

CEMesure Lab

LABORATOIRE D'ESSAIS

Z.A. de Kermestre 56150 BAUD

Tél. : 02.97.39.16.00 - Fax : 02.97.39.16.04

R.C.S. : LORIENT FR 88 513 610 337 00018

Crédit Agricole du Morbihan n° 16006 03011 00032503734 33

Reconnaissance BUREAU VERITAS n° SMS.L.I/67750/A.0

Système assurance qualité EN 17025

Email : info@cemesure.comInternet : <http://www.cemesure.com>

RAPPORT DE TESTS DE MESURES DE CONSOMMATION DE CUISSON DE PLATS CUISINES PAR DIFFERENTS MODES DE CUISSON n°COMP / VITALITÉ -11-06-025

délivré à la société :

OMNICUISEUR VITALITÉ
ZAC de la Berangerais
10 rue FIONIE
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE

Caractéristiques des Equipements Sous Test (E.S.T.) :

Omniciseur (cuisson à infra rouge à vapeur douce) : VITALITÉ 5000

Omniciseur (cuisson à infra rouge à vapeur douce) : VITALITÉ 3000

Eléments de comparaison :

Mesure de la consommation énergétique suivant :

- la méthode de cuisson traditionnelle,
- la méthode de cuisson à l'Omniciseur VITALITE 5000
- la méthode de cuisson à l'Omniciseur VITALITE 3000.

Liste des essais et mesures effectués sur l'E.S.T. dans le cadre de notre mission:

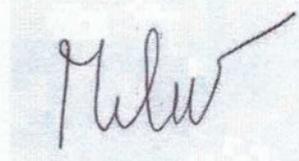
Cuisson de trois types d'aliments suivant les trois méthodes. Relevé des consommations énergétiques dans les neuf cas. Calcul de l'équivalent en KW/H. Comparaison du bilan énergétique.

Conclusions : Les E.S.T VITALITE présentent un bilan énergétique favorable dans l'ensemble des essais comparatifs réalisés ci dessus.

Ce document comporte : 15 pages

Pour CEMesure Lab

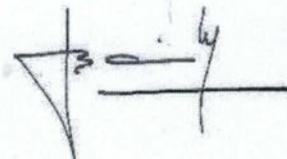
Mesures vérifiées par :



Badel MIFOUNDOU

Date : 28/06/2011

Mesures effectuées par :



Alain BAILLE

NOM DU MATERIEL EN ESSAI :	VITALITÉ 3000, VITALITÉ 5000
NOM DU CONSTRUTEUR :	OMNICUISEUR VITALITÉ
ADRESSE :	ZAC de la Berangerais 10 rue FIONIE 44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
DATE DES ESSAIS :	Semaine 25
LIEU DES ESSAIS :	29 Av beauregard, 44240 La CHAPELLE SUR ERDRE
REALISATEUR DES ESSAIS :	A.BAILLE

SOMMAIRE

CHAPITRE	TITRE	PAGE
1	INTRODUCTION	3
2	DOCUMENTS DE REFERENCE	3
3	CONFIGURATION DU MATERIEL EN ESSAIS	3
4	CONCLUSIONS	4
5	LISTE DU MATERIEL DE MESURAGE UTILISE	4
6	COMPTE RENDU DES ESSAIS	5
7	ANNEXE A	8
8	ANNEXE B	9
9	ANNEXE C	10

1. INTRODUCTION

- Ce document présente les résultats des mesures de consommation d'énergie lors de la cuisson de 3 plats issus de recettes citées dans les documents en référence.
- La transmission du présent document ou une reproduction à un tiers n'est autorisée que sous sa forme intégrale, y compris les annexes et dans le cadre des clauses de confidentialité auxquelles se sont engagés les différents partenaires.
- Les résultats mentionnés dans le présent rapport ne sont valables que pour les produits objets des essais techniques et notamment pour les configurations décrites dans ce rapport.

2. DOCUMENTS DE REFERENCE

Ces documents définissent les méthodes d'essais utilisés

1 Recettes de cuissons à la vapeur. Voir Annexe C

2 Recettes de cuisson à infra rouge à vapeur douce. Voir Annexe C

3. CONFIGURATION DU MATERIEL EN ESSAIS

Type : **Omicuiseur VITALITE V 3000**

Tension nominale : 230 VAC

Puissance nominale : 800W

Matériel de classe : I Degré de pollution : 2

N° de série : 0832397

Fréquence nominale : 50 Hz

Type : **Omicuiseur VITALITE 5000**

Tension nominale : 230 VAC

Puissance nominale : 2000W

Matériel de classe : I Degré de pollution : 2

N° de série : 0856421

Fréquence nominale : 50 Hz

Photos des produits :



VITALITE 3000



VITALITE 5000

4. CONCLUSIONS

Les trois méthodes de cuisson donnent des aliments de présentation assez proche, de texture et au goût très semblables.

Tableau comparatif des consommations :

Type de plat	Méthode traditionnelle	Méthode « Vitalité »	Type d'omnicuiseur
Blanquette	5,53 kWh	1,3 kW/h	V5000
Blanquette	3,67 kWh	0,4 kW/h	V3000
Gratin de courgette	3,95 kWh	1,1 kW/h	V5000
Gratin de courgette	3,13 kWh	0,5 kWh	V3000
Colombo de légumes	2,16 kWh	1,1 kW/h	V5000
Colombo de légumes	2,07 kWh	0,4 kW/h	V3000

Globalement la méthode de cuisson traditionnelle est plus longue

Le bilan énergétique est notablement favorable dans le cas de la technique **Omnicuiseur VITALITE** (voir ci-dessus).

5. LISTE DU MATERIEL DE MESURAGE UTILISE

APPAREIL	MARQUE	TYPE
Contrôleur de consommations électriques	IDK	MPM-50
PINCE AMPEREMETRIQUE VOLTMETRE ALTERNATIF	F27	CHAUVIN ARNOUX
COMPTEUR à GAZ	Magnul G4	N°5230686 année 1994

6. COMPTE RENDU DES ESSAIS

6.1 Présentation, but.

Le but de ces essais est de mesurer, si elle existe, la différence de consommation énergétique apportée par le mode de cuisson à infra rouge et vapeur douce, par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles, sur trois recettes de cuisine.

Il s'agit des recettes suivantes :

- D'une blanquette avec ses légumes,
- D'un gratin de courgettes,
- D'un colombo de légumes.

Références des recettes :

- Le livre de Marion, voir annexe C
- Recette Internet « Le journal des femmes », voir annexe C
- Livre de recettes Omnicuiseur VITALITE, voir annexe C

6.2 Matériel utilisé.

6.2.1 Cuisine traditionnelle : Feux à gaz, casseroles, cuit vapeur, poêle, faitout, four à chaleur tournante avec gril, hotte aspirante.

Références ou photos en annexe C.

6.2.2 Omnicuiseurs Vitalité : V3000 et V5000 voir en annexe B

6.3 Protocole de mesure.

6.3.1 Cuisine « traditionnelle » :

Mesure de la tension du secteur, mesure du courant d'alimentation du four, de la hotte, mesure du temps de fonctionnement à valeur stable.

Mesure de la quantité de gaz consommé (compteur à gaz, coefficient de conversion m³ en gaz/ KWh).

6.3.2 Cuisine « vitalité » :

Utilisation du contrôleur de consommations électriques type mpm-50 donnant directement la consommation électrique pour chaque appareil lors de la réalisation de chaque recette.

6.4 Résultats des essais.

Mesure des quantités d'aliments suivant les données des recettes. Voir annexe C

Mise en cuisson selon les indications des recettes. Voir annexe C

Méthode de calcul des consommations en CUISINE TRADITIONNELLE :

1) Energie consommée par la hotte : $P = U \times I \times T$

$V = 232 \text{ V eff}$

Courant = 1,54 A eff

Temps blanquette = $81/60 = 1,35$

Temps gratin de courgette = $27/60 = 0,45$

Temps colombo = $40/60 = 0,66$

2) Energie consommée par le four (préchauffage et gratinage pour la recette du gratin de courgettes) :

$V = 232 \text{ V eff}$

Courant = 15,7 A eff

Temps = $30/60 = 0,5$

3) Conversion énergétique du gaz :

$1 \text{ m}^3 \text{ de gaz} = 11,53 \text{ kW/h}$ (source G.d.F)

Tableau des valeurs mesurées en cuisine traditionnelle et avec les Omnicuiseurs VITALITE

Voir annexe A

Page laissée blanche intentionnellement

Code	Lot	Appareil	Matériau	Température	Pression	Volume	Temps	Observations
101	101001	101001	101001	101001	101001	101001	101001	101001
102	102001	102001	102001	102001	102001	102001	102001	102001
103	103001	103001	103001	103001	103001	103001	103001	103001
104	104001	104001	104001	104001	104001	104001	104001	104001
105	105001	105001	105001	105001	105001	105001	105001	105001
106	106001	106001	106001	106001	106001	106001	106001	106001
107	107001	107001	107001	107001	107001	107001	107001	107001
108	108001	108001	108001	108001	108001	108001	108001	108001
109	109001	109001	109001	109001	109001	109001	109001	109001
110	110001	110001	110001	110001	110001	110001	110001	110001

Code	Lot	Appareil	Matériau	Température	Pression	Volume	Temps	Observations
201	201001	201001	201001	201001	201001	201001	201001	201001
202	202001	202001	202001	202001	202001	202001	202001	202001
203	203001	203001	203001	203001	203001	203001	203001	203001
204	204001	204001	204001	204001	204001	204001	204001	204001
205	205001	205001	205001	205001	205001	205001	205001	205001
206	206001	206001	206001	206001	206001	206001	206001	206001
207	207001	207001	207001	207001	207001	207001	207001	207001
208	208001	208001	208001	208001	208001	208001	208001	208001
209	209001	209001	209001	209001	209001	209001	209001	209001
210	210001	210001	210001	210001	210001	210001	210001	210001

Toute reproduction même partielle de ce document ou diffusion de ces résultats dans un texte d'accompagnement doit recevoir un accord préalable et formel de la société CEMesure. Les résultats d'essais cités dans le présent document ne sont relatifs qu'au(x) seul(s) échantillon(s) soumis aux essais. Tout le personnel de la société CEMesure s'engage au secret professionnel sur les résultats des tests effectués, sur la nature et la documentation des équipements testés.

Annexe A CUISSINE TRADITIONNELLE

PLAT	POIDS en gr	heure début	heure fin	temps passé	consommation gaz en m ³	équivalent kWh	consommation hotte en kWh	consommation four en kWh pour 30 mn	total en kWh
Blanquette Blanquette	2026	11h05	12h35	90mn	0,3815	4,99	0,536		5,53
	997	9h33	10h54	81mn	0,277	3,19	0,4823		3,67
Gratin de courgette	903	13h04	13h38	34mn	0,167	1,925	0,202	1,8212	3,95
	594	10h58	11h25	27mn	0,1	1,153	0,16077	1,8212	3,13
Colombo de légumes	530	14h47	15h31	44mn	0,165	1,9	0,262		2,16
Colombo de légumes	304	11h30	12h10	40mn	0,159	1,83	0,23819		2,07

OMNICUISEUR VITALITE

PLAT	POIDS en gr	heure début	heure fin	temps passé	type appareil	consommation en kWh
Blanquette Blanquette	2024	11h18	12h04	47mn	V5000	1,3
	996	11h33	12h14	41mn	V3000	0,4
Gratin de courgette	903	12h32	13h15	43mn	V5000	1,1
	586	12h58	13h47	49mn	V3000	0,5
Colombo de légumes	485	14h38	15h21	43	V5000	1,1
Colombo de légumes	271	14h45	15h26	41	V3000	0,4

Annexe B :**Type : Omnicuiseur VITALITE V 3000**

Tension nominale : 230 VAC

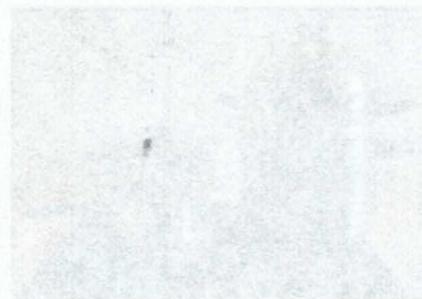
Puissance consommée : 800W

Matériel de classe : I

Degré de pollution : 2

N° de série : 0832397

Fréquence nominale : 50 Hz

**Type : Omnicuiseur VITALITE 5000**

Tension nominale : 230 VAC

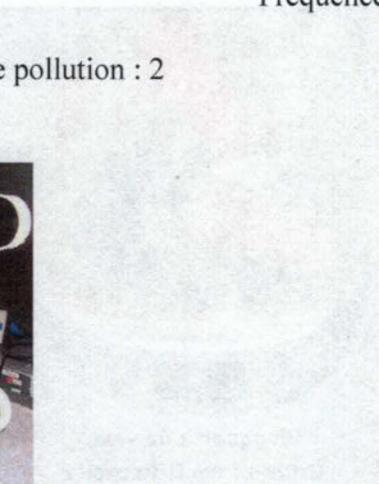
Puissance consommée : 2000W :

Matériel de classe : I

Degré de pollution : 2

N° de série : 0856421

Fréquence nominale : 50 Hz



Annexe C :

Blanquette de veau cuisson traditionnelle : 7/8 et 2/3 personnes

Nous avons utilisé les accessoires suivants :

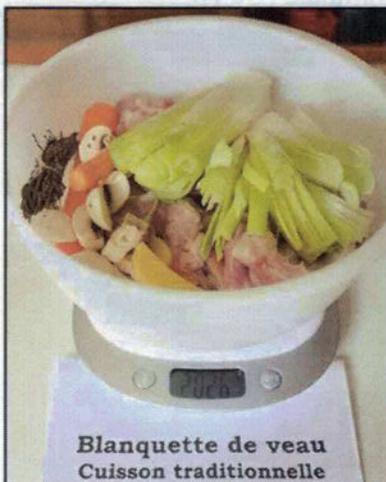
" le Vitaliseur de Marion ", un faitout, une casserole, une plaque de cuisson gaz et la hotte aspirante. Le mode opératoire fait référence au livre de recettes de Marion (La blanquette de veau).



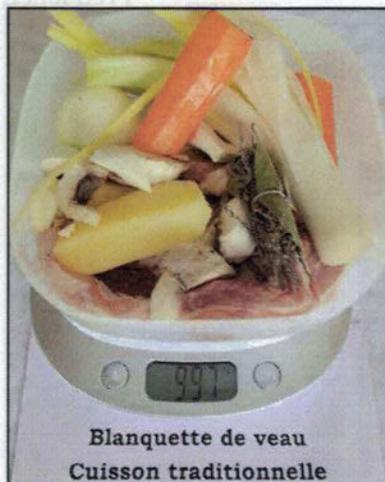
Le Vitaliseur de Marion, un faitout, une casserole et une plaque de cuisson à gaz.



Hotte Arthur Martin Electrolux :
Puissance moteur : 250 W
Tension : 220/240 V
Fréquence : 50/60 Hz



Blanquette de veau
Cuisson traditionnelle



Blanquette de veau
Cuisson traditionnelle

INGRÉDIENTS 7/8 PERSONNES

- 1,6 kg de viande
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 oignon
- 5 champignons de paris
- 5 pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 3 gousses d'ail
- 20 cl crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs

INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

- 0,600 kg de viande
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 champignons de paris
- 3 pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 10 cl crème fraîche
- 1 jaune d'œuf



Blanquette de veau

BASE

3 oendrons de veau * 4 tranches de collier avec os * 1 poireau moyen * 1 oignon moyen * 1 branche de céleri * 1 gousse d'ail * 2 carottes moyennes * thym * 3 feuilles de laurier * Muscade * 2 clous de girofle.

GARNITURE

24 petits oignons (gros) * 150 g de champignons * 150 g de poitrine de porc 1/2 sel * 2 kg de blattes * 20 cl de crème fraîche * 2 jaunes d'œufs * 1 citron (jus) * 50 g de beurre manié * Cerfeuil.

La poitrine de porc doit avoir trempé dans l'eau depuis la veille.
Salez au gros sel les tendrons et les tranches de collier et laissez 10 minutes en attente.

Lavez la garniture, ôtez les racines du poireau et de l'oignon, coupez les carottes aux deux extrémités, sans les éplucher. Passez cette garniture et la viande 5 minutes à la vapeur.

Puis mettez 2 litres d'eau chaude dans une grande casserole avec la viande, la garniture, le thym, le laurier, la muscade et les clous de girofle et laissez mijoter une heure. Cette préparation servira de fond de base.

Pendant ce mijotage, prenez la poitrine de porc qui aura trempé toute la nuit dans l'eau, et retirez la couenne. Cette couenne passée 3 minutes à la vapeur sera incorporée au fond qui mijote.

Découpez la poitrine en petits lardons que vous mettez 15 minutes à la vapeur.

Épluchez les oignons, lavez-les et rajoutez-les à la vapeur avec les lardons.

Enlevez les parties sableuses des champignons, lavez-les rapidement sous l'eau du robinet, coupez-les en quartiers et mettez-les 6 minutes à la vapeur avec les oignons et les lardons.

Séparez à la main les feuilles des tiges de blattes. Lavez-les sans les faire tremper et mettez-les 6 minutes à la vapeur. Cassez les côtes à la main en bâtonnets de 5 cm en retirant les fils et la pellicule. Elles s'écrouleront pendant 10 minutes dans la vapeur aux feuilles qu'on mettra en attente dans un plat.

Réservez la poitrine de porc, les oignons, les champignons et les blattes sur un plat. On les repassera à la vapeur 2 minutes avant de servir, pour les réchauffer.

Reprenez maintenant la base de mijotage : retirez la viande et les ingrédients de ce fond et mettez le tout dans une casserole. Ajoutez le beurre manié en remuant avec une spatule et laissez mijoter 10 minutes.

Sauce : Épurez les œufs 10 secondes à la vapeur. Posez les jaunes dans un grand récipient, ajoutez-y la

154

crème fraîche en remuant. Puis versez progressivement à la louche la totalité du fond de base tout en remuant doucement. Faites couler cette sauce sur la viande et la garniture au travers d'un chinois. Remontez jusqu'à ébullition pour faire mijoter 5 minutes. Vérifiez l'assaisonnement.

Retirez la casserole du feu et versez le jus de citron en remuant.

Présentez la blanquette dans un plat creux, parsemée de cerfeuil grossièrement coupé. Servez les blattes sur un autre plat.

cher le plus possible de la description idéale que nous vous en avons faite.

→ Le volume d'eau fournissant la vapeur correspondra grosso modo à la moitié de la hauteur du récipient du bas. Pas plus, pas moins. N'oubliez pas que c'est le volume d'eau qui fournira le volume de vapeur ! Il faudra donc observer cette règle pour obtenir de la vapeur un maximum d'efficacité.

Les aliments ne doivent être placés dans le tamis qu'à partir du moment où l'ébullition permet le dégagement de vapeur. Ils ne doivent jamais y être placés à froid, avant la création de vapeur. En fin de cuisson, l'eau ayant servi à fournir la vapeur doit toujours être jetée, car elle a récupéré une quantité très importante de graisses et de toxines. Elle est devenue une eau dangereuse. Il ne faut jamais s'en servir pour la cuisine.

Viandes, poissons, légumes, fruits peuvent être successivement cuits avec la même eau ; elle pourra servir pour cuisiner tout le repas. La vapeur, c'est de l'eau pure ; elle ne peut donc pas donner d'autres goûts à l'aliment. Seul le tamis pourra éventuellement être rincé.

On peut cuire également toutes sortes d'aliments différents, échaudés, sur la même eau. Il faut juste

12

Blanquette de veau cuisson à l'Omniseur Vitalité V5000 et V3000 : 7/8 et 2/3 personnes

Nous avons utilisés les accessoires suivants :

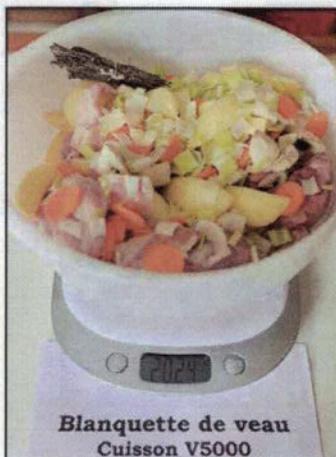
L'Omniseur V5000 n° de série : 0856421 - 230V - 50Hz - 2000W

L'Omniseur V3000 n° de série : 0832397 - 230V - 50Hz - 800W

Le mode opératoire est basé sur le livre de recettes de l'Omniseur Vitalité



Omniseur V5000



Blanquette de veau
Cuisson V5000

INGRÉDIENTS 7/8 PERSONNES

- 1,6 kg de viande
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 oignon
- 5 champignons de paris
- 5 pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 3 gousses d'ail
- 20 cl crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs

L'OMNICUISEUR Vitalité
Sain, simple et savoureux !

BLANQUETTE DE VEAU

COCOTTE de base		INGRÉDIENTS
4 pers.	8 pers.	
0,8 kg	1,6 kg	veau (tendron, poitrine ou autre)
25 cl	50 cl	bouillon
1	2	blancs de poireau
1	2	petits oignons
1	2	carottes
1	1	bouquet garni
		persil haché
9 ou 1 boîte	12 ou 1 boîte	petites pommes de terre ou boîte de champignons entiers
2	3	gousses d'ail
100 g	125 g	crème fraîche
2	2	jaunes d'œufs
3 c. à c.	4 c. à c.	fond de veau
		farine
		sel, poivre (facultatif)

PRÉPARATION

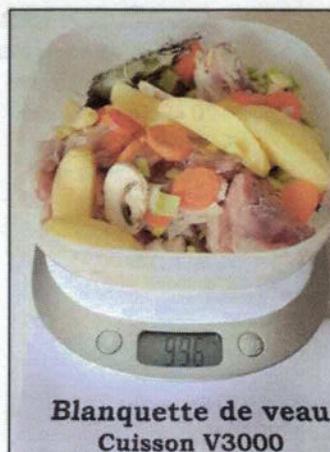
- Découpez la viande en morceaux moyens. Farinez-les.
- Préparez le bouillon avec du fond de veau. Versez-le dans le plat.
- Salez, poivrez (facultatif).
- Ajoutez les oignons, les blancs de poireau en petits tronçons, la carotte en rondelles.
- Imbibez les morceaux de viande en les retournant dans le jus.
- Disposez autour les pommes de terre épluchées ou les champignons égotés, le bouquet garni.
- Fermez la cocotte.

CUISSON POUR UNE CUISSON DE LA VIANDE JUSTE À POINT

	COCOTTE de base 4 pers.	COCOTTE de base 8 pers.
Temps	40 min (inversez à mi-cuisson)	55 min (inversez au 2/3 du temps)
Hauteur	Maxi 20 mm puis Mini	Maxi 20 mm puis Mini
Bas	Maxi 20 mm puis Mini	Maxi 20 mm puis Mini



Omniseur V3000



Blanquette de veau
Cuisson V3000

INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

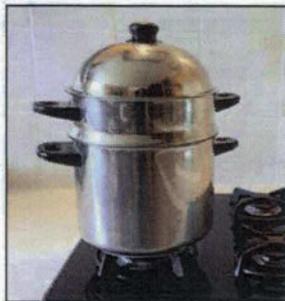
- 0,600 kg de viande
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 3 champignons de paris
- 3 pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 10 cl crème fraîche
- 1 jaune d'œuf

Gratin de courgette cuisson traditionnelle : 5/6 et 2/3 personnes

Nous avons utilisés les accessoires suivants :

" le Vitaliseur de Marion ", une plaque de cuisson gaz, un four à chaleur tournante et la hotte aspirante.

Nous avons fait cuire les courgettes 15 minutes à la vapeur, puis nous avons rajouté la préparation à base d'œufs, de crème et gruyère avant de faire gratiner au four.



Le Vitaliseur de Marion, une plaque de cuisson à gaz.



Hotte Arthur Martin Electrolux :
Puissance moteur : 250 W
Tension : 220/240 V
Fréquence : 50/60 Hz



Four De Dietrich à chaleur tournante :
Puissance grill : 1650 W
Four : 4700 W
Référence : UMP502E1



Cuisson traditionnelle

INGRÉDIENTS 5/6 PERSONNES

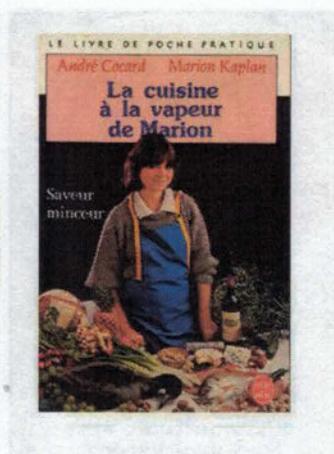
- 1 kg de courgettes
- 1/2 C à S de maïzena
- 30 cl crème fraîche
- 150 gr de gruyère
- 3 œufs



Gratin de courgettes
Cuisson traditionnelle

INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

- 0,700 kg de courgettes
- 2 C à C de maïzena
- 20 cl crème fraîche
- 100 gr de gruyère
- 1 œuf



cher le plus possible de la description idéale que nous venons en avoir fait.

Le volume d'eau fournissant la vapeur correspondra grosso modo à la moitié de la hauteur du récipient du bas. Pas plus, pas moins. N'oubliez pas que c'est le volume d'eau qui fournira le volume de vapeur ! Il faudra donc observer cette règle pour obtenir de la vapeur un maximum d'efficacité.

Les aliments ne doivent être placés dans le tamis qu'à partir du moment où l'ébullition permet le dégagement de vapeur. Ils ne doivent jamais être placés à froid, avant la création de vapeur. En fin de cuisson, l'eau ayant servi à fournir la vapeur doit toujours être jetée, car elle a récupéré une quantité très importante de graisses et de toxines. Elle est devenue une eau dangereuse. Il ne faut jamais s'en servir pour la cuisine.

Viandes, poissons, légumes, fruits peuvent être successivement cuits avec la même eau ; elle pourra servir pour cuisiner tout le repas. La vapeur, c'est de l'eau pure ; elle ne peut donc pas donner d'autres goûts à l'aliment. Seul le tamis pourra éventuellement être rincé.

On peut cuire également toutes sortes d'aliments différents, côte à côte, sur le même tamis. Il faut juste

12

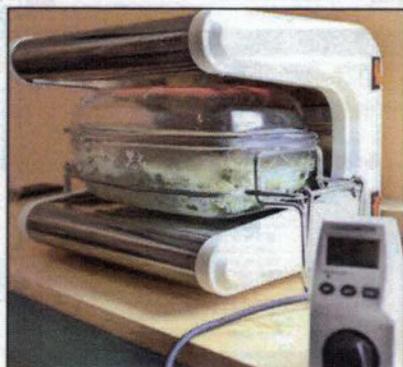
Gratin de courgette cuisson à l'Omniciseur Vitalité V5000 et V3000 : 5/6 et 2/3 personne

Nous avons utilisés les accessoires suivants :

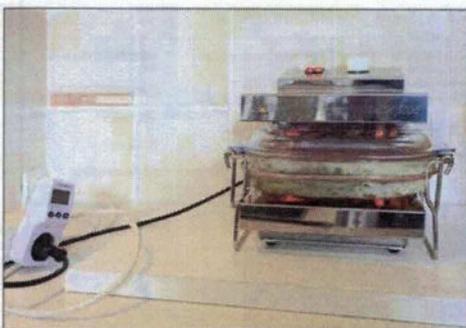
L'Omniciseur V5000 n° de série : 0856421 - 230 V - 50Hz - 2000 W

L'Omniciseur V3000 n° de série : 0832397 - 230 V - 50Hz - 800 W

Le mode opératoire est basé sur le livre de recettes de l'Omniciseur Vitalité



Omniciseur V5000



Omniciseur V3000



INGRÉDIENTS 5/6 PERSONNES

1 kg de courgettes
1/2 C à S de maïzena
30 cl crème fraîche
150 gr de gruyère
3 œufs

GRATIN DE COURGETTES
(VOIR PHOTO)

L'OMNICUISEUR
Vitalité

Sain, simple et savoureux !

COCOTTE de base	INGRÉDIENTS
5/6 pers.	
1 kg	courgettes
3	œufs
30 cl	crème fraîche épaisse
0,5 c. à s. rase	maïzena
2	gousses d'ail
150 g	gruyère râpé
	sel, poivre (facultatif)

PRÉPARATION

- Lavez les courgettes. Epluchez une bande sur deux. Coupez-les en fines rondelles.
- Dans un saladier, battez les œufs avec la crème, assaisonnez.
- Ajoutez les courgettes et 50% du gruyère râpé.
- Saupoudrez avec la maïzena et l'ail émincé.
- Mélangez le tout.
- Huilez le plat de la cocotte.
- Disposez les courgettes par couches successives et également réparties jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Parsemez du reste de gruyère râpé.
- Fermez la cocotte.

CUISSON

COCOTTE de base 6 pers.	
Temps	45 mn (inversez au 2/3 du temps)*
Haut	Maxi
Bas	Mini

Attendre quelques minutes avant d'ouvrir la cocotte.
*Inversion de la cocotte en cours de cuisson : la face avant de la cocotte devient la face arrière.



INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

0,700 kg de courgettes
2 C à C de maïzena
20 cl crème fraîche
100 gr de gruyère
1 œuf

Colombo de riz aux lentilles et à la tomate cuisson traditionnelle : 5/6 et 2/3 personne

Nous avons utilisés les accessoires suivants :

Une poêle, deux casseroles, une plaque de cuisson à gaz et la hotte aspirante.

Le mode opératoire est basé sur une recette provenant du site internet "Journal des femmes"



Deux casseroles, une poêle et une plaque de cuisson à gaz.



Hotte Arthur Martin Electrolux :
Puissance moteur : 250 W
Tension : 220/240 V
Fréquence : 50/60 Hz

Journal des Femmes
colombo lentille et riz

ACCUEIL MODE BEAUTÉ LUXE DÉCO MAMAN MARIAGE SANTÉ CUISINE

Recettes Entrées Vianes Desserts Express Minceur Facile Vieilles traditions Vidéo Enfants

Journal des Femmes > Cuisine > Entrées > Riz > Colombo de riz aux lentilles et à la tomate

© Genevieve A. Ma. Devo

Recette Colombo de riz aux lentilles et à la tomate

4.5/5 (14 votes)

Le faire

Pour 4 personnes :

- 120 g de riz basmati cru
- 1 boîte de tomates pelées (425 ml)
- 150 g de lentilles douces
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cube (30g cr)
- Un petit verre d'eau
- Un petit cube de poulet ou Colombo

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn
Repos : 0 mn
Temps total : 30 mn

Recette proposée par Juliette Asseline

Préparation

1. Faire cuire le riz le moitié du temps indiqué sur le paquet (ou utiliser du riz à cuisson rapide, dans ce cas ne pas le pré-cuire).
Peler et éplucher l'oignon, ainsi que la gousse d'ail.
Puis verser dans l'eau pour ajouter les lentilles, les tomates, le cube, un peu d'eau et le poulet.
Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant une douzaine de minutes.
Ajouter le riz pré-cuit et égoutté.
Laisser cuire 10 min de plus.
Saler et poivrer.
Servir chaud.

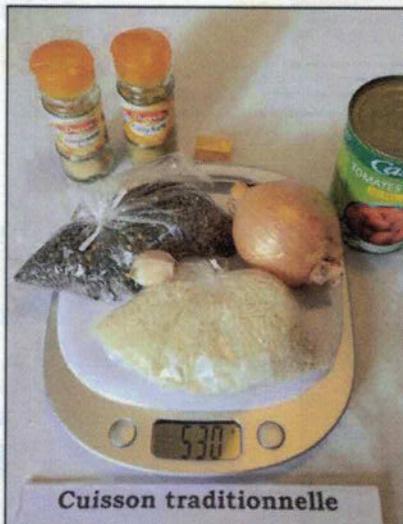
colombo lentille et riz

» [Ajouter à la liste](#)

[Imprimer](#)

[Envoyer](#)

[Donner un avis](#)



INGRÉDIENTS 5/6 PERSONNES

200 gr lentilles vertes du Puy
170 gr riz basmati
1 oignon
1 boîte (500gr) de tomates pelées
1 gousse d'ail
1 cub knorr
Gingembre et curry



INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

100 gr lentilles vertes du Puy
80 gr riz basmati
1 oignon
3/4 boîte (500gr) de tomates pelées
1 gousse d'ail
1 cub knorr
Gingembre et curry

Colombo de riz aux lentilles et à la tomate cuisson à l'Omniseur Vitalité

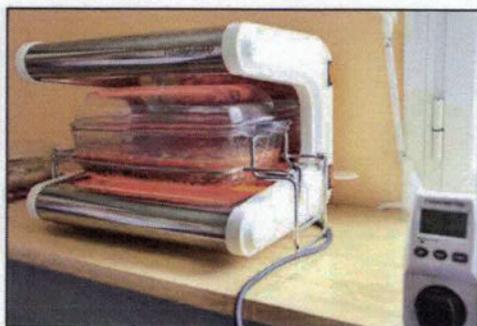
V5000 et V3000 : 5/6 et 2/3 personne

Nous avons utilisés les accessoires suivants :

L'Omniseur V5000 n° de série : 0856421 - 230 V - 50Hz - 2000 W

L'Omniseur V3000 n° de série : 0832397 - 230 V - 50Hz - 800 W

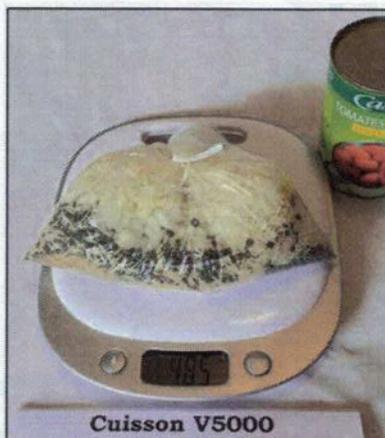
Le mode opératoire est basé sur le livre de recettes de l'Omniseur Vitalité, tous les ingrédients sont mélangés et mis dans le plat en même temps.



Omniseur V5000



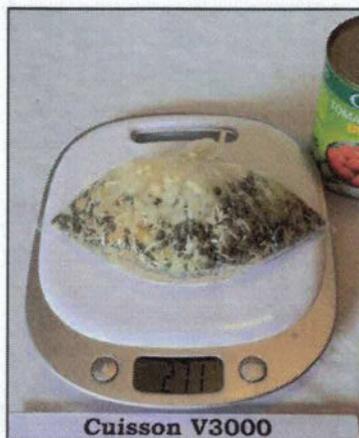
Omniseur V3000



Cuisson V5000

INGRÉDIENTS 5/6 PERSONNES

200 gr lentilles vertes du Puy
170 gr riz basmati
1 oignon
1 boîte (500gr) de tomates pelées
1 gousse d'ail
1 cub knorr
Gingembre et curry



Cuisson V3000

INGRÉDIENTS 2/3 PERSONNES

100 gr lentilles vertes du Puy
80 gr riz basmati
1 oignon
3/4 boîte (500gr) de tomates pelées
1 gousse d'ail
1 cub knorr
Gingembre et curry

L'utilisation de l'Omnicuiseur Vitalité au quotidien réduit votre facture énergétique de 75% soit **une économie de 251 € /an soit 1255 € en 5 ans**

Pas de précuisson : 25% d'économie d'énergie (en traditionnel : 15 mn de pré-cuisson + 60 mn de cuisson)

Vidéos de recettes : Endives au jambon 

Paëlla 

Pas de préchauffage : 25% d'économie d'énergie (en traditionnel : 15 mn de préchauffage + 60 mn de cuisson) sans oublier la perte de chaleur quand, porte ouverte, vous introduisez votre plat de cuisson dans le four

Pas de pyrolyse : 3h de pyrolyse toutes les 12 cuissons avec four traditionnel à pleine puissance

Puissance réduite : maxi 1800 Watts, puissance moyenne en cuisson 1350 Watts contre 3000 Watts pour un four traditionnel

Température de cuisson inférieure à 100°C : au lieu de 120°C/200°C en cuissons traditionnelles

Durée de notre cuisson à basse température = identique au temps de cuisson traditionnelle

Economies non quantifiées dans cette étude :

- **Plus besoin de réchauffer :** après cuisson, cocotte fermée, tout reste chaud 40 mn
- **Vaisselle réduite - économie d'énergie et d'eau :** un seul plat à nettoyer, le plat de préparation et de cuisson se transforme en plat de service
- **Absence de vaisselle des ustensiles de pré-cuisson**



Rapport du laboratoire CEMesures Lab- Reconnaissance BUREAU VERITAS N° SMS L I .67750.A O

Une cuisson à l'Omniconcuiseur Vitalité génère en moyenne une économie énergétique (électricité/gaz) de **3,08 kwh** selon étude CEMesures

À raison de 9 cuissons par semaine (*), les économies d'énergie mensuelles et annuelles en euros sont les suivantes :

(*) 1 cuisson par jour du lundi au vendredi et 4 cuissons les WE

ECONOMIE D'ENERGIE (€)	Prix Kwh	NOMBRE DE CUISSONS		ECONOMIE D'ENERGIE PAR CUISSON	ECONOMIES D'ENERGIE	
		HEBDOMADAIRES	ANNUELLES		ANNUELLES	MENSUELLES
Tarif en 2022	0,174	9	468	3,08 kwh	251 €	21 €



Le prix du Kwh est de 0,2276€ (septembre 2023)



RAPPORT CEMesures Lab Reconnaissance BUREAU VERITAS N° SMS L I .67750.A O (Selon rapport page 8)				NOUVELLE SERIE V6000 PLUS ECONOMOME	
CUISSON TRADITIONNELLE			CUISSON OMNICONSEUR VITALITE		
Conso Kwh			Conso Kwh		
(Hors Pyrolyse)	Pyrolyse	Avec Pyrolyse	V5000 - 2000 W	V6000 - 1800 W	
BLANQUETTE DE VEAU	5,53	5,53	1,3	1,17	
GRATIN DE COURGETTES	3,95	4,70	1,1	0,99	
COLOMBO DE LEGUMES	2,16	2,16	1,1	0,99	
CONSO MOYENNE	3,88	4,13	1,17	1,05	

Le **VITALITE 5000 (V5000)**, objet de cette étude a une puissance de **2000 Watts**.

Il a été remplacé en 2014 par le **VITALITE 6000 (V6000)** plus économe de 10% : puissance **1800 Watts** au lieu de 2000 Watts

VITALITE 6000 : économie moyenne d'énergie par cuisson : 4,13 kwh - 1,05 kwh = **3,08 Kwh** - Soit une économie de 75%

ECONOMIE PAR CUISSON		NBRE CUISSONS		Coût du	ECONOMIES D'ENERGIE	
%	Kwh	ANNUELLES	MENSUELLES	Kwh	ANNUELLES	MENSUELLES
-75%	3,08	468	39	0,174	251 €	21 €

En 08/2022 le coût **réel** du Kw est 15 fois supérieur au prix EDF facturé

SURCOUT PYROLYSE : une pyrolyse toutes les 12 cuissons

(Non inclus dans comparatif CEMesures Lab)

Puissance	Durée	Conso par	Surconso par
Four Kw	Pyrolyse (heure)	Pyrolyse	Cuisson
3	3	9	0,75