipients (p. ex., biberons). • Placez les récipients propres, ouverture vers le bas, au milieu de la grille sur le premier niveau. • Remplissez le réservoir avec la quantité d'eau maximale et réglez une durée de 40 minutes.	100 °C	160 °C	170 °C
	<b>Déshydratation</b>	Pour déshydrater des fruits (pommes, prunes, pêches, etc.) et des légumes (tomates, courgettes, champignons, etc.) coupés en rondelles. Mais aussi des épices. Utilisez un papier sulfurisé.	50 °C	60 °C	100 °C
	<b>Levée de pâte/pain</b>	Vous pouvez utiliser cette programme automatique avec n'importe quelle recette de pâte levée. Mettez la pâte dans un plat suffisamment grand pour la levée. Il n'est pas nécessaire de le couvrir. Insérez une grille métallique au premier niveau et posez le plat dessus. Fermez la porte et sélectionnez la programme: Levée de Pâte/Pain. Sélectionnez la durée nécessaire. L'humidification à la vapeur améliore et accélère la levée de pâte, empêche sa surface de sécher et li permet de conserver son élasticité.	-	35 °C	-
	<b>Cuisson basse température</b>	Nous utilisons cette programme pour 2 méthodes de cuisson différentes : • Étuvées (p. ex., carbonnades, tajines, coq au vin, ossobuco, goulasch) • Gros morceaux de viande (p. ex., pilons, rôtis, poulets entiers)	80 °C	90 °C	150 °C
	<b>Cuisson du pain</b>	Utilisez cette programme pour préparer du pain et des petits pains et obtenir un excellent résultat professionnel en termes de croustillant, de couleur et de brillance de la croûte.	50 °C	180 °C	230 °C
	<b>Réhydratation vapeur</b>	Pour faire réchauffer des aliments à la vapeur pour éviter que la surface ne se dessèche. La chaleur est diffusée de façon douce et homogène, ce qui permet de conserver les saveurs et arômes des aliments comme s'ils venaient d'être préparés. Vous pouvez utiliser cette programme pour réchauffer directement des aliments sur une assiette.	80 °C	110 °C	130 °C
	<b>Décongélation</b>	Vous pouvez utiliser cette programme pour décongeler des aliments surgelés. Le temps de décongélation dépend de la quantité et de l'épaisseur des aliments surgelés. Retirez l'emballage des aliments puis placez-les dans une assiette. Ne couvrez pas les aliments car cela pourrait allonger le temps de décongélation.	-	40 °C	-

# DES CENTAINES DE RECETTES SAVOUREUSES TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Les experts culinaires du Cooking Club ont conçu pour vous des recettes délicieuses à préparer avec la méthode innovante de la cuisson combinant vapeur et air pulsé. Cette méthode vous permet de réaliser plus facilement des plats savoureux et sains, tout en conservant au mieux le goût, la couleur et les vitamines de vos ingrédients.

**Vous avez accès à toutes nos recettes via différents canaux.**

1. via le livre de recettes que vous recevez gratuitement lorsque vous enregistrez votre four vapeur combiné
2. via l'app My AEG Kitchen, disponible dans l'App Store et Google Play
3. via les recettes et le Varioguide qui sont programmés dans votre four
4. via le site web AEG

## 1. LIVRE DE RECETTES GRATUIT

Vous aimez cuisiner ? Dans ce cas, ce livre de recettes vous aidera à profiter pleinement de votre passion. Il vous incitera non seulement à vous fier à votre instinct pour trouver les combinaisons de saveurs qui se marient parfaitement, mais il vous aidera également à mettre en valeur les nuances à la fois subtiles et spécifiques de chaque ingrédient.



## 2. App My AEG Kitchen

Véritable mine de recettes et d'idées culinaires, cette application vous accompagne pas à pas pendant que vous cuisinez à la vapeur et que vous préparez des plats sous vide.

Vous découvrez les dernières méthodes pour créer des saveurs, des textures et des arômes, que vous prépariez un plat de tous les jours ou un repas raffiné à plusieurs services. L'app contient toutes les recettes du livre de recettes et vous aurez toujours un nouveau plat à tester grâce aux mises à jour régulières.



## 3. RECETTE

Vous pouvez trouver les recettes préprogrammées de votre four sur :

[aeg.lu/local/recipe-books](http://aeg.lu/local/recipe-books)

## 4. AEG.LU

Sur notre site web, vous trouverez une foule de recettes savoureuses pour votre four. Que vous soyez à la recherche d'un dîner simple ou d'un menu à plusieurs services, il y en a pour tous les goûts. Vous y trouvez des idées pour des soupes, des entrées, des plats principaux ou des desserts, mais aussi des recettes de saison spécifiques.

[aeg.lu/local/recipes](http://aeg.lu/local/recipes)



## BÂTONNETS ITALIENS

### INGRÉDIENTS

275 g de pâte feuilletée  
30 ml d'huile d'olive  
Sel et poivre  
80 g de parmesan  
1 càs de romarin séché

### POUR 4 PERSONNES

1. Recouvrez une plaque de papier cuisson et si la pâte n'est pas aplatie au préalable, faites-le sur une surface légèrement enfarinée.
2. Déposez la pâte sur la plaque de cuisson recouverte, badigeonnez-la d'huile d'olive et parsemez de sel et de poivre.
3. Rapez finement le parmesan et mélangez le au romarin séché. Répartissez le mélange uniformément sur la pâte en la faisant légèrement pénétrer avec la paume de votre main.
4. Coupez la pâte en bâtonnets de 2 cm sur 20 cm à l'aide d'une roulette à pizza. Étalez uniformément sur la plaque de cuisson.
5. Faites cuire les bâtonnets au niveau 3, avec le programme 'Humidité faible' à 200 °C pendant 18 minutes.

### PRÉSENTATION

Se déguste chaud ou froid. Surprenez vos invités en présentant les bâtonnets dans des verres.



# NETTOYAGE DU FOUR

PROGRAMMES	DESCRIPTION	STEAMPRO	STEAMBOOST
<b>Vidange Du Réservoir</b>	Procédure pour éliminer l'eau résiduelle du bac à eau après avoir utilisé les fonctions de vapeur.		●
<b>Nettoyage vapeur Plus</b>	Procédure de nettoyage pour la saleté tenace.	●	●
<b>Nettoyage vapeur</b>	Procédure de nettoyage de l'appareil lorsqu'il est légèrement sale et sans traces ayant brûlé plusieurs fois.	●	●
<b>Détartrage</b>	Procédure de nettoyage du tartre dans le circuit du générateur de vapeur, à l'aide d'un produit spécifique pour four.	●	●
<b>Rinçage</b>	La procédure de rinçage et de nettoyage du circuit du générateur de vapeur après une utilisation fréquente des fonctions vapeur.	●	●



## DÉTARTRANT PREMIUM POUR FOUR À VAPEUR

Ce détartrant pour four à vapeur élimine en douceur les taches tenaces et le calcaire de la cavité et du système à vapeur, sans laisser de résidus. À base d'acide nettoyant 100% naturel.

N° DE MODÈLE : M3OCD200 - REX: 9029799492

ASTUCE

Le contenu de la bouteille (250ml) est la juste dose pour 1 détartrage. Versez la bouteille dans le réservoir d'eau et remplissez-le au niveau maximum avec de l'eau.



## SPRAY NETTOYANT POUR FOUR & FOUR À MICRO-ONDES

Le moyen le plus simple d'éliminer les taches de gras, même les plus tenaces. Vaporisez simplement sur les taches de gras ou sur les résidus d'aliments brûlés, qui se dissoudront en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. Le moyen le plus pratique de remettre à neuf l'intérieur du four, les plaques, les grilles et les fours à micro-ondes. Il élimine efficacement les bactéries, les moisissures et les odeurs indésirables, tout en étant respectueux de l'environnement et non toxique.

N° DE MODÈLE : M3OCS200 - REX: 9029799336

ASTUCE

Pulvérisez le produit sur les surfaces de votre four froid. Laissez agir le produit pendant quelques minutes. Utilisez un chiffon ou une éponge et rincez bien.

**AEG**  
COOKING CLUB

# LES ACCESSOIRES QUI FACILITENT LA CUISINE



A l'achat d'un four combiné vapeur, vous recevez plusieurs accessoires:

**Kit vapeur:** un plat de cuisson perforé et un non perforé. (Cet accessoire n'est pas livré avec chaque modèle)

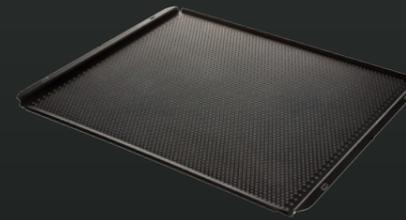
**Grille métallique:** permet de poser des plats (rôtis, gratins) et des moules à gâteau/pâtisserie.

**Sonde à viande:** pour mesurer le degré de cuisson des aliments.

**Plateau de cuisson:** pour les gâteaux et biscuits/gâteaux secs.

**Plat à rôtir:** pour cuire et griller ou à utiliser comme plat pour recueillir la graisse.

## ACCESSOIRES COMPLÉMENTAIRES POUR VOTRE FOUR COMBI VAPEUR



### PLAQUE À PATISSERIE

Les perforations de la plaque en aluminium permettent à la chaleur et à la vapeur de circuler autour de la pâte pour une texture croustillante tout en conservant une mie moelleuse et humide. Cette plaque est également idéale pour faire sécher des aliments tels que des rondelles de pommes ou des légumes.

N° DE MODÈLE : A9OZBT10 - REX: 9029794931



### GLISSIÈRES TÉLESCOPIQUES

Un accessoire supplémentaire grâce auquel les plaques de cuisson et les grilles peuvent glisser aisément et complètement hors du four.

Ces modèles conviennent uniquement pour les fours à combi vapeur:

N° DE MODÈLE : TR3LFSTV - REX: 944189360 (3 glissières télescopiques)

N° DE MODÈLE : TR1LFSTV - REX: 944189355 (1 glissière télescopique)



### SET DE PLATS VAPEUR

Ce set de récipients inox permet à la vapeur de circuler autour des aliments pour une cuisson rapide et homogène. Différentes tailles sont disponibles pour la cuisson de la viande, du poisson, du riz ou des légumes. Le plus petit récipient est fourni avec un couvercle, parfait pour préparer et réchauffer les sauces.

N° DE MODÈLE : A9OZS10 - REX: 9029794741



### SET PIERRE À PIZZA

Cette pierre à pizza réfractaire vous donne la touche croustillante typique d'un four à pizza professionnel grâce à sa capacité à monter rapidement en température et à conserver davantage de chaleur. Donne aussi des résultats impeccables pour la focaccia, les pâtisseries et les autres sortes de pain. Convient pour tous types de fours. Comprend 1 pierre, 1 roulette à pizza et 1 spatule en bois.

N° DE MODÈLE : A9OZPS1 - REX: 9029797975

ASTUCE

Retrouvez tous les accessoires et produits d'entretien pour votre four combi vapeur mais aussi pour tous vos autres appareils AEG sur:

[aeg.lu/kitchen/cooking/accessories](http://aeg.lu/kitchen/cooking/accessories)

Lined writing area for page 22.

Lined writing area for page 23.

# AEG

COOKING CLUB

## NOTRE SERVICE. SOIN PARFAIT

### **aeg.lu**

Vous y trouverez les revendeurs de votre région.

### **Pièces détachées et information technique**

Tél. +352 42 431-301

Fax +352 42 431-375

Lundi - vendredi : 8h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00

E-mail : [service.lux@electrolux.com](mailto:service.lux@electrolux.com)

### **Visitez notre Showroom**

Electrolux Luxembourg

West Side Village Building F

89F, rue Pafebruch

L-8308 Capellen

### **Offrez une protection supplémentaire à votre appareil**

Tous nos appareils sont livrés avec une garantie standard.

AEG propose une sélection de plans d'extension de garantie

pour couvrir et protéger complètement votre appareil contre

les éventuelles défaillances après expiration de la garantie légale.

Pour plus d'information, consultez notre site : [aeg.lu](http://aeg.lu)

# AEG

Electrolux Luxembourg S.à r.l.

West Side Village Building F

89F, rue Pafebruch

L-8308 Capellen

[aeg.lu/cookingclub](http://aeg.lu/cookingclub)

Vous avez besoin d'aide ou des questions  
sur votre four combi vapeur, contactez:

**[aeg.cookingclub@electrolux.lu](mailto:aeg.cookingclub@electrolux.lu)**

