

Instant Pot®

Livre de recettes



Barbara Schieving
Chef AJ
Jill Nussinow

Laura Pazzaglia
Maomao Mom
Time Inc.



Appli de recettes gratuite Instant Pot®

- + de 500 recettes gratuites
- Suggestions pour les nouveaux utilisateurs
- Vidéos sur comment commencer



Les recettes incluses dans ce livret ont été élaborées en fonction des spécifications des appareils Instant Pot® de 6 pintes et 8 pintes.

www.InstantPot.com
Copyright © 2018
Instant Pot® Company

Les droits d'auteur de chaque recette appartiennent à son auteur respectif.

Les droits d'auteur des tableaux des temps et ceux de ce recueil appartiennent à Instant Pot® Company.

Bienvenue au monde de la cuisson Instant Pot®

Nous vous remercions d'avoir choisi un cuiseur intelligent Instant Pot®! Avec les Instant Pot®, notre vision est de vous fournir les outils appropriés pour rehausser votre plaisir de cuisiner. Nos cuiseurs intelligents sont conçus pour vous faire gagner du temps, remplacer de nombreux appareils, et vous permettre de préparer des repas sains et délicieux de manière pratique et fiable.

Nous nous sommes associés à des chefs de cuisine, des auteurs et des blogueurs pour compiler un recueil de recettes de plats dont, nous l'espérons, vous vous délecterez! Vous pouvez aussi télécharger l'appli Instant Pot®

Trouvez la joie de cuisiner avec Instant Pot®!

A stylized, handwritten signature in black ink, reading "Robert J. Wang".

Robert J. Wang
Fondateur, PDG



TABLE DES MATIÈRES



HORS-D'ŒUVRE

| | |
|---|----|
| Potage au gingembre et à la courge musquée | 2 |
| Chaudrée de palourdes de la Nouvelle-Angleterre | 3 |
| Boulettes de viande miniatures en bouillon | 5 |
| Potage de haricots noirs | 7 |
| Chili aux lentilles rouges | 8 |
| Salade italienne de cannellini et de menthe | 9 |
| Salade de chou-fleur à l'orange | 10 |
| Salade-taco avec poulet à la lime et coriandre | 11 |
| Quinoa en 1 minute | 12 |



PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

| | |
|---|----|
| Pâté de cèpes à tartiner | 13 |
| Riz basmati parfait | 14 |
| Riz au jasmin parfait | 14 |
| Riz brun parfait | 14 |
| Sauté de haricots (non frit) | 15 |
| Ragout de légumes à la sicilienne | 16 |
| Purée de pommes de terre classique | 17 |
| Pommes de terre grelots rôties | 18 |
| Maïs à la vapeur | 18 |
| Rouge, blanc et choux de Bruxelles verts | 19 |
| Petits pois anglais et asperges au citron | 20 |



PLATS PRINCIPAUX

| | |
|---|----|
| Tajine d'agneau à la marocaine | 21 |
| Cari de poisson à la noix de coco | 22 |
| Poulet ligurien au citron | 23 |
| Rôti de bœuf avec pommes de terre et carottes (plat tout-en-un) | 24 |
| Côtes levées à la vapeur avec riz gluant | 25 |
| Farfalles épicées | 26 |
| Risotto aux asperges printanières et bouillon express | 27 |
| Riz au poulet et aux pommes de terre | 28 |
| Côtes levées de porc à la vapeur avec riz broyé | 29 |
| Burritos faciles recouverts de chili colorado | 30 |
| Porc Kālua | 31 |
| Osso buco facile | 32 |
| Poulet aux arachides avec pois sucrés et nouilles | 33 |



DESSERTS

| | |
|--|----|
| Petit mi-cuit au chocolat, à l'orange et à l'huile d'olive | 34 |
| Pouding au riz au piña colada | 35 |
| Crème brûlée | 36 |
| Gâteau au fromage aux framboises | 38 |
| Poires pochées au vin rouge | 40 |
| Gâteau au fromage en pot à la ricotta et au limoncello | 41 |





BARBARA SCHIEVING

www.pressurecookingtoday.com

Schieving aime à la fois la cuisson sous pression et la pâtisserie. Son site Web propose de nombreuses recettes pour chaque repas de la journée.

CHEF AJ

www.eatunprocessed.com

Chef AJ, l'auteure du merveilleux livre « UNPROCESSED », est une excellente éducatrice en matière de cuisine non transformée à base de plantes. Découvrez les nombreuses vidéos et recettes sur son site Web.



JILL NUSSINOW

www.theveggiequeen.com

Nussinow, connue sous le nom de « Veggie Queen » (la Reine des légumes), se spécialise dans la création de repas végétaliens qui se préparent rapidement et facilement dans votre autocuiseur.



LAURA PAZZAGLIA

www.hippressurecooking.com

Pazzaglia est une experte incontestée des autocuiseurs et de la cuisson sous pression. Vous apprécierez son regard novateur sur la cuisine européenne et américaine.



MAOMAO MOM

www.maomaomom.com

Maomao Mom est connue pour ses recettes chinoises et occidentales, étape par étape, qui peuvent être reproduites par tous.



TIME INC.

www.timeinc.com

Time inc. s'est associé avec Instant Pot® pour créer plus de 100 délicieuses recettes, spécifiquement adaptées à la polyvalence hors du commun des autocuiseurs.



POTAGE AU GINGEMBRE ET À LA COURGE MUSQUÉE



By: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

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

1l de bouillon de légumes

Huile d'olive

Sel et poivre au goût

170 gm de graines de citrouille (ou de courge) pour la décoration

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 15 MINUTES

Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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 (Manuel)**, 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.



CONSEIL D'INSTANT POT : Trois façons d'évacuer la pression

QUICK RELEASE » (ÉVACUATION RAPIDE) : Évacuez instantanément la pression en appuyant sur « Cancel » (Annuler), puis en mettant la poignée d'évacuation de la vapeur du couvercle en position « Venting » (Évacuation).

NATURAL RELEASE » (ÉVACUATION NATURELLE) : Poursuivez la cuisson en utilisant la chaleur et la vapeur résiduelles de l'autocuiseur en appuyant sur « Cancel » (Annuler) et en attendant que la pression diminue d'elle-même et que le couvercle se déverrouille; cette méthode prend environ 20 minutes (ou plus si l'autocuiseur est très plein).

10-MINUTE NATURAL RELEASE » (ÉVACUATION NATURELLE DE 10 MINUTES) : Laissez l'autocuiseur basculer au mode « Keep Warm » (Réchaud) et comptez 10 minutes. Appuyez ensuite sur « Cancel » (Annuler) et mettez la soupape d'évacuation de la vapeur en position « Venting » (Évacuation).

CHAUDRÉE DE PALOURDES DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE



By: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

300 g de palourdes surgelées ou en boîte sans leur jus

500 mL de jus de palourdes (ou le jus provenant de la boîte de palourdes plus de l'eau)

70 gm de bacon fumé coupé en lardons

1 oignon finement haché

Sel et poivre au goût

125ml 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)

250mL de lait

250mL de crème

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe de farine

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Après avoir enlevé le couvercle, mettez les lardons dans l'autocuiseur froid. Appuyez ensuite sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)**, puis utiliser la touche **Adjust (Ajuster)** pour sélectionner le mode « **Less** » (**Moins**). Faites suer les lardons jusqu'à ce qu'ils se mettent à grésiller, puis ajoutez l'oignon, le sel et le poivre.
2. Augmentez la température en appuyant sur **Cancel (Annulez)** puis sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)**.
3. 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.
4. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 5 minutes.
5. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).
6. 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.
7. Après avoir enlevé le couvercle de l'autocuiseur, ajoutez le roux, le lait, la crème et les palourdes sans leur jus. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et laissez mijoter tous les ingrédients dans l'autocuiseur pendant environ 5 minutes ou jusqu'à la consistance voulue.
8. Servez avec des croûtons ou versez dans une boule de pain évidée.

CHAUDRÉE DE PALOURDES DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

(a continué)



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

Comment préparer les palourdes et récupérer leur « jus » :

1. Palourdes fraîches : Préparer l'autocuiseur en y ajoutant une tasse d'eau et le panier cuit-vapeur. Nettoyer les coquilles des palourdes et placer les palourdes dans le panier cuit-vapeur. Fermer et verrouiller le couvercle de l'autocuiseur et faire chauffer à High (Élevée). Lorsque l'autocuiseur atteint la pression requise, baisser la chaleur au minimum et cuire sous pression pendant 5 minutes. Lorsque la cuisson est terminée, évacuer la pression par la soupape. Ouvrir les palourdes au-dessus du récipient de cuisson (afin que le jus y coule) et réserver la chair des palourdes. Jeter les coquilles et les palourdes fermées. Le liquide au fond du récipient est votre jus de palourdes!
2. Palourdes surgelées : Si les palourdes sont surgelées dans leur coquille, suivre les directives susmentionnées pour les palourdes fraîches. Si elles sont décortiquées, les faire décongeler au réfrigérateur toute une nuit ou immédiatement en passant l'emballage fermé sous l'eau froide dans l'évier. Placer une passoire sur un bol et ouvrir délicatement l'emballage au-dessus de la passoire. Égoutter les palourdes. Le liquide dans le bol est votre jus de palourdes.
3. Palourdes en pot ou en conserve : Placer une passoire sur un bol et verser le contenu du pot ou de la conserve dans la passoire. Le liquide dans le bol est votre jus de palourdes.

BOULETTES DE VIANDE MINIATURES EN BOUILLON



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

Boulettes de viande miniatures :

- 1 lb (500 g) de veau haché
- ¼ tasse (50 mL) de fromage parmigiano reggiano râpé
- ½ tasse (125 mL) de chapelure ordinaire
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre

Bouillon de légumes :

- 6 tasses (1,5 L) d'eau
- 1 branche de céleri, coupée en deux
- 2 pommes de terre de taille moyenne, entières
- 2 carottes, pelées
- 1 oignon, coupé en deux
- 3 tomates, coupées en deux
- 2 c. à thé (10 mL) de sel
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre balsamique
- 8 oz (250 g) de petites pâtes (pastina)

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Dans un grand bol, mélanger le veau, le fromage, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère parisienne, prendre la bonne quantité de la préparation de viande et façonner de petites boulettes. Faire les boulettes plus petites, car elles doubleront de volume lors de la cuisson sous pression. Pendant ce temps, préparer le bouillon de légumes en ajoutant tous les légumes, l'eau et le sel dans l'autocuiseur.
2. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 10 minutes au niveau de pression « High » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide) (voir la page 7).
3. Retirer les légumes et ajouter doucement les boulettes dans le bouillon de légumes encore chaud.

BOULETTES DE VIANDE MINIATURES EN BOUILLON

(a continué)

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com



4. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 5 minutes au niveau de pression « High » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide) (voir la page 7).
5. Garder le contenu à ébullition en sélectionnant **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et ajouter les petites pâtes (pastina). Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage (moins 1 minute); la cuisson se terminera dans l'assiette. Lorsqu'il reste une minute au temps de cuisson des petites pâtes, fermer le feu et servir votre soupe de boulettes de viande miniatures!

SOUPE DE HARICOTS NOIRS



Par : Jill Nussinow
www.theveggiequeen.com

- 200gm de haricots noirs après trempage toute une nuit ou une journée
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 oignon grossièrement ha-ché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ¼ c. à café de piment chipotle en poudre ou de paprika fumé
- 1.5L 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)

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Égouttez les haricots trempés et réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur en sélectionnant la fonction **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)**. 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.
3. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme **Soup (Soupe)** de l'autocuiseur et laissez cuire pendant 7 minutes. À la fin de la cuisson, laissez la vapeur retomber naturellement.
4. 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.
5. Décorez avec un peu de yaourt au soja ou de crème aigre et parsemez de coriandre.



REMARQUE DU CHEF :

“J'aime les arômes que dégage la soupe de haricots noirs. Cette recette est très simple et marie parfaitement tous les ingrédients.” - Jill Nussinow

CHILI AUX LENTILLES ROUGES



Par : Chef AJ

www.eatunprocessed.com

500 g de lentilles rouges

1.5L 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 dé-noyautées (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)

½ c. à café de flocons de piment rouge écrasés (ou plus selon les goûts)

6 À 8 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Préparation : Mixez ensemble dattes, ail, poivrons rouges et tomates dans un mixeur pour obtenir un mélange onctueux.
2. Placez tous les ingrédients restants dans l'Instant Pot et faites cuire sur feu fort pendant 10 minutes.
3. 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 !



CHEF'S NOTE: Faux Parmesan Cela revient à bien moins cher que de l'acheter en magasin

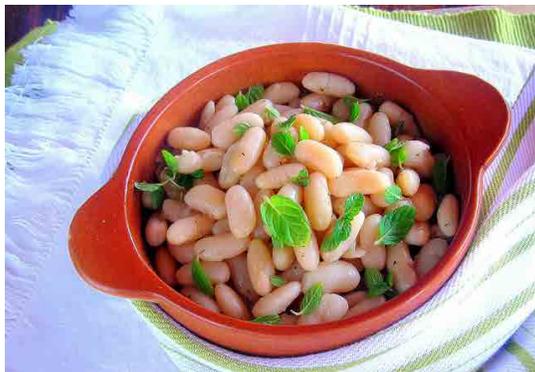
1 - tasse de fruits à coque ou de graines, ou un mélange (p. ex. noix, amandes et graines de tournesol)

½ tasse de levure nutritionnelle

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

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.

SALADE DE CANNELLINI ITALIENNE ET DE MENTHE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

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 au gout

4 PORTIONS

PRÉPARATION : 1 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 8 MINUTES

1. Mettez dans l'autocuiseur les haricots mis à tremper au préalable, l'eau, la gousse d'ail et la feuille de laurier.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche (+ ou -) pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 8 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).
4. 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 nature

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.

SALADE DE CHOU À L'ORANGE



Par : Laura Pazzaglia
www.hipppressurecooking.com

1 petit chou-fleur coupé en bouquets
1 petit chou romanesco coupé en bouquets
500 g de bouquets de brocoli
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

2 À 4 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Mettez le chou-fleur et les bouquets de chou et de brocoli dans l'autocuiseur.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, 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.

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.

SALADE-TACO AVEC POULET À LA LIME ET CORIANDRE



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

Salade :

1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge

½ tasse (125 mL) d'oignon, haché finement

4 grosses poitrines de poulet, coupées en petits cubes

1 c. à thé (5 mL) de sel

1 c. à thé (5 mL) de cumin

½ c. à thé (3 mL) de poivre noir

1 boîte (14,5 oz) de tomates en dés avec des piments chili verts

1 boîte (15 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés

3 c. à table (45 mL) de feuilles de coriandre, hachées finement

Laitue émincée, tomates fraîches en dés, fromage râpé, avocat, croustilles de maïs pour accompagner

Riz à la coriandre et à la lime*

Vinaigrette à la coriandre et à la lime :

½ tasse (125 mL) de mayonnaise

½ tasse (125 mL) de babeurre

⅓ tasse (75 mL) de salsa verte avec morceaux (en pot)

⅓ tasse (75 mL) de coriandre, hachée

1 c. à table (15 mL) de jus de lime

2 gousses d'ail, pressées

½ c. à thé (3 mL) de poudre d'ail

½ c. à thé (3 mL) de poudre d'oignon

½ c. à thé (3 mL) de sel

¼ c. à thé (1 mL) de poivre noir moulu

¼ c. à thé (1 mL) de flocons de piment fort

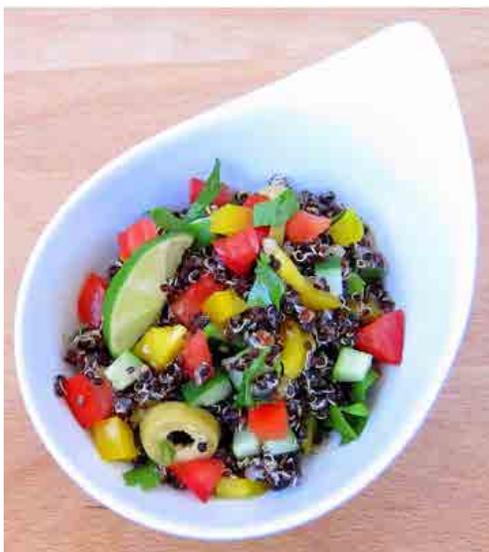
8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 2 MINUTES

1. Preparing the Dressing: In a blender jar, combine mayonnaise, buttermilk, salsa, cilantro, lime juice, garlic, garlic powder, onion powder, salt, pepper, and red pepper flakes. Pulse until well combined. Refrigerate for several hours or overnight.
2. Select Sauté function on the Instant Pot. When hot, add oil and onion to pot. Sauté onion for 3 minutes.
3. Add chicken and sauté for 2 minutes. Add tomatoes, salt, cumin, and black pepper.
4. Lock the lid in place. Select Manual on the Instant Pot and adjust to high pressure. Set to 2 minutes cook time. When timer beeps, use a quick pressure release to release the pressure.
5. Remove the lid. Select sauté and cook stirring frequently, until liquid has cooked off. Stir in black beans and cilantro.
6. Serve over lettuce topped with chicken, cilantro lime rice, cheese, avocado, crushed tortilla chips, and cilantro lime dressing.

QUINOA EN 1 MINUTE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

240gm de quinoa (de n'importe quelle couleur) bien rincé

1 pincée de sel

260ml d'eau

Jus et zeste d'un citron vert

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 1 MINUTE

CUISSON SOUS PRESSION : 1 MINUTES

1. Mettez dans l'autocuiseur le quinoa, le zeste de citron vert, le sel et l'eau.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 1 minute.
3. 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).
4. Mélangez-y le jus de citron vert et rajoutez du sel au goût.
5. Servez à température ambiante ou réfrigérée avec des légumes de saison.



CONSEIL PRATIQUE : Comment mesurer la quantité de quinoa



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.

PÂTÉ DE CÈPES À TARTINER



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

¾ tasse (175 mL) de cèpes séchés, rincés
1 tasse (250 mL) d'eau bouillante
1 c. à table (15 mL) de beurre non salé
1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
1 échalote, tranchée
1 lb (500 g) de champignons blancs, tranchés finement
¼ tasse (50 mL) de vin blanc sec
1 ½ c. à thé (7 mL) de sel
½ c. à thé (3 mL) de poivre blanc
1 feuille de laurier
1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
3 c. à table (45 mL) de fromage parmigiano reggiano, râpé finement

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 15 MINUTES

1. Ajouter les cèpes séchés dans une tasse à mesurer résistant à la chaleur. Verser l'eau bouillante sur les champignons. Couvrir hermétiquement et réserver.
2. Sélectionner **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'appareil Instant Pot®. Lorsque le mot « Hot » (Chaud) s'affiche à l'écran, ajouter le beurre et l'huile d'olive. Puis, faire sauter l'échalote jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir.
3. Ajouter les champignons frais et faire revenir jusqu'à ce qu'au moins un côté soit doré. Ajouter le vin et le laisser évaporer complètement. Ajouter ensuite les cèpes et l'eau de trempage, le sel, le poivre et la feuille de laurier.
4. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)**, puis utiliser les touches + ou - pour régler le temps de cuisson sous pression à 12 minutes. Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide).
5. Retirer et jeter la feuille de laurier. Ajouter l'huile d'olive et réduire le contenu en purée à l'aide d'un mélangeur à main.
7. Tartiner le mélange sur des craquelins et servir.

RIZ BASMATI PARFAIT

2 TASSES DE RIZ BASMATI | 2½ TASSES D'EAU

1. Rincez le riz dans une passoire fine et laissez-le tremper dans de l'eau fraîche pendant 15 minutes.
2. 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. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.
4. 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 AU JASMIN PARFAIT

3 TASSES DE RIZ AU JASMIN | 3 TASSES D'EAU

1. Rincez le riz dans une passoire fine.
2. 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. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.
4. 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 BRUN PARFAIT

2 TASSES DE RIZ COMPLET | 2½ TASSES D'EAU

1. Mettez 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. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 22 minutes.
3. 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.

PURÉE DE HARICOTS

Toutes les saveurs, sans friture!



Par : Laura Pazzaglia
www.hippresurecoking.com

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

500ml d'eau

1 c. à café de sel

6 À 8 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle (voir page 5).
4. 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.
5. 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.



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 (Réchaud) 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 ».

RAGOÛT DE LÉGUMES À LA SICILIENNE



2 À 4 PORTIONS
PRÉPARATION : 45 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 1 large aubergine coupée en dés
- 1 c. à café de sel
- 50mL 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
- 30gm d'olives dénoyautées
- 1 bouquet de basilic haché (une moitié pour la cuisson et l'autre pour la décoration)
- Sel et poivre au gout

1. Mettez l'aubergine coupée en dés dans une passoire et parsemez de sel. Laissez égoutter dans l'évier pendant 30 minutes.
2. Mettez l'huile d'olive dans l'autocuiseur préchauffé (en mode **Sear/Sauté [Saisir/Sauteuse]**) 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).
3. Enfin, ajoutez la moitié du basilic, les pignons, les raisins secs, les olives, les câpres ainsi que sel et poivre au goût.
4. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 6 minutes.
5. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
6. 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.

PURÉE DE POMMES DE TERRE CLASSIQUE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

6 à 8 pommes de terre de taille moyenne

2 x 500ml d'eau

1 c. à café de sel

75 ml de crème

Sel et poivre au goût

4 À 8 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 20 MINUTES

1. Placez les pommes de terre dans l'Instant Pot, puis versez l'eau et ajoutez le sel.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 20 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
4. 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.
5. 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.

CONSEIL PRATIQUE : Gagnez du temps en cuisant sous pression



Pour préparer de la purée de pommes de terre, ne faites pas bouillir les pommes de terre dans l'eau pendant 50 minutes. Tous les nutriments seront perdus dans l'eau. Faites-les plutôt cuire à la vapeur dans l'Instant Pot® pendant 15 à 20 minutes.

POMMES DE TERRE GRELOTS RÔTIÉS



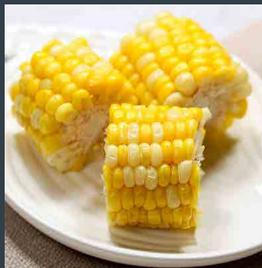
Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 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)
- 250 mL de bouillon
- Sel et poivre au goût

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 1 MINUTE
CUISSON SOUS PRESSION : 20 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 11 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
4. 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 !

MAÏS À LA VAPEUR



Par : Maomao Mom
www.maomaomom.com

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 12 MINUTES

- 6 jeunes épis de maïs frais
1. Éplucher et rincer le maïs.
 2. Placer le support de cuisson vapeur dans l'appareil Instant Pot®. Ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau au récipient interne. Empiler le maïs sur le support de cuisson vapeur. Fermer le couvercle et mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner « Steam » (Vapeur) et régler le temps de cuisson à 12 minutes à l'aide des touches + ou – ; cuire le maïs à la vapeur.
 3. Lorsque la cuisson est terminée, attendre encore 5 minutes. Ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
 4. Retirer le maïs de l'appareil et savourer.

ROUGE, BLANC ET CHOUX DE BRUXELLES VERTS



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 lb (500 g) de choux de Bruxelles
¼ tasse (50 mL) de noix de pin, grillées
1 grenade
L'huile d'olive extra-vierge
Sel et poivre, au goût

4 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 3 MINUTES

1. Enlever les premières feuilles des choux de Bruxelles nettoyés et couper les pieds. Couper les plus gros en deux pour une cuisson uniforme.
2. Préparer l'appareil Instant Pot® en y versant 1 tasse (250 mL) d'eau et en y insérant le panier cuit-vapeur. Mettre les choux dans le panier cuit-vapeur.
3. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)**, puis utiliser les touches + ou - pour régler le temps de cuisson sous pression à 3 minutes.
4. Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide).
5. Mettre les choux dans une assiette de service et ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre, puis parsemer de noix de pin grillées et d'arilles de grenade.
6. Servir tiède ou à température ambiante.

CONSEIL D'INSTANT POT : Comment les programmes intelligents fonctionnent-ils?



Instant Pot® est doté d'un microprocesseur intégré. Le microprocesseur exécute minutieusement des algorithmes testés en laboratoire pour contrôler le temps, la pression et la température afin d'assurer des résultats de cuisson uniformes. Les utilisateurs peuvent personnaliser ces paramètres à l'aide des touches de commande pour contrôler le niveau de pression, des touches + et - pour régler le temps de cuisson et de la touche Cancel (Annuler), leur permettant d'obtenir les résultats de cuisson désirés.

PETITS POIS ANGLAIS ET ASPERGES AU CITRON



Par : Jill Nussinow
www.theveggiequeen.com

1-2 gousses d'ail, émincées

2 tasses (500 mL) de petits pois anglais frais ou surgelés (non décongelés)

2 tasses (500 mL) d'asperges, coupées en morceaux de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po)

½ tasse (125 mL) de bouillon de légumes

1 citron, zeste et jus

2-3 c. à table (30-45 mL) de noix de pin ou d'amandes effilées, grillées

4 PORTIONS

PRÉPARATION : 1 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 2 MINUTES

1. Ajouter l'ail, les pois, les asperges et le bouillon dans l'appareil Instant Pot®.
2. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et régler l'appareil au niveau de pression « Low » (Basse). Régler le temps de cuisson sous pression à 2 minutes à l'aide des touches + ou -.
3. Lorsque le temps est écoulé, évacuer la pression en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide). Ajouter le zeste et le jus du citron, puis mélanger.
4. Transférer dans un bol ou une assiette. Garnir avec les noix.

REMARQUE DU CHEF :



« Les légumes printaniers font partie de mes favoris. Après avoir mangé des légumes verts, des courges et des légumes-racines tout l'hiver, je trouve que le goût sucré des légumes printaniers est rafraîchissant. J'utilise aussi les agrumes qui sont encore présents sur le marché. Si vous n'êtes pas en mesure de vous procurer des pois frais, utilisez des pois surgelés, mais enlever une minute au temps de cuisson. » - Jill Nussinow

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX



4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 50 MINUTES

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

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

1. Mélangez 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.
2. Mettez les pruneaux secs dans un bol et recouvrez d'eau bouillante, puis réservez.
3. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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.
4. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 35 minutes
5. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle.
6. Ajoutez les pruneaux, rincés et égouttés, et le miel, puis réduisez le jus en appuyant sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et en laissant mijoter le tout (environ 5 minutes). Retirez la feuille de laurier et le bâtonnet de cannelle.
7. Parsemez d'amandes grillées et de graines de sésame, puis servez.

POISSON AU CURRY ET LAIT DE COCO



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

500-750 g de filets de poisson blanc, rincés et découpés en petits morceaux (poisson frais ou surgelé et décongelé)

200gm 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 ½ 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

1 c. à café de cumin en poudre

½ 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

½ 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)

500ml de lait de coco sans sucre (environ 1 petite boîte)

Sel au goût

Jus de citron au gout

4 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 5 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'auto-cuiseur. 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).
2. 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.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 3 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
5. Ajoutez du sel au goût et versez un filet de jus de citron juste avant de servir.



CONSEIL PRATIQUE : 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.

POULET À LA LIGURIENNE



6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 15 MINUTES

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

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

125ml de vin blanc sec

250ml de bouillon (ou d'eau)

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

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 au gout

1. Pour 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.
2. 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.
3. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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.
4. Déglacez l'autocuiseur avec le vin jusqu'à ce que le vin soit presque complètement évaporé (environ 3 minutes).
5. 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.
6. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 12 minutes.
7. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).
8. Retirez les morceaux de poulet de l'autocuiseur et placez-les dans un plat de service et recouvrez. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour réduire la sauce dans l'autocuiseur au quart ou jusqu'à ce qu'elle s'épaississe, puis versez-la sur le poulet.

RÔTI DE BOEUF AUX POMMES DE TERRE ET CAROTTES EN UN SEUL PLAT



Par : Laura Pazzaglia
www.hipressurecooking.com

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

375ml 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

250ml de vin rouge

4 c. à soupe de beurre doux

2 c. à soupe de thym frais

4 c. à soupe de pistaches hachées

6 À 8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 55 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** 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.
2. Déglacez l'autocuiseur avec le bouillon de légumes.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, 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.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
5. Ajoutez les pommes de terre et recouvrez-les des carottes sans perdre de temps.
6. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes.
7. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir page 5).
8. 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.
9. 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 **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** sur l'autocuiseur sans couvercle.
10. 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.

CÔTES À LA VAPEUR AVEC RIZ GLUANT



Par : Maomao Mom
www.maomamom.com

26 oz (750 g) de côtes de dos

Ingrédients pour la marinade :

- 1 oignon vert coupé en gros morceaux
- 1 petit morceau de gingembre frais, tranché
- 1 c. à table (15 mL) de sauce soya foncée
- 1 c. à table (15 mL) de sauce soya légère Kikkoman
- ¼ c. à thé (1 mL) de poudre de bouillon de poulet
- ½ c. à thé (3 mL) de sel
- 1 c. à thé (5 mL) de sucre blanc
- 1 c. à table (15 mL) d'eau
- 1 ½ c. à table (23 mL) de fécule de maïs

Autres :

- ½ tasse (125 mL) de riz gluant
- 2 tasses (500 mL) d'eau

4 PORTIONS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 55 MINUTES

1. La veille, nettoyer les côtes et les couper entre les os pour faire des morceaux. Placer les côtes et les ingrédients de la marinade dans un sac hermétique (style « Ziploc »), le refermer et bien l'agiter. Placer au réfrigérateur toute la nuit.
2. Le matin suivant, faire tremper le riz gluant dans 2 tasses (500 mL) d'eau pendant 8 heures. Égoutter le riz, enrober les côtes de dos avec le riz et les placer dans un bol peu profond résistant à la chaleur.
3. Dans l'appareil Instant Pot®, ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau et placer le support de cuisson vapeur dans le récipient interne. Placer le bol contenant le riz et les côtes de dos sur le support de cuisson vapeur. Mettre le couvercle en place et veiller à ce que la poignée d'évacuation de la vapeur soit en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner « Steam » (Vapeur) et régler le temps de cuisson à 55 minutes.
4. Lorsque le temps est écoulé, attendre 10 minutes, puis évacuer la pression et ouvrir le couvercle. Sortir les côtes et savourer!

REMARQUE DU CHEF :



« Il s'agit d'un délicieux plat chinois traditionnel, populaire à Nanjing, en Chine. Grâce à Instant Pot®, ce plat peut être cuisiné rapidement et efficacement, pour obtenir un goût riche et de la viande qui fond dans la bouche. » - *Maomao Mom*

FARFALLES ÉPICÉES



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 piments forts frais, hachés
- ou 1 c. à thé (5 mL) de flocons de piment fort
- 1 pincée d'origan, séché
- 16 oz (500 g) de pâtes (style farfalle)
- 2 tasses (500 mL) de purée de tomates
- 3 tasses (750 mL) d'eau
- 2 c. à thé (10 mL) de sel

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 6 MINUTES

1. Dans l'appareil Instant Pot® froid (non préchauffé), à feu doux, au mode Keep Warm (Réchaud) (sans couvercle), ajouter un filet d'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées, les piments forts (frais ou en flocons), et l'origan (l'écraser entre vos doigts avant de le saupoudrer dans l'appareil). Laisser les ingrédients infuser dans l'huile à feu doux jusqu'à ce que les gousses d'ail grésillent et deviennent légèrement dorées.
2. Ajouter les pâtes, la purée de tomates, et suffisamment d'eau pour couvrir les farfalles (quelques pâtes peuvent toutefois ne pas être recouvertes). Ajouter le sel (ne pas oublier cette étape puisque du sel serait normalement ajouté à l'eau de cuisson des pâtes). Brasser le tout et répartir les pâtes en une couche uniforme à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, pour veiller à ce que le plus de pâtes possible soient submergées.
3. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « Low » (Faible) et régler le temps de cuisson à 6 minutes à l'aide des touches + et - . Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
4. Brasser le contenu et laisser les pâtes reposer pendant environ une minute, le temps de mettre la table. Ne pas laisser cuire les pâtes plus longtemps, car la cuisson se poursuivra avec la chaleur résiduelle de l'autocuiseur.
5. Garnir chaque bol d'un filet d'huile d'olive extra-vierge fraîche.

REMARQUE DU CHEF :



« Vous pouvez couper cette recette de moitié, mais ne cuisez pas moins de la moitié sous pression, car il n'y aura pas assez de liquide pour que l'autocuiseur puisse atteindre et maintenir sa pression. » - Laura Pazzaglia

RISOTTO AUX ASPERGES PRINTANIÈRES ET BOUILLON EXPRESS



Par: Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 1 lb (500 g) d'asperges
- 4 tasses (1 L) d'eau
- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge de taille moyenne, haché
- 2 tasses (500 mL) de riz arborio
- ¼ tasse (50 mL) de vin blanc sec
- 2 c. à thé (10 mL) de sel
- 1 quartier de citron, pressé
- environ ½ c. à thé (3 mL) de jus
- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge (garniture)

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 20 MINUTES

1. Couper les tiges ligneuses (partie plus dure) des asperges, bien les laver et les réserver. Trancher le reste des tiges tendres en rondelles, en réservant les têtes. Ajouter les tiges ligneuses et l'eau à l'appareil Instant Pot®.
2. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 12 minutes au niveau de pression « High » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) (voir la page 7).
3. Retirer les tiges ligneuses et les jeter. Verser le liquide de cuisson dans une tasse à mesurer résistant à la chaleur et mesurer 4 tasses (1 L) avec un petit extra (environ ¼ tasse ou 50 mL). Cela constitue votre bouillon express.
4. Dans le récipient interne de l'autocuiseur déjà chaud, ajouter l'oignon et l'huile d'olive, et remuer jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir. Ajouter le riz et l'enrober avec l'huile et les oignons (le riz deviendra semi-translucide), puis continuer de brasser jusqu'à ce que les grains commencent à sécher et à redevenir blancs, soit environ 2 minutes. Ajouter le vin et brasser jusqu'à ce que tout le vin soit évaporé. Ajouter le bouillon express d'asperges, les rondelles et les têtes d'asperges ainsi que le sel. Mélanger délicatement le tout, en raclant le fond du récipient interne, pour que le contenu ne colle pas.
5. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 6 minutes au niveau de pression « High » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
6. Ajouter un trait de jus de citron et bien mélanger. Servir avec un filet de votre meilleure huile d'olive extra-vierge.

RIZ AU POULET ET AUX POMMES DE TERRE



8 PORTIONS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 40 MINUTES

1. La veille, mélanger le poulet et les ingrédients de la marinade dans un plat muni d'un couvercle. Placer le mélange au réfrigérateur toute la nuit.
2. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle antiadhésive. Ajouter l'oignon vert, le gingembre et l'anis étoilé et cuire pendant 1 minute. Ajouter ensuite le poulet mariné et cuire en remuant fréquemment pendant environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement grillé. Réserver.
3. Transférer le poulet cuit et le liquide dans le récipient interne de l'appareil Instant Pot®. Ajouter le bouillon de poulet (ou l'eau), la sauce soya, le sel, le riz, les pommes de terre, l'oignon et l'huile de sésame. Mettre le couvercle en veillant à ce que la poignée d'évacuation de la vapeur soit en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Rice (Riz)**.
4. Après 35 minutes, attendre encore 10 minutes, puis utiliser la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide) (voir la page 7) et ouvrir le couvercle. Incorporer les oignons verts hachés finement et l'huile de sésame. Mettre le couvercle et laisser le riz reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Par : Maomao Mom

www.maomaomom.com

2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive

1 oignon vert, coupé en morceaux de 5 cm (2 po)

1 petit morceau de gingembre frais, tranché

1 anis étoilé et 3 clous de girofle

1 lb (400 g) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en petits morceaux

2 tasses (500 mL) de bouillon de poulet faible en sodium ou d'eau

1 ½ c. à table (23 mL) de sauce soya foncée

1 c. à table (15 mL) de sauce soya légère

½ c. à table (7 mL) de sel

1 ½ tasse (325 mL) de riz blanc à grains longs

3 pommes de terre jaunes de taille moyenne, pelées et coupées en morceaux de 0,6 cm (¼ po)

1 oignon vert, haché finement

1 c. à table (15 mL) d'huile de sésame

Ingrédients pour la marinade :

1 c. à table (15 mL) de sauce soya foncée

1 c. à table (15 mL) de sauce soya légère

¼ c. à thé (1 mL) de poivre blanc moulu

2 c. à table (30 mL) d'eau

1 c. à table (15 mL) de fécule de maïs

CÔTES DE PORC À LA VAPEUR AVEC RIZ BROYÉ



Par : Maomao Mom
www.maomamom.com

1,6 lb (750 g) de côtes de dos de porc
½ tasse (125 mL) de riz gluant
½ tasse (125 mL) de riz blanc
½ c. à thé (3 mL) de grains de poivre
1 anis étoilé
1 petit morceau de cannelle chinoise
2 c. à table (30 mL) d'eau
1 c. à thé (5 mL) d'oignon vert frais,
haché

Ingrédients pour la marinade :

2 g de gingembre frais, râpé
1 c. à thé (5 mL) d'ail frais, émincé
1 c. à thé (5 mL) de sauce soya foncée
1 c. à thé (5 mL) de sauce soya légère
Kikkoman
½ c. à thé (2 mL) de sel
½ c. à thé (3 mL) de sucre
2 c. à thé (10 mL) d'eau

6 PORTIONS
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 50 MINUTES

1. Nettoyer les côtes de dos et les couper entre les os pour faire des morceaux. Placer les côtes et les ingrédients de la marinade dans un sac hermétique (style « Ziploc »), le refermer et bien l'agiter. Placer au réfrigérateur pendant 2 heures.
2. Dans une petite poêle antiadhésive, ajouter le riz, les grains de poivre, l'anis et la cannelle chinoise, et cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le riz soit légèrement doré. Réserver et laisser refroidir. Retirer et jeter les grains de poivre, l'anis et la cannelle chinoise.
3. Mettre le riz cuit dans un mélangeur et pulser quelques fois, jusqu'à ce qu'il ait la taille de la semoule de maïs. Enrober les côtes de dos uniformément avec le riz broyé et placer dans un bol peu profond. Mélanger 2 c. à table (30 mL) d'eau avec le restant de la marinade et verser sur les côtes.
4. Placer le support de cuisson vapeur dans l'appareil Instant Pot®. Remplir d'eau à la ligne des deux tasses (500 mL). Placer le bol avec les côtes de dos sur le support de cuisson vapeur. Mettre le couvercle et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Steam (Vapeur)** et régler le temps de cuisson à 45 minutes à l'aide des touches + ou - .
5. Lorsque le temps est écoulé, attendre encore 5 minutes. Utiliser la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) (voir la page 7), puis ouvrir le couvercle. Retirer les côtes et garnir avec les oignons verts.

BURRITOS DE BOEUF EXPRESS CHILE COLORADO



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

1,5 kg de boeuf (rôti de croupe) en cubes

475mL de sauce enchilada pour garniture et décoration

2 cubes de bouillon de boeuf ou 2 c. à café de concentré de bouillon de boeuf

125mL d'eau

10-12 tortillas à la farine pour burritos

340gm de fromage râpé

10 À 12 PORTIONS

PRÉPARATION : 2 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 30 MINUTES

1. Mettez le boeuf, une tasse de sauce enchilada, le bouillon et l'eau dans l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)** 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 boeuf au centre de la crêpe, repliez les bords et roulez. Répétez l'opération pour les autres tortillas. Napez de sauce enchilada et parsemez de fromage râpé. Faites griller jusqu'à ce que le fromage commence à grésiller, environ 2 à 4 minutes. Chili 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.

REMARQUE DU CHEF:



« J'ai utilisé de la croupe de boeuf car c'est un morceau plus maigre que la palette, mais rien ne vous empêche d'utiliser de la palette ou même du boeuf à ragoût. Si vous avez le temps, saisissez le boeuf 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 boeuf 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. » - Barbara Schieving

PORC KĀLUA



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

2 kg de rôti d'épaule de porc (soc de porc), coupé en deux

½ tasse (125 mL) d'eau

1 c. à table (15 mL) de fumée liquide à saveur de hickory

2 c. à thé (10 mL) de gros sel casher (ou de sel hawaïen)

12 PORTIONS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 90 MINUTES

1. Sélectionner **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. Lorsque le mot « Hot » (Chaud) s'affiche à l'écran, ajouter l'huile au récipient interne. Faire dorer les deux moitiés de rôti séparément et réserver dans une assiette.
2. Éteindre l'autocuiseur et ajouter l'eau et la fumée liquide dans le récipient interne. Ajouter les rôtis dorés et les jus de cuisson dans l'appareil. Saupoudrer le sel sur les rôtis de porc.
3. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)**, puis régler le temps de cuisson sous pression à 90 minutes à l'aide des touches + ou - .
4. Lorsque l'appareil émet un signal sonore, utiliser la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) pour évacuer la pression (environ 20 minutes). Lorsque la soupape à flotteur redescend, enlever prudemment le couvercle.
5. Sortir la viande de l'autocuiseur et l'effilocheur à l'aide de deux fourchettes, en retirant l'excédent de gras. Ajouter un peu de jus de cuisson de l'autocuiseur pour humecter la viande. (J'ai utilisé un séparateur de gras pour retirer les gras du jus.)

REMARQUE DU CHEF:



« Le processus de cuisson traditionnel du porc Kālua hawaïen est long et implique d'envelopper un porc dans des feuilles de bananier et de l'enterrer dans un feu entouré de pierres où il fume pendant des heures, jusqu'à ce qu'il soit tendre et juteux. Bien entendu, cette technique n'est pas très pratique pour la plupart d'entre nous.

L'épaule de porc est une pièce de viande peu coûteuse. Le porc Kālua est souvent servi lors des fêtes religieuses et des réunions de famille. Ma famille a adoré cette version du porc Kālua dans l'autocuiseur. J'espère que vous essayerez cette recette facile et délicieuse. » - *Barbara Schieving*

OSSO BUCO FACILE



Par : Time Inc.
www.timeinc.com

- 1 tasse (250 mL) d'oignons, hachés finement
- ½ tasse (125 mL) de carottes, hachées finement
- ½ tasse (125 mL) de céleris, hachés finement
- ¼ tasse (50 mL) de bouillon de poulet, sans gras et faible en sodium
- 1 c. à table (15 mL) de romarin frais, haché
- 2 c. à thé (10 mL) de thym frais, haché
- 1 boîte (14,5 oz) de tomates San Marzano entières, égouttées et tranchées
- 4 gousses d'ail, émincées
- ¾ c. à thé (4 mL) de sel
- ½ c. à thé (3 mL) de poivre noir, fraîchement moulu
- 4 c. à thé (20 mL) d'huile d'olive
- 6 jarrets de veau de 10 oz chacun (2 po ou 5 cm d'épaisseur)
- ¾ tasse (175 mL) de chardonnay ou d'un autre vin blanc sec
- ¼ tasse (50 mL) de persil frais, haché finement
- 1 c. à thé (5 mL) de zeste d'orange
- 1 petite gousse d'ail, émincée

6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON À LA MIJOTEUSE : 4 HEURES

1. Combiner les huit premiers ingrédients (jusqu'à l'ail), ¼ c. à thé (1 mL) de sel et ¼ c. à thé (1 mL) de poivre au récipient interne de l'appareil Instant Pot®.
2. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter 2 c. à thé (10 mL) d'huile et répartir dans la poêle. Saupoudrer le restant de sel et de poivre, soit ½ c. à thé (3 mL) de sel et ¼ c. à thé (1 mL) de poivre, sur le veau. Ajouter la moitié du veau dans la poêle; cuire pendant 10 minutes et dorer tous les côtés. Placer le veau dans l'autocuiseur. Répéter cette étape avec le restant d'huile, soit 2 c. à thé (50 mL), et le restant du veau. Ajouter le vin dans la poêle en grattant le fond pour faire décoller les sucs. Faire mijoter et laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste seulement ½ tasse (125 mL) de liquide, soit pendant environ 2 minutes. Verser le mélange à base de vin sur le veau dans l'autocuiseur. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Venting » (Évacuation). Sélectionner **Slow Cook (Mijoteuse)** et utiliser la touche **Adjust (Ajuster)** pour sélectionner le mode « Less » (Moins). Régler le temps de cuisson à 4 heures à l'aide des touches + ou - (ajouter plus de temps, au besoin, pour cuire jusqu'à ce que le veau soit très tendre).
3. Retirer le veau de l'autocuiseur; réserver au chaud. Retirer le gras sur le dessus du jus de cuisson; verser le jus de cuisson dans une casserole de taille moyenne. Porter à ébullition à feu moyen-vif; laisser réduire, en brassant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il reste seulement 3 tasses (750 mL) de liquide, soit pendant environ 13 minutes.
4. Mélanger le persil, le zeste d'orange et 1 gousse d'ail dans un petit bol. Séparer le veau dans 6 bols peu profonds; servir avec le jus de cuisson et garnir avec le mélange de persil.

POULET AUX ARACHIDES AVEC POIS SUCRÉS ET NOUILLES



Par : Time Inc.
www.timeinc.com

750 g de filets de poulet, coupés en petits morceaux

3 c. à table (45 mL) de fécule de maïs

2 c. à table (30 mL) de sauce teriyaki

2 c. à thé (10 mL) d'ail frais, émincé

¼ c. à thé (1 mL) de flocons de piment fort

1 c. à thé (5 mL) d'huile de sésame grillé

2 tasses (500 mL) de bouillon de poulet, sans gras et faible en sodium

¼ tasse (50 mL) de beurre d'arachide naturel

2 ½ tasses (625 mL) de pois sucrés, parés

1 tasse (250 mL) de carottes, en juliennes

1 boîte (12 oz) de spaghetti

½ tasse (125 mL) d'oignons verts, tranchés

¼ tasse (50 mL) d'arachides non salées et grillées, hachées

Quartiers de lime (facultatif)

6 PORTIONS
PRÉPARATION : 11 MINUTES
CUISSON À LA MIJOTEUSE : 2 HEURES

1. Bien mélanger le poulet, 2 c. à table (30 mL) de fécule de maïs, 1 c. à thé (5 mL) de sauce teriyaki, 1 c. à thé (5 mL) d'ail et les flocons de piment fort dans un bol. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter l'huile et répartir dans la poêle. Ajouter le mélange de poulet dans la poêle; cuire pendant 6 minutes et dorer tous les côtés. Incorporer ½ tasse (125 mL) de bouillon en grattant le fond pour faire décoller les sucs. Transférer le mélange de poulet dans le récipient interne.
2. Combiner le restant du bouillon, soit 1 ½ tasse (375 mL), le beurre d'arachide, le restant de fécule de maïs, soit 1 c. à table (15 mL), le restant de sauce teriyaki, soit 1 c. à table (15 mL), et le restant d'ail, soit 1 c. à thé (5 mL), dans un bol; verser sur le mélange de poulet.
3. Fermer et verrouiller le couvercle de l'appareil Instant Pot®. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Venting » (Évacuation). Sélectionner **Slow Cook (Mijoteuse)** et utiliser la touche **Adjust (Ajuster)** pour sélectionner le mode « More » (Plus). Régler le temps de cuisson à 1 h 30 à l'aide des touches + ou -. Incorporer les pois et les carottes; faire mijoter à nouveau en réglant le temps de cuisson à 30 minutes. Lorsque le temps est écoulé, les pois devraient être cuits, mais encore croustillants.
4. Pendant que les pois et les carottes cuisent, cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage, sans ajouter de sel ou de gras; égoutter. Ajouter les spaghetti cuits au mélange de poulet dans l'appareil; bien mélanger. Garnir d'oignons verts et d'arachides; servir avec des quartiers de lime, au choix.

PETIT MI-CUIT AU CHOCOLAT, À L'ORANGE ET À L'HUILE D'OLIVE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

- 4 c. à table (60 mL) de farine tout usage
- ¼ c. à thé (1 mL) de zeste d'orange (ou d'assaisonnement désiré)
- 4 c. à table (60 mL) de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à table (15 mL) de poudre de cacao amer
- ½ c. à thé (3 mL) de poudre à pâte
- 1 œuf de calibre moyen
- 4 c. à table (60 mL) de lait
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive extra-vierge

1 PORTION
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Préparer l'appareil Instant Pot® en y ajoutant 2 tasses (500 mL) d'eau et le support de cuisson vapeur (ou le panier cuit-vapeur et le trépied). Préparer une tasse en appliquant une couche d'huile d'olive à l'intérieur, jusqu'au rebord, et réserver.
2. Dans une tasse à mesurer, ajouter la farine, le zeste d'orange (ou l'assaisonnement désiré), le sucre, le sel, la poudre de cacao et la poudre à pâte, et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter ensuite l'œuf, le lait et l'huile d'olive, et mélanger vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Verser dans la tasse. Placer la tasse (non couverte) dans l'autocuiseur.
4. Fermer le couvercle et mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et régler le temps de cuisson sous pression à 10 minutes à l'aide des touches + ou - .
5. Lorsque le temps est écoulé, évacuer la pression en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide). Retirer prudemment la tasse de l'autocuiseur, en utilisant des pinces, et servir immédiatement sur une petite assiette avec une cuillère à thé. Le centre fondant continuera de cuire et se solidifiera si le gâteau a le temps de reposer.

CONSEIL D'INSTANT POT : Utilisez les accessoires et les récipients internes d'Instant Pot®



L'utilisation de pièces et d'accessoires qui ne sont pas de marque (ou recommandés par) Instant Pot® peut entraîner le dysfonctionnement de l'autocuiseur. Consultez notre magasin en ligne pour vous procurer les derniers accessoires d'Instant Pot® :

www.store.instantpot.com

POUDING AU RIZ AU PIÑA COLADA



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

- 1 tasse (250 mL) de riz arborio
- 1 ½ tasse (375 mL) d'eau
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de coco
- ¼ c. à thé (1 mL) de sel
- 1 boîte (14 oz) de lait de coco
- ½ tasse (125 mL) de sucre
- 2 œufs
- ½ tasse (125 mL) de lait
- ½ c. à thé (3 mL) d'extrait de vanille
- 1 boîte (8 oz) d'ananas en petits morceaux, bien égouttés et coupés en deux

8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 13 MINUTES

1. Dans le récipient interne de l'appareil Instant Pot®, combiner le riz, l'eau, l'huile et le sel. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « High » (Élevée) et régler le temps de cuisson à 3 minutes à l'aide des touches + ou -. Lorsque l'appareil émet un signal sonore, éteindre l'autocuiseur et évacuer la pression en utilisant la méthode « 10-Minute Natural Release » (Évacuation naturelle de 10 minutes).
2. Ajouter le lait de coco et le sucre au récipient de l'autocuiseur, puis mélanger.
3. Dans un petit bol, battre les œufs avec le lait et la vanille. Verser dans le récipient de l'autocuiseur en filtrant à l'aide d'une passoire fine. Sélectionner **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et cuire jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir, en brassant constamment. Éteindre l'autocuiseur et incorporer les petits morceaux d'ananas.
4. Verser dans des bols et réfrigérer. Le pouding épaissira en refroidissant.
5. Servir le pouding garni de crème fouettée, de noix de coco grillée et d'une cerise au marasquin, au choix.

CONSEIL D'INSTANT POT : Utilisez uniquement du riz arborio



Le riz arborio demeure ferme et crémeux pendant la préparation du pouding au riz. Pour des résultats optimaux, ne pas remplacer par du riz blanc.

CRÈME BRÛLÉE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

2 tasses (500 mL) de crème fraîche
6 jaunes d'œufs
5 c. à table (75 mL) de sucre blanc
1 c. à table (15 mL) d'extrait de vanille
4 c. à table (60 mL) de sucre brut (à la
démérara) pour caraméliser

*Cette recette permet de remplir 6
ramequins, mais vous pouvez également
utiliser des tasses à espresso (cette
recette permettra d'en remplir 10).*

6 À 10 PORTIONS

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 6 À 14 MINUTES

1. Préparer l'appareil Instant Pot® en y ajoutant 2 tasses (500 mL) d'eau et le trépied (ou le panier cuit-vapeur).
2. Dans un bol, combiner les jaunes d'œufs et le sucre, et battre jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter ensuite la crème et la vanille, et battre suffisamment pour incorporer le tout (ne pas fouetter). Verser le mélange lentement dans un contenant avec un bec verseur, en le filtrant à l'aide d'une passoire (il sera ainsi plus facile de verser le mélange dans les ramequins ou les tasses).
3. Verser le mélange dans les ramequins, couvrir hermétiquement avec du papier aluminium et placer sur le support de cuisson vapeur pour qu'ils soient tous de niveau.
4. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)**, puis régler le temps de cuisson sous pression à 9 minutes pour les ramequins, ou 6 minutes pour les tasses à espresso, à l'aide des touches + ou - .
5. Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
6. Ouvrir l'autocuiseur et sortir délicatement les crèmes. Enlever le papier d'aluminium de la première et l'agiter un peu. Elle devrait être presque solide, mais sans être liquide (cela signifie qu'elles sont cuites; elles se raffermiront lorsque réfrigérées). Si elles sont encore très liquides, cuire sous pression pendant encore 5 minutes, en suivant les mêmes étapes d'ouverture mentionnées plus haut.

CRÈME BRÛLÉE

(a continué)



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

7. Retirer les crèmes et les laisser refroidir, sans le papier d'aluminium, pendant environ 30 à 45 minutes. Lorsqu'elles sont froides, les couvrir de pellicule plastique et les placer au réfrigérateur pour qu'elles refroidissent pendant 3 à 4 heures ou toute la nuit.
8. Avant de servir, sortir les crèmes du réfrigérateur et les saupoudrer d'une mince couche uniforme de sucre brut. Puis, faire fondre le sucre à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou les passer sous le gril du four pour faire caraméliser le sucre.

GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAMBOISES



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

1 tasse (250 mL) de chapelure de biscuits Oreo (12 biscuits Oreo)

2 c. à table (30 mL) de beurre, fondu

Garniture au fromage :

16 oz de fromage à la crème (tempéré)

¼ tasse (50 mL) de sucre

½ tasse (125 mL) de confiture de framboises sans pépins

¼ tasse (50 mL) de crème sure

1 c. à table (15 mL) de farine tout usage

2 œufs (tempérés)

Garniture au chocolat :

6 oz de chocolat au lait, haché finement

⅓ tasse (75 mL) de crème 35 % épaisse

Framboises fraîches, pour décorer

8 PORTIONS

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 25 MINUTES

1. Préparer un moule à charnière de 7 po en le vaporisant d'huile végétale. Recouvrir d'un papier parchemin, au choix.
2. Dans un petit bol, combiner la chapelure de biscuits Oreo et le beurre. Étendre uniformément dans le moule pour bien recouvrir le fond et 1 pouce sur les côtés. Mettre au congélateur pendant 10 minutes.
3. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème et le sucre à vitesse moyenne jusqu'à consistance lisse. Incorporer la confiture, la crème sure et la farine. Ajouter les œufs un à la fois et mélanger jusqu'à homogénéité; ne pas trop mélanger. Verser le mélange sur le dessus de la croûte dans le moule à charnière.
4. Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le récipient interne en acier inoxydable et placer le trépied au fond. Centrer délicatement le moule sur une bande de papier d'aluminium et l'utiliser pour placer le moule dans le récipient interne. Plier la languette de papier d'aluminium vers le bas pour que le couvercle puisse fermer.
5. Verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « High » (Élevée) et régler le temps de cuisson à 25 minutes à l'aide des touches + ou - . Lorsque l'appareil Instant Pot® émet un signal sonore, l'éteindre et utiliser la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) pendant 10 minutes, puis utiliser la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide) pour évacuer la pression restante. Lorsque la soupape redescend, enlever prudemment le couvercle. Sortir le gâteau au fromage à l'aide de la bande de papier d'aluminium et vérifier si le milieu est cuit; s'il ne l'est pas, cuire le gâteau au fromage encore 5 minutes. Utiliser le coin d'un essuie-tout pour éponger l'eau sur le dessus du gâteau au fromage.

GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAMBOISES (a continué)



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

6. Mettre le moule à charnière sur une grille métallique pour qu'il refroidisse. Lorsque le gâteau au fromage est froid, le réfrigérer pendant au moins 4 heures ou toute la nuit, couvert d'une pellicule plastique.
7. Lorsque le gâteau au fromage est froid, préparer la garniture au chocolat. Mettre la moitié du chocolat dans un bol. Faire chauffer la crème à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir. Retirer du feu et verser immédiatement la crème sur le chocolat, puis brasser jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Ajouter le restant du chocolat et mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Laisser refroidir la garniture jusqu'à ce qu'elle soit un peu plus épaisse, mais encore assez liquide pour pouvoir couler sur les côtés du gâteau au fromage.
8. Verser la garniture au chocolat sur le dessus du gâteau à l'aide d'une cuillère, en l'étendant vers l'extérieur et en la laissant couler le long des côtés. Décorer le dessus avec des framboises. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

POIRES POCHÉES AU VIN ROUGE



Par : Laura Pazzaglia
www.hipressurecooking.com

- 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
- 2 tasses de sucre
- 1 bouquet d'herbes pour la décoration – sauge, menthe, origan ou basilic (facultatif)

6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 9 MINUTES

1. Pelez les poires mais gardez les tiges. Versez la bouteille de vin dans l'autocuiseur.
2. Ajoutez le laurier, les clous de girofle, la cannelle, le gingembre et le sucre. Mélangez bien le tout. Mettez les poires dans l'autocuiseur.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 9 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
5. Retirez délicatement les poires à l'aide de pinces sans défaire la tige. Réservez les poires et mettez l'autocuiseur sans couvercle sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour réduire le sirop de cuisson de moitié environ. Filtrez le sirop de vin épicé puis versez-le sur les poires. Décorez avec les herbes et servez à température ambiante ou réfrigérée.



CONSEIL D'INSTANT POT : Cuisson vapeur des fruits

Lorsque vous cuisez des fruits à la vapeur, utilisez au moins 2 tasses (500 mL) d'eau et une marguerite, un panier en treillis métallique ou un bol en acier inoxydable sur un support de cuisson vapeur. Utilisez la méthode **Quick Release (Évacuation rapide)** pour arrêter la cuisson.

GÂTEAU AU FROMAGE EN POT À LA RICOTTA ET AU LIMONCELLO

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com



4 PORTIONS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 15-20 MINUTES

4 oz (125 g) de biscottis
2 c. à table (30 mL) de beurre non salé (une moitié fondue et une moitié ramollie)
2 c. à table (30 mL) de zeste de citron, râpé
6 oz (170 g) de fromage ricotta, égoutté (tempéré)
8 oz (225 g) de fromage à la crème (tempéré)
½ tasse (75 mL) de sucre
¼ tasse (50 mL) de liqueur limoncello (ou de jus de citron)
1 c. à table (15 mL) d'extrait de vanille (ou 1 sachet de vanilline)
2 œufs de calibre gros, battus (tempérés)
1 barre de chocolat à la noisette, pour décorer

1. Sortir les œufs, le fromage ricotta et le fromage à la crème du réfrigérateur une heure avant de commencer la recette pour qu'ils atteignent la température ambiante.
2. Préparer l'appareil Instant Pot® en y ajoutant 2 tasses (500 mL) d'eau et le support de cuisson vapeur.
3. Prendre un cube de beurre ramolli et le frotter sur le fond et les côtés de vos pots ou de votre plat résistant à la chaleur; réserver. Dans une petite poêle, faire fondre le beurre. Dans un robot culinaire, broyer les biscottis, puis verser le beurre fondu et broyer à nouveau pour bien mélanger. Écraser la chapelure de biscottis dans le fond des pots ou du plat avec le dos de vos doigts ou une cuillère pour faire une croûte de ¼ po ou ½ cm d'épaisseur (maximum). Mettre les pots au réfrigérateur pour que la croûte se solidifie pendant que vous faites les autres étapes.
4. Dans un bol, défaire et mélanger le fromage ricotta à l'aide d'un mélangeur à main ou d'une fourchette. Ajouter le fromage à la crème et le sucre. Ajouter tranquillement le limoncello, la vanille et le zeste de citron. Lorsque tout est mélangé, ajouter les œufs battus. Le mélange devrait avoir la consistance d'une pâte à crêpes très liquide. Sortir les pots du réfrigérateur et verser délicatement le mélange de fromage sur la croûte (utiliser une louche pour réduire les dégâts). Couvrir hermétiquement les pots avec du papier d'aluminium et les placer dans l'autocuiseur.
5. Fermer le couvercle et mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et régler le temps de cuisson sous pression à 15 ou 20 minutes (selon la grosseur des pots) à l'aide des touches + ou - . Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « 10-Minute Natural Release » (Évacuation naturelle de 10 minutes). Puis, évacuer le reste de la pression en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide).



Glossaire d'usage

Voici quelques termes qui pourraient vous aider à naviguer dans les recettes de nos contributeurs en utilisant votre autocuiseur Instant Pot®.

1 Sélection de haute ou basse pression

- Choisissez le programme intelligent Manual (Manuel) ou Pressure Cook (Cuisson à pression), puis utilisez les touches + ou - pour régler la durée de cuisson sous pression.
- Choisissez Basse ou Haute pression en appuyant sur le champ [Niveau de pression] pour basculer entre Basse ou Haute.
- Pour Instant Pot® Max, cette étape est complétée en appuyant sur la touche Pressure (Pression) et en basculant entre Bas / Haut / Max.

2 Cuisiner "sans le couvercle"

- Indique que la cuisson se fera sur le programme Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse).

3 Sélection de la température de cuisson lors de la cuisson "sans le couvercle"

- Choisissez le programme Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse) et basculez entre les options de températures de cuisson Moins / Normal / Plus.
- Pour Instant Pot® Max, cette étape est complétée en touchant le champ "Température" et en basculant entre « Low / High / Custom » (Bas / Haut / Personnalisé).

4 Cuisson en utilisant le programme intelligent Manual (Manuel) ou Pressure Cook (Cuisson à pression)

- Si la méthode de ventilation requise est le déclenchement naturel, positionnez la poignée de dégagement de vapeur ou le bouton de dégagement rapide sur « Sealing » (Étanchéité).
- Pour Instant Pot® Max, cette étape est automatisée lors de la sélection de la méthode de ventilation.

5 Relâcher la pression

- Sauf indication contraire dans la recette, utilisez la méthode de dégazage rapide dans les recettes qui indiquent « ouvrir la cuisinière en relâchant la pression ».
- Lorsque le dégagement normal est spécifié dans les recettes, utilisez la méthode de ventilation à dégagement naturel.
- Lorsqu'on a demandé à une recette de relâcher la pression en « ouvrant la soupape », utiliser la méthode d'évacuation rapide.

Autres termes intéressants

- Bunch - un groupe d'herbes (environ 55g)
- Sprig - la tige d'une herbe portant des feuilles ou des fleurs (environ 3-4 pouces de long)
- Déglacer - après avoir fait sauter et retirer les aliments de l'autocuiseur, versez le liquide dans le récipient intérieur et grattez délicatement les morceaux de nourriture. Ce liquide sera la base d'une sauce ou d'une sauce.

Remarque: "Abaissez la flamme" pendant la cuisson sous pression
Parce que l'Instant Pot® s'autorégule, ne tenez pas compte de cette étape et réglez simplement l'heure indiquée dans la recette.

Instant Pot®

Les produits Instant Pot®



Lux
3, 6, 8 Pintes

Duo
3, 6, 8 Pintes

Max
6 Pintes

Duo Plus
3, 6, 8 Pintes

Ultra
3, 6, 8 Pintes

Des outils pour un nouveau style de vie

*The NPD Group Inc., Service d'extrait des ventes au détail, Catégorie des cuiseurs, Ventes en dollars, É.-U. A et Canada, Dern. 52 sem. se term. en déc. 2017.

Instant Pot®



Pour des recettes supplémentaires et bien plus, visitez :

www.InstantPot.com

[Facebook.com/Groups/InstantPotCommunity](https://www.facebook.com/Groups/InstantPotCommunity)



Télécharger dans le
Mac App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



www.InstantPot.com

Application de recettes gratuite Instant Pot®

607-0202-01