



Plein temps, mi-temps, temps du repas.

Science autour de l'appareil & Recettes pour le Fast Slow Pro™



Tendre
avec le
temps.



Succulent
sous
pression.

Comment connaître
**LA PRESSION,
LA TEMPÉRATURE
ET LE TEMPS**
*nécessaires aux différents
aliments?*



Bouillons & Soupes

Bouillon de légumes
Bouillon de poulet
Bouillon de bœuf
Bouillon de fruits de mer
Pho Ga
Crème de tomates
Potage parmentier

Grains

Risotto à la milanaise
Risotto aux champignons et bacon
Risotto à la citrouille, sauge et fromage de chèvre
Byriani aux légumes
Gruau aux dates et aux pommes
Riz brun à la noix de coco



Haricots & Légumes

Fèves au lard
Feuilles de chou cavalier à la mode du Sud
Soupe au chou kale et haricots blancs
Salade de betterave & quinoa
Houmous
Ratatouille
Artichauts 3 façons
Artichauts farcis
Artichauts marinés
Trempelette aux artichauts et épinards
Purée de pommes de terre
Pommes de terre entières
Gnocchis aux pommes de terre



Viande & Volaille

Porc à la bolognaise, pancetta et sauge
Chili con carne
Tartelettes de bœuf à la bière Guinness
Curry d'agneau Massaman
Tacos aux côtes levées
Chili au porc et aux tomates
Poulet au citron et aux herbes
Effiloché de porc à la mode de la Caroline
Bœuf braisé classique
Poulet Adobo
Tajine de poulet Chermoula et olives vertes
Ragoût de bœuf à la provençale

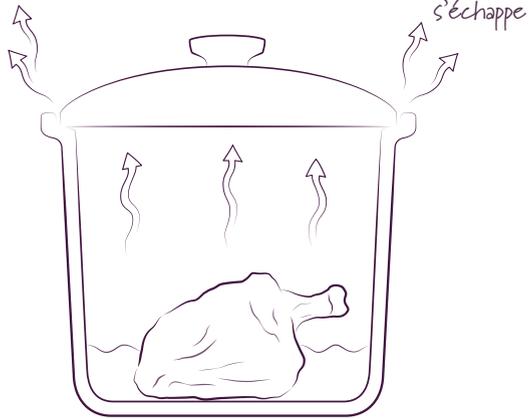


Desserts

Pot de crème au chocolat
Pouding aux croissants, figes et ricotta
Mini-gâteaux au fromage et à l'orange sanguine

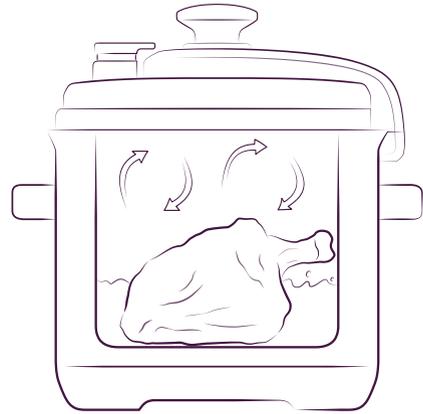
Savoureux sous pression.

La température de cuisson n'excède jamais 100°C (212°F)



Mode de cuisson avec "humidité" non scellée

La vapeur emprisonnée fait monter la pression, permettant à la température d'excéder 100°C (212°F)



Mode de cuisson avec "humidité" scellée

On n'accorde pas assez d'importance aux coupes de viande plus coriaces comme le jarret ou l'épaule lorsqu'il s'agit de cuisson. Les nombreux tissus conjonctifs de ces viandes les rendent dures et coriaces s'ils ne sont pas bien défaits durant la cuisson.

Les méthodes de cuisson "sèche" comme les cuissons au gril ou au four peuvent déshydrater l'extérieur de ces viandes avant de défaire et d'attendrir l'intérieur. Par contre, les méthodes de cuisson "humide" comme le braisage réussissent parfaitement à transférer la chaleur à l'intérieur des aliments sans brûler ou endommager l'extérieur.

Le problème qui survient avec ce mode de cuisson humide est que le processus peut être très long, en raison de la température de cuisson qui est limitée par le point d'ébullition de l'eau. Ainsi, au niveau de la mer, les aliments qui cuisent dans un liquide ou à la vapeur n'excéderont jamais 100°C (212°F).

La cuisson sous pression est une forme unique de cuisson humide, car elle vous permet de cuire au-dessus de la température d'ébullition, exposant la viande à des températures beaucoup plus élevées que les méthodes de cuisson humide traditionnelles. Les autocuiseurs créent un environnement parfaitement scellé qui emprisonne la vapeur générée lors de la cuisson. La vapeur, en s'accumulant, crée une pression sur les aliments, permettant à la température de cuisson d'atteindre un degré bien au-dessus de 100°C (212°F).

Truc:

Les températures élevées de la cuisson sous pression signifient que le temps de cuisson peut être jusqu'aux deux tiers plus court que les méthodes de cuisson traditionnelles. Lorsque vous adaptez vos recettes favorites à la cuisson sous pression, utilisez les éléments du menu de cuisson sous pression pour gagner du temps et éviter les mesures approximatives.

Tendre avec le temps.



Une texture uniforme correspond à une cuisson uniforme

La viande maigre profite d'une température élevée

Une viande bien cuite nécessite une cuisson assez longue pour que l'intérieur soit tendre et moelleux tout en restant humide. C'est tout un défi, car la viande perd son humidité à un rythme incroyable durant le processus de cuisson. Pour qu'un steak soit à point, la température interne doit atteindre 65°C (149°F); mais à 40°C (104°F), les protéines commencent déjà à se contracter et relâcher les jus de cuisson. À 70°C (158°F), presque tous les jus sont libérés, laissant la viande racornie et caoutchouteuse.

Différentes coupes de viande s'adaptent à ces intervalles de température à différents niveaux, et si vous connaissez bien la structure de la viande que vous cuisez, vous pourrez choisir la méthode la plus appropriée pour obtenir des résultats optimaux.

Les coupes de viande tendre ou maigre, comme les filets ou les poitrines, sont les parties de l'animal qui font le moins de travail. En conséquence, elles ont peu de tissus conjonctifs et leur structure est essentiellement uniforme. Cela signifie que l'intérieur de la viande réagira de façon uniforme à la cuisson et peut donc cuire plus rapidement et à des températures plus élevées.



Les tissus conjonctifs restent durs et coriaces s'il ne sont pas défaits

Les coupes de viande coriaces profitent d'une cuisson basse et lente

Les coupes de viande dure, comme les cuisses et les épaules, sont les parties de l'animal qui travaillent le plus. Ces coupes sont faites non seulement de viande maigre, mais aussi de tissus conjonctifs qui peuvent être très coriaces s'ils ne se défont pas durant la cuisson.

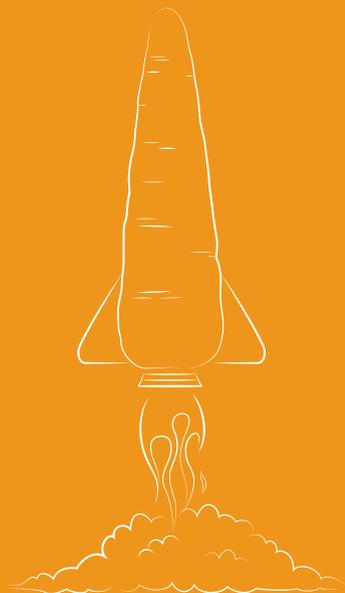
Les tissus conjonctifs sont principalement composés de collagène qui, en se brisant, forme un riche liquide appelé gélatine. La façon la plus efficace de briser le collagène est de le chauffer très lentement à basse température d'environ 70°C (158°F). Alors que les coupes de viande maigre chauffées de cette façon s'assèchent considérablement, le gras et la gélatine contenus dans les coupes de viande coriaces se brisent pour donner des résultats tendres et juteux.

Truc:

L'intérieur fermé d'un autocuiseur ou d'une mijoteuse signifie qu'aucune évaporation ou presque ne survient durant la cuisson. Après avoir cuit la viande sous pression ou par cuisson lente, utilisez la fonction Reduce pour réduire le liquide de cuisson en une sauce onctueuse et savoureuse.



Gonflé avec atterrissage en douceur.



La cuisson sous pression intensifie la saveur des bouillons



Libérer la pression en douceur garde la saveur

Les bouillons servent de base à plusieurs plats. Il est donc essentiel d'extraire le maximum de saveur de ces ingrédients. Alors que le bouillon frémissant sur le feu remplit votre cuisine d'arômes alléchants, ces arômes font néanmoins partie des saveurs s'échappant du bouillon.

L'environnement complètement scellé de l'autocuiseur emprisonne les arômes et la vapeur qui autrement s'en échapperaient. Se condensant sous le couvercle, ils s'égouttent ensuite dans la cuve, infusant le bouillon de saveur. La vapeur accumulée crée alors un système de pression sur le liquide permettant aux températures d'excéder 100°C (212°F) sans ébullition.

Le fait de laisser le liquide excéder 100°C (212°F) accélère non seulement le processus de cuisson, mais crée des saveurs plus riches et complexes par la réaction de Maillard qui s'active à des températures d'environ 120°C (248°F).

Mais tout ce beau travail peut littéralement voler en éclats lorsque la pression est relâchée. Dans un tel cas, les molécules d'eau auront besoin de moins d'énergie pour s'échapper dans l'air environnant et il en résultera une ébullition rapide. Non seulement cette turbulence émulsionne les huiles et particules alimentaires dans le bouillon, le rendant trouble, mais force les saveurs et arômes à se perdre dans l'air environnant, la vapeur s'échappant de force par la soupape.

Truc:

Lors de la préparation de bouillons, utilisez le réglage de décharge de pression Natural qui permettra à la pression de se dissiper naturellement dans l'autocuiseur. Les arômes volatiles au sein de la vapeur se condenseront pour retourner dans le liquide plutôt que de fuir par la soupape et d'embaumer votre cuisine. Pour cuire rapidement les soupes, sélectionnez le réglage Auto Quick pour dégager rapidement la pression et prévenir la cuisson excessive des ingrédients.



Bouillon de légumes

🕒 Préparation: 5 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 15 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 4-6 heures HI (haut), 6-8 heures à LO (bas)

🍽️ Portions: 2,5 L

2 gros oignons, non pelés et coupés en deux
4 branches de céleri, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
2 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
200 g (8 oz) de champignons crimini ou de Paris, coupés en deux
1 tête d'ail, coupée en deux à l'horizontale
1 c. à thé de grains de poivre noir
1 feuille de laurier
2 tiges de thym frais
6 tiges de persil italien
2,5 L d'eau froide

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve de cuisson.
2. Sélectionner le réglage **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK STOCK**. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 15 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser le bouillon refroidir suffisamment, puis le filtrer à travers un tamis à mailles fines. Utiliser immédiatement ou réfrigérer toute la nuit. Utiliser dans les jours qui suivent ou garder au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

Bouillon de bœuf

🕒 Préparation: 25 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 60 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 4-6 heures HI (haut), 6-8 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 2,5 L

2 c. à soupe d'huile d'olive
1,5 kg (3 lb) d'os de bœuf
2 c. à thé de pâte de tomate
1 gros oignon, non pelé et coupé en quartiers
1 carotte, hachée grossièrement
1 branche de céleri, hachée grossièrement
2 gousses d'ail, non pelées
10 grains de poivre noir
1 feuille de laurier
2 tiges de thym frais
2,5 L d'eau froide

1. Sélectionner **SEAR** et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémissse, puis faire revenir les os de tous les côtés, 3-4 minutes par côté. Réserver.
2. Ajouter la pâte de tomate, l'oignon, les carottes et le céleri et bien enrober. Cuire jusqu'à coloration, 5-7 minutes.
3. Transférer les os et le jus accumulé dans la cuve. Ajouter les autres ingrédients.
4. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK STOCK**.
5. Une fois la cuisson terminée, laisser le bouillon refroidir suffisamment, puis le filtrer à travers un tamis à mailles fines. Réfrigérer toute la nuit pour que le gras se dépose et se solidifie. Retirer la couche de gras durcie et la jeter. Utiliser immédiatement ou garder au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

Bouillon de poulet

🕒 Préparation: 5 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 60 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 4-6 heures à LO (bas)

🍽️ Portions: 2,5 L

1,5 kg (3 lb) d'os et/ou de morceaux de poulet
1 gros oignon, pelé et coupé en quartiers
2 carottes, hachées grossièrement
2 branches de céleri, hachées grossièrement
2 gousses d'ail, non pelées
10 grains de poivre noir
1 feuille de laurier
2 tiges de thym frais
5 tiges de persil italien
2,5 L d'eau froide

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve de cuisson.
2. Sélectionner le réglage **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK STOCK**.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser le bouillon refroidir suffisamment, puis le filtrer à travers un tamis à mailles fines. Réfrigérer toute la nuit pour que le gras se dépose et se solidifie. Retirer la couche de gras durcie et la jeter. Utiliser immédiatement ou garder au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

Bouillon de fruits de mer

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 10 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 1-3 heures HI (haut), 2-4 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 2,5 L

1 c. à soupe d'huile d'olive
900 g (2 lb) d'arêtes/têtes de poisson, carapaces de crevettes, etc., rincées
¼ tasse (50 g) de bulbe de fenouil, haché (optionnel)
1 petit poireau (partie blanche et vert pâle seulement), nettoyé et haché
2 tiges de thym frais
4 tiges de persil italien
¼ tasse de vin blanc
2,5 L d'eau froide

1. Sélectionner **SEAR** et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémissse, puis ajouter les arêtes, etc. et cuire jusqu'à opaques mais non colorées, 2-4 minutes. Incorporer le reste des ingrédients.
2. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK STOCK**. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 10 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser le bouillon refroidir suffisamment, puis le filtrer à travers un tamis à mailles fines. Réfrigérer toute la nuit pour que le gras se dépose et se solidifie. Retirer la couche de gras durcie et la jeter. Consommer immédiatement ou garder au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

Pho Ga

(Soupe vietnamienne au poulet et nouilles)

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 9.0 psi / 15 min / Auto Quick

🍲 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 4-6 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 4

2 c. à soupe d'huile végétale
2 oignons jaunes moyens, coupés en deux
5 cm (2 po) de gingembre, tranché
1 petit bouquet de coriandre
3 anis étoilés
1 bâton de cannelle
4 clous de girofle
1 c. à thé de graines de fenouil
1 c. à thé de graines de coriandre
¼ tasse (6 ml) de sauce de poisson
1 c. à soupe de sucre brut
2 L de bouillon de poulet faible en sodium
1 kg (2 lb) de cuisses de poulet

Pour servir

4 portions préparées de nouilles pho
1 petit oignon blanc, tranché finement
2 oignons verts, tranchés finement

Garnitures

2 tasses de fines herbes (coriandre, basilic, menthe)
2 tasses de fèves germées
Piments thaï, finement tranchés (ou piments Serrano)
Quartiers de lime
Sauce hoisin, sauce sriracha

1. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle frémissse, puis ajouter les oignons et le gingembre, à plat. Cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
2. Ajouter la coriandre, l'anis étoilé, la cannelle, les clous, les graines de fenouil et de coriandre, la sauce de poisson, le sucre et le bouillon de poulet et bien mélanger. Ajouter les cuisses de poulet.
3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK STOCK.
4. Une fois la cuisson terminée, transférer les cuisses de poulet sur une assiette. Filtrer le bouillon dans un tamis à mailles fines et jeter les restes. Écumer. Assaisonner au goût avec la sauce de poisson et le sucre.
5. Mettre les nouilles préparées dans des bols individuels et y déposer les cuisses de poulet et les oignons. Verser le bouillon chaud et recouvrir de la garniture de votre goût.



Crème de tomates

🕒 Préparation: 5 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

🕒 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 4-6 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 6-8

2 c. à soupe (60 g) de beurre non salé
1 gros oignon, haché
½ carotte, hachée
1 gousse d'ail, écrasée
1,5 g (3 lb) de tomates, parées et hachées grossièrement
2 c. à thé de sel casher
½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
1 tige de thym frais
½ tasse de bouillon de poulet ou eau
¼ tasse de basilic frais haché, et un peu pour garnir
¼ tasse de crème ou lait

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer le beurre jusqu'à la formation de mousse, puis ajouter l'oignon et la carotte. Faire sauter environ 5 minutes ou jusqu'à ramollissement. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.
2. Incorporer les tomates, le sel, le poivre, la tige de thym et le bouillon ou l'eau. Bien mélanger.
3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK SOUP. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 10 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, retirer et jeter la tige de thym. Ajouter le basilic haché et mélanger jusqu'à consistance lisse. Incorporer la crème ou le lait et assaisonner au goût.
5. Servir immédiatement, garni de basilic tranché.

Potage parmentier

🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 9.0 psi / 10 min / Auto Quick

🕒 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 4-6 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 4

2 c. à soupe (30 g) de beurre non salé
4 poireaux moyens (partie blanche et vert pâle seulement), nettoyés et hachés
1 petite branche de céleri, hachée
1 kg (2 lb) de pommes de terre russet, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)
½ feuille de laurier
1 tige de thym frais
1 L d'eau
2 c. à thé de sel
½ tasse (120 ml) de crème épaisse
Poivre noir fraîchement moulu
Ciboulette émincée, pour garnir

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage MED, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer le beurre jusqu'à la formation de mousse, puis ajouter les poireaux et le céleri. Faire sauter 5-7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent, mais sans brunir.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème, et bien mélanger.
3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK SOUP. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 10 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, retirer la feuille de laurier et la tige de thym et mélanger jusqu'à consistance lisse. Incorporer la crème, saler et poivrer au goût.
5. Servir immédiatement, garni de ciboulette émincée.







Risotto à la milanaise

🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ Portions: 4-6

1 c. à soupe d'huile d'olive
 4 c. à soupe (50 g) de beurre, séparé,
 1 échalote moyenne, finement hachée
 2 gousses d'ail, émincées
 2 tasses (400 g) de riz Arborio
 ½ tasse (120 ml) de vin blanc sec
 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
 1 tasse (240 ml) d'eau
 ½ c. à thé de brins de safran
 ½ tasse (5 g) de parmesan râpé fin, et un peu plus pour servir
 Sel et poivre, au goût

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage MED, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter l'huile d'olive, 2 c. à soupe de beurre et l'échalote et cuire 3-5 minutes ou jusqu'à ramollissement.
2. Dans une casserole, porter l'eau et le bouillon à l'ébullition.
3. Ajouter l'ail et le riz et cuire en remuant constamment durant 2-3 minutes. Incorporer le vin et cuire jusqu'à ce que le tout ait réduit de moitié. Incorporer 3 tasses (720 ml) de bouillon chaud, 1 c. à thé de sel et les brins de safran.
4. Sélectionner PRESSURE COOK RISOTTO.
5. Une fois la cuisson terminée, porter le reste du bouillon à ébullition. Incorporer au riz 1 tasse (240 ml) du liquide bouillant, le parmesan et 2 c. à soupe de beurre. Ajuster la consistance, au goût, en ajoutant de bouillon. Saler, poivrer et servir immédiatement, saupoudré de parmesan.

Risotto à la milanaise

🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ Portions: 4-6

1 c. à soupe d'huile d'olive
 6 tranches (150 g) de bacon, haché
 1 échalote moyenne, finement hachée
 8 oz de champignons crimini ou de Paris, tranchés
 1 c. à soupe de thym frais
 2 gousses d'ail, émincées
 2 tasses (400 g) de riz Arborio
 ½ tasse (120 ml) de vin blanc sec
 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
 1 tasse (240 ml) d'eau
 ½ tasse (5 g) de parmesan râpé fin, et un peu plus pour servir
 2 c. à soupe (25 g) de beurre, divisé
 Sel et poivre, au goût

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter l'huile et le bacon et cuire 2-3 minutes pour laisser fondre le gras. Ajouter l'échalote, les champignons et la moitié du thym. Cuire jusqu'à ramollissement, environ 5 minutes.
2. Suivre la recette de Risotto à la milanaise, en commençant à l'étape 2.
3. Garnir avec le reste de parmesan et de thym et servir.

Risotto à la citrouille, sauge et fromage de chèvre

🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 6.0 psi / 6 min / Auto Quick

🍽️ Portions: 4-6

1 kg (2 lb) de citrouille, pelée, parée et coupée en cubes de 2 cm (¾ po)
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe (50 g) de beurre, divisé
1 échalote moyenne, finement hachée
2 gousses d'ail, émincées
2 tasses (400 g) de riz Arborio
½ tasse (120 ml) de vin blanc sec
4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
1 tasse (240 ml) d'eau
2 tiges de sauge fraîche
½ tasse (50 g) de fromage pecorino râpé fin
1 paquet de 150 g (5 oz) de fromage de chèvre frais
Feuilles de sauge frites, pour servir
Sel et poivre, au goût

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Enrober la citrouille d'huile d'olive, saler et poivrer. Disposer sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé et faire rôtir 15-20 minutes. Sortir du four et réserver au chaud.
3. Suivre la recette de Risotto à la milanaise, en remplaçant le safran par la sauge et le parmesan par le pecorino. Incorporer la moitié de la citrouille grillée, saler et poivrer.
4. Pour servir, mettre le risotto dans un bol de service et garnir avec le reste de la citrouille grillée, le fromage de chèvre émietté et les feuilles de sauge frites.





Légumes Biryani

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 5 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 6

4 c. à soupe de ghee ou huile végétale, divisés
 1 oignon rouge, coupé en dés
 2,5 cm (1 po) de gingembre, pelé et râpé
 2 gousses d'ail, écrasées
 ½ courge poivrée, coupée en cubes de 1 cm (½ po)
 225 g (8 oz) de fleurons de chou-fleur
 100 g (4 oz) de fèves vertes, coupées en longueurs de 2,5 cm
 1 tasse (130 g) de pois congelés
 2 c. à thé de coriandre moulue
 1 c. à thé de graines de cumin
 1 c. à thé de curcuma
 ¼ c. à thé de poivre de Cayenne
 2 c. à thé de garam masala
 ½ tasse (135 g) de sauce tomate
 1 tasse (240 ml) de bouillon de légumes
 1 tasse (240 ml) de yogourt grec
 2 c. à thé de sel casher
 1½ tasse (300 g) de riz basmati, lavé et égoutté
 2 feuilles de cari fraîches (optionnel)
 Yogourt grec pour servir

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter 2 c. à soupe de ghee et faire sauter l'oignon 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et ramolli. Ajouter le gingembre et l'ail et cuire 1-2 minutes.
2. Ajouter la courge poivrée et cuire 5 minutes.
3. Ajouter le reste des légumes, les épices, la sauce tomate et le bouillon de légumes et bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire l'intensité au réglage MED ou LO.
4. Incorporer délicatement le yogourt et 2 c. à thé de sel. Retirer la moitié du mélange de légumes et réserver.
5. Saupoudrer la moitié du riz sur les légumes, de façon à les recouvrir uniformément. Étaler le reste des légumes sur le riz et terminer avec le riz réservé.
6. Sélectionner PRESSURE COOK RICE.
7. Une fois la cuisson terminée, laisser reposer 5 minutes avant d'ouvrir le couvercle. Remuer délicatement le riz pour incorporer les légumes.
8. Faire fondre le reste du ghee dans une poêle à frire jusqu'à ce qu'il fume. Ajouter les feuilles de cari et frire brièvement, puis recouvrir de riz. Garnir de yogourt grec et servir.

Gruau aux dattes et pommes et garniture de granola à la noix de coco

🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON LENTE: 2-4 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 4-6

Granola

1 tasse (120 g) de pacanes ou noix, hachées grossièrement
 ½ tasse (80 g) d'amandes, hachées grossièrement
 ½ tasse (40 g) de noix de coco non sucrée, râpée
 ¼ tasse (35 g) de pepitas (graines de citrouille)
 ¼ tasse (35 g) de graines de tournesol
 1 c. à soupe de graines de chia
 ½ tasse (80 ml) de sirop d'érable
 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
 1 gousse de vanille, ouverte et grattée

Gruau

1½ tasse (200 g) de flocons d'avoine
 3 tasses (720 ml) d'eau
 6 dattes medjool, dénoyautées et hachées
 1 pomme, parée et hachée
 ¼ c. à thé de sel casher
 ¼ tasse (30 g) de cassonade
 Une pincée de cannelle
 Lait, pour servir

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F) et chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans un bol, bien mélanger les noix, la noix de coco, les pepitas et les graines de tournesol et de chia.
3. Dans une petite casserole, chauffer le sirop d'érable, l'huile de noix de coco et la gousse de vanille à feu doux. Incorporer les ingrédients de la granola et bien enrober.
4. Étaler sur une plaque de cuisson et cuire 20-30 minutes, en remuant une ou deux fois. La granola devrait être presque sèche et grillée. Retirer du four et laisser refroidir.
5. Mélanger les ingrédients du gruau dans la cuve de cuisson.
6. Sélectionner SLOW COOK CUSTOM, chaleur LO, 2-4 heures.
7. Une fois la cuisson terminée, incorporer le lait et servir immédiatement, recouvert de granola.

Riz brun à la noix de coco

🕒 Préparation: 5 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 20 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 6-8

2 tasses de riz brun

1 boîte de 400 ml (13 oz) de lait de coco non sucré

1½ tasse (360 ml) d'eau

1 c. à thé de sel casher

2,5 cm de gingembre, écrasé pour sortir le liquide

1. Rincer le riz sous l'eau froide durant 30 secondes. Transférer dans la cuve de cuisson avec le lait de coco, l'eau et le sel. Bien remuer, puis déposer le gingembre au fond du bol pour qu'il soit couvert de riz.
2. Sélectionner **PRESSURE COOK RICE** et régler le temps de cuisson à 20 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser reposer 5 minutes avant d'ouvrir le couvercle. Remuer délicatement le riz et servir.

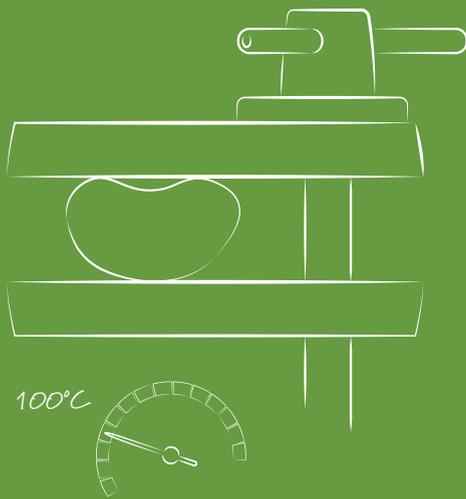
Truc: Garnir de flocons de noix de coco non sucré grillés.



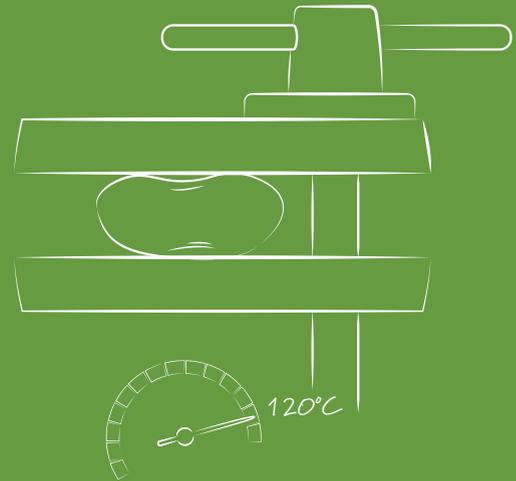


Haricots & Légumes

De dur à tendre en la moitié du temps.



Sans pression, les légumes et les haricots ne peuvent excéder 100°C (212°F)



Cuire avec pression élevée augmente la température au-delà de 100°C (212°F) et accélère le ramollissement

Certains aliments les plus divers et consommés couramment proviennent des plantes. L'utilisation de tubercules, légumes racines et fèves est incroyablement versatile dans une cuisine, mais, contrairement à la viande, ils ont des parois cellulaires coriaces qui doivent être brisées pour mieux s'attendrir.

Chaque cellule est liée à son voisin par une colle moléculaire qui permet à la plante de se tenir à la verticale, de retenir l'eau et de combattre les infections. La cuisson brise la colle et adoucit les cellules au point où on peut facilement les séparer avec nos dents. Mais contrairement aux cellules de la viande où quelques degrés font une grande différence, les cellules des plantes sont moins sensibles à la chaleur et nécessitent des températures plus élevées pour rompre leur paroi extérieure coriace.

Mais la température de cuisson des fèves et légumes racines excède rarement 100°C (212°F) puisqu'ils sont souvent submergés dans l'eau ou ont une teneur élevée en eau qui les empêche d'atteindre des températures de cuisson élevées. La cuisson sous pression peut drastiquement raccourcir le temps de cuisson de ces aliments en augmentant la température au-dessus du point d'ébullition tout en gardant les aliments humides.

Truc:

La cuisson sous pression signifie tout simplement cuire à des températures excédant 100°C (212°F). Lorsque vous cuisez des aliments végétaux à paroi cellulaire coriace comme les haricots, les pommes de terre et les betteraves, sélectionnez un niveau élevé de pression pour qu'ils s'attendrissent plus vite.

Fèves au lard

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 20 min / Natural

👤 CUISSON LENTE: 8-10 heures HI (haut), 10-12 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 8

4 tranches de bacon, finement hachées
1 petit oignon, émincé
3 gousses d'ail, émincées
450 g (1 lb) de petites fèves blanches séchées, rincées et triées
4 tasses (1 L) d'eau
½ tasse (120 ml) de café noir fort
1 boîte de 227 g (8 oz) de sauce tomate
½ tasse (100 g) de cassonade foncée, bien tassée
1 c. à soupe de moutarde préparée
1 c. à soupe de mélasse
½ c. à thé de sauce Tabasco (ou l'équivalent)
1 c. à soupe de poudre de chili
1½ c. à thé de sel casher
2 c. à soupe de vinaigre blanc ou de cidre

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter le bacon et cuire jusqu'à ce qu'il croustille, environ 3 minutes. Incorporer l'oignon et cuire 3 minutes ou jusqu'à ramollissement.
2. Incorporer l'ail et cuire 30 secondes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le vinaigre.
3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK BEANS.
4. Une fois la cuisson terminée, ouvrir le couvercle et sélectionner REDUCE et le niveau de chaleur désiré. Ajouter le vinaigre et laisser réduire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le liquide ait une consistance sirupeuse. Servir immédiatement.

Feuilles de chou cavalier à la mode du Sud

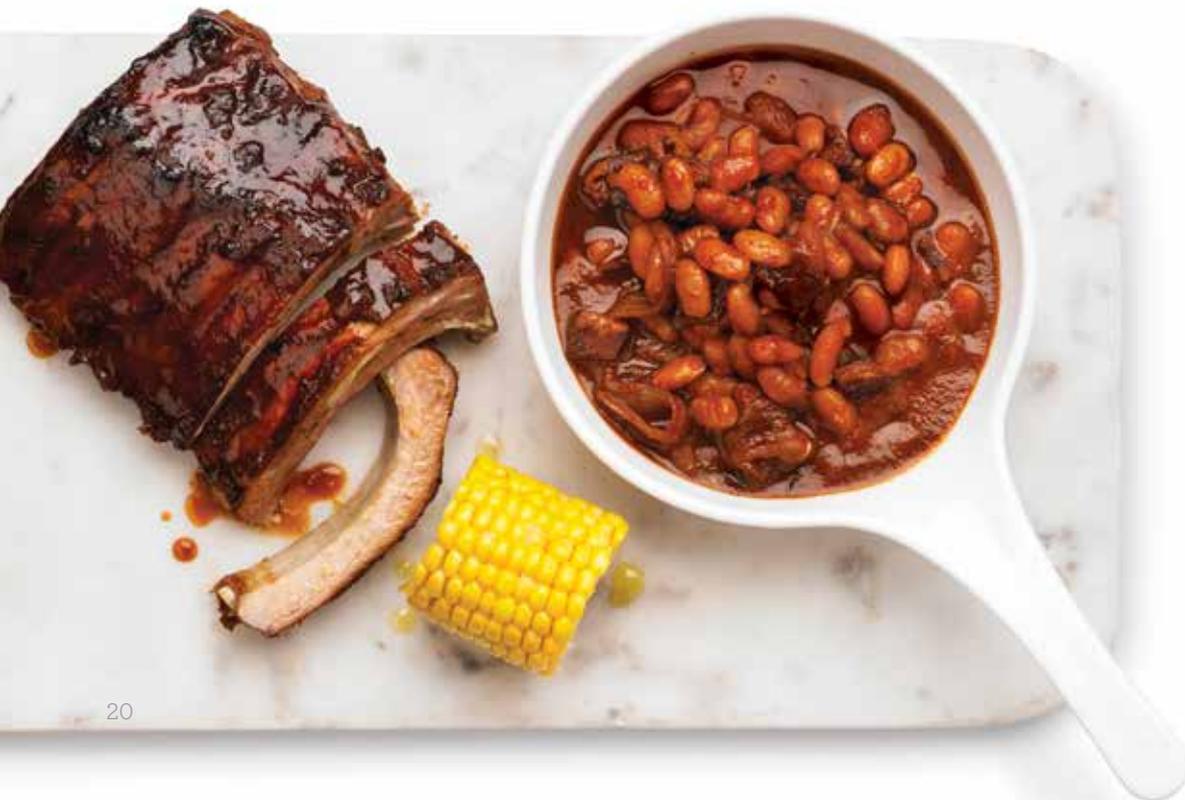
🕒 Préparation: 10 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 15 min / Auto Quick

🍽️ Portions: 6

2 c. à soupe de gras de bacon ou de lard ou huile végétale
1 oignon moyen, tranché mince
2 gousses d'ail, écrasées
1 c. à thé de sel casher
1 tasse de bouillon de poulet ou eau
¼ tasse (60 ml) de vinaigre de vin rouge
2 c. à thé de Tabasco ou autre sauce forte
1 jarret de porc
1 kg (2 lb) (3 bouquets) de feuilles de chou cavalier, bien lavées, sans nervures et hachées
Vinaigre et sauce forte, au goût

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer le gras de bacon, de lard ou l'huile végétale jusqu'à frémissement. Faire sauter l'oignon, en remuant souvent, jusqu'à ce que les bords commencent à brunir, environ 5 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients et bien remuer. Déposer le jarret de porc au fond de la cuve et couvrir de feuilles de chou.
3. Sélectionner PRESSURE COOK et régler le temps de cuisson à 15 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement le jarret de porc et laisser refroidir. Retirer la peau et l'os, puis effilocheur en gros morceaux. Incorporer les morceaux de lard aux feuilles de chou et assaisonner au goût avec la sauce forte additionnelle et le vinaigre de vin rouge.





Soupe de chou kale et haricots blancs

🕒 Préparation: 20 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 20 min / Natural

🕒 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 8

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 gros oignon, coupé en dés

2 carottes, coupées en dés

2 branches de céleri, coupées en dés

1 petit bulbe de fenouil, coupé en dés

4 gousses d'ail, hachées

2 c. à soupe rases de pâte de tomate

½ bouquet de chou kale, sans la tige et haché grossièrement

1 tasse de fèves cannellini séchées

1 feuille de laurier

2 tiges de thym frais

2 c. à thé de sel casher

¼ c. à thé de flocons de piment fort

10 tasses (2,5 L) d'eau

Parmesan râpé, pour servir

-
1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémit, puis ajouter l'oignon, les carottes, le céleri et le fenouil. Faire sauter 7-10 minutes ou jusqu'à ramollissement et coloration pâle. Réduire l'intensité à MED et poursuivre la cuisson 5 minutes de plus. Ajouter l'ail durant la dernière minute de cuisson et remuer constamment.
 2. Ajouter la pâte de tomate et cuire, en remuant constamment, durant 3-5 minutes ou jusqu'à caramélisation. Ajouter le chou kale, les haricots séchés, la feuille de laurier, le thym, le sel, les flocons de piment fort et l'eau et bien mélanger.
 3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK BEANS.
 4. Une fois la cuisson terminée, ajuster l'assaisonnement, garnir de fromage parmesan et servir immédiatement.

Salade de betteraves et quinoa

🕒 Préparation: 20 min, plus le temps de refroidir

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 15 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 8

700 g (1½ lb) de petites betteraves, lavées
4 c. à thé de jus de citron frais
1 c. à thé de moutarde de Dijon
½ tasse (125 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Sel et poivre noir fraîchement moulu
3 tasses de quinoa cuit
¼ tasse de persil italien frais, haché
¼ tasse de feuilles de menthe fraîches, hachées
110 g (4 oz) de fromage feta, émietté
55 g (2 oz) de pistaches grillées

1. Mettre la grille et le panier vapeur dans la cuve de cuisson. Ajouter 1 tasse (240 ml) d'eau et mettre les betteraves dans le panier vapeur.
2. Sélectionner **PRESSURE COOK VEGETABLES** et régler le temps de cuisson à 15 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, laisser les betteraves tiédir, puis les peler en les pressant délicatement. Réfrigérer jusqu'à ce qu'elles soient complètement refroidies.
4. Pendant la cuisson des betteraves, préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron et la moutarde de Dijon. En fouettant, verser l'huile d'olive en filet; saler et poivrer au goût. Réserver jusqu'au moment de servir.
5. Pour assembler la salade, couper les betteraves en quartiers ou en cubes. Dans un grand bol, les mélanger au quinoa cuit, au persil italien et à la menthe. Fouetter la vinaigrette pour bien la mélanger et la verser sur la salade en remuant légèrement. Ajuster l'assaisonnement, puis saupoudrer de feta émietté et de pistaches grillées. Servir immédiatement ou réfrigérer avec couvercle.

Truc: Pour préparer 3 tasses de quinoa, mélanger 1 tasse de quinoa séché et rincé à 1¼ d'eau et cuire sous pression au réglage **RICE** durant 5 minutes.

Houmous

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 25 min / Natural

🕒 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 7-9 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 4 tasses

1 tasse (180 g) de pois chiches séchés
3 tasses (720 ml) d'eau
½ tasse de bicarbonate de soude
¾ tasse (160 ml) de tahini (beurre de sésame)
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
¼ tasse (60 ml) de jus de 1 ou 2 citrons
2 petites gousses d'ail, émincées
½ c. à thé de sel casher
½ c. à thé de cumin moulu
Pincée de poivre de Cayenne

1. Piquer les pois chiches et les rincer. Les mettre dans la cuve de cuisson et ajouter l'eau et le bicarbonate de soude.
2. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK BEANS**. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 25 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, égoutter les pois chiches, réserver ½ tasse (120 ml) d'eau de cuisson et laisser tiédir.
4. Dans un petit bol ou une tasse à mesurer, fouetter le tahini et l'huile d'olive.
5. Dans un robot culinaire, mélanger les pois chiches, le jus de citron, l'ail, le sel, le cumin, le poivre de Cayenne et l'eau réservée jusqu'à consistance crémeuse, environ 1 minute. Racler les parois du bol avec une spatule. Pendant que le moteur tourne, verser lentement le mélange tahini/huile par le tube d'alimentation; poursuivre le traitement jusqu'à consistance lisse et crémeuse, environ 15 secondes, en raclant les parois du bol, si nécessaire.
6. Transférer le houmous dans un bol, le couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes avant de servir, pour permettre aux saveurs de fusionner.
7. Servir avec du pita chaud ou des crudités.



Ratatouille

🕒 Préparation: 20 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 8

1 aubergine moyenne (450 g/1 lb), pelée et coupée en cubes
2 c. à thé de sel casher
¼ tasses (60 ml) d'huile d'olive
1 oignon rouge, coupé en dés
2 poivrons rouges, coupés en dés
1 kg (2 lb) de zuchinis, coupés en dés
4 grosses tomates (675 g/1½ lb), coupées en dés
10 tiges de thym, ficelées en gerbe
Pincée de flocons de piment fort
2 gousses d'ail, émincées
6 feuilles de basilic frais, tranchées finement

1. Mélanger l'aubergine avec 1 c. à thé de sel casher et laisser reposer dans un tamis placé sur un bol.
2. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémit, puis ajouter l'oignon et faire sauter 3-5 minutes ou jusqu'à ramollissement.
3. Presser les aubergines pour en dégager le plus de liquide possible, puis les incorporer à la cuve de cuisson avec les poivrons et le zucchini. Cuire quelques minutes en remuant pour faire réduire l'excès de liquide.
4. Ajouter les tomates en dés et la gerbe de thym. Saupoudrer avec 1 c. à thé de sel casher et une pincée de flocons de piment fort.
5. Sélectionner PRESSURE COOK VEGETABLES.
6. Une fois la cuisson terminée, ouvrir le couvercle et ajouter l'ail émincé. Si le liquide est trop clair, le réduire en sélectionnant REDUCE et le réglage de chaleur désiré. Cuire jusqu'à consistance désirée.
7. Assaisonner au goût et incorporer le basilic. Servir immédiatement.



Artichauts 3 façons

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍴 Portions: 8

8 gros artichauts
1 citron

Pour servir

Aïoli, vinaigrette ou beurre fondu

1. Préparer un grand saladier rempli d'eau froide et ajouter le jus du citron.
2. Couper la queue de l'artichaut et retirer toutes les petites feuilles à la base. Trancher le premier tiers de la tête de chaque artichaut et placer les artichauts dans le saladier d'eau citronnée.
3. Juste avant la cuisson, égoutter les artichauts en les déposant à plat dans une assiette.
4. Remplir la cuve de cuisson d'une tasse (240 ml) d'eau et y insérer la grille. Déposer les 4 artichauts à plat sur la grille.
5. Sélectionner **PRESSURE COOK VEGETABLES**.
6. Une fois la cuisson terminée, retirer les artichauts et les laisser tiédir. Répéter avec les 4 autres artichauts. Servir immédiatement avec l'aïoli, une vinaigrette ou du beurre fondu en accompagnement.

Artichauts farcis

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍴 Portions: 8

2½ tasses (340 g) de chapelure fine
1½ tasse (150 g) de parmesan râpé
4 gousses d'ail, écrasées
¾ tasse (150 g) de persil italien haché
1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
2 c. à thé de sel casher
¾ tasse (180 ml) d'huile d'olive, divisée
8 artichauts Vert Globe, rincés, parés et placés dans l'eau citronnée
½ tasse (100 g) de beurre

1. Dans un bol moyen, mélanger la chapelure, le parmesan, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Verser ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive et remuer doucement jusqu'à consistance de chapelure grossière.
2. Retirer les artichauts de l'eau et bien les égoutter en les tournant à l'envers.
3. Éloigner les feuilles du centre de chaque artichaut. Mettre une cuillerée du mélange de chapelure entre les feuilles, en commençant par le centre. Couper le beurre en 8 tranches et déposer une tranche sur le dessus de chaque artichaut.
4. Sélectionner **SAUTÉ** et le réglage **MED**, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et déposer 4 artichauts farcis au fond de la cuve. Cuire 3-5 minutes. Ajouter 1 tasse (240 ml) d'eau.
5. Sélectionner **PRESSURE COOK VEGETABLES**.
6. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement les artichauts et répéter avec les 4 autres artichauts.
7. Arroser de quelques gouttes d'huile d'olive et de jus de citron et servir immédiatement.



Cœurs d'artichauts marinés

🕒 Préparation: 10 min, plus le temps de marinage

🍴 Portions: 4-6

2 citrons

¼ tasse (60 ml) de vinaigre de vin blanc

4 gousses d'ail, tranchées

1 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de sucre

2 c. à thé de grains de poivre mélangés, écrasés légèrement

6 tiges de thym frais

2 petites feuilles de laurier, préférablement fraîches

¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive, et un peu plus pour couvrir

1. Suivre les instructions pour préparer et cuire les artichauts. Laisser refroidir complètement et retirer les feuilles externes plus épaisses.
2. Couper les artichauts en deux sur la longueur et retirer les filaments et feuilles mauves à l'intérieur du cœur du légume. Couper les cœurs en deux ou en quatre, selon la grosseur, et les mettre dans un plat propre.
3. Râper l'écorce des citrons en longues lanières, en évitant de toucher la chair blanche qui est amère. Ajouter les lanières de citron aux artichauts. Extraire le jus des citrons et le fouetter avec le reste des ingrédients.
4. Verser la marinade sur les artichauts et bien les enrober. Couvrir d'huile d'olive additionnelle, si nécessaire. Sceller et réfrigérer au moins 24 heures avant de les consommer.

Trempelette aux artichauts et épinards

🕒 Préparation: 15 min

🍴 Portions: 6

1 paquet de 250 g (8 oz) de fromage à la crème, ramolli

¼ tasse (60 ml) de mayonnaise

½ tasse (50 g) de parmesan râpé

1 paquet de 280 g (10 oz) d'épinards congelés hachés, dégelés et pressés à sec

1½ tasse (200 g) cœurs d'artichauts marinés, égouttés et hachés grossièrement

1 gousse d'ail, émincée

1¼ tasse (150 g) de fromage mozzarella râpé, divisé

Sel et poivre, au goût

1. Au micro-ondes, chauffer le fromage à la crème par intervalles de 30 secondes, à forte intensité (HI). Remuer et répéter jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter la mayonnaise, le parmesan, les épinards, les cœurs d'artichauts, l'ail et 1 tasse de mozzarella. Bien mélanger, saler et poivrer.
2. Transférer dans un plat allant au four et couvrir de ¼ tasse de mozzarella. Gratiner sous le gril durant 3-5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et bouillonnant. Servir immédiatement, accompagné de pain baguette.



Purée de pommes de terre

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 8 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 4-6

1 kg (2¼ lb) de pommes de terre russet ou Yukon Gold

1 tasse (240 ml) d'eau

1 c. à thé de sel casher

½ tasse (120 ml) de lait, réchauffé

60 g (2 oz) de beurre non salé, coupé en dés

Poivre noir fraîchement moulu

1. *Peler les pommes de terre, si désiré, et les couper en gros morceaux égaux. Les mettre dans la cuve de cuisson avec l'eau et saupoudrer de sel.*
2. *Sélectionner PRESSURE COOK VEGETABLES et régler le temps de cuisson à 10 minutes.*
3. *Une fois la cuisson terminée, égoutter les pommes de terre et les remettre dans la cuve. Les écraser en ajoutant graduellement le lait chaud et le beurre. Saler et poivrer.*

Pommes de terre entières

🕒 Préparation: 5 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 10 min / Auto Pulse

🍽️ Portions: 4

4 pommes de terre russet moyennes (1-1,5 kg/2-3 lb), non pelées et lavées

1. *Verser 1 tasse (240 ml) d'eau dans la cuve de cuisson et y insérer la grille. Déposer les pommes de terre sur la grille.*
2. *Sélectionner PRESSURE COOK VEGETABLES et régler le temps de cuisson à 10 minutes.*
3. *Une fois la cuisson terminée, laisser les pommes de terre reposer 5 minutes avant de les retirer.*
4. *Servir immédiatement ou laisser refroidir et réfrigérer.*



Gnocchis aux pommes de terre de terre

🕒 Préparation: 20 min

🍴 Portions: 6

4 pommes de terre entières, cuites, très chaudes
3 œufs, battus
2-2½ tasses (300-375 g) de farine tout usage

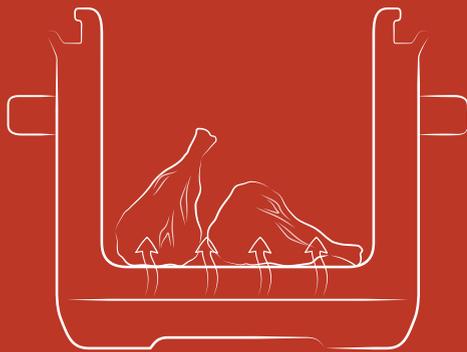
1. Suivre les instructions de cuisson des pommes de terre. Laisser tiédir et les passer dans un presse-purée (friseur) ou les peler puis les écraser jusqu'à consistance lisse.
2. Transférer les pommes de terre frisées ou écrasées sur une surface de travail propre et façonner un puits au centre. Y ajouter les œufs battus et 2 tasses (300 g) de farine. Mélanger délicatement pour former une pâte souple. Ajouter un peu de farine, si la pâte est collante et humide. Pétrir rapidement pour garder la pâte souple et lisse.
3. Séparer la pâte en 4. Former 4 rouleaux d'environ 2 cm de diamètre. Couper chaque rouleau en morceaux de 2 cm (¾ po). Former des boules concaves et les presser avec le dos de la fourchette. Déposer les gnocchis sur une plaque et saupoudrer de farine.
4. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les gnocchis 1-2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Servir avec votre sauce favorite.





Viande & Volaille

À vos marques, prêts, saisissez!



De fortes températures dans un environnement sec accélèrent la réaction Maillard, pour une saveur riche et une belle coloration



Saisir la viande garde les saveurs et les jus dans la cuve, développant de riches saveurs durant les cuissons sous pression & lente

Les côtes levées, jarrets et rôtis savoureux et cuits à la perfection se distinguent par leur riche coloration. Ce brunissement est dû à la réaction de Maillard, réaction chimique entre les acides aminés et la réduction des sucres.

La réaction de Maillard commence précisément à des températures d'environ 120°C (240°F), tandis que la température des aliments, dans un environnement de cuisson humide, ne peut excéder 100°C (212°F). Alors que le brunissement est limité lors de la cuisson sous pression, les températures élevées aident à améliorer la saveur des viandes en enrichissant la couleur et la saveur des bouillons et des sauces.

Truc:

Pour obtenir une viande savoureuse, utiliser d'abord la fonction SEAR pour la dorer avant de la cuire sous pression ou par cuisson lente. Ce réglage de température élevée non seulement colore la surface externe de la viande en y ajoutant de la texture, mais garde dans la cuve les composés aromatiques et les jus extraits du processus de brunissage, développant des saveurs riches tout au cours de la cuisson sous pression ou cuisson lente.

Porc à la bolognaise, pancetta et sauge

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🍲 CUISSON LENTE: 4-6 heures HI (haut), 6-8 heures LO (bas)

🍴 Portions: 6

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 c. à soupe de feuilles de sauge hachées
120 g (4 oz) de pancetta, finement hachée
1,5 kg (3 lb) de porc haché
¼ tasse (70 g) de pâte de tomate
½ tasse (80 ml) de vin rouge
2 boîtes de 450 g (16 oz) de tomates en dés
½ tasse (120 ml) de bouillon de bœuf
2 c. à thé de sel casher
1 feuille de laurier
Sel et poivre noir fraîchement moulu

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage LO, et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter l'huile d'olive et cuire l'oignon et l'ail 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soient ramollis mais non brunis.
2. Augmenter l'intensité à MED, ajouter la sauge et la pancetta et cuire 2 minutes.
3. Sélectionner SEAR et cuire le porc haché par portions jusqu'à ce qu'il soit brun et s'émiette.
4. Incorporer la pâte de tomate et cuire 1 minute. Ajouter le vin et cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié. Ajouter les tomates, le bouillon, les 2 c. à table de sel et la feuille de laurier.
5. Sélectionner SLOW COOK ou PRESSURE COOK CHILI & STEW.
6. Une fois la cuisson terminée, goûter et ajuster l'assaisonnement. Servir avec vos pâtes préférées.

Chili con carne

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🍲 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 6-8 heures LO (bas)

🍴 Portions: 8

2 c. à soupe d'huile végétale
2 oignons moyens, coupés en dés
1 poivron rouge moyen, coupé en dés
1 piment jalapeño, équeuté, égrené et émincé
4 gousses d'ail, émincées
1 kg (2 lb) de bœuf haché
2 c. à soupe de pâte de tomate
1 c. à soupe de cassonade foncée
2 c. à thé de sel casher
½ c. à thé de flocons de piment fort
¼ tasse de poudre de chili
2 c. à table de cumin moulu
1 c. à thé de coriandre moulue
1 c. à thé d'origan séché
½ bâton de cannelle
1 feuille de laurier
2 boîtes de 425 g (15 oz) de haricots rouges ou noirs, égouttés et rincés
1 boîte de 425 g (15 oz) de tomates en dés
1 boîte de 425 g (15 oz) de tomates broyées
½ tasse (120 ml) d'eau

Garnitures suggérées

Fromages cheddar ou Monterey Jack, coriandre hachée, crème sure, oignons vers hachés

1. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile végétale jusqu'à frémissement, ajouter les oignons, le poivron et le piment jalapeño. Faire sauter 5-7 minutes ou jusqu'à ramollissement, puis ajouter l'ail et cuire 1 minute.
2. Ajouter le bœuf haché et cuire en utilisant une cuillère de bois pour défaire les morceaux, environ 10 minutes. Si désiré, égoutter l'excès de gras.
3. Incorporer la pâte de tomate, la cassonade, le sel, les flocons de piment fort, les poudres de chili, de cumin et de coriandre et l'origan et cuire 2 minutes, en remuant constamment. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK CHILI & STEW.
5. Une fois la cuisson terminée, ouvrir le couvercle et sélectionner REDUCE et le réglage de chaleur désiré. Laisser réduire 5-10 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Servir immédiatement, accompagné de la garniture de votre choix.

Truc: Pour un chili plus relevé, ne pas égrener le jalapeño.





Tartelettes au bœuf et à la bière Guinness

🕒 Préparation: 20 min, plus le temps de refroidissement et de cuisson

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 10,5 psi / 20 min / Auto Quick

🍲 CUISSON LENTE: 5-6 heures HI (haut), 8-10 heures LO (bas)

🍴 Portions: 8

½ tasse (60 g) de farine tout usage
2 c. à thé de sel casher
1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
1,8 kg (4 lb) de jarret de bœuf, paré et coupé en morceaux de 4 cm (1½ po)
½ tasse (80 ml) d'huile d'olive
6 tranches (150 g/½ lb) de bacon, haché
1 gros oignon, coupé en dés
2 gousses d'ail, hachées
2 carottes, coupées en gros dés
½ tasse (90 g) de pâte de tomate
1 bouteille de 440 ml de bière Guinness ou autre bière noire
1 feuille de laurier
1 c. à soupe de thym haché
3 c. à soupe de sauce Worcestershire
2-3 feuilles de pâte brisée
2-3 feuilles de pâte feuilletée
1 œuf battu

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et le poivre. Ajouter le bœuf et bien l'enrober.
2. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémit, ajouter la moitié du bœuf et faire revenir de tous les côtés, 3-4 minutes. Transférer dans un bol. Répéter avec le reste du bœuf et transférer dans le bol.
3. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI. Ajouter le bacon et cuire 2-3 minutes pour faire fondre le gras. Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes et cuire 7-10 minutes ou jusqu'à coloration légère.
4. Incorporer la pâte de tomate et cuire 1 minute. Ajouter la bière Guinness et porter à ébullition; laisser réduire de moitié. Ajouter la feuille de laurier, le thym et la sauce Worcestershire.
5. Sélectionner SLOW COOK ou PRESSURE COOK CHILI & STEW.
6. Une fois la cuisson terminée, ajuster l'assaisonnement et laisser refroidir complètement au réfrigérateur.
7. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Huiler légèrement 8 moules à tartelettes.
8. Chemiser chaque moule de pâte brisée. Remplir avec ½ tasse de mélange et couvrir de pâte feuilletée. Badigeonner d'œuf battu et perforer le centre de la pâte.
9. Cuire 30-40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



Curry d'agneau Massaman

🕒 Préparation: 30 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 50 min / Auto Quick

🕒 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

🍴 Portions: 4

Pâte de curry

3 piments jalapeño rouges, égrenés et hachés

1 petit oignon, coupé en dés

2,5 cm (1 po) de gingembre, pelé et haché

4 gousses d'ail, hachées

2 tiges de citronnelle, parées et hachées

2 c. à thé de coriandre moulue

1 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de cardamome moulue

1 c. à thé de poivre blanc moulu

1 c. à thé de sel casher

2 c. à thé d'huile végétale

Curry

1 boîte de 400 ml (14 oz) de lait de coco, non brassé

4 jarrets d'agneau

½ tasse (120 ml) de bouillon de poulet

1 bâton de cannelle

5 gousses de cardamome, ouvertes

2 gros oignons, tranchés

4 feuilles de lime kaffir, effilochées

2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en morceaux de 5 cm (2 po)

1 c. à soupe de sauce de poisson

1 c. à soupe de purée de tamarin

Arachides hachées, pour servir

1. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, combiner les ingrédients de la pâte de curry, sauf l'huile. Pulser jusqu'à ce que les ingrédients se défassent et commencent à former une pâte. Ajouter l'huile et pulser jusqu'à consistance de pâte lisse. Réserver.
2. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et préchauffer la cuve de cuisson. Délicatement, prélever environ 1 tasse de la crème déposée sur le lait de coco - elle sera épaisse et possiblement solide. Incorporer à la pâte de curry et cuire 8-10 minutes ou jusqu'à ce que la crème et l'huile se soient séparées.
3. Ajouter les jarrets d'agneau, le bouillon de poulet, la cannelle, la cardamome, les oignons et les feuilles de lime kaffir. Étaler les pommes de terre sur le dessus du mélange.
4. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK BONE-IN MEAT.
5. Une fois la cuisson terminée, incorporer le reste du lait de coco, la sauce de poisson et la purée de tamarin. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Parsemer d'arachides hachées et servir immédiatement.

Tacos aux côtes levées

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 60 min / Auto Quick

👤 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

👤 Portions: 8

2 c. à soupe d'huile végétale

2,7 kg (6 lb) de côtes levées de bœuf

1 gros oignon jaune, haché

2 gousses d'ail, écrasées

1 bouteille de 350 ml (12 oz) de bière foncée mexicaine

½ tasse (120 ml) d'eau

Zest d'une orange, jus réservé séparément

3 boîtes de piments chipotle en sauce adobo, hachés grossièrement

2 c. à soupe de poudre de chili

2 c. à thé de cumin moulu

1½ c. à soupe d'origan séché, préférablement mexicain

1½ c. à soupe de sel casher

Limes & tortillas réchauffées, pour servir

Garnitures suggérées

Oignon blanc haché, coriandre fraîche hachée, salsa de votre choix, quartiers de lime

1. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Ajouter l'huile végétale et chauffer jusqu'à ce qu'elle frémissse. Cuire la viande par portions environ 3 minutes de chaque côté pour bien la colorer. Réserver dans une assiette.
2. Ajouter les oignons et cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et commencent à brunir. Ajouter l'ail et la bière et laisser réduire de moitié.
3. Incorporer le reste des ingrédients et bien mélanger. Transférer la viande dans la cuve de cuisson.
4. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK BONE-IN MEAT.
5. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement les os de la viande et les jeter. Dégraisser le dessus de la sauce. Effiloche la viande et assaisonner de jus d'orange et de lime. Remplir les tortillas chaudes du mélange et ajouter la garniture de votre choix.





Chili au porc et tomates

🕒 Préparation: 25 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🕒 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 8

900 g (2 lb) de tomates fraîches (environ 20 moyennes)

6 gousses d'ail, non pelées

2 piments jalapeño, égrenés et coupés en dés

5 piments poblano, coupés en dés

1 c. à soupe de cumin moulu

1 bouquet de coriandre, haché et divisé

2 c. à soupe d'huile végétale

1,5 kg (3 lb) d'épaule de porc parée, coupée en cubes de 2,5 cm (1 po)

1½ c. à soupe de sel casher

1 gros oignon, coupé en dés

½ tasse (120 ml) de bouillon de poulet ou eau

1 lime, jus extrait

Garnitures suggérées

Fromages cheddar ou Monterey Jack râpés, coriandre hachée, oignon blanc coupé en cubes, crème sure, quartiers de lime

1. Retirer le cœur des tomates, rincer et bien sécher. Mettre les tomates et l'ail non pelé sur une feuille de papier aluminium. Faire griller au four 5-7 minutes pour noircir légèrement la peau. Retirer du four et laisser refroidir suffisamment. Retirer la peau de l'ail. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger les tomates, l'ail, les piments jalapeño et poblano, le cumin et ⅔ de la coriandre jusqu'à consistance lisse et légèrement grumeleuse. Réserver.
2. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Assaisonner le porc avec 1½ c. à soupe de sel casher. Chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémit, ajouter la moitié du porc et faire revenir sur tous les côtés, environ 3-4 minutes. Transférer dans un bol et répéter avec le reste du porc.
3. Dans la cuve de cuisson, ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ramollissement, environ 3 minutes. Ajouter le porc réservé, la purée de tomates et le bouillon de poulet. Bien mélanger.
4. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK CHILI & STEW.
5. Une fois la cuisson terminée, dégraisser et jeter l'excès de gras. Sélectionner REDUCE et le réglage de chaleur désiré. Laisser réduire jusqu'à consistance désirée, environ 5 minutes.
6. Incorporer le jus de lime et le reste de la coriandre et saler, si désiré. Servir immédiatement avec des tortillas chaudes.

Trucs: Les tomates fraîches peuvent être remplacées par 2 boîtes de 325 ml (11 oz).

Les piments poblano peuvent être remplacés par 1 boîte de 325 ml (11 oz) de piments verts en dés.

Poulet au citron et aux herbes

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 9.0 psi / 20 min / Auto Pulse

👉 CUISSON LENTE: 3-5 heures HI (haut), 4-6 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 4

1 poulet de 1,5 kg (3-4 lb), rincé et séché
1 tige de romarin
4 tiges de thym
1 petit citron
1 c. à soupe de sel
1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
1 c. à soupe d'huile d'olive
½ tasse (125 ml) d'eau

1. Détacher les feuilles des tiges de romarin et de thym; hacher finement. Zester et extraire le jus du citron; réserver séparément.
2. Dans un petit bol, mélanger les fines herbes, le zeste de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Frotter l'intérieur et l'extérieur du poulet avec le mélange.
3. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Faire revenir le poulet 3-5 minutes de chaque côté. Transférer dans un plat.
4. Mettre la grille dans la cuve de cuisson et ajouter l'eau. Déposer le poulet sur la grille, côté poitrine vers le haut.
5. Sélectionner PRESSUR COOK ou SLOW COOK POULTRY.
6. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement le poulet et le transférer dans un plat de service. Servir immédiatement.

Trucs: Pour que le poulet soit bruni et croustillant, le mettre sous le gril quelques minutes.

Pour faire une sauce d'accompagnement, laisser réduire le jus de cuisson en utilisant la fonction REDUCE.

Effiloché de porc à la mode de la Caroline

🕒 Préparation: 10 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 40 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 8

4 c. à thé de sel casher
2 c. à soupe de poivre noir
½ c. à thé de poivre de Cayenne
2 c. à soupe de paprika
1 c. à thé de paprika fumé (optionnel)
1,75 kg (4 lb) d'épaule de porc désossée, coupée en 4
1 tasse (240 ml) de vinaigre de cidre
¼ tasse (60 ml) d'eau
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
2 c. à soupe de pâte de tomate
½ tasse (70 g) de cassonade foncée

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, les deux poivres et les paprikas. Assaisonner le porc de tous les côtés avec le mélange d'épices et le placer dans la cuve de cuisson. Mélanger les autres ingrédients et verser sur le porc.
2. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK MEAT.
3. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement le porc et le mettre dans un grand bol. Effiloche avec deux fourchettes et dégraisser la sauce.
4. Sélectionner REDUCE et le réglage de chaleur désiré. Laisser réduire environ 5 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Remettre le porc effiloché dans la sauce et bien mélanger.
5. Servir sur des petits pains et garnir de coleslaw, de cornichons, etc.



Bœuf braisé classique

🕒 Préparation: 20 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 12.0 psi / 40 min / Natural

👤 CUISSON LENTE: 5-7 heures HI (haut), 9-11 heures LO (bas)

🍴 Portions: 6

1 rôti de bœuf de 1,5 kg (3,5 lb), coupé en deux et paré
3 c. à thé de sel casher
1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
¼ tasse (30 g) de farine tout usage
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen, tranché
¼ tasse (60 ml) de vin rouge
2 carottes, en tranches de 2 cm (½ po)
2 gousses d'ail, écrasées
1 feuille de laurier
2 tiges de thym frais
1 tige de romarin frais
1 tasse (240 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet

1. Assaisonner le rôti avec la moitié du sel et du poivre. Mettre la farine dans un grand bol et y ajouter le rôti; bien l'enrober.
2. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile jusqu'à frémissement, puis faire revenir le rôti en 2 portions, environ 2 minutes par côté.
3. Transférer le rôti dans un plat. Ajouter l'oignon et cuire environ 2 minute ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporer le vin rouge et cuire 1 minute ou jusqu'à ce que le vin ait réduit.
4. Remettre le rôti dans la cuve avec les carottes, l'ail, la feuille de laurier, le thym et le romarin. Verser le bouillon sur le dessus.
5. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK MEAT.
6. Une fois la cuisson terminée, transférer le rôti sur une planche à découper et couvrir légèrement de papier aluminium. Dégraisser la sauce et jeter la feuille de laurier, les tiges de thym et de romarin.
7. Sélectionner REDUCE et le réglage de chaleur désiré. Laisser réduire jusqu'à consistance désirée, 5-10 minutes.
8. Trancher le rôti en sens transversal du grain, transférer dans un plat de service et couvrir de sauce et de légumes. Servir immédiatement.

Poulet Adobo

🕒 Préparation: 15 min

👤 CUISSON SOUS PRESSION: 9.0 psi / 15 min / Auto Pulse

👤 CUISSON LENTE: 2-4 heures HI (haut), 4-6 heures LO (bas)

🍴 Portions: 6-8

2 kg (4,5 lb) de cuisses de poulet, sans la peau
¼ tasse (60 ml) de vinaigre blanc
¼ tasse (60 ml) de sauce soja
4 gousses d'ail, écrasées
1 c. à thé de grains de poivre
2 feuilles de laurier
Oignons verts finement tranchés, pour garnir

1. Dans un grand bol, mélanger le vinaigre et la sauce soja, ajouter le poulet et bien l'enrober. Laisser reposer 10 minutes.
2. Transférer le poulet, la marinade et le reste des ingrédients dans la cuve de cuisson.
3. Sélectionner PRESSURE COOK ou SLOW COOK POULTRY. Pour la cuisson à pression, régler le temps de cuisson à 15 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, transférer le poulet dans un plat et le couvrir de papier aluminium pour le garder chaud.
5. Sélectionner REDUCE et le niveau de chaleur désiré et laisser réduire jusqu'à épaississement, environ 10 minutes. Verser la sauce sur le poulet et saupoudrer d'oignons verts tranchés. Servir accompagné de riz cuit à la vapeur.



Tajine de poulet et olives vertes à la chermoula

🕒 Préparation: 15 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 10,5 psi / 15 min / Auto Quick

👉 CUISSON LENTE: 4-5 heures HI (haut), 6-7 heures LO (bas)

🍴 Portions: 6

Chermoula

1 bouquet de persil italien, haché (incluant les tiges)

1 bouquet de coriandre, hachée (incluant les tiges)

3 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe de zeste de citron confit, finement haché

3 c. à thé de cumin moulu

3 c. à thé de paprika

1 c. à thé de flocons de piment fort, écrasés

2 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de curcuma moulu

½ tasse (80 ml) de jus de citron

½ tasse (80 ml) d'huile d'olive

Poulet

2 kg (4,5 lb) de cuisses de poulet avec os

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons rouges, tranchés

450 g (1 lb) de pommes de terre rates

2 grosses tomates, coupées en quartiers

1 tasse (150 g) d'olives vertes siciliennes

1. Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients de la chermoula, sauf l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à consistance fine.
2. Pendant que le moteur tourne, verser l'huile d'olive en filet pour former une pâte. Transférer la chermoula dans un bol.
3. Enrober les morceaux de poulet avec ¾ de la chermoula et laisser mariner plusieurs heures ou toute la nuit.
4. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer 2 c. à soupe d'huile, égoutter le poulet de l'excès de marinade et faire revenir, par portions, jusqu'à ce qu'il brunisse; réserver.
5. Sélectionner SAUTÉ et le réglage HI, et cuire les oignons 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, les tomates, les olives et le poulet réservé. Couvrir avec le reste de la chermoula.
6. Sélectionner SLOW COOK ou PRESSURE COOK POULTRY. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 15 minutes.
7. Une fois la cuisson terminée, ajuster l'assaisonnement et servir immédiatement.





Ragoût de bœuf à la provençale

🕒 Préparation: 15 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 10.5 psi / 20 min / Auto Quick

🍲 CUISSON LENTE: 6-8 heures HI (haut), 7-9 heures LO (bas)

🍽️ Portions: 6

1,5 kg (3 lb) de bœuf à ragoût, coupé en cubes de 5 cm (2 po)

1 c. à soupe de sel casher

1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons moyens, tranchés finement

1 bouteille de 750 ml de vin blanc sec

2 c. à soupe de moutarde de Dijon

1 boîte de 475 ml (16 oz) de tomates italiennes dans le jus

2 gousses d'ail, coupées en deux

1 bouquet garni (feuille de laurier, thym frais, persil italien)

Persil italien haché, pour garnir

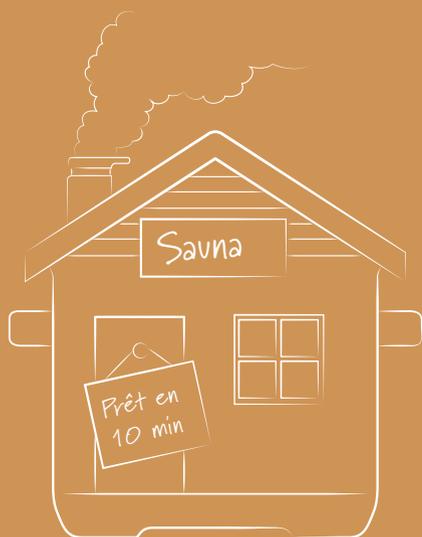
1. Dans un grand bol, bien enrober le bœuf de sel et de poivre.
2. Sélectionner SEAR et préchauffer la cuve de cuisson. Chauffer l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle frémisses, puis ajouter la moitié du bœuf et faire revenir de tous les côtés, 3-4 minutes. Transférer dans le bol. Répéter avec le reste du bœuf.
3. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ramollissement, environ 5 minutes. Verser le vin blanc et laisser mijoter en raclant le fond de la cuve pour défaire les grumeaux. Laisser réduire de moitié, environ 5-7 minutes.
4. Incorporer au fouet la moutarde de Dijon. Transférer le bœuf et ses jus dans la cuve avec les tomates, l'ail et le bouquet garni.
5. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK CHILI & STEW**.
6. Une fois la cuisson terminée, ouvrir le couvercle et transférer le bœuf, les tomates et les oignons dans un plat de service. Sélectionner **REDUCE** et le réglage de chaleur désiré. Dégraisser la sauce et laisser réduire jusqu'à consistance désirée, environ 5 minutes.
7. Verser la sauce sur le bœuf et garnir de persil italien haché. Servir immédiatement.





Desserts

Simplement délicieux.



Les autocuiseurs scellent l'humidité et accélèrent le temps de cuisson



L'humidité empêche les desserts de dessécher pendant la cuisson

Il nous reste toujours une petite place pour le dessert. Cela est prouvé scientifiquement par le fait que le sucre contenu dans les desserts déclenche un réflexe qui détend l'estomac et réduit la sensation d'être gonflé.

Mais terminer votre repas sur une note sucrée peut de transformer en véritable corvée. Les desserts délicats comme la crème anglaise, les poudings et la crème pâtissière peuvent subir des variations de texture significatives s'ils sont exposés à des températures élevées. Chauffer doucement ces desserts dans un bain d'eau vous assure que le mélange ne sera pas trop cuit et ne tournera pas. Mais insérer un grand plat d'eau bouillante dans le four et l'en sortir peut devenir une véritable tâche et prendre du temps.

Dans un autocuiseur, les ramequins reposent sur un panier ou une grille surplombant l'eau bouillante et la vapeur. L'environnement scellé de la cuve emprisonne toute l'humidité, éliminant le besoin de maintenir le niveau d'eau et gardant les crèmes anglaises lisses et les gâteaux moelleux.

Truc:

Pour un régal rapide et sans tracas, utilisez le réglage Pressure Cook Desserts qui utilise une basse pression pour cuire lentement les gâteaux, gâteaux au fromage, crèmes anglaises et poudings en la moitié du temps.

Pot de crème au chocolat

🕒 Préparation: 15 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 10 min / Natural

🕒 CUISSON LENTE: 2 heures à LO (bas)

🍽️ Portions: 4

1 tasse (240 ml) de crème épaisse
1 tasse (240 ml) de lait
140 g (5 Oz) de chocolat mi-amer ou mi-sucré
½ tasse (115 g) de sucre
4 jaunes d'œufs

1. Dans une petite casserole, chauffer légèrement la crème et le lait. Ajouter le chocolat et laisser reposer 5 minutes, puis fouetter le tout. Incorporer en fouettant le sucre et les jaunes d'œufs.
2. Séparer le mélange dans 4 ramequins de 120 ml (4 oz) et les couvrir de papier aluminium.
3. Déposer la grille dans la cuve de cuisson et ajouter 1 tasse (240 ml) d'eau. Disposer les ramequins sur la grille.
4. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK DESSERT**. Pour la cuisson à pression, régler le temps à 10 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, retirer les ramequins et les laisser reposer à la température ambiante durant 30 minutes. Transférer les pots de crème au chocolat au réfrigérateur pour refroidir complètement. Garnir de crème fouettée avant de servir.

Pouding de croissants, figes et ricotta

🕒 Préparation: 15 min

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 20 min / Natural

🕒 CUISSON LENTE: 2 heures à LO (bas)

🍽️ Portions: 6

1 tasse (240 ml) de lait
¾ tasse (160 ml) de crème
1 gousse de vanille, ouverte et grattée
6 gros (400 g) croissants, vieux d'un jour
½ tasse (120 ml) de confiture de figes
½ tasse (50 g) de figes séchées, coupées en dés
1 tasse (240 g) de ricotta fraîche
3 œufs
½ tasse (100 g) de sucre

1. Chauffer sans faire bouillir le lait, la crème et la gousse de vanille. Retirer du feu, jeter la gousse de vanille et laisser refroidir.
2. Trancher les croissants en deux sur la longueur et napper généreusement une moitié de confiture de figes; refermer le croissant et couper en trois. Disposer la moitié des croissants dans un plat en céramique de 1-1,5 L allant dans la cuve de cuisson.
3. Saupoudrer la moitié des figes sur les croissants et garnir d'une cuillerée de ricotta. Répéter avec le reste des croissants et des figes.
4. Battre les œufs et le sucre ensemble jusqu'à consistance crémeuse et pâle. Incorporer en fouettant le mélange de lait froid. Verser sur les croissants et laisser reposer 10 minutes pour que les croissants absorbent le liquide.
5. Mettre la grille dans la cuve de cuisson et y verser 1 tasse (240 ml) d'eau. Couvrir le plat de croissants de papier aluminium et le déposer sur la grille.
6. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK DESSERT**. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement le plat de la cuve. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



Mini-gâteaux au fromage et à l'orange sanguine

🕒 Préparation: 20 min, plus le temps de refroidissement

👉 CUISSON SOUS PRESSION: 7.5 psi / 10 min / Natural

👉 CUISSON LENTE: 2 heures à LO (bas)

🍽️ Portions: 8

½ tasse de chapelure de biscuits au gingembre (ou chapelure de biscuits graham)

2 c. à soupe (30 g) de beurre, fondu

450 g (16 oz) de fromage à la crème, ramolli

½ tasse (100 g) de sucre granulé

2 œufs, à la température de la pièce

¼ tasse (60 ml) de crème sure

Zeste d'une orange sanguine (ou tout autre agrume)

2 c. à soupe de jus d'orange sanguine

¼ c. à thé d'extrait de vanille

Garniture

¾ tasse (180 ml) de crème sure

¼ tasse (50 g) de sucre granulé

Zeste d'une orange sanguine (ou tout autre agrume)

1 c. à soupe de jus d'orange sanguine

1. Dans un petit bol, mélanger la chapelure de biscuits avec le beurre fondu, puis diviser également dans 8 ramequins de 180 ml (6 oz). Presser la chapelure fermement et uniformément dans le fond des ramequins et un peu sur les côtés. Réfrigérer jusqu'au moment de les utiliser.
2. À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un mélangeur sur socle, battre le fromage à la crème et le sucre jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'œuf, la crème sure, le zeste d'agrume, le jus et la vanille. Bien mélanger.
3. Placer la grille dans la cuve de cuisson et y verser 1 tasse (240 ml) d'eau. Remplir les ramequins jusqu'aux $\frac{3}{4}$. Les couvrir de papier aluminium. Disposer la moitié des ramequins sur la grille et déposer le reste des ramequins sur la première rangée, en s'assurant qu'ils sont stables.
4. Sélectionner **PRESSURE COOK** ou **SLOW COOK DESSERT**. Pour la cuisson sous pression, régler le temps de cuisson à 10 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, retirer délicatement les ramequins et les laisser reposer à la température ambiante. Préparer la garniture en mélangeant la crème sure, le sucre, le zeste d'agrume et le jus. Couvrir chaque mini-gâteau de 2 c. à soupe de garniture et laisser reposer une demi-heure à la température de la pièce.
6. Refroidir complètement les mini-gâteaux au fromage avant de servir.



Aperçu des réglages du cuiseur

Pressure cook (cuisson sous pression)

| MENU | RÉGLAGE RECOMMANDÉ | CONVIENT À |
|--|---|--|
| VEGETABLE (légumes) | 7.5 psi 8 MIN AUTO PULSE (impulsion) | Pommes de terre entières & coupées, potiron Artichauts Carottes, betteraves & autres légumes racines |
| RICE (riz) | 7.5 psi 5 MIN AUTO PULSE (impulsion) | Riz blanc à grains courts, moyens & longs Riz brun à grains courts, moyens & longs Quinoa Grains anciens |
| RISOTTO | 6.0 psi 6 MIN AUTO QUICK (rapide) | Riz Arboria Riz Carnaroli Flocons d'avoine |
| SOUP (soupe) | 9.0 psi 15 MIN AUTO QUICK (rapide) | Soupes à base de consommé Potages |
| STOCK (bouillon) | 12.0 psi 60 MIN NATURAL (naturel) | Bouillon de poulet ou de viande Bouillon de légumes, de fruits de mer |
| BEANS (haricots) | 12.0 psi 20 MIN NATURAL (naturel) | Tous les haricots séchés (rouges, noirs, pinto, cannellini, pois chiches, etc.) Cuisses de canard, poulet de Cornouailles |
| POULTRY (volaille) | 9.0 psi 20 MIN AUTO PULSE (impulsion) | Poulet entier Morceaux de poulet avec os Cuisses de canard, poulet de Cornouailles |
| MEAT (viande) | 12.0 psi 40 MIN NATURAL (naturel) | Bœuf braisé, soc de porc Corned-beef Pointe de poitrine |
| BONE-IN MEAT (viande avec os) | 12.0 psi 50 MIN AUTO QUICK (rapide) | Souris d'agneau Osso bucco Côtes levées Rôtis non désossés |
| CHILI & STEW (chili & ragoût) | 10.5 psi 20 MIN AUTO QUICK (rapide) | Chilis à la viande hachée Sauces à la viande Ragoûts de bœuf, d'agneau ou autres |
| DESSERT | 3.0 psi 20 MIN NATURAL (naturel) | Crème anglaise Gâteaux au fromage Pouding au pain Compotes |
| CUSTOM (réglage personnalisé) | 1.5 psi 10 MIN AUTO PULSE (impulsion) | |

Slow cook (cuisson lente)

| MENU | RÉGLAGE RECOMMANDÉ | CONVIENT À |
|--|--------------------------------|---|
| SOUP (soupe) | LO (bas) 4:00 HRS | Soupes à base de consommé Potages |
| STOCK (bouillon) | LO (bas) 6:00 HRS | Bouillon de poulet ou de viande Bouillon de légumes, de fruits de mer |
| BEANS (haricots) | LO (bas) 8:00 HRS | Tous les haricots séchés (rouges, noirs, pinto, cannellini, pois chiches, etc.) Lentilles |
| POULTRY (volaille) | LO (bas) 4:00 HRS | Poulet entier Morceaux de poulet avec os |
| MEAT (viande) | LO (bas) 8:00 HRS | Bœuf braisé, soc de porc Corned-beef Pointe de poitrine |
| BONE-IN MEAT (viande avec os) | LO (bas) 10:00 HRS | Souris d'agneau Osso bucco Côtes levées Rôtis non désossés |
| CHILI & STEW (chili & ragoût) | LO (bas) 6:00 HRS | Chilis à la viande hachée Sauces à la viande Ragoûts de bœuf, agneau, ragoûts consistants |
| DESSERT | LO (bas) 4:00 HRS | Crème anglaise Gâteaux au fromage Pouding au pain Compotes |
| CUSTOM (réglage personnalisé) | HI (haut) 4:00 HRS | |
| Steam (cuisson vapeur) | 15 MIN | Fruits de mer, volaille et légumes cuits doucement Dumplings à la vapeur |
| Sear (saisir) | Compte progressif | Brunir la viande hachée, les rôtis, la volaille et la viande à ragoût Brunir les légumes |
| Sauté (faire sauter) | HI (haut) Compte progressif | Oignon, ail et autres aromatisants |
| Reduce (réduire) | HI (haut) 10 MIN | Finir et épaissir les sauces Réduire les bouillons Réduire les sirops et les glaçures |

Pour en savoir plus sur notre pensée Food Thinking, suivez-nous sur:



breville.com

Centre de traitement des appels aux É.-U.
1-866-273-8455

Centre de traitement des appels au Canada
1-855-683-3535

Breville[®]
Thought for food