

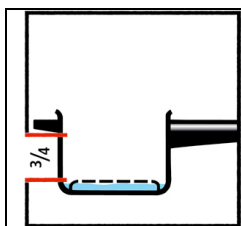
Evaluation formative : cuire à la marmite à vapeur

Séquence n°2



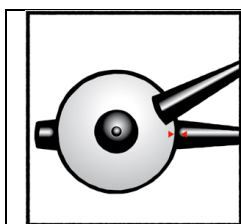
Complète la feuille suivante en t'aidant de ton Croqu'menus p.60

7. Base de cuisson



Je peux remplir la marmite à pression jusqu'au $\frac{3}{4}$ de la hauteur.

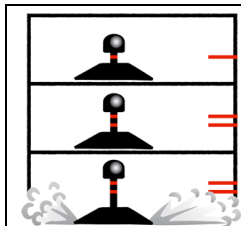
8. Base de cuisson



Comment fermer la marmite à pression

- Vérifier la soupape
- Poser le couvercle
- Vérifier les repères
- Superposer les poignées

9. Base de cuisson



Comment agir suivant les différentes marques rouges

1^{ère} marque rouge : réduire la chaleur

2^{ème} marque rouge : début de la cuisson

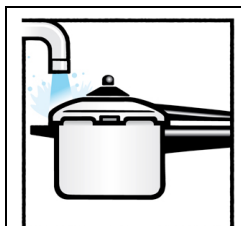
la 2^{ème} marque doit toujours être visible

Trop de pression : retirer la marmite du feu et réduire la chaleur

Compter $\frac{1}{5}$ du temps de cuisson normal.

	Dans une casserole normale	Dans une marmite à vapeur
Haricots	30 à 40 min	6 à 8 min
Carottes	15 à 20 min	3 à 4 min
Haricots noirs	60 à 90 min	12 à 18 min
Pommes de terre en robe des champs	30 à 50 min	6 à 10 min
Ragoût	90 à 120 min	18 à 24 min
Chili con Carne	60 à 90 min	12 à 18 min

10. Base de cuisson



Avant d'ouvrir, attendre que la marmite ne soit plus sous pression

Je vois cela quand la soupape est complètement descendue

J'ai différentes possibilités pour faire descendre la pression et pour ouvrir la marmite

- Poser la marmite sur une surface de cuisson froide
- La rafraichir sous l'eau courante