# Cuisson vapeur avec Kuhn Rikon – Fiche de Référence

## 🔧 Règles de base

- Eau : 200–250 ml (env. 2 cm) dans le fond.  
- Panier vapeur : au-dessus de l’eau, aliments non immergés.  
- Fermer le couvercle hermétiquement.  
- Chauffer à feu fort jusqu’à voir les anneaux rouges monter.  
- Compter le temps dès que les anneaux sont stables.  
- Baisser le feu pour maintenir la pression (anneaux visibles, sans vapeur continue).

## ⏱️ Temps de cuisson à partir du moment où le 1er ou 2e anneau est stable

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aliment | Niveau de pression | Temps (min) |
| Brocolis (fleurettes) | 1er anneau | 2–3 min |
| Carottes (rondelles) | 2e anneau | 4–6 min |
| Pommes de terre (dés) | 2e anneau | 6–8 min |
| Pommes de terre (entières moyennes) | 2e anneau | 10–14 min |
| Courgettes (rondelles) | 1er anneau | 2–3 min |
| Haricots verts | 2e anneau | 4–5 min |
| Épinards frais | 1er anneau | 1–2 min |
| Riz blanc (250 ml + eau) | 2e anneau | 7–9 min |
| Poisson (filet) | 1er anneau | 4–5 min |
| Blanc de poulet (tranches) | 2e anneau | 10–12 min |
| Pois chiches (trempés) | 2e anneau | 12–15 min |

## 💡 Conseils utiles

- Trop de vapeur qui s’échappe = feu trop fort. Réduis davantage.  
- Pression trop faible (anneaux qui redescendent) = feu trop doux.  
- À la fin : laisse la pression redescendre naturellement, sauf si la recette indique ouverture rapide.