



amazonbasics

AUTOUISEUR ÉLECTRIQUE MULTIFONCTION

Recettes



amazonbasics



AUTOUISEUR ÉLECTRIQUE

Recettes

**AmazonBasics Autocuiseur électrique multifonction 23-en-1,
5,5 L, 1 000 W, acier inoxydable brossé**

INDEX

Tarte au bœuf et à la Guinness	4
Goulasch hongrois	6
Daube de bœuf	8
Bœuf braisé classique avec des pâtes	11
Poulet entier au citron et aux herbes	13
Poulet Adobo	15
Ratatouille	17
Purée de pommes de terre	19
Pommes de terre entières	21
Artichaut nature	23
Gruau à la pomme avec granola de noix de coco en garniture	25
Risotto milanais	27
Riz pilaf	29
Houmous	31
Haricots blancs à la sauce barbecue	33
Bouillon de bœuf	35
Bouillon de légumes	37
Bouillon de poisson	39
Biryani (curry) de légumes	41
Bouillon de poulet	44
Gâteau coulant au chocolat	46
Croissants façon pain perdu avec figues	48
Vichyssoise	50
Porc à la bolognaise avec pancetta et sauge	52
Tacos de bouts de côtes de bœuf	54

MEAT PROGRAM

Tarte au bœuf et à la Guinness



PRÉPARATION

20 min *plus temps
de refroidissement
et de cuisson*



PRESSURE COOK

80KPa
60 min



SLOW COOK

5–6 heures HI
8–10 heures LO



POUR

8



INGRÉDIENTS

- 50 g de farine tout usage
- 2 cuillères à café de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 1,8 kg de paleron, paré, découpé en morceaux de 3 cm
- 80 ml d'huile d'olive
- 150 g de lardons
- 1 gros oignon coupé en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 90 g de concentré de tomates
- 1 bouteille de Guinness (440 ml) ou d'une autre bière brune stout
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de thym frais ou de romarin haché
- 3 cuillères à soupe de sauce Worcestershire

- 1 Mélanger la farine, le sel et le poivre noir dans un grand saladier. Ajouter le bœuf et mélanger jusqu'à ce que la viande soit bien enrobée
- 2 Sélectionner la fonction Sauté et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement, ajouter la moitié du bœuf et le faire colorer de tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Réserver sur une assiette. Répéter l'opération avec le bœuf restant et réserver sur l'assiette.
- 3 Sélectionner la fonction Sauté, température HI. Ajouter les lardons et faire suer pendant 2 à 3 minutes. Ajouter l'oignon, l'ail et faire cuire à feu doux pendant 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et légèrement coloré.
- 4 Incorporer le concentré de tomates et laisser cuire pendant 1 minute. Ajouter la Guinness et porter à ébullition, laisser cuire jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Ajouter la feuille de laurier, le thym haché, la sauce Worcestershire et rajouter le bœuf avec les sucs de cuisson.
- 5 Sélectionner **PRESSURE COOK Meat** ou **SLOW COOK**. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, rectifier l'assaisonnement et laisser complètement refroidir au réfrigérateur.
- 7 Lorsqu'il est bien refroidi, utiliser le mélange pour garnir la tarte.

MEAT PROGRAM

Goulasch hongrois



PRÉPARATION

20 min



PRESSURE COOK

80KPa
50 min



SLOW COOK

5–6 heures HI
8–10 heures LO



POUR

8



INGRÉDIENTS

- 2 oignons coupés en quartiers
- 150 g de jambon coupé en dés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de bœuf coupé en dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 360 ml d'eau
- 3 cuillères à café de poudre de bouillon de bœuf
- 3 cuillères à café de poudre de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de paprika moulu
- 2 grandes feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe de farine complète

- 1 Faire cuire les oignons et le jambon dans l'huile sur la fonction Sauté pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- 2 Lorsqu'ils sont cuits, remettre les oignons et le jambon, ajouter l'ail et faire cuire pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter le bœuf, 240 ml d'eau, la poudre de bouillon, le paprika moulu, les feuilles de laurier et le concentré de tomates, bien mélanger.
- 4 Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes sur la fonction Meat. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.
- 5 Dissoudre la farine dans 120 ml d'eau et l'incorporer lentement dans le goulasch pour l'épaissir.
- 6 Faire cuire pendant 5 minutes supplémentaires sur la fonction Sauté, retirer les feuilles de laurier et servir avec des pommes de terre vapeur ou en purée.

MEAT PROGRAM

Daube de bœuf



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

80KPa
30 min



SLOW COOK

6-8 HEURES HI
7-9 HEURES LO



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 1.5 kg de paleron, découpé en cubes de 3 cm
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons finement émincés
- 1 bouteille de vin blanc sec (750 ml)
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 1 boîte de 400 g de tomates italiennes pelées dans leur jus
- 2 gousses d'ail coupées en deux
- 1 bouquet garni (feuille de laurier, thym frais, persil plat attachés)
- 1 carotte en tranches
- Persil plat haché pour la garniture

1

Dans un grand saladier, mélanger le bœuf avec le sel et le poivre jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.

2

Sélectionner la fonction Sauté et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement, ajouter la moitié du bœuf et le faire colorer de tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Réserver dans un bol. Répéter l'opération avec le reste de bœuf et réserver dans le bol.

3

Ajouter les oignons et laisser cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le vin blanc et porter à frémissement, bien mélanger pour décoller les morceaux colorés. Laisser cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide réduise quasiment de moitié.

4

Incorporer la moutarde de Dijon en fouettant. Reverser le bœuf et ses sucs dans le bol de cuisson avec les tomates, l'ail et le bouquet garni.

5

Sélectionner PRESSURE COOK Meat ou SLOW COOK. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.

6

Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir le couvercle et disposer le bœuf, les tomates et les oignons dans un plat de service. Sélectionner la fonction Sauté et la température souhaitée. Écumer le gras de la surface et laisser cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaisse et atteigne la consistance voulue.

7

Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir le couvercle et disposer le bœuf, les tomates et les oignons dans un plat de service. Sélectionner la fonction Sauté et la température souhaitée. Écumer le gras de la surface et laisser cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaisse et atteigne la consistance voulue.

MEAT PROGRAM

Boeuf braisé classique avec des pâtes



PRÉPARATION

20 min



PRESSURE COOK

80KPa
40 min



SLOW COOK

5-7 HEURES HI
9-11 HEURES LO



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 1.5 kg e rôti de palette, coupé en deux, paré
- 3 cuillères à café de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à café de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 60 ml de vin rouge
- 500 g de mini-carottes
- 150 g de petits pois surgelés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym frais
- 1 branche de romarin frais
- 250 ml de bouillon de bœuf ou de poulet

1

Assaisonner les moitiés de rôti avec le sel et le poivre et les enrober avec la farine.

2

Sélectionner la fonction SEAR et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement et faire colorer la viande en deux fois, environ 2 minutes par face.

3

Réserver le rôti sur une assiette. Ajouter l'oignon et laisser cuire pendant environ 2 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le vin rouge et laisser cuire pendant 1 min supplémentaire ou jusqu'à ce que le volume de vin ait considérablement réduit.

4

Remettre le rôti dans l'autocuiseur avec les carottes, l'ail, la feuille de laurier, le thym et le romarin. Verser le bouillon par-dessus. Sélectionner PRESSURE COOK Meat ou SLOW COOK. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 20 minutes. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.

5

Lorsque la cuisson est terminée, transférer la viande sur une planche à découper et couvrir avec un film. Écumer le gras de la surface de la sauce et retirer la feuille de laurier et les branches de thym et de romarin.

6

Ajouter les pois et sélectionner la fonction Sauté, laisser cuire pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et atteigne la consistance voulue.

7

Trancher le rôti dans le sens contraire des fibres de la viande, placer sur un plat de service chaud et arroser de sauce et de légumes. À servir avec des pâtes.

POLTRY PROGRAM

Poulet entier au citron et aux herbes



PRÉPARATION

10 min



PRESSURE COOK

80KPa
30 min



SLOW COOK

3-5 HEURES HI
4-6 HEURES LO



POUR

4



INGRÉDIENTS

- 1 poulet entier de 1,5 kg rincé et séché
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 branche de romarin frais
- 1 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- 4 branches de thym frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit citron
- 125 ml d'eau

- 1 Effeuillez les branches de thym et de romarin, hacher finement. Récupérer le zeste et le jus du citron, réserver à part.
- 2 Mélanger les herbes hachées, le zeste de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive dans un petit bol. Étaler le mélange à l'intérieur et à l'extérieur du poulet.
- 3 Sélectionner la fonction Sauté et préchauffer le bol de cuisson. Faire colorer le poulet des deux côtés, 3 à 5 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette.
- 4 Placer le trépied dans le bol de cuisson et ajouter de l'eau. Placer le poulet sur le trépied, côté filet vers le haut.
- 5 Sélectionner PRESSURE COOK Poultry ou SLOW COOK. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer le poulet avec précaution et le transférer sur un plat de service. Servir immédiatement.

Conseils : Placer le poulet sous un grill chaud pendant quelques minutes pour faire dorer et croustiller la peau.

POLTRY PROGRAM

Poulet Adobo



PRÉPARATION
15 min



PRESSURE COOK
80KPa
15 min



SLOW COOK
5-7 HEURES HI
9-11 HEURES LO



POUR
6-8



INGRÉDIENTS

- 2 kg e cuisses de poulet non désossées
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de vinaigre blanc
- 60 ml de sauce soja
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à café de grains de poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- Oignons nouveaux finement ciselés pour la garniture

- 1 Mélanger le vinaigre et la sauce soja dans un grand saladier, ajouter le poulet et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Laisser reposer 10 minutes.
- 2 Verser le poulet, la marinade et le reste des ingrédients dans le bol de cuisson.
- 3 Sélectionner **PRESSURE COOK Chicken** ou **SLOW COOK POT**. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 20 minutes. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, réserver le poulet sur un plat et couvrir avec un film pour le garder au chaud.
- 5 Sélectionner le mode **Sauté** et la température voulue et laisser cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Verser la sauce dans un bol, ajouter le poulet autour et parsemer d'oignons nouveaux ciselés. Servir avec du riz blanc vapeur.

VEGETABLES PROGRAM

Ratatouille



PRÉPARATION

10 min



PRESSURE COOK

80KPa
10 min



POUR

8



INGRÉDIENTS

- 1 aubergine moyenne (450 g), coupée en dés
- 2 cuillères à café de sel
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 oignon rouge coupé en dés
- 2 poivrons rouges coupés en dés
- 1 kg de courgettes, coupées en dés
- 4 grosses tomates (700 g) coupées en dés
- 10 branches de thym ficelées
- 1 pincée de flocons de piment fort
- 2 gousses d'ail écrasées
- 6 branches de romarin frais pour la garniture

- 1 Saupoudrer l'aubergine d'une cuillère à café de sel et laisser dégorger dans une passoire au-dessus d'un bol.
- 2 Sélectionner la fonction Sauté, la température HI et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement, puis ajouter les oignons et faire revenir pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Presser l'aubergine pour en extraire le maximum de liquide puis l'ajouter dans le bol de cuisson avec les poivrons et les courgettes. Laisser cuire quelques minutes en mélangeant, jusqu'à ce que l'excédent de liquide se soit évaporé.
- 4 Ajouter les tomates en dés et le bouquet de thym. Saupoudrer d'une cuillère à café de sel et de flocons de piment fort.
- 5 Sélectionner **PRESSURE COOK Vegetables**. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir le couvercle et ajouter l'ail émincé. Si la sauce est trop liquide, sélectionner la fonction Sauté et la température souhaitée. Faire cuire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 7 Ajuster l'assaisonnement à votre goût et servir.

STEAM PROGRAM

Purée de pommes de terre



PRÉPARATION

20 min



PRESSURE COOK

80KPa
20 min



POUR

4-6



INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre nettoyées
- 125 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sel
- 125 ml de lait chaud
- 60 g de beurre doux coupé en dés
- Poivre noir fraîchement moulu

1

Peler les pommes de terre si nécessaire et les couper en gros morceaux de la même taille. Verser les pommes de terre et l'eau dans le bol de cuisson et saupoudrer de sel.

2

Sélectionner **PRESSURE COOK Steam**. Laisser refroidir la machine avant de l'ouvrir.

3

Lorsque la cuisson est terminée, bien égoutter les pommes de terre et les remettre dans le bol de cuisson. Écraser les pommes de terre en ajoutant petit à petit le lait chaud et le beurre. Assaisonner avec le sel et le poivre noir fraîchement moulu.

STEAM PROGRAM

Pommes de terre entières



PRÉPARATION
5 min



PRESSURE COOK
80KPa
10 min



POUR
6



INGRÉDIENTS

- 1 kg de pommes de terre entières avec la peau, nettoyées
- 125 ml d'eau

1

Placer les pommes de terre et l'eau dans le bol de cuisson.

2

Sélectionner **PRESSURE COOK Steam**.

3

Lorsque la cuisson est terminée, laisser les pommes de terre reposer pendant 5 minutes avant de les retirer du bol.

STEAM PROGRAM

Artichaut nature



PRÉPARATION
10 min



PRESSURE COOK
80KPa
5 min



POUR
8



INGRÉDIENTS

- 8 grands artichauts rincés
- 125 ml d'eau
- 1 citron
- Huile d'olive, vinaigrette ou vinaigre balsamique de Modène en accompagnement

1

Préparer un grand bol d'eau mélangée avec le jus du citron.

2

Couper la tige et retirer toutes les petites feuilles de la base de l'artichaut. Couper le tiers supérieur de l'artichaut, retirer la partie pointue de toutes les feuilles extérieures et placer dans l'eau citronnée. Répéter l'opération avec les autres artichauts.

3

Juste avant la cuisson, égoutter les artichauts en les plaçant sur une assiette avec la partie coupée vers le bas.

4

Remplir le bol de cuisson avec 125 ml d'eau et placer le trépied à l'intérieur. Déposer 4 artichauts, côté coupé vers le bas, sur le trépied.

5

Sélectionner **PRESSURE COOK Vegetables** 80 kPa / 5 min.

6

Lorsque la cuisson est terminée, retirer les artichauts et laisser légèrement refroidir. Répéter l'opération avec les autres artichauts. Servir avec de l'huile d'olive, de la vinaigrette ou du vinaigre balsamique de Modène.

SLOW COOK PROGRAM

Gruau à la pomme avec granola de noix de coco en garniture



PRÉPARATION
10 min



SLOW COOK
8-10 HEURES LO



POUR
4-6



INGRÉDIENTS

Granola:

- 120 g de noix ou noix de pécan grossièrement hachées
- 80 g d'amandes grossièrement hachées
- 40 g de lamelles de noix de coco non sucrées
- 50 g de graines de courge
- 35 g de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 80 ml de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 gousse de vanille coupée en deux et égrainée
- Gruau 200 g de flocons d'avoine entiers classiques
- 800 ml d'eau
- 6 dattes Medjoul dénoyautées et hachées
- 1 pomme préparée et hachée
- Du lait en accompagnement

- 1 Préchauffer le four à 140°C et tapisser une plaque de papier cuisson.
- 2 Verser les noix, la noix de coco, les graines de courge, les graines de tournesol et les graines de chia dans un bol, bien mélanger.
- 3 Faire chauffer le sirop d'érable, l'huile de coco et les grains de vanille dans une petite casserole à feu doux. Verser le mélange sur les ingrédients secs du granola et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
- 4 Répartir régulièrement sur la plaque de cuisson et laisser cuire au four 20 à 30 minutes en remuant une ou deux fois. Le granola doit être en majeure partie sec et toasté. Retirer du four et laisser refroidir.
- 5 Mélanger les ingrédients du gruau dans le bol de cuisson.
- 6 Sélectionner SLOW COOK, température LO, 6 heures.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, mélanger avec le lait et recouvrir de granola.

WHITE RICE PROGRAM

Risotto milanais



PRÉPARATION
15 min



PRESSURE COOK
80KPa
15 min



POUR
4-6



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 g de riz Arborio
- 125 ml de vin blanc sec
- 1,25 litre de bouillon de poulet
- Une pincée de stigmates de safran
- 40 g de parmesan finement râpé, plus une dose pour la garniture
- Sel et poivre à votre goût

1

Sélectionner la fonction Sauté, température MED et préchauffer le bol de cuisson. Ajouter l'huile d'olive, la moitié du beurre et l'oignon et laisser cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2

Ajouter l'ail et le riz et laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant constamment. Verser le vin et laisser cuire jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Verser 1 litre de bouillon de poulet et les stigmates de safran.

3

Sélectionner PRESSURE COOK White rice.

4

Lorsque la cuisson est terminée, ajouter le bouillon restant, le parmesan et le reste du beurre. Assaisonner avec du sel et du poivre et servir immédiatement, saupoudré de parmesan supplémentaire.

WHITE RICE PROGRAM

Riz pilaf



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

80KPa

15 min



POUR

8



INGRÉDIENTS

- 415 ml de bouillon de poulet
- 60 ml d'eau
- Une pincée de stigmates de safran
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 oignon moyen finement haché
- 1 branche de céleri finement hachée
- 450 g de riz long blanc, rincé
- ½ cuillère à café de sel
- 65 g d'amandes effilées torréfiées

- 1 Faire chauffer le bouillon et l'eau dans une petite casserole à feu moyen. Lorsque le liquide est chaud, y émietter le safran et mélanger. Retirer du feu.
- 2 Placer le beurre dans le bol de cuisson. Sélectionner la fonction Sauté et, lorsque le beurre est fondu et frémissant, ajouter les oignons et le céleri hachés. Faire cuire 3 à 5 minutes en remuant de temps à temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 Verser le riz et laisser cuire 1 à 2 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le riz devienne opaque. Ajouter le bouillon au safran et le sel. Couvrir et verrouiller le couvercle. Sélectionner le mode Rice.
- 4 Lorsque la valve s'abaisse, retirer précautionneusement le couvercle en l'éloignant de vous pour permettre à la vapeur de se disperser. Mélanger le riz, ajouter les amandes.

BEANS PROGRAM

Houmous



PRÉPARATION
15 min



PRESSURE COOK
80KPa
30 min



SLOW COOK
5-7 HEURES HI
9-11 HEURES LO



POUR
4



INGRÉDIENTS

- 200 g de pois chiches secs, rincés et triés
- 750 ml d'eau
- 160 ml de tahini (crème de sésame)
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml de jus de citron
- 2 petites gousses d'ail écrasées
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- Une pincée de piment de Cayenne

- 1 Placer les pois chiches et l'eau dans le bol de cuisson.
- 2 Sélectionner **PRESSURE COOK Beans**. Lorsque la cuisson est terminée, réserver les pois chiches, conserver 125 ml d'eau de cuisson et laisser légèrement refroidir.
- 3 Fouetter ensemble le tahini et l'huile d'olive dans un petit bol.
- 4 Mixer les pois chiches, le jus de citron, l'ail, le sel, le cumin, le piment de Cayenne et l'eau de cuisson dans un mixeur pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que le mélange soit bien mixé. Racler le bol avec une spatule en caoutchouc. Pendant que le mixeur tourne, ajouter régulièrement le mélange huile d'olive-tahini par la cheminée ; continuer à mixer pendant environ 15 secondes, jusqu'à ce que le houmous soit lisse et crémeux, en raclant les bords du bol si nécessaire.
- 5 Verser le houmous dans un bol, couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer pendant 30 minutes au minimum avant de servir.
- 6 Servir avec un pain pita chaud ou des crudités.

BEANS PROGRAM

Haricots blancs à la sauce barbecue



PRÉPARATION
15 min



PRESSURE COOK
80KPa
25 min



SLOW COOK
8-10 HEURES HI
10-12 HEURES LO



POUR
8



INGRÉDIENTS

- 4 tranches de bacon finement hachées
- 1 petit oignon émincé
- 3 gousses d'ail écrasées
- 450 g de petits haricots blancs secs, rincés et triés
- 1 litre d'eau
- 125 ml de café noir fort
- 250 ml de concentré de tomate
- 110 g de cassonade tassée
- 1 cuillère à soupe de moutarde brune préparée
- 1 cuillère à soupe de mélasse
- 1 cuillère à café de Tabasco ou sauce similaire
- 1 cuillère à café de poudre de piment (optionnel)
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre

1

Sélectionner la fonction SAUTÉ, la température HI et préchauffer le bol de cuisson. Ajouter le bacon et laisser cuire pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à croustiller. Ajouter l'oignon et laisser cuire pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

2

Verser l'ail et laisser cuire 30 secondes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le vinaigre.

3

Sélectionner PRESSURE COOK Beans. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 25 minutes.

4

Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir le couvercle et sélectionner REDUCE ainsi que la température souhaitée. Ajouter le vinaigre et laisser cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide épaisse et prenne une consistance sirupeuse.

BROTH PROGRAM

Bouillon de bœuf



PRÉPARATION
25 min



PRESSURE COOK
80KPa
30 min



SLOW COOK
8-10 HEURES HI
10-12 HEURES LO



POUR
4-6



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1,5 kg d'os de bœuf
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- 1 gros oignon non-épluché et coupé en quartiers
- 1 carotte grossièrement hachée
- 1 branche de céleri grossièrement hachée
- 2 gousses d'ail non-épluchées
- 10 grains de poivre noir
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym frais
- 2,5 litres d'eau froide

1

Sélectionner la fonction Sauté et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement puis, en plusieurs fois, faire colorer les os de tous les côtés, 3 à 4 minutes par côté. Réserver les os colorés sur un plat.

2

Ajouter le concentré de tomates, l'oignon, les carottes et le céleri et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Laisser cuire 5 à 7 minutes jusqu'à coloration.

3

Remettre les os ainsi que leurs sucs de cuisson dans le bol de cuisson. Ajouter le reste des ingrédients.

4

Sélectionner PRESSURE COOK Soup.

5

Lorsque la cuisson est terminée, laisser le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être filtré à travers une étamine. Laisser au réfrigérateur toute la nuit afin que le gras remonte à la surface et se solidifie.

BROTH PROGRAM

Bouillon de légumes



PRÉPARATION

5 min



PRESSURE COOK

80KPa
15 min



SLOW COOK

4-6 HEURES HI
6-8 HEURES LO



POUR

4-6



INGRÉDIENTS

- 2 gros oignons non-épluchés et coupés en deux
- 4 branches de céleri coupées en morceaux de 3 cm
- 2 grosses carottes épluchées, coupées en morceaux de 3 cm
- 200 g de champignons de Paris coupés en deux
- 1 tête d'ail coupée en deux transversalement
- 1 cuillère à café de grains de poivre noir entiers
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym frais
- 6 branches de persil plat
- 2,5 litres d'eau froide

1

Placer tous les ingrédients dans le bol de cuisson.

2

Sélectionner **PRESSURE COOK Broth** ou **SLOW COOK STOCK**. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 15 minutes.

3

Lorsque la cuisson est terminée, laisser le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être filtré à travers une étamine.

BROTH PROGRAM

Bouillon de poisson



PRÉPARATION
10 min



PRESSURE COOK
80KPa
10 min



SLOW COOK
1-3 heures HI
2-4 heures LO



POUR
4-6



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de têtes et arêtes de poisson rincées
- 50 g de céleri-branche haché (optionnel)
- 2 carottes
- 1 petit poireau (uniquement les parties blanches et vert clair), lavé et haché
- 2 branches de thym frais
- 4 branches de persil plat
- 240 ml de vin blanc
- 2,5 litres d'eau froide

1

Sélectionner la fonction SEAR et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer l'huile d'olive jusqu'à frémissement puis ajouter les arêtes et laisser cuire 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent opaques mais pas colorées. Ajouter le reste des ingrédients.

2

Sélectionner PRESSURE COOK broth ou SLOW COOK STOCK. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 10 minutes.

3

Lorsque la cuisson est terminée, laisser le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être filtré à travers une étamine. Laisser au réfrigérateur toute la nuit afin que le gras remonte à la surface et se solidifie. Retirer les morceaux de gras solidifiés et les jeter.

CURRY PROGRAM

Biryani (curry) de légumes



PRÉPARATION

20 min



PRESSURE COOK

80KPa
15 min



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de ghee ou d'huile végétale
- 1 oignon rouge coupé en dés 1 morceau de gingembre de 2 cm pelé et râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 300 g de pommes de terre coupées en cubes de 1 cm
- 300 g de sommités de chou-fleurs
- 150 g de haricots verts coupés en morceaux de 2 cm
- 120 g de petits pois surgelés
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de piment moulu
- 2 cuillères à soupe de garam masala
- 140 g de purée de tomates
- 250 g de bouillon de légumes
- 500 ml de yaourt nature épais
- 2 cuillères à café de sel
- 300 g de riz basmati lavé et égoutté
- 2 branches de feuilles de curry fraîches (optionnel)
- Yaourt en accompagnement

1

Sélectionner la fonction Sauté, la température HI et préchauffer le bol de cuisson. Ajouter 2 cuillères à soupe de ghee et faire sauter les oignons 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres. Ajouter le gingembre et l'ail et laisser cuire 1 à 2 minutes supplémentaires.

2

Ajouter les pommes de terre et laisser cuire 5 minutes.

3

Ajouter le reste des légumes, les épices, la purée de tomates et le bouillon de légumes et bien mélanger. Porter à ébullition puis baisser la température à MED ou LO pour obtenir un léger frémissement.

4

Ajouter doucement le yaourt et 2 cuillères à café de sel. Retirer la moitié du mélange de légumes du bol de cuisson et réserver.

5

Répartir la moitié du riz sur les légumes, le riz doit recouvrir complètement les légumes. Répartir le reste des légumes sur le riz puis couvrir avec le reste de riz.

6

Sélectionner **PRESSURE COOK CURRY**.

7

Lorsque la cuisson est terminée, laisser reposer 5 minutes avant d'ouvrir le couvercle, mélanger délicatement le riz pour incorporer les légumes.

8

Faire fondre le reste de ghee dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et fumant. Ajouter les feuilles de curry et les faire poêler rapidement avant de les verser sur le riz. Ajouter du yaourt sur le dessus avant de servir.

SOUP PROGRAM

Bouillon de poulet



PRÉPARATION

5 min



PRESSURE COOK

80KPa
30 min



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 1,5 kg d'os et/ou morceaux de poulet
- 1 gros oignon épluché et coupé en quartiers
- 2 carottes grossièrement hachées
- 10 grains de poivre noir
- 2 branches de céleri grossièrement hachées
- 2 gousses d'ail non-épluchées
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym frais
- 5 branches de persil plat
- 2,5 litres d'eau froide

1

Placer tous les ingrédients dans le bol de cuisson.

2

Sélectionner **PRESSURE COOK SOUP**.

3

Lorsque la cuisson est terminée, laisser le bouillon refroidir jusqu'à ce qu'il puisse être filtré à travers une étamine. Laisser au réfrigérateur toute la nuit afin que le gras remonte à la surface et se solidifie. Retirer les morceaux de gras solidifiés et les jeter.

MULTYGRAIN PROGRAM

Gâteau coulant au chocolat



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

80KPa
10 min



POUR

4



INGRÉDIENTS

- 120 g de beurre coupé en morceaux, plus un peu pour graisser le plat
 - 2 cuillères à soupe de poudre de cacao tamisée
 - 200 g de chocolat noir haché
 - 2 œufs battus
 - 1 cuillère à café d'extrait de vanille
 - 75 g de sucre en poudre
 - 35 g de farine complète
- En accompagnement :**
Glace vanille

- 1 Graisser et fariner 4 moules à dariole de 150 ml avec du beurre et de la poudre de cacao.
- 2 Mélanger le beurre et le chocolat dans un grand bol passant au micro-ondes et faire chauffer 30 secondes. Mélanger et répéter l'opération jusqu'à ce que le chocolat et le beurre soient fondus. Ajouter les œufs battus et la vanille et mélanger.
- 3 Verser la farine et le sucre mélangés. À l'aide d'une cuillère, répartir la préparation dans les moules à dariole jusqu'à ce qu'ils soient bien pleins.
- 4 Placer le trépied dans le bol de cuisson et verser 250 ml d'eau dans le bol. Placer une petite assiette sur le trépied et disposer les moules dessus.
- 5 Sélectionner **PRESSURE COOK** Multigrain.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirer précautionneusement les moules et laisser reposer pendant 8 à 10 minutes. Passer une lame de couteau entre le gâteau et le moule avant de le démouler sur une assiette. Servir avec de la glace vanille.

MULTYGRAIN PROGRAM

Croissants façon pain perdu avec figues



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

50KPa
15 min



SLOW COOK

2 heures LO



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait
- 200 ml de crème
- 1 gousse de vanille coupée en deux et égrainée
- 6 gros croissants de la veille (400 g)
- 140 g de confiture de figues
- 95 g de figues séchées coupées en cubes
- 60 ml de sirop d'érable
- 3 œufs
- 110 g de sucre

1

Faire chauffer le lait, la crème et la gousse de vanille sans porter à ébullition. Retirer du feu, jeter la gousse de vanille et laisser refroidir

2

Couper les croissants en deux dans la longueur et tartiner une couche épaisse de confiture de figues sur une moitié ; refermer les croissants et couper chaque croissant en 3. Disposer la moitié des croissants dans un plat en céramique de 1,5 L qui rentre dans le bol de cuisson.

3

Répartir la moitié des figues sur les croissants et verser dessus la moitié du sirop d'érable. Répéter l'opération avec l'autre moitié des croissants, des figues et du sirop d'érable.

4

Blanchir les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne crémeux. Incorporer dans le mélange de lait. Verser sur les croissants et laisser reposer 10 minutes afin que les croissants absorbent tout le liquide.

5

Placer le trépied dans le bol de cuisson et verser 250 ml d'eau dans le bol. Couvrir le plat avec un film et le placer sur le trépied.

6

Sélectionner **PRESSURE COOK** Multigrain ou **SLOW COOK**.

7

Lorsque la cuisson est terminée, retirer précautionneusement le plat de l'auto cuiseur. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

CONGEE PROGRAM

Vichyssoise



PRÉPARATION
10 min



PRESSURE COOK
80KPa
25 min



POUR
4



INGRÉDIENTS

- 40 g de beurre doux
- 4 poireaux moyens (uniquement les parties blanches et vert clair), nettoyés et hachés
- 1 petite branche de céleri hachée
- 1 kg de pommes de terre Désirée épluchées et coupées en morceaux de 3 cm
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym frais
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- 125 ml de crème épaisse
- Poivre noir fraîchement moulu
- Ciboulette émincée pour la garniture

- 1 Sélectionner la fonction Sauté, température MED et préchauffer le bol de cuisson. Faire chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux puis ajouter les poireaux et le céleri. Faire sauter environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas bruns.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients, à part la crème, et mélanger.
- 3 Sélectionner **PRESSURE COOK CONGEE**. En cas de cuisson sous pression, régler le temps de cuisson sur 25 minutes.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirer les feuilles de laurier et le thym et mixer jusqu'à obtention d'une soupe lisse. Verser la crème et assaisonner selon votre goût avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu.
- 5 Parsemer de ciboulette émincée et servir immédiatement.

CHILI PROGRAM

Porc à la bolognaise avec pancetta et sauge



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

80KPa
40 min



POUR

6



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de feuilles de sauge fraîches hachées
- 150 g de pancetta finement hachée
- 1,5 kg de viande de porc hachée
- 70 g de concentré de tomates
- 80 ml de vin rouge
- 2 boîtes de 400 g de tomates concassées
- 125 ml de bouillon de bœuf
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût

1

Sélectionner la fonction Sauté, la température LO et préchauffer le bol de cuisson. Ajouter l'huile d'olive et faire cuire l'oignon et l'ail pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas brunis.

2

Monter la température sur MED, ajouter la sauge et la pancetta et laisser cuire pendant 2 minutes supplémentaires.

3

Sélectionner la fonction SEAR et faire cuire le haché de porc en plusieurs fois jusqu'à ce qu'il soit coloré et friable.

4

Incorporer le concentré de tomates et laisser cuire pendant 1 minute. Ajouter le vin et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Ajouter les tomates, le bouillon et la feuille de laurier.

5

Sélectionner PRESSURE COOK CHILI.

6

Lorsque la cuisson est terminée, goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir avec vos pâtes favorites.

CHILI PROGRAM

Tacos de bouts de côtes de bœuf



PRÉPARATION

15 min



PRESSURE COOK

80KPa
40 min



POUR

8



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 3 kg de bouts de côtes de bœuf non désossés
- 1 gros oignon haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 bouteille (375 ml) de bière brune mexicaine
- 125 ml d'eau
- Le zeste d'une orange et son jus réservé à part
- 1 cuillère à café de poudre de piment (ou 2 piments chipotle si vous avez)
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de sel

En accompagnement : Quartiers de citron vert, tortillas chaudes

Garniture suggérée : Oignon blanc et coriandre fraîche hachés

1

Sélectionner la fonction SEAR et préchauffer le bol de cuisson. Verser l'huile végétale et faire chauffer jusqu'à frémissement. En plusieurs fois, faire fortement colorer la viande, environ 3 minutes de chaque côté. Réserver les morceaux colorés sur une assiette.

2

Ajouter les oignons et laisser cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et commencent à colorer. Ajouter l'ail et la bière et laisser cuire jusqu'à ce que la bière ait réduit de moitié.

3

Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger. Remettre la viande colorée dans le bol de cuisson.

4

Sélectionner PRESSURE COOK Chili ou SLOW COOK.

5

Lorsque la cuisson est terminée, retirer précautionneusement les os de la viande et les jeter. Écumer le gras de la surface de la sauce. Effiloche la viande et assaisonner avec le jus d'orange. Servir avec des quartiers de citron vert, des tortillas chaudes et la garniture de votre choix.

amazonbasics