

1	LE MOT DE MARION A MESSAGE FROM MARION	P. 2
2	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI LOOKING AFTER YOUR VITALISEUR	P. 4
3	LE VITALISEUR LE VITALISEUR <ul style="list-style-type: none">• Le couvercle en dôme The dome-shaped lid• Le tamis perforé The perforated cooking basket• Capacités du Vitaliseur de Marion Vitaliseur de Marion capacities	P. 6
4	LES ACCESSOIRES ACCESSORIES <ul style="list-style-type: none">• La soupière et le moule à cake The soup pan and the cake tin• Le Trio Grand Chef / Le Duo céramique Le Trio / Le Duo• La soupière céramique The ceramic soup pan	P. 12
5	CUISSON COOKING	P. 18
6	QUESTIONS, GARANTIE ET PARRAINAGE QUESTIONS, GUARANTEE AND PARTNERSHIP <ul style="list-style-type: none">• Pour ceux qui se posent encore des questions For those who still have questions• Garantie Guarantee• Devenez prescripteur Become an influencer	P. 20

LE MOT DE MARION



“LE CORPS EN A BESOIN CHAQUE JOUR
POUR SE RÉGÉNÉRER ET VIVRE HARMONIEUSEMENT.”

MODE D'EMPLOI DU VITALISEUR

Vous venez d'acquérir le Vitaliseur de Marion pour cuisiner à la vapeur douce !

Grâce aux progrès considérables de la biochimie cellulaire, la diététique a désormais mis en lumière l'importance des éléments vitaux contenus dans les aliments, vitamines, oligo-éléments et sels minéraux.

Le corps en a besoin chaque jour pour se régénérer et vivre harmonieusement.

Et comme ces éléments doivent rester vivants pour être utiles à l'organisme, la diététique prescrit de respecter cette vitalité jusque dans l'assiette. C'est ce qui fait le caractère unique du Vitaliseur contrairement aux cuissons traditionnelles qui dépassent toutes largement 100° :

Il maintient la température de la vapeur constante en la régulant. Il cuit ainsi les aliments sans les dessécher et garde vivants tous leurs éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C). Mauvaises graisses, toxines et pesticides de surface sont éliminés en tombant dans l'eau de cuisson.

C'est non seulement un appareil de cuisson scientifiquement conçu pour préserver toutes les qualités nutritionnelles des aliments que vous lui confiez, mais c'est aussi un précieux allié en cuisine, puisqu'avec ses 2 accessoires (souple et le Trio Grand Chef), le Vitaliseur de Marion « sait tout faire ».

Alors pour cuire, réchauffer, mijoter, décongeler, fondre au bain marie, sans oublier de bichonner votre Vitaliseur, voici quelques conseils aussi simples qu'utiles.

Bonne cuisson, bon appétit et bonne santé !

A MESSAGE FROM MARION

“OUR BODIES NEED THEM EVERY DAY
TO REGENERATE AND ALLOW US TO LIVE A BALANCED LIFE.”

So you've just bought a Vitaliseur de Marion gentle steam cooker!

Thanks to the considerable progress which has been made in the field of cellular biology, dietitians have now highlighted the importance of the vital elements to be found in food, vitamins, trace elements and mineral salts.

Our bodies need them every day to regenerate and allow us to live a balanced life.

And as these elements have to be alive to benefit our body, dietitians advise that this nutritional vitality should be preserved until the moment the food reaches the plate. Traditional cooking methods all reach temperatures over 100°, but the Vitaliseur is different because:

It keeps the steam at a constant temperature by regulating it. So it cooks foods without drying them out and preserves all their nutrients (even the most fragile ones such as vitamin C.) It eliminates bad fats, toxins and surface pesticides, which fall into the cooking water.

Not only is it a cooking appliance specially designed by scientists to preserve all the nutrients in the foods you cook in it, but it's also a valuable ally in the kitchen because, with its 2 accessories (the soup pan and the cake tin), the Vitaliseur de Marion “can do it all”.

You'll want to use your Vitaliseur for cooking, reheating, simmering, defrosting or melting things in a bain-marie, and of course you'll want to keep it in tip-top condition, so here's some simple and useful advice.

Enjoy your cooking, your food and good health!

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

L'utilisation du Vitaliseur de Marion demande quelques précautions nécessaires :

- La meilleure solution pour entretenir votre Vitaliseur et ses accessoires : de l'eau et du liquide vaisselle ordinaire. Vous pouvez aussi parfaitement confier le tout au lave-vaisselle.
- En cas de taches un peu rebelles (calcaire, dépôts), vous pouvez utiliser une éponge métallique spécial inox (dans la plupart des grandes surfaces) pour frotter l'intérieur de la cuve (attention ne frottez pas l'extérieur, il se rayerait). Si les dépôts calcaires persistent dans la cuve, vous pouvez faire bouillir de l'eau fortement vinaigrée pendant 5 minutes et laisser reposer.
- Pour garder tout son brillant à l'acier 18/10 de votre Vitaliseur, essuyez-le bien, même quand vous le confiez au lave-vaisselle. S'il ternit malgré tout, nettoyez-le avec une crème « spécial inox » (pierre d'argile blanche), rincez soigneusement à l'eau claire, séchez et lustrez avec un chiffon doux. Pensez également au Bicarbonate, il redonnera un coup de jeunesse à votre Vitaliseur !

IMPORTANT : N'UTILISEZ JAMAIS D'EAU DE JAVEL OU DE PRODUITS CHLORÉS CAR ILS ATTAQUENT L'ACIER.

L'inox 18/10 est inerte et sans revêtement. Il est donc inoffensif avec les aliments : il ne modifie ni le goût, ni l'aspect, ni l'odeur des aliments. Ce matériau de qualité vous assure une parfaite tenue dans le temps de votre ustensile.

De plus, le Vitaliseur de Marion est garanti pendant 5 ans contre tout vice de fabrication.

LOOKING AFTER YOUR VITALISEUR

Certain precautions should be taken when using the Vitaliseur de Marion:

- The best way to keep your Vitaliseur and its accessories in good condition is to wash them in water and ordinary washing-up liquid. All parts are also dishwasher-safe.
- For stubborn stains (limescale and other deposits), you can use a special stainless steel cleaning pad (available from most supermarkets) to scrub the inside of the tank (however, don't scrub the outside as this will cause streaks). If limescale deposits persist in the tank, boil a strong vinegar and water solution for 5 minutes and leave to stand for a while.
- To keep your Vitaliseur's 18/10 stainless steel shiny, wipe it well, even if washed in the dishwasher. If it still becomes tarnished, clean it with a special stainless steel cream (white clay cleaning pads), rinse thoroughly with clean water, dry and buff to a shine with a soft cloth. You might also consider bicarbonate of soda, which will leave your Vitaliseur looking as good as new!

IMPORTANT: NEVER USE BLEACH OR CHLORINATED PRODUCTS AS THEY WILL DAMAGE THE STEEL.

18/10 stainless steel is inert and has no coating. So it is harmless to food: it does not affect the way food tastes, looks or smells. This top-quality material guarantees you perfect performance for the lifetime of your appliance.

Furthermore, the Vitaliseur de Marion is guaranteed against any manufacturing fault for 5 years.

LE VITALISEUR



UN TAMIS PERFORÉ

Le Vitaliseur de Marion n'a qu'un seul étage de cuisson perforé, car un second tamis superposé au premier entrainerait, comme un couvercle plat, une condensation et un lavage des aliments.

AVEC DES TROUS DE 6 MILLIMÈTRES

La dimension, le nombre et l'espace-ment 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 Grand Chef.

Ces paramètres sont calculés sur les normes énergétiques permettant :

- à la température de se réguler en dessous de 100°.
- de conserver au maximum les vitamines et enzymes des aliments tout en épurant les graisses, toxines et pesticides de surfaces.

A PERFORATED COOKING BASKET

The Vitaliseur de Marion has only one perforated cooking basket. The reason for this is that if a second basket were placed on top of the first, like a flat lid, this would cause condensation and the food would get wet.

WITH 6-MILLIMETRE HOLES

The size, number and position of the perforations in the cooking basket were calculated to keep the steam circulating well and the heat constant for quick and stress-free cooking. A gutter with slots was added to the cooking basket rim to allow condensation to flow straight into the tank.

These factors are calculated on the basis of energy standards so that:

- the temperature can be kept below 100°.
- all the vitamins and enzymes in the food are preserved and the fats, toxins and surface pesticides eliminated.

UN COUVERCLE 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 calculs ont été vérifiés par Guy Thieux, spécialiste de ces domaines, qui avait réalisé la duplication de l'appareil de Georges Lakhovsky...

A DOME-SHAPED LID

The curvature of the lid is vital as it allows the condensation to trickle down its sides instead of falling onto the foods, thereby preserving their taste and nutrients.

The calculations were verified by a specialist in this area, Guy Thieux, who produced a replica of Georges Lakhovsky's multi-wave oscillator...



CAPACITES DU VITALISEUR DE MARION® «GRAND CHEF»

(GRAND MODÈLE)

Le Vitaliseur de Marion est adapté pour 2 à 6 personnes Il est important de ne pas utiliser le Vitaliseur au delà de cette capacité. Le Vitaliseur peut être utilisé sur toutes plaques y compris les plaques à induction.

CONTENANCE	8 litres
DIAMETRE	24 cm
HAUTEUR TAMIS	9,6 cm
HAUTEUR TOTALE	36 cm
POIDS TOTAL	3,2 kg

LE PETIT ROBINSON

(PETIT MODÈLE)

Le Petit Robinson est idéal pour une personne seule ou deux personnes avec petits appétits. En mer, en voyage ou en appartement, ce modèle "de poche" saura trouver sa place ! Le Petit Robinson peut être utilisé sur toutes plaques y compris les plaques à induction.

CONTENANCE	5,5 litres
DIAMETRE	20 cm
HAUTEUR TAMIS	8,5 cm
HAUTEUR TOTALE	31 cm
POIDS TOTAL	2,2 kg

CONSEILS D'UTILISATION DU VITALISEUR

- 1.** Quel que soit l'objectif, cuire ou réchauffer, seule l'eau du robinet est nécessaire. Remplissez la cuve du Vitaliseur avec environ 1/3 d'eau (plus ou moins selon le temps de cuisson de vos aliments). Si vous avez peu d'aliments à cuire, vous pouvez vous limiter à 1/4 d'eau.
- 2.** Placez le couvercle sur la cuve. Posez votre Vitaliseur sur le «feu» (gaz, électricité, vitrocéramique ou induction). En attendant l'ébullition, vous avez le temps d'éplucher et de couper vos légumes.
- 3.** Une fois que l'eau bout depuis 1 à 2 minutes, placez le tamis avec vos légumes sur la cuve et recouvrez avec le couvercle. En général ne baissez pas le feu pendant la cuisson ; vous devez avoir une bonne densité de vapeur. Sauf cas isolé comme la cuisson des poissons où vous pouvez baisser le feu d'un ou deux crans. De plus, le Grand Chef nécessite moins d'énergie, vous pourrez donc baisser un peu le feu pendant la cuisson (l'eau peut bouillir simplement à petits bouillons).

VITALISEUR DE MARION® “GRAND CHEF” CAPACITIES

(LARGE MODEL)

The Vitaliseur de Marion is designed to cook food for 2 to 6 people. The Vitaliseur should not be used beyond this capacity. The Vitaliseur can be used on all types of hob, including induction hobs.

CAPACITY	8 liters
DIAMETER	24 cm
COOKING BASKET HEIGHT	9.6 cm
TOTAL HEIGHT	36 cm
TOTAL WEIGHT	3.2 kg

THE PETIT ROBINSON

(SMALL MODEL)

The Petit Robinson is perfect for a single person or two people with small appetites. On your travels or in a flat, this “pocket-size” model is the perfect solution! The Petit Robinson can be used on all types of hob, including induction hobs.

CAPACITY	5.5 liters
DIAMETER	20 cm
COOKING BASKET HEIGHT	8.5 cm
TOTAL HEIGHT	31 cm
TOTAL WEIGHT	2.2 kg

INSTRUCTIONS FOR USING LE VITALISEUR

- 1.** Whether you are using your Vitaliseur for cooking food or reheating it, you only need to use tap water. Fill the Vitaliseur's tank one-third full with water (this may need to be adjusted slightly depending on the cooking time of your food). If you are only cooking a few items of food, you can fill the tank one-quarter full with water.
- 2.** Place the lid on the tank. Place your Vitaliseur on the hob (gas, electric, vitro-ceramic or induction). While the water is coming to the boil, you have time to peel and chop your vegetables.
- 3.** When the water has been boiling for 1 to 2 minutes, place the cooking basket with your vegetables on the tank and cover with the lid. As a general rule, do not reduce the heat while cooking; you need plenty of steam. However, in certain special cases, such as cooking fish, you can lower the heat one or two notches. In addition, the Grand Chef needs less power, so you can lower the heat a little during cooking (the water can simply simmer gently).

LES ACCESSOIRES

adaptés uniquement au grand modèle

LA SOUPIÈRE

La soupière est un étage de cuisson multi-usage qui permet de cuisiner au bain-marie tout ce qui ne s'adapte pas au tamis. Elle est fabriquée, comme le Vitaliseur en Inox 18/10.



Pour cuisiner quoi ?

- Notamment les préparations liquides, telles que potages et veloutés, sauces, crèmes, flans, compotes...
- La cuisson du riz, des céréales et des légumineuses.
- Le réchauffement de vos plats en douceur sans risque de dessécher, ni d'attacher, à l'instar du bain-marie. Cela vous permettra aussi de servir vos préparations en les gardant au chaud pour vos convives.

Comment l'utiliser ?

Quelle est la quantité d'eau à utiliser avec la soupière ?

Un tiers d'eau suffit, mais si la cuisson se prolonge il faut en rajouter en complément dans la cuve pour compenser l'évaporation. L'eau ne doit surtout pas bouillir pendant la cuisson. En effet, la vapeur ne pouvant s'échapper, il risque de se créer un appel d'air entre la cuve et la soupière qui resteront coincées si jamais le feu est trop fort.

Peut-on faire cuire du riz ou des légumineuses avec le Vitaliseur ?

Oui en remplaçant le tamis par la soupière.

Cuisson du riz : Ajouter une dose de riz et deux doses d'eau froide non salée dans la soupière, puis laisser cuire selon votre goût. Vous ferez de même avec toutes les céréales (quinoa, etc...). Attention : la cuisson est plus longue qu'à la casserole.

Comment se prépare une soupe ?

Dans un premier temps, pré-cuisez les légumes pour votre soupe dans le tamis (afin de les épurer des pesticides de surface). Une fois la cuisson terminée, mixez vos légumes avec de l'eau de source puis remplacez le tamis par la soupière et laissez infuser.

LE MOULE À GÂTEAUX

Le moule à gâteau s'adapte au Vitaliseur, sans que les parois touchent les bords (essentiel pour éviter que l'eau de condensation s'écoule dans la préparation). Démontable pour un démoulage facile, il s'utilise aussi dans un four classique. Pour le montage, il vous suffit de clipser les bords sur la partie centrale (il n'y a pas de vis).

LE TRIO GRAND CHEF / LE DUO CÉRAMIQUE

Conçu spécialement pour le Vitaliseur Grand Chef, Le Trio Grand Chef est proposé séparément. Le Duo céramique, lui, a été conçu pour le Petit Robinson. Ils ont été imaginés pour animer vos cuisines, pulser votre créativité pour toujours plus de simplicité dans la relation que vous entretenez avec l'aliment.

Pour cuisiner quoi ?

Grâce au Trio ou au Duo, vous pouvez préparer un repas complet en une seule cuisson ! Le Trio Grand Chef se compose de 3 récipients en céramique de forme triangulaire et d'un support en liège. Le Duo se compose de 2 récipients en céramique en forme de demi lune et d'un support en liège. Ils permettent de cuire, mariner, confire, réaliser des sauces, des gâteaux et de nombreux desserts.

Comment l'utiliser ?

Vous pouvez utiliser les récipients à l'unité ou tous en même temps.

Le support en liège est l'élément indispensable qui assure le lien entre tamis et l'assiette sans se brûler, tout en conservant un plan de travail sec et propre. Il sert aussi de sous-plat pour présenter directement votre tamis à table ! Placez et retirez les récipients à l'aide d'un linge pour ne pas risquer de vous brûler. Vous pouvez aussi servir vos préparations dans les ramequins directement à table.

	TRIO	DUO
CONTENANCE (POUR UN RÉCIPIENT)	75 cl	56,5 cl
LONGUEUR	17,2 cm	17 cm
LARGEUR	10,9 cm	7,8 cm
HAUTEUR	11 cm	11 cm
POIDS	500 g	385 g



ACCESSORIES

suitable for the large model only

THE SOUP PAN

The soup pan is a multi-purpose bowl for cooking anything which is not suitable for the cooking basket. Like the Vitaliseur, it is made from 18/10 stainless steel.



What can I cook in it?

- Mainly liquid foods, such as soups, sauces, custard, puddings, stewed fruit...
- It's great for cooking rice, cereals and pulses
- You can gently reheat dishes without them drying out or sticking, as in a bain-marie. And you'll also be able to keep your dishes warm until you serve them to your guests.

How do I use it?

How much water should I use in the soup pan?

The tank should be one-third full, but if the cooking process goes on for some time, you'll need to top it up to compensate for water lost through evaporation. Furthermore, the water in the tank can simmer rather than boil during the cooking process.

Can I cook rice and pulses in my Vitaliseur?

Yes. Just replace the cooking basket with the soup pan.

Cooking rice: Add one part rice and two parts cold unsalted water to the soup pan, and then cook to your taste. Other cereals (quinoa, etc.) should be cooked in the same way.

How do I use it to make soup?

Firstly, pre-cook the vegetables for your soup in the cooking basket (to get rid of nitrates and surface pesticides). When the vegetables are cooked, replace the cooking basket with the soup pan, add your vegetables and cover them with spring water. Using a hand blender, blend your soup in the soup pan and then enjoy!

CAKE TIN

The cake tin adapts to the Le Vitaliseur Grand Chef, without touching the edges (essential to prevent the condensation water flowing into the food). Removable edges for easy extraction, it can also be used in a classic oven.

LE TRIO GRAND CHEF / LE DUO CERAMIQUE

Le Trio Grand Chef was designed especially for Le Vitaliseur Grand Chef and is available separately. Le Duo was designed for Le Petit Robinson. They were designed to perk up your cooking, get your creative juices flowing and simplify your relationship with food.

What can I cook in it?

With Le Trio or Le Duo, you can cook a whole meal at once! Le Trio Grand Chef consists of 3 ceramic containers and a cork mat. Le Duo consists of 2 half circle ceramic containers and a cork mat. They can be used for cooking, marinating, preserving, and making sauces, cakes and many types of desserts.

How do I use it?

You can use the containers individually or all at once. The cork mat is invaluable for getting food from the cooking basket to the plate without burning yourself - and it also helps to keep your work surface clean and dry. You can also use it as a table mat if you wish to put your cooking basket straight on the table. To avoid burning yourself, use a cloth when adding and removing the containers. You can also serve your dishes straight onto the table in their containers.

	TRIO	DUO
CAPACITY (FOR ONE CONTAINER)	75 cl	56,5 cl
LENGTH	17,2 cm	17 cm
WIDTH	10,9 cm	7,8 cm
HEIGHT	11 cm	11 cm
WEIGHT	500 g	385 g



LA SOUPIÈRE CÉRAMIQUE

adaptée uniquement au grand modèle



Dernière arrivée, la soupière en céramique se pose directement sur le tamis du Vitaliseur, contrairement à la soupière en inox qui se met à la place du tamis.

Posée ainsi sur le tamis, la soupière en céramique chauffe plus rapidement ; en effet, la vapeur circule sur les côtés de la soupière, ce qui permet de garder une bonne densité de chaleur. Vous pouvez donc garder l'eau frémissante lors de l'utilisation de cette soupière.

La soupière permet de réaliser de plus grandes quantités que dans un récipient du Trio. C'est également plus facile de remuer dans ce récipient lorsque vous préparez par exemple un risotto ou une crème.

La soupière en céramique est vendue avec un socle en liège, ce qui assure le lien entre le tamis et l'assiette sans se brûler, tout en conservant un plan de travail sec et propre. Cette soupière est proposée séparément sur notre boutique en ligne.

CAPACITÉ

1,5 L



THE CERAMIC SOUP PAN

suitable for the large modele only

The most recent addition in the Vitaliseur's accessories is the ceramic soup pan. You have to put it on the perforated cooking basket, unlike the stainless steel soup pan which replaces the perforated cooking basket.

Held in this position, the ceramic soup pan heats up quicker; the steam flows beside the soup pan, thus keeping a better heat density. Consequently, you can keep simmering water by using the soup pan.

The soup pan allows you to cook larger quantities, in comparison with one of the Grand Chef Trio's container. It is also easier to stir in the soup pan while cooking cream or risotto.

The ceramic soup pan is being sold with a cork stand, to put food from the cooking basket to the plate without burning yourself and helping you keeping your work surface clean and dry.

This accessory is available from our online shop, sold separately from the Vitaliseur.

CAPACITY	1,5 L
----------	-------

LA CUISSON

À la vapeur douce, tout cuit plus vite, ne vous étonnez pas qu'un poulet soit à point en 30 minutes, ou un poisson entier en 10 minutes.

Étant donné la variété infinie des aliments et les variables que représentent leur poids, leur épaisseur, le fait qu'ils soient frais ou décongelés, de saison ou non, les temps de cuisson ne peuvent être qu'indicatifs et non exhaustifs.

Et puis, tout dépend aussi du goût de chacun, selon que l'on préfère un légume croquant ou fondant, une viande saignante, à point ou plus cuite. (voir les temps de cuisson indicatifs sur le hors série du magazine 95°).

AUSSI LA MEILLEURE FAÇON DE VÉRIFIER LE STADE DE CUISSON CONSISTE SOUVENT À GOÛTER L'ALIMENT OU À VÉRIFIER SA TEXTURE AVEC LA POINTE D'UN COUTEAU.

Si vous souhaitez une cuisson plus rapide, coupez vos légumes très fins : leurs qualités nutritionnelles n'en seront que mieux préservées.

- Pour cuire en même temps plusieurs légumes, par exemple pommes de terre, carottes, haricots et poireaux, échelonnez les temps de cuisson : commencez par les pommes de terre qui cuisent le plus longtemps, puis ajoutez carottes et haricots, et enfin les poireaux. Ainsi tous seront à point au même moment.
- Pour cuire les légumes secs (lentilles, haricots), faites les tremper 2 heures dans l'eau froide et cuisez les 30 minutes. Mention spéciale pour les pois chiches : l'idéal est de les faire pré-germer 3 jours avant. Trempez les toute la nuit, puis rincez matin et soir en ayant pris soin de vider l'eau. Ils seront plus digestes ainsi.
- Pré-salez les viandes et les poissons 10 minutes avant de les mettre au Vitaliseur : la chair retiendra juste ce qu'il faut pour être légèrement salée au goût et le drainage des toxines et des graisses par la vapeur en sera accélérée.
- Pour finir la cuisson des fruits, vous pouvez les placer dans un récipient posé sur le tamis ou encore mieux dans la soupière, dans le Trio ou le Duo céramique : ils dégorgent encore du jus et font ainsi d'excellentes compotes.
- Pour ouvrir des huîtres, placez les fermées sur le tamis de votre Vitaliseur pendant environ 30 secondes ou plus selon la variété et leur fraîcheur.

COOKING

Food cooks more quickly when steamed, so don't be surprised to have a perfectly cooked chicken in 30 minutes, or a whole fish in 10 minutes.

Given the infinite variety of foods available and the degree to which they vary in terms of weight, thickness, the fact that they are fresh or frozen, and whether they are in season or not, the times shown below are only intended as a guide and are not exhaustive.

And then, of course, everything depends on your personal tastes, whether you prefer your vegetables crunchy or soft and your meat rare, medium or well done. (see approximate cooking times in the special edition of 95° magazine).

ALSO, THE BEST WAY TO CHECK IF FOOD IS COOKED IS OFTEN TO TASTE IT OR CHECK ITS TEXTURE WITH THE TIP OF A KNIFE.

If you want your food to cook more quickly, chop your vegetables very finely: this is also a better way of preserving their nutrients.

- To cook several vegetables at once - for example potatoes, carrots, beans and leeks - stagger their cooking times: start with the potatoes (which need longest to cook) and then add the carrots and beans, and lastly the leeks. This way, everything will be ready at the same time.
- To cook dried vegetables (lentils and beans), soak them in cold water for 2 hours and then cook them for 30 minutes. NB: for chick peas - Ideally, sprout them 3 days before. Soak them overnight and rinse them morning and evening, ensuring you change the water each time. This will make them easier to digest.
- Pre-salt meat and fish for 10 minutes before putting them in the Vitaliseur: the flesh will retain just the right amount to give it a slightly salty taste and toxins and fats will be more quickly drained out by the steam.
- To finish cooking fruit, you can place it in a container on top of the cooking basket or, even better, in the soup pan or Le Trio / Duo: it will still release juice and will stew beautifully.
- To open oysters, place them closed on your Vitaliseur's cooking basket for around 30 seconds, or more depending on the variety and how fresh they are.

POUR CEUX QUI SE POSENT ENCORE DES QUESTIONS

Combien faut-il mettre d'eau dans la cuve ?

Un tiers ou une demi hauteur (minimum 2 litres et jusqu'à 4 litres), mais si la cuisson se prolonge, il faut en rajouter en complément pour compenser l'évaporation.

Doit-on mettre de l'eau minérale ou osmosée dans la cuve ?

C'est inutile puisque la vapeur est toujours de l'eau distillée, donc pure.

Une fois que l'eau bout, peut-on baisser le feu ?

Oui (notamment sur les plaques électriques qui ont une certaine inertie) car les "gros bouillons" sont superflus. Mais attention : il faut maintenir une ébullition pour qu'il y ait toujours de la vapeur.

Tous les temps de cuisson ne sont pas indiqués dans le hors série 95° ?

Ce serait difficile, il y'a tellement d'aliments ! Et puis les temps varient aussi en fonction de la fraîcheur, de la finesse ou de l'épaisseur. Mais rien n'empêche de vérifier le stade de cuisson en goûtant, ou en piquant la pointe d'un couteau.

La cuisson de certains poissons fait mousser l'eau de la cuve et monter son niveau ?

C'est un phénomène normal : il se produit du fait des enzymes particulières exsudées par les poissons de chalut.

Quelques gouttes d'huile dans l'eau de cuisson suffisent à l'atténuer.

Des taches blanches apparaissent au fond de la cuve, que faire ?

Ce sont des taches de calcaire que l'on fait facilement disparaître avec du vinaigre blanc, du citron, de la pierre d'argile blanche ou du bicarbonate. Petite astuce : posez un demi citron non pressé dans la cuve lors de la cuisson ; vous éviterez ainsi le dépôt de calcaire sur les parois.

Le Vitaliseur est resté sur le feu et il a noirci, comment le nettoyer ?

Surtout pas de Javel ni de produit chloré. De toute façon, c'est un inconvénient esthétique qui ne nuit pas à la qualité de cuisson. S'il est peu noirci, du liquide vaisselle devrait suffire. Si vous l'avez oublié sur le feu plus longtemps, utilisez du vinaigre blanc avec du bicarbonate que vous laissez poser, votre Vitaliseur devrait retrouver son éclat.

Le Vitaliseur s'adapte à tous les types de feux ?

Oui le Vitaliseur s'adapte à tous types de feux (gaz, inductions, vitro céramiques, plaques électriques).

NB : ne posez jamais le couvercle sur la cuve, le tamis ou la soupière retournés (pour les faire sécher par exemple) Ceci pourrait créer un effet ventouse !

GARANTIE

Le Vitaliseur de Marion est fabriqué en Europe. Sa composition en acier 18/10 certifie un produit d'une haute qualité alimentaire. Un procédé mécanique est utilisé lors du polissage du Vitaliseur de Marion, demandant un certain savoir-faire, évitant toute nuisance chimique. Pour préserver la terre de ses ressources naturelles, notre vision est de limiter la fabrication du Vitaliseur chaque mois. Cette décision vise à rassembler l'ensemble des valeurs d'une consommation responsable. Le Vitaliseur de Marion bénéficie d'une garantie légale de conformité durant 5 ans à partir de votre achat. Pour bénéficier de la garantie, vous devez présenter la facture ou preuve d'achat.

Cette garantie exclut les dommages résultant :

- De chute ou choc
- D'une manipulation ou entretien non conforme au mode d'emploi
- De l'usage de détergents agressifs (eau de javel)
- D'événements extérieurs (incendie, inondation,...)

À l'exception de l'entretien selon les procédures indiquées dans le mode d'emploi de l'appareil, toute intervention sur l'appareil non effectuée par un service après-vente entraînera la nullité de la garantie. Le transport du Vitaliseur de Marion au service après-vente est au frais du possesseur.

DEVENEZ PRESCRIPTEUR DU VITALISEUR DE MARION

Vous faites partie de la grande famille du **Vitaliseur de Marion**.

Inscrivez-vous dans l'histoire de votre cuisinier préféré, en le conseillant chaque jour autour de vous. C'est grâce à vous, que de plus en plus de personnes découvrent les bienfaits de la cuisson au Vitaliseur, et améliorent ainsi leur alimentation au quotidien. Pour devenir prescripteur, rendez-vous sur votre compte sur **www.vitaliseurdemarion.fr** dans la partie «Boutique»

Suivez les instructions et faites profiter vos amis de tarifs réduits ! Vous bénéficierez d'avantages exclusifs selon le nombre de Vitaliseur prescrits autour de vous.

N'ATTENDEZ PLUS !



FOR THOSE WHO STILL HAVE QUESTIONS

How much water should I put in the tank?

The tank should be one-third or half full (minimum 2 litres, maximum 4 litres), but if the cooking process goes on for some time, you'll need to top it up to compensate for water lost through evaporation.

Should I use mineral water or reverse osmosis water in the tank?

There's little point because steam is always distilled water, so it is pure.

Should I lower the heat when the water starts to boil?

Yes (particularly on electric hobs which have fairly high thermal inertia) because the water does not need to be at a rolling boil. But please note: the water must be kept boiling to ensure that steam is always being produced.

Aren't all cooking times shown in the special edition of 95° magazine?

That would be difficult, as there are so many different types of food! And then times vary depending on how fresh, fine or thick the foods are. But you can always test if foods are cooked by tasting them or poking them with the tip of a knife.

Will cooking certain types of fish create foam in the tank and raise the water level?

It's a normal phenomenon which is caused by particular enzymes which are exuded by trawled fish. A few drops of

oil in the cooking water will reduce this.

White stains have started to appear on the bottom of the tank, what should I do?

These are limescale stains which can be easily removed with white vinegar, lemon, white clay cleaning pads or bicarbonate of soda. A little tip: place half an unpressed lemon in the tank during the cooking process; this will stop limescale building up on the sides.

The Vitaliseur was left on the heat and has turned black, how can I clean it?

Never use bleach or chlorinated products. In any case, it's only aesthetic damage and it will not impair the quality of the food. If the black stain is small, you should be able to remove it with washing up liquid. If you left the Vitaliseur on the heat for longer, use white vinegar with bicarbonate of soda and leave it for a while. This should restore your Vitaliseur's original sheen.

Is the Vitaliseur suitable for any kind of hob?

Yes, the Vitaliseur can be used on all types of hob (gas, induction, vitro-ceramic, electric).

NB: never put the lid on the tank, sieve or soup pan upside down (to dry them for example) This could create a vacuum effect!

GUARANTEE

The Vitaliseur de Marion is manufactured in Europe. Its 18/10 steel construction guarantees you a top-quality food preparation appliance. The Vitaliseur de Marion is polished by means of a mechanical process which requires a degree of expertise to avoid any chemical damage. For the sake of the earth and its natural resources, our vision is to limit the number of Vitaliseurs we manufacture each month. The aim of this decision is to respect all the values of responsible consumption. The Vitaliseur de Marion is covered by a legal guarantee of conformity which is valid for 5 years from the date of purchase. If you wish to make a claim under this guarantee, you must be able to produce your invoice or proof of purchase.

This guarantee excludes any damage caused by:

- The appliance being dropped or knocked
- Any use or maintenance which is inconsistent with the instructions for use
- The use of harsh detergents (bleach)
- External causes (fire, flood...)

With the exception of maintenance carried out in accordance with the procedures set out in the manufacturer's user instructions, any repairs not performed by an after-sales service will invalidate the guarantee. The cost of transporting the Vitaliseur de Marion to the after-sales service centre is the owner's responsibility.

BECOME AN INFLUENCER FOR THE VITALISEUR DE MARION

You are part of the big **Vitaliseur de Marion** family.

Become a part of the history of your favourite steam-cooker, by recommending it on a daily basis to the people you come into contact with. It's thanks to people like you that more and more people are discovering the benefits of cooking with the Vitaliseur and are thereby improving their diet every day. To become an influencer, log into your account at www.vitaliseurdemarion.fr and go to the "Shop" tab.

Follow the instructions and get discount prices for your friends! And you will qualify for exclusive offers depending on how many Vitaliseurs your friends and family purchase.

SO WHAT ARE YOU WAITING FOR?





Découvrez
95°
le magazine
de la cuisson à la
vapeur douce

95degres.com

Read **95°** the gentle steam cooking magazine