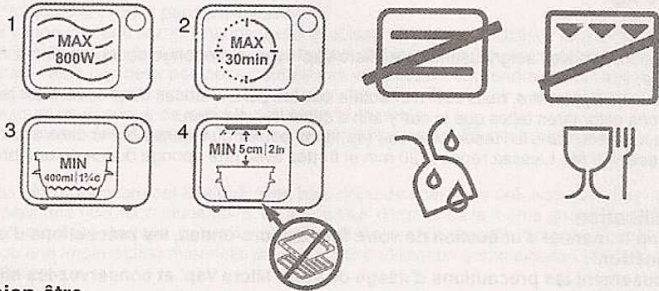


Félicitations et merci d'avoir choisi le Micro Vap' de Tupperware. Ce produit unique vous permettra de préparer des repas délicieux et sains pour vous et toute votre famille. Sa polyvalence vous surprendra et vous ne pourrez bientôt plus vous en passer dans la préparation de vos repas quotidiens. Il vous permettra de rajouter des légumes à votre alimentation de façon simple, rapide et agréable.

La seule façon de cuire à la vapeur au four à micro-ondes est d'empêcher les micro-ondes de cuire la nourriture directement tout en dirigeant les ondes vers l'eau contenue dans le Réservoir à eau (4). La vapeur d'eau se forme et cuit les aliments contenus dans la Passoire inférieure (3) et la Passoire supérieure (2). Le Micro Vap' est le premier produit pour fours à micro-ondes qui cuit vraiment les aliments à la vapeur.

La Passoire supérieure (2) se positionne dans la Passoire inférieure (3) afin de cuire à la vapeur sur deux hauteurs différentes. La Passoire supérieure (2) peut également être complètement retirée afin de cuire à la vapeur des aliments plus volumineux tels que les choux-fleurs, les épinards...



### Cuisine bien-être

La cuisson à la vapeur est une méthode bien connue qui permet une cuisson sans matière grasse, en conservant les nutriments, les acides gras et les vitamines des aliments.

La cuisson à la vapeur n'est pas synonyme de cuisine fade. Les couleurs sont plus vives, la texture reste ferme, les saveurs naturelles sont mieux préservées et les herbes aromatiques ou condiments peuvent développer pleinement leurs arômes. Vous pouvez également accompagner vos plats de sauces pour un goût plus riche.

Vous pouvez préparer un plat complet dans votre Micro Vap' en plaçant, par exemple, les légumes dans la Passoire inférieure (3) et du poisson ou de la viande dans la Passoire supérieure (2). Veuillez vous référer aux instructions de cuisson pour les durées de cuisson des aliments qui varient en cuisson simple ou étagée.

### Cuisine souple et flexible

Vous pouvez cuire à la vapeur tous types d'aliments tel que des légumes, des fruits, des poissons ou de la viande dans votre Micro Vap', mais aussi réchauffer des restes ou cuire des aliments surgelés à la vapeur.

### Un design de toute beauté

Le design et les couleurs élégantes du Micro Vap' de Tupperware vous permettent de l'utiliser pour servir directement à table. Vous pouvez simplement laisser la Passoire inférieure (3) sur le Réservoir à eau (4) et placer la Passoire supérieure (2) sur le Couverture (1) placé à l'envers. Placez-les toujours sur un dessous-de-plat pour protéger la surface de la table.

### Conseils et astuces

- Choisissez des ingrédients de qualité qui peuvent être cuits à la vapeur, de préférence de saison, car ils contiennent plus de vitamines lorsqu'ils sont fraîchement récoltés.
- Les aliments surgelés sont une bonne alternative aux produits frais, car ils ont des qualités nutritionnelles élevées. Vous pouvez cuire directement des produits surgelés à la vapeur en ajustant le temps de cuisson selon les instructions de cuisson (évités les trop gros morceaux).
- Assurez-vous de laisser un peu d'espace entre les aliments pour permettre la circulation de la vapeur.
- La cuisson à la vapeur des aliments épais peut s'avérer plus longue. Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que tous les morceaux soient de taille similaire.





- Retirez les tiges épaisses des choux, choux-fleurs et brocolis.
- Faites mariner le poisson ou la viande avant la cuisson à la vapeur ou ajoutez des condiments, un assaisonnement ou une sauce pour un meilleur résultat (aspect et goût).
- En cuisson étagée, placez les ingrédients les plus durs dans la Passoire inférieure (3) et les aliments les plus tendres (poisson ou viande) dans la Passoire supérieure (2). Astuce : placez une feuille de laitue en dessous du poisson afin de faciliter le nettoyage de la Passoire supérieure.
- Laissez reposer pendant au moins 5 minutes après la cuisson. N'ouvrez qu'au moment de servir afin de maintenir la chaleur. Si vous souhaitez arrêter le processus de cuisson (recommandé pour les légumes verts), videz l'eau du Réservoir.
- Lorsque vous arrêtez le four à micro-ondes pour vérifier la cuisson, vérifiez également que le niveau d'eau dans le Réservoir à eau (4) soit encore à 400 ml. Ajoutez 1 min de cuisson pour permettre à l'eau de se transformer à nouveau en vapeur et de continuer la cuisson.
- Les œufs à la coque, le riz, les pâtes, les pâtisseries ou les aliments croustillants ne peuvent pas être cuits à la vapeur dans le Micro Vap'.

**Nettoyage**

- Après chaque utilisation, nettoyez soigneusement le Micro Vap' avec une éponge douce ou placez-le directement dans le lave-vaisselle.
- Certaines taches peuvent apparaître, mais ceci n'affectera pas les performances du produit. Il est recommandé de ne pas utiliser d'épices colorantes telles que le curry afin d'éviter la coloration.
- Si un dépôt calcaire se forme dans le Réservoir à eau (4), faites bouillir du vinaigre blanc dans une casserole et versez-le dans le Réservoir (4). Laissez reposer 30 min et frottez avec une éponge douce ou une brosse non abrasive.

**Précautions d'utilisation**

- Lisez avec attention le manuel d'utilisation de votre four à micro-ondes, les précautions d'usages et veillez à localiser le magnétron\*.
- Lisez consciencieusement les précautions d'usage de votre Micro Vap' et conservez-les afin de pouvoir vous y référer ultérieurement.
  1. Puissance max. de cuisson : 800 watts.
  2. Ne pas excéder 30 mn de cuisson continue. Laissez refroidir complètement le produit et lavez-le avant de le réutiliser.
  3. Versez toujours de l'eau froide dans le Réservoir à eau (4) et veillez à ce qu'il ne soit jamais vide. Assurez-vous qu'il soit toujours rempli au niveau de remplissage minimum de 400 ml.
  4. Placez toujours le produit à 5 cm au moins de la protection en verre ou en céramique du magnétron. Si vous avez un four à micro-ondes avec un plateau ou une grille, enlevez-le (-la) et placez directement le Micro Vap' sur le fond de votre micro-ondes. Si vous avez un plateau tournant, il n'est pas nécessaire de l'enlever. Dans le seul cas où le magnétron de votre four à micro-ondes est positionné sur le côté, il n'est pas nécessaire de respecter les 5 cm de distance entre le produit et les parois latérales et supérieures. Cependant si le magnétron (positionné sur le côté) a une protection en verre ou en céramique, les 5 cm de distance devront être respectés.

\* Magnétron : endroit par lequel les ondes pénètrent dans le four à micro-ondes.



**Attention :**

1. Cuire dans le Micro Vap' à une puissance supérieure à 800 watts risque de faire fondre le Réservoir à eau ou un des autres éléments du Micro Vap'.
  2. Si le temps de cuisson dans le Micro Vap' excède 30 mn en continu, l'eau dans le Réservoir peut s'évaporer et ce dernier risque de fondre.
  3. Remplir le Réservoir avec moins de 400 ml d'eau peut risquer de le faire fondre.
  4. Placer le Micro Vap' plus près de la paroi supérieure du four à micro-ondes que recommandé (5 cm au minimum) peut risquer de faire fondre le Couvercle. Si votre four à micro-ondes est muni d'un plateau tournant, veillez à toujours placer le Micro Vap' au centre de ce dernier et assurez-vous qu'il tourne correctement.
- Le Micro Vap' ne peut être utilisé que dans les fours à micro-ondes. Ne jamais utiliser dans un four traditionnel. Pour les fours à micro-ondes combinés, veiller à bien désactiver la fonction grill/crisp avant d'utiliser le Micro Vap' ; cela risquerait d'endommager votre Micro Vap' de façon irrémédiable. Le Micro Vap' convient uniquement pour une



- utilisation dans les fours à micro-ondes.
- Assurez-vous toujours que le Réservoir à eau (4), la Passoire inférieure (3), le Couvercle (1) et la Passoire supérieure (2) sont correctement assemblés. N'utilisez jamais la Passoire supérieure (2) sans la Passoire inférieure (3).
  - Placez le produit à au moins 5 cm des parois latérales et supérieures du micro-ondes.
  - Ne pas dépasser une puissance de 800 watts.
  - Ne jamais cuire plus de 30 min continu. Laissez le produit et le four à micro-ondes refroidir avant de les réutiliser.
  - Versez toujours de l'eau froide dans le Réservoir à eau (4) et veillez à ce qu'il ne soit jamais vide. Assurez-vous qu'il soit toujours rempli au niveau de remplissage minimum de 400 ml.
  - Toutefois, pour les aliments à haute teneur en eau tels que les feuilles d'épinards, les champignons, les moules, les feuilles de bettes ou les aliments surgelés, remplissez le Réservoir à eau (4) jusqu'à 350 ml afin d'éviter les débordements lors de la cuisson à la vapeur.
  - Ne remplacez jamais l'eau par du vin, du sirop, de l'huile, du jus, de la soupe ou du bouillon riche en matières grasses.
  - Ne surchargez pas la Passoire inférieure (3) ni la Passoire supérieure (2) et assurez-vous que le Couvercle (1) est correctement posé.
  - Surveillez toujours le produit pendant la cuisson.
  - Le produit et son contenu seront chauds après la cuisson à la vapeur. Utilisez toujours des maniques et soulevez le produit par les poignées du Réservoir à eau (4). Retirez toujours le Couvercle (1) dans la direction opposée à vous-même à l'aide des deux poignées pour ne pas vous laisser suprendre par la vapeur.
  - Soyez prudent lorsque vous videz le reste de l'eau chaude du Réservoir à eau (4) dans l'évier.
  - Utilisez toujours un dessous-de-plat pour protéger votre table.
  - Utilisez uniquement des Utensiles Tupperware en plastique afin d'éviter les rayures.

**Garantie**

Le Micro Vap' de Tupperware est fabriqué avec beaucoup de soin et de précision avec les meilleurs matériaux approuvés pour une utilisation alimentaire. Le Micro Vap' dispose de la même garantie de qualité que tous les produits Tupperware, ce qui vous assure de recevoir un produit de remplacement si un produit devait présenter un défaut de fabrication ou une imperfection matérielle au cours d'une utilisation domestique normale.

**Instructions de Cuisson à la vapeur**

Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif et pour une préparation al dente. Vous pouvez les modifier selon vos goûts.

	Description	Préparation	Quantité non préparée	Niveau du Bac à eau	Temps de cuisson	Commentaires	Portions
LÉGUMES	Artichauts	Retirez le pied et la pointe de la tête	2 artichauts (800 g)	400 ml	28 min	Laissez refroidir avant de servir	2
	Asperges	Retirez les bases et la peau avec l'Eplucheur 2 en 1 / Eplucheur Universel	400 g	400 ml	16 min	Peuvent être servies froides en entrée ou chaudes en accompagnement	2
	Brocolis	Séparez en petits morceaux	500 g frais 500 g surgelés	400 ml	16 min 13 min	Faites cuire à la vapeur avec 300 g de poisson ou de viande dans la Passoire supérieure	2-3
	Choux de Bruxelles	Retirez les feuilles extérieures et coupez les tiges	1 kg 500 g	400 ml	20 min 15 min	Saupoudrez d'aneth juste avant de servir	4 2



LÉGUMES

Carottes	En rondelles - utilisez l'Eminceur Tupperware / Coupe-Légumes Plus (rondelles épaisses)	1 kg fraîches 500 g surgelées	400 ml	24 min 17 min	Mélangez avec des pommes de terre pour préparer une purée pour Bébé	4
	Entières - épluchez avec l'Eplucheur 2 en 1 / Eplucheur Universel	700 g	400 ml	23 min		3
Chou-fleur	Séparez en bouquets	900 g frais 500 g surgelés	400 ml	20 min 12 min	Ajoutez 5 min de temps de cuisson pour une texture plus tendre	4
Aubergines	Pelez et découpez en dés	2 aubergines (600 g)	400 ml	30 min	Ajoutez un peu d'huile d'olive, de l'ail et salez et poivrez à votre convenance	4
Endives	Retirez le cœur et les feuilles extérieures. Couper les grandes endives en 2 dans le sens de la longueur	8 endives (1 kg)	400 ml	20 min		4
Haricots verts	Équeutez, lavez et égouttez	400 g frais 800 g frais 500 g surgelés	400 ml	16 min 25 min 16 min	Faites cuire à la vapeur avec 300 g de poisson ou de viande dans la Passoire supérieure	2-4
Bulbe de fenouil	Retirez le cœur. Enlevez le fond et coupez le reste en dés avec le Coup'Chef / Cuby Chef muni de la Lame 10 mm	800 g	400 ml	15 min	Faites cuire à la vapeur avec des coquilles Saint-Jacques ou du saumon dans la Passoire supérieure	2-3
Poireaux	Coupez en 2, lavez et égouttez bien	700 g (partie blanche seulement)	400 ml	25 min	Servez chaud ou froid comme entrée avec un assaisonnement	4
Champignons de Paris	Coupez le pied, lavez et tranchez	500 g frais 800 g surgelés (déjà découpés)	1 350 ml	12 min	Placez des gousses d'ail, des branches de thym et de romarin dans l'eau pour relever le goût	3-4
				15 min		
Oignons	Épluchez et découpez en rondelles	1 kg	400 ml	20 min	Laissez reposer 10 min après la cuisson	3-4
Poivrons	Retirez le pédoncule et évidiez-les. Rincez et égouttez-les. Posez les poivrons couchés.	3 poivrons de 600 g	400 ml	15 min	Laissez refroidir, pelez-les et découpez-les en rondelles. Servez avec un assaisonnement à l'ail	2-3

LÉGUMES

Petits pois avec carottes et pommes de terre	Épluchez et découpez en dés les carottes et les pommes de terre avec le Coup' Chef / Cuby Chef	300 g de petits pois 200 g de carottes 100 g de pommes de terre	400 ml	20 min	Préparez avec du poulet ou des saucisses que vous placerez dans la Passoire supérieure (même temps de cuisson)	2-3	
Pommes de terre	Entières - pelées ou non ; lavées	4 pommes de terre/800 g	400 ml	22 min	Utilisez des pommes de terre non épluchées pour les pommes de terre au four	4	
	Découpées en rondelles épaisses - utilisez l'Eminceur Tupperware / Coupe-Légumes Plus	800 g	400 ml	20 min	Disposez les rondelles de pommes de terre en couches et ajoutez l'oignon	4	
	Découpées en morceaux	8 pommes de terre/1 kg	400 ml	22 min	Préparez avec du poulet ou des saucisses que vous placerez dans la Passoire supérieure (même temps de cuisson)	4	
Épinards	Rincez bien les feuilles fraîches, enlevez les tiges	500 g frais 300 g surgelés	1 350 ml	8 min 15 min	Préférez les petites feuilles fraîches	2-3	
Tomates farcies	Découpez un chapeau sur les tomates, évidez-les (pépins et pulpe), remplissez d'une farce à base de viande.	4 grosses tomates (1 kg) 500 g de farce de viande mélangée	400 ml	30 min	Veillez à ce que la Passoire inférieure soit bien remplie afin d'éviter que les tomates ne basculent pas	4	
Courgettes	Lavez, égouttez et découpez en rondelles avec l'Eminceur Tupperware / Coupe-Légumes Plus	600 g	400 ml	15 min	Faites cuire à la vapeur avec 300 g de poisson ou de viande dans la Passoire supérieure	2-3	
FRUITS	Pommes	Retirez le trognon avec un vide pomme	4 pommes (600 g)	400 ml	11 min	Ne retirez pas la peau et servez avec de la crème, du caramel liquide ou de la gelée	4
	Poires	Retirez le trognon et épluchez les poires	5 poires (1,2 kg)	400 ml	16 min 21 min si pas mûres	Servez avec du chocolat fondu et de la crème glacée à la vanille	4-5
	Rhubarbe	Retirez les feuilles, lavez et épluchez les tiges, coupez des bâtonnets d'environ 1,5 cm de longueur	400 g	400 ml	25 min	Faites cuire à la vapeur pour préparer des tartes	





POISSONS, FRUITS DE MER ET VIANDES	Filets de poulet	Coupez en petits morceaux et placez dans la Passoire supérieure. Ajoutez 1 oignon, du persil et de l'estragon hachés dans le Twister	300-400 g	400 ml	16 min	Le temps de cuisson est le même si vous faites une cuisson étagée	2-3
	Filets de poisson	Essayez d'obtenir des filets de taille similaire	500 g frais 500 g surgelé	400 ml	10 min 14 min	Placez un bouillon à faible teneur en matières grasses dans l'eau pour plus de saveurs	2
	Filet d'agneau	Assaisonnez ou faites mariner	400 g	400 ml	20 min		2
	Moules	Nettoyez et rincez-les minutieusement	1 kg	1 350 ml	15 min	Remplissez le Réservoir avec 100 ml de vin blanc et 250 ml d'eau. Utilisez des pinces pour servir	2
	Saumon	Découpez en gros cubes et laissez de l'espace entre chacun	400 g	400 ml	11 min	Augmentez le temps de cuisson de 5 min pour une cuisson étagée	2-3
	Crevettes	Assaisonnez	500 g	400 ml	15 min	Ajoutez de l'oignon et des branches de céleri	2-3

Astuce : Il sera plus facile d'éplucher des fruits et des légumes tels que les tomates ou les pêches après une cuisson à la vapeur d'environ 6 min (sans temps de repos) et un bref refroidissement dans de l'eau froide.