



( <http://cuisineravecmiceline.com/fr/> )

## COMMENT CUISINER AVEC L'INSTANT POT



5 (100%) 1 vote

### 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 possibilités pour sauver du temps et de l'énergie en cuisine.

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 (<http://cuisineravecmiceline.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 (<http://cuisineravecmiceline.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 ».

Notez que seul le modèle **Max** au programme **sterilize** offre l'option de faire des conserves de légumes, de sauces aux légumes, de poisson, de volaille et de viandes. Sa pression de 15 lbs est suffisante pour en faire avec ces aliments. La programme « sterilize » à 12,6 lbs des autres modèles sert à stériliser des contenants. La compagnie m'a confirmé que les autres modèles que le Max n'ont pas été certifiés par des organismes gouvernementaux.

Pour cuisiner du **sous vide**, seul l'appareil **Max** peut le faire sans appareil à immersion.

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.

## 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 ressort 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 ».

### 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 laissez reposer 10 minutes avant d'évacuer la pression. Le riz brun est cuit au programme « multigrain ».

### 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.

### 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. Un couvercle de verre de la bonne dimension peut être utilisé à ce programme. Le bouton pour la pression ne doit pas être 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. Certaines personnes font du yogourt avec du lait non chauffé mais comme je n'ai pas encore essayé je mettrai prochainement à jour ma recette (<http://cuisineravec-micheline.com/fr/comment-faire-du-yogourt-dans/>) si je le trouve aussi bon au goût qu'avec la manière traditionnelle. 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 (12,6 lb) permet de faire des conserves de légumes, viandes, poissons, volailles ou sauces contenant ces aliments.

### 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

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 est utilisé 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 est utilisé lorsque la casserole est pleine, pour les légumineuses, 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

## À prendre en considération

- 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. 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 cuira 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

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





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

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

RECETTE » ([HTTP://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/GRANDS-PERES-AUX-BLEUETS-DANS-LINSTANT-POT/](http://cuisineravecMicheline.com/fr/grands-peres-aux-bleuets-dans-linstant-pot/))



(<http://cuisineravecMicheline.com/fr/riz-pilaf-dans-linstant-pot/>)

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

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



<http://cuisineravecMicheline.com/fr/cuisiner-avec-linstant-pot/>



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

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

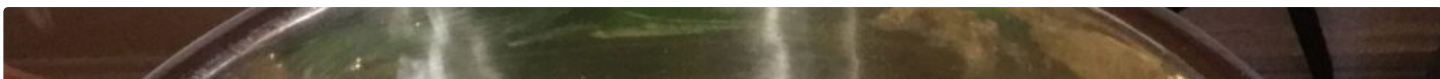
RECETTE » ([HTTP://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/SOUBE-AUX-LENTILLES-DANS-LINSTANT-POT/](http://cuisineravecmiceline.com/fr/soupe-aux-lentilles-dans-linstant-pot/))



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

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

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





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

**Bouillon de poulet dans l'Instant Pot (<http://cuisineravecMicheline.com/fr/bouillon-de-poulet-dans-linstant-pot/>)**

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



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

**Poulet au cari dans l'Instant Pot (<http://cuisineravecMicheline.com/fr/poulet-au-cari-dans-linstant-pot/>)**

RECETTE » ([HTTP://CUISINERAVECMICHELINE.COM/FR/POULET-AU-CARI-DANS-LINSTANT-POT/](http://cuisineravecMicheline.com/fr/poulet-au-cari-dans-linstant-pot/))