

vitaliseur
de marion



mode d'emploi / user guide

1	LE MOT DE MARION A MESSAGE FROM MARION	P. 2
2	PRÉCAUTIONS D'EMPLOI LOOKING AFTER YOUR VITALISEUR	P. 4
3	LE VITALISEUR THE 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 The soup pan• Le Trio Grand Chef The Grand Chef Trio	P. 12
5	CUISSON COOKING	P. 16
6	QUESTIONS ET GARANTIE QUESTIONS AND GUARANTEE <ul style="list-style-type: none">• Pour ceux qui se posent encore des questions For those who still have questions• Garantie Guarantee	P. 18
7	DEVENEZ PRESCRIPTEUR BECOME AN INFLUENCER	P. 22

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 (soudière 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 !

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 tâches 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.

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 entre les 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.

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	3,5 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).

LES ACCESSOIRES

adaptés uniquement au grand modèle

LA SOUPIÈRE

La soupière est un étage de cuisson multi-usage qui permet de cuisiner 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. De plus, l'eau de la cuve peut mijoter et non bouillir pendant la cuisson.

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...);

Comment se prépare une soupe ?

Dans un premier temps, pré-cuisez les légumes pour votre soupe dans le tamis (afin de les épurer des nitrates et pesticides de surface). Une fois la cuisson terminée, remplacez le tamis par la soupière puis incorporez vos légumes dans cette dernière et recouvrez-les d'eau de source. A l'aide d'un bâton mixeur, mixez votre soupe directement dans la soupière et régalez-vous !



LE TRIO GRAND CHEF

Conçu spécialement pour le Grand Chef, Le Trio Grand Chef est proposé séparément. Il a été imaginé 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 Grand Chef, vous pouvez préparer un repas complet en une seule cuisson ! Le Trio Grand Chef se compose de 3 récipients en céramiques 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 Trio Grand Chef peut également s'adapter à l'ancien modèle du Vitaliseur de Marion grand modèle. Dans ce cas, seuls deux récipients peuvent être utilisés simultanément (le Petit Robinson n'accueillera qu'un seul récipient à la fois).

Le support en liège est l'élément indispensable qui assure le lien entre tamis et l'assiette sans se bruler, 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.

CONTENANCE (POUR UN RÉCIPIENT)	75 cl
LONGUEUR	17,2 cm
LARGEUR	10,9 cm
HAUTEUR	11 cm
POIDS	500 g



LA CUISSON

A 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 ci-après 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 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 ou le bol réchauffeur : 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.

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 pro-

duit 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 tâches blanches apparaissent au fond de la cuve, que faire ?

Ce sont des tâches 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).

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,...)

A 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.