

# Instant pot : temps cuisson

# Légumes/Riz/Céréales/ Œufs

Note : Temps en minutes. Temps de cuisson pour cuisson au fond de la cuve de l'IP. Pression high.

P.I.P. : Pour une cuisson dans un bol, sur le support (trivet) avec eau dans le fond du Instant Pot. Le temps de cuisson pourrait devoir être augmenté de 30%.

Version 2

Céréales	Temps	Proportion Grains : Eau	Riz	Temps	Proportion Grains/eau
Amaranthe (rincé)	3	1 : 2	<b>Riz (rincé)</b> NR/5-10 mins		Riz : eau
Avoine époutée	3-5	2 : 3	Riz basmati	4	1 : 1,5
Bulgur (Boulgour)	6 /QR	1 : 2	Riz jasmin	4	1 : 1
Congee épais	15-20	1 : 4 1 : 5	Riz blanc	3 / court 8/ long	1 : 1,5
Congee peu épais	15-20	1 : 6 1 : 7	Riz sauvage	25-35	1 : 2,5
Couscous	2-3 /QR	1 : 2	Riz brun	20-22	1 : 1
Épeautre entier	18/ NR5	1 : 3	Mélange de riz sauvages	25-28	1 : 2,5
Épeautre perlé	8 /NR5	1 : 2			
Farine avoine	2-3 QR	1 : 2			
Gruau	5-7/NR10	1 : 6 1 : 7	<b>Riz (non rincé)</b> Nr/5-10 mins		Riz : eau
Millet	10-12 QR	1 : 1,75	Riz Arborio (carnaroli, risotto)	5	1 : 2
Orge mondée	25-30 /QR	1 : 3 1 : 4	Riz brun (cargo, noir, rouge)	22	1 : 1,25
Orge perlée	20-22 /QR	1 : 2	Riz sushi	5	1 : 1
Polenta	Fin : 5 /NR10 Épais : 8-10 /NR10	1 : 4	Riz sushi (basmati)	6 (NR10)	1 : 1
Quinoa (rouge ou tricolore)	2/ NR10	1 : 1,5 1 : 1 2/3	Uncle Ben's	5 (QR)	1 : 1,5
Quinoa blanc	2/ NR10	1 : 1,5 1 : 1 2/3	Riz romano	5	1 : 2,25
Quinoa (cuisson rapide)	1 / NR8	1 : 1,25			
Sarrazin/kasha	3	1 : 1 3/4			
Semoule blé dur	4-6	1 : 3			
Sorgho	30-35	1 : 2,5			
Teff	3	1 : 2,5			
Tofu	3/ QR				

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

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

## Instant pot : temps cuisson

## Haricots/ Lentilles

Note : la fraîcheur, la marque et le temps de trempage peuvent faire varier les temps de cuisson.

Version 2

Haricots Lentilles	Minutes Sèches	Minutes Trempés	Couvrir d'eau nr/20	Minutes Sèches	Minutes Trempés	Couvrir d'eau nr/20	Minutes Sèches	Minutes Trempés
Haricots de lima	20-25	6-8	Lentilles vertes	6	n/a	Pois chiches	30-40	12-14
Haricots Pinto	20-25	4-6	Lentilles jaunes, rouge	1-2	n/a	Pois verts cassés	6-10	n/a
Haricots navy	20-25	4-7	Lentilles brunes	6	n/a	Pois d'Angole	25-30	6-9
Haricots noirs	24-28	4-6	Lentilles noires Béluga	4-6	n/a	Pois jaune (Cassés)	6-10	n/a
Haricots rouges	12-15	5-8	Lentilles rouges	6	n/a	Pois entiers	12-15	6-8
Haricots blancs	25-30	8-10	Lentilles française vertes (du Puy)	4-6	n/a	Soya noir Huile pour que la peau s'enlève	35-45	17-20
Haricots à œil noir	6-7	3	Cannellini	20-30	5-8	Soja jaune	35-45	17-20
Adzuki	10-15	5-9	Borlotti	25-35	7-10	Gourganes Huile pour que la peau s'enlève.		8-10 Low pressure
Mung	6-8	n/a	Flageolet	25-30	6-10			
Anasazi	16-18	4-7						
Haricots d'Espagne	17-20	12-14						

-Pour chaque tasse de légumineuse : Si trempées ajouter ½ à ¾ tasse de liquide. Non trempées 2 tasses de liquide. Sel après cuisson  
-Nr minimum de 20 min. pour éviter de faire éclater les légumineuses

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Myriam Charron, Katerine Boutet)

## Instant pot : temps cuisson

## Dâtes

Note : la fraîcheur, la marque ou l'épaisseur peuvent faire varier les temps de cuisson. Pâtes sans gluten, même temps et proportions.

Version 2

Dâtes QR	Formule pour les pâtes : temps indiqué sur la boîte, divisé par 2, moins 1. Exemple : temps/boîte 8 minutes : 8/2 = 4 -1= 3 minutes de cuisson sous pression.							
	Cru	Eau	Temps		Cru	Eau	Temps	
Spaghettis	8 oz/226gr	5 tasses	6-7		Orzo	1 1/3 t.	3 tasses	3
Spaghettinis	8 oz/226gr	5 tasses	5-6		Alphabets	1 1/3 t.	4 2/3 t.	2-3
Linguinis	8 oz/226gr	4 ½ t.	6-7		Nouilles aux œufs	5 tasses	5 tasses	5
Fettuccinis	8 oz/226gr	3 ½ t.	6-7		Farfalles (nœuds)	4 tasses	5 tasses	5
Macaronis (coudes)	2 tasses/ 1 lb	4 ½ t.	5-6		Lasagne	Sans cuisson	Dans la sauce	22
Rotinis	3 tasses	4 tasses	5-6		Coquilles	3 tasses	4 tasses	5
Pennes, Zitis	3 tasses	4 1/2	7					
Fusillis	3 tasses	4 tasses	5-6		SIDE KICK (Eau seulement)	2 sachets	4 tasses	3-4 nr
Rigatonis	3 tasses	4 ½ t.	7		Pâte pizza et pain Faire lever		Huiler la cuve	20 min Mode yogourt
Cavatappi (scoobidoo)	3 tasses	4 1/2	6					

Les pâtes farcies ont tendances à éclater, non conseillé.

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

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