

Instant pot; temps cuisson

Note: la fraîcheur, la grosseur et le morcellement peuvent faire varier les temps de cuisson. Les temps sont à titre de guide. Cuire avec au moins le minimum de liquide requis pour l'appareil. Pour la cuisson en grande quantité, augmenter le liquide et augmenter le temps de cuisson de 30%. Temps en minutes. Pression high.

*Version 2

Légumes QR	Frais entier	Frais en cubes	Frais en fleurons	Congelé	Fruits NR 5-10	Entiers	En cubes	Séché	Congelé
Ail	4-6				Abricot	3	2	3-4	
Artichaud (entier sans feuille)	5-8-11			11-13	Bleuet	5			
Artichaud cœur	4-5			5-6	Canneberge	5-8		3	
Asperge	1			2	Châtaigne	20-22		35-40	
Aubergine		3-4		3-4	Cerise	1			
Betterave	Petite : 11-15 Grosse : 20-25			Petites : 13-15 Grosse : 25-30	Coing (poires Cydonie)	10			
Bette à carde	2				Figue (pression low)	3		6-8	
Bok Choy	Bébé 1 Rég. 7				Framboise	1		1	
Brocolis	0		0	1-2	Fraise	1		1	
Carotte	6-8	Dés 1-2 Tranches 3-4		Tranche : 3-4 Entière : 7-9	Mangue	5			
Céleris	2-3	1-2		3-4	Mûres	6			
Céleris rave	10	6-7			Pêches	2-3		4-5	
Champignon	8-10	4-8			Poire	3-4	2		
Chou	3-4	2-3		4-5	Pomme	3-4	1-2	3-6	
Chou-fleur	8-10	Quartiers 2-3	0	2-3	Prune	2-3		4-5	
Chou frisé	1	1			Raisin			4-5	
Choux Bruxelles	2-3	1		3-4					
Citrouille	Poids lb + 20 min	2-3		4-5					
Courge butternut	En deux 12		3-6		Extraction de jus	NR			
Courge spaghetti, hubbard	Entière 12-20 En deux 6-10				Petits fruits	Fraise, framboises, mures, etc.		Pression high	12 min.
Courge musquée	En deux 15				Légumes			Pression high	15 min.
Courge poivrée	En deux 4-6				Fruits à noyaux	Cerises, prunes, pêches etc.		Pression high	18 min.
Endive	2-3			4-5	Fruits avec cœur	Pommes, poires, etc.		Pression high	25 min.
Épinard	0	0		3-4	Dans un IP 6 pintes, mettre 1 tasse d'eau, le support, les fruits ou légumes dans un panier vapeur. Cuire sous pression.				
Gumbo (orka)	3	2		3-4					
Haricot	1-2			2-3					
Légumes mélangés		3-4		4-6					
Mais	3-4	Grains 1-2		Grains :3-4 Entier : 4-6					
Navet		Petit 5 Gros 9							
Oignon	8-10	2-3		3-4					
Patate douce	Entière 15-20 En deux 8-10	2-4							
Petits pois (écossés ou non)	1-2			2-3					
Pois mange tout	0-1			1-2					
Poivron		2-3		4-5					
Poireaux		2-3		3-4					
Pomme terre	Petites : 8-10 Grosses 12-15	3-4	Pilées Morceaux 8-9 min Nr 5						
Rutabaga		3-6		4-8					
Tomate	3-4	2-3		4-5					
Zucchini		2							

Quantités, temps calculé pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Maryse Thomas, Myriam Charron, Katherine Boutet)