



# Recettes pour autocuiseur électrique

2e édition

**En collaboration avec**

Laura Pazzaglia,

Maomao Mom,

Jill Nussinow,

Barbara Schieving, et

Chef AJ.



Les droits d'auteur sur les recettes appartiennent à leurs auteurs respectifs.  
Les droits d'auteur sur les tableaux de temps de cuisson et cette compilation  
appartiennent à [Instant Pot Company](https://www.instantpot.com).

---

## Avant-propos

---

Merci d'avoir acheté l'Instant Pot, un autocuiseur de pointe destiné à remplacer plusieurs ustensiles de cuisine et à produire des mets d'un parfum et d'une valeur nutritionnelle sans égal, de manière pratique, fiable et sans danger.

Les autocuiseurs électriques étant une invention relativement récente, les recettes pour cette cocotte miracle sont assez rares. Les chefs et auteurs de recettes commencent tout juste à créer et publier des recettes adaptées aux formidables avantages de la cuisson dans un autocuiseur électrique.

Pour régler ce problème, nous avons fait appel à cinq chefs et auteurs de recettes qui sont parmi les premiers à avoir créé un large éventail de recettes délicieuses dans des cuisines diverses, spécialement conçues pour votre Instant Pot.

Dans ce livret, nous vous présenterons :

- Laura Pazzaglia, une experte incontestée en matière d'autocuiseurs et de cuisson sous pression. Vous apprécierez sa perspective nouvelle sur les cuisines européenne et américaine sur [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com).
- Maomao Mom, chercheuse au Conseil national de recherches du Canada et fine gastronome. Elle a transformé des recettes chinoises traditionnelles en guides étape par étape faciles à suivre. Vous pouvez consulter son énorme collection de recettes sur son site en anglais et en chinois [www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com).
- Jill Nussinow, surnommée la « Veggie Queen » (Reine des recettes végétariennes), qui est spécialisée dans les mets végétariens nutritifs. Jill vient de publier un livre qui a eu beaucoup de succès, « The New Fast Food », en vente sur [www.TheVeggieQueen.com](http://www.TheVeggieQueen.com).
- Barbara Schieving, qui aime cuisiner à la vapeur et faire de la pâtisserie. Son site [www.PressureCookingToday.com](http://www.PressureCookingToday.com) propose des recettes pour tous les repas de la journée.
- Chef AJ, femme auteur du merveilleux livre « UNPROCESSED » et grande éducatrice sur les aliments nutritifs à base de plantes. Vous pouvez trouver ses vidéos et d'autres recettes d'elle sur le site [www.EatUnprocessed.com](http://www.EatUnprocessed.com).

Nous espérons que vous apprécierez les recettes que ces expertes ont eu la gentillesse de fournir pour ce livret, et nous vous encourageons à vous rendre sur leur site Web pour y découvrir un nombre croissant de nouvelles recettes.

Tous les temps de cuisson des recettes sont donnés pour une pression de fonctionnement entre 10,15 et 11,6 psi et s'appliquent à l'Instant Pot IP-CSG, l'IP-Lux et l'IP-DUO au réglage « High Pressure » (haute pression).

Bonne cuisson sous pression !

---

## Sommaire

---

Introduction	4
Potage à la courge musquée et au gingembre	5
Chaudrée de palourdes Nouvelle-Angleterre	6
Soupe de haricots noirs	7
Chili aux lentilles rouges	8
Quinoa en 1 minute	9
Riz basmati parfait	10
Riz au jasmin parfait	10
Riz complet parfait	10
Salade de haricots cannellini à la menthe	11
Purée de haricots rouges	12
Salade de chou à l'orange	13
Pâté de cèpes	13
Ragoût de légumes à la sicilienne	14
Pommes de terre grelots rôties	15
Purée de pommes de terre maison	15
Ailes de dinde braisées aux canneberges	16
Tajine d'agneau aux pruneaux	17
Poulet au curry et lait de coco	18
Poulet à la ligurienne	19
Rôti de bœuf aux pommes de terre et carottes en un seul plat	20
Côtes et riz gluant à la vapeur	21
Jarret de bœuf braisé	22
Porridge d'igname et d'orge	23
Gâteau de radis chinois	24
Gruau d'avoine épointée en 3 minutes	26
Burritos de bœuf express Chile Colorado	27
Porc Kalua	28
Poires pochées au vin rouge	29
Pêches farcies	29
Crème brûlée	30
Tableaux de temps de cuisson	31

**Nous espérons que ce livret vous montrera de nombreuses façons d'utiliser votre Instant Pot.**

**La cuisson sous pression est...**

#### **RAPIDE !**

Le contenu de l'autocuiseur cuit à une température plus élevée que par ébullition traditionnelle, ce qui accélère la vitesse de cuisson. La cuisson sous pression est environ deux fois plus rapide que la cuisson traditionnelle (si ce n'est plus !)

#### **SAINE**

La cuisson sous pression est l'une des méthodes de cuisson les plus saines. Selon une étude publiée dans le Journal of Food Science, la cuisson sous pression préserve 90 à 95 % des vitamines. En raison de sa rapidité et de sa température élevée, la cuisson sous pression cuit instantanément les légumes, leur permettant de conserver plus de vitamines que la cuisson par ébullition (qui n'en conserve que 40 à 75 %) ou encore que la cuisson à la vapeur traditionnelle (75 à 90 %) !

#### **ÉCOLOGIQUE**

Les autocuiseurs nécessitent moins d'énergie/ d'électricité pendant le cycle de cuisson. Cette réduction de la chaleur et du temps de cuisson se traduit par une économie d'énergie de 70 % par rapport à la cuisson traditionnelle.

#### **FACILE**

Il n'y a rien de plus facile que la cuisine par autocuiseur. Il suffit d'appuyer sur une touche pour faire monter la pression et d'actionner un bouton pour l'évacuer. C'est vraiment d'une simplicité enfantine !

#### **PROPRE**

Plus de débordements dans le four ou de projections sur votre cuisinière. Rien ne peut plus déborder une fois que vous avez fermé le couvercle de votre autocuiseur, contrairement à la cuisson par ébullition traditionnelle.

#### **SÛRE**

Les autocuiseurs modernes sont dotés d'un système de sécurité de réserve assurant une double protection. Ils sont totalement sûrs !

**1**

Mettez les ingrédients et le liquide dans l'Instant Pot.

**2**

Sélectionnez le programme de cuisson.

**3**

Continuez à vaquer à vos activités quotidiennes jusqu'à ce qu'il émette un bip.

**4**

Laissez échapper la vapeur et servez !

Conversions :

1 tasse = 120ml

Vous avez une question à propos de l'Instant Pot ?

Rendez-nous visite sur [www.InstantPot.com](http://www.InstantPot.com) ou [www.instantpot.co.uk](http://www.instantpot.co.uk)

Vous avez une question à propos de la cuisson sous pression ?

Consultez le site : [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

# Potage à la courge musquée et au gingembre

de [Laura Pazzaglia](#)



2 kg de courge musquée, pelée, égrenée et coupée en dés  
1 branche de sauge  
1 gros oignon haché  
2 cm de gingembre frais  
¼ c. à café de muscade  
4 tasses de bouillon de légumes  
Huile d'olive  
Sel et poivre au goût  
½ tasse de graines de citrouille (ou de courge) pour la décoration

**A**ppuyez sur `\[Sauté]` pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez les oignons, la sauge, le sel et le poivre et faites revenir. Quand les oignons sont tendres, repoussez-les sur les bords. Ajoutez une poignée de courge en dés afin de recouvrir le fond, et laissez dorer pendant environ 5 minutes en mélangeant de temps en temps. Ensuite, ajoutez le reste de courge, le gingembre, la muscade et le bouillon.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur `\[Manual]`, puis utilisez la touche `\[+]` ou `\[-]` pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir ci-dessous).

Retirez la tige de sauge. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez le contenu de l'autocuiseur en purée.

Décorez avec des graines de citrouille grillées.

Pour 4 à 6 personnes

## CONSEIL PRATIQUE : Trois façons d'ouvrir le couvercle

**Évacuation rapide** – Laissez échapper la vapeur immédiatement en appuyant sur `\[Cancel]` puis en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur située sur le couvercle en position « Venting ».

**Évacuation naturelle** – Continuez la cuisson grâce à la chaleur et à la vapeur résiduelles de l'autocuiseur en appuyant sur `\[Cancel]` et en attendant que la pression retombe naturellement et que le couvercle se déverrouille, ce qui devrait prendre environ 20 minutes (ou plus si l'autocuiseur est plein).

**Évacuation naturelle de 10 minutes** - Mettez l'autocuiseur en mode « Keep warm » et attendez 10 minutes the lid to "Venting" position. Appuyez alors sur `\[Cancel]` et tournez la poignée d'évacuation de la vapeur située sur le couvercle en position « Venting ».

Découvrez d'autres recettes de Laura sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

# Chaudrée de palourdes Nouvelle-Angleterre

de [Laura Pazzaglia](#)



- 300 g de palourdes surgelées ou en boîte sans leur jus
- 2 tasses de jus de palourdes (ou le jus provenant de la boîte de palourdes plus de l'eau)
- 1 tasse de bacon fumé coupé en lardons
- 1 oignon finement haché
- ½ tasse de vin blanc
- 2 pommes de terre moyennes coupées en dés
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 pincée de poivre de Cayenne (ou de flocons de piment rouge)
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de crème
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de farine

**A**près avoir enlevé le couvercle, mettez les lardons dans l'autocuiseur froid. Appuyez ensuite sur \[Sauté], puis sur \[Adjust] jusqu'à la sélection du segment « Less ». Faites suer les lardons jusqu'à ce qu'ils se mettent à grésiller, puis ajoutez l'oignon, le sel et le poivre.

Augmentez la température en appuyant sur \[Cancel] puis sur \[Sauté].

Faites suer les oignons, ajoutez le vin et grattez le fond de l'autocuiseur pour incorporer tous les ingrédients à votre sauce. Laissez le vin s'évaporer presque complètement, puis ajoutez les pommes de terre coupées en dés, le jus de palourdes (si vous n'avez pas suffisamment de jus, complétez avec de l'eau), la feuille de laurier, le thym et le poivre de Cayenne.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 5 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Pendant la cuisson sous pression, faites un roux afin d'épaissir la soupe en mélangeant le beurre et la farine en quantités égales sur un feu doux. Remuez constamment avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Après avoir enlevé le couvercle de l'autocuiseur, ajoutez le roux, le lait, la crème et les palourdes sans leur jus. Appuyez sur \[Sauté] et laissez mijoter tous les ingrédients dans l'autocuiseur pendant environ 5 minutes ou jusqu'à la consistance voulue.

Servez avec des croûtons ou versez dans une boule de pain évidée.

Pour 4 à 6 personnes

Laura ne cesse d'augmenter sa collection de recettes pour autocuiseur électrique sur [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Soupe de haricots noirs de [Jill Nussinow](#)



### Ingredients:

- 1½ tasses de haricots noirs après trempage toute une nuit ou une journée
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 tasse d'oignon grossièrement haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- ¼ c. à café de piment chipotle en poudre ou de paprika fumé
- 6 tasses de bouillon de légumes
- 1 large feuille de laurier
- 2 c. à café de feuilles d'origan séché ou 2 c. à soupe de feuilles d'origan frais
- ½–2 c. à café de sel, au goût
- Yaourt au soja ou crème aigre
- Coriandre hachée (pour la décoration)

**J'**aime les arômes que dégage la soupe de haricots noirs. Cette recette est très simple et marie parfaitement tous les ingrédients.

**Mode de cuisson :** Programme « Soup » pendant 7 minutes ; Évacuation naturelle de la pression

### Instructions :

Égouttez les haricots trempés et réservez.

Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur en sélectionnant la fonction \[Sauté]. Ajoutez l'oignon et faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez l'ail, le cumin et la poudre de piment chipotle. Ajoutez les haricots, le bouillon, la feuille de laurier et l'origan, puis remuez bien le tout.

Fermez le couvercle, sélectionnez le programme « Soup » de l'autocuiseur et laissez cuire pendant 7 minutes. À la fin de la cuisson, laissez la vapeur retomber naturellement.

Une fois la vapeur retombée, retirez le couvercle avec précaution en l'inclinant pour que la vapeur s'échappe loin de vous. Retirez la feuille de laurier. Vous pouvez alors soit faire une purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un mixeur plongeant, soit présenter la soupe telle quelle. Assaisonnez de sel au goût.

Décorez avec un peu de yaourt au soja ou de crème aigre et parsemez de coriandre.

Pour 4 à 6 personnes.

Jill vient de publier un livre qui a eu beaucoup de succès, « The New Fast Food », en vente sur Amazon. Vous pouvez trouver d'autres recettes sur le

[www.TheVeggieQueen.com](http://www.TheVeggieQueen.com)

## Chili aux lentilles rouges de [Chef AJ](#)

**P**réparation :  
Mixez ensemble dattes, ail, poivrons rouges et tomates

dans un mixeur pour obtenir un mélange onctueux.

Placez tous les ingrédients restants dans l'instant Pot et faites cuire sur feu fort pendant 10 minutes.

Laissez la pression retomber naturellement ou par évacuation rapide, et dégustez immédiatement. Servez sur une pomme de terre cuite au four et parsemez de faux parmesan. C'est archi-délicieux !

### **Faux Parmesan**

Cela revient à bien moins cher que de l'acheter en magasin

### **Ingrédients :**

1 - tasse de fruits à coque ou de graines, ou un mélange (p. ex. noix, amandes et graines de tournesol)

½ tasse de levure nutritionnelle

1 c. à soupe de sel sans sodium (je préfère Benson's Table Tasty)

### **Préparation :**

Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine doté d'une lame en S ou dans un mixeur et mixez pour obtenir une texture poudreuse. Mixez moins longtemps si vous préférez une texture plus grossière.

### **Petit conseil de Chef AJ :**

Vous pouvez aussi remplacer les amandes par de la farine d'amande achetée en magasin. Nous l'utilisons fréquemment sur le popcorn éclaté à l'air, les pommes de terre et les légumes cuits à la vapeur, et la saupoudrons sur le ragoût de haricots et les soupes.

Vous pouvez trouver d'autres recettes et des vidéos de Chef AJ sur le site

[www.EatUnprocessed.com](http://www.EatUnprocessed.com).



### **Ingrédients:**

500 g de lentilles rouges

7 tasses d'eau

2 boîtes de 400 g de tomates concassées sans sel (de préférence cuites au four)

1 petite boîte de concentré de tomates sans sel (entre 140 et 180 g)

300 g d'oignon haché (environ un gros oignon)

500 g de poivrons rouges (environ 2 gros poivrons)

90 g de dattes dénoyautées (environ 12 dattes Deglet Noor ou 6 dattes Medjool)

8 gousses d'ail finement hachées

4 c. à soupe de vinaigre de cidre

1½ c. à soupe de flocons de persil

1½ c. à soupe d'origan

1½ c. à soupe de poudre de piment sans sel

2 c. à café de paprika fumé (au lieu de paprika ordinaire)

½ c. à café de chipotle en poudre (ou plus selon les goûts)

¼ c. à café de flocons de piment rouge écrasés (ou plus selon les goûts)



## Quinoa en 1 minute de [Laura Pazzaglia](#)



Avant de les cuire, rincez les graines de quinoa sous l'eau jusqu'à ce que l'eau soit claire (quelques minutes) pour éliminer les résidus de saponine, un insecticide naturel présent dans le quinoa. Il est inutile de faire tremper le quinoa avant la cuisson.

1 tasse de quinoa (de n'importe quelle couleur) bien rincé

1 pincée de sel

1½ tasse d'eau

Jus et zeste d'un citron vert

**M**ettez dans l'autocuiseur le quinoa, le zeste de citron vert, le sel et l'eau.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 1 minute.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes (voir page 5).

Mélangez-y le jus de citron vert et rajoutez du sel au goût.

Servez à température ambiante ou réfrigérée avec des légumes de saison.

Pour 4 à 6 personnes

Laura ne cesse d'augmenter sa collection de recettes pour autocuiseur électrique sur [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

### CONSEIL PRATIQUE : Comment mesurer la quantité de quinoa

Pour éviter que les graines cuites sous pression deviennent pâteuses, suivez bien les quantités données dans la recette et mesurez avec exactitude la quantité d'eau par rapport à la quantité de quinoa. Vous pouvez le faire sans verre gradué. Il vous suffit de bien utiliser le même verre ou récipient pour mesurer les graines puis l'eau.

## Riz basmati parfait de [Laura Pazzaglia](#)

**R**incez le riz dans une passoire fine et laissez-le tremper dans de l'eau fraîche pendant 15 minutes.

2 tasses de riz basmati

3 tasses d'eau

Égouttez le riz et mettez-le dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes (voir page 5). Pour 4 personnes.

## Riz basmati parfait de [Laura Pazzaglia](#)

**R**incez le riz dans une passoire fine. Égouttez le riz et mettez-le dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.

3 tasses de riz au jasmin

3 tasses d'eau

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes (voir page 5). Pour 4 à 6 personnes.

## Riz complet parfait de [Laura Pazzaglia](#)

**M**ettez le riz dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.

2 tasses de riz complet

2½ tasses d'eau

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 22 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes (voir page 5). Pour 4 personnes.

### CONSEIL PRATIQUE : Cuisson parfaite

Pour un résultat optimal, respectez bien les temps de cuisson et méthodes d'ouverture de l'autocuiseur indiqués dans les recettes de riz.

Laura crée des recettes pouvant être préparées à la fois sur une cuisinière et avec un autocuiseur électrique. Découvrez d'autres recettes sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Salade de haricots cannellini à la menthe de [Laura Pazzaglia](#)



- 1 tasse de haricots cannellini après trempage
- 4 tasses d'eau
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 filet de vinaigre
- 1 filet généreux d'huile d'olive
- Sel et poivre

**M**ettez dans l'autocuiseur les haricots mis à tremper au préalable, l'eau, la gousse d'ail et la feuille de laurier. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 8 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).

Égouttez les haricots et incorporez-y la menthe, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

### CONSEIL PRATIQUE :

#### Remplir à moitié de haricots et de grains !

Ne remplissez jamais plus de la moitié de l'Instant Pot avec des haricots ou des grains, et leur jus de cuisson, car ils prendront du volume !

### CONSEIL PRATIQUE : Pas de pulvérisation de mousse avec l'évacuation naturelle !

Si possible, utilisez la méthode d'évacuation naturelle en cas de cuisson de haricots ou de grains car ils produisent beaucoup de mousse qui pourrait s'échapper par la soupape. Si vous manquez de temps, utilisez la méthode d'évacuation rapide, mais ouvrez l'autocuiseur lentement et arrêtez dès que de la mousse s'échappe par la soupape ; attendez 30 secondes puis recommencez à l'ouvrir.

Laura crée des recettes pouvant être préparées à la fois sur une cuisinière et avec un autocuiseur électrique. Découvrez d'autres recettes sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Purée de haricots ! de [Laura Pazzaglia](#)



- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 1 bouquet de coriandre (ou de persil) haché en séparant les feuilles des tiges
- ¼ c. à café de piment chipotle en poudre
- ½ c. à café de cumin
- 2 tasses de haricots borlotti, pinto ou rouges secs après trempage
- 2 tasses d'eau
- 1 c. à café de sel

**A**ppuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez l'huile et faites-y revenir les oignons, les tiges de coriandre ou de persil, le piment et le cumin en poudre jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez alors les haricots et l'eau.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).

Retirez une cuillère bombée de haricots cuits (pour la décoration) et versez le reste dans l'autocuiseur avec le sel et réduisez en purée de la consistance voulue à l'aide d'un presse-purée.

Mettez dans un plat de service et parsemez des haricots entiers, de la coriandre ou du persil et, si vous le souhaitez, d'un peu de crème aigre. Pour 6 à 8 personnes.

### CONSEIL PRATIQUE : Vous avez oublié de faire tremper les haricots ?

Une première cuisson rapide des haricots donnera le même résultat bénéfique que le trempage des haricots pendant toute une nuit (ils seront plus digestes et ne se déferont pas).

Mettez les haricots secs rincés dans l'Instant Pot. Ajoutez quatre tasses d'eau pour une tasse de haricots et une cuillère à café de sel. Faites cuire à la vapeur en mode manuel pendant 4 minutes et n'ouvrez l'autocuiseur que lorsque le cycle « Keep warm » a atteint 10 minutes. Égouttez et rincez les haricots (jetez le jus de cuisson). Ils peuvent avoir l'air un peu ridés, mais peuvent servir dans les recettes nécessitant l'utilisation de haricots « après trempage ».

Laura writes recipes that can be used both in stove top and electric pressure cookers. Find more recipes at [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Salade de chou à l'orange

Deux recettes de [Laura Pazzaglia](#)



**M**ettez le chou-fleur et les bouquets de chou et de brocoli dans l'autocuiseur. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 7 minutes. Pendant la cuisson, préparez une vinaigrette en mélangeant les anchois, le piment, les câpres, l'huile d'olive, le sel et le poivre. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5). Égouttez bien les légumes et incorporez-y la vinaigrette et les tranches d'oranges.

- 1 petit chou-fleur coupé en bouquets
- 1 petit chou romanesco coupé en bouquets
- 500 g de bouquets de brocoli
- 1 tasse d'eau
- 2 oranges sans pépins, pelées et coupées en fines rondelles
- Pour la vinaigrette :
  - 1 Jus et zeste d'une orange
  - 4 anchois
  - 1 piment fort (frais si possible), coupé en tranches ou haché selon les préférences
  - 1 c. à soupe de câpres conservés dans du sel et non rincés
  - 4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
  - Sel et poivre au goût

## Pâté de cèpes

**M**ettez les cèpes dans une tasse graduée résistante à la chaleur, en la remplissant aux trois quarts. Puis ajoutez-y l'eau bouillante. Couvrez le plus hermétiquement possible et réservez. Appuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez le beurre et l'huile d'olive. Puis faites revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle commence à s'attendrir. Ajoutez les champignons frais et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur une face au moins. Versez le vin et laissez-le s'évaporer complètement. Ajoutez les cèpes et leur jus, le sel, le poivre et la feuille de laurier. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 12 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5). Retirez et jetez la feuille de laurier. Ajoutez l'huile d'olive, puis réduisez le tout en purée avec un mixeur plongeant.

- 30 g (¼ tasse) de cèpes séchés rincés
- 1 tasse d'eau bouillante
- 1 c. à soupe de beurre sans sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote émincée
- 500 g de champignons de Paris finement émincés
- ¼ tasse de vin blanc sec
- 1½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre blanc
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de Parmigiano Reggiano (parmesan) finement râpé

## Ragoût de légumes à la sicilienne de [Laura Pazzaglia](#)



**M**ettez l'aubergine coupée en dés dans une passoire et parsemez de sel. Laissez égoutter dans l'évier pendant 30 minutes.

Mettez l'huile d'olive dans l'autocuiseur préchauffé (en mode \[Sauté]) à haute température et sans couvercle pour y faire dorer les légumes.

Commencez par y mettre l'aubergine et les pommes de terre (attendez 3 minutes en remuant), puis les poivrons et les oignons (attendez de nouveau 3 minutes en remuant) et enfin les courgettes (remuez pendant 3 minutes).

Enfin, ajoutez la moitié du basilic, les pignons, les raisins secs, les olives, les câpres ainsi que sel et poivre au goût.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur.

Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 6 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Transférez le contenu de l'autocuiseur dans un plat de service pour arrêter la cuisson des légumes. Servez à température ambiante avec le reste de basilic et de pignons.

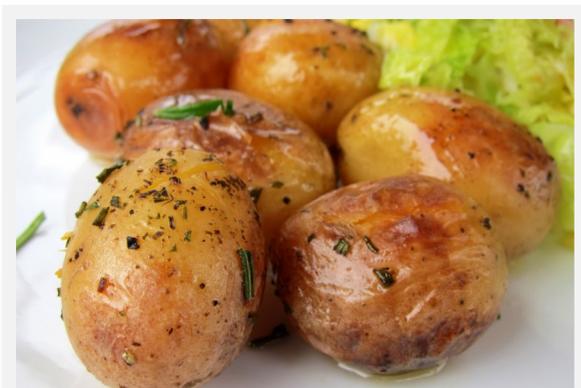
- 1 large aubergine coupée en dés
- 1 c. à café de sel
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 poivron (rouge ou jaune) coupé en lamelles
- 2 courgettes de taille moyenne coupées en rondelles
- 1 oignon coupé en quartiers fins
- 2 pommes de terre moyennes coupées en dés
- 10 tomates cerises coupées en deux
- 1 c. à soupe de câpres (égouttés et rincés s'ils sont dans l'huile, et rincés s'ils sont dans du sel)
- 2 c. à soupe de pignons (une pour la cuisson et une pour la décoration)
- 1 c. à soupe de raisins secs réhydratés et pressés
- ¼ tasse d'olives dénoyautées
- 1 bouquet de basilic haché (une moitié pour la cuisson et l'autre pour la décoration)
- Sel et poivre au goût

### CONSEIL PRATIQUE : Conservez le jus de cuisson nutritif

Pendant la cuisson sous pression, les légumes rendent de l'eau, une eau riche en vitamines et minéraux. Conservez-la et utilisez-la dans une autre recette nécessitant du bouillon.

## Pommes de terre grelots rôties

Deux recettes de [Laura Pazzaglia](#)



5 c. à soupe d'huile végétale

1 kg de pommes de terre grelots ou rattes

1 brin de romarin

3 gousses d'ail (non pelées)

1 tasse de bouillon

Sel et poivre au goût

**A**ppuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez l'huile végétale. Ajoutez ensuite les pommes de terre, l'ail et le romarin. Remuez les pommes de terre afin de les dorer sur toutes les faces (8 à 10 minutes). Puis, à l'aide d'un couteau pointu, percez le milieu de chaque pomme de terre (et ne remuez plus les pommes de terre). Versez le bouillon dans l'autocuiseur.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 11 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Retirez la peau des gousses d'ail (et servez l'ail entier ou écrasé, au choix). Assaisonnez le tout de sel et de poivre et servez !

## Purée de pommes de terre maison

**P**lacez les pommes de terre dans l'Instant Pot, puis versez l'eau et ajoutez le sel.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 20 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Transférez les pommes de terre dans un bol mélangeur et réservez l'eau de cuisson. Enlevez la peau des pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes.

Ajoutez deux c. à soupe d'eau de cuisson et deux de crème, et commencez à écraser les pommes de terre avec un presse-purée. Continuez en ajoutant l'eau de cuisson et la crème en petites quantités jusqu'à ce que la purée ait la consistance voulue. Ajoutez du sel et du poivre au goût.

5 à 8 pommes de terre de taille moyenne

2 tasses d'eau

1 c. à café de sel

100 ml de crème

Sel et poivre au goût

Découvrez d'autres recettes pour autocuiseur électrique sur le site

## Ailes de dinde braisées aux canneberges de [Laura Pazzaglia](#)



- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe d'huile
- 4 ailes de dinde (1 à 1½ kg)
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse de canneberges séchées (mises à tremper dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes) ou 1½ tasse de canneberges fraîches ou 1 tasse de canneberges en conserve, rincées
- 1 oignon de taille moyenne grossièrement émincé
- 1 tasse de noix décortiquées
- 1 tasse de jus d'orange fraîchement pressé (ou un jus préparé sans ajout de sucre)
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 bouquet de thym frais

**A**ppuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, faites fondre le beurre et ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites dorer les ailes de dinde des deux côtés en ajoutant sel et poivre au goût (faites-le en plusieurs fois au besoin). Veillez à ce que la peau soit bien dorée. Retirez brièvement les ailes de l'autocuiseur, puis ajoutez l'oignon et posez les ailes dessus (côté peau en haut), les canneberges, les noix et un petit bouquet de thym. Versez le jus d'orange et le bouillon de légumes sur la dinde.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 20 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).

Retirez le petit bouquet de thym et posez délicatement les ailes de dinde dans un plat de service (elles risquent de se défaire car elles devraient être très tendres). Faites glisser le plat de service sous le gril et laissez pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les ailes soient suffisamment caramélisées.

Pendant ce temps-là, faites réduire de moitié le contenu de l'autocuiseur, sans couvercle, en appuyant sur \[Sauté]. Versez le jus réduit, les noix, l'oignon et les canneberges sur les ailes, puis servez.

Pour 6 à 8 personnes.

**Remarque :** Les ailes de dinde nécessitent 20 minutes de temps de cuisson, les cuisses (de 15 cm d'épaisseur) 30 minutes et les poitrines seulement 7 minutes environ. Pour assurer une cuisson homogène, utilisez uniquement les mêmes morceaux de dinde pour cette recette.

Laura ne cesse d'augmenter sa collection de recettes pour autocuiseur électrique sur [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Tajine d'agneau aux pruneaux de [Laura Pazzaglia](#)



- 1 à 1½ kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 oignons coupés grossièrement émincés
- 300 g de pruneaux mis à tremper (ou un mélange d'abricots et de raisins secs)
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1 bâtonnet de cannelle
- 3 c. à soupe de miel
- Sel et poivre au goût
- 100 g d'amandes émondées et grillées
- Graines de sésame
- Huile d'olive

**M** élemez la cannelle en poudre, le curcuma, le gingembre et l'ail avec 2 cuillères d'huile d'olive pour faire une pâte, puis couvrez-en la viande et réservez.

Mettez les pruneaux secs dans un bol et recouvrez d'eau bouillante, puis réservez.

Appuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur.

À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez deux filets d'huile d'olive et les oignons, puis laissez cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides (environ 3 minutes).

Déversez les oignons dans un récipient et réservez. Mettez la viande dans l'autocuiseur et faites-la dorer sur toutes les faces (environ 10 minutes). Déglacez l'autocuiseur avec

le bouillon de légumes en veillant à bien gratter le fond puis bien mélanger la sauce.

Ajoutez les oignons, la feuille de laurier et le bâtonnet de cannelle.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 35 minutes

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).

Ajoutez les pruneaux, rincés et égouttés, et le miel, puis réduisez le jus en appuyant sur \[Sauté] et en laissant mijoter le tout (environ 5 minutes). Retirez la feuille de laurier et le bâtonnet de cannelle.

Parsemez d'amandes grillées et de graines de sésame, puis servez.

Pour 4 à 6 personnes.

Laura ne cesse d'augmenter sa collection de recettes pour autocuiseur électrique sur

[www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Poisson au curry et lait de coco de [Laura Pazzaglia](#)



**A**ppuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez un peu d'huile, et faites-y légèrement frire les feuilles de curry jusqu'à ce que leur pourtour soit doré (environ 1 minute). Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez alors toutes les épices en poudre, c.-à-d. la coriandre, le cumin, le curcuma, le piment et le fenugrec, et faites-les revenir avec l'oignon jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme (environ 1 minute).

Déglacez avec le lait de coco en veillant à ce qu'aucun ingrédient ne prenne au fond et mélangez. Ajoutez les piments verts, les tomates et les morceaux de poisson et mélangez pour bien enrober le poisson.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 3 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Ajoutez du sel au goût et versez un filet de jus de citron juste avant de servir.

### **Variante : Poulet au curry et lait de coco**

Remplacez les filets de poisson blanc par trois filets de poitrine de poulet. Suivez le reste de la recette telle que donnée, mais faites cuire sous pression pendant 7 minutes.

Découvrez d'autres recettes similaires sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

750 g de filets de poisson blanc, rincés et découpés en petits morceaux (poisson frais ou surgelé et décongelé)  
1 tasse bombée de tomates cerises  
2 piments verts coupés en lamelles  
2 oignons de taille moyenne coupés en lamelles  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé ou 1/8 c. à café de gingembre en poudre  
6 feuilles de curry, de laurier, de citron kaffir ou de basilic, au choix  
1 c. à soupe de coriandre en poudre  
2 c. à café de cumin en poudre  
1/2 c. à café de curcuma en poudre  
1 c. à café de piment en poudre ou 1 c. à café de flocons de piment fort  
1/2 c. à café de poudre de fenugrec  
OU  
3 c. à soupe de mélange d'épices de curry (au lieu des 5 épices mentionnées ci-dessus)  
2 tasses de lait de coco sans sucre (environ 1 petite boîte)  
2 c. à café de sel ou au goût  
Jus de citron au goût

## Poulet à la ligurienne de [Laura Pazzaglia](#)



**P**our la marinade, hachez finement l'ail, le romarin, la sauge et le persil. Placez-les dans un récipient et ajoutez-y le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien et réservez.

Placez le poulet dans un récipient profond et enrobez-le bien de la marinade. Couvrez avec du film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.

Appuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites dorer les morceaux de poulet sur toutes les faces pendant environ 5 minutes, puis réservez. Déglacez l'autocuiseur avec le vin jusqu'à ce que le vin soit presque complètement évaporé (environ 3 minutes).

Remettez les morceaux de poulet dans l'autocuiseur dans un ordre bien précis. Mettez d'abord la viande brune (ailes, pilons, cuisses), puis déposez délicatement les poitrines de poulet dessus en veillant à ce qu'elles ne touchent pas le fond de l'autocuiseur. Versez dessus la marinade restante et le bouillon.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 12 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Retirez les morceaux de poulet de l'autocuiseur et placez-les dans un plat de service et recouvrez. Appuyez sur \[Sauté] pour réduire la sauce dans l'autocuiseur au quart ou jusqu'à ce qu'elle s'épaississe, puis versez-la sur le poulet.

Avant de servir, décorez avec le brin de romarin, les olives et des tranches de citron frais. Pour 4 à 6 personnes.

Pour la marinade :

Jus de 3 citrons et 1 citron pour la décoration

2 gousses d'ail

3 brins de romarin frais (deux brins à hacher et une pour la décoration)

2 branches de sauge fraîche

½ bouquet de persil

4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

Sel et poivre

1 poulet découpé en huit ou 1 barquette de morceaux de poulet avec les os.

½ tasse de vin blanc sec

1 tasse de bouillon (ou d'eau)

100 g d'olives noires salées (taggiasche, françaises ou kalamata)

Découvrez d'autres recettes pour autocuiseur électrique sur le site

[www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

# Rôti de bœuf aux pommes de terre et carottes en un seul plat

de [Laura Pazzaglia](#)



**A**ppuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites bien dorer le rôti sur toutes les faces.

Déglacez l'autocuiseur avec le bouillon de légumes.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur.

Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 45 à 50 minutes en fonction de l'épaisseur de la viande.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Ajoutez les pommes de terre et recouvrez-les des carottes sans perdre de temps.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Déposez les carottes sur un plat de service et coupez-les en rondelles. Retirez les pommes de terre à l'aide d'une écumoire et placez-les sur le plat de service. Retirez le rôti de l'autocuiseur, placez-le sur une assiette et couvrez-le d'une feuille d'aluminium en formant une tente puis laissez reposer.

Égouttez le jus de cuisson à travers une passoire fine et remettez-le dans l'Instant Pot.

Ajoutez au jus de cuisson le vin et le beurre, puis réduisez la sauce de moitié environ en appuyant sur \[Sauté] sur l'autocuiseur sans couvercle.

Découpez le rôti et disposez-le sur le plat de service avec les carottes et les pommes de terre. Nappez de sauce et parsemez de thym et de pistaches.

Pour 6 à 8 personnes.

1-2 kg de rôti de bœuf, d'une longueur n'excédant pas le diamètre de l'autocuiseur !

1½ tasse de bouillon

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 kg de pommes de terre coupées en gros dés

500 g de carottes épaisses pelées

1 bouquet de persil haché

1 tasse de vin rouge

4 c. à soupe de beurre doux

2 c. à soupe de thym frais

4 c. à soupe de pistaches hachées

Découvrez d'autres recettes de Laura sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

## Côtes et riz gluant à la vapeur de [Maomao Mom](#)



**C**ette recette est un merveilleux plat chinois traditionnel,

populaire à Nankin en Chine. Avec l'Instant Pot, vous pouvez préparer ce plat rapidement et à la perfection afin d'obtenir un mets riche qui fond dans la bouche.

**Temps de préparation :**

**15 minutes**

**Temps de cuisson :**

**55 minutes**

**Pour 4 personnes**

750 g de rôti de côtes

### **Ingrédients pour la marinade :**

1 oignon vert coupé en gros morceaux

1 petit morceau de gingembre frais coupé en rondelles

1 c. à soupe de sauce de soja brune

1 c. à soupe de sauce de soja légère Kikkoman

¼ c. à café de bouillon de poulet en poudre

½ c. à café de sel

1 c. à café de sucre

1 c. à soupe d'eau

1½ c. à soupe de fécule de maïs

### **Autres ingrédients :**

½ tasse de riz gluant

2 tasses d'eau

### **Instructions**

1. La veille, lavez le rôti et découpez-le en côtes. Mettez les côtes et la marinade dans un sac de congélation à fermeture à glissière Ziploc, fermez-le, secouez-le bien et mettez-le au réfrigérateur pendant toute la nuit.

2. Le lendemain matin, faites tremper le riz gluant dans 2 tasses d'eau pendant 8 heures. Égouttez ensuite le riz, recouvrez les côtes du riz trempé et placez-les dans un bol peu profond et résistant à la chaleur.

3. Dans votre Instant Pot, ajoutez 2 tasses d'eau et placez le trépied à l'intérieur du pot intérieur. Placez ensuite le bol contenant le riz et les côtes au-dessus du trépied. Mettez le couvercle et veillez à ce que la soupape d'évacuation de la vapeur soit en position « Sealing ». Sélectionnez la fonction \[Steam] (vapeur) et réglez le temps de cuisson sur 55 minutes.

4. Ensuite, attendez 10 minutes avant de laisser la vapeur s'échapper et d'ouvrir le couvercle. Retirez les côtes et le riz cuit vapeur de l'autocuiseur et régalez-vous !



Maomao Mom propose d'autres recettes sur le site [www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com)

# Jarret de bœuf braisé de [Maomao Mom](http://www.MaomaoMom.com)

**M**a famille se régale avec ce plat ! Cette recette se prépare avec un autocuiseur électrique pour cuire la viande à la perfection.

**Temps de préparation :**  
**15 minutes**  
**Temps de cuisson :**  
**35 minutes**  
**Pour 6 personnes**

## Instructions :

1. Mettez le jarret et la marinade dans un sac de congélation à fermeture à glissière Ziploc ou une boîte alimentaire, fermez-le, secouez-le bien et mettez-le au réfrigérateur pendant une journée.
2. Rincez les grains de poivre et placez le jarret dans votre autocuiseur avec tous les ingrédients. Fermez le couvercle et tournez la soupape d'évacuation de la vapeur en position « sealing ». Appuyez sur le bouton \[Manual] et réglez le temps de cuisson sur 35 minutes.
3. À la fin de la cuisson, attendez 10 minutes. Puis laissez lentement la vapeur s'échapper et ouvrez le couvercle. Placez alors le jarret de bœuf dans un récipient de cuisine propre. Réfrigérez pendant 4 heures, découpez et servez.



## 1 kg de jarret de bœuf

### Ingrédients pour la marinade :

- 2 c. à café de grains de poivre
- 1 c. à café de sel, 1 c. à café de sucre
- 3 c. à soupe de sauce de soja légère Kikkoman

### Ingrédients pour la sauce :

- 2 c. à café de sel
- 2 c. à café de sucre
- ½ tasse de sauce de soja légère Kikkoman
- 3 c. à soupe de sauce de soja brune
- 3 clous de girofle
- 2 étoiles de badiane
- 1½ c. à café de cumin
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de thé vert au jasmin
- 2 c. à café d'huile de sésame
- 5 g de gingembre frais grossièrement râpé
- 2 oignons verts hachés
- 5 tasses d'eau



Pour découvrir d'autres recettes chinoises, rendez-vous sur le site en anglais et chinois : [www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com)

## Porridge d'igname et d'orge de [Maomao Mom](#)

L'igname violette est riche en fibres et en antioxydants. De couleur lavande vive, elle permet de préparer un porridge exotique sans égal.

**Temps de préparation :**  
**10 minutes**

**Temps de cuisson :**  
**45 minutes**

**Pour 12 personnes**



### Ingrédients :

3 c. à soupe d'orge perlé  
3 c. à soupe d'orge mondé  
3 c. à soupe de sarrasin  
3 c. à soupe de riz gluant  
3 c. à soupe de riz gluant noir  
3 c. à soupe de haricots à œil noir  
3 c. à soupe de haricots rouges  
3 c. à soupe de haricots romains  
3 c. à soupe de riz complet  
1 igname violette (environ 300 g)  
½ c. à café de bicarbonate de soude (facultatif)

### Instructions :

1. Nettoyez l'igname, pelez-la et coupez-la en dés de 1 cm.
2. Lavez l'orge, le riz et les haricots dans le pot intérieur de l'Instant Pot.
3. Placez les dés d'igname et le bicarbonate de soude dans le pot intérieur.
4. Ajoutez de l'eau jusqu'à la graduation « 8 » du pot intérieur.
5. Fermez le couvercle et mettez la soupape d'évacuation de la vapeur en position « sealing ». Sélectionnez le programme « Congee » et appuyez sur \[Adjust] pour régler la durée « More » sur 45 minutes.
6. À la fin du programme, laissez refroidir pendant 10 minutes. N'essayez pas de laisser la vapeur s'échapper pour éviter tout débordement de bouillie.

Servez nature ou avec du sucre, du miel ou du sirop d'agave bleu.

Pour découvrir d'autres recettes en anglais et en chinois, rendez-vous sur le site :

[www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com)

## Gâteau de radis chinois de [Maomao Mom](#)



### Ingrédients :

- 2 radis chinois (750 g) pelés et grossièrement râpés
- 1 saucisse chinoise et demie coupée en petits morceaux, ¼ tasse de crevettes déshydratées après trempage, égouttées et hachées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de gingembre haché ,
- 2 c. à soupe d'oignon vert haché
- 1½ c. à café de sel
- ½ c. à café de sucre
- ¼ c. à café de bouillon de poulet en poudre
- 1½ tasses de farine de riz (½ paquet ou 200 g)
- 1 tasse d'eau (240 ml)
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive

**S**i vous aimez commander des dimsums quand vous allez dans un restaurant chinois, vous aimerez ce plat délicieux préparé avec des radis chinois râpés (daïkon), de la saucisse chinoise et des crevettes déshydratées. Traditionnellement, ce plat exige généralement plusieurs heures de préparation en raison d'une longue cuisson à la vapeur. Grâce à l'autocuiseur électrique, vous pouvez maintenant le réaliser en 45 minutes seulement.

**Temps de préparation : 25 minutes**

**Temps de cuisson : 45 + 10 minutes**

**Pour 10 personnes**

**Instructions : Tournez la page s'il vous plaît**



---

## Gâteau de radis chinois (suite)

### Instructions :

1: Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse profonde anti-adhérente sur feu moyen à fort. Faites revenir l'oignon vert et le gingembre pendant une demi-minute. Ajoutez les morceaux de saucisse et de crevettes et laissez cuire pendant une minute. Ajoutez ensuite les radis chinois râpés et faites revenir pendant 1 à 2 minutes, puis ajoutez le reste des ingrédients (voir l'illustration de l'étape 3). Faites réduire sur feu moyen à doux, couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes. Réservez pour laisser refroidir.

2: Mélangez dans un bol la farine de riz et l'eau. Ajoutez cette pâte aux radis cuits et mélangez bien le tout (illustrations 5 & 6). Versez la préparation dans une boîte alimentaire Glasslock de taille moyenne, sans mettre le couvercle (illustration 7).

3: Mettez de l'eau dans l'autocuiseur jusqu'à la marque de 2 tasses. Placez la boîte alimentaire sur le trépied. Fermez le couvercle et tournez la soupape d'évacuation de la vapeur en position « sealing ». Appuyez sur le bouton \[Steam] et réglez le temps de cuisson sur 45 minutes.

4: À la fin de la cuisson, attendez 10 minutes. Puis laissez lentement la vapeur s'échapper et ouvrez le couvercle. Sortez la boîte alimentaire. Laissez le gâteau de radis refroidir, puis mettez le couvercle sur la boîte et réfrigérez pendant quelques heures (illustration 8).

5: Utilisez un couteau pour dégager le gâteau des bords de la boîte alimentaire. Retournez la boîte et sortez-en le gâteau. Découpez en tranches un tiers du gâteau et faites frire dans l'huile les tranches jusqu'à ce que les deux faces soient dorées (illustration 9).



Pour découvrir d'autres recettes en anglais et en chinois, rendez-vous sur le site :

[www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com)

## Gruau d'avoine époutée en 3 minutes de [Jill Nussinow](#)

L'avoine est très bonne pour la santé, et la plupart des gens préfèrent les flocons d'avoine car l'avoine époutée met longtemps à cuire. Or dans l'autocuiseur, la cuisson de l'avoine époutée prend seulement 3 minutes en mode manuel. Vous pouvez ensuite l'aromatiser selon vos goûts. En ce qui me concerne, j'aime ajouter une demi-gousse de vanille, un bâtonnet de cannelle, des raisins secs et des noix avec un peu de cannelle en poudre. Cette recette est meilleure avec du lait végétal car le lait d'origine animale a tendance à brûler.

**Mode de cuisson :** 3 minutes en mode manuel et évacuation de la pression naturelle.



Photo d'Alan Bartl

### Ingrédients :

- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de lait de soja nature ou à la vanille ou de lait d'orge ou multigrains ou de tout autre lait végétal
- 1 pincée de sel
- 1 tasse d'avoine époutée
- ½ gousse de vanille (facultatif)
- 1 bâtonnet de cannelle (facultatif)
- ¼ tasse de raisins secs ou autres fruits secs
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- ¼ tasse de noix grillées
- ¼ tasse de raisins secs
- 1-2 c. à soupe de sirop d'agave ou d'un autre édulcorant
- Huile d'olive

### Instructions :

Mettez dans l'autocuiseur l'eau, le lait, le sel, l'avoine, la demi-gousse de vanille, le bâtonnet de cannelle et ¼ tasse de raisins secs. Verrouillez le couvercle. Sélectionnez la fonction \[Manual] et faites cuire pendant 3 minutes. À la fin de la cuisson, laissez la vapeur retomber et ouvrez l'autocuiseur.

Retirez le couvercle avec précaution en l'inclinant de façon à ce que la vapeur s'échappe loin de vous. Vérifiez que l'avoine est suffisamment cuite. Dans le cas contraire, refermez le couvercle et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes sans chaleur, ce qui prolongera la cuisson. Retirez de nouveau le couvercle.

Retirez la demi-gousse de vanille et le bâtonnet de cannelle éventuel et mettez-les de côté. Remuez l'avoine et ajoutez la cannelle en poudre, les noix, le reste de raisins secs et l'édulcorant au goût. Réfrigérez le reste de gruau en vue de le consommer lors d'un ou de deux autres petits déjeuners. Il se conserve environ 4 jours au réfrigérateur. Vous pouvez également congeler des portions individuelles.

Pour 4 personnes.

Jill vient de publier un livre qui a eu beaucoup de succès, « The New Fast Food », en vente sur Amazon. Vous pouvez trouver d'autres recettes sur le site

[www.TheVeggieQueen.com](http://www.TheVeggieQueen.com)

## Burritos de bœuf express Chile Colorado de [Barbara Schieving](#)



### Ingrédients :

- 1,4 kg de bœuf (rôti de croupe) en cubes
- 480 ml de sauce enchilada pour garniture et décoration
- 2 cubes de bouillon de bœuf ou 2 c. à café de concentré de bouillon de bœuf (p. ex. Better Than Bouillon)
- ½ tasse d'eau
- 10–12 tortillas à la farine pour burritos
- 2 tasses de fromage râpé (j'ai utilisé du Colby Jack)

**C**hili Colorado est une recette à la mijoteuse très facile et très populaire. La recette d'origine prévoit un temps de cuisson de 7 à 8 heures en mijoteuse. Dans l'autocuiseur, le temps de cuisson n'est que de 30 minutes.

La sauce Frontera Red Chile Enchilada, vendue en sachets de 240 ml, est idéale pour cette recette, mais n'hésitez pas à en utiliser une autre. J'ai utilisé de la croupe de bœuf car c'est un morceau plus maigre que la palette, mais rien ne vous empêche d'utiliser de la palette ou même du bœuf à ragoût. Si vous avez le temps, saisissez le bœuf avant de le faire cuire dans la sauce. Vous pouvez même cuire le rôti entier et le découper ou le déchiqueter après la cuisson, auquel cas veillez à augmenter le temps de cuisson.

Cette recette à l'autocuiseur d'une grande simplicité est parfaite quand vous n'avez pas beaucoup de temps. Comme le bœuf se congèle bien, si j'ai des restes, je les mets au congélateur dans un sac de congélation à fermeture éclair Ziploc, en portions individuelles idéales pour un déjeuner rapide.

### Instructions :

- 1) Mettez le bœuf, une tasse de sauce enchilada, le bouillon et l'eau dans l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual] et sélectionnez un temps de cuisson sous pression de 30 minutes. Lorsque le bip retentit, éteignez l'autocuiseur et utilisez la méthode d'évacuation naturelle de la pression pendant 10 minutes, puis utilisez la méthode d'évacuation rapide. Une fois la soupape retombée, enlevez le couvercle prudemment.
- 2) Mettez une tortilla sur une plaque de cuisson à rebords garnie de papier aluminium. Ajoutez environ ½ tasse de bœuf au centre de la crêpe, repliez les bords et roulez. Répétez l'opération pour les autres tortillas. Nappez de sauce enchilada et parsemez de fromage râpé. Faites griller jusqu'à ce que le fromage commence à grésiller, environ 2 à 4 minutes.

Barbara propose un nombre croissant de recettes pour autocuiseur électrique sur [www.PressureCookingToday.com](http://www.PressureCookingToday.com)

## Porc Kalua de [Barbara Schieving](#)



### Ingrédients :

2 kg de rôti de porc  
(épaule ou palette) coupé en 2

½ tasse d'eau

1 c. à soupe de fumée liquide  
(j'utilise la Wright's Hickory Liquid  
Smoke)

2 c. à café de gros sel casher  
(ou hawaïen)

**L**e porc Kalua à l'hawaïenne est traditionnellement un long processus consistant à envelopper du porc dans des feuilles de bananier qui sont ensuite enfouies dans un feu de camp garni de pierres. La viande cuit pendant des heures jusqu'à ce qu'elle soit tendre et juteuse. Ce n'est naturellement pas très pratique au quotidien.

L'épaule de porc est un morceau peu cher, et le porc Kalua est souvent servi à l'occasion de fêtes religieuses et familiales. Ma famille adore cette recette avec l'autocuiseur. J'espère que vous essayerez vous-même cette recette simple et délicieuse.

Instructions :

1) Appuyez sur \[Sauté] pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « Hot » sur l'écran, mettez l'huile dans l'autocuiseur. Faites rissoler chaque moitié du rôti séparément. Puis réservez sur un plat.

2) Éteignez l'autocuiseur et ajoutez-y de l'eau et la fumée liquide. Ajoutez ensuite les deux moitiés de rôti dorées et tous les jus de cuisson. Parsemez les rôtis de sel.

3) Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 90 minutes. Lorsque le bip retentit, utilisez la méthode d'évacuation naturelle de la pression pendant environ 20 minutes. Une fois la soupape retombée, enlevez le couvercle prudemment.

4) Retirez la viande de l'autocuiseur et déchiquetez-la avec deux fourchettes, en jetant l'excès de gras au fur et à mesure. Arrosez la viande du jus de l'autocuiseur. (J'ai utilisé un séparateur de graisses pour obtenir un jus de viande dégraissé.)

Barbara propose un nombre croissant de recettes pour autocuiseur électrique sur [www.PressureCookingToday.com](http://www.PressureCookingToday.com)

## Poires pochées au vin rouge de [Laura Pazzaglia](#)



6 poires fermes pelées  
1 bouteille de vin rouge, un vin sec, tannique et acide comme un Sangiovese ou un Barbaresco  
1 feuille de laurier  
4 clous de girofle (l'épice)  
1 bâtonnet de cannelle ou 1 c. à café de cannelle en poudre  
1 morceau de gingembre frais ou 1 c. à café de gingembre en poudre  
1 ½ tasse de sucre  
1 bouquet d'herbes pour la décoration – sauge, menthe, origan ou basilic (facultatif)

**P**elez les poires mais gardez les tiges. Versez la bouteille de vin dans l'autocuiseur. Ajoutez le laurier, les clous de girofle, la cannelle, le gingembre et le sucre. Mélangez bien le tout. Mettez les poires dans l'autocuiseur.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 9 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).

Retirez délicatement les poires à l'aide de pinces sans défaire la tige. Réservez les poires et mettez l'autocuiseur sans couvercle sur \[Sauté] pour réduire le sirop de cuisson de moitié environ. Filtré le sirop de vin épicé puis versez-le sur les poires. Décorez avec les herbes et servez à température ambiante ou réfrigérée.

## Pêches aux amaretti de [Laura Pazzaglia](#)

**P**réparez l'instant Pot en y ajoutant deux tasses d'eau et le trépied.

Mélangez les miettes de biscuits, les amandes et le zeste de citron. Farcissez les pêches avec ce mélange et placez-les sur le trépied. Mettez un petit morceau de beurre sur la farce.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.

2 tasses d'eau  
8 amaretti ou biscuits au gingembre, en miettes  
2 c. à soupe d'amandes hachées  
2 c. à soupe de beurre  
1 c. à café de zeste de citron  
3 pêches fermes, coupées en deux et dénoyautées

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5). Servez chaud avec une boule de glace à la vanille.

## Crème brûlée de [Laura Pazzaglia](#)



Cette recette est pour 6 ramequins, mais vous pouvez aussi utiliser des tasses d'expresso, auquel cas vous en aurez besoin de 10.

- 2 tasses de crème fraîche
- 6 jaunes d'œuf
- 5 c. à soupe de sucre blanc
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 4 c. à soupe de sucre brut (demerara) pour la caramélisation

**P**réparez l'instant Pot en y ajoutant deux tasses d'eau et le trépied (ou panier vapeur).

Mettez les jaunes d'œuf et le sucre dans un bol mélangeur, et battez au fouet jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez ensuite la crème fraîche et la vanille, puis mélangez jusqu'à obtention d'une crème homogène (sans fouetter).

Ensuite, versez lentement la crème (à travers la passoire) dans un récipient à bec verseur (afin de pouvoir la répartir plus aisément dans les tasses ou les ramequins).

Répartissez la crème dans les tasses ou ramequins ; recouvrez-les hermétiquement de papier aluminium et placez-les dans le panier vapeur en veillant à ce qu'ils soient tous bien à plat.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur \[Manual], puis utilisez la touche \[+] ou \[-] pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 9 minutes pour les ramequins et de 6 minutes seulement pour les tasses d'expresso.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).

Découvrez le premier récipient et secouez-le légèrement. La crème doit être presque ferme et surtout pas liquide (ce qui signifie qu'elle a pris). Elle se raffermira encore une fois réfrigérée. Si la crème est encore très liquide, poursuivez la cuisson sous pression pendant encore 5 minutes et rouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle mentionnée ci-dessus.

Retirez les ramequins ou tasses de l'autocuiseur et laissez-les refroidir pendant environ 30 à 45 minutes. Ensuite, recouvrez-les de film alimentaire et réfrigérez-les pendant 3 à 4 heures ou toute une nuit.

Avant de servir, retirez les crèmes brûlées du réfrigérateur et parsemez-les d'une fine couche uniforme de sucre brut. Faites fondre et caramélisez le sucre à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou en les mettant sous le gril de votre four.

Découvrez d'autres recettes de Laura sur le site [www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

---

## Tableaux de temps de cuisson

Comme la cuisine traditionnelle, la cuisine avec l'Instant Pot fait intervenir des choix personnels, de la créativité et une grosse pincée de science et d'expérimentation. Les goûts et les préférences au niveau de la tendreté et de la texture des aliments ne se ressemblent pas. Les tableaux de temps de cuisson fournis dans ce recueil de recettes sont donnés à titre d'indication. Nous vous encourageons vivement à expérimenter pour trouver le temps de cuisson convenant le mieux à vos goûts.

D'autres facteurs peuvent affecter le temps de cuisson. Des morceaux de viande et types de riz différents peuvent, par exemple, exiger des temps de cuisson différents pour obtenir la même tendreté ou texture.

Vous pouvez cuire de la viande surgelée sans la décongeler au micro-ondes au préalable. Par contre, la viande surgelée exigera un temps de préchauffage et de cuisson de quelques minutes de plus en fonction de la quantité d'aliments.

Tous les temps de cuisson sont donnés pour une pression de fonctionnement entre 10,15 et 11,6 psi et s'appliquent à l'Instant Pot IP-CSG, l'IP-Lux et l'IP-DUO au réglage « High Pressure » (haute pression).

### Fruits de mer et poisson

Les temps de cuisson pour les fruits de mer sont généralement courts. Pour perfectionner la cuisson, le jus ne doit pas s'échapper des fruits de mer. La cuisson à la vapeur est donc le mode de cuisson idéal, mais la cuisson à l'étouffée donne également de bons résultats.

Pour faire cuire des fruits de mer à la vapeur, vous avez besoin d'au moins une tasse d'eau (250 ml) et d'un bol en acier ou allant au four que vous poserez sur un trépied. Le poisson et les fruits de mer trop cuits deviennent coriaces. À moins que ce soit le résultat envisagé, veuillez contrôler le temps de cuisson avec précision. Il vous faudra en général laisser la vapeur s'échapper et arrêter la cuisson dès la fin de la période de cuisson programmée. Une autre possibilité est d'intégrer au temps de cuisson un temps de refroidissement naturel (7 à 10 minutes).

Fruits de mer et poisson	Frais – temps de cuisson (en minutes)	Surgelés – temps de cuisson (en minutes)
Crabe	3 – 4	5 – 6
Poisson entier (truite, vivaneau, etc.)	5 – 6	7 – 10
Poisson – filet	2 – 3	3 – 4
Poisson – darne	3 – 4	4 – 6
Homard	3 – 4	4 – 6
Moules	2 – 3	4 – 5
Soupe ou bouillon de fruits de mer	6 – 7	7 – 9
Crevettes grises ou roses	1 – 2	2 – 3

## Riz, céréales et graines

Les touches de fonction intégrées « Rice » et « Multigrain » de l'Instant Pot constituent généralement le meilleur mode de cuisson du riz, des céréales et des graines. Les graduations du pot intérieur donnent une idée de la quantité totale de céréales/ graines et d'eau à mettre. Mais si vous souhaitez cuisiner du riz ou des céréales ou graines spéciaux, veuillez utiliser les quantités indiquées dans le tableau ci-dessous.

La tasse à mesurer fournie (180 ml) peut servir à mesurer le volume de riz, céréales ou graines par rapport au volume d'eau. Une tasse de riz, céréales ou graines représente une portion pour un adulte.

<b>Riz, céréales et graines</b>	<b>Volume d'eau (Volume de riz et graines/ Volume d'eau)</b>	<b>Temps de cuisson (en minutes)</b>
Orge perlé	1/4	25 – 30
Orge mondé	Entre 1/3 et 1/4	25 – 30
Congee épais	Entre 1/4 et 1/5	15 – 20
Congee peu épais	Entre 1/6 et 1/7	15 – 20
Couscous	1/2	5 – 8
Mâis séché en demi-épis	1/3	25 – 30
Kamut, grain entier	1/3	10 – 12
Millet	1/1 ⅔	10 – 12
Avoine, cuisson rapide	1/1 ⅔	6
Avoine époutée	1/1 ⅔	10
Porridge peu épais	Entre 1/6 et 1/7	15 – 20
Quinoa, cuisson rapide	1/2	8
Riz basmati	1/1½	4 - 8
Riz complet	1/1¼	22 – 28
Riz au jasmin	1/1	4 - 10
Riz blanc	1/1½	8
Riz sauvage	1/3	25 – 30
Sorgho	1/3	20 – 25
Grains d'épeautre	1/3	15 – 20
Grains de blé	1/3	25 – 30

---

## Haricots secs, légumineuses et lentilles

Voici quelques conseils utiles pour la cuisson des haricots secs et des légumineuses.

- Les haricots secs doublent de volume et de poids après trempage ou cuisson. Par conséquent, pour éviter tout débordement, ne remplissez le pot intérieur qu'à mi-hauteur et jamais au-delà.
- Pour la cuisson des haricots secs, utilisez toujours suffisamment de liquide pour recouvrir complètement les haricots.

Bien que ce ne soit pas strictement nécessaire, faites tremper les haricots secs, ce qui raccourcit considérablement le temps de cuisson.

Les haricots et légumineuses sont rarement trop cuits, mais s'ils ne sont pas suffisamment cuits, ils auront une texture plutôt désagréable. Par conséquent, les temps de cuisson donnés sont les temps minimum. Pour économiser l'énergie et obtenir de meilleurs résultats de cuisson, laissez l'autocuiseur refroidir naturellement.

Haricots secs & légumineuses	Temps de cuisson, sans trempage (en minutes)	Temps de cuisson, après trempage (en minutes)
Haricots azuki	20 – 25	10 – 15
Anasazi	20 – 25	10 – 15
Haricots noirs	20 – 25	10 – 15
Haricots à œil noir	20 – 25	10 – 15
Pois chiches (ou pois garbanzo ou kabuli)	35 – 40	20 – 25
Haricots cannellini	35 – 40	20 – 25
Pois d'Angole (pois cajans)	20 – 25	15 – 20
Haricots Great Northern (haricots nains)	25 – 30	20 – 25
Lentilles vertes du Puy	15 – 20	S/O
Petites lentilles vertes ou brunes	15 – 20	S/O
Lentilles rouges cassées	15 – 18	S/O
Lentilles jaunes cassées (moong dal)	15 – 18	S/O
Haricots de Lima	20 – 25	10 – 15
Haricots rouges	25 – 30	20 – 25
Haricots blancs	35 – 40	20 – 25
Haricots ronds blancs	25 – 30	20 – 25
Haricots pinto	25 – 30	20 – 25
Petits pois	15 – 20	10 – 15
Haricots d'Espagne	20 – 25	10 – 15
Graines de soja	25 – 30	20 – 25

## Viande (volaille, bœuf, porc et agneau)

Voici quelques conseils utiles pour la cuisson de la viande.

- La viande crue est un aliment périssable qui ne doit pas être laissée à température ambiante pendant plus de 2 heures (ou pendant plus d'une heure si la température ambiante est supérieure à 32°C/90°F). En cas de cuisson avec le retardateur, ne réglez pas le retardateur à plus de 1 ou 2 heures. Nous conseillons de cuire la viande sans attendre et d'utiliser la fonction automatique « Keep warm » pour conserver la viande à la température de service.
- N'essayez pas d'épaissir la sauce avant la cuisson. La fécule de maïs, la farine ou l'arrow root risque de se déposer au fond du pot intérieur et de brûler et prévenir la dissipation de la chaleur. L'autocuiseur risque alors de surchauffer. Avant la cuisson dans l'autocuiseur, vous pouvez saisir la viande pour que le jus ne s'en échappe pas.

Viande	Temps de cuisson (en minutes)
Bœuf à ragoût	15 – 20
Bœuf – boulettes	10 -15
Bœuf désossé	20 – 25
Bœuf – rôti à braiser, bifteck, rumsteck, ronde, épaule, collier ou poitrine, grosses pièces	35 – 40
Bœuf – rôti à braiser, bifteck, rumsteck, ronde, épaule, collier ou poitrine, petits morceaux	25 – 30
Bœuf – côtes	25 – 30
Bœuf – flanc	25 – 30
Bœuf – queue	40 – 50
Poulet – poitrines	8 – 10
Poulet entier	20 – 25
Poulet découpé avec les os	10 – 15
Poulet – viande brune	10 – 15
Poulet de Cornouailles entier	10 – 15
Canard découpé avec les os	10 – 12
Canard entier	25 – 30
Tranche de jambon	9 – 12
Épaule de porc fumée	25 – 30
Agneau – en dés	10 -15
Agneau à ragoût	10 -15
Agneau – gigot	35 – 45
Faisan	20 – 25
Porc – filet mignon	55 – 60
Porc – rôti	45 – 50
Porc – côtes	20 – 25
Dinde – rôti désossé	15 – 20
Dinde – rôti de filet avec os	25 – 30
Dinde – pilons	15 – 20
Veau – côtes	5 – 8
Veau – rôti	35 – 45
Caille entière	8 – 10

---

## Légumes frais ou surgelés

Il est recommandé de cuire les légumes frais ou surgelés à la vapeur pour préserver au mieux les vitamines et les minéraux. La cuisson à la vapeur permet également de conserver l'aspect des légumes, ce qui est important pour l'esthétique d'un plat.

Pour faire cuire des légumes à la vapeur, vous avez besoin d'au moins une tasse d'eau (250 ml) et d'un bol en acier ou allant au four que vous poserez sur un trépied. Vu la brièveté du temps de cuisson sous pression, vous pouvez prolonger la cuisson en laissant l'autocuiseur refroidir naturellement sans faire évacuer la vapeur.

<b>Légumes</b>	<b>Frais Temps de cuisson (en minutes)</b>	<b>Surgelés Temps de cuisson (en minutes)</b>
Artichaut entier, feuilles coupées	9 – 11	11 – 13
Cœurs d'artichaut	4 – 5	5 – 6
Asperges entières ou coupées	1 – 2	2 – 3
Haricots verts, jaunes ou beurre entiers, équeutés et débarrassés de leurs fils	1 – 2	2 – 3
Betteraves entières de petite taille	11 – 13	13 – 15
Betteraves entières de grosse taille	20 – 25	25 – 30
Brocoli – bouquets	2 – 3	3 – 4
Brocoli – tiges	3 – 4	4 – 5
Choux de Bruxelles entiers	3 – 4	4 – 5
Chou rouge, violet ou vert en lamelles	2 – 3	3 – 4
Chou rouge, violet ou vert en quartiers	3 – 4	4 – 5
Carottes en rondelles ou râpées	1 – 2	2 – 3
Carottes entières ou en gros morceaux	2 – 3	3 – 4
Chou-fleur – bouquets	2 – 3	3 – 4
Céleri en morceaux	2 – 3	3 – 4
Chou cavalier	4 – 5	5 – 6

<b>Légumes</b>	<b>Frais Temps de cuisson (en minutes)</b>	<b>Surgelés Temps de cuisson (en minutes)</b>
Maïs en grains	1 – 2	2 – 3
Maïs en épis	3 – 4	4 – 5
Aubergine en tranches ou gros morceaux	2 – 3	3 – 4
Endive	1 – 2	2 – 3
Chicorée endive hachée	1 – 2	2 – 3
Haricots verts entiers	1 – 2	2 – 3
Légumes verts (feuilles de betteraves, chou cavalier, chou frisé, épinards, bettes, fanes de navet) hachés	3 – 6	4 – 7
Poireaux	2 – 4	3 – 5
Jardinière de légumes	2 – 3	3 – 4
Okra	2 – 3	3 – 4
Oignons en lamelles	2 – 3	3 – 4
Navets en rondelles	1 – 2	2 – 3
Navets en gros morceaux	2 – 4	4 – 6
Petit pois dans la cosse	1 – 2	2 – 3
Petits pois écossés	1 – 2	2 – 3
Pommes de terre en dés	7 – 9	9 – 11
Pommes de terre grelots entières	10 – 12	12 – 14
Pommes de terre entières de grosse taille	12 – 15	15 – 19
Citrouille en petites tranches ou morceaux	4 – 5	6 – 7
Citrouille en grosses tranches ou morceaux	8 – 10	10 – 14
Rutabaga en tranches	3 – 5	4 – 6
Rutabaga en gros morceaux	4 – 6	6 – 8
Épinards	1 – 2	3 – 4
Courge poivrée en tranches ou gros morceaux	6 – 7	8 – 9
Courge musquée en tranches ou gros morceaux	8 – 10	10 – 12
Patate douce en dés	7 – 9	9 – 11
Patate douce de petite taille, entière	10 – 12	12 – 14
Patate douce de grosse taille, entière	12 – 15	15 – 19
Poivron en tranches ou gros morceaux	1 – 3	2 – 4
Tomates en quartiers	2 – 3	4 – 5

---

## Fruits

Comme pour les légumes, il vaut mieux faire cuire les fruits frais ou secs à la vapeur pour préserver la texture et le goût, mais aussi les vitamines et minéraux. La cuisson à la vapeur permet également de conserver l'aspect du fruit, ce qui est indispensable pour la présentation d'un plat à base de fruits.

Pour faire cuire des fruits à la vapeur, vous avez besoin d'une tasse d'eau (250 ml) et d'un bol en acier ou allant au four que vous poserez sur un trépied. En général, une recette à base de fruits formule des exigences particulières sur la texture des fruits. Au lieu de laisser l'autocuiseur refroidir naturellement, vous devrez utiliser l'évacuation à la vapeur pour laisser échapper la vapeur et arrêter la cuisson.

<b>Fruits</b>	<b>Frais Temps de cuisson (en minutes)</b>	<b>Secs Temps de cuisson (en minutes)</b>
Pommes en tranches ou morceaux	2 – 3	3 – 4
Pommes entières	3 – 4	4 – 6
Abricots entiers ou en moitiés	2 – 3	3 – 4
Pêches	2 – 3	4 – 5
Poires entières	3 – 4	4 – 6
Poires coupées en moitiés	2 – 3	4 – 5
Pruneaux	2 – 3	4 – 5
Raisins secs	S/O	4 – 5

---

Pour découvrir d'autres recettes,  
conseils et astuces pour autocuiseur,  
veuillez vous rendre sur :

[www.HipPressureCooking.com](http://www.HipPressureCooking.com)

[www.MaomaoMom.com](http://www.MaomaoMom.com)

[www.TheVeggieQueen.com](http://www.TheVeggieQueen.com)

[www.PressureCookingToday.com](http://www.PressureCookingToday.com)

[www.EatUnprocessed.com](http://www.EatUnprocessed.com)

[www.InstantPot.com](http://www.InstantPot.com)

[www.InstantPot.co.uk](http://www.InstantPot.co.uk)

Instant Pot Company Canada / US

11 – 300 Earl Grey Dr. Suite 383  
Ottawa, Ontario, K2T 1C1, Canada

Earlyview Ltd. (Instant Pot UK)

33a Walton Business Centre  
44 Terrace Road, Surrey KT12 2SD, UK

©2013, 2014 [Instant Pot Company](http://www.InstantPot.com)