

ARTICLES ▾

RECETTES ▾

PRATIQUE ▾

INSTANT POT

MES LIVRES

Recherche...



MES USTENSILES



(<https://cuisineravecmicheleine.com/wp-content/uploads/2019/01/Instant-Pot-2.jpg>)



(/a-propos/)

Bonjour, je m'appelle Micheline  
C'est un plaisir de vous  
accompagner  
dans votre Cuisine!

À Propos  
(<https://cuisineravecmicheleine.com/a-propos/>)

## Comment cuisiner avec l'Instant Pot

4.3 (85.71%) 7  
vote[s]

### Introduction

Les autocuiseurs dont le populaire Instant Pot amène une petite révolution dans nos cuisines. L'appareil ne convient pas à tous les types de cuisson mais offre une multitude de possibilité pour sauver du temps et de l'énergie en cuisine. Pour vous aider à comprendre comment il fonctionne j'ai décidé d'écrire cet article Comment cuisiner avec l'Instant Pot qui comprend aussi des recettes Instant Pot.

Entre autres, je le trouve formidable pour faire cuire certains légumes dont des betteraves (9 minutes pour des moyennes), faire du yogourt, préparer un Riz pilaf (<https://cuisineravecmicheleine.com/fr/riz-pilaf-dans-linstant-pot/>), des pâtes en sauce, des bouillons et des soupes. En utilisant le programme « sauté » et le programme « slow cook » mijoteuse comme ce plat de Jarret de bœuf aux carottes

(<https://cuisineravecmichele.com/fr/recette-instant-pot-jarret-de-boeuf-aux/>) on salit une seule casserole.

L'appareil est silencieux, très bien isolé et dégage peu de chaleur avec la plupart des programmes. Il est apprécié en temps de canicule pour cuisiner des recettes qui prennent autant de temps à cuire qu'à la manière traditionnelle.

Comme il se branche n'importe où vous aimerez l'inclure dans les bagages pour préparer des repas dans une chambre d'hôtel ou en camping. J'ai même vu sur youtube un camionneur qui fait cuire son repas pendant qu'il conduit.

## Choix de modèles

L'Instant Pot est offert en plusieurs modèles et en format de 3, 6 et 8 litres. Le format 6 litres est le plus populaire mais si vous cuisinez pour plusieurs personnes vous préférerez peut être vous procurer un 8 litres. Les modèles Duo 9 dans 1, l'Ultra et le nouveau Max comportent plus de programmes de cuisson que les anciens modèles. Par exemple il n'est pas possible de faire du yogourt ou de stériliser des pots de conserves avec des modèles de la première génération.

Personnellement je cuisine avec l'Ultra dont j'aime bien pouvoir visualiser l'évolution de la cuisson sur l'écran. Le bouton d'évacuation de la pression est plus facile à utiliser qu'avec les précédents modèles. Il comprend aussi plusieurs programmes (ultra, slow cook, sauté, warm, yogourt) avec l'option custom qui permet de choisir des températures de cuisson différentes. Par exemple lorsque vous faites du yogourt vous pouvez avoir la possibilité de choisir une température de fermentation différente que celles de « low » et « high ».

Comme à ce jour la USDA (<https://preservingfoodathome.com/2014/11/25/can-i-can-in-a-multi-cooker/>) (texte en anglais de l'organisme gouvernemental américain) ne recommande pas de faire des conserves avec un autocuiseur je laisse à mes lecteurs la décision d'en préparer ou non avec le **Max** au programme **sterilize**. Personnellement je m'en tiens aux recommandations de la USDA. L'option indique que l'on peut faire des conserves puisqu'il a une pression de 15 lbs qui est habituellement nécessaire pour faire des conserves mais la USDA mentionne que les conditions de pressurisation sont différentes de celle d'un autoclave utilisé sur une cuisinière. La programme « sterilize » à 11,6 lbs des autres modèles sert à stériliser des contenants seulement. Les positions « low » et « high » du Max sont quasi équivalentes à « low » et « high » des autres modèles Instant Pot. Il se pourrait que la cuisson soit légèrement plus rapide avec un Max car sa pression est de 12,6 psi à « high » tandis que celle des autres modèles est 11,6 psi.

Cuisson du **sous vide**, pour faire ce type de cuisson seul l'appareil **Max** peut le faire sans appareil à immersion. Le livre de mode d'emploi des premiers Instant Pot Ultra indiquait que c'était possible de faire de la cuisson sous vide avec mais maintenant le compagnon a retiré cette information du manuel et ne le recommande pas à cause du trop grand écart de température +ou- 5 °F pour faire du sous vide sécuritairement sans le faire un appareil à immersion. Cet appareil peut être utilisé dans n'importe lequel des modèles Instant Pot de même qu'une casserole sur la cuisinière.

Afin de déterminer quel modèle vous convient je vous suggère de consulter les manuels d'instruction en ligne des différents modèles.

## Les ustensiles en extra

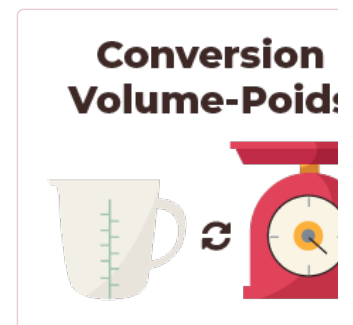
Seulement les contenants en verre, en métal ou en silicone peuvent être employés pour faire cuire des aliments dans l'Instant Pot. Comme l'odeur des aliments s'imprègnent dans le joint d'étanchéité en silicone et qu'elle persiste même après un bon nettoyage, c'est une bonne idée de s'en procurer un deuxième. Vous en aurez un pour les mets salés et un pour les mets sucrés.



- Une marguerite en métal ou en silicone
- Des petites poignées en silicone utiles pour manipuler le rebord mince de la casserole.
- Un moule à ressort de 7 po, un moule à soufflé ou en pyrex de même forme sont aussi pratiques.
- Un support en silicone est utile pour sortir des casseroles, un gâteau de l'autocuiseur. À défaut de



(<https://cuisineravecmichele.com//le-grands-classiques-de-la-cuisine-d/>)



(<https://cuisineravecmichele.com/fr-volume-poids-des-aliments>)

**Guide de températures de températures des cuissons/**  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr-de-temperatures-des-cuissons/>)



(<https://cuisineravecmichele.com/fr-de-temperatures-des-cuissons/>)

- Un support en silicone est utile pour sortir des casseroles, un gâteau de l'autocuiseur. A défaut de support vous pouvez fabriquer une grande bande de papier aluminium



(<https://cuisineravecmicHELINE.com>)

**VOUS AIMEZ  
NOS RECETTES !**

Offrez-nous du c  
(<https://cuisineravecmicHELINE.c>)

## Les Programmes de cuisson

### Soup/Broth

L'appareil chauffe un peu moins à ce programme pour donner une meilleure saveur aux soupes et bouillons.

### Meat/Stew

Pour faire cuire les viandes. En général la basse pression « low » donne une viande tendre tandis que la plus élevée « high » donne une viande qui se défait.

### Bean/Chili

La sélection « high » donne des haricots tendres tandis qu'avec « low » on obtient des haricots plus fermes.

### Cake

Pour faire des gâteaux . Avec ce programme les pâtisseries ne dorent pas comme dans un four conventionnel. Un moule à charnière de 7 po est utile pour ce programme.

### Egg

Pour cuire des œufs mollets et des œufs durs. Vous constaterez que le blanc de l'œuf cuit dur est plus tendre.

### Sauté

La paroi extérieure de l'Instant Pot est très chaude à ce mode. Pour faire sauter, mijoter ou finaliser une cuisson à la suite d'un autre programme. Il est préférable de mettre plus de temps que prévu pour s'assurer que l'appareil n'arrêtera pas de chauffer pendant la cuisson. Une fois terminé on appuie sur le bouton cancel. Vous pouvez débiter la cuisson dès que l'appareil est en mode «preheat » lorsque vous sentez que le corps gras est assez chaud pour saisir les aliments.

### Rice

Ce programme sert à cuire toutes les sortes de riz blanc et c'est l'appareil qui détermine le temps de cuisson tout comme le font les cuiseurs de riz. La sélection « low » donne un riz plus léger tandis que « high » donne un riz un peu plus collant. Lorsque l'alarme sonne la fin de la cuisson laisser reposer 10 minutes avant d'évacuer la pression. Le riz brun est cuit au programme « multigrain » ou au mode « pressure ou manuel » en vous référant au temps suggéré dans le livret de recette. Personnellement j'ai gardé mon cuiseur à riz pratique lorsque je cuisine un plat qui ne me permet pas de faire cuire du riz en même temps dans l'Instant Pot.

### Multigrain

Pour faire cuire du riz brun et autres grains de même que des légumineuses. Certains modèles ont un mode trempage à « warm » de 45 minutes avant de faire cuire les grains.

Les Fêtes, c'est l'occasion de cuisiner les plats typiques des familles d'ici. Si vous avez perdu la recette de gâteau roulé de grand-maman pour la bûche ou que vous ignorez comment préparer des fèves au lard, Les grands classiques de la cuisine d'ici, qui vient de paraître chez Guy Saint-Jean Éditeur, vient à votre rescousse.



**Marie Allard**  
La Presse

## Steam

Pour faire cuire à la vapeur avec la grille de l'Instant Pot ou n'importe quelle marguerite en métal ou en silicone. Ce programme est surtout utilisé pour les légumes et les œufs et l'évacuation de la vapeur est faite immédiatement en fin de cuisson.

## Porridge

Pour faire cuire du gruau (mais pas le gruau 1 ou 5 min c'est plus rapide au micro-ondes), des grains et des légumineuses. La casserole ne doit être remplie à plus de la moitié de sa capacité. Avec ce programme on évacue toujours la pression de façon naturelle.

## Slow cook

Vous pouvez utiliser ce programme pour faire cuire vos recettes à la mijoteuse préférées. Comme la mijoteuse de l'Instant Pot ne fonctionne pas comme une autre mijoteuse standard il faut faire le mijotage (slow cook) à « high ». Un couvercle de verre de la bonne dimension peut être utilisé avec ce programme et le couvercle standard de l'Instant Pot convient aussi mais il faut s'assurer que le bouton pour la pression n'est pas activé.

## Yogourt

Ce programme a deux fonctions, une pour chauffer le lait et une pour faire fermenter le yogourt lorsque le lait a refroidi à la température requise. On peut faire du yogourt en faisant chauffer et refroidir le lait ou avec du lait froid sans qu'il soit chauffé lorsqu'on l'ensemence avec le yogourt avant de le faire fermenter. Nous avons essayé les deux façons et préférons le goût du yogourt préparé avec du lait chauffé. Pour découvrir quel sorte vous aimerez le plus je vous suggère d'essayer mes recettes (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/comment-faire-du-yogourt-dans/>) dont une à froid. Le bouton pour la pression ne doit pas être activé.

## Sterilize

Ce programme sert à stériliser des pots de conserves et des biberons. On met de l'eau dans la casserole et on place les pots sur une grille. Seul le modèle Max dont la pression est plus élevée (15 lb de pression) que les autres modèles (11,6 lb) permet de faire des conserves de légumes, viandes, poissons, volailles ou sauces contenant ces aliments.

**D'autre part**, en consultant le site de la USDA, National Center for Home Canning, j'ai appris qu'à ce jour cet organisme gouvernemental ne recommande pas de faire des conserves qui nécessitent de la pression dans un autocuiseur. Les conditions de cuisson sous pression dans un autocuiseur sont différentes qu'avec les marmites à pression conventionnelles et des tests n'ont pas encore été fait pour s'assurer que c'est sécuritaire. Pour en apprendre plus je vous invite à consulter ce lien en anglais publié le 1 février 2019 [https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/electric\\_cookers.html](https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/electric_cookers.html) ([https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/electric\\_cookers.html](https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/electric_cookers.html))

## Ultra

Le programme ultra permet de faire une cuisson avec ou sans pression. Il y a une fonction « Custom » pour la cuisson sans pression ce qui permet d'ajuster au degré désiré. À noter qu'il y a une température minimum et maximum préprogrammée par la compagnie.

## Warm

Pour garder au chaud. Certains modèles comme l'Ultra ont cette fonction intégrée dans des programmes et il est préférable de la mettre à « off » à moins que la recette indique de l'employer.

## Pressure ou Manuel dépendamment des modèles

Que votre appareil ait le bouton Pressure ou Manuel ces deux boutons ont la même fonction. C'est seulement le nom qui est différent. Vous pouvez préparer les mêmes mets cuisinés avec votre marmite à pression qui va sur la cuisinière. Les temps de cuisson seront peut être plus longs car l'Instant Pot cuit à une pression un peu plus basse.

# Évacuation de la vapeur

- L'évacuation **immédiate** de la vapeur, abréviation QRP en anglais consiste à évacuer la pression avec le bouton d'évacuation de vapeur dès que l'alarme de fin de cuisson sonne. On l'utilise surtout pour les légumes, les œufs et les recettes rapides contenant 1 tasse ou moins de liquide.
- L'évacuation **naturelle** de la vapeur, abréviation NPR en anglais consiste à laisser évacuer la vapeur

naturellement en laissant descendre la soupape à flotteur (pne de métal) sans utiliser le bouton pour évacuer la vapeur. Lorsque la soupape à flotteur est descendu on peut retirer le couvercle. On l'utilise surtout lorsque la casserole est pleine, pour les légumineuses, les soupes, les gruaux et les grains, les fruits, les compotes et les confitures.

- L'évacuation **naturelle modifiée** consiste à attendre le temps spécifié dans la recette avant de procéder à l'évacuation de la vapeur avec le bouton d'évacuation.

## À prendre en considération

- Si vous êtes débutant avec l'utilisation de l'Instant Pot ou un autre autocuiseur, je vous suggère d'utiliser des recettes rédigées expressément pour l'appareil pour un meilleur succès. Les recettes doivent être adaptées aux différents mode de cuisson de l'appareil.
- Le temps de cuisson ne varie pas avec une plus grande quantité d'aliments; 3 cuisses de poulet prennent le même temps de cuisson qu'une cuisse. Par contre l'appareil mettra plus de temps à atteindre la pression avant de débiter la cuisson si il y a une plus grande quantité d'aliments dans la casserole.
- Le temps de préparation et de cuisson de la plupart des recettes Instant Pot ne tiennent pas en compte le temps que l'appareil prend pour atteindre la pression désirée ainsi que le temps d'évacuation de la vapeur. (Personnellement j'indique un temps total pour mes recettes Instant Pot afin que vous ayez une bonne idée du temps requis.) L'évacuation peut prendre de 1 à 2 minutes pour des légumes mais 30 minutes pour un autre mets.
- L'Instant Pot Max cuit à une plus haute pression et cuire les aliments plus rapidement que les autres modèles à « high »
- La fonction « Delay » ne servira pas souvent car il n'est pas sécuritaire de mettre à l'avance des aliments périssables avant de commencer la cuisson.
- En consultant le livre « The Ultimate Instant Pot Cookbook » de Coco Morante j'ai appris qu'il faut adapter les recettes qui contiennent des produits de tomates et les produits laitiers. Une cuillerée à soupe de pâte de tomate nécessite 3/4 de tasse d'eau, 1 tasse de sauce tomate en conserve nécessite 1 tasse d'eau et 2 tasses de tomates en dés incluant le jus nécessite 1 tasse d'eau. Les recettes qui contiennent beaucoup de produits laitiers ont tendance à coller ou cailler il est préférable de les ajouter après la cuisson à pression.

## Cuisson des légumes

La cuisson des légumes se fait à « high » à la vapeur « steam » dans une marguerite avec 1 1/2 tasse d'eau pour le 6 litres et 2 tasse d'eau pour le 8 litres.

Selon les tests que j'ai effectué avec plusieurs sortes de légumes, il y en a qui sont délicieux cuits dans l'Instant Pot tandis que d'autres m'ont déçu. Les légumes de la famille des choux sont meilleurs cuits dans une grande casserole remplie d'eau en pleine ébullition sans couvercle. Les substances sulfureuses qui donnent un moins bon goût au brocoli et au chou de bruxelles cuits à couvert, s'évaporent dans l'air et préservent la couleur, la fraîcheur et le goût délicat de ces légumes.

Comme les légumes frais cueillis prennent beaucoup moins de temps à cuire qu'un légume entreposé, je préfère mettre moins de temps et en ajouter au besoin. Avec l'évacuation rapide ça ne prend pas beaucoup de temps de remettre l'appareil en marche.

En tenant compte du temps requis pour atteindre la pression désirée on ne sauve pas de temps à faire cuire des pommes de terre entières.

Ces temps de cuisson à « high » ne sont qu'un guide; lorsque j'essaierai d'autres légumes je mettrai ce tableau à jour.

Légumes	Temps de cuisson
Asperges	1 à 2 minutes
Betteraves (Petites)	9 à 13 minutes
Bulbe de fenouil	10 minutes

Carottes entières ou en morceaux	4 à 6 minutes
Haricots verts ou jaunes	1 à 2 minutes
Maïs local de saison	3 minutes
Pois vert surgelés	2 minutes

Je souhaite que cet article vous facilite la tâche dans la préparation de vos repas avec l'Instant Pot. Je retourne à ma cuisine pour vous offrir encore plus de recettes Instant Pot aussi bonnes que des recettes préparées à la manière conventionnelle.

à bientôt,

Micheline

## Recettes Instant Pot



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/>)

### Frittata dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/FRITTATA-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecMicheline.com/fr/frittata-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/risotto-dans-linstant-pot/>)

### Risotto dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/risotto-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/RISOTTO-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecMicheline.com/fr/risotto-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/oeufs-dans-linstant-pot/>)

### Oeufs dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecMicheline.com/fr/oeufs-dans-linstant-pot/>)



(<https://cuisineravecMicheline.com/fr/poulet-au-citron-et-olives-vertes-dans-linstant-pot/>)

### Poulet au citron et olives vertes dans l'Instant Pot

<https://cuisineravecmicheline.com/fr/oeufs-dans-linstant-pot/>

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/OEUFSDANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/oeufs-dans-linstant-pot/))

**dans l'Instant Pot**  
(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/poulet-au-citron-et-olives-vertes-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/POULET-AU-CITRON-ET-OLIVES-VERTES-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/poulet-au-citron-et-olives-vertes-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/gateau-au-fromage-dans-linstant-pot/>)



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cotes-levees-barbecue-dans-linstant-pot/>)

**Gâteau au fromage dans l'Instant Pot**  
(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/gateau-au-fromage-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/GATEAU-AU-FROMAGE-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/gateau-au-fromage-dans-linstant-pot/))

**Côtes levées barbecue dans l'Instant Pot**  
(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/cotes-levees-barbecue-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/COTES-LEVEES-BARBECUE-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/cotes-levees-barbecue-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/poulet-alfredo-dans-linstant-pot/>)



(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/chili-dans-linstant-pot/>)

**Poulet Alfredo dans l'Instant Pot**  
(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/poulet-alfredo-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/POULET-ALFREDO-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/poulet-alfredo-dans-linstant-pot/))

**Chili dans l'Instant Pot**  
(<https://cuisineravecmicheline.com/fr/chili-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/CHILI-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmicheline.com/fr/chili-dans-linstant-pot/))





(<https://cuisineravecmichele.com/fr/soupe-aux-pois-dans-linstant-pot/>)

### Soupe aux pois dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmichele.com/fr/soupe-aux-pois-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELE.COM/FR/SOUBE-AUX-POIS-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmichele.com/fr/soupe-aux-pois-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmichele.com/fr/feves-au-lard-au-sirop-derable-dans-linstant-pot/>)

### Fèves au lard au sirop d'érable dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmichele.com/fr/feves-au-lard-au-sirop-derable-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELE.COM/FR/FEVES-AU-LARD-AU-SIROP-DERABLE-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmichele.com/fr/feves-au-lard-au-sirop-derable-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmichele.com/fr/poitrines-de-poulet-sauce-aux-champignons-dans-linstant-pot/>)

### Poitrines de poulet sauce aux champignons dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmichele.com/fr/poitrines-de-poulet-sauce-aux-champignons-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELE.COM/FR/POITRINE-S-DE-POULET-SAUCE-AUX-CHAMPIGNONS-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmichele.com/fr/poitrine-s-de-poulet-sauce-aux-champignons-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmichele.com/fr/grands-peres-aux-bleuets-dans-linstant-pot/>)

### Grands-Pères aux bleuets dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmichele.com/fr/grands-peres-aux-bleuets-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELE.COM/FR/GRANDS-PERES-AUX-BLEUETS-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmichele.com/fr/grands-peres-aux-bleuets-dans-linstant-pot/))





(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/riz-pilaf-dans-linstant-pot/>)

## Riz Pilaf dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/riz-pilaf-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/RIZ-PILAF-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmiceline.com/fr/riz-pilaf-dans-linstant-pot/))

(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/soupe-aux-lentilles-dans-linstant-pot/>)

## Soupe aux lentilles dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/soupe-aux-lentilles-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/SOUBE-AUX-LENTILLES-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmiceline.com/fr/soupe-aux-lentilles-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/potage-au-brocoli-dans-linstant-pot/>)

## Potage au brocoli dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/potage-au-brocoli-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/POTAGE-AU-BROCOLI-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmiceline.com/fr/potage-au-brocoli-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/bouillon-de-poulet-dans-linstant-pot/>)

## Bouillon de poulet dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/bouillon-de-poulet-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/BOUILLON-DE-POULET-DANS-LINSTANT-POT/](https://cuisineravecmiceline.com/fr/bouillon-de-poulet-dans-linstant-pot/))



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/poulet-au-cari-dans-linstant-pot/>)

## Poulet au cari dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/poulet-au-cari-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »  
([HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/POULET-](https://cuisineravecmiceline.com/fr/poulet-au-cari-dans-linstant-pot/)



(<https://cuisineravecmiceline.com/fr/farfalles-au-fromage-dans-linstant-pot/>)

## Farfalles au fromage dans l'Instant Pot (<https://cuisineravecmiceline.com/fr/farfalles-au-fromage-dans-linstant-pot/>)

RECETTE »



(https://cuisineravecmicheline.com/fr/recette-instant-pot-jarret-de-boeuf-aux/)



(https://cuisineravecmicheline.com/fr/comment-faire-du-yogourt-dans/)

### Recette Instant Pot: Jarret de boeuf aux carottes (https://cuisineravecmicheline.com/fr/recette-instant-pot-jarret-de-boeuf-aux/)

RECETTE »  
(HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/RECETTE-INSTANT-POT-JARRET-DE-BOEUF-AUX/)

### Comment faire du yogourt dans l'Instant pot (https://cuisineravecmicheline.com/fr/comment-faire-du-yogourt-dans/)

RECETTE »  
(HTTPS://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/COMMENT-FAIRE-DU-YOGOURT-DANS/)

0.75

- 👉 Étiquettes > autocuiseur (https://cuisineravecmicheline.com/fr/tag/autocuiseur/), comment cuisiner avec un Instant Pot (https://cuisineravecmicheline.com/fr/tag/comment-cuisiner-avec-un-instant-pot/), Instant Pot (https://cuisineravecmicheline.com/fr/tag/instant-pot/)
- 📁 Catégories > Articles (https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/articles/), Conseils (https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/articles/conseils/), Recettes Instant Pot (https://cuisineravecmicheline.com/fr/cat%C3%A9gorie/recettes/recettes-instant-pot/)

⬅️ (https://cuisineravecmicheline.com/fr/salade-lej) ➡️ (https://cuisineravecmicheline.com/fr/soupe-au)



(https://cuisineravecmicheline.com/fr/a-propos/)

## Micheline Mongrain-Dontigny

(https://cuisineravecmicheline.com/fr/a-propos/)

### 24 thoughts on “Comment cuisiner avec l'Instant Pot”

MENTA  
 janvier 30, 2019 à 4:19 pm  
 (https://cuisineravecmicheline.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-575)

Bonjour Micheline!  
 En tant que novice je me pose beaucoup des questions mais les plus urgents son:  
 Est-ce possible, avec les programmes « riz » et « porridge » de cuisiner le riz et le gruau dans un pot -en verre ou céramique- introduit dans l'habituel IP? (ie crois qu'on dit « pot in pot »)

verre ou céramique introduit dans l'habillage. Je crois qu'on utilise pot in pot ?).

Si oui, peut on utiliser des grains d'avoine entiers avec le programme porridge?

Merci beaucoup de votre aide.

Avec mes meilleures salutations.

Menta

→ Répondre

**MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY**

janvier 30, 2019 à  
9:38 pm

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-576>)

Bonjour je n'ai pas encore fait du riz avec la méthode pot in pot mais pour le riz je vous suggère de vous en tenir au programme riz. Le gruau doit être fait à porridge et il faut laisser évacuer la vapeur de façon naturelle (je n'ai pas essayé non plus le pot in pot pour le gruau) Les grains d'avoine entier peuvent être utilisés mais pas les gruau rapide. J'ai essayé le gruau -avoine concassée dit cut steel oats en anglais et c'était bon. Il faut le faire cuire avec de l'eau et pas du lait dans l'Instant Pot Si tu l'essaies le pot in pot pour ton riz et le gruau donne m'en des nouvelles et les autres lecteurs apprendront de ton expérience comme moi.

Salutations

Micheline

→ Répondre

**ANNY  
TURGEON**

février 1, 2019 à  
8:41 pm

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-584>)

Moi j'ai fait du gruau pot in pot mais a pressure cook, 15 minutes. L'avantage c'est Qu'on peut faire cuire l'avoine avec du lait et d'autres fruit et noix...sans avoir du burn

→ Répondre

**MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY**

février 2,  
2019 à 9:15  
am

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-586>)

Merci beaucoup Anny pour l'information. Quelle sorte de gruau as-tu employé? C'est un bon truc à retenir.

Micheline

→ Répondre

**MARJO**

février 23, 2019  
à 12:03 am

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-686>)

J'ai fait du riz brun (ainsi que de l'orge) dans un pot Masson pendant que je cuisinais autre chose. 1Tasse de riz et 2 tasse de l'eau. Ça a mis environ 15 minutes de cuisson pour le riz.

→ Répondre

**MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY**

février 23,  
2019 à 9:25  
am

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-687>)

Merci de partager j'en prends note. Est-ce quelque chose cuisait en même temps dans ton Instant Pot? Quelle grosseur de pot Masson as-tu employé et était-il fermé? Pourrais-tu nous dire combien de temps pour l'orge?

Hâte de te lire,

Micheline

→ Répondre

**FABIENNE**

février 22, 2019 à 10:05  
am

(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-685>)

Bonjour Micheline,

Je cuisine avec un Instant Pot Max depuis 2 semaines et de tout ce que j'ai lu sur ce type de cuisine, c'est votre site qui m'a le plus plu. Les informations sont sérieuses et fiables.

avec-linstant-  
pot/#comment-679)

Je viens de faire tremper des haricots Navy pour faire votre recette de Fèves au lard dans l'Instant Pot. Étant donné que je n'ai pas l'option « Chili » sur le modèle Max, est-ce que « Pressure cook » serait l'équivalent sur mon appareil, devrais-je utiliser « basse ou haute pression » . Aussi, lorsque je les réchaufferai le lendemain, est-ce que vous pensez que la fonction « Réchaud » serait une bonne option? Voici une autre de mes interrogations: dans tous les autres modèles d'appareils, lorsqu'on parle des fonctions pré-programmées comme Meat/stew, Bean/chici, Poultry, Multigrain, Steam etc., est-ce l'équivalent dans le Max de « Pressure cook » sur basse (6.5 psi) ou haute pression (12.3 psi). Merci pour votre générosité.

Fabienne

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

février 22, 2019 à  
10:36 am  
(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-680>)

Bonjour Fabienne, je suis contente que vous aimez mes informations pour la cuisson Instant Pot. Oui pressure cook convient pour la recette je suis pas mal certaine qu'en sélectionnant high sur ton max tu as l'équivalent de high sur les autres modèles qui est autour de 12 psi. La fonction réchaud est une bonne option par contre comme je l'ai jamais utilisé pour réchauffer je ne pourrais te dire combien de temps il sera nécessaire à cette fonction. Je serais contente que tu me dises combien de temps ça prend je pourrais ajouter cette information à ma recette. Oui tu peux utiliser pressure cook pour un équivalent des fonctions pré-programmées des autres modèles. Quand une recette est faite à steam il faut cuire les aliments dans une marguerite et mettre les liquides dans le fond.

Je ne pense pas me tromper pour les psi du max mais pour m'en assurer à 1005 je vais communiquer avec la compagnie et ce sera utile pour moi lorsque j'écrirai d'autres recettes.

Je serais heureuse de connaître vos impressions sur ma recette.

En espérant t'avoir aidé,

Micheline

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

février 22, 2019 à  
10:48 am  
(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-681>)

Rebonjour je viens d'avoir une réponse de la compagnie le high sur Max est à la même pression que high des autres modèles même chose pour low.

→ Répondre

CATHERINE

août 16, 2019 à 12:33 pm  
(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-906>)

Bonjour à tous

Je fais cuire mon riz brun (précuit) à la vapeur : une dose de riz une dose d'eau salée cuisson 9 minutes à la vapeur

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

août 16, 2019 à 1:32  
pm  
(<https://cuisineravecmicHELINE.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-907>)

Merci pour ton commentaire Catherine. Je ne connaissais pas le riz brun (précuit) est-il aussi bon que le riz brun sans précuisson?

au plaisir

Micheline

→ Répondre

HÉLÈNE MENARX

août 28, 2019 à 7:16 am

J'ai un IP Ultra et je ne sais pas comment ajuster la minuterie manuellement quand je veux cuisiner et mettre les minutes. On dirait que ça ne s'arrête pas à la fin de la cuisson et mes aliments sont trop cuits.

(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-913>)

mettre les minutes. On dirait que cela ne sonne pas à la fin de la cuisson et mes aliments sont trop cuits.  
Est ce normal  
Merci beaucoup

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

août 28, 2019 à 9:58  
am  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-914>)

Bonjour Hélène, pour la minuterie il faut d'abord peser sur le bouton rond de sélection et lorsque tu vois flasher autour de la minuterie tu tournes jusqu'au nombre de minute que tu désires ensuite tu pèses sur le bouton. Après tu tournes le bouton vers la droite il descend pour sélectionner none, med ou high tu choisis ensuite tu pèses sur le bouton, après tu tourne le bouton à droite il sera sur delay tu continues toujours en tournant le bouton à droite il ira à warm ou warm à off tu choisis et pèse sur le bouton ensuite tu pèses sur start. La plupart du temps tu mets warm à off à moins que la recette mentionne de le mettre.

Le début de cuisson lorsque la pression est montée il sonne une seule fois et lorsque la cuisson est terminée il sonne 3 fois mais la sonnerie ne se répète pas c'est après cette sonnerie de 3 fois que tu dois enlever la pression à moins que la recette dise d'attendre un certain temps.

Pour ma part j'indique ce qu'il faut choisir à chaque étape de la recette.

En espérant que tu comprennes mes explications donne moi en des nouvelles. Au besoin tu peux me laisser ton no de tel je t'appellerai pour essayer de mieux t'expliquer.

Micheline

PS je te suggère de pratiquer avec de l'eau sans ingrédient.

→ Répondre

DENISE LAFRANCE

octobre 12, 2019 à 1:56  
pm

(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-954>)

Comment laisser la vapeur évacue naturel comme beaucoup recette demande.

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY

octobre 12, 2019 à  
4:41 pm  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-957>)

Bonjour Denise, merci de votre commentaire.

Pour laisser évacuer la vapeur naturellement il suffit simplement de laisser descendre la soupape à flotteur (pne de métal) sans utiliser le bouton pour évacuer la vapeur.

Je vais ajouter ce détail à mon article comment cuisiner avec l'Instant Pot.

Bonne Cuisine,

Micheline

→ Répondre

JULIEN PHAM

octobre 20, 2019 à 8:02  
am

(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-964>)

Bonjour,

C'est possible avec l'instant pot de faire cuire des légumes dans l'eau sans pression comme on le ferait avec une casserole ?  
Merci

→ Répondre

MICHELINE  
MONGRAIN

Bonjour Julien,

**MONGRAIN  
DONTIGNY**

octobre 20, 2019 à  
12:13 pm  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-965>)

Absolument il suffit d'utiliser le mode « sauté » de l'Instant Pot en ne mettant pas le couvercle et amplement de temps pour que l'appareil n'arrête pas pendant la cuisson. Justement la semaine dernière j'ai fait blanchir des tomates pour les peler en utilisant ce mode à high ou more.

Bonne cuisine,

Micheline

→ Répondre

**JULIEN PHAM**

octobre 26, 2019 à 8:50  
am  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-976>)

Bonjour, je me posais des questions sur la manière de faire des soupes avec l'instant pot.

Avec notre ancienne cocotte minute on mettait les légumes, de l'eau, on assaisonnait, on fermait et on mettait sous pression, cuisson 10 minutes puis on mixe.

Comment ça fonctionne avec l'instant pot et la fonction soupe ?

Sachant qu'on va probablement utiliser des légumes surgelés.

Merci.

→ Répondre

**JULIEN PHAM**

octobre 26, 2019 à  
8:52 am  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-977>)

Peut-on poser l'instant pot partout pendant qu'on cuisine ? Même sur la table du salon ? Bref est-ce qu'il dégage de la chaleur par en dessous qui pourrait abîmer une table et donc faut-il le poser sur un dessous de table ?

Merci

→ Répondre

**MICHELINE  
MONGRAIN  
DONTIGNY**

octobre 26,  
2019 à 3:19 pm  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-978>)

Bonjour Julien, tout d'abord je suis contente que vous ayez aimé votre riz pilaf.

Pour les mesures j'utilise toujours des tasses à mesurer standard pour le Canada et les États-Unis qui équivalent à 250 ml soit je crois 25 cl pour vous en Europe. La tasse fournie avec l'Instant Pot n'est pas standard et je crois que ce sont des mesures asiatiques quoique je ne suis pas certaine.

Pour cuisiner sécuritairement il est préférable de mettre l'appareil sur un comptoir de cuisine et non sur une table de salon. Ne ne mettez pas non plus sur une cuisinière plusieurs personnes ont ouvert la cuisinière par erreur et ont fait fondre la dessous de la casserole.

Bonne Cuisine,

Micheline

→ Répondre

**JULIEN  
PHAM**

octobre 27,  
2019 à 5:37  
am  
(<https://cuisineravecmichele.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-981>)

D'accord merci.

Et concernant les soupes, comment ça fonctionne ? Peut on mettre de l'eau, les légumes, puis le programme soupe comme on le ferait avec une cocotte minute ? Avec la même durée genre 10 minutes ? C'est un mode sous pression avec la valve en position seal?

→ Répondre

**MICHELINE  
MONGRAIN** Bonjour Julien, le programme

**MICHELLE**  
**DONTIGNY** pressure ou manuel ou soup  
convient pour cela. Pour la durée  
de cuisson c'est difficile de  
déterminer un temps de cuisson  
tout dépend du type de légumes  
utilisés. Je pense qu'entre 15 et 25  
minutes est un bon barème. Vous  
pouvez toujours rajouter du temps  
au besoin.

octobre  
28, 2019  
à 1:50  
pm  
(<https://cuisineravec-micheline.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-982>)

Pour plusieurs de modèles de recettes dont je ne suis pas l'auteure mais qui pourrait vous guider pour des recettes que je n'ai pas encore sur mon blogue vous pouvez vous inscrire au groupe <https://www.facebook.com/groups/818672875008083/> (<https://www.facebook.com/groups/818672875008083/>) (instant recettes et trucs quebec) qui ont plusieurs recettes dans leur fichier. A noter que je n'ai pas testé leurs recettes mais ca peu inspirer.

En espérant vous avoir aidé,  
Micheline

**AGATHE  
PLAMONDON**

Merci j'adore ton site il est d'une aide précieuse

octobre 29, 2019 à 11:13  
am  
(<https://cuisineravec-micheline.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-983>)

→ Répondre

**MICHELLE  
MONGRAIN  
DONTIGNY**

Bonjour Agathe, merci pour ton commentaire. Je suis heureuse de constater que tu apprécies mon site. C'est un plaisir de partager ma passion et mon expérience en cuisine.

octobre 29, 2019 à  
2:15 pm  
(<https://cuisineravec-micheline.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/#comment-984>)

Au plaisir et Bonne Cuisine,

Micheline

→ Répondre

## Laisser un commentaire

Votre adresse courriel ne sera pas publiée.

**NOM**

**COURRIEL**

**SITE WEB**

**COMMENTAIRE**

LAISSER UN COMMENTAIRE

## RECHERCHEZ



## INSCRIVEZ-VOUS À MON INFOLETTRE!

Courriel:

M'abonner

## RETROUVEZ-MOI SUR



(<https://www.facebook.com/Cuisiner-avec-Micheline-Mongrain-Dontigny-300502856396/>)



([https://www.instagram.com/micheline\\_mc](https://www.instagram.com/micheline_mc))



(<https://twitter.com/michelinemong>)



(<https://www.pinterest.fr/michelinemong/>)

## AUTEUR

À Propos  
Contact  
Conditions

## PETITS CARACTÈRES

Toutes images et contenu de ce site web ne sont pas libres de droit. Merci de ne pas les utiliser sans mon autorisation.

Cuisiner avec Micheline - © 2009 - 2019

## DESIGN PAR

(<mailto:sebastiendontigny@live.com>)