

Repas de Pâques vapeur avec le cuiseur Vapok

Entrée : Jardinière de légumes printaniers

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- ½ chou-fleur
- 1 poivron rouge
- 100 g de petits pois
- 6 asperges vertes

Préparation :

- Couper tous les légumes en morceaux égaux.
- Cuire 10–15 min à la vapeur douce dans le cuiseur Vapok.
- Assaisonner avec de l'huile d'olive, citron et graines germées.

Plat : Filet de poisson aux herbes (ou tofu mariné)

Ingrédients :

- 4 filets de poisson blanc OU 200 g de tofu
- Jus d'un citron
- Herbes fraîches (aneth, persil, ciboulette)
- Sel, poivre

Préparation :

- Arroser les filets/tofu de citron, parsemer d'herbes.
- Cuire à la vapeur dans le Vapok jusqu'à texture fondante (8 à 10 min pour poisson, 15 pour tofu).
- Servir chaud avec une pincée de fleur de sel.

Dessert : Flan léger à la vanille

Ingrédients :

- 2 œufs
- 300 ml de lait végétal
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans des ramequins.
- Cuire à la vapeur douce pendant 15–20 min.
- Laisser refroidir avant de déguster.