PRANACOOK

LE GUIDE DE L'INOX



www.pranacook.com

PRANACOOK

L'INOX POUR LA VIE

Cuisiner sans revêtement, sans compromis

Chez Pranacook, nous avons choisi l'inox 18/10 triply pour une raison simple : il n'a pas de revêtement. ***Rien qui s'use, rien qui s'écaille***, et des ustensiles qui restent sur le feu pendant des années.

Ce guide vous explique pourquoi l'inox est un choix durable, comment en tirer le meilleur et comment en prendre soin pour qu'il vous accompagne toute la vie.

PRANACOOK

POURQUOI L'INOX ?

Pas de revêtement, rien à abîmer

Une poêle antiadhésive glisse grâce à son revêtement, qui s'use, se raye et finit par imposer de la remplacer. L'inox n'en a pas : la surface sur laquelle vous cuisinez est la même le premier jour et dans vingt ans. Sans revêtement, donc sans PFAS ni PTFE. Ustensiles en métal, éponge grattante : il n'y a rien à percer.

Une chaleur bien répartie

Le triply, ce sont trois couches soudées : inox, aluminium, inox. L'aluminium, au cœur, répartit la chaleur sur tout le fond et jusque dans les bords. L'inox est la seule matière en contact avec vos aliments. Résultat : une chauffe homogène, qui saisit et qui mijote avec la même précision.

PRANACOOK

POURQUOI L'INOX ?

Un choix durable

L'inox ne s'use pas comme un revêtement et il se recycle entièrement. Choisir l'inox, c'est sortir de la logique des poêles qu'on rachète parce qu'elles accrochent. C'est aussi pour cela que nos ustensiles sont **garantis à vie** sur les défauts de fabrication.

Votre ustensile du quotidien

Pas de culottage, pas de préparation avant le premier usage : vous lavez, vous cuisinez. Nos ustensiles vont sur tous les feux, induction comprise, et passent au lave-vaisselle. Il reste un seul geste à apprendre, le préchauffage : c'est l'objet des pages suivantes.

PRANACOOK

CONSEILS D'UTILISATION

L'inox ne colle pas par nature : tout se joue sur la température. Une poêle trop froide, et l'aliment s'accroche. Une poêle à la bonne température, et il se décolle tout seul.

Il suffit d'adopter le bon geste, un petit coup de main qu'on apprend une fois. Voyons ensemble comment faire.

« L'inox n'a pas besoin de revêtement, juste d'un bon geste. »

PRANACOOK

LA MÉTHODE ANTI-ACCROCHE

1 **Chauffez la poêle à vide, progressivement**

- Au gaz : feu moyen, jamais fort à vide.
- À l'induction : entre 6 et 7 sur 10, sans le mode Boost.

Laissez chauffer 1 à 2 minutes, le temps que tout le fond monte en température.

2 **Faites le test de la goutte d'eau**

Versez quelques gouttes d'eau au centre de la poêle, et regardez-les.



Elles grésillent et s'évaporent

Trop froid. Attendez encore un peu.



Une goutte roule en bille

C'est prêt : la poêle est à la bonne température.

Si l'eau éclate dans tous les sens en sifflant, la poêle est trop chaude : retirez-la du feu quelques secondes.

PRANACOOK

LA MÉTHODE ANTI-ACCROCHE

3 **Baissez le feu, puis ajoutez la matière grasse**

Une petite quantité suffit : ghee, huile d'olive, huile de coco, huile de tournesol oléique… Inclinez légèrement la poêle pour la répartir sur toute la surface.

4 **Déposez l'aliment, et n'y touchez plus**

Ne le bougez pas tout de suite. Une fine croûte se forme, et l'aliment se décolle de lui-même quand il est prêt à être retourné.

5 **Et voilà !**

Il vous faudra peut-être quelques essais pour trouver le bon coup de main. Rassurez-vous : on prend vite le pli, et ensuite on ne cuisine plus autrement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Saisir un steak à l'inox : la technique parfaite

Casserole en inox : choisir, utiliser et entretenir la vôtre

PRANACOOK

LES 3 GESTES QUI L'ABÎMENT VRAIMENT



L'eau froide sur une poêle brûlante

Le choc thermique finit par déformer le fond. Laissez la poêle tiédir avant de la passer sous l'eau.



Le mode Boost sous un fond froid

Le même choc, dans l'autre sens. Montez en température progressivement.



Le sel dans une eau froide

Il dépose des petits points sur le fond. Salez l'eau seulement quand elle bout, et mélangez aussitôt.

POUR ALLER PLUS LOIN

Fond qui gondole : éviter de déformer votre inox

PRANACOOK

CONSEILS D'ENTRETIEN

L'inox 18/10 est très simple à entretenir. Au quotidien : eau chaude, éponge, produit vaisselle. L'éponge grattante ne craint rien, le lave-vaisselle non plus, et les rayures sont sans conséquence.

Il peut arriver que certaines marques apparaissent après usage. Pas d'inquiétude : elles sont naturelles et faciles à éliminer.

« L'entretien de l'inox, c'est comme la cuisine : douceur, simplicité et régularité. »

PRANACOOK

LA MÉTHODE ANTI-TRACES

Traces bleutées

Elles viennent souvent de l'amidon des aliments (féculents, pâtes, riz).

→ Un peu de vinaigre blanc suffit à les faire disparaître.

Voile blanc ou points ternes

C'est le calcaire de l'eau.

→ Faites tremper avec du vinaigre blanc chaud, ou frottez avec un chiffon imbibé.

Points marron

Ils apparaissent après la cuisson de certains aliments, ou après une légère surchauffe.

→ Frottez avec une pâte de bicarbonate et d'eau, ou laissez agir un mélange de vinaigre blanc et d'eau chaude.

PRANACOOK

LA MÉTHODE ANTI-TRACES

Points blancs ou bleus au fond d'une casserole

Ils viennent souvent du sel ajouté avant l'ébullition.

→ Salez seulement l'eau qui bout, et mélangez aussitôt.

Reflets arc-en-ciel

Ce sont des dépôts inoffensifs, liés à la chaleur.

→ Ils partent avec un peu de vinaigre blanc, ou de bicarbonate dilué dans de l'eau chaude.

Important : n'utilisez jamais de produits chlorés, comme l'eau de Javel. Ils attaquent et ternissent l'inox.

PRANACOOK

NETTOYER UNE CASSEROLE OU UNE POÊLE BRÛLÉE

> Pas de panique : même si le fond a noirci, votre ustensile n'est pas perdu. Voici plusieurs méthodes simples, selon le niveau de brûlure.

1. **Vinaigre et bicarbonate** (brûlures légères à moyennes)
   - Versez une tasse de vinaigre blanc dans le fond.
   - Faites chauffer quelques minutes, jusqu'à frémissement.
   - Retirez du feu et ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (attention, ça mousse !).
   - Laissez agir quelques minutes, puis frottez à l'éponge grattante.

2. **L'eau bouillante** (pour décoller sans frotter)
   - Remplissez la poêle ou la casserole d'eau.
   - Portez à ébullition pendant 10 à 15 minutes.
   - Les résidus se décollent presque seuls. Terminez à la paille de fer inox s'il en reste.

PRANACOOK

3 **Le trempage** (pour les fonds bien accrochés)

- Couvrez le fond d'eau chaude avec du bicarbonate, ou un peu de cristaux de soude (avec des gants).
- Laissez agir toute une nuit.
- Le lendemain, les résidus partent facilement à l'éponge.

4 **La finition éclat**

Pour redonner toute sa brillance à l'inox, rincez à l'eau claire, puis séchez aussitôt avec un chiffon doux. Un peu de vinaigre blanc dans l'eau de rinçage évite les traces d'eau.

POUR ALLER PLUS LOIN

Entretien de l'inox 18/10 : le guide complet anti-accroche



DES USTENSILES POUR LA VIE

Ce guide marque le début d'une nouvelle façon de cuisiner : sans revêtement, avec des ustensiles qui durent.

Prenez soin de vos ustensiles, ils vous accompagneront longtemps. Et si un défaut de fabrication apparaît, ils sont garantis à vie.

Merci de faire partie de l'aventure Pranacook !

Une question sur une cuisson ou un ustensile ? Écrivez-nous à contact@pranacook.com

www.pranacook.com

PRANACOOK