

Utilise des températures et des vitesses différentes

Températures

	Températures	Idéal pour...
→ Si tu optes pour le mode manuel, choisis des températures comprises entre 37°C et 120°C, conformément aux directives du tableau.	37–55 °C	faire fondre ou réchauffer doucement (p. ex. du chocolat)
	60–80 °C	cuisson douce, telle celle au bain-marie (idéal pour les sauces)
	80–95 °C	chauffer l'eau du thé ou le lait sans trop faire bouillir
	100 °C	cuisson des soupes, ragoûts et civets
	105–115 °C	réduire les sauces
	120 °C	idéal pour faire sauter les aliments
	Varoma	cuisson à la vapeur (légumes, viande, poisson)

Vitesses

	Vitesse	Idéal pour...
→ Sélectionne la vitesse qui convient le mieux à la recette en fonction des indications suivantes.	 vitesses	Remuer comme avec une cuillère en bois (risotto).
	vitesse 1–3	mélanger doucement, écraser les pommes de terre en purée ou hacher les aliments mous (comme les œufs durs ou les champignons crus).
	vitesse 4–6	émincer (p. ex. oignons, carottes), émulsifier (p. ex. mayonnaise, sabayon).
	vitesse 7–10	moudre ou pulvériser (p. ex. sucre, blé, café), mélanger jusqu'à obtention d'une texture onctueuse (p. ex. soupes veloutées, smoothies) ou hacher les aliments plus durs (p. ex. chocolat, fromage à pâte dure).
	Turbo (vitesse maximale par brèves impulsions)	Idéal pour hacher les ingrédients de manière uniforme et à la bonne taille (par ex. des citrons pour faire de la limonade), pour hacher des ingrédients plus durs (par ex. du jambon cru pour une sauce pour les pâtes ou pour garnir une tarte), ou pour hacher de plus grandes quantités d'ingrédients durs destinés à être hachés encore plus fin ou moulus par la suite (par ex. du parmesan). Il suffit de sélectionner une durée de 0,5 sec, 1 sec ou 2 sec et d'activer le sélecteur. Répétez l'opération si nécessaire. Si vous n'êtes pas sûr de la durée à choisir, optez pour la plus courte et répétez l'opération jusqu'à obtention du résultat souhaité.
	Mélanger en sens inverse (à faible vitesse 3)	permet de conserver l'intégrité des mets les plus délicats (jusqu'à la vitesse 3).

Fonction

Hachage

Utilisez ce tableau comme un guide et adaptez les indications en fonction de vos besoins et de vos goûts. Ajustez la quantité, la durée et la vitesse de mixage au type d'ingrédient utilisé et au résultat souhaité (utilisez par exemple la fourchette haute indiquée pour obtenir une mouture fine). Pour certains ingrédients (comme les noix par ex.), le mixage sera plus homogène si vous le réalisez par petites quantités en plusieurs fois.

Râper

Ingrédients	Quantité	Durée/Vitesse	Conseils et variantes
Carottes, navets ou daikon (radis blanc)	100 - 180 g, en morceaux (4 cm) 200 - 450 g, en morceaux (4 cm) 500 - 700 g, en morceaux (4 cm)	3 - 4 sec/vitesse 5 4 - 6 sec/vitesse 5 5 - 7 sec/vitesse 5	
Chocolat noir			
• râpé grossièrement	70 - 200 g, en morceaux 250 - 300 g, en morceaux	3 - 4 sec/vitesse 7 4 - 5 sec/vitesse 7	• Ajustez le temps à l'épaisseur du chocolat et ajoutez 1 - 2 sec si besoin.
• râpé finement	70 - 200 g, en morceaux 250 - 300 g, en morceaux	10 - 12 sec/vitesse 8 12 - 15 sec/vitesse 8	
Chocolat au lait			
• râpé grossièrement	70 - 100 g, en morceaux 150 - 200 g, en morceaux 250 - 300 g, en morceaux	3 - 4 sec/vitesse 6 4 sec/vitesse 6 4 - 5 sec/vitesse 6	
• râpé finement	70 - 200 g, en morceaux 250 - 300 g, en morceaux	6 - 7 sec/vitesse 8 7 - 9 sec/vitesse 8	
Chocolat blanc			
• râpé grossièrement	70 - 200 g, en morceaux 230 - 300 g, en morceaux	2 - 3 sec/vitesse 7 4 sec/vitesse 7	• Ajustez le temps à l'épaisseur du chocolat et ajoutez 1 - 2 sec si besoin.
• râpé finement	70 - 200 g, en morceaux 250 - 300 g, en morceaux	6 - 8 sec/vitesse 8 8 - 9 sec/vitesse 8	
Chou (blanc/rouge)			
• râpé grossièrement	200 - 400 g, en morceaux	2 - 4 sec/vitesse 5	
• râpé finement	200 - 400 g, en morceaux	6 - 8 sec/vitesse 5	
Fromage			
• à pâte mi-dure (gruyère ou emmental par ex.)	70 - 300 g, en morceaux (2 - 3 cm)	5 - 14 sec/vitesse 7	• Retirez la croûte avant de râper.
• à pâte dure (parmesan ou autre fromage)	50 - 70 g, en morceaux (3 cm) 100 - 250 g, en morceaux (3 cm)	10 sec/vitesse 10 12 - 20 sec/vitesse 10	
Pain (frais ou dur, blanc ou de campagne...)			
• émietté grossièrement	100 g de pain, en morceaux (3 cm)	3 - 10 sec/vitesse 6	• Ajoutez des herbes ou de l'ail au pain avant de le râper. • La chapelure à base de pain frais doit être stockée au congélateur.
• émietté finement	100 g de pain, en morceaux (3 cm)	7 - 20 sec/vitesse 7	
Pêches, nectarines, abricots, moyennement mûrs	200 - 300 g, en quartiers 350 - 600 g, en quartiers	3 - 5 sec/vitesse 4.5 4 - 6 sec/vitesse 4.5	

Ingrédients	Quantité	Durée/Vitesse	Conseils et variantes
Pommes	100 - 300 g, en quartiers 350 - 600 g, en quartiers	2 - 3 sec/vitesse 4.5 3 - 4 sec/vitesse 4.5	
Pommes de terre et patates douces	200 - 500 g, en morceaux 600 - 800 g, en morceaux	4 - 7 sec/vitesse 5 5 - 10 sec/vitesse 5	• La durée du hachage dépend du type de pomme de terre utilisé.
Prunes, moyennement mûres	200 - 300 g, en quartiers 350 - 600 g, en quartiers	3 - 5 sec/vitesse 4.5 4 - 6 sec/vitesse 4.5	

Hacher Piler / Émincer

Ingrédients	Quantité	Durée/Vitesse	Conseils et variantes
Ail	1 gousse 10 - 20 g 25 - 70 g 100 g	2 sec/vitesse 8 3 sec/vitesse 8 3 sec/vitesse 5 3 - 5 sec/vitesse 5	
Aneth	5 - 40 g, les feuilles seulement	4 sec/vitesse 8	• Si besoin, raclez les parois du bol à la spatule et mixez de nouveau 2 sec/vitesse 8.
Glace pilée	200 - 550 g de glaçons	3 - 8 sec/vitesse 5	• Augmentez la quantité en veillant à ne pas dépasser la marque 1 L du bol.
Herbes aromatiques (persil, coriandre, sauge, thym, menthe par ex.)	5 g, les feuilles seulement 10 - 25 g, les feuilles seulement 30 - 40 g, les feuilles seulement	3 - 4 sec/vitesse 6 4 - 6 sec/vitesse 6 5 - 9 sec/vitesse 6	• Assurez-vous que les feuilles sont sèches pour de meilleurs résultats.
Oignon	30 - 70 g, coupé en deux 100 - 200 g, coupé en deux 220 - 350 g, coupé en deux 400 - 500 g, coupé en quatre	3 - 4 sec/vitesse 5 4 sec/vitesse 5 4 - 5 sec/vitesse 5 5 - 6 sec/vitesse 5	• Coupez les gros oignons en quatre.
Romarin	5 - 30 g, les feuilles seulement	10 sec/vitesse 8	• Si besoin, raclez les parois du bol à la spatule et mixez de nouveau 5 sec/vitesse 8.
Viande - Agneau	300 g, dénervée, en morceaux (2 - 3 cm), légèrement congelée	10 - 13 sec/vitesse 8	
Viande - Bœuf	300 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée 500 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée	10 - 13 sec/vitesse 8 13 - 16 sec/vitesse 8	• Pour un résultat homogène, coupez la viande en morceaux réguliers. • Le meilleur résultat est obtenu avec une viande partiellement congelée pendant 60 minutes.
Viande - Porc	300 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée 500 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée	8 - 10 sec/vitesse 6 12 - 14 sec/vitesse 6	
Viande - Volaille (viande blanche)	300 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée 500 g, en morceaux (3 cm), légèrement congelée	5 - 6 sec/vitesse 6 7 - 8 sec/vitesse 6	

Broyer / Moudre / Pulvériser

Ingrédients	Quantité	Durée/Vitesse	Conseils et variantes
Céréales (blé, seigle, épeautre, sarrasin, millet par ex.)	100 g 150 - 250 g	10 - 50 sec/vitesse 10 15 - 60 sec/vitesse 10	<ul style="list-style-type: none"> Les céréales peuvent être moulues grossièrement ou très fines (farine). Plus le broyage est long, plus la mouture est fine. Pour un résultat optimum, procédez par portions de 250 g maximum et renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.
Épices	20 g	20 - 60 sec/vitesse 9	<ul style="list-style-type: none"> Ajustez le temps au type d'épice choisi.
Fruits à coque			
Amandes et noisettes			
• hachées grossièrement	100 g 200 - 300 g	3 - 5 sec/vitesse 6 4 - 6 sec/vitesse 6	
• hachées finement	100 - 200 g	6 - 10 sec/vitesse 7	
Cacahuètes et noix de cajou			
• hachées grossièrement	100 - 200 g 300 g	3 - 6 sec/vitesse 5 2 - 5 sec/vitesse 5	
• hachées finement	100 - 250 g	6 - 10 sec/vitesse 7	
Noix et noix de pécan			
• hachées grossièrement	100 g 200 g 300 g	2 - 6 sec/vitesse 4 3 - 7 sec/vitesse 4 1 - 3 sec/vitesse 5	
• hachées finement	100 - 250 g	4 - 7 sec/vitesse 6	
Graines de pavot	100 - 250 g	30 sec/vitesse 9	
Graines de sésame	100 - 150 g 160 - 200 g	6 - 10 sec/vitesse 9 9 - 15 sec/vitesse 9	<ul style="list-style-type: none"> Pour de la farine, utilisez des graines non décortiquées et pour une pâte, des graines décortiquées.
Grains de café	100 - 250 g	1 min/vitesse 9	
Grains de poivre	10 g	10 sec - 1 min/vitesse 10	
Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs par ex.)	100 g 150 - 250 g	20 - 50 sec/vitesse 10 30 - 60 sec/vitesse 10	<ul style="list-style-type: none"> Pour un résultat optimum, broyez par portions de 250 g maximum et renouvelez l'opération. La durée du mixage dépend du type de légumineuse.
Riz	100 - 150 g	1 - 1 min 30 sec/vitesse 10	
Sucre glace (blanc, brun, roux)	100 g 150 g 200 g	11 - 14 sec/vitesse 10 15 - 18 sec/vitesse 10 17 - 20 sec/vitesse 10	<ul style="list-style-type: none"> Pour un meilleur résultat, moule le sucre par portions de 100 - 200 g.

Cuisson

Vapeur

Les temps de cuisson, qui dépendent de la quantité, de la qualité et du degré de maturité des ingrédients utilisés, sont donnés ici à titre indicatif. Utilisez ce tableau comme guide et ajustez ces temps en fonction de vos goûts.

Pour une durée de cuisson supérieure à 30 minutes, ajoutez 250 g d'eau par tranche de 15 minutes supplémentaires. Veillez à ne pas obstruer tous les orifices du Varoma et du plateau vapeur afin de laisser circuler la vapeur, et à ne pas gêner la bonne fermeture du couvercle du Varoma.

Mettez 500 g d'eau ou de bouillon dans le bol de mixage et faites cuire à la vapeur : **durée/Varoma/vitesse 1**.

Fruits / Légumes

Le temps de cuisson des fruits dépend de la variété choisie et de leur état de maturité. Il est souvent possible d'augmenter les quantités en ajoutant jusqu'à 500 g sur le plateau vapeur.

Ingrédients	Quantité	Durée	Accessoire TM	Conseils et variantes
Abricots	300 - 400 g, coupés en deux 500 g, coupés en deux	9 - 12 min 10 - 15 min	Panier cuisson Varoma	
Ananas	200 - 400 g, en morceaux (0.5 cm d'épaisseur) 500 g, en morceaux (0.5 cm d'épaisseur)	10-15 min 15-20 min	Panier cuisson Varoma	
Asperges	800 g	23 - 35 min	Varoma	• Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de la tige.
Bananes	2 bananes	12 min	Varoma	• Pour une banane au chocolat, incisez la banane et insérez-y 1-2 carrés de chocolat.
Brocoli, en bouquets	250 g 400 - 800 g	11 - 15 min 15 - 22 min	Panier cuisson Varoma	
Bulbe de fenouil	200 - 400 g, coupé en quatre 500 - 800 g, coupé en quatre 100 - 400 g, en rondelles (1 cm) 500 - 800 g, en rondelles (1 cm)	18 - 25 min 27 - 30 min 15 - 20 min 18 - 25 min	Panier cuisson Varoma Panier cuisson Varoma	
Carottes	200 - 500 g, en rondelles (0.5 cm) 550 - 800 g, en rondelles (0.5 cm) 300 - 1000 g, fines, entières	18 - 24 min 25 - 30 min 25 - 30 min	Panier cuisson Varoma Varoma	

Ingrédients	Quantité	Durée	Accessoire TM	Conseils et variantes
Céleri	200-400 g, en tronçons (2 cm) 500-800 g, en tronçons (2 cm)	20-25 min 25-30 min	Panier cuisson Varoma	
Céleri-rave	200-450 g, en morceaux (2 cm) 500-800 g, en morceaux (2-3 cm)	13-17 min 20-25 min	Panier cuisson Varoma	
Champignons	100-300 g, entiers 400-500 g, entiers 200-300 g, coupés en quatre 400-500 g, coupés en quatre	10-15 min 15 min 10-12 min 13-15 min	Panier cuisson Varoma Panier cuisson Varoma	• Coupez les gros champignons en huit.
Chou	300 g, en lanières (1-2 cm) 400-800 g, en lanières (1-2 cm)	10-15 min 13-18 min	Panier cuisson Varoma	
Chou-fleur, en bouquets	300 g 400-900 g	15-20 min 20-25 min	Panier cuisson Varoma	
Chou-rave, navet ou daikon (radis blanc)	200-600 g, en morceaux (2-3 cm) 700-1000 g, en morceaux (2-3 m)	18-25 min 24-30 min	Panier cuisson Varoma	
Courgettes	200-500 g, en deux et en rondelles (1 cm) 600-800 g, en deux et en rondelles (1 cm)	14-19 min 20-25 min	Panier cuisson Varoma	
Épinards, frais	500 g	10-12 min	Varoma	• Maximum 500 g.
Haricots verts	200-300 g, en tronçons (3-5 cm) 400-800 g, entiers	15-25 min 15-30 min	Panier cuisson Varoma	
Panais	200-500 g, en morceaux (2-3 cm) 600-1000 g, en morceaux	10-15 min 15-20 min	Panier cuisson Varoma	• Pour un résultat homogène, coupez en morceaux réguliers.
Papaye	1 petite papaye, coupée en deux	10-15 min	Varoma	• Pour doubler la quantité, ajoutez une autre papaye, coupée en deux, sur le plateau vapeur.
Pêches	300-450 g, coupées en deux 500 g, coupées en deux	8-12 min 10-15 min	Panier cuisson Varoma	
Petits pois	200-500 g, congelés 600 g, congelés	15-18 min 18-22 min	Panier cuisson Varoma	
Poireaux	200-400 g, en rondelles 500-800 g, en rondelles	15-20 min 20-25 min	Panier cuisson Varoma	
Poires	200-400 g, coupées en quartiers 500-800 g, coupées en quartiers 200-400 g, coupées en deux 500-800 g, coupées en deux	10-16 min 15-20 min 13-18 min 18-23 min	Panier cuisson Varoma Panier cuisson Varoma	
Poivrons	100-300 g, en lanières (1.5 cm) 400-800 g, en lanières (1.5 cm)	10-14 min 12-15 min	Panier cuisson Varoma	
Pommes	200-400 g, en quartiers 500 g, en quartiers	10-22 min 12-25 min	Panier cuisson Varoma	
Pommes de terre nouvelles, petites	600 g 700-1200 g	30-35 min 35-40 min	Panier cuisson Varoma	
Pommes de terre et patates douces	200-600 g, en morceaux (2 cm) 700-1000 g, en morceaux (2 cm)	17-30 min 20-35 min	Panier cuisson Varoma	



Ingrédients	Quantité	Durée	Accessoire TM	Conseils et variantes
Prunes	200-400 g, coupées en deux 500 g, coupées en deux	7-10 min 12-14 min	Panier cuisson Varoma	
Rhubarbe	300-450 g, coupée en morceaux (1.5-2 cm) 500-800 g, coupée en morceaux (1.5-2 cm)	8-18 min 12-22 min	Panier cuisson Varoma	

Viande / Poissons et fruits de mer

Veillez à ne pas obstruer tous les orifices du Varoma pour laisser la vapeur circuler. Répartissez les morceaux entre le Varoma et le plateau vapeur, en plaçant les plus gros dans le Varoma et les plus petits sur le plateau vapeur.

Ingrédients	Quantité	Durée	Accessoire TM	Conseils et variantes
Boulettes de viande (de la taille d'un abricot)	500 g 1100 g	24-27 min 24-27 min	Varoma et plateau vapeur	<ul style="list-style-type: none"> Mettez 500 g dans le Varoma et 600 g sur le plateau vapeur.
Escalopes de dinde	3 escalopes (600 g env.)	15-25 min	Varoma et plateau vapeur	
Filet de bœuf	500 g (1 morceau)	12-30 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> Ajustez le temps de cuisson à la taille du rôti et au type de cuisson souhaité. Pour une viande bien cuite, choisissez le temps le plus long.
Filets de poulet	3 filets (500 g env.) 6 filets (800 g env.)	25 min 25 min	Varoma et plateau vapeur	<ul style="list-style-type: none"> Mettez les morceaux les plus gros dans le Varoma et les plus petits sur le plateau vapeur. Ce temps correspond à une viande bien cuite.
Rôti de porc	500 g, coupé en deux 1500 g, coupé en deux	25 min 30 min	Varoma et plateau vapeur	<ul style="list-style-type: none"> Mettez 500 g dans le Varoma et 1000 g sur le plateau vapeur.
Saucisses de Strasbourg	6 saucisses 12-14 saucisses	10-15 min 10-15 min	Varoma et plateau vapeur	<ul style="list-style-type: none"> Le temps de cuisson peut varier en fonction de la grosseur des saucisses.
Grosses crevettes (40 g chacune env.), non décortiquées	400 g 500 g	9-11 min 11-16 min	Panier cuisson Varoma	<ul style="list-style-type: none"> Vérifiez que les crevettes sont roses et suffisamment cuites avant de stopper la cuisson. Si les crevettes sont surgelées, augmentez le temps de 2 min.
Moules, non décortiquées	500 g 1000 g	15 min 23 min	Varoma	<ul style="list-style-type: none"> Mettez les moules dans le Varoma et mettez ce dernier en place seulement lorsque la température Varoma est atteinte.

Ingrédients	Quantité	Durée	Accessoire TM	Conseils et variantes
Poisson en filets (saumon, truite, bar, cabillaud par ex.)	2-3 morceaux, 150 g chacun, (2-2.5 cm d'épaisseur) 5-6 morceaux, 150 g chacun, (2-2.5 cm d'épaisseur)	12-18 min	Varoma Varoma et plateau vapeur	<ul style="list-style-type: none"> • Si vous utilisez du poisson surgelé, augmentez le temps de cuisson de 5 min. • Répartissez les morceaux de poisson entre le Varoma et le plateau vapeur.
Poisson entier (truite, dorade, perche par ex.)	2 (440 g chacun env.) 4 (440 g chacun env.)	15-17 min 17-20 min	Plateau vapeur Varoma et plateau vapeur	