

## Après les fêtes, passez à la cuisson vapeur !

Le four vapeur est un allié précieux pour une cuisine saine, pleine de saveurs et moderne, avec une cuisson maîtrisée et polyvalente. Cependant, dans sa version 100% vapeur, son coût, l'entretien et l'adaptation nécessaire à son fonctionnement doivent être pris en compte avant l'achat.

*Petit panorama explicatif et alternatif avec les conseils d' A tout' Cuisines.*

### 1/ Fonctionnement du four 100% vapeur

- Il utilise un réservoir d'eau ou un raccordement à l'alimentation d'eau, selon les modèles
- Température de cuisson : entre 40 et 120°C, idéale pour une cuisson douce et homogène (four Basse pression jusqu'à 100°, Haute pression jusqu'à 120°)



### 2/ Avantages du 100% vapeur

#### Côté santé et goût :

- Préserve les nutriments, vitamines et minéraux des aliments
- Meilleure saveur, texture fondante et hydratation des plats.
- Cuisson sans matière grasse, parfaite pour une alimentation diététique.
- Réduit le dessèchement des aliments (viandes juteuses, légumes croquants...).
- Permet des cuissons réussies, bien dorées en extérieur et tendres à l'intérieur

#### Côté pratique :

- Cuisson homogène sur plusieurs niveaux sans mélange de goûts.
- Fonctions polyvalentes : réchauffer, décongeler, stériliser, étuver, cuisson sous vide.
- Économe en énergie : cuisson plus rapide et consommation en kWh moindre
- Possibilité d'obtenir des pains croustillants (fonction « coup de buée »).
- Peu de projections donc plus facile à nettoyer

### 3/ Limites du four 100% vapeur

- Prix élevé
- Entretien très régulier : nettoyage du réservoir et détartrage régulier, essuyage de la cavité après chaque utilisation.
- Installation à penser en amont pour les modèles nécessitant un raccordement à l'eau.
- Apprentissage requis : la cuisson vapeur demande un temps d'adaptation.
- Limites culinaires : oubliez les plats traditionnels gratinés ou rôtis
- Verrouillage total de la porte après démarrage de la cuisson pour les fours Haute pression

### EN CONCLUSION

La solution pour tous ceux qui veulent bénéficier des bienfaits de la vapeur sans sacrifier à la cuisine traditionnelle, le combiné vapeur : un four classique à chaleur tournante qui associe un ajout de vapeur selon le besoin.

Résultat : vous associez tous les atouts des deux types de cuisson avec, en plus, un budget moins conséquent à l'achat.