

## Guide d'emploi pour Instant Pot

*Le contenu de ce document ne remplace pas le mode d'emploi de votre Instant Pot que vous devez lire. Il s'agit d'un guide pratique qui contient certains éléments particuliers, qui ne se retrouvent pas dans le manuel de l'Instant Pot, pour faciliter l'apprentissage de votre autocuiseur multifonction.*

**IP** = abréviation de Instant Pot

**NR ou NPR** = Natural Release ou Natural Pressure Release

**QR ou QRP** = Quick Release ou Quick Release Pressure

**Sealing / Venting** = bouton de vapeur

**Pressure Cook ou PC** = Manual sur d'autres appareils

**Burn** = brûlé au fond du récipient interne

**PIP** = pot in pot (un plus petit récipient sur la grille dans le récipient interne)

**Sécurité** = lignes 7 et 8

**Sous vide** = à la page 7

### Entretien et Nettoyage

1. Entrez votre Instant Pot (**IP**) ouvert pour permettre à l'odeur qui adhère au joint d'étanchéité de se dissiper. C'est pratique de se procurer un joint en extra.
2. Lavez le couvercle et les composants avec de l'eau savonneuse chaude, à la main ou au lave-vaisselle après chaque utilisation. Retirez fréquemment le joint d'étanchéité, le bouton Venting et le flotteur pour les nettoyer.
3. Nettoyez la jante sous le couvercle avec : une brosse à peinture en mousse, des cotons tiges, une brosse à dents dédiée, ou d'autres moyens similaires. Oui, ça devient dégoûtant. Non, il n'y a pas de tour de magie pour le garder propre.
4. Non, je ne recommande pas la laine d'acier pour nettoyer votre récipient interne. Il y a des produits comme le Bar Keepers Friend ou le bicarbonate de soude mélangé à de l'eau qui n'endommagent pas ou très peu le fini du récipient interne. Le pot fonctionnera toujours en toute sécurité même si le récipient interne a des "rayures" microscopiques.
5. L'acier inoxydable n'est pas "ruiné" s'il est marqué après une ou même quelques utilisations. Un peu de vinaigre blanc ou de Soda à pâte sur un linge trempé fera briller le vase en acier inoxydable.

### L'appareil

6. Le "meilleur" autocuiseur à acheter est celui qui répond à vos besoins. Il n'y a pas de réponse universelle à cette question.
7. Le fait de déposer votre Instant Pot sur une planche sur la cuisinière ou sur une plaque en vitrocéramique pourrait causer un incendie si un rond était allumé par inadvertance et la cuisson était laissée sans surveillance. Ne prenez donc pas de risque inutile.

8. Le dessous de l'autocuiseur et une grande partie du couvercle de l'Instant Pot (IP) est fait de matière plastique. Le plastique fond sur les brûleurs de cuisinière (ronds de poêle) ou sur une plaque en vitrocéramique laissée allumée négligemment ou accidentellement. Oui, ça peut t'arriver... les photos parlent par elles-mêmes.



9. Dans un autocuiseur à pression scellée, le point d'ébullition de l'eau augmente au fur et à mesure que la pression augmente, ce qui entraîne une eau surchauffée. À une pression d'environ 15 psi au-dessus de la pression atmosphérique existante, la chaleur dans un Instant Pot (IP) peut atteindre une température jusqu'à 121°C / (250°F). C'est très chaud.
10. En mode Warm (réchaud) la température se maintient entre 63°C et 78°C / (145°F et 172°F). En mode Sauté High, la température se situe entre 175°C et 210°C / (347°F et 410°F).
11. L'Instant Pot (IP) est une marque d'appareil de cuisson à pression électrique. Il y a d'autres marques, mais aucune autre marque n'a une communauté Facebook de plus de 1.8 millions de personnes à travers le monde. C'est une bonne indication que les gens aiment vraiment cette marque d'autocuiseur.
12. **Pressure Cook** = Manual ou cuire à pression... Différents modèles, dont le Lux, ont des boutons qui sont nommés différemment mais, ont la même fonction dans les recettes.
13. Si vous avez attendu plus longtemps que normal et que le flotteur n'a pas descendu donnez-lui un petit coup avec un objet. Parfois, des choses à l'intérieur du pot sont coincées là-dedans et ça ne descend pas facilement.
14. Malgré le nom de marque "Instant Pot", l'appareil ne cuit rien instantanément. Ce n'est pas un four à micro-ondes et n'a jamais été conçu comme tel. Même votre four à micro-ondes prend plus de 10 minutes pour cuire un rôti de bœuf de 4 lb. S'il vous plaît, utilisez le bon sens quand vous vous plaignez de combien de temps il faut pour cuisiner les choses. C'est pareil pour les haricots secs et les autres plats que ta grand-mère a passé toute la journée à trimer sur un poêle chaud à faire.
15. Il y a une ligne « Max fill » c'est pour la cuisson « slow cook » mijoteuse. Pour la cuisson à la pression, c'est au 2/3 de cette ligne. Oui, il y a des gens qui font la cuisine avec le récipient interne rempli.... Ne prenez pas de risque inutile.

16. Il y a une grande différence entre un récipient interne rempli de liquide comme "plein" et un poulet ou autre nourriture qui ne fait que dépasser la ligne de 2/3. L'un est un liquide qui va surchauffer en pleine ébullition lorsqu'il cuit et l'autre un solide qui n'atteint pas la valve. Le bon sens s'applique.
17. Certains modèles ont une place rectangulaire sur le bord de la jante. C'est pour tenir le couvercle debout avec l'onglet sur le couvercle.
18. Un morceau de plastique fissuré ou cassé dans votre Instant Pot ne rend pas votre appareil dangereux. En cas de doute, effectuez toujours à nouveau un test de pression
19. Si l'appareil s'arrête soudainement de chauffer, vérifiez si le câble en arrière est bien branché.
20. L'Instant Pot, l'IP, est actuellement la seule marque d'autocuiseur à pression électrique qui vient avec un standard de vase en acier inoxydable.
21. Le fond du récipient interne est un peu en forme de dôme. Cela fait partie de la conception du pot et n'est pas un défaut. Cela provoque le glissement de l'huile sur le contour du récipient interne. L'Instant Pot n'était pas destiné à remplacer définitivement une poêle à frire.
22. Il y a des appareils Instant Pot qui ne sont pas des cuisinières à pression. À l'heure actuelle, il s'agit de multi-cuisinières Gem et Aura, du mixeur de marque Instant Pot, et de l'appareil à immersion pour la cuisson **sous vide** Instant Pot.
23. L'Instant Pot est offert en 3, 6 et 8 QT (pintes).
24. Les modèles Lux n'ont pas de capacités d'incubation de basse pression ou de yogourt.

### Fonctionnement de l'appareil

25. L'Instant Pot (IP) nécessite de la vapeur pour faire monter la pression.
26. Il faut un minimum de liquide clair soit 1 tasse pour le 6 pintes et 1 ½ tasses pour le 8 pintes. Le liquide peut être de l'eau, du bouillon, du jus.
27. Le bouton de vapeur (**Sealing / Venting**) ne doit pas être activé lorsque l'autocuiseur n'est pas en fonction.
28. Mettre en position **Sealing** pour cuire sous pression (faire monter la pression) et appuyer sur **Venting** pour libérer la pression **QR**. Le bouton **Sealing** ne doit pas être activé pour une cuisson sans pression
29. **QR** se réfère à une libération rapide. La libération rapide permet d'ouvrir la soupape de libération de la pression afin que la pression de vapeur à l'intérieur du pot se libère et tombe rapidement. Le **QR** se fait en appuyant sur le bouton ou le bouton spécial sur l'Ultra.
30. **QR** ne veut pas dire que vous devez ouvrir la valve SANS PRUDENCE ! Le bon sens s'applique ! Si ça commence à pulvérisation ou à cracher avec un bruit d'enfer, il serait préférable d'attendre pendant quelques minutes jusqu'à un prochain essaie encore !
31. N'essayez pas d'ouvrir l'Instant Pot si le flotteur (pine) n'est pas descendu.
32. La libération de la pression naturelle ou évacuation naturelle de la pression (**NPR ou NR**) est le terme utilisé lorsque l'appareil libère (évacuer) la pression sans intervention de la part du cuisinier. Cette évacuation est complète lorsque le flotteur est descendu. Il n'est pas toujours nécessaire d'attendre que le flotteur descende tout seul; plusieurs recettes indiquent

d'attendre un temps déterminé ex: 10-20 minutes et d'évacuer la pression au bout du temps indiqué **QR**.

33. Plus vous avez du contenu froid dans le pot (voir glacé), plus il faudra de temps pour que la pression monte. C'est de la science.
34. L'Instant Pot ou IP cuit à la pression de la vapeur. Cela rend le contenu plus chaud que le point d'ébullition. Tenez compte de cela quand vous évacuez la pression. La vapeur libérée de la valve est chaude et va brûler. Le bon sens devrait être utilisé ici.
35. Ne pas appuyer sur le couvercle pour sceller, il va prématurément user votre anneau d'étanchéité.
36. Lorsque la cuisson est terminée, l'élément cesse de chauffer, même si **Keep Warm** est en position ON, (il n'est donc pas utile de mettre votre IP à Cancel ou OFF, il se mettra automatiquement en mode **NR** et vous pourrez toutefois le mettre à **OFF** avant d'enlever le couvercle pour servir.
37. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un couvercle spécial autre que celui de l'Instant Pot pour la cuisson « **Slow Cook** » mijoteuse ou la fonction yogourt. Un couvercle qui correspond à l'ouverture de l'IP peut convenir aussi.
38. Lorsque vous faites du yogourt, n'utilisez pas le couvercle de l'Instant Pot si ce dernier a des odeurs de viande, surtout si vous rangez votre pot avec le couvercle fermé.
39. Utiliser la grille pour déposer un panier avec de la nourriture dedans.
40. "**Burn**" ou "**Food burn**" sont affichés parce que des aliments ont brûlé dans cuve avant que l'eau ou le liquide claire ne puisse faire de la vapeur pour faire de la pression dans le IP. Cet avertissement est accompagné de l'arrêt de cuisson. Cela peut être dû à un manque de liquide ou un liquide trop épais comme la pâte de tomate. Il faut ajouter de l'eau ou déglacer selon le cas et recommencer.

## Ustensiles

41. Ne pas cuire dans du plastique dans votre Instant Pot. N'importe quel contenant pouvant aller au four conventionnel peut être utilisé en toute sécurité dans votre autocuiseur (Instant Pot).
42. Pyrex est une marque d'ustensiles de cuisine. Certains pyrex sont sécuritaires, certains ne le sont pas. Les contenants de stockage de marque Pyrex ne sont pas sécuritaire et ne sont pas recommandés dans votre Instant Pot (IP).
43. Il y a aussi des petits bols en acier inoxydable de qualité que l'on trouve en magasin et qu'on peut déposer sur la grille dans la cuve, d'où l'expression **PIP** (Pot in Pot).
44. Il existe un vase en céramique Instant Pot avec revêtement intérieur anti-adhérent pour le 6 Quart (pintes). Il n'est pas recouvert de Téflon.
45. Les ustensiles de cuisine en silicone sont sécuritaires dans l'Instant Pot.
46. Il y a deux types de casseroles à utiliser pour les gâteaux au fromage et les casseroles en couches telles que les lasagnes.

47. Les paniers vapeur pliables, marguerite en métal ou en silicone peuvent être utilisés si la grandeur convient.
48. L'emballage de la nourriture dans du papier aluminium est inutile pour la cuisson dans l'autocuiseur. Tout ce qui est à l'intérieur sera super chauffé à la même température dans un environnement scellé, les petits "paquets" de nourriture enveloppée de feuilles sont redondants.
49. Certaines cuissons demandent de couvrir d'un papier d'aluminium pour empêcher les gouttelettes d'eau formées par la condensation retombent dans le mets. On doit s'attendre à ce que l'intérieur de l'autocuiseur soit mouillé dû à la vapeur qui se forme lors de la cuisson sous pression.
50. Il y a de nombreux accessoires disponibles pour l'Instant Pot.
51. Vous pouvez mettre 5 lb de pommes de terre pelées et hachées dans un panier à vapeur dans un Instant Pot de 6 QT.
52. Vous pouvez remplir votre récipient interne avec autant d'œufs que vous le souhaitez et aurez besoin que de 1 tasse d'eau pour le 6 QT... (1.5 tasse d'eau pour un 8 QT).
53. Ne cuisinez jamais rien sans le récipient interne dans votre Instant Pot.
54. Ne versez rien dans l'autocuiseur sans que le récipient interne soit inséré dans l'appareil. S'il advenait que vous ayez oublié de mettre le récipient interne et mis des ingrédients dans l'appareil, tournez votre Instant Pot à l'envers et séchez-le complètement pendant au moins 72 heures avant de le rebrancher pour le tester.
55. Vous pouvez acheter des pièces sur InstantPot.com. ou sur Amazon.ca. Les pièces disponibles comprennent : liners (vases en acier inoxydable), anneaux d'étanchéité, boutons de libération de vapeur (nombreux sont ceux qui ont rencontré leur disparition dans un broyeur à ordures), des broches et des anneaux de rétention en silicone.

## Cuisson

56. L'Instant Pot ne fait pas de : rôtissage et de cuisson au grill. Rien ne devient croustillant et ce n'est pas parce que l'eau est chauffée à une très haute température que la cuisson va donner une texture croustillante.
57. La cuisson à pression n'est pas la meilleure méthode de cuisson pour les découpes de viande à griller ou rôtir telles que: Tri-TIP, surlonge, Côte de bœuf, etc.
58. Même si on peut cuire un mets dans l'Instant Pot cela ne veut pas dire que c'est la meilleure méthode pour cuire ce mets.
59. Vous pouvez utiliser n'importe quelle boisson alcoolisée ou boisson gazeuse ou vin dans l'Instant Pot. Ça ne fera pas exploser l'autocuiseur.
60. Tout ce qui est à l'intérieur de l'appareil scellé atteint la même température uniformément.
61. Ne pas mélanger les ingrédients, en particulier la sauce tomate ou les soupes à la crème, cela fera épaissir l'eau ou le bouillon dans le fond du pot (la principale cause des Burns).
62. Certains mets dont des pâtisseries, des pâtes, des gâteaux, sont meilleurs préparés à la façon conventionnelle. Il est préférable de cuisiner des recettes spécialement éditées et publiées pour la cuisson dans un autocuiseur.

63. Lorsque qu'on double une recette, il n'est pas nécessaire de doubler le temps de cuisson.
64. Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des viandes, des légumes et d'autres aliments.  
C'est pour ça que si quelqu'un recommande 6 minutes de cuisson pour une pomme de terre, il se peut que ça prenne 8 minutes si la vôtre est plus grosse.
65. Un rôti de 2 lb n'est pas nécessairement deux fois plus épais qu'un rôti de 1 lb. Si vous doublez le temps en tenant seulement compte du poids, vous risquez d'être déçu.
66. Le lait, le fromage et d'autres produits laitiers ne conviennent pas toujours bien à la cuisson sous pression. Il est presque toujours préférable de les ajouter après la cuisson. Le lait en particulier est susceptible de coller au fond du récipient interne.
67. Il n'est pas possible de préparer votre Dîner kraft ou votre hamburger en moins de temps dans l'Instant Pot qu'il ne l'est sur votre cuisinière.
68. Vous pouvez faire des pâtes (simples ou avec de la sauce) dans l'Instant Pot. La plupart des gens ne sont pas habitués à manger des pâtes asséchées et si vous êtes l'une de ces personnes, sachez qu'il change la saveur du repas fini si les pâtes n'ont pas été vidées.
69. Le **NR** est recommandée pour toutes les viandes qui cuisent plus longtemps. Le **QR** fait que les fibres de la viande se saisissent et font de la viande dure.
70. Vous pouvez faire un **QR** pour un rôti ou même un poulet entier pour ajouter des légumes pendant le processus de cuisson tant que vous continuez la cuisson sous pression un peu plus longtemps... terminez avec un bon **NR**.

### **Poulet**

71. Pour cuire un poulet entier-6 minutes par livre + 2 minutes. À la fin de la cuisson attendre 10-20 minutes **NR**, ensuite évacuer la pression **QR**, retirer le poulet avec des poignées de dessous de plat, transférer dans une autre casserole pour faire griller au four à Broil pour faire rôtir la peau. Cuire tout un poulet congelé ou une autre volaille \*\* à vos propres risques\*\* la plupart des volailles entières ont une sorte d'abats congelés à l'intérieur de la cavité du corps et beaucoup d'abats sont emballés en plastique. Par ex : une dinde.
72. Il n'y a pas de temps de cuisson unique qui fonctionne pour toutes les poitrines de poulet. Le temps de cuisson de 5 minutes de Jenny pour sa petite poitrine de poulet glacé à la coupe du monde ne marchera pas pour vos poitrines de poulet 2" d'épais de chez Costco.

### **Yogourt**

73. Vous pouvez faire du yogourt dans un modèle Lux, mais devez utiliser la "méthode à chaud" de la fabrication de yogourt.
74. Oui, il faut une petite quantité de yogourt pour faire une plus grande quantité de yogourt.  
C'est de la microbiologie.
75. Vous pouvez faire du yogourt sans lait de vache dans un Instant Pot en utilisant une recette de yogourt sans lait de vache. Par exemple, il n'est pas possible de remplacer le lait de vache par du lait d'amande et obtenir un même résultat.
76. Le yogourt à froid nécessite du lait ultra-filtré. Le ferment n'est qu'un yogourt avec des cultures vivantes.

77. La saveur du yogourt varie en fonction de la souche de culture utilisée. Différentes marques de yogourt ont des qualités gustatives différentes. Utilisez un yogourt dont vous aimez le goût.
78. Il y a de nombreuses façons d'adoucir la saveur du yogourt. Certaines recettes contiennent du lait condensé sucré, de la crème 35% ou même des ingrédients comme la Stevie. Ces ingrédients sont facultatifs.
79. Il y a plusieurs façons pour parfumer votre yogourt. Les gens utilisent de la poudre de gelée, de la confiture, de la tartinade au citron, du mélange de boissons aromatisées, des fruits frais et des granolas. C'est ton yogourt, tu le savoures à ta façon.
80. Le yogourt grec est un yogourt régulier qui a été égoutté pour le rendre plus épais.
81. Après l'incubation, transférer le yogourt au réfrigérateur pour qu'il repose pendant au moins 4 heures. Ça ne lui fera pas de mal de reposer plus longtemps.
82. Dulce de leche n'est pas la même chose que le caramel. Ce n'est certainement pas une sauce et n'a jamais été faite pour être telle.
83. Le Dulce de leche est fabriqué en cuisinant du lait concentré sucré jusqu'à ce que les sucres se caramélisent dans le lait.
84. Traditionnellement, les boîtes de lait condensé sucré / aéré ont été cuites dans un pot d'eau peu profond à basse température pendant des heures, jusqu'à ce que le contenu ait transformé une riche couleur caramel. Dans l'Instant Pot les boîtes de lait condensé doivent être ouvertes autrement la pression de votre appareil pourrait faire exploser la boîte.
85. Le contenu de cet article peut aussi convenir aux autres marques d'autocuiseur.

## Information complémentaire

**SOUS VIDE.** Seul l'Instant Pot Max offre l'option de la cuisson sous vide sécuritaire.

D'après les dernières informations obtenues par Micheline Mongrain Dontigny, membre du groupe, le modèle Ultra ne serait plus sécuritaire pour faire du sous vide à cause d'un possible écart de température de + ou - 5 °F. Par contre, il est possible de faire du sous vide avec utilisant un appareil à immersion (Instant Pot en offre un au moins un modèle) dans tous les autres modèles d'autocuiseurs Instant Pot et des casseroles placées sur la cuisinière.

Cependant, ceux qui voudraient, comme l'auteur de ses lignes, faire quand même de la cuisson sous vide avec leur **Ultra**, des précautions sécuritaires obligatoires s'imposent dont l'acquisition d'un thermomètre digital à viande câblé avec sonde que l'on trouve dans les magasins canadiens à grande surface qui vendent des articles de cuisine ainsi que des articles et des pièces d'auto. Il s'agit d'un thermomètre digital qui va au four conventionnel et adaptable à tout type de cuisson. De plus, vous pouvez ajouter 2 à 5 degrés de plus que la recommandation de la recette et pour plus de sécurité vous devez surveiller la cuisson afin de vous assurer que la température soit stable tout au long de la cuisson; ce que j'ai fait le 13 mars dernier.

J'ai fait cuire une BAVETTE DE BŒUF programmé à 132°F durant près de quatre heures dans mon IP Ultra et mon thermomètre digital a indiqué 132°F tout le temps de cuisson; sauf 2 fois, il a indiqué 131°F pour remonter aussitôt à 132°F. La raison, si la température descend d'un demi-degré genre 131,5°F, le thermomètre, n'indiquant pas les fractions, choisi entre 131°F et 132°F. La recette de

bavette pour l'IP recommande une cuisson à 130°F pour une viande saignante et 132°F semi-saignante.

Voyez la photo de mon thermomètre digital.



Profitez bien de votre Instant Pot!

André Neveu, membre de Instant Pot Recettes et Trucs Québec