

Instant Pot[®] Ace

Livre de recettes



Instant Pot®



Le mélangeur multifonction pour la cuisson et les boissons Ace est muni de 8 programmes intelligents à touche unique. Le mélangeur Ace vous permet de préparer facilement vos smoothies, purées, desserts glacés, laits de soya, de riz et de noix/d'avoine, et soupes préférés du bout du doigt!

Il vous permet non seulement de créer des boissons et beurres d'amandes, de noix, d'avoine, de riz et de soya maison, mais également de préparer des soupes chaudes, des purées de légumes et de la nourriture pour bébé dans un seul pichet.

Le mélangeur Ace comprend 3 vitesses de mélange manuelles, 4 programmes de mélange à froid et 4 programmes de mélange à chaud. Les programmes de mélange à froid sont propices à la préparation de smoothies et de desserts glacés, et les programmes de mélange à chaud vous permettent de préparer des repas dans un seul pichet en faisant bouillir et en mélangeant des ingrédients frais.

Nous espérons que vous prendrez plaisir à préparer ces recettes à l'aide du mélangeur pour la cuisson et les boissons Ace. Pour d'autres recettes adaptées au mélangeur Ace, téléchargez notre appli de recettes Instant Pot.





Lait de noix

Préparation active : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

Eau tiède, pour le trempage

1 tasse (150 g) de noix ou de graines au choix

48 oz (1 400 ml) d'eau

1. Pour des résultats optimaux, faire tremper les noix ou les graines dans de l'eau tiède pendant 1 à 24 heures au préalable. Égoutter et rincer les noix ou les graines, en retirant les enveloppes ou les pellicules, au choix.
2. Ajouter les noix ou les graines dans le pichet du mélangeur Instant Pot Ace. Remplir le pichet d'eau (jusqu'à la ligne Soupe ligne de 48 oz/1 400 ml) et mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner le programme « **Nut / Oat Milk** » (Lait de noix/d'avoine).
4. Après la fin du programme, filtrer le lait à l'aide du sac-filtre compris pour obtenir un lait lisse et crémeux.
Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Conseil pratique :

Les amandes et les noix de cajou sont les deux ingrédients les plus populaires pour préparer des laits. Cela dit, les noisettes, les graines de tournesol et les graines de citrouille décortiquées donnent également d'excellents résultats.

Lait de riz

Préparation active : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

1/2 tasse (85 g) de riz blanc ou brun

1 400 mL / 48 oz d'eau pour le mélange

1/2 c. à thé (2,5 mL) de votre huile de cuisson préférée

1. Ajoutez le riz, l'huile et l'eau dans le pichet.
Placez le couvercle sur le pichet et tournez-le dans le sens horaire jusqu'à ce que les renforts du couvercle soient parfaitement alignés sur le verre.
2. Sélectionnez le programme « **Rice Milk** » (Lait de riz).
Choisissez l'option :
 - pour le riz blanc
 - • pour le riz brun
3. Après la fin du programme, vous pouvez filtrer le lait, ou le placer tel quel au réfrigérateur.
Si vous préférez filtrer votre lait, placez le sac-filtre au-dessus d'un bol ou d'un pichet et filtrez le lait à l'aide du sac-filtre.
Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Lait de soya

Préparation active : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

3/4 cup (150g) soybeans

48 oz / 1400mL water

3/4 tasse (150 g) de soya

1 400 mL / 48 oz d'eau

1. Faites tremper le soya dans l'eau jusqu'à 1 heure (facultatif).
Égouttez le soya, jetez l'eau de trempage et rincez le soya avec de l'eau claire. Retirez les pellicules de soya, au choix.
2. Ajoutez le soya et l'eau dans le pichet.
Placez le couvercle sur le pichet et tournez-le dans le sens horaire jusqu'à ce que les renforts du couvercle soient parfaitement alignés sur le verre.
3. Sélectionnez le programme « **Soy Milk** » (Lait de soya).
Le compte à rebours commence lorsque la température désirée est atteinte.
4. Facultatif : retirez le couvercle et filtrez le lait à l'aide du sac-filtre.
Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

Lait d'avoine

Préparation active : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

1 tasse (100 g) de flocons d'avoine, d'avoine époincée ou de gruau d'avoine

1 400 mL / 48 oz d'eau

½ c. à thé (2,5 mL) de votre huile de cuisson préférée

1. Ajoutez les ingrédients dans le pichet.
Placez le couvercle sur le pichet et tournez-le dans le sens horaire jusqu'à ce que les renforts du couvercle soient parfaitement alignés sur le verre.
2. Sélectionnez le programme « **Nut/Oat Milk** » (Lait de noix/d'avoine).
3. Après la fin du programme, vous pouvez filtrer le lait d'avoine, ou le placer tel quel au réfrigérateur.
Si vous préférez filtrer votre lait, placez le sac-filtre au-dessus d'un bol ou d'un pichet et filtrez le lait à l'aide du sac-filtre.
Réfrigérez et servez. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.



Smoothie à l'orange, aux fraises et à la banane

Préparation active : 5 minutes

Portions : 4

Ingrédients

1¼ tasse (425 ml) de jus d'orange

1 c. à table (15 ml) de miel ou autre édulcorant

2 bananes mûres

2½ tasses (625 ml) de fraises surgelées

1½ tasse (375 ml) de glace

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace.
2. Ajouter tous les ingrédients en suivant l'ordre de la liste (commencer par le jus d'orange et terminer par la glace).
3. Mettre le couvercle en place.
4. Sélectionner le programme « **Smoothie** » (1 minute 38 secondes).
5. Servir immédiatement.

Conseil pratique :

Pour un smoothie plus crémeux, remplacez ¼ tasse (50 ml) de jus d'orange par la même quantité de yogourt à la vanille ou de crème à café. Pour une option sans lactose, utilisez du lait de noix ou de soya.



Trempepette aux épinards et artichauts plus légère

Préparation active : 10 minutes

Portions : 6 à 8

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de yogourt grec nature

4 oz (113 g) de fromage à la crème faible en gras

1/3 tasse (75 ml) de fromage parmesan râpé

1 c. à table (15 ml) de nectar d'agave ou de miel

½ c. à thé (3 ml) de sauce Worcestershire

½ c. à thé (3 ml) de sel

½ c. à thé (3 ml) de poivre

½ c. à thé (3 ml) de poudre d'oignon

¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail

1½ tasse (375 ml) d'épinards frais

1 boîte (14 oz/396 g) de cœurs d'artichauts en quartiers, égouttés

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace et ajouter tous les ingrédients, sauf les épinards et les artichauts.
2. Mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner la fonction « **Pulse** » (Pulser) et pulser jusqu'à ce que la trempepette soit lisse et mélangée. Appuyer sur « **Pause** » (Halte).
4. Ajouter les épinards et les artichauts et remettre le couvercle en place.
5. Pulser par petits coups en utilisant la touche « **Pause** » (Halte), jusqu'à ce que les épinards et les artichauts soient grossièrement hachés et incorporés dans la trempepette.

Servir froid.

Conseil pratique :

Ce type de trempepette aux épinards et artichauts est meilleur lorsque servi froid, comme les trempepettes à l'oignon. Cette trempepette est parfaite pour les légumes ou les croustilles au four puisqu'elle n'est pas trop épaisse.



Soupe poulet et nouilles

Préparation active : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients

3½ tasses (875 ml) de bouillon de poulet

¾ tasse (200 ml) de céleri coupé

¾ tasse (200 ml) de carottes coupées

½ tasse (125 ml) d'oignon jaune en dés

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive

¾ c. à thé (4 ml) de thym séché

½ c. à thé (3 ml) de sel

½ c. à thé (3 ml) de poivre

¼ c. à thé (1 ml) de romarin séché

1 tasse (250 ml) de poulet haché

1 sachet (8,5 oz/241 g) de rotinis déjà cuits (comme Ready Pasta)

Persil frais haché, pour garnir

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace et ajouter tous les ingrédients, sauf le poulet, les pâtes et le persil.
2. Mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner le programme « **Soup •** » (Soupe •) pour une soupe consistante (20 minutes). Appuyer sur « **Pause** » (Halte) lorsqu'il reste 2 minutes.
4. Incorporer le poulet et les pâtes, remettre le couvercle en place et terminer les 2 minutes de cuisson.
5. Garnir de persil frais haché et servir.

Version au poulet et riz sauvage :

Les pâtes peuvent être remplacées par un sachet de riz sauvage déjà cuit (comme Ready Rice). Cette version est particulièrement bonne avec des tomates fraîches en dés comme garniture.



Soupe aux tomates classique

Préparation active : 10 minutes

Portions : 4

Ingredients

1 boîte (28 oz/794 g) de tomates entières pelées, avec le jus

1¾ tasse (425 ml) de bouillon de légumes

½ oignon jaune (petit)

3 gousses d'ail

3 c. à table (45 ml) de pâte de tomate

1½ c. à table (23 ml) de sucre ou autre édulcorant

1 c. à thé (5 ml) d'épices italiennes

½ c. à thé (3 ml) de sel

½ c. à thé (3 ml) de poivre

3 c. à table (45 ml) de beurre ou de substitut de beurre

Basilic frais haché, pour garnir

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace et ajouter tous les ingrédients, sauf le beurre et le basilic.
2. Mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner le programme « **Soup ••** » (Soupe ••) pour une soupe crémeuse (22 minutes 44 secondes).
4. Après la fin du programme, enlever délicatement le couvercle et incorporer le beurre.
5. Garnir de basilic frais haché, au choix, et servir.

Conseil pratique :

Pour un goût plus doux, incorporez ½ c. à thé (3 ml) de bicarbonate de soude après la cuisson. Il neutralisera une partie de l'acidité des tomates, pour un goût plus doux, mais tout aussi savoureux. Au moment de l'ajout, le bicarbonate produira de la mousse (indiquant que la réaction a lieu), mais la mousse disparaîtra après environ une minute. Les gens oublient souvent que le bicarbonate de soude servait autrefois à cuisiner et qu'il s'agit d'un ingrédient indispensable dans certains cas!



Sauce marinara maison

Préparation active : 15 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1 boîte (28 oz/794 g) de tomates entières pelées, avec le jus
- 3 c. à table (45 ml) de pâte de tomate
- ½ oignon jaune (petit), haché
- 1 carotte, coupée
- 4 gousses d'ail, émincées
- 3 c. à table (45 ml) de basilic frais haché
- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à table (15 ml) de sucre
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- ½ c. à thé (3 ml) de sel
- ½ c. à thé (3 ml) de poivre
- ½ c. à thé (3 ml) de flocons de piments rouges broyés, facultatif, pour ajouter du piquant

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace et ajouter tous les ingrédients.
2. Mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner le programme « **Soup •** » (Soupe •) pour une soupe consistante (20 minutes).
4. Après la fin du programme, sélectionner « **Pulse** » (Pulser) pour pulser la sauce pendant 2 à 3 secondes afin de bien mélanger les tomates à la sauce, sans les réduire complètement en purée.
5. Servir sur des pâtes ou comme trempette pour le pain.

Conseil pratique :

Les flocons de piments rouges broyés sont entièrement facultatifs, mais ajoutent une bonne touche de piquant, comme une sauce arrabiata traditionnelle.



Crème glacée à saveur de gâteau au fromage aux bleuets

Préparation active : 5 minutes

Portions : 6 à 8

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de lait entier

8 oz (226 g) de fromage à la crème faible en gras

1 boîte (3,4 oz/96 g) de mélange à pouding instantané à saveur de vanille ou de gâteau au fromage

3 c. à table (45 ml) de sucre

1½ tasse (250 ml) de bleuets surgelés

Biscuits Graham émiettés, pour garnir

1. Placer le pichet en verre sur la base du mélangeur Instant Pot Ace et ajouter le lait, le fromage à la crème, le mélange à pouding, le sucre et les bleuets surgelés (dans cet ordre).
2. Mettre le couvercle en place.
3. Sélectionner le programme « **Frozen Desserts / Ice Cream** » (Desserts glacés ou Crème glacée) (49 secondes).
4. Après la fin du programme, transférer la crème glacée dans un contenant allant au congélateur.
5. Fermer le contenant et le placer au congélateur jusqu'à atteindre la consistance désirée (environ 2 heures pour de la crème molle). Si la crème glacée est complètement gelée, placer le contenant au réfrigérateur pendant 30 minutes pour la ramollir avant de former des boules.
6. Garnir de biscuits Graham émiettés pour imiter la croûte d'un gâteau au fromage et servir.

Conseil pratique :

Ce type de crème glacée instantanée devient plus crémeux à mesure que la crème glacée ramollit, alors n'ayez pas peur de la laisser ramollir avant de servir.

Instant Pot®

Instant Brands Inc.
11 - 300 Earl Grey Drive Suite 383
Ottawa, Ontario
K2T 1C1
Canada

Téléphone : 1-800-828-7280

Site Internet : www.InstantPot.com

Magasin : www.Store.InstantPot.com

Courriel É.-U. et Canada : Support@InstantPot.com

Téléchargez l'appli gratuite de recettes



Joignez-vous à la communauté officielle Instant Pot :

www.facebook.com/groups/instantpotcommunity

 [@instantpot](https://www.facebook.com/instantpot)

 [@instantpot](https://twitter.com/instantpot)

 [@instantpotofficial](https://www.instagram.com/instantpotofficial)

 [@instantpot](https://www.pinterest.com/instantpot)

 [@theinstantpot](https://www.youtube.com/theinstantpot)

Copyright © 2018 Instant Brands Inc.

670-0202-61