

Instant pot; temps cuisson

Note : la qualité, le poids et l'épaisseur peuvent faire varier les temps de cuissons. Temps en minutes, pression high.

Viandes / Poissons / Volailles

Viandes Nr/ 10-15 mins	Ragout, Cubes	Ragout, Cubes congelés	Palette	Palette Congelée	Roti, bifteck Bavette	Roti, bifteck Bavette Congelée	Roast Beef Rosbif	Roast Beef Rosbif Congelé	Côtes	Côtes Gelé	Jarret, Osso-buco	Jarret Osso-buco Congelés	Gigot	Gigot Congelé	Tranché mince	Tranché mince Congelé	Tranché épais	Tranché épais Congelé	Boulettes	Boulettes Congelées	Foie	Saucisse	Langue	Haché	Bouillon
Bœuf	30-50	45-70	50-90 Ou 20/lb	70-110 Ou 25/lb	15-25/ lb	25-30/ lb	1min/ 100g	2 min/ 100g	20-35	40-45	30-40	40-60			15-20 / lb	25-35/ lb	20-25/ lb	30-40 /lb	5-10 Burger:12-15 Emballé aluminium	10-15 Burger:17-20 Emballé aluminium	5	12-15	50	10	40-180
Agneau	10-15	12-20			35-45	60-90	20	-	35		60-75	75-90	15 /lb	20 /lb	2	4	5	10						8	
Veau	10-15	12-20			12/ lb	20/ lb					20-25	35-45			4	8	7	14	15	25	5	8-10	40	5	40
Porc Nr/ 10	Longe Roti palette	Longe Roti palette congelés	Épaule Picnic	Épaule, Picnic Congelée	Bavette	Bavette Gelée	Toupie	Toupie Congelé	Côtes	Côtes Congelées	Cubes	Cubes Gelés	Osso bucco	Petit Mince	Petit Mince Congelé	Gros Épais	Gros Épais Congelé	Boulettes	Boulettes Congelées	Haché	Pattes	Saucisses	Bouillon		
	Longe 20 /lb Rôti 60-90 min. 20 min/lb	Longe 25 /lb Rôti 90-120 25min/lb	8/ lb	15 / lb	Mariné Tranché 5	Mariné Tranché 10	5/lb	8/lb	15-20	30-40	20	35	45	Filet 5-10 nr5 Côtelette 6-8	Filet 8-13 nr 5 Côtelette 8-12	Filet 8-15 nr5 Côtelette 10-12	Filet 12-18 nr5 Côtelette 12-18	10-15	20-25	8	60-90	Cru 8 Gelé 13	60		
Poissons/ Fruits de mer QR	Entier	Entier congelé	Filet	Filet congelé	Darne	Darne Congelé	Soupes	Bouillon																	
Poissons	4-5 (pression low)	7-9 (pression low)	2-3 (pression low)	3-4 (pression low)	3-4 (pression low)	4-6 (pression low)	6	6-7 mins																	
Fruits de mer	1-3 (pression low)	2-4 (pression low)					6	6-7 mins																	
Homard /Crabe	2-3 (pression low)	4-6 (pression low)																							
Pieuvre, calamar 2-3lb	15-20 (eau/couvrir)																								
Coquillages	1-2 (pression low)	2-3 (pression low)					6	8-10 mins																	
Volaille nr/10-15 min	Entier	Entier congelé	Poitrine farcie	Poitrine	Poitrine congelée	Hauts de cuisses	Hauts de cuisses Congelés	Cuisse	Cuisse congelée	Pilon	Pilon congelé	Ailes	Lanières	Foie	Haché	Gésier	Bouillon								
Poulet	7-8 min/ lb	10-12 mins/ lb	18	6-8 min	12 min	8 Os :10	12 Os :12	10-15	20-30	10-15	15-25	Frais :6 Congelé :10	1	3	5	25	30-38 mins								
Canard	10-15 mins/ lb	18-22 mins/ lb	30	25	35			12-17	22-32	12-15	18-27			4			30-38 mins								
Dinde	8-10 mins/ lb	10-12 mins/ lb	20	8-10 mins / lb Os: 10-12 mins/ lb	12-15 mins/ lb Os: 15-20 mins/lb	10 Os : 12	14 Os :14	15-20	20-35	10-15	15-25	Frais:8 Congelé :12	2	5	6	25	40-50 mins								
Œufs QR			1 tasse d'eau fond du IP, œufs sur support		Œufs pochés : dans des moules en silicones individuels, sur la grille, 1 tasse d'eau fond du IP; Œufs larges : 2 min, NR 30 sec. / Œufs extra-larges : 3 min. QR																				
Coulant	2-3				Technique œufs cuits dur 5-5-5 : 5 min. cuisson sous pression, 5min. NR, 5min. eau froide																				
Mi cuit	3-4																								
Dur	5-8																								

Quantités, temps calculé pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Maryse Thomas, Katerine Boutet)