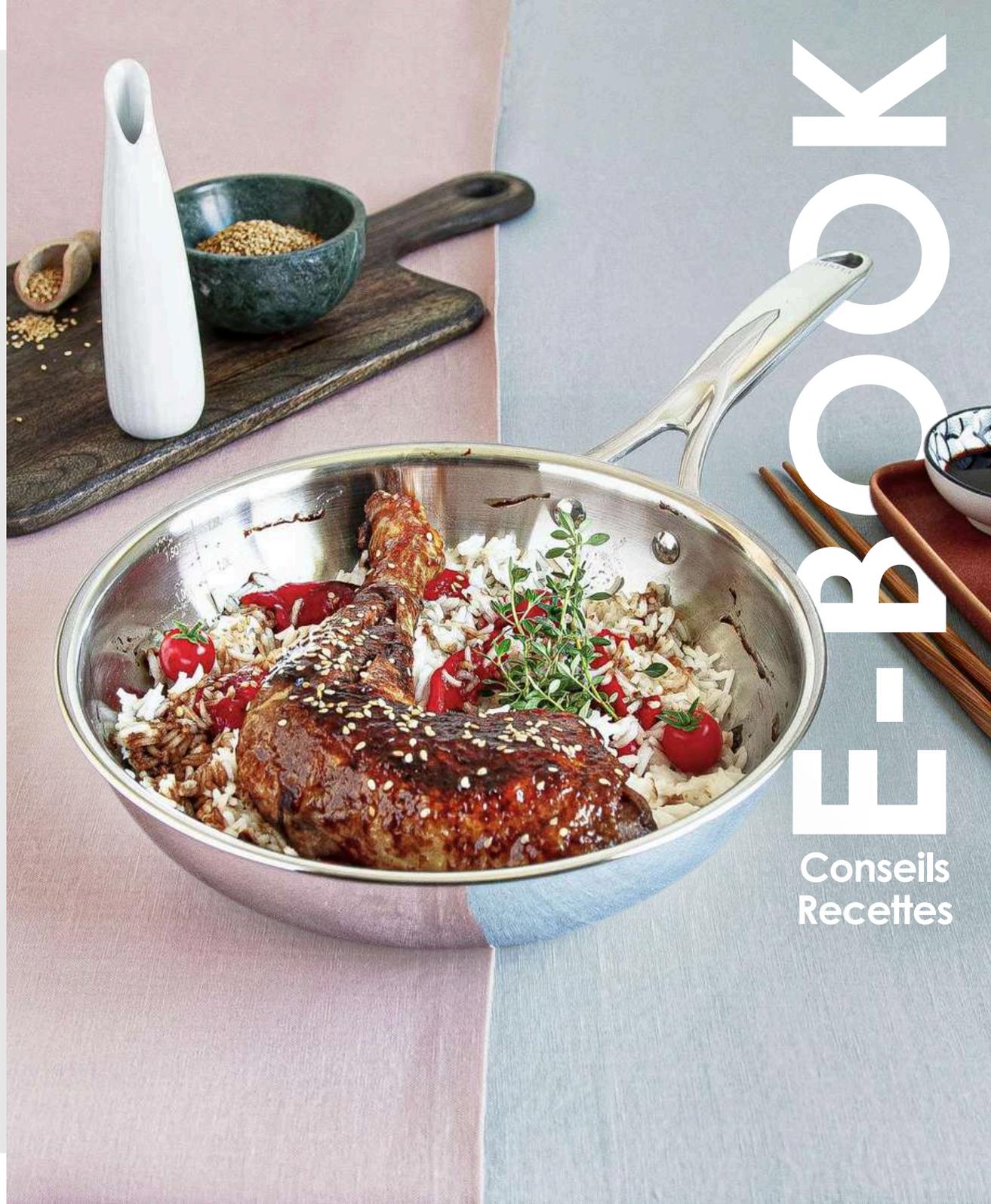


**Et si Culinarion
vous aidait
à bien cuisiner
avec l'inox ?**


Culinarion
— PARTAGEONS NOS SECRETS —



K

O

O

B

U

E

Conseils
Recettes

EDITO

L'inox, la cuisson saine par excellence

Chez **Culinarion**, nous savons que la cuisine est bien plus qu'une simple succession de recettes : c'est un **art de vivre, un plaisir du quotidien**. Pour réaliser des plats savoureux avec précision et maîtrise, le choix des ustensiles est essentiel.

L'inox s'impose comme un matériau incontournable dans la cuisine moderne : durable, performant et sécuritaire, il accompagne aussi bien les chefs que les amateurs passionnés.

Dans cet e-book, nous vous proposons de découvrir l'univers de l'inox à travers **deux marques spécialistes** : **CRISTEL** et **CHEFS&CO**, ainsi que des **techniques de cuisson et des recettes** dédiées pour réaliser des plats exquis.

Vous apprendrez également comment **entretenir et optimiser vos ustensiles en inox pour les conserver toute une vie**.

À vos fourneaux et bon voyage gourmand,

La Brigade Culinarion

SOMMAIRE

CRISTEL : L'histoire, les conseils et recettes

- | | | | | | | | | |
|------------|--|--|------------|---|-----------------------------------|------------|---|-----------------------------------|
| P4 |  | Pourquoi choisir l'inox en cuisine ? | P5 |  | La marque CRISTEL, une référence | P6 |  | Conseils d'entretien avec CRISTEL |
| P7 |  | Cuisses de poulet aux graines de sésames | P8 |  | Linguines aux cèpes | P9 |  | Gnocchis épinard et ricotta |
| P10 |  | Bœuf Bourguignon | P11 |  | Légumes Teriyaki | P12 |  | Filet mignon aux légumes |
| P13 |  | Magret de canard aux prunes rouges | P14 |  | Bœuf aux petits légumes | P15 |  | Crumbles de tomates |
| P16 |  | Pomme au four | P17 |  | Cookie géant aux noix et chocolat | | | |

CHEFS&CO

- | | | | | | | | | |
|------------|---|-----------------------------------|------------|--|--|------------|---|-----------------------------|
| P18 |  | La marque Chefs&Co, sa gamme inox | P19 |  | Le test de la goutte d'eau avec Chefs&Co | P20 |  | Recette Bonus avec Chefs&Co |
|------------|---|-----------------------------------|------------|--|--|------------|---|-----------------------------|

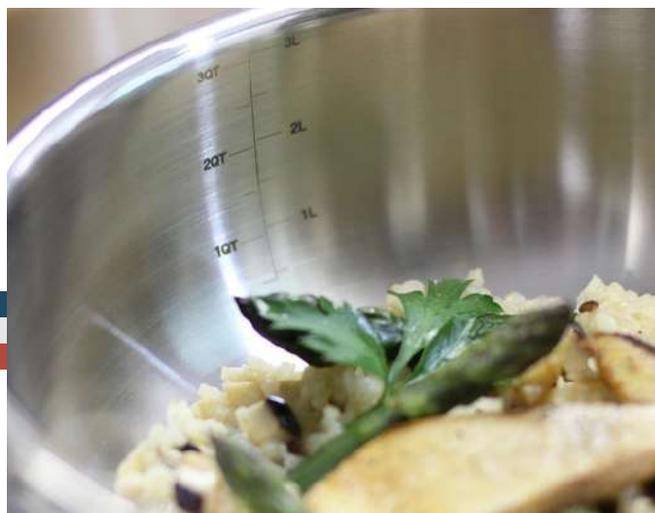
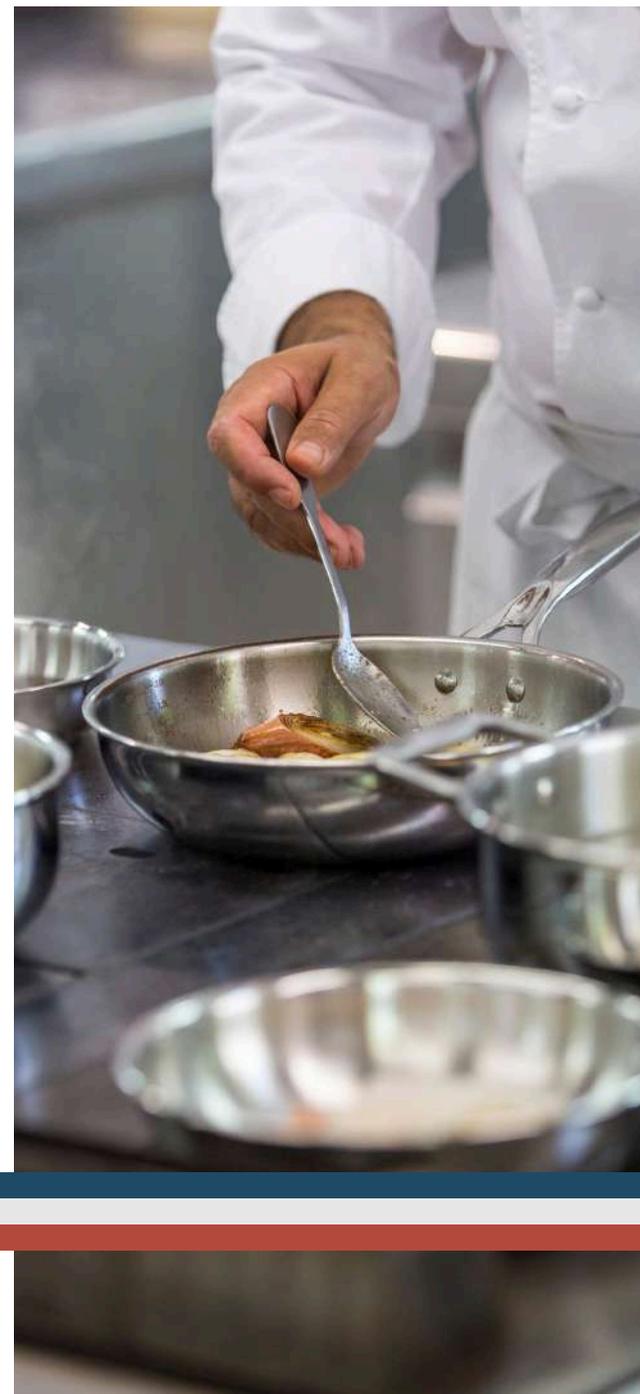
Pourquoi choisir l'inox en cuisine ?

L'inox est un matériau **sain et neutre** qui ne libère aucune particule dans les aliments, garantissant une **cuisson sans risque et sans PFAS**.

Ultra-résistant, il ne rouille pas, supporte les hautes températures et dure des années. Sa **diffusion homogène de la chaleur** permet une cuisson précise, idéale pour saisir et mijoter.

Facile à entretenir, il passe au lave-vaisselle et **ne retient ni bactéries ni odeurs**. **100 % recyclable**, il constitue une **alternative écologique** aux revêtements synthétiques.

Un choix **durable et performant** pour cuisiner en toute sérénité.



Histoire et conseils

LA MARQUE CRISTEL : UNE RÉFÉRENCE



Avec son usine fondée en 1826 en Franche-Comté, CRISTEL est aujourd'hui une marque emblématique de la cuisine haut de gamme. Forte d'un savoir-faire artisanal et industriel unique, elle a su allier tradition et innovation pour proposer des ustensiles en inox de haute qualité, fabriqués en France. Son système de poignées amovibles, révolutionnant le rangement et la maniabilité des casseroles, certifiés Origine France Garantie et garantis à vie, font partie des innovations qui ont séduit les cuisiniers du monde entier.

Engagée pour une production durable et responsable, CRISTEL utilise des matériaux recyclables et conçoit ses ustensiles avec une attention particulière aux performances culinaires, garantissant une cuisson précise et homogène. Choisir CRISTEL, c'est opter pour un art de cuisiner exigeant et raffiné.



Les conseils de CRISTEL pour entretenir et prendre soin de votre inox



Bien entretenir l'inox : le secret

L'inox, avec son éclat naturel et sa robustesse, est bien plus qu'un simple matériau : c'est l'allié des cuisines élégantes et performantes. Pour préserver sa beauté et son efficacité au fil du temps, quelques gestes simples suffisent.

Après chaque utilisation, offrez-lui une attention délicate : un nettoyage à l'eau chaude savonneuse avec une éponge douce redonne instantanément à votre inox son éclat d'origine. Son secret ? Une simplicité d'entretien qui vous accompagne jour après jour, sans effort, pour une cuisine toujours impeccable et inspirante.



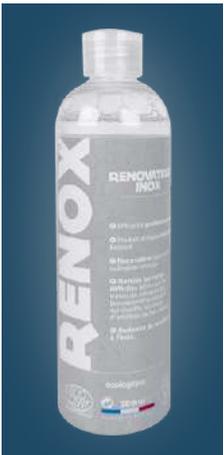
Besoin d'un petit coup d'éclat supplémentaire ?

L'inox brille par son élégance, mais il mérite un entretien à la hauteur ! Le **Renox Nettoyeur Rénovateur Écologique** élimine taches, traces et dépôts calcaires sans abîmer ni laisser de résidus.

Un simple coup d'éponge, un rinçage, et votre inox retrouve tout son éclat.

Une solution efficace et facile à utiliser pour une brillance impeccable au quotidien !

Je clique sur le produit pour en savoir +



Recettes

Cuisses de poulet aux graines de sésame



Difficulté
Facile

Préparation
5 min

Cuisson
20-25 min

Personnes
2

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 2 c.à.s de miel
- 3 c.à.s de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s de graines de sésame
- 1 brin de thym frais
- 120 g de riz basmati
- 10 tomates cerises
- 1 c.à.s d'huile végétale

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle sautoir
Castel'Pro



Rösle
Presse-ail



Patisse
Cuillère à miel



Chefs&Co
Bol à mixer

Astuce de la Brigade

Si vous souhaitez une peau très croustillante : commencez la cuisson à sec dans la poêle en inox sans matière grasse. Une fois dorée, ajoutez l'huile et poursuivez la cuisson à feu doux pour éviter que la sauce ne brûle trop vite.

Étapes

La préparation de la marinade

Dans un bol, mélanger la sauce soja, le miel, le vinaigre de riz et l'ail pressé.

Plonger les cuisses de poulet dans cette marinade (vous pouvez laisser reposer si vous le souhaitez).

La cuisson du poulet

Chauffer une poêle en inox à feu moyen avec un filet d'huile végétale. Déposer les cuisses de poulet côté peau et les faire dorer 5 min jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Retourner les cuisses et poursuivre la cuisson 5 min supplémentaires. Verser la marinade sur le poulet et poursuivre la cuisson à feu doux 15 à 20 min, en arrosant régulièrement pour bien laquer la viande.

Le riz

Pendant ce temps, cuire le riz basmati selon les instructions du paquet. Couper les tomates cerises en deux et les ajouter au riz une fois cuit.

Le dressage

Déposer le riz dans l'assiette ou directement dans la poêle pour une présentation conviviale. Ajouter la cuisse de poulet laquée, parsemer de graines de sésame et d'un peu de thym frais.

Linguines aux cèpes



Difficulté
Facile

Préparation
10 min

Cuisson
15 min

Personnes
2

Ingrédients

- 200 g de linguines
- 150 g de cèpes frais ou surgelés
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s de crème fraîche légère
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- Persil frais ciselé
- Sel et poivre

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle sautoir
Castel'Pro



Cristel
Casserole amovible



Chefs&Co
Couteau Santoku



Peugeot
Moulin à poivre

Astuce de la Brigade

Pour une version plus légère, remplacez la crème fraîche par un mélange de ricotta et d'un peu d'eau de cuisson des pâtes. Moins de matières grasses pour plus de protéines de calcium ! Vous garderez l'onctuosité sans alourdir le plat.

Étapes

La cuisson des pâtes

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition et cuire les linguines selon les indications du paquet (généralement 8-10 min pour une texture al dente).

Égoutter les pâtes en réservant une petite louche d'eau de cuisson.

La préparation des cèpes

Nettoyer les cèpes à l'aide d'un chiffon humide et les couper en morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle en inox à feu moyen. Ajouter les cèpes et les faire revenir 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson 2 min en mélangeant bien.

L'assemblage

Pendant ce temps, cuire le riz basmati selon les instructions du paquet. Couper les tomates cerises en deux et les ajouter au riz une fois cuit.

Le dressage

Ajouter les linguines égouttées dans la poêle avec les cèpes. Verser la crème fraîche et l'eau de cuisson réservée pour bien enrober les pâtes. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre. Parsemer de persil frais ciselé avant de déguster.

Gnocchis épinard ricotta



Difficulté
Facile

Préparation
35 min

Cuisson
40 min

Personnes
6

Ingrédients

- 500 g de pousses d'épinard
- 100 g de farine
- 50 g de parmesan râpé
- 200 g de ricotta
- 1 oeuf
- 25 g de chapelure
- 25 g de beurre
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de noix de muscade
- Sel et poivre

Étapes

La préparation des épinards

Mettre en chauffe la poêle à 2/3 de la puissance de la plaque et faire tomber les pousses d'épinard avec un peu de beurre. Assaisonner avec du sel et du poivre, puis faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tombées (environ 3 min).

La pâte à gnocchis

Hacher grossièrement les épinards cuits et les placer dans un saladier. Ajouter la farine, le parmesan râpé, la ricotta, l'oeuf et la chapelure. Mélanger soigneusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.. Assaisonner avec une pincée de muscade et ajuster en sel selon votre goût.

La cuisson

Porter une grande casserole d'eau salée à frémissement (sans ébullition). Avec deux cuillères, façonner de petites quenelles et les plonger dans l'eau chaude. Laisser cuire environ 5 minutes : les gnocchis sont prêts lorsqu'ils remontent à la surface. Les égoutter délicatement et les déposer sur un torchon propre.

Le dorage

Faire chauffer une poêle à 2/3 de la puissance du feu avec un mélange de beurre et d'huile d'olive. Déposer les gnocchis précuits et les laisser colorer pendant 1 min. Retourner délicatement chaque gnocchi à l'aide d'une spatule métallique pour dorer l'autre face.

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle amovible
Casteline



Arcos
Couteau de Chef



Ipac
Burette à huile



Microplane
Zesteur

Astuce de la Brigade

Bien respecter le dosage de la farine pour éviter que les gnocchis ne soient trop compacts. La pâte doit rester souple et légèrement collante.

Bœuf Bourguignon



Difficulté
Facile

Préparation
20 min

Cuisson
3h

Personnes
6

Ingrédients

- 1,5 kg de bœuf à bourguignon
- 2 carottes
- 8 petits oignons
- 300 g de champignons de Paris
- 75 cl de vin rouge
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 50 g de farine
- 2 branches de thym
- Sel et poivre

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Faitout amovible
Casteline



Chefs&Co
Eplucheur rasoir



Chefs&Co
Couteau de Chef



Peugeot
Moulin à poivre

Astuce de la Brigade

Utilisez un vin rouge tannique et corsé comme un Côtes-du-Rhône pour donner du caractère à votre plat. Évitez les vins trop légers qui ne résisteraient pas à la cuisson longue.

Étapes

La préparation des ingrédients

Découper la viande en morceaux d'environ 4 à 5 cm. Peler et couper les carottes en rondelles. Éplucher les petits oignons. Nettoyer les champignons de Paris et les laisser entiers si leur taille le permet.

La viande

Faire chauffer un filet d'huile dans une cocotte en inox à feu moyen. Ajouter les morceaux de bœuf et les faire dorer sur toutes les faces. Saupoudrer de farine et bien mélanger pour enrober la viande.

La cuisson

Verser le vin rouge et le bouillon de bœuf jusqu'à recouvrir la viande. Ajouter les carottes, les oignons et les branches de thym. Saler, poivrer et bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 3 heures, en remuant de temps en temps.

30 minutes avant la fin de la cuisson, faire chauffer une poêle avec un peu d'huile. Ajouter les champignons et les faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes.

Les incorporer au faitout et poursuivre la cuisson.

Le dressage

Une fois prêt, vous pouvez servir avec des pommes de terre vapeur ou des tagliatelles fraîches. Pour plus d'originalité, vous pouvez essayer avec une purée de céleri-rave ou une polenta crémeuse !

Légumes Teriyaki

Difficulté
Facile

Préparation
10 à 15 min

Cuisson
20 min

Personnes
6

Ingrédients

- 300 g de chou vert
- 100 g d'oignons
- 250 g de brocolis
- 300 g de poivrons rouge
- 300 g de poivrons vert
- 300 g de courgettes
- 250 g de champignons
- 20 cl de sauce Teriyaki
- 30 g de sésame
- 2 càs d'huile de pépin de raisin

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Wok amovible
Casteline



Kai
Couteau Santoku



Totally Bambou
Planche



Gefu
Taille-légumes

Astuce de la Brigade

Le + du Wok Casteline de Cristel : La forme évasée permet de mieux faire sauter les légumes en un seul geste. Les parois multicouches permettent une cuisson plus rapide.

Étapes

La préparation des légumes

Émincer l'oignon. Tailler en julienne le chou vert, les poivrons, les courgettes et les champignons. Découper le brocoli en petits bouquets.

La cuisson

Faire chauffer la poêle à 2/3 de la puissance maximale du feu.

Vérifier la température avec le test de la goutte d'eau : une goutte d'eau doit perler et danser sur la surface de la poêle. Une fois la poêle bien chaude, ajouter un filet d'huile et faire sauter les légumes à feu vif.

Le dressage

Ajouter la sauce teriyaki et parsemer de graines de sésame. Mélanger rapidement pour bien enrober les légumes et servir immédiatement.

Filet mignon aux légumes



Difficulté
Facile

Préparation
20 min

Cuisson
30 min

Personnes
4

Ingrédients

- 1 filet mignon de porc
- 80 g de graines (soja, amandes, sésames..)
- 10 cl de sauce soja
- 1 c.à.s de miel
- 1 patate douce
- 2 carottes
- 1 panais
- 2 navets ronds
- Sel et poivre

Étapes

La préparation du filet mignon

Préchauffer le four à 120°C. Déposer le filet mignon dans un plat et le faire mariner 30 min dans la sauce soja en le retournant régulièrement.

La préparation des légumes

Éplucher les légumes et les couper en cubes réguliers pour une cuisson homogène.

La cuisson

Chauffer une poêle à 2/3 de la puissance de la plaque et faire le test de la goutte d'eau : une goutte d'eau doit perler et danser sur la surface. Une fois la poêle bien chaude, colorer le filet mignon sur toutes ses faces, puis le réserver. Dans la même poêle, faire revenir les légumes dans les sucs de viande pendant quelques minutes à feu moyen. Baisser le feu à 1/3 de la puissance, couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.

La finition

Badigeonner le filet mignon du mélange de miel et sauce soja puis parsemer de graines. Déposer le filet mignon sur les légumes. Mettre la poêle au four et cuire à 120°C pendant 20 min.

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle amovible
Mutine



Nogent
Bliester



De Buyer
Pinceau silicone



Opinel
Couteau d'office

Astuce de la Brigade

Pour une cuisson parfaite, utiliser la sonde électronique pour maîtriser votre cuisson.
Pour avoir une cuisson rosée du filet mignon, il faut 64°C à coeur et 66°C pour une cuisson à point.

Magret de canard aux prunes rouges



Difficulté
Facile

Préparation
10 min

Cuisson
15 min

Personnes
2

Ingrédients

- 1 magret de canard
- 5 prunes rouges
- 2 échalotes ciselées
- 3 cl de vinaigre balsamique
- 1 c.à.s de miel
- Sel et poivre

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle sautoir
Castel'Pro



Cristel
Couvercle en verre



Chefs&Co
Couteau d'office



Rösle
Thermo-sonde

Astuce de la Brigade

Utilisez une sonde de cuisson : Bleu = 50°C à cœur ; Saignant = 55°C à cœur ; Rosé : 60°C à cœur ; À point = 65°C à cœur
Piquez la sonde dans la partie la plus épaisse du magret sans toucher la graisse.

Étapes

La préparation des ingrédients

Inciser la peau du magret en quadrillage sans entailler la chair. Assaisonner généreusement avec du sel et du poivre. Dénoyer les prunes et les couper en deux.

La cuisson du magret

Faire chauffer une poêle à 2/3 de la puissance du feu. Déposer le magret côté peau dans la poêle chaude et laisser cuire 5 à 6 min jusqu'à ce que la graisse fonde et que la peau soit bien dorée. Retourner le magret, baisser le feu à 1/3 et poursuivre la cuisson pendant 8 à 10 min selon la cuisson désirée. Retirer le magret et le laisser reposer sur une grille pour qu'il reste juteux.

La préparation de la sauce aux prunes

Dans la même poêle, ajouter les échalotes émincées et les faire suer pendant 5 min à feu doux. Déglacer avec le vinaigre et incorporer le miel en mélangeant bien. Ajouter les prunes et laisser mijoter pendant 5 min pour qu'elles caramélisent légèrement.

L'assemblage

Remettre le magret dans la poêle avec les prunes et laisser réchauffer 2 min. Vous pouvez servir le magret tranché ou entier, nappé de sauce aux prunes.

Bœuf aux petits légumes



Difficulté
Facile

Préparation / Repos
30 min / 1h

Cuisson
10 min

Personnes
3

Ingrédients

- 2 rumstecks
- 1 c.à.s de sésame
- 2 œufs
- 120 g de riz thaï cuit
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 noix de beurre
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl d'huile de sésame
- Piment en poudre (au goût)

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Casserole
1826



Cristel
Poêle Exceliss



Miyabi
Couteau Shotoh



Cole&Mason
Mortier

Astuce de la Brigade

Pour une touche parfumée, ajouter un zeste d'orange dans la cocotte en fin de cuisson pour une saveur subtile qui relèvera le goût du plat sans l'alourdir.

Étapes

La préparation des ingrédients

Couper la viande en fine lamelle puis placez-la dans un récipient et ajouter la sauce soja et l'huile de sésame, l'ail, le piment, le gingembre et le sésame. Laisser macérer 1h au réfrigérateur. Laver, éplucher et tailler tous les légumes en petits morceaux.

La cuisson

Dans la casserole, faites chauffer un peu de beurre et faites cuire les œufs au plat. Réserver. Ajouter directement une cuillère à soupe d'huile de sésame dans la même casserole, faites revenir les oignons nouveaux puis les légumes et ajouter enfin la viande, mélanger quelques minutes jusqu'à ce que tout soit cuit.

L'assemblage

Servir le riz avec la viande, les petits légumes et un œuf sur le dessus.

Crumble de tomates



Difficulté
Facile

Préparation
15 min

Cuisson
50 min

Personnes
4 à 6

Ingrédients

- 1,5 kg de tomates
- 1 gousse d'ail hachée
- 6 pincées de piment d'Espelette
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 80 g de parmesan
- 120 g de chapelure
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Faitout
Castel'Pro



Microplane
Râpe multi-faces



Oxo
Presse-ail



Chefs&Co
Bol à mixer

Astuce de la Brigade

Pour un contraste intéressant, accompagnez ce crumble d'une salade de roquette légèrement assaisonnée avec une vinaigrette au balsamique et aux noix. L'amertume de la roquette relèvera la douceur des tomates confites.

Étapes

La préparation des tomates

Préchauffer le four à 150°C. Couper les tomates en quartiers et les déposer directement dans le faitout. Ajouter l'ail, arroser d'un filet d'huile d'olive, puis assaisonner avec du sel et du piment d'Espelette. Placer le faitout dans le four et laisser cuire 30 min, jusqu'à ce que les tomates soient bien confites.

La préparation du crumble

Dans un saladier, mélanger du bout des doigts la farine, le beurre coupé en morceaux, le parmesan râpé et la chapelure. Travailler la pâte jusqu'à obtenir une texture granuleuse et sableuse.

L'assemblage et la cuisson

Sortir le faitout du four et répartir la pâte à crumble sur les tomates confites.

Remettre le faitout au four et laisser cuire 20 min toujours à 150°C, jusqu'à ce que le crumble soit doré et croustillant.

Pomme au four

Difficulté
Facile

Préparation
15 min

Cuisson
30 min

Personnes
4

Ingrédients

- 4 pommes royal Gala
- 40 g de fruits secs
- 80 g de roquefort
- 1/2 jus de citron
- 1 càs de ciboulette hachée
- 20 g de beurre fondu

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Mini Casserole
Castel'Pro



Chefs&Co
Vide-pomme



Patisse
Cuillère à miel



Victorinox
Couteau d'office

Astuce de la Brigade

Une variante avec des poires : Remplacez les pommes par des poires Conférence ou Comice, plus fondantes et parfumées. Réduisez la cuisson à 20 min à 180°C pour éviter qu'elles ne se désagrègent.

Étapes

La préparation des pommes

Préchauffer le four à 180°C. Laver les pommes et découper un chapeau sur le dessus. Évider délicatement le cœur à l'aide d'une cuillère sans percer le fond.

La préparation des cèpes

Hacher grossièrement les fruits secs. Émietter le roquefort et le mélanger avec les fruits secs dans un saladier. Ajouter un filet de miel pour lier l'ensemble et bien mélanger.

Répartir la farce à l'intérieur des pommes en tassant légèrement. Remettre les chapeaux sur les pommes pour préserver l'humidité pendant la cuisson.

La cuisson

Placer une pomme dans chaque mini casserole avec un cuillère d'eau au fond et cuire 30 min au four.

Le dressage

Servir chaud, accompagné d'une salade de jeunes pousses ou en dessert pour une touche sucrée-salée originale.



Cookie géant aux noix et chocolat



Difficulté
Moyenne

Préparation
10 min

Cuisson
40 min

Personnes
4

Ingrédients

- 150 g de farine
- 70 g de miel
- 10 g de levure
- 1 oeuf
- 100 g de beurre
- 30 g de noix concassées
- 80 g de chocolat noir et blanc concassés

Ustensiles

Je clique sur les produits pour en savoir +



Cristel
Poêle amovible
Casteline



Cristel
Poignée



Cole&Mason
Mortier



De Buyer
Fouet

Astuce de la Brigade

Juste après avoir versé votre pâte dans la poêle, couvrez avec un couvercle en verre ou une cloche. La vapeur créée aidera le cookie à rester bien tendre tout en cuisant uniformément, sans dessécher la pâte. Et pour une texture encore plus fondante, remplacez une partie du sucre par du miel ou du sirop d'érable, qui retient mieux l'humidité !

Étapes

La préparation

Faire chauffer une poêle avec le beurre à 1/3 de la puissance maximale de la plaque. Mélanger pour faire fondre le beurre, puis retirer du feu.

La pâte à cookie

Ajouter l'œuf et le miel en remuant bien. Incorporer ensuite la farine et la levure chimique. Remettre la poêle sur le feu à 1/3 de la puissance et laisser cuire doucement 10 min sans couvercle.

La cuisson

Parsemer le cookie de noix et de morceaux de chocolat. Couvrir avec un couvercle et poursuivre la cuisson encore 15 min. Éteindre le feu et laisser reposer à couvert pendant 15 min pour que la cuisson se termine en douceur.

La gamme inox

À propos de

CHEFS&CO

Révéléateur de plaisirs



L'innovation au service de tous

Lancée en 2015 par **Culinarion**, la marque **CHEFS&CO** a pour objectif d'offrir aux passionnés de cuisine des ustensiles de qualité professionnelle à des prix accessibles.

[Découvrir la marque](#)

L'Inox **Triply**

Bien plus qu'une simple technologie : c'est une garantie de **durabilité**, de performance et de **sécurité alimentaire**, pour des **cuissons maîtrisées et sans risque pour la santé**.

- **Cuisson saine** : 3 couches (inox/aluminium/inox) parfaite diffusion de la chaleur
- **Fabriqué en France** : un savoir-faire local, une production responsable
- **Garantie à vie** : solidité exceptionnelle, forte résistance aux rayures

[Voir la collection](#)



La technique infailible

Le test de la goutte d'eau

AVEC CHEFS&CO

Révéléateur de plaisirs

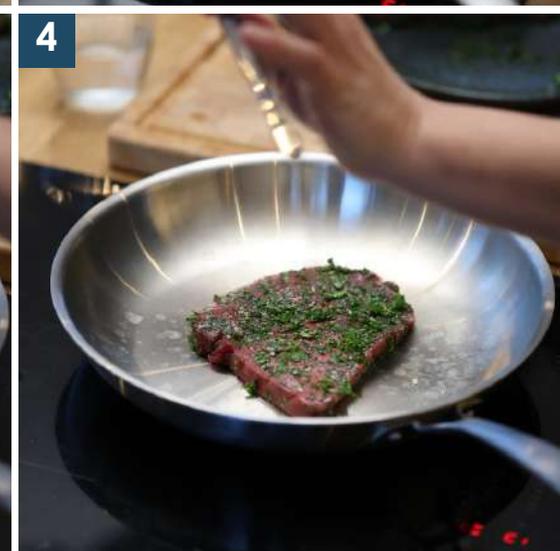
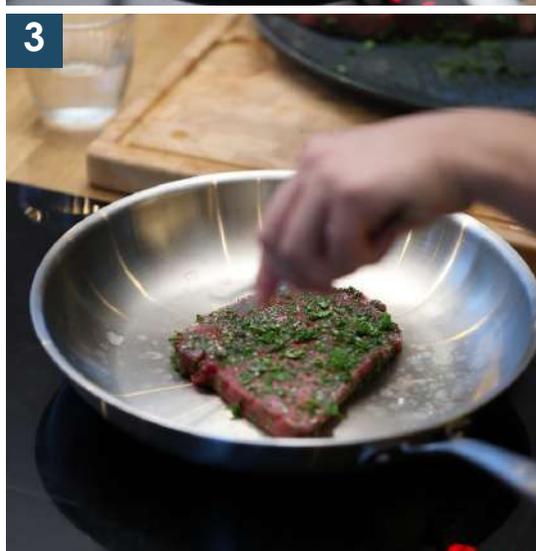
1 Chauffez votre poêle en inox à feu moyen pendant environ 2 à 3 min. **Ne mettez pas de matière grasse à cette étape.**

2 Ajoutez une goutte d'eau au centre de la poêle. Observez la réaction :

- Si l'eau s'évapore immédiatement, la poêle est trop chaude. Réduisez légèrement la température et réessayez.
- Si l'eau reste immobile et s'évapore lentement, la poêle est trop froide. Continuez à la chauffer.
- Si la goutte forme une perle qui glisse sur la surface sans se disperser, la température est idéale ! Vous pouvez alors ajouter votre matière grasse (si nécessaire) et commencer la cuisson.

3 }
4 Déposez vos ingrédients (technique valable pour viande, légumes)

5 }
6 Et laissez cuire selon votre préparation !



Nouilles Udon au boeuf mariné et légumes



Difficulté
Facile

Préparation
20 min

Cuisson
15 min

Personnes
2

Ingrédients

- 200 g de bœuf (bavette ou filet)
- 200 g de nouilles Udon fraîches
- 1 carotte
- 100 g de champignons Shimeji
- 100 g de brocolis
- 2 feuilles de chou kale
- 2 gousses d'ail
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de fécule de maïs
- 1 c.à.s d'huile végétale
- Poivre noir

Étapes

La préparation des ingrédients

Dans un bol, mélanger l'ail haché, la sauce soja, une pincée de poivre, et la fécule de maïs. Ajouter les lamelles de bœuf et bien mélanger pour les enrober. Laisser mariner 15 min. Plonger les fleurettes de brocolis et les morceaux de chou kale dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min. Égoutter et réserver. Cuire les nouilles Udon selon les instructions du paquet, puis égoutter et réserver.

La cuisson

Chauffer l'huile végétale dans un wok ou une grande poêle à feu moyen-vif. Faire revenir les champignons Shimeji et les juliennes de carotte pendant 2-3 min. Ajouter les brocolis et le chou kale, et poursuivre la cuisson 2 min. Réserver les légumes dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter le bœuf mariné et saisir rapidement (1-2 min), jusqu'à ce qu'il soit doré mais encore tendre.

L'assemblage

Remettre les légumes dans le wok avec le bœuf, ajouter les nouilles udon, et bien mélanger le tout. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de sauce soja si nécessaire. Saupoudrer de graines de sésame et servir.

Ustensiles

Je clique sur les produits
pour en savoir +



Chefs&Co
Wok Inox Triply



De Buyer
Mandoline



Arcos
Couteau de Chef



De Buyer
Bol à mixer



De Buyer
Spatule en bois

Astuce de la Brigade

Utilisez de l'huile de sésame : Lors de la cuisson au wok, remplacez l'huile végétale par de l'huile de sésame. Cette huile apportera une saveur asiatique authentique à votre plat.



Toujours plus proche de vous !

Culinarion, c'est 48 magasins partout en France, et toujours une équipe d'expert.e.s à votre service.

TROUVEZ LE MAGASIN LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS
WWW.CULINARION.COM

Culinarion

— PARTAGEONS NOS SECRETS —

SUIVEZ-NOUS  