

Introduction

CS innovation vous félicite de l'acquisition du Thermo chef, le 1er robot à intelligence artificielle. En effet, à l'heure où la malbouffe et ses conséquences : obésité, hypertension, diabète, cholestérol, maladies cardio-vasculaires sont devenues les causes principales de maladies et mortalités du 21^{ème} siècle, CS innovation se devait de réagir. Après plusieurs années d'études, alliant les dernières découvertes en matière d'intelligence artificielle, les dernières avancées en matière de santé, de diététiques, et l'écoute des besoins des consommateurs; nos ingénieurs ont mis au point Le Thermo-Chef, premier robot à intelligence artificielle, premier système anti-brûlé au monde, premier robot polyglotte (6 langues) qui vous guide avec sa voix, premier robot qui calcule le temps de cuisson en rapport du poids des aliments, sur plus de 3 menus; il vous permet de programmer votre heure de repas, il démarre la cuisson afin que tout soit cuit à l'heure que vous décidez, si vous arrivez en retard il vous réserve votre plat au chaud.

Malbouffe et conséquences

Aujourd'hui 80 % de nos aliments ont subi un processus industriel, sans s'en apercevoir au fil du temps nous sommes tous devenus dépendant d'un mode de consommation où nous n'avons plus de contact avec les aliments bruts et naturels. Cela a été accepté comme une évidence parce que c'est pratique et rapide. Alors que la transformation des aliments bruts par nos grands chefs cuisiniers, a fait la réputation de la France dans le monde entier, ce savoir faire, cette richesse patrimoniale française, est ignorée par les jeunes générations. L'américanisation du mode de consommation alimentaire est certainement le plus important et destructeur fléau du 21^{ème} siècle. En effet, alors que jusqu'à présent l'espérance de vie ne cessait d'augmenter chaque année au grès des avancées de la science et de ses découvertes. Pour la première fois, les sociétés occidentales vont voir leur courbes s'inverser à cause de maladies non épidémiques dont on connaît les principales causes, conséquences et remèdes à savoir : obésité, diabète, hypertension, maladie cardio-vasculaires.

Pierre Beneton scientifique français chercheur à l'INSERM spécialiste du rein et de l'hypertension est partie en croisade contre les dérives de l'industrie agroalimentaire car celle-ci produit des aliments qui sont pauvres en nutriments de base à savoir: vitamines, minéraux, fibres et autres et en parallèle l'industrie agroalimentaire ajoute en quantité massive des produits comme le sel, le sucre ou certains acides gras nocifs pour la santé et ensuite ces produits se retrouvent largement consommés par la population, sans être prévenue des conséquences dangereuses et nocives pour leur santé sur le long terme.

La dernière enquête de l'agence française de sécurité des aliments démontre que la consommation de sel par jour et par personne est de 8,5 gramme au lieu des 5 grammes par jour à ne pas dépasser d'après les études de l'OMS (organisation mondiale de la santé) et ce n'est pas le sel que nous rajoutons nous même avec la salière, mais à plus de 80 % ce sel est déjà présent dans les aliments. Il est rajouté par l'industrie agroalimentaire au cours de la préparation et transformation des aliments cela est vrai pour : le pain, fromage, charcuterie, soupe, céréales, tous les plats préparés en général.

Sur les 40 dernières années des dizaines d'expertises collectives ont démontrés que cet excès de sel chronique à des effets néfastes sur la santé : en premier lieu elle augmente le risque d'hypertension et donc de maladies cardiovasculaires il est important de rappeler que c'est la première cause de mortalité en France. Depuis plus de 10 ans à l'unanimité, les experts de l'OMS dénonce à travers le monde les ravages de l'excès de sel dans notre alimentation.

Il en est de même pour tous les autres déséquilibres alimentaires; des excès de sucres, des excès de gras etc...

Le problème est l'exposition chronique tout au long de la vie des individus, ce qui fait apparaître des problèmes de santé, il est vrai rarement de façon immédiate mais plus ou moins tardivement, cela peut-être vers 20, 30 40 ou 50 ans suivant les individus, la personne va développer : une hypertension, une obésité, un diabète, une hyper-cholestérolémie et donc va être à risque d'avoir un accident cardiovasculaire.

Les effets de 40 ans de révolution alimentaire commence à se faire sentir de façon spectaculaire, l'explosion du nombre de maladies du à une alimentation trop riche en sucre et en gras

Instructions de base

Mettre l'horloge à l'heure. Ainsi vous programmez vos plats il n'y ait pas d'erreur, rappelez-vous que le système qu'il utilise est 12h am et pm.

Propreté du caoutchouc et des clapets : il est très important que vous mainteniez propre votre ThermoChef pour que quand vous cuisinez vous n'oubliiez pas de nettoyer aussi bien les clapets que le caoutchouc avec la broche de décompression pour éliminer de possibles restes d'odeurs ou de saveurs.

Appuyez sur « annuler » après utilisation , comme le ThermoChef dispose d'un système pour chauffer , rappelez-vous d'appuyer sur « annuler » pour que ce système continue pas à fonctionner inutilement sans nourriture à l'intérieur lorsque vous avez fini de servir toute la nourriture.

Accessoires

Verre mesureur, il vous est fourni comme référence pour les recettes, c'est pourquoi quand dans une recette on donne une mesure, on fait référence au verre mesureur.

Plaque à four, c'est la plaque métallique qui est fournie avec votre robot, on l'utilise pour cuire et on doit l'utiliser dans le cas qui est indiqué dans la recette, on le met à l'intérieur du bac et on met les aliments qui vont être cuits sur la plaque.

Plaque à vapeur, c'est la plaque en plastique qui est fournie avec votre robot, on l'utilise pour cuisiner à la vapeur et on doit l'utiliser seulement dans le cas indiqué par la recette, on le met à l'intérieur du bac avec au moins 2 mesures d'eau et on met les aliments sur cette plaque lorsqu'on veut les cuire en vapeur.

Broche de décompression, elle est située dans la partie basse de votre ThermoChef pour éviter qu'elle soit perdue, utilisez-la pour nettoyer chacun des clapets après chaque utilisation.

Louche, c'est un ustensile conçu spécialement pour votre ThermoChef et sa principale caractéristique est d'être faite dans un matériau non corrosif idéal pour travailler sur des surfaces anti-adhérentes , n'utilisez pas d'ustensiles abrasifs sur les surfaces anti-adhérentes du ThermoChef.

Menus

« Super », c'est le menu de cuisson le plus rapide jamais inventé grâce à son système de cuisson breveté exclusif qui va vous permettre de cuisiner tous vos plats avec une restitution maximum de valeurs nutritives. Il est basé sur la haute température sans pour autant occasionner une perte de qualité de nos plats, idéal pour quand nous sommes pressés.

« Pression », système de cuisson à la vapeur unique au monde, cuisson multi dimensionnelle avec vapeur pressurisée.

« Ragoût », cuisson multi dimensionnelle avec basse pression.

« Grill », cuisson à la plancha (couvercle ouvert), grill avec très très basse pression (couvercle fermé).

« Feu doux », dans ce menu le ThermoChef cuit très lentement, pendant des heures, il agit comme quand cuisinaient nos grands-mères dans des marmites en terre cuite.

« Riz », c'est un menu pré configuré pour cuire tout type de riz sec. Attention : dans ce menu le riz sort toujours sec, c'est pourquoi l'état du riz dépend seulement de la quantité d'eau qu'on y incorpore, si on met plus d'eau il cuit davantage. La quantité idéale est toujours une mesure de riz pour une mesure et quart d'eau.

« Pâte » ; c'est le menu conçu exprès pour cuire des pâtes. Attention : des pâtes sèches de taille normale, si elles étaient fraîches ou de petite taille, on aurait besoin d'appliquer l'option « ragoût » pendant 4 minutes, et si elle étaient sèches et de grande taille on aurait besoin d'utiliser le menu « Ragoût » pendant 12 minutes.

« Soupe », c'est le menu conçu exprès pour cuisiner des soupes et des bouillons.

« Maintien au chaud », ce menu se met en marche automatiquement lorsque la cuisson est terminée, il sert pour maintenir la nourriture au chaud.

« Réchauffer », ce menu sert à réchauffer en 9 minutes les plats qui sortent du congélateur sans les recuire mais par une méthode naturelle de chaleur et non à la manière d'un micro-ondes.

Programmation

On peut programmer toutes les recettes de la façon indiquée ci-dessous .

Sélectionnez le menu indiqué dans le livre de recettes pour réaliser le plat que vous voulez.

Sélectionnez le temps de cuisson comme indiqué dans le livre de recettes.

Appuyez sur « réserver » au lieu de taper « cuisiner » pour rentrer dans le menu de programmation.

Entrez l'heure à laquelle vous voulez que le plat soit prêt, rappelez-vous qu'on différencie l'heure en termes de AM et PM.

Pour que commence le processus de cuisson vous devrez appuyer sur « cuisiner », ensuite vous devrez sélectionner la puissance du feu pour décider si vous voulez le plat plus ou moins cuit et le processus de cuisson commencera, lorsque le plat sera prêt il sera maintenu chaud indéfiniment jusqu'à ce que vous arrêtez le processus.

Types de cuisson

« Ragoût », conçue à cet effet. Nous conseillons d'introduire tous les aliments et de sélectionner le menu « ragoût » qui est indiqué pour cela, rappelez-vous de mettre un peu plus d'eau que vous ne désirez qu'il vous en reste à la fin, mais pas beaucoup, puisque le système de cuisson ne perd quasiment pas d'eau. En ce qui concerne le temps de cuisson, nous vous conseillons 35 % de moins que pour la cuisson traditionnelle.

« Vapeur », seulement avec la plaque, vous pouvez cuisiner avec le menu « pression », avec 50 % de temps en moins, ça dépend de la quantité d'eau.

« Rôtir » ou « grill », selon le type d'aliment on utilisera le menu « griller » ou le menu « super » avec le couvercle ouvert ; si l'aliment a besoin de puissance calorifique nous conseillons le menu « super » avec le couvercle ouvert ; mais si au contraire pour sa douceur il a besoin d'un feu normal, le meilleur menu sera « grill » ; il est important qu'il n'y ait pas d'eau à l'intérieur, et si de plus on chauffe le récipient sans l'aliment que nous voulons griller on obtiendra un effet identique à celui du grill. Au niveau du temps, 35 % de moins et il n'est pas nécessaire de retourner les aliments.

« Pression », pour cuisiner sous pression on sélectionnera le menu « pression » ; ne mettez pas plus d'eau que ce que vous voulez qu'il vous reste à la fin ; au niveau du temps, comptez moitié moins que pour une cuisson traditionnelle. Toujours seulement dans le bac intérieur.

« Au bain-marie », on utilisera la plaque à vapeur et un moule, ou le bac à vapeur, on le remplira d'eau un peu plus de la moitié du moule, et on cuisinera avec le menu de cuisson « four »

« Rôtir » ou « cuire au four », sur la plaque à four, avec le menu « super », couvercle fermé mais sans indiquer le poids, rappelez-vous d'ajouter le poids à la fin, en ne mettant presque pas de liquide ; prenez en compte que les durées prévues par les fours sont au moins de 30 minutes pour la majorité des recettes, s'il faut chauffer et dorer, nous conseillons de chauffer en mode « super » pendant une minute, une fois que c'est chaud, 3 minutes sans la plaque de chaque côté, et mettre la plaque à four ensuite seulement pour rôtir.

« Faire revenir », pour cela on utilisera uniquement le bac principal ; pour réussir des « soffritos » (ingrédients revenus dans l'huile comme l'ail, l'oignon et la tomate et qui servent de base pour élaborer certains plats) plus élaborés, on conseille de mettre de l'huile ou du beurre pour la chauffer 2 minutes avec le menu « grill » avec le couvercle ouvert, pendant qu'on coupe et qu'on assaisonne les aliments à faire revenir, et ensuite faire revenir 2 à 6 minutes ; de la même façon on peut faire frire des choses telles que des crevettes avec une sauce à l'ail pilé et à l'huile ou un filet avec de l'ail, même un œuf frit, mais pas de frites par exemple, pour cela une poêle ou une friteuse seront plus adaptées. Pour cuisiner avec le couvercle ouvert il faut le laisser ouvert mais le mettre en position verrouillée le levier supérieur.

Pour faire de la pâtisserie, faire des pâtes ou des pains, on utilisera aussi bien le menu « ragoût » que le menu super (sans indiquer le poids) comme c'est indiqué dans les recettes, mais au lieu de le faire sur la plaque à four on le fera directement dans le bac principal. Pour pétrir nous vous conseillons de verser tous les ingrédients dans le bac principal et de bien les remuer avec la louche.

Trucs de cuisine

le système de cuisson du thermochef est un système breveté et exclusif qui va vous permettre de cuire vos aliments de façon multi dimensionnelle avec une vapeur préssurisée de basse à haute pression restituant un maximum de valeur nutritives sans création de neurotoxiques.

Cuisine avec le couvercle ouvert, idéal pour les « soffritos », il faut laisser le couvercle ouvert mais fermer le levier de fermeture.

Pour la cuisson au four, utilisez le menu « super » sans indiquer le poids ; pour que le résultat soit le plus croustillant possible, nous vous conseillons de préchauffer le bac pendant quelques minutes pour améliorer le résultat.

Préchauffage du grill, pour un meilleur résultat des recettes avec le menu « grill » préchauffer votre « Thermochef » pour que vos plats soient les plus dorés possible. Dans ce cas pour faire des filets au grill il est recommandé de les faire cuire d'un côté lorsque le grill est chaud et de les retourner immédiatement et ensuite programmer le temps de la recette.

Préchauffage de l'huile, lorsque vous devez faire frire ou faire revenir vous devrez dans la mesure du possible Préchauffer l'huile 1 minute avec le menu « grill » pour qu'elle soit chaude avant d'ajouter les autres ingrédients.

Ouvrir avant la fin de la cuisson, on peut ouvrir « Thermochef » tant qu'il n'y a pas de pression , c'est pourquoi tant qu'il ne s'en dégage pas de la vapeur vous pouvez l'ouvrir sans craindre la pression, et c'est seulement dans ce cas-là que vous pourrez ouvrir votre Thermochef.

Faire dorer les aliments au four, pour cela on vous conseille, pour obtenir un doré extra dans les recettes de légèrement badigeonner vos aliments de matières grasses si vous souhaitez en utiliser. Le système de cuisson unique du Thermochef permet de dorer les aliment sans création de neurotoxiques.

Aplatir par-dessus les omelettes pour qu'elles soient complètement plates des deux côtés , n'oubliez pas d'enlever l'huile en trop avant d'ajouter les œufs battus pour obtenir le meilleur résultat.

Pâtes ; pour qu'elles cuisent de façon homogène il est fondamental qu'elles restent immergées et humide dans le liquide, que ce soit de l'eau, du bouillon, de la tomate, de la crème...C'est pourquoi si vous cuisinez des spaghetti il est recommandé de les couper pour qu'ils restent trempés.

Riz ; le riz a besoin des quantités de liquide marquées sur les recettes pour le résultat optimal, si vous incorporez plus d'eau il cuira trop , si vous n'en mettez pas assez il restera dur ; pour du riz sec on mettra une mesure de riz pour une mesure et quart d'eau ; pour du riz mielleux 2 mesures d'eau pour chaque mesure de riz, et pour du riz juteux 4 mesures d'eau pour chaque mesure de riz. Pour le riz basmati ou thaï mettre une mesure de riz pour une mesure et demi d'eau, programmez le menu pression : 1 minute force 1.

Toujours bien remuer les aliments, pour que les recettes cuisent correctement, c'est fondamental.

Ajouter les ingrédients, si vous oubliez d'en ajoutez un, souvenez-vous que tant qu'il n'y a pas de pression à l'intérieur du Thermochef vous pouvez ouvrir le couvercle et ajouter un quelconque ingrédient, pour cela il faut ouvrir et refermer le couvercle en moins de 10 sec, sinon le menu sera annulé.

Économies réalisées

Le fait de cuisiner avec le thermochef va vous permettre de travailler des produits bruts qu'il va transformer et donc de consommer des produits sains. De plus vous allez économiser des sommes considérables en plus d'une meilleure santé.

recette	Prix de revient	Recette	Prix grande surface	Economie
Bœuf bourguignon	Pour 1kg/ 9,50 €	Bœuf bourguignon Charal	Carrefour 16,71 €/kg	7,21 € / kg
Omelette pommes de terre oignons	Pour 1 kg/ 3 €	Omelette pomme de terre - oignons	Intermarché 20 €/ kg	17 € / kg
Pommes de terre cuites à la vapeur	Pour 1 kg/ 0,59 cts €	Pomme de terre cuites à la vapeur : Lunor	Carrefour 2,79 €/ kg	2,20 € / kg
Sauce poivre	Pour 1 kg / 6,50 €	Sauce poivre Carrefour	Carrefour 19,90 €/ kg	13,40 € / kg
Sauce roquefort	Pour 1 kg / 5,50 €	Sauce roquefort Carrefour	Carrefour 19,90 €/ kg	14,40 € / kg
Sauce béchamel	Pour 1l / 1,20 €	Sauce roquefort Knor	Télémarket 4,71 L	3,51 € / kg
Clafoutis cerises	Pour 1 kg / 2,80 €	Clafoutis au cerises Casino	Casino 10,80 €/ kg	8 € / kg
Gâteau chocolat banane	Pour 1kg/ 3,10 €	Gâteau chocolat banane	Casino 11€/kg	7,9 / kg
Total économisé				73,62 €

Vous arrivez à 73,62 € d'économie sur quelques produits pris au hasard, le montant des économie journalières sont de 10 € en moyenne soit 3650 € à l'année en mangeant des produits sains. Le thermochef est votre partenaire quotidien qui va vous permettre de bien manger, il exécute vos plats à une vitesse déconcertante et vous permet d'économiser des sommes considérables.

Le thermochef est l'ami de toute la famille.

Économies réalisées par un couple de deux personnes sur un an en utilisant des produits bruts non transformés

Bienfaits sur la santé	Pas de prix		
Temps gagné	Pas de prix		
	Jour en €	Mois en €	Année en €
Économie d'énergie	0,70 €	21€	252 €
Gain d'usure vaisselle et produits vaisselle	0,10 €	3 €	36 €
PNC (poids, gain nutrition, économie temps de cuisson) pour 2 repas/jour pour 2 personnes	2,2 €	66 €	792 €
total	3 €	90 €	1080 €