

the Fast Slow GO™

Livre de recettes



Sage®

Fiches recettes



Tacos au bœuf p.6



Salade de betteraves et de quinoa p.8



Salade de brocolis, épeautre et fromage de chèvre p.10



Salade de pommes de terre au bacon et à la moutarde p.12



Salade de maïs et de haricots noirs p.14



Carottes anciennes au labné p.16



Épis de maïs au piment avec sel de citron vert p.18



Raviolis au porc et à la ciboulette p.20



Risotto au poulet et aux champignons p.22



Risotto à la mexicaine p.24



Risotto à la milanaise p.26



Congee au poulet et au gingembre p.28

Fiches recettes



*Saumon au citron
et au thym* p.30



Poulet de Hainan p.32



Pois chiches au beurre p.34



*Ramen aux shiitakés
et au maïs* p.36



Sauce tomate pour pâtes p.38



Sauce bolognaise p.40



Porc effiloché de Caroline p.42



Goulash de bœuf p.44



*Jarret d'agneau au curry
massaman* p.46



*Côtes de bœuf
à la coréenne* p.48



Pho au bœuf p.50



Bouillon de poulet p.52

Fiches recettes



Bouillon d'os

p. 54



Bouillon de légumes

p. 56



Yaourt grec

p. 58



Yaourt au miel

p. 60



Fondant au chocolat

p. 62



Pudding au citron avec compote de myrtilles

p. 64

the Fast Slow GO™



Avec le Fast Slow GO™, ces recettes pouvant être élaborées dans un ustensile unique peuvent facilement passer de la cuisson sous pression si vous êtes pressé, à la cuisson lente si vous avez tout votre temps. Vous avez le choix entre 8 réglages simples prédéfinis, ou vous pouvez prendre le contrôle total en mode manuel.

La cuisson sous pression est une méthode de préparation des aliments qui utilise un couvercle à joint d'étanchéité qui retient la vapeur à l'intérieur et fait augmenter la pression. C'est la montée en pression qui fait augmenter la température du liquide et de la vapeur bien au-dessus du point d'ébullition et qui permet donc aux aliments de cuire jusqu'à 70 % plus rapidement.

Il existe trois réglages pour la libération de la vapeur afin de dépressuriser le récipient une fois la cuisson terminée, chacun ayant un impact différent sur les aliments.



NATURAL est la méthode de libération la plus lente et la plus douce. Elle permet de libérer la pression naturellement, sans recourir à l'évent, ce qui évite de perturber ou d'abîmer les ingrédients sensibles.



AUTO RAPIDE permet de relâcher rapidement la pression afin de minimiser la surcuisson des aliments, ce qui convient le mieux aux recettes nécessitant un temps de cuisson plus court.



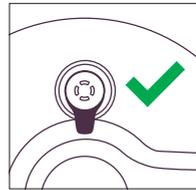
PULSE permet de relâcher la pression par à-coups, afin de ne pas perturber les aliments.

Pendant la montée en pression et la libération de cette dernière, la température à l'intérieur du récipient est proche du point d'ébullition. C'est pour cette raison que les aliments cuisent effectivement pendant ce temps. Le temps de cuisson indiqué dans la recette ne prend pas en compte les variations de pression. La modification de la méthode de libération suggérée dans la recette aura des conséquences sur le résultat final.

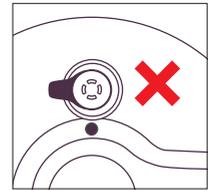
Si le couvercle ne se déverrouille pas, cela indique que l'appareil est encore sous pression.

Ne forcez pas l'ouverture du couvercle si le récipient est sous pression.

La soupape de décompression est placée en position fermée, sauf mention contraire dans la recette.



Position fermée



Position ouverte



Avant de commencer une recette, lisez le manuel d'instructions pour vous familiariser avec l'appareil et ses nombreuses fonctions.



Tacos au bœuf

Tacos au bœuf



the Fast Slow GO*

 Temps de préparation :	15 minutes
 Cuisson sous pression :	80 kPa / 1 heure* / Dégagement auto rapide
 Cuisson lente :	FORT (HI) 4 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
 Pour :	16

Ingrédients

Pour les oignons marinés

2 oignons rouges finement émincés

1 cuillère à soupe de sel

80 ml de jus de citron vert

Pour le bœuf

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1,5 kg de paleron à rôtir coupé en 3 morceaux

1 gros oignon haché

2 gousses d'ail écrasées

Bouteille de 375 ml de bière brune mexicaine

125 ml d'eau

1 cuillère à café de zeste d'orange finement râpé

3 piments chipotle en conserve dans une sauce adobo, hachés grossièrement

1 cuillère à café de poudre de piment

2 cuillères à café de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'origan séché

1 cuillère à café de sel

80 ml de jus d'orange

Présentation

16 tortillas de blé souples, chaudes

200 g de sauce aux tomates

2 avocats coupés en dés

Préparation

- Préparation des oignons marinés.** Placez les oignons dans un bol, saupoudrez-les de sel et mélangez. Ajoutez le jus de citron vert et laissez reposer jusqu'à 2 heures sur le plan de travail ou toute la nuit au réfrigérateur. Plus le temps de marinade est long, plus la saveur sera prononcée.
- Pour le bœuf.** Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile et le bœuf et saisissez-le pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit coloré sur tous les côtés. Retirez la préparation du récipient de cuisson, et réservez.
- Ajoutez les oignons et faites-les cuire en remuant régulièrement, pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à se colorer. Ajoutez l'ail et la bière et laissez cuire jusqu'à ce que la bière ait réduit de moitié.
- Ajoutez le reste des ingrédients excepté le jus d'orange, et remuez pour mélanger le tout. Remplacez le bœuf dans le récipient de cuisson. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez VIANDE si vous optez pour la cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE, puis appuyez sur démarrer.
- Une fois le temps de cuisson terminé, placez soigneusement la viande dans un saladier et effilochez-la à l'aide de deux fourchettes. Écumez le gras de la surface du liquide. Remplacez le bœuf avec le jus d'orange dans le récipient de cuisson.
- Juste avant de servir, sortez les oignons de la marinade. Garnissez les tortillas chaudes avec le bœuf effiloché, les oignons marinés, la sauce tomate et les avocats. Servez immédiatement.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Salade de betteraves et de quinoa

Salade de betteraves et de quinoa



the Fast Slow GO™

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : Pour la betterave : 80 kPa / 20 minutes* / Dégagement Auto Rapide
Pour le quinoa : 50 kPa / 5 minutes* / Dégagement pulsé
-  Personnes : 4 à 6

Ingrédients

- 750 g de betteraves moyennes
- 200 g de quinoa tricolore, rincé
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 cuillères à café de sel de mer
- 60 g de pousses de roquette
- 50 g de noisettes hachées grossièrement
- 120 g de feta émiettée
- Poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Préparation

- Placez le support dans le récipient de cuisson et ajoutez 250 ml d'eau. Placez la betterave sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION, réglez le niveau de pression sur 80, le temps de cuisson sur 20 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, retirez les betteraves du récipient de cuisson, et laissez-les refroidir à température ambiante.
- Entre temps, retirez le support, nettoyez et essuyez le récipient de cuisson et remplacez-le sur le cuiseur.
- Placez le quinoa dans le récipient de cuisson et ajoutez 300 ml d'eau. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez RIZ/CÉRÉALES, réglez le temps de cuisson sur 5 minutes, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, retirez le quinoa du récipient de cuisson, et laissez-le refroidir à température ambiante.
- Mélangez le vinaigre balsamique, l'huile et le sel ensemble.
- Une fois la betterave refroidie, épluchez et coupez les extrémités. Coupez en morceaux de 3 cm et placez dans un grand saladier.
- Ajoutez la roquette et les noix à la betterave, puis le quinoa et la vinaigrette et mélangez pour enrober le tout.
- Servez avec de la feta et assaisonnez au poivre.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Salade de brocolis, épeautre et fromage de chèvre

Salade de brocolis, épeautre et fromage de chèvre



the Fast Slow GO™

-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 50 kPa / 20 minutes* / Dégagement Pulse
-  Vapeur : 3 minutes
-  Personnes : 4

Ingrédients

200 g d'épeautre rincé	1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
300 g de fleurons de brocolis	2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
50 g de raisin	2 cuillères à café de sel de mer
10 g de feuilles de persil plat	Poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner
1 cuillère à café de zeste de citron râpé	80 g de fromage de chèvre frais
2 cuillères à soupe de jus de citron	

Préparation

1. Placez l'épeautre et 375 ml d'eau dans le récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez RIZ/CÉRÉALES, réglez le temps de cuisson sur 20 minutes, puis appuyez sur START.
3. Une fois la cuisson terminée, égouttez l'épeautre et rincez-le à l'eau froide. Placez l'épeautre dans un bol et réservez.
4. Lavez et essuyez le récipient de cuisson et remplacez-le sur le cuiseur.
5. Versez 1 litre d'eau dans le récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle, retirez la soupape de décompression. Sélectionnez VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 3 minutes. Appuyez sur START pour porter à la température souhaitée.
6. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez les brocolis au récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Une fois la cuisson terminée, égouttez les brocolis, rincez à l'eau froide pour les refroidir et égouttez soigneusement. Ajoutez le brocoli à l'épeautre.
8. Ajoutez les grains de raisin, le persil et le zeste de citron à la salade et mélangez le tout.
9. Dans un autre bol, mélangez au fouet le jus de citron, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Versez la vinaigrette sur la salade, salez et mélangez bien. Émiettez le fromage de chèvre sur la salade et servez.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Salade de pommes de terre au bacon et à la moutarde

Salade de pommes de terre au bacon et à la moutarde



the Fast Slow GO*

-  Temps de préparation : 25 minutes
-  Cuisson sous pression : 60 kPa / 6 minutes* / Dégagement Auto Rapide
-  Personnes : 4 à 6

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre grelots
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 200 g de tranches de bacon grossièrement hachées
- 5 oignons nouveaux finement émincés
- 100 g de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 g de feuilles de persil plat hachées grossièrement
- Poivre noir moulu pour assaisonner

Préparation

- Placez les pommes de terre dans le récipient de cuisson. Ajoutez 250 ml d'eau et le sel. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION, réglez le niveau de pression sur 60, le temps de cuisson sur 6 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, égouttez les pommes de terre et laissez les refroidir.
- Entre temps, lavez et essuyez le récipient de cuisson et replacez-le sur le cuiseur.
- Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, le bacon, l'oignon et laissez cuire et remuer de temps à autre pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le bacon commence à suer. Ajoutez trois quarts des oignons et faites-les cuire en remuant régulièrement, pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Retirez le récipient de cuisson, et placez-le dans un saladier de taille moyenne enveloppé de papier absorbant pour les refroidir.
- Coupez les pommes de terre en deux et placez-les dans un grand saladier.
- Ajoutez le mélange de bacon, la mayonnaise et la moutarde aux pommes de terre et remuez pour les enrober. Incorporez le persil et le reste des oignons. Assaisonnez avec du poivre noir concassé et servez.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Salade de maïs et de haricots noirs

Salade de maïs et de haricots noirs



the Fast Slow GO*

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 80 kPa / 12 minutes* / Dégagement Natural
-  Vapeur : 6 minutes
-  Personnes : 6

Ingrédients

300 g de haricots noirs secs rincés et triés

2 épis de maïs, décortiqués et ébarbés

¼ d'oignon rouge, finement haché

1 petit concombre, épépiné finement haché

1 poivron rouge finement haché

250 g de tomates cerises coupées en deux

1 avocat, haché

10 g de feuilles de coriandre grossièrement hachées avec un supplément destiné à la garniture

Pour l'assaisonnement au citron vert

3 cuillères à soupe de jus de citron vert

½ cuillère à café de cumin moulu

½ cuillère à café de coriandre moulue

2 cuillères à café de sel de mer

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Placez les haricots et 1,125 litre d'eau dans le récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez LÉGUMINEUSES et réglez le temps de cuisson sur 12 minutes, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, égouttez les haricots et laissez-les refroidir. Placez le tout dans un grand saladier.
- Entre temps, coupez chaque épi dans le sens de la longueur pour en retirer les grains.
- Versez 1 litre d'eau dans le récipient de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle, retirez la soupape de décompression. Sélectionnez VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 6 minutes. Appuyez sur START pour porter à la température souhaitée.
- Une fois la bonne température atteinte, ajoutez le maïs à cuve de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Une fois la cuisson terminée, égouttez le maïs et rincez-le à l'eau froide. Égouttez bien. Ajoutez-le aux haricots.
- Ajoutez l'oignon, le concombre, le poivron, les tomates, l'avocat et la coriandre aux haricots et mélangez le tout.
- Préparez la vinaigrette au citron vert, dans un bol séparé, fouettez le jus de citron vert, le cumin, la coriandre et le sel. Ajoutez l'huile et fouettez pour mélanger.
- Juste avant de servir, versez la vinaigrette sur la salade et mélangez. Servez en recouvrant de feuilles de coriandre.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Carottes anciennes au labné

Carottes anciennes au labné



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous vide : 90 °C / 30 minutes
-  Personnes : 4

Ingrédients

- | | |
|---|------------------------------------|
| 2 bottes de carottes anciennes (500 g) | 10 g de feuilles de menthe |
| 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisée | 10 g de feuilles de persil plat |
| 2 cuillères à café de sel de mer | 1 cuillère à soupe dukkah, séparée |
| 1 cuillère de cumin en grains | 150 g de labné |
| 2 cuillères à café de miel | |

Préparation

1. Versez 2 litres d'eau chaude dans le récipient de cuisson.
2. Sélectionnez SOUS VIDE, réglez la température sur 90 °C et le temps de cuisson sur 30 minutes. Fermez et verrouillez le couvercle en laissant la soupape de décompression ouverte. Appuyez sur START pour porter à la température souhaitée.
3. Pendant ce temps, coupez les extrémités et épluchez les carottes. Répartissez les carottes entre deux sacs refermables. Placez 1 cuillère à soupe d'huile dans chaque sac. Répartissez le sel, les graines de cumin et le miel dans les sacs.
4. Une fois la bonne température atteinte, faites-le descendre lentement dans l'eau pour éliminer l'air. Fermez les sacs et placez-les dans l'eau. Si les sachets remontent à la surface, retournez le support de façon à ce que le sachet reste entièrement immergé. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient tout juste tendres mais encore croquantes. Retirez délicatement les sacs de l'eau et mettez-les dans l'eau froide pour qu'ils refroidissent.
6. Placez les herbes dans un bol et dressez avec la cuillère à soupe d'huile restante et 1 cuillère à café de dukkah.
7. Déposez le labné sur un plat de service. Égouttez les carottes et disposez-les sur le labné. Garnissez de fromage et saupoudrez avec le dukkah qui reste.

Astuce : Utilisez des sacs alimentaires refermables solides et sûrs pour les aliments ou utilisez des sacs doubles pour plus de solidité. Pour faire du labné maison, voir le conseil dans la recette du yaourt à la grecque.



Épis de maïs au piment avec sel de citron vert

Épis de maïs au piment avec sel de citron vert



-  Temps de préparation : 5 minutes
-  Cuisson sous pression : 80 kPa / 2 minutes* / Dégagement Auto Rapide
-  Personnes : 4

Ingrédients

- | | |
|--|---|
| 4 épis de maïs, décortiqués et sans soie | ½ cuillère à café de zeste de citron vert moulu |
| 1 cuillère à café de flocons de piment séché | 45 g de beurre doux et fondu |
| 1 cuillère à café de sel de mer | 1 cuillère à café de jus de citron vert |

Préparation

1. Placez le support dans le récipient de cuisson. Versez 250 ml d'eau dans la cuve et placez le maïs sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 80, le temps de cuisson sur 2 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
3. Entre temps, placez le piment, le sel et le zeste de citron dans un bol et mélangez.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez le maïs du récipient de cuisson, et placez-le dans un bol. Versez le beurre et le jus de citron vert sur le maïs et remuez pour l'enrober. Saupoudrez de piment et de sel de citron vert et servez.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Raviolis au porc et à la ciboulette

Raviolis au porc et à la ciboulette



 Temps de préparation : 30 minutes

 Vapeur : 8 minutes

 Pour : 25

Ingrédients

250 g de porc haché

50 g d'ail moulu avec un supplément pour le dressage

2 cuillères à café de gingembre finement râpé

1 cuillère à café d'huile de sésame

1 cuillère de vin de Shaoxing

2 cuillères à café de sauce soja avec un supplément pour le dressage

2 cuillères à café de farine de maïs

3 cuillères à soupe de bouillon de volaille

½ cuillère à café de sel

1 cuillère à café de sucre

25 galettes de gow gee pour ravioli

Vinaigre noir, pour le dressage

Piment rouge finement émincé pour le dressage

Préparation

1. Placez le porc haché, la ciboulette, le gingembre, l'huile, le vin de shaoxing, la sauce soja, la farine de maïs, le bouillon de poulet, le sel et le sucre dans un bol. À l'aide d'une fourchette, émiettez le mélange et mélangez bien.
2. Versez 2 cuillères à café de la farce au centre de la galette de gow gee (pâte à ravioli). Badigeonnez avec un peu d'eau le bord de la papillote et repliez et pincez les bords pour les sceller. Répétez l'opération avec la farce et les galettes restantes.
3. Placez le support dans le récipient de cuisson et ajoutez 1 litre d'eau. Fermez et verrouillez le couvercle, retirez la soupape de décompression. Sélectionnez VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyez sur START pour porter à la température souhaitée.
4. Entre temps, placez la moitié des raviolis dans un panier vapeur extensible de 25 cm.
5. Une fois la bonne température atteinte, placez le panier dans le cuiseur. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Une fois la cuisson terminée, répétez l'opération avec les raviolis restants.
7. Servez avec de la sauce soja, du vinaigre, du piment et de la ciboulette.

Astuce : Les raviolis peuvent être servis dans un bouillon d'os chaud, si désiré.



Risotto au poulet et aux champignons

Risotto au poulet et aux champignons



the Fast Slow GO™

-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 40 kPa / 7 minutes* / Dégagement auto rapide
-  Personnes : 4

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon brun, finement haché

2 gousses d'ail écrasées

400 g de riz arborio

200 g de champignons de Paris coupés en tranches

125 ml de vin blanc

4 branches de thym

500 grammes de cuisses ou de filets de poulet, découpés en lamelles de 1 cm

1,25 litres de bouillon de volaille

60 g de parmesan râpé avec un supplément pour le dressage

40 g de beurre doux en morceaux

10 g de persil plat grossièrement haché

Préparation

1. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, l'oignon et laissez cuire et remuant de temps à autre pendant 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait ramolli.
2. Ajoutez l'ail et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé mais sans coloration. Ajoutez le riz et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le riz soit enrobé d'huile. Ajoutez les champignons et laissez cuire encore 2 minutes.
3. Versez le vin et laissez cuire pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié.
4. Ajoutez le thym et le poulet. Versez le bouillon et mélangez. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez RISOTTO et appuyez sur START.
6. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le parmesan et le beurre et remuez pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
7. Incorporez le persil et servez immédiatement avec du parmesan.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Risotto à la mexicaine

Risotto à la mexicaine



the Fast Slow GO™

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 40 kPa / 7 minutes* / Dégagement auto rapide
-  Personnes : 4

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale	125 ml de vin blanc
1 gros oignon finement haché	250 ml de tomates en morceaux en boîte
1 branche de céleri, finement hachée	1 litre de bouillon de volaille
1 petit poivron rouge, finement haché	2 cuillères à café de sel de mer
1 piment jalapeño finement haché	30 g de beurre doux froid en morceaux
2 gousses d'ail écrasées	40 g de parmesan râpé avec un supplément pour le dressage
1 cuillère à soupe de cumin moulu	5 g de coriandre moulue avec un supplément pour le dressage
2 cuillères à café de paprika fumé	4 oignons nouveaux finement émincés avec un supplément pour le dressage
1 cuillère à café de poudre de piment, facultatif	
400 g de riz arborio	

Préparation

- Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, l'oignon, le céleri, le poivre et le piment jalapeño et laissez cuire et remuant de temps à autre pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli.
- Ajoutez l'ail, le cumin et le piment moulu et laissez cuire en remuant pendant 1 minute jusqu'à frémissement.
- Ajoutez le riz et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le riz soit enrobé.
- Versez le vin et laissez cuire pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Ajoutez les tomates et mélangez, puis ajoutez le bouillon et le sel et remuez bien. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez RISOTTO et appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, ajoutez le beurre et le parmesan et remuez pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
- Ajoutez la coriandre et les oignons verts, et mélangez.
- Servez immédiatement, garni de parmesan supplémentaire, de coriandre et d'oignons verts.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Risotto à la milanaise vegan

Risotto à la milanaise vegan



	Temps de préparation :	10 minutes
	Cuisson sous pression :	40 kPa / 7 minutes* / Dégagement auto rapide
	Personnes :	4

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 g de riz arborio
- 2 pincées de pistils de safran
- 160 ml de vin blanc
- 1,25 litre d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 45 g de pâte miso blanc
- Basilic en accompagnement
- Poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner

Préparation

- Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, l'oignon et laissez cuire et remuant de temps à autre pendant 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait ramolli.
- Ajoutez l'ail et laissez cuire en remuant régulièrement, pendant 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé, mais non coloré. Ajoutez le riz et le safran et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le riz soit enrobé d'huile.
- Versez le vin et laissez cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié.
- Ajoutez l'eau et le sel. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Placez le couvercle et verrouillez-le.
- Sélectionnez RISOTTO et appuyez sur START.
- Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez la pâte miso et remuez pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Servez immédiatement en ajoutant du basilic et du poivre.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Congee au poulet et au gingembre

Congee au poulet et au gingembre



the Fast Slow GO[®]

-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 50 kPa / 30 minutes* / Dégagement Natural
-  Réduire : FORT (HI) / 2 minutes
-  Personnes : 4

Ingrédients

2 cuillères à café d'huile de sésame	200 g de riz jasmín
4 oignons nouveaux finement émincés, blanc et vert séparés	1,75 litre de bouillon de volaille, séparé
2 cuillères à soupe de gingembre frais finement râpé	10 g de feuilles de coriandre
4 gousses d'ail écrasées	20 g d'échalotes frites
2 portions de cuisse de poulet (environ 600 g)	Sauce soja pour le dressage

Préparation

- Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, la partie blanche des oignons, le gingembre et l'ail et laissez cuire, en remuant de temps à autre pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il ait ramolli.
- Ajoutez le poulet côté peau vers le bas, laissez cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à se colorer. Retournez le poulet, ajoutez le riz et 1,25 litre de bouillon. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez RIZ/CÉRÉALES, réglez le temps de cuisson sur 30 minutes, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, retirez les betteraves du récipient de cuisson, et laissez-les refroidir à température ambiante.
- Sélectionnez RÉDUIRE pour régler le temps de cuisson sur 2 minutes, puis appuyez sur START. Ajoutez les 500 ml de bouillon restants dans le récipient de cuisson et fouettez pour briser le riz et obtenir une consistance épaisse de porridge.
- Retirez et jetez la peau et les os du poulet. Effilochez la viande.
- Déposez le congee dans des bols de service et garnissez-le avec le poulet, de la coriandre, des oignons verts et des échalotes frites. Assaisonnez avec de la sauce soja et servez.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Saumon au citron et au thym

Saumon au citron et au thym



the Fast Slow GO™

-  Temps de préparation : 10 minutes
-  Cuisson sous vide : 48 °C / 1 heure
-  Personnes : 4

Ingrédients

4 filets de saumon de 200 g, coupés au centre, avec leur peau

1 cuillère à café de sel de mer

¼ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère à café de zeste de citron râpé

1 gousse d'ail émincée

4 branches de thym

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Versez 2 litres d'eau chaude dans le récipient de cuisson.
2. Sélectionnez SOUS-VIDE et réglez la température à 48 °C. Fermez et verrouillez le couvercle en laissant la soupape de décompression ouverte. Appuyez sur START pour porter à la température souhaitée.
3. Entre temps, assaisonnez le saumon de sel et de poivre et saupoudrez-le de zeste de citron.
4. Placez le saumon dans un grand sacchet réutilisable. Ajoutez l'ail, le thym et l'huile d'olive extra vierge à l'intérieur du sacchet.
5. Une fois le sac à la bonne température faites-le descendre lentement dans l'eau pour éliminer l'air. Fermez le sac et placez-le dans l'eau. Si le sacchet remonte à la surface, retournez le support de façon que le sacchet reste entièrement immergé. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez le sac de l'eau en prenant des précautions. Sortez le saumon du sac et essuyez-le avec du papier absorbant.
7. Faites chauffer de l'huile dans une poêle à frire à feu fort. Ajoutez le saumon côté peau vers le bas. Saisir pendant 1 minute, retourner le saumon et saisir l'autre côté pendant 30 secondes.
8. Servir avec de la purée de pommes de terre, des pousses d'épinards et des quartiers de citron, si désiré.

Astuce : Utilisez un sac refermable solide et sûr pour les aliments ou doublez le sac pour plus de solidité.



Poulet de Hainan

Poulet de Hainan



the Fast Slow GO™

 Temps de préparation :	20 minutes
 Cuisson sous pression :	Pour le poulet : 60 kPa / 30 minutes* / Dégagement Auto Rapide Pour le riz : 50 kPa / 10 minutes* / Dégagement Pulse
 Cuisson lente :	FORT (HI) 3 heures / FAIBLE (LO) 4 heures
 Personnes :	4

Ingrédients

100 g de gingembre frais

1 tête d'ail, séparée

1 poulet entier de 1,4 kg

2 cuillères à café de sel, séparées

400 g de riz long grain

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

6 oignons nouveaux finement émincés

1 cuillère à café de sauce soja

Préparation

1. Placez le support dans le récipient de cuisson et ajoutez 500 ml d'eau.
2. Pelez le gingembre et placez les garnitures dans la cuve de cuisson. Râpez finement le gingembre et réservez.
3. Retirer 4 gousses d'ail. Coupez l'ail qui reste en deux dans le sens de la largeur et placez-le dans le récipient de cuisson. Pelez et râpez finement 4 gousses d'ail et réservez.
4. Placez le poulet sur le support, dos vers le bas. Assaisonnez en utilisant la moitié du sel. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez VIANDE, réglez le niveau de pression sur 60 et le temps de cuisson sur 30 minutes sur cuisson à la pression OU sélectionnez CUISSON LENTE et réglez le temps de cuisson sur FORT (HI) pour 3 heures ou FAIBLE (LO) pour 4 heures, puis appuyez sur START.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez le poulet et le support, avec précaution. Filtrez le bouillon et réservez-en 625 ml pour le riz. S'il n'y a pas assez de bouillon, complétez avec de l'eau.
7. Placez le riz dans une passoire et lavez-le bien à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez bien et placez-les dans le récipient de cuisson. Versez le bouillon réservé sur le riz et remuer. Fermez et verrouillez le couvercle.
8. Sélectionnez RIZ/CÉRÉALES et appuyez sur START.
9. Une fois la cuisson terminée, retirez le riz du récipient de cuisson, réservez et gardez au chaud.
10. Lavez et essuyez le récipient de cuisson et remplacez-le sur le cuiseur.
11. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez les huiles, le gingembre et l'ail réservé et laissez cuire, en remuant de temps à autres, pendant 4 minutes, jusqu'à ce que le tout ait ramolli. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Retirez du feu, ajoutez la sauce soja et la cuillère à café restante.
12. Coupez le poulet en morceaux et arrosez-le de la sauce au gingembre. Servez avec le riz.

*Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Pois chiches au beurre

Pois chiches au beurre



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 80 kPa / 50 minutes* / Dégagement Natural
-  Personnes : 4 à 6

Ingrédients

55 g de beurre clarifié	240 g de yaourt nature, divisé
2 oignons, finement hachés	125 ml de crème liquide
2 gousses d'ail écrasées	2 feuilles de laurier
1 cuillère à soupe de gingembre finement râpé	2 bâtons de cannelle
2 cuillères à soupe de garam masala	2 cuillères à café de sel
100 g de concentré de tomates	1 cuillère à soupe de sucre
400 g pois chiches secs, rincés et soigneusement triés	140 g de jeunes pousses d'épinards
2 boîtes de 400 g de tomates en dés	2 cuillères à soupe de coriandre hachée
750 ml de bouillons de légumes	

Préparation

1. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez le ghee et laissez fondre. Ajoutez les oignons et faites-les cuire en remuant régulièrement, pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez l'ail, le gingembre, le garam masala et laissez cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce que le tout dégage un parfum. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant 1 minute.
2. Versez les pois chiches et remuez bien pour les enrober. Incorporez les tomates, le bouillon, les 120 g de yaourt, la crème, les feuilles de laurier, les bâtons de cannelle, le sel et le sucre. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
3. Appuyez sur LÉGUMINEUSES pour régler le temps de cuisson sur 50 minutes, puis appuyez sur START.
4. À la fin de la cuisson, retirez les feuilles de laurier et les bâtons de cannelle et jetez-les. Ajoutez les épinards et remuez jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Servez le tout avec les 120 g de yaourt restants et saupoudrez de coriandre.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Ramen aux shiitakés et au maïs

Ramen aux shiitakés et au maïs



the Fast Slow GO*

-  Temps de préparation : 30 minutes
-  Cuisson sous pression : 60 kPa / 20 minutes* / Dégagement Auto Rapide
-  Réduire : FORT (HI) / 5 minutes
-  Personnes : 4

Ingrédients

35 g de champignons shiitaké séchés	200 g de champignons de Paris coupés en tranches
1 litre d'eau bouillante	80 g de pâte de miso blanc
2 épis de maïs, décortiqués et ébarbés	60 ml de sauce soja
4 oignons verts	60 ml de mirin
2 cuillères à soupe d'huile de sésame	500 ml de lait de soja
4 gousses d'ail émincées finement	270 g de nouilles soba
1 cuillère à soupe de gingembre finement râpé	

Préparation

1. Plongez les champignons shiitaké dans l'eau bouillante et laissez cuire 15 minutes pour les ramollir.
2. Entre temps, coupez chaque épi dans le sens de la longueur pour en retirer les grains. Vous aurez besoin d'environ 250 g de grains de maïs. Émincez très finement la partie blanche des oignons verts et coupez en diagonale la partie verte restante de l'oignon et réservez-la pour la garniture.
3. Retirez les champignons shiitaké de l'eau et coupez-les en fines tranches. Réservez l'eau de trempage.
4. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile de sésame, la partie blanches des oignons, l'ail et le gingembre et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
5. Ajoutez les champignons de Paris, les grains de maïs et laissez cuire en remuant de temps en temps pendant 2 minutes.
6. Ajoutez la pâte de miso et remuez. Ajoutez les champignons shiitaké, l'eau de trempage réservée, la sauce soja et le mirin. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Sélectionnez SOUPE pour régler le temps de cuisson sur 20 minutes, puis appuyez sur START.
8. Lorsque la cuisson est terminée, retirez le couvercle.
9. Sélectionnez RÉDUIRE pour régler le temps de cuisson sur 5 minutes, puis appuyez sur START. Versez le lait de soja et portez à ébullition.
10. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les nouilles et laissez cuire pendant 9 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Égouttez.
11. Répartissez les nouilles entre 4 bols de service et versez le ramen par-dessus à l'aide d'une louche. Saupoudrez d'oignons verts et servez.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Sauce tomate pour pâtes

Sauce tomate pour pâtes



the Fast Slow GO

	Temps de préparation :	15 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 40 minutes* / Dégagement Auto Rapide
	Personnes :	6 à 8

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, finement hachés
- 6 gousses d'ail écrasées
- 4 boîtes de 400 g de tomates en dés
- 1½ cuillère à café d'origan séché
- ½ cuillère à café de flocons de piment séché (facultatif)
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 carotte, coupée en deux dans le sens de la longueur
- 1 branche de basilic

Préparation

- Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, les oignons et laissez cuire en remuant pendant 4 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez l'ail et laissez cuire, en remuant de temps en temps, pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le tout dégage un parfum.
- Ajoutez les tomates, l'origan, le piment, le sel et le sucre et remuez. Ajoutez la carotte et le basilic. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 80, le temps de cuisson sur 40 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
- À la fin de la cuisson, retirez la carotte et le basilic et jetez-les.
- Servez la sauce avec des pâtes ou placez-la dans des récipients hermétiques et conservez-la jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Sauce bolognaise

Sauce bolognaise



the Fast Slow GO™

 Temps de préparation :	30 minutes
 Cuisson sous pression :	60 kPa / 25 minutes* / Dégagement Auto Rapide
 Cuisson lente :	FORT (HI) 4 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
 Réduire :	FORT (HI) / 10 minutes
 Personnes :	8 à 10

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon, finement haché

1 carotte, finement hachée

2 branches de céleri, finement hachées

150 g de pancetta

1 kg de viande hachée de porc et de veau

100 g de concentré de tomates

4 boîtes de 400 g de tomates en dés

2 cuillères à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère à café d'origan séché

1 cuillère à café d'origan séché

Préparation

1. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile, l'oignon, la carotte et le céleri, puis remuez de temps en temps pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à ramollir.
2. Ajoutez la pancetta et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez la viande hachée et laissez cuire en remuant pour qu'elle se défasse pendant 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire en remuant pendant 1 minute.
3. Ajoutez les tomates, le sel, le sucre et l'origan et remuez. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez RAGOÛT et réglez le temps de cuisson sur 25 minutes pour une cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE, puis appuyez sur START.
5. Lorsque la cuisson est terminée, retirez le couvercle.
6. Sélectionnez RÉDUIRE, puis appuyez sur START. Laissez cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonnez à votre goût.
7. Servez la sauce avec des pâtes ou placez-la dans des récipients hermétiques et conservez-la 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Porc effiloché de Caroline

Porc effiloché de Caroline



the Fast Slow GO™

	Temps de préparation :	10 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 40 minutes* / Dégagement Natural
	Cuisson lente :	FORT (HI) 5 heures / FAIBLE (LO) 9 heures
	Réduire :	FORT (HI) / 10 minutes
	Personnes :	10

Ingrédients

1 cuillère à soupe de sel marin
2 cuillères à soupe de poivre noir grossièrement moulu
½ cuillère à café de piment de Cayenne
2 cuillères à soupe de paprika
1 cuillère à café de paprika fumé (facultatif)
2 kg d'épaule de porc désossée, coupée en 4 morceaux
60 ml d'eau
250 ml de vinaigre de cidre de pomme
2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
2 cuillères à soupe de concentré de tomate
65 g de sucre roux
10 petits pains briochés

Pour la salade de chou

140 g de chou vert finement effiloché
2 pommes Granny Smith, coupées en julienne
4 oignons verts, émincés
60 g de mayonnaise
½ cuillère à café de sel

Préparation

- Mélangez le sel, les deux piments et les deux paprikas dans un petit bol. Badigeonnez la viande de porc avec le mélange d'épices. Placez dans le récipient de cuisson.
- Mélangez l'eau, le vinaigre, la sauce Worcestershire, le concentré de tomates et le sucre et versez sur la viande de porc. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez **VIANDE** et réglez le temps de cuisson sur 40 minutes et le réglage de dégagement sur **NATURAL** pour une cuisson sous pression OU sélectionnez **CUISSON LENTE** et réglez le temps de cuisson sur **FORT (HI)** pour 5 heures ou **FAIBLE (LO)** pour 9 heures, puis appuyez sur **START**.
- Une fois le temps de cuisson terminé, déplacez délicatement la viande de porc dans un grand bol et effilochez à l'aide de deux fourchettes. Écumez le gras de la surface de la sauce.
- Sélectionnez **RÉDUIRE**, puis appuyez sur **START**. Laissez cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle réduise. Replacez la viande de porc dans la sauce et remuez.
- Préparez la salade de chou**, mélangez le chou, les pommes et les oignons. Ajoutez la mayonnaise et le sel et remuez bien pour enrober le tout.
- Servez le porc et la salade de chou dans les petits pains briochés.

Astuce : Les restes de viande de porc peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et se marient très bien avec des oignons marinés.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Goulash de bœuf

Goulash de bœuf



	Temps de préparation :	25 minutes
	Cuisson sous pression :	60 kPa / 40 minutes* / Dégagement Natural
	Cuisson lente :	FORT (HI) 4 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
	Personnes :	4

Ingrédients

3 cuillères à soupe d'huile d'olive	60 ml de vin rouge
1 kg de paleron de bœuf, coupé en morceaux de 3 cm	250 ml de bouillon de bœuf
3 oignons bruns, coupés en morceaux d'1 cm	2 cuillères à café de sel
2 gousses d'ail écrasées	1 feuille de laurier
1 cuillère à café de graines de carvi	120 g de crème fraîche
70 g de concentré de tomates	10 g de feuilles de persil plat hachées grossièrement
1 cuillère à soupe de paprika doux	Poivre noir fraîchement moulu pour assaisonner
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon	

Préparation

1. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile et la moitié de la viande de bœuf et saisissez pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit colorée de tous les côtés. Retirez la préparation du récipient de cuisson, et réservez. Faites chauffer une autre cuillère à soupe d'huile dans le bol de cuisson, puis saisissez le reste de la viande de bœuf. Retirez la préparation du récipient de cuisson, et réservez.
2. Faites chauffer le reste de l'huile dans le récipient de cuisson, ajoutez les oignons et faites-les cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez l'ail et laissez cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit parfumé. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le paprika, la moutarde et remuez pour bien mélanger, puis déglacez avec le vin.
3. Remplacez le bœuf dans le récipient de cuisson et remuez pour bien enrober. Ajoutez le bouillon, le sel et la feuille de laurier et remuez. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez RAGOÛT et réglez le temps de cuisson sur 40 minutes et le dégagement vapeur sur NATURAL pour une cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE, puis appuyez sur START.
5. Servez le tout garni de crème fraîche, de persil et de poivre.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Jarret d'agneau au curry massaman

Jarret d'agneau au curry massaman



the Fast Slow GO™

	Temps de préparation :	30 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 1 heure* / Dégagement auto rapide
	Cuisson lente :	FORT (HI) 5 à 7 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
	Personnes :	4

Ingrédients

Pour la pâte de curry

- 3 longs piments rouges hachés grossièrement
- 1 oignon brun, finement haché
- Un morceau de 2 cm de gingembre, pelé et haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 bâtons de citronnelle, partie blanche uniquement, finement hachés
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de cardamome moulue
- 1 cuillère à café de poivre blanc moulu
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Pour le curry

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 500 ml de bouillon de poulet
- 4 jarrets d'agneau (environ 1,6 kg)
- 1 bâton de cannelle
- 5 gousses de cardamome, séparées
- 2 gros oignons, émincés
- 4 feuilles de citron kaffir hachées grossièrement, prévoir une petite quantité supplémentaire pour le dressage
- 600 g de pommes de terre, coupées en morceaux de 5 cm
- 300 ml de crème de coco, divisés
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 cuillère à soupe de purée de tamarin
- Quelques cacahuètes hachées pour le dressage

Préparation

- Préparation de la pâte de curry.** Mélangez tous les ingrédients de la pâte de curry à l'aide d'un robot culinaire ou d'un blender jusqu'à obtenir une pâte. Réservez.
- Préparation du curry.** Sélectionnez SAUTER/SAISISR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile végétale et la pâte de curry et faites cuir en remuant pendant 5 minutes jusqu'à ce que le tout dégage un parfum.
- Ajoutez le bouillon et déglacez le bol de cuisson en raclant le fond du bol. Ajoutez les jarrets d'agneau, la cannelle, la cardamome, les oignons et les feuilles de citron kaffir et mélangez bien. Ajoutez les pommes de terre et remuez bien pour les enrober. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISISR. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez VIANDE pour une cuisson sous pression ou sélectionnez CUISSON LENTE et réglez le temps de cuisson sur 5 à 7 heures pour FORT (HI), puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement les jarrets et les pommes de terre du récipient de cuisson. Ajoutez 250 ml de la crème de coco, la sauce de poisson et la purée de tamarin dans le bol de cuisson. Goûtez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire.
- Versez la sauce sur les jarrets et les pommes de terre à l'aide d'une cuillère, arrosez avec les 50 ml restants de crème de coco et servez garni de feuilles de citron kaffir hachées et de cacahuètes.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Côtes de boeuf à la coréenne

Côtes de bœuf à la coréenne



the Fast Slow GO™

	Temps de préparation :	15 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 1 heure* / Dégagement Auto Rapide
	Cuisson lente :	FORT (HI) 5 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
	Réduire :	FORT (HI) / 10 minutes
	Personnes :	4

Ingrédients

6 gousses d'ail écrasées	1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de gingembre finement râpé	8 côtes courtes de bœuf (environ 1,7 kg)
80 ml de sauce soja	1 cuillère à café de graines de sésame, grillées
125 ml de bouillon de bœuf	3 oignons verts émincés en diagonale
65 g de sucre roux léger	
30 g gochujang (pâte coréenne de piment rouge fermenté)	

Préparation

1. Mettez l'ail, le gingembre, le sauce soja, le bouillon, le sucre, le gochujang et l'huile de sésame dans le récipient de cuisson et fouettez pour mélanger. Ajoutez le bœuf et mélangez pour l'enrober. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez **VIANDE** pour une cuisson sous pression OU sélectionnez **CUISSON LENTE** et réglez le temps de cuisson sur 5 heures pour **FORT (HI)**, puis appuyez sur **START**.
3. Une fois la cuisson terminée, retirez les côtes du récipient de cuisson et écumez le gras du liquide de cuisson.
4. Sélectionnez **RÉDUIRE**, puis appuyez sur **START**. Laissez cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide épaisse légèrement.
5. Servez les côtes avec du riz, versez le liquide de cuisson par-dessus à l'aide d'une cuillère et saupoudrez de graines de sésame et d'oignons.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Pho au bœuf

Pho au bœuf



the Fast Slow GO*

 Temps de préparation :	20 minutes
 Cuisson sous pression :	80kPa / 1 heure* / Dégagement naturel
 Cuisson lente :	FORT (HI) 4 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
 Personnes :	4

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 kg poitrine de bœuf

2 oignons bruns, grossièrement hachés

1 tête d'ail, coupée en deux

80 g de gingembre, émincé

2 bâtons de cannelle

3 anis étoilés

1 bouquet (85 g) de coriandre, tiges, racines et feuilles séparées

2 litres de bouillon de poulet

250 ml d'eau

2 cuillères à soupe de sauce hoisin

4 cuillères à soupe de sauce de poisson, prévoir une petite quantité supplémentaire pour le dressage

1 cuillère à soupe de sucre

350 g de filet de bœuf

250 g de nouilles de riz fines

½ oignon blanc, finement haché

150 g de pousses de soja

1 gros piment rouge finement émincé

4 quartiers de citron vert pour accompagner

Préparation

1. Sélectionnez SAUTER/SAISIR et appuyez sur START pour préchauffer le récipient de cuisson. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez l'huile et la poitrine de bœuf et saisissez pendant 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retirez la préparation du récipient de cuisson, et réservez.
2. Ajoutez les oignons bruns, l'ail et le gingembre et laissez cuire, en remuant de temps en temps pendant 3 minutes, jusqu'à ce que le tout dégage un parfum.
3. Ajoutez les épices et les tiges et racines de coriandre et laissez cuire en remuant pendant 1 minute. Ajoutez le bouillon, l'eau, la sauce hoisin, 3 cuillères à soupe de sauce de poisson et le sucre. Remplacez la poitrine de bœuf dans le récipient de cuisson. Appuyez sur STOP pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez VIANDE et réglez le dégagement sur NATURAL pour la cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE, puis appuyez sur START.
5. Pendant ce temps, découpez le filet de bœuf en tranches très fines, couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
6. Une fois la cuisson terminée, écumez le gras du liquide de cuisson. Retirez la poitrine de bœuf et découpez-la en fines tranches. Égouttez soigneusement le bouillon, remettez-le dans le bol de cuisson, ajoutez la cuillère à soupe de sauce de poisson restante et fermez le couvercle pour garder le tout au chaud.
7. Avant de servir, portez une casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les nouilles et laissez cuire pendant 7 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Une fois la cuisson des nouilles terminée, égouttez et rincez-les à l'eau froide.
8. Répartissez les nouilles et le bœuf dans 4 bols. Versez le bouillon chaud pour faire cuire le filet de bœuf. Recouvrez avec l'oignon blanc, les pousses de soja, les feuilles de coriandre et le piment. Servez le tout garni des quartiers de citron vert et assaisonnez de sauce de poisson.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Bouillon de poulet

Bouillon de poulet



the Fast Slow GO*

 Temps de préparation :	10 minutes
 Cuisson sous pression :	80 kPa / 1 heure* / Dégagement naturel
 Cuisson lente :	FORT (HI) 4 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
 Pour :	1,5 à 2 litres

Ingrédients

1,5 kg d'os et/ou de morceaux de poulet

1 gros oignon pelé, coupé en quatre

2 carottes, grossièrement hachées

2 branches de céleri, grossièrement hachées

1 tête d'ail, coupée en deux

1 cuillère à café de grains de poivre noir

1 feuille de laurier

2 branches de thym

5 branches de persil à feuilles plates

2 litres d'eau, environ

Préparation

1. Placez tous les ingrédients, à l'exception de l'eau, dans le récipient de cuisson. Ajoutez suffisamment d'eau pour atteindre le niveau de remplissage maximal. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez BOUILLON OU CUISSON LENTE, puis appuyez sur START.
3. Lorsque la cuisson est terminée, laissez le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé sans risque, puis égouttez le tout à l'aide d'une passoire à maille fine. Laissez toute une nuit au réfrigérateur pour que la graisse se solidifie.
4. Retirez et jetez la couche de graisse solidifiée. Consommez immédiatement ou conservez jusqu'à 1 mois au congélateur dans de petits récipients hermétiques.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Bouillon d'os

Bouillon d'os



	Temps de préparation :	15 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 2 heures* / Dégagement Natural
	Cuisson lente :	FORT (HI) 6 heures / FAIBLE (LO) 8 heures
	Pour :	8 tasses (1 litre)

Ingrédients

2 kg d'os de bœuf, avec moelle

1 carotte, coupée en deux dans le sens de la longueur

1 oignon, non pelé, coupé en quatre

2 branches de céleri, grossièrement hachées

1 tête d'ail, coupée en deux

4 branches de thym

1 feuille de laurier

1 cuillère à café de grains de poivre noir

1 cuillère à soupe de sel

2 cuillères à café de vinaigre de cidre de pomme

2 litres d'eau, environ

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Placez les os de bœuf sur une plaque à rôtir avec la carotte, l'oignon, le céleri et l'ail, mettez la plaque au four et faites rôtir pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré.
3. Placez les os, les légumes et l'ail dans le récipient de cuisson, ajoutez le thym, la feuille de laurier, les grains de poivres, le sel, le vinaigre et assez d'eau pour atteindre le niveau de remplissage maximal. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez BOUILLON et réglez le temps de cuisson sur 2 heures pour une cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE et réglez le temps de cuisson sur 6 heures pour FORT (HI), puis appuyez sur START.
5. Lorsque la cuisson est terminée, laissez le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé sans risque, puis égouttez le tout à l'aide d'une passoire à maille fine. Laissez toute une nuit au réfrigérateur pour que la graisse se solidifie.
6. Retirez et jetez la couche de graisse solidifiée. Consommez immédiatement ou conservez jusqu'à 1 mois au congélateur dans de petits récipients hermétiques.
7. Faites chauffer le bouillon pour servir.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Bouillon de légumes

Bouillon de légumes



	Temps de préparation :	10 minutes
	Cuisson sous pression :	80 kPa / 15 minutes* / Dégagement Natural
	Cuisson lente :	FORT (HI) 2 heures / FAIBLE (LO) 4 heures
	Pour :	2,5 litres

Ingrédients

2 gros oignons, non pelés, coupés en deux
4 branches de céleri, grossièrement hachées
2 grosses carottes, grossièrement hachées
200 g de champignons de Paris, coupés en deux
1 tête d'ail, coupée en deux
1 cuillère à café de grains de poivre noir
1 feuille de laurier
2 branches de thym
6 branches de persil à feuilles plates
2,5 litres d'eau, environ

Préparation

1. Placez tous les ingrédients, à l'exception de l'eau, dans le récipient de cuisson. Ajoutez suffisamment d'eau pour atteindre le niveau de remplissage maximal. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez BOUILLON et réglez le temps de cuisson sur 15 minutes et le réglage de dégagement sur NATURAL pour une cuisson sous pression OU sélectionnez CUISSON LENTE et réglez le temps de cuisson sur FORT (HI) pour 2 heures ou FAIBLE (LO) pour 4 heures, puis appuyez sur START.
3. Lorsque la cuisson est terminée, laissez le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être manipulé sans risque, puis égouttez le tout à l'aide d'une passoire à maille fine. Consommez immédiatement ou réfrigérez. Consommez dans les 3 jours ou conservez jusqu'à 1 mois au congélateur dans de petits récipients hermétiques.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Yaourt grec

Yaourt grec



	Temps de préparation :	10 minutes
	Yaourt :	10 minutes à 83 °C / 6 heures à 43 °C
	Pour :	1 litre

Ingrédients

2 litres de lait entier

120 g de yaourt entier nature avec des cultures vivantes et actives

Préparation

1. Placez le lait dans le récipient de cuisson. Sélectionnez YAOURT, fermez et verrouillez le couvercle, puis appuyez sur START. Le lait chauffera et restera à cette température pendant 10 minutes.
2. Lorsque la température commence à baisser, soulevez le couvercle et laissez le lait refroidir, pendant environ 1 h 30.
3. Lorsque le cuiseur émet un signal sonore indiquant que le lait a refroidi, retirez délicatement la peau qui s'est formée à la surface du lait.
4. Mettez le yaourt dans un bol avec 250 ml de lait refroidi et mélangez le tout. Versez le mélange dans le récipient de cuisson et remuez. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Réglez le temps de cuisson sur 6 heures et appuyez sur START pour incuber le yaourt. Plus l'incubation est longue, plus le yaourt sera acidulé.
6. Lorsque l'autocuiseur émet un signal sonore indiquant que le yaourt a fini d'incuber, retirez le récipient de cuisson.
7. Tapissez une passoire avec un coton à fromage que vous aurez préalablement rincé et essoré. Placez la passoire au-dessus d'un bol. Versez le yaourt dans la passoire, puis placez le tout au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain pour égoutter.
8. Transférez le yaourt dans des pots stérilisés et conservez jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

Astuce : Pour faire du labné, ajoutez 1 cuillère à café de sel après que le yaourt ait incubé et laissez égoutter toute la nuit.



Yaourt au miel

Yaourt au miel



	Temps de préparation :	10 minutes
	Yaourt :	10 minutes à 83 °C / 6 heures à 43 °C
	Pour :	2 litres

Ingrédients

2 litres de lait entier

160 g de miel

120 g de yaourt entier nature avec des cultures vivantes et actives

Préparation

1. Placez le lait dans le récipient de cuisson. Sélectionnez YAOURT, fermez et verrouillez le couvercle, puis appuyez sur START. Le lait chauffera et restera à cette température pendant 10 minutes.
2. Lorsque la température commence à baisser, soulevez le couvercle et laissez le lait refroidir, pendant environ 1 h 30.
3. Lorsque le cuiseur émet un signal sonore indiquant que le lait a refroidi, retirez délicatement la peau qui s'est formée à la surface du lait.
4. Mettez le miel et le yaourt dans un bol avec les 250 ml de lait refroidi et mélangez le tout. Versez le mélange dans le récipient de cuisson et remuez. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Réglez le temps de cuisson sur 6 heures et appuyez sur START pour incuber le yaourt. Plus l'incubation est longue, plus le yaourt sera acidulé.
6. Lorsque l'autocuiseur émet un signal sonore indiquant que le yaourt a fini d'incuber, retirez le récipient de cuisson. Recouvrez d'un film plastique et placez au réfrigérateur pendant 8 heures pour que le yaourt prenne.
7. Transférez le yaourt dans des pots stérilisés et conservez jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.
8. Servez avec du granola et des fruits rouges.



Fondant au chocolat

Fondant au chocolat



the Fast Slow GO™

	Temps de préparation :	15 minutes
	Cuisson sous pression :	60 kPa / 5 minutes* / Dégagement Auto Rapide
	Personnes :	4

Ingrédients

115 g de beurre non salé, coupé en tranches, prévoir une petite quantité supplémentaire pour graisser le plat

50 g de sucre cristallisé

75 g de farine

100 g de sucre glace

½ cuillère à café de sel

120 g de chocolat noir 70 % en morceaux

2 gros œufs, à température ambiante

2 gros jaunes d'œuf, à température ambiante

De la glace vanille pour accompagner

Quelques framboises pour accompagner

Préparation

1. Graissez 4 ramequins de 100 ml avec du beurre. Ajoutez le sucre et mélangez pour enrober la base et les côtés. Secouez pour vous débarrasser de l'excédent de sucre.
2. Tamisez la farine, la sucre glace et le sel dans un saladier et réservez.
3. Mettez le chocolat et le beurre dans un bol adapté au micro-ondes. Faire chauffer au four à micro-ondes à puissance élevée par tranches de 20 secondes, en remuant avec une spatule entre chaque tranche, jusqu'à ce que le mélange soit fondu et lisse.
4. Ajoutez les œufs et le jaune d'œuf au mélange de chocolat et remuez jusqu'à ce qu'à obtenir une consistance lisse. Si le tout semble séparé, continuez à remuer jusqu'à ce qu'il s'émulsionne à nouveau. Incorporez les ingrédients tamisés jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Répartissez le mélange dans les 4 ramequins.
6. Placez le support dans le récipient de cuisson et ajoutez 250 ml d'eau. Placez le ramequins sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION, réglez le niveau de pression sur 60, le temps de cuisson sur 5 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
8. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement les ramequins du récipient de cuisson. Laissez reposer les ramequins pendant 5 minutes avant de les retourner sur des plats de service. Servez garni de glace vanille et de framboises.

* Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.



Pudding au citron avec compote de myrtilles

Pudding au citron avec compote de myrtilles



the Fast Slow GO*

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 20 kPa / 55 minutes* / Dégagement Auto Rapide
-  Réduire : FORT (HI) / 3 minutes
-  Personnes : 4

Ingrédients

Pour le pudding au citron

150 g de beurre non salé, à température ambiante, prévoir une petite quantité supplémentaire pour graisser le plat

150 g de farine

1 cuillère à café de levure chimique

¼ cuillère à café de sel

150 g de sucre glace

80 g de crème de citron

1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé

3 gros œufs, à température ambiante

60 ml de lait, à température ambiante

Sucre glace à saupoudrer

De la crème fouettée, pour le dressage

Pour la compote de myrtilles

250 g de myrtilles

50 g de sucre glace

1 cuillère à soupe d'eau

Préparation

- Pour le pudding au citron.**
Graissez un bol à pudding d'1,5 litre (17 cm de diamètre x 12 cm de profondeur) avec du beurre.
- Tamisez la farine, la levure chimique et le sel dans le même récipient.
- Mettez le beurre et le sucre glace dans le bol d'un batteur électrique et battez à puissance moyenne pendant 4 minutes, jusqu'à obtenir un mélange pâle et moelleux. Ajoutez la crème de citron et le zeste et battez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez les œufs un par un, en battant après chaque ajout. Ajoutez la moitié du mélange de farine, battez pour mélanger. Ajoutez le lait et la farine restante et battez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- À l'aide d'une cuillère, versez le mélange dans le bol à pudding et égalisez le dessus.
- Placez le support à l'envers dans le récipient de cuisson et ajoutez 1 litre d'eau. Placez le pudding sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
- Sélectionnez CUISSON SOUS PRESSION, réglez le niveau de pression sur 20, le temps de cuisson sur 55 minutes et le paramètre de dégagement vapeur sur AUTO RAPIDE, puis appuyez sur START.
- Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le pudding de l'autocuiseur. Laissez reposer pendant 10 minutes avant de le retourner sur un plat de service.
- Entre temps, retirez le support, videz l'eau, essuyez le récipient de cuisson et remplacez-le dans l'autocuiseur.
- Préparation de la compote de myrtille.** Placez les myrtilles dans le récipient de cuisson, ajoutez le sucre et l'eau et mélangez le tout.
- Sélectionnez RÉDUIRE pour régler le temps de cuisson sur 3 minutes, puis appuyez sur START. Laissez cuire la compote de myrtille, en remuant de temps en temps.
- Recouvrez le pudding avec la compote, saupoudrez de sucre glace et servez avec de la crème fouettée.

*Le temps de cuisson indiqué ne prend pas en compte la montée et la descente de la pression.