

À table avec le Vitaliseur !

Une cuisine : rapide, savoureuse, digeste, et profondément nourrissante

**LE GUIDE COMPLET
POUR DÉBUTANT**

**24 RECETTES
SALÉES &
SUCRÉES**

Plus



Et si votre cuisine devenait enfin votre meilleure alliée santé... sans effort ?

Sommaire

Introduction

- Pourquoi choisir le Vitaliseur ?
- Pourquoi la cuisson est-elle si importante ?
- L'impact direct sur votre santé
- Les bienfaits de la cuisson à la vapeur douce
- Une cuisine au service du vivant

Le vitaliseur

- Les 3 éléments principaux
- Les accessoires
- La différence avec un autre cuit vapeur
- Le mode d'emploi
- Que pouvez vous cuire au vitaliseur ?
- Trucs et astuces : les réponses vos questions
- Les temps de cuisson

Recettes

- 14 recettes salées
- 9 recettes sucrées
- + 1 recette de pain aux graines

05

09





Cette photo avec Marion Kaplan symbolise pour moi plus de vingt années d'inspiration autour de l'alimentation saine, de la cuisson douce et du bien-être au naturel. j'ai acheté mon premier vitaliseur il y a 20 ans ! pour autant j'étais déjà un peu en retard, car le vitaliseur a eu 40 ans en 2025 !

À travers ses livres, ses conférences et le Vitaliseur, Marion a profondément changé ma manière de cuisiner et de prendre soin de ma santé au quotidien. La rencontrer à Toulon en 2025 a été pour moi un grand plaisir. Son approche humaine, passionnée et avant-gardiste continue d'inspirer des milliers de personnes en quête d'une alimentation plus vivante et respectueuse du corps.

Evy



Et si vous pouviez transformer votre façon de cuisiner... sans compliquer votre quotidien ?

Avec le Vitaliseur de Marion, vous découvrirez une cuisine plus douce, plus naturelle — et surtout plus respectueuse de votre énergie et de votre digestion.

Dans cet ebook, je vous guide pas à pas, comme si j'étais à vos côtés en cuisine. Pas besoin d'être expert, ni de changer toute votre alimentation du jour au lendemain.

Vous allez apprendre :

- comment utiliser simplement le Vitaliseur dès le premier jour
- pourquoi la cuisson vapeur douce change tout pour votre vitalité
- et surtout... comment préparer des recettes faciles, rapides et vraiment délicieuses

Que vous soyez curieux, débutant ou déjà sensible à votre bien-être, ce guide est conçu pour vous donner envie d'essayer — sans pression.

Moins de stress, plus de goût, plus d'énergie :

bienvenue dans une nouvelle façon de cuisiner... et de prendre soin de vous.



Pourquoi choisir le Vitaliseur ?

**Et si votre façon de cuisiner était aussi importante
que les aliments que vous choisissez ?**

En tant que naturopathe, je le constate chaque jour : une alimentation saine ne dépend pas uniquement de la qualité des produits, mais aussi de la manière dont ils sont préparés. Une cuisson inadaptée peut altérer, voire détruire, une grande partie des nutriments essentiels à notre équilibre.

À l'inverse, une cuisson douce et respectueuse peut transformer un simple repas en véritable source de vitalité.

C'est dans cette optique que le Vitaliseur de Marion s'inscrit comme un outil précieux. Bien plus qu'un simple ustensile de cuisine, il permet de préserver l'intégrité des aliments et d'en révéler toute la richesse nutritionnelle.



Pourquoi la cuisson est-elle si importante ?

Lorsque nous chauffons un aliment, nous modifions sa structure. Certaines transformations sont bénéfiques — elles facilitent la digestion ou rendent certains nutriments plus assimilables — mais d'autres peuvent être délétères.

Une cuisson trop forte ou trop longue peut :

- détruire les vitamines, notamment la vitamine C et certaines vitamines du groupe B
- altérer les enzymes naturelles des aliments, essentielles à la digestion
- dénaturer les protéines
- générer des composés toxiques (comme les produits de glycation ou certaines substances cancérigènes)

Autrement dit, un aliment de qualité peut perdre une grande partie de ses bienfaits s'il est mal cuit.



L'impact direct sur votre santé

Notre organisme a besoin de nutriments vivants pour fonctionner de manière optimale. Une alimentation appauvrie par des cuissons agressives peut entraîner, à long terme :

- fatigue chronique
- troubles digestifs
- baisse de l'immunité
- inflammation de bas grade

À l'inverse, une alimentation riche en nutriments préservés soutient naturellement les fonctions vitales : digestion, énergie, équilibre nerveux, et même la beauté de la peau.

En naturopathie, nous cherchons toujours à soutenir le terrain. Et cela passe, avant tout, par une cuisine respectueuse du vivant.



Les bienfaits de la cuisson douce à la vapeur

La cuisson à la vapeur douce, telle que proposée par le Vitaliseur de Marion, est l'une des méthodes les plus respectueuses des aliments.

Elle permet de :

- cuire rapidement
- préserver un maximum de vitamines et de minéraux
- diminuer l'apport en sel et matières grasses car la cuisson au vitaliseur conserve le goût des aliments : c'est un exhausteur de goût
- maintenir les saveurs naturelles sans les masquer
- conserver une texture agréable et digeste
- éviter la formation de composés toxiques
- limiter l'ajout de matières grasses et de sel
- d'éliminer en partie les toxiques et pesticides qui retombent dans la cuve
- de cuire, mijoter, réchauffer, décongeler, maintenir au chaud, cuire au bain marie
- de ne pas dessécher les aliments

Contrairement aux idées reçues, la cuisine vapeur peut être savoureuse, créative et gourmande. Elle révèle même des goûts parfois insoupçonnés.

Le Vitaliseur de Marion est conçu pour maintenir une température maximale de 95°C au niveau des aliments — jamais plus. Ce détail, apparemment anodin, est en réalité révolutionnaire du point de vue nutritionnel.

La plupart des modes de cuisson — four, friture, vapeur classique à 100°C — atteignent des températures qui dénaturent les protéines, oxydent les graisses, détruisent les vitamines thermosensibles (C, B9) et inactivent les enzymes digestives naturellement présentes dans les aliments crus.

Vos légumes restent colorés, fermes et savoureux après cuisson au Vitaliseur ? C'est le signe que leur structure cellulaire est préservée — et que les nutriments sont bien là.

Pourquoi 95°C change tout

Nutriment	Temp. de destruction	Avec Vitaliseur
Vitamine C	Dès 60°C (oxydation)	Préservée à 80%+
Enzymes digestives	Dès 47°C	Partiellement préservées
Oméga-3	Dès 80°C (oxydation)	Intacts à 95°C
Chlorophylle	Dès 70°C	Préservée (couleur vive)
Vitamines B	Dès 100°C	Largement préservées



Une cuisine au service du vivant

Adopter ce mode de cuisson, c'est faire un choix conscient : celui de nourrir son corps en profondeur.

C'est revenir à une cuisine simple, respectueuse et pleine de sens. Une cuisine qui ne cherche pas à transformer à outrance, mais à accompagner l'aliment dans ce qu'il a de meilleur à offrir.

Dans cet ebook, je vous propose de redécouvrir le plaisir de cuisiner autrement. Des recettes simples, naturelles et savoureuses, pensées pour allier santé, gourmandise et vitalité.

Parce que bien manger ne devrait jamais être une contrainte, mais un véritable acte de bienveillance envers soi-même.



Les 3 éléments principaux

Le Vitaliseur est en acier inoxydable 18/10 (18% de chrome et 10% de nickel). L'inox 18/10 est inerte et sans revêtement. Il est donc inoffensif en contact avec les aliments : il ne modifie ni le goût, ni l'aspect, ni l'odeur des aliments.



LA CUVE

L'incurvation du couvercle est essentielle : elle permet à l'eau de condensation de glisser le long des parois au lieu de tomber sur les aliments en les lavant de leur goût et de leurs éléments nutritifs.

LE TAMIS - UN SEUL ÉTAGE

La dimension, le nombre et l'espacement des perforations du tamis ont été calculés pour conditionner la bonne circulation de la vapeur et la chaleur constante, gages d'une cuisson rapide et harmonieuse. Une gouttière avec des fentes a été ajoutée sur le bord du tamis pour permettre à l'eau de condensation de s'écouler directement dans la cuve du Vitaliseur.



LE COURVERCLE EN DÔME

L'incurvation du couvercle est essentielle : elle permet à l'eau de condensation de glisser le long des parois au lieu de tomber sur les aliments en les lavant de leur goût et de leurs éléments nutritifs.



Les accessoires



La soupière en inox et le moule à cake sont vendus avec le pack grand chef Vitaliseur

Les autres accessoires sont vendus séparément

Les accessoires en céramique sont conçus pour être placés directement sur le tamis et s'adaptent parfaitement à sa taille : ils permettent de cuire, réchauffer..

La soupière en inox se place sur la cuve et permet une cuisson au bain marie.



LA SOUPIERE EN CÉRAMIQUE



LA SOUPIERE EN INOX



LE TRIO EN CÉRAMIQUE



LE DUO EN CÉRAMIQUE



LE MOULE A CAKE



La différence avec un autre cuit vapeur ?

Contrairement à un cuiseur vapeur classique, souvent conçu uniquement pour cuire rapidement les aliments, le Vitaliseur de Marion Kaplan repose sur le principe de la **vapeur douce**.

Grâce à son inox de haute qualité et à sa température de cuisson maîtrisée autour de 95°C, il permet de **préserver davantage les vitamines, les minéraux, les enzymes et les saveurs naturelles des aliments**.

Les cuits-vapeur traditionnels, notamment électriques, ont tendance à produire une vapeur plus agressive qui peut altérer la texture, le goût et certaines qualités nutritionnelles.

Le Vitaliseur, lui, favorise une cuisson plus respectueuse du vivant : les légumes restent colorés et savoureux, les poissons moelleux, les céréales plus digestes. Au-delà d'un simple appareil de cuisine, il s'inscrit dans une véritable démarche de bien-être et d'alimentation consciente.



La différence avec un autre cuit vapeur ?

La conception du Vitaliseur de Marion Kaplan se distingue aussi par des détails techniques essentiels qui influencent directement la qualité de la cuisson.

- Tout d'abord, **son couvercle en dôme** joue un rôle fondamental : contrairement aux couvercles plats des cuiseurs vapeur classiques, il empêche la condensation de retomber sur les aliments. La vapeur circule, se refroidit légèrement sur les parois arrondies, puis glisse le long du dôme pour retourner dans la cuve, sans “doucher” les aliments. Cela évite un effet de sur-humidification qui peut altérer les textures et diluer les saveurs.
- Autre différence majeure : le Vitaliseur fonctionne avec **un seul tamis**, là où de nombreux cuiseurs vapeur proposent plusieurs niveaux superposés. Ce choix garantit une circulation optimale de la vapeur et une cuisson homogène pour tous les aliments, sans superposition ni zones de cuisson inégales.
- Enfin, **la taille des trous du tamis** a été spécifiquement étudiée. Ils sont suffisamment larges pour permettre un passage puissant et constant de la vapeur, tout en évitant que les aliments ne soient en contact avec l'eau bouillante. Cette combinaison favorise une cuisson rapide mais douce, respectueuse de la structure des aliments, de leurs nutriments et de leur goût naturel.

Les proportions du Vitaliseur entre la cuve, le tamis et le couvercle, ainsi que le diamètre des trous et le diamètre du Vitaliseur ont été étudiées pour optimiser les performances de cuisson. L'ensemble de ces éléments fait du Vitaliseur un système de cuisson très différent d'un simple cuit-vapeur, pensé non seulement pour cuire, mais pour préserver au maximum la vitalité des aliments.



Le mode d'emploi du vitaliseur

Avant de plonger dans les recettes, il est essentiel de comprendre comment utiliser correctement le Vitaliseur de Marion.

Comme tout outil respectueux du vivant, il fonctionne selon des principes précis qui garantissent la préservation maximale des nutriments et des saveurs.

Prendre quelques minutes pour se familiariser avec le vitaliseur vous permettra de tirer le meilleur parti de chaque légume, céréale ou protéine que vous préparez.

Ainsi, chaque recette que vous réaliserez ne sera pas seulement délicieuse, mais aussi pleinement nourrissante pour votre corps.



Le Vitaliseur de Marion est conçu pour cuire vos aliments à la vapeur douce, en respectant leur structure et leurs nutriments. Avant de commencer, il est important de bien comprendre son fonctionnement pour profiter pleinement de ses bienfaits.

- **Montage et installation**

- Placez le tamis sur le récipient principal (la cuve). L'eau ne doit jamais toucher les aliments.
- Vérifiez que le couvercle est correctement positionné pour que la vapeur circule uniformément.
- Remplissez la cuve d'eau en fonction des aliments à cuire et du temps de cuisson (voir plus loin)

- **Préparation des aliments**

- Lavez et coupez vos légumes (plus ils seront petits, plus la cuisson sera rapide) céréales ou protéines selon la recette.
- Disposez-les sur le tamis en une seule couche pour que la vapeur circule librement.

- **Réglage et cuisson**

- Portez l'eau à ébullition douce (95 degrés)
- Les temps de cuisson varient selon les aliments : les légumes tendres cuisent généralement en 10 à 15 minutes, les légumes plus fermes ou les légumineuses peuvent nécessiter 20 à 30 minutes.

- **Contrôle et finition**

- Vérifiez la cuisson en piquant les aliments avec une fourchette : ils doivent être tendres mais encore légèrement croquants pour préserver leurs nutriments.
- Servez immédiatement pour profiter de toute leur vitalité et de leurs saveurs naturelles.

Le secret du Vitaliseur réside dans cette cuisson douce, constante et uniforme. En maîtrisant ces étapes simples, vous transformez chaque repas en un véritable moment de santé et de plaisir.



Que pouvez-vous cuire au Vitaliseur ?

ABSOLUMENT TOUT !

- légumes
- céréales
- légumineuses
- poissons
- viandes
- cake
- oeuf
- fruits

La vitaliseur permet de cuire mais aussi de réchauffer ou de décongeler et même de stériliser !





Trucs & astuces

Avec le Vitaliseur de Marion, la cuisson vapeur douce est simple... mais certains détails peuvent complètement changer vos résultats.

Ne surchargez jamais le tamis

L'erreur classique des débutants : vouloir tout cuire en même temps.

Laissez de l'espace entre les aliments

La vapeur doit circuler librement

Les aliments ne doivent pas toucher les bords du tamis afin que la vapeur qui s'est condensée en eau dans le couvercle ne retombe sur les aliments

Résultat : cuisson homogène + meilleure texture

Adaptez les temps de cuisson

Tous les aliments ne cuisent pas à la même vitesse :

- légumes tendres (courgette) → rapide
- légumes racines (carotte, pomme de terre) → plus long
- poisson → très rapide

Astuce : commencez toujours par les aliments longs à cuire

Quelle quantité d'eau mettre dans la cuve ?

La quantité d'eau dépend de ce que vous allez cuire et donc du temps de cuisson.

En général $\frac{1}{3}$ d'eau voire $\frac{1}{4}$ est suffisant. Mais si vous voulez cuire des aliments qui prennent plus de temps de cuisson (poulet, artichaut, cake.), il faudra remplir la cuve à moitié.

L'eau doit-elle bouillir ?

oui ! le vitaliseur cuit à 95 degrés ! Il vous suffit de garder une eau qui bout dans la cuve mais sans que le couvercle ne sursaute ce qui indique que c'est trop chaud



Trucs & astuces

Avec le Vitaliseur de Marion, la cuisson vapeur douce est simple... mais certains détails peuvent complètement changer vos résultats.

Sur quel type de feu ?

Le vitaliseur peut être utilisé avec tout type de chaleur : gaz, induction, vitrocéramique et même feu de bois

Est ce que je dois changer l'eau entre les cuissons ?

Pas forcément, vous pouvez réutiliser l'eau pour plusieurs cuissons, surtout pour les légumes, mais pas pour viandes, poulet ou poissons

Est ce que je peux cuire plusieurs aliments en même temps sur le tamis ?

oui, à partir du moment où vous respectez les temps de cuisson de chaque aliment, car les goûts ne se mélangent pas.

Assaisonnez APRÈS cuisson

Ne mettez pas sel, huile ou sauces avant cuisson. **Le Vitaliseur est un exhausteur de goût (les nutriments sont préservés dont la plupart des sels minéraux)**

Ajoutez :

- huile d'olive
- herbes
- citron

après cuisson

Pourquoi ? Meilleur goût + meilleure conservation des nutriments



Trucs & astuces

Avec le Vitaliseur de Marion, la cuisson vapeur douce est simple... mais certains détails peuvent complètement changer vos résultats.

A quel moment je dois placer mes aliments sur tamis ?

Attendez que l'eau bout pour placer les aliments afin réduire le temps de cuisson

Comment dois je placer les aliments sur le tamis ?

il faut veiller à ce que les aliments ne touchent pas les bords du tamis : la vapeur d'eau ne doit pas retomber sur les aliments.

Les aliments se placent directement sur le tamis sauf ceux si vous souhaitez faire un cake, une sauce...dans ce cas il faut un récipient qui se pose sur le tamis.

Quels types de matériaux et récipients puis je utiliser ?

tous types de matériaux : verre, silicone, céramique. Pour les récipients il faut qu'ils ne touchent pas les bords du tamis.

Les plus adaptés sont les accessoires vendus pour le Vitaliseur

Cuisez simple avant de compliquer

Commencez par :

- légumes seuls
- poisson seul
- œufs

Ensuite seulement : plats composés



Trucs & astuces

Quelle type d'eau utiliser dans la cuve ?

De l'eau du robinet convient parfaitement

Jetez l'eau en fin de cuisson

Comment ouvrir le couvercle

vous pouvez vérifier la cuisson mais soulevez le couvercle à la verticale puis déplacez le sur le côté

il faut éviter que la vapeur condensée en eau dans le couvercle ne retombe sur les aliments ou sur un cake pour ne pas les détremper.

Comment laver mon Vitaliseur ?

Le vitaliseur peut passer au lave vaisselle ! sinon à la main avec votre liquide vaisselle habituelle

Comment faire briller la cuve du vitaliseur ?

Si votre eau est calcaire et avant que la cuve ne commence à ternir, mettez un demi citron dans l'eau de la cuve pendant la cuisson.

Au secours j'ai brûlé le fond de ma cuve

pas de panique ça arrive à tous les débutants et même après !

remplissez la cuve avec un fond d'eau et ajoutez de l'acide citrique (2 cs), faites chauffer doucement laissez refroidir et frottez délicatement avec une cuillère en bois.



Les temps de cuisson

Les temps de cuisson vont dépendre de plusieurs paramètres de l'aliment :

- **son poids**
- **sa taille** : plus vous coupez petit les légumes par exemple, plus ils cuiront vite
- **sa qualité** : des légumes fraîchement récoltés, riches en eau et cultivés dans de bonnes conditions, cuisent souvent plus rapidement tout en gardant une texture ferme et vivante. À l'inverse, des légumes restés longtemps au réfrigérateur ou issus d'une culture intensive peuvent être plus fibreux, plus secs et demander davantage de temps pour devenir tendres.
- **la variété** : La variété de l'aliment joue aussi un rôle : certaines pommes de terre ou certaines carottes sont naturellement plus denses que d'autres. De même, un poisson très frais conservera une texture délicate et cuira rapidement, tandis qu'un produit moins frais pourra devenir plus ferme ou rendre davantage d'eau.
- **bio ou non** : L'origine biologique ou artisanale peut également modifier la cuisson. Beaucoup d'utilisateurs du Vitaliseur remarquent que les produits bio ou de saison développent davantage de saveurs et nécessitent parfois une cuisson plus courte pour rester parfaits.
- **la saisonnalité** : Un légume récolté en pleine saison contient souvent davantage d'eau vivante et une structure plus souple : il cuit donc plus rapidement tout en conservant une texture agréable. À l'inverse, un légume cultivé hors saison, stocké longtemps ou transporté sur de longues distances peut devenir plus sec, plus fibreux et demander un temps de cuisson plus long.
- **s'il est frais ou décongelé**

Temps de cuisson donnés à titre indicatif

	ALIMENTS	QUANTITÉ INDICATIVE	TEMPS DE CUISSON à partir de l'ébullition	CONSEILS
 LÉGUMENTS	 Courgettes, poivrons, aubergines	500 g	8 à 10 min	Couper en morceaux réguliers
	 Carottes	500 g	10 à 12 min	En rondelles ou bâtonnets
	 Brocolis	500 g	8 à 10 min	En fleurettes
	 Haricots verts	500 g	10 à 12 min	Entiers
	 Épinards, blettes	300 g	3 à 5 min	Feuilles seulement
	 Pommes de terre	500 g	20 à 25 min	Entières ou en morceaux
 POISSONS	 Filets de poisson blanc	2 à 4 filets	8 à 10 min	Selon l'épaisseur
	 Poissons entiers	1 kg	15 à 20 min	Selon la taille
	 Saumon en darnes	4 darnes	10 à 12 min	Peau vers le bas
 CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	 Riz complet	250 g	35 à 40 min	Rincer avant cuisson
	 Quinoa	250 g	20 à 25 min	Rincer avant cuisson
	 Boulgour	250 g	20 à 25 min	Rincer avant cuisson
	 Lentilles vertes	250 g	25 à 30 min	Rincer avant cuisson
	 Pois chiches (trempés)	250 g	50 à 60 min	Après trempage 12 h
 ŒUFS	 Œufs à la coque	1 à 6 œufs	6 à 7 min	—
	 Œufs mollets	1 à 6 œufs	8 à 9 min	—
	 Œufs durs	1 à 6 œufs	12 à 13 min	—
 FRUITS	 Fruits pour compotes (pommes, poires...)	500 g	15 à 20 min	Avec un peu d'eau si besoin
	 Fruits entiers (poires, pommes...)	4 à 6 fruits	20 à 25 min	—
 AUTRES	 Crèmes / Flans	4 à 6 pots	20 à 25 min	Couvrir les pots
	 Tofu nature	400 g	20 à 25 min	—
	 Légumes lacto-fermentés (choucroute, etc.)	500 g	10 à 15 min	Réchauffer doucement

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Toujours commencer le temps de cuisson à partir de l'ébullition.
- Adapter les temps selon la taille des morceaux et la quantité.
- Privilégier des aliments bio et de saison.

LES + DU VITALISEUR

- ✓ Vapeur douce et maîtrisée
- ✓ Préserve vitamines, minéraux et enzymes
- ✓ Saveurs et couleurs préservées
- ✓ Cuisson homogène et digeste

Sommaire des recettes

14 RECETTES SALEES

- Cake courgette chèvre
- Mini cake aux asperges et tomates séchées
- Poulet mariné
- Blanc de poulet farci aux olives et feta
- Poulet du dimanche
- Quenelles de ricotta aux épinards
- Curry de légumes
- Soupe Miso
- Oeuf mollet
- oeuf cocotte aux champignons
- Filets de cabillaud, beurre de ciboulette
- Dahl de lentilles corail
- Boulettes de poulet thaï
- Crevettes citronnelle-gingembre



+ 1 recette de pain aux graines



9 RECETTES SUCREES

- Cake choco coco
- Fondant chocolat
- Crème au chocolat
- Moelleux au noix
- Moelleux au citron et pavot
- Flan coco vanille
- muffins choco banane
- Compote de pomme
- Riz au lait à la vanille



14 Recettes salées





CAKE COURGETTE CHEVRE

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 140 g de farine (75g de farine de riz et 75 g de farine de petite épeautre)
- 3 oeufs
- 30 g de fécule de maïs
- 15 cl lait végétal (soja, amande..)
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- 1 jus de citron
- 1 grosse courgette râpée et bien essorée
- au choix : petit pois, poivron, ...
- au choix : ciboulette, basilic
- 1 cs facultatif d'épices (curry)
- sel et poivre
- au choix : graine de courge, sésame...
- 70 g de feta ou fromage de chèvre

Préparation



1. Râpez et essorez la courgette
2. Coupez en morceaux les autres légumes choisis (si petit pois surgelé veillez à les décongeler rapidement sur le tamis du vitaliseur)
3. Mélangez les ingrédients secs d'un côté puis les ingrédients humides de l'autre
4. Mélangez le tout et ajoutez le fromage choisi en morceaux
5. Faites bouillir l'eau de votre vitaliseur, (1/4 de la cuve) et mettez la préparation dans le moule à cake que vous disposez sur le tamis
6. Faites cuire 50mn, une fois la cuisson terminée laissez refroidir avant de démouler

TIPS

Attention à ce que le moule à cake ne touche pas les bords du tamis pendant la cuisson



MINI CAKE ASPERGE TOMATES SECHEES

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 40 MIN

Ingrédients

- 3 ou asperges coupées en morceaux
- 6 à 7 tomates séchées coupées en petits morceaux
- 100g de fromage coupé en morceaux (chèvre, feta..)
- 140g de farine (75g de riz complet + 75g de petit épeautre)
- 3 oeufs
- 30g de fécule de maïs
- 20cl de lait végétal
- 6cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique ou 1cc de bicarbonate de soude + 1cs de vinaigre de cidre
- des épices, aromates de votre choix : sel, poivre, gomasio, curry..
(environ 1cs)

Préparation

1. Faites bouillir l'eau de votre vitaliseur, (1/4 de la cuve)
2. Cuire les asperges 5mn sur le tamis il faut qu'elles restent croquantes
3. Mélangez tous les ingrédients secs d'un côté et les ingrédients humides de l'autre
4. Mélangez les 2 préparations et ajoutez le reste de vos ingrédients
5. Gardez les pointes d'asperge pour mettre sur le dessus de vos cakes
6. Déposez la préparation dans des mini moules en silicone ou dans des ramequins en céramiques huilés
7. Faites cuire environ 35/40mn

TIPS

Laissez refroidir avant de démouler



POULET MARINÉ

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- de la sauce soja ou tamari
- huile d'olive
- gingembre frais
- coraindre
- 1 citron vert

Préparation

1. Placez vos filets de poulet dans un plat (pas trop grand juste de quoi les contenir)
2. Recouvrir de sauce soja et d'huile d'olive (5cs de chaque environ)
3. Ajoutez du gingembre frais râpé et le jus et les zestes du citron vert
4. Laissez mariner environ 1 à 2h à température ambiante
5. Faites bouillir l'eau de votre vitaliseur (1/4 de la cuve)
6. Placez vos filets sur le tamis, et faites cuire 15mn (ça dépendra de la taille de vos filets)

TIPS

Vous pouvez verser la marinade sur les filets de poulet avant la cuisson, elle va retomber dans la cuve. Elle sera comme neuve !



Blanc de poulet farci aux olives et feta

Ingrédients

- 2 blancs de poulet épais
- 60 g feta
- 8 olives noires
- 4 tomates séchées
- origan
- ficelle de cuisine

Préparation

1. Inciser les blancs de poulet en portefeuille sans les séparer.
2. Garnir de feta émiettée, olives et tomates séchées hachées, origan.
3. Refermer et ficeler délicatement.
4. Poser sur le tamis, cuire 20-25mn
5. Laisser reposer 3 min avant de trancher.

TIPS

Vous pouvez le servir avec une sauce crème + ciboulette + citron



POULET DU DIMANCHE

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 1 poulet bio entier (≈ 1,3 à 1,5 kg)il faut qu'il entre sur le tamis sans toucher les bords
- 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 à 8 gousses d'ail en chemise (non épluchées)
- 3 branches de romarin frais
- 2 branches de thym (optionnel)
- Le jus d'½ citron
- Zeste d'1 citron (optionnel)
- Fleur de sel
- Poivre fraîchement moulu

(

Préparation

- 1.Préparer une marinade en mélangeant moutarde à l'ancienne+huile d'olive+jus de citron+romarin ciselé+sel & poivre
- 2.Badigeonner généreusement tout le poulet avec la marinade : dessus, dessous et un peu sous la peau pour plus de parfum.
- 3.Glisser à l'intérieur du poulet : 2 gousses d'ail + 1 branche de romarin+un morceau de citron
- 4.Placer le poulet entier directement sur le tamis du Vitaliseur.
- 5.Ajouter autour : les gousses d'ail en chemise restantes quelques branches de romarin
- 6.Cuire à vapeur douce : 👉 60 à 75 minutes (selon la taille du poulet)

7.

TIPS

Vous pouvez ajouter les épices et herbess de votre choix



QUENELLES DE RICOTTA AUX ÉPINARDS

Ingrédients

- 250 g ricotta
- 150 g épinards cuits essorés
- 2 oeufs
- 60 g parmesan · 3 c. à s. farine · noix de muscade · sel

Préparation

1. Mixer finement les épinards avec la ricotta, les oeufs, le parmesan et la farine.
2. Assaisonner de muscade, sel, poivre. Réfrigérer 30 min.
3. Former des quenelles à l'aide de deux cuillères, les poser sur le tamis huilé.
4. Cuire 18–20 min.

TIPS

Servir avec un coulis de tomates maison chaud.



CURRY DE LEGUMES

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 30 MIN

Ingrédients

- 2 carottes
- 1/2 chou fleur
- 1 bouquet de blettes
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de lait de coco
- 3cs de curry
- 2cs de curcuma
- 1/2cc de cardamome
- 1/2 bâton de cannelle
- gingembre frais ou en poudre

Préparation

1. Ajouter l'eau dans la cuve du vitaliseur (1/3) et faites chauffer (petit bouillon)
2. Faites cuire les légumes sur le tamis du vitaliseur il faut qu'ils restent croquants (sauf les blettes)
3. Réservez les
4. Mettez la soupière en inox sur le tamis
5. Coupez les oignons, mettez les dans la soupière avec l'ail écrasé + les épices
6. Faites cuire environ 5mn
7. Mettez la boîte de coco dans la soupière
8. Faites cuire environ 5mn
9. Ajoutez les légumes cuits croquants + les blettes non cuites et laissez cuire encore environ 15mn
10. Servez avec une céréale (riz, quinoa..)

TIPS

C'est un plat qui se réchauffe facilement dans la soupière en céramique



SOUPE MISO

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 30 MIN

Ingédients

- 1 cs de pâte de miso brun ou 2 cubes de miso
- 3 carottes
- 4 champignons de Paris ou Shiitake
- 2 cébettes, 2 oignons rouges
- 2 bouquetes de brocoli
- Gingembre
- coriandre
- poivre

Préparation

1. Ajouter l'eau dans la cuve du vitaliseur (1/3) et faites chauffer (petit bouillon)
2. Faites cuire les légumes sur le tamis du vitaliseur il faut qu'ils restent croquants et réservez les (sauf les champignons les oignons et les cébettes)
3. Mettez la soupière en inox sur le tamis
4. Ajoutez 1 litre d'eau minérale
5. Mettez vos oignons et cébettes dans l'eau avec le miso
6. faites cuire environ 15 mn
7. une fois cuits ajoutez vos légumes croquants et et le gingembre prolongez la cuisson environ 10 mn
8. Servez parsemé de coriandre

TIPS

Utilisez soit des cubes de miso que vous mettez dans l'eau au début de la cuisson ou ajoutez 1 cs de pâte de miso à la fin



L'OEUF MOLLET

Ingrédients

- 1 ou 2 oeufs

Préparation

1. faites chauffer votre vitaliseur (mettre peu d'eau dans la cuve)
2. Placez les oeufs sur le tamis
3. Faites cuire 5m30
4. Placez vos oeufs sous un filet d'eau froide dès la sortie du tamis

TIPS

Mettez un minuteur pour respecter le temps de cuisson à la seconde près



oeuf cocotte aux champignons

Ingédients

- 4 oeufs
- 200 g champignons de Paris
- 10 cl crème fraîche de chèvre ou brebis (Gaborit)
- ail sel, poivre
- ciboulette

Préparation

1. Faire revenir les champignons émincés à l'ail dans une poêle, 5 min.
2. Répartir dans des ramequins, ajouter la crème.
3. Mettre le blanc d'oeuf dans chaque ramequin (réserver les jaunes)
4. Poser les ramequins sur le tamis, cuire 4 min pour que le blanc soit cuit
5. ajouter les jaunes et poursuivre la cuisson 1 à 2mn maximum le jaune doit rester coulant
6. ciseler de la ciboulette en fin de cuisson

TIPS

parfait pour un petit déjeuner protéiné



Filets de cabillaud, beurre de ciboulette

Ingédients

- 2 filets de cabillaud
- 50 g beurre
- ciboulette
- 1 citron
- fleur de sel · poivre

Préparation

1. poser les filets côté peau sur le tamis.
2. Cuire 10–12 min.
3. Pendant ce temps, malaxer le beurre avec la ciboulette ciselée et le jus de citron.
4. Déposer une noisette de beurre sur chaque filet chaud au moment de servir.

TIPS

*pour que les filets n'accrochent pas sur le tamis,
mettez un peu d'huile au pinceau sur le tamis*



DHAL DE LENTILLES CORAIL

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 20MIN

Ingédients

- 300g de lentilles corail
- 1 boîte de lait de coco (400g) + 1 petite boîte
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- cac de curry
- 1 cac de curcuma
- 1 cc de cardamone
- 1 cc gingembre frais ou en poudre
- 1 boîte de tomates pelées ou des tomates fraîches (2)
- coriandre fraîche
- 1 cs huile de coco

Préparation

1. Ajouter l'eau dans la cuve du vitaliseur (1/4) et faites chauffer (petit bouillon)
2. Posez la soupière en inox sur la cuve
3. Mettez 1cs d'huile de coco dans la soupière et faites revenir les oignons et l'ail coupés en morceaux
4. Ajoutez les épices et mélangez
5. Ajoutez les lentilles et mélangez bien
6. Ajoutez les tomates coupées en morceaux
7. Ajoutez le lait de coco
8. Laissez mijoter environ 20m, surveillez la cuisson les lentilles qui doivent être cuites mais pas être réduites en purée
9. Servez parsemé de coriandre fraîche

TIPS

*Faites tremper vos lentilles au moins 4h avant la cuisson
Et ajoutez des carottes cuites 8mn au vitaliseur*



Boulettes de poulet thaï

Ingrédients

- 400 g poulet haché
- 1 tige citronnelle
- gingembre frais
- sauce soja
- coriandre
- 1 oeuf
- vermicelles de riz

Préparation

1. Mélanger le poulet haché avec citronnelle, gingembre râpé, sauce soja, coriandre et l'oeuf.
2. Former des boulettes.
3. Cuire 20–25 min au Vitaliseur.
4. Servir sur vermicelles réhydratés avec sauce soja et citron vert.

TIPS

choisissez un poulet bio bleu blanc coeur



CREVETTES CITRONNELLE- GINGEMBRE

Ingrédients

- 400g de grosses crevettes crues décortiquées
- 2 tige de citronnelle
- 2cs de gingembre frais râpé
- 2 cs sauce soja
- 1 cs d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail
- le jus et le zeste d'un citron vert
- 1 piment rouge frais (optionnel)
- 1cs de coriandre fraîche ciselée
- 3 tablespoons sauce soja (dipping)
- 1 tablespoons jus de lime (dipping)
- 1 teaspoons sucre de canne

Préparation

1. Dans un bol, mélanger la citronnelle (taper les tiges et émincer) , le gingembre, l'ail écrasé, la sauce soja, huile de sésame et jus de citron
2. Ajouter le piment émincé si désiré.
3. Mariner les crevettes au frais au moins 1h
4. Cuire au Vitaliseur: Disposer les crevettes marinées en une seule couche sur le tamis du Vitaliseur
5. Finir et servir: Dès que les crevettes sont roses et légèrement nacrées au centre, les retirer du tamis.
6. Parsemer de coriandre fraîche ciselée fraîche ciselée.



Préparer la sauce: Mélanger 3 cs sauce soja , 1cs jus de lime et 1cs sucre de canne dans un petit bol. Ajouter un peu de gingembre râpé Réserver à température ambiante pendant la cuisson des crevettes



9 Recettes sucrées





CAKE CHOCO COCO

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 100 g chocolat noir concassé
- 80 g d'huile de coco
- 80 g farine de riz
- 40 g farine de coco
- 20 g noix de coco râpé
- 110 g sucre de coco ou muscovado
- 1 cc bicarbonate de soude
- 15 cl lait végétal
- 3 oeufs
- chips de noix de coco (facultatif)

Préparation

1. faites chauffer votre vitaliseur (mettre un peu plus 1/3 d'eau dans la cuve)
2. mélangez les ingrédients secs d'un côté, les ingrédients liquide de l'autre côté
3. mélangez les 2 préparations
4. Huilez votre moule à cake avec de l'huile de coco et versez la préparation
5. Déposez des chips de noix de coco sur le dessus
6. mettez le moule à cake sur le tamis et faites cuire 50 mn à 1h
7. laissez refroidir avant de démouler



*le couvercle du vitaliseur ne doit pas sauter,
sinon baissez le feu*



FONDANT AU CHOCOLAT

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 5 MIN

Ingrédients

- 120g de chocolat noir
- 25g de farine de riz 1/2 complète
- 40g de sucre de coco ou rapadura
- 30g d'huile de coco (non désodorisée)
- 2 oeufs

Préparation

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au 1/3 et faites bouillir
2. Faites fondre l'huile de coco avec le chocolat sur un plat sur le tamis
3. Fouettez les oeufs et le sucre
4. Ajoutez le mélange huile de coco/chocolat
5. Remplissez avec 3/4 de la préparation des moules en silicone ou des ramequins huilés
6. Glissez un carré de chocolat noir au centre et complétez avec un peu de préparation (ça ne monte pas beaucoup donc vous pouvez remplir les moules)
7. Cuire au vitaliseur environ 4 à 6mn suivant la consistance désirée

TIPS

Coupez vos moules à silicone à 6 parts en 4 parts afin qu'ils rentrent sur le tamis du vitaliseur



CREME AU CHOCOLAT

NBRE PERS: 4

TEMPS PREPARATION : 5 MIN

TEMPS CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

- 150 de chocolat noir
- 40cl de lait de coco
- 40g de sucre rapadura
- 3 jaunes d'oeufs

Préparation

1. Faites chauffer votre vitaliseur (mettre 1/3 d'eau dans la cuve)
2. Fouettez au fouet les jaunes d'oeuf et le sucre dans la soupière
3. Ajoutez le lait de coco, mélangez et placez la soupière sur la cuve
4. Remuez la préparation pendant 5m environ à la cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle nappe la cuillère
5. Ajoutez alors le chocolat coupé en petits morceaux voire râpé et mélangez
6. Placez dans des petits pots en verre et placez au frais au moins 3h

TIPS

*Utilisez des pots de yaourts en verre
que vous avez conservé*



MOELLEUX AU NOIX

NBRE PERS: 4

TEMPS PREPARATION : 5 MIN

TEMPS CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

- 2 oeufs
- 60g de sucre de coco
- 5cl d'huile de coco fondue
- 150g de pulpe récupérée à l'extracteur de jus
- 60g de farine (1/2 riz 1/2 coco)
- 1cc de cannelle
- des cerneaux de noix

Préparation

1. Faites chauffer votre vitaliseur (mettre 1/3 d'eau dans la cuve)
2. Mélangez les oeufs et le sucre
3. Ajoutez le reste des ingrédients + des noix concassées
4. Versez dans des moules en silicone
5. Cuire environ 20mn



Pour savoir si c'est cuit, ouvrir votre vitaliseur (attention à ce que l'eau du couvercle ne retombe pas sur les moelleux) et plantez la pointe d'un couteau qui doit ressortir sec



Moelleux au citron et pavot

NBRE PERS: 4

TEMPS PREPARATION : 5 MIN

TEMPS CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

- 2 oeufs · 80 g sucre · zeste de 2 citrons · jus d'1 citron · 80 g beurre fondu · 100 g farine · 1 sachet levure · 1 c. à s. graines de pavot

Préparation

1. Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à blanchissement.
2. Ajouter le zeste, le jus de citron, le beurre fondu, puis incorporer la farine, la levure et le pavot.
3. Verser dans des moules beurrés (individuels de préférence).
4. Poser sur le tamis, cuire 20–22 min. Le coeur doit être à peine tremblant.

TIPS

Variante citron vert-coco : utiliser des citrons verts à la place des jaunes, remplacer 20 g de farine par 20 g de noix de coco râpée, et ajouter 1 c. à s. de lait de coco dans l'appareil.

Glaçage au citron vert.



Flan coco vanille

Ingrédients

- 40 cl lait de coco
- 3 oeufs
- 70 g sucre
- 1 gousse de vanille
- 50 g noix de coco râpée

Préparation

1. Chauffer le lait de coco avec la vanille fendue, laisser infuser 10 min hors du feu.
2. Battre les oeufs avec le sucre, incorporer le lait filtré et la noix de coco râpée.
3. Verser dans des ramequins
4. Cuire 30–35 min sur le tamis.
5. Réfrigérer au moins 2 h avant de démouler.

TIPS

nappé d'un coulis de fruits rouges



MUFFIN CHOCO BANANE

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 2 bananes (250g)
- 3 oeufs
- 100 de chocolat noir 70%
- 80g de purée d'amande
- 80g de poudre d'amande
- 30g de de farine de coco
- 30g de farine de petit épeautre
- 1cc de bicarbonate
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 50g de lait d'amande
- 50g de pépite de chocolat
- 5 carrés de chocolat

Préparation

1. Faites fondre le chocolat dans un bol sur le tamis du vitaliseur
2. dans un blendeur ajoutez dans l'ordre le lait d'amande et les oeufs, vinaigre de cidre, puis banane, purée d'amande, poudre d'amande, farine et bicarbonate
3. Mixez
4. puis ajoutez le chocolat fondu
5. Mixez jusqu'à consistance onctueuse
6. Ajoutez les pépites de chocolat
7. Versez la préparation dans des moules à muffins en silicone et mettre au centre un carré de chocolat
8. cuire 12 à 15 mn

TIPS

Si vous n'aimez pas la banane, remplacez par de la compote de pomme mais il faudra ajouter 20g de farine



COMPOTE DE POMMES

NBRE PERS: 4

TEMPS PREPARATION : 5 MIN

TEMPS CUISSON : 15 MIN

Ingrédients

- 4 pommes
- épices de votre choix ou un à base de cannelle, muscade, cardamone, clou de girofle

Préparation

1. Faites chauffer votre vitaliseur (mettre 1/3 d'eau dans la cuve)
2. Coupez les pommes en morceaux
3. Les placer dans la soupière en céramique avec les épices
4. faites cuire environ 10/15 mn



TIPS

Vous pouvez utiliser tout autre plat en céramique qui ne touche par les bords du tamis



Riz au lait à la vanille

Ingrédients

- 150 g riz rond · 60 cl lait entier · 50 g sucre · 1 gousse de vanille bourbon · 1 pincée de sel

Préparation

1. Rincer le riz. Le verser dans un plat avec le lait, le sucre, la vanille fendue et le sel.
2. Couvrir le plat d'un couvercle ou film résistant à la chaleur.
3. Poser sur le tamis, cuire 35–40 min en remuant une fois à mi-cuisson.
4. Laisser reposer 5 min couvert avant de servir tiède ou froid.
- 5.



TIPS

Vous pouvez utiliser tout autre plat en céramique qui ne touche par les bords du tamis



Le Pain aux graines





PAIN AUX GRAINES

NBRE PERS: 6

TEMPS PREPARATION : 15 MIN

TEMPS CUISSON : 50 MIN

Ingrédients

- 100 g de farine de petit épeautre
- 100 g de farine de riz semi-complet
- 100 g de farine de sarrasin
- 40 g de poudre d'amandes
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 2 œufs
- 25 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 30 g de graines de votre choix (courge, tournesol, noix, lin.. voire même des fruits séchés

Préparation

1. Ajouter l'eau dans la cuve du vitaliseur (1/3) et faites chauffer (petit bouillon)
2. Mélangez les ingrédients secs dans un bol et les ingrédients liquides dans un autre puis mélangez les deux préparations ensemble
3. Huilez le moule à cake du vitaliseur et versez la préparation.
4. Ajoutez les graines sur le dessus.
5. Faites cuire sur le tamis 50 min.

TIPS

Laissez le refroidir 30 min avant de le démouler

Vous voilà équipé(e) pour transformer votre quotidien en cuisine. Le Vitaliseur de Marion n'est pas qu'un simple ustensile — c'est une philosophie de cuisine qui respecte le vivant, préserve l'intelligence nutritionnelle des aliments et redonne du sens à chaque repas.

Commencez simplement. Choisissez deux ou trois recettes de cet ebook qui vous attirent naturellement. Cuisinez avec curiosité plutôt qu'avec des exigences. Observez ce que vous ressentez — votre digestion, votre niveau d'énergie, la qualité de votre sommeil — dans les jours qui suivent.

Le corps ne ment pas. Quand il reçoit des nutriments vivants, assimilables, non dénaturés, il le montre rapidement par des signes concrets : digestion plus légère, moins de ballonnements, meilleure énergie en milieu d'après-midi, peau plus lumineuse.

La vapeur douce n'est pas une mode. C'est un retour au bon sens, une façon de cuisiner qui honore le travail des producteurs, le soin que vous mettez à choisir vos aliments, et l'intelligence de votre corps.

Evy



COPYRIGHT



Tous droits réservés

Toute représentation ou reproduction intégrale
ou partielle est formellement interdite sans le
consentement écrit préalable de l'auteur

