

Instant Pot®

Livre de recettes

Barbara Schieving
Chef AJ
Jill Nussinow

Laura Pazzaglia
Maomao Mom
Time Inc.



Appli de recettes gratuite Instant Pot

- + de 500 recettes gratuit
- Suggestions pour les nouveaux utilisateurs
- Vidéos sur comment commencer



TABLE DES MATIÈRES

HORS-D'OEUVRE

Potage au gingembre et à la courge musquée	1
Boulettes de viande miniatures en bouillon	2
Soupe de haricots noirs	3
Chili aux lentilles rouges	4
Salade-taco avec poulet à la lime et coriandre	5

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Riz basmati parfait	6
Riz au jasmin parfait	6
Riz brun parfait	6
Pommes de terre grelots rôties	7
Mais à la vapeur	7

PLATS PRINCIPAUX

Tajine d'agneau aux pruneaux	8
Poisson au curry et lait de coco	9
Rôti de boeuf aux pommes de terre et carottes en un seul plat	10
Côtes à la vapeur avec riz gluant	11
Farfalles épicées	12
Porc kalua	13

DESSERTS

Petit mi-cuit au chocolat, à l'orange et à l'huile d'olive	14
Pouding au riz au piña colada	15
Gâteau au fromage aux framboises	16

Les recettes incluses dans ce livret ont été élaborées en fonction des spécifications des appareils Instant Pot de 6 pintes et 8 pintes.

www.InstantPot.com

Copyright © 2018 Instant Brands Inc.

Les droits d'auteur de chaque recette appartiennent à son auteur respectif.

Les droits d'auteur des tableaux des temps et ceux de ce recueil appartiennent à Instant Brands Inc.

POTAGE AU GINGEMBRE ET À LA COURGE MUSQUÉE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

2 kg de courge musquée, pelée, égrenée et coupée en dés

1 branche de sauge

1 gros oignon haché

2 cm de gingembre frais

¼ c. à café de muscade

1l de bouillon de légumes

Huile d'olive

Sel et poivre au goût

170 gm de graines de citrouille (ou de courge) pour la décoration

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 15 MINUTES

Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « HOT » (CHAUD) sur l'écran, ajoutez les oignons, la sauge, le sel et le poivre et faites revenir. Quand les oignons sont tendres, repoussez-les sur les bords. Ajoutez une poignée de courge en dés afin de recouvrir le fond, et laissez dorer pendant environ 5 minutes en mélangeant de temps en temps. Ensuite, ajoutez le reste de courge, le gingembre, la muscade et le bouillon.

Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes.

À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide (voir ci-dessous).

Retirez la tige de sauge. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez le contenu de l'autocuiseur en purée.

Décorez avec des graines de citrouille grillées.



CONSEIL D'INSTANT POT : Trois façons d'évacuer la pression

QUICK RELEASE » (ÉVACUATION RAPIDE) : Évacuez instantanément la pression en appuyant sur « Cancel » (Annuler), puis en mettant la poignée d'évacuation de la vapeur du couvercle en position « Venting » (Évacuation).

NATURAL RELEASE » (ÉVACUATION NATURELLE) : Poursuivez la cuisson en utilisant la chaleur et la vapeur résiduelles de l'autocuiseur en appuyant sur « Cancel » (Annuler) et en attendant que la pression diminue d'elle-même et que le couvercle se déverrouille; cette méthode prend environ 20 minutes (ou plus si l'autocuiseur est très plein).

10-MINUTE NATURAL RELEASE » (ÉVACUATION NATURELLE DE 10 MINUTES) : Laissez l'autocuiseur basculer au mode « Keep Warm » (Réchaud) et comptez 10 minutes. Appuyez ensuite sur « Cancel » (Annuler) et mettez la soupape d'évacuation de la vapeur en position « Venting » (Évacuation).

BOULETTES DE VIANDE MINIATURES EN BOUILLON



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

Boulettes de viande miniatures :

- 1 lb (500 g) de veau haché
- ¼ tasse (50 mL) de fromage parmigiano reggiano râpé
- ½ tasse (125 mL) de chapelure ordinaire
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre

Bouillon de légumes :

- 6 tasses (1,5 L) d'eau
- 1 branche de céleri, coupée en deux
- 2 pommes de terre de taille moyenne, entières
- 2 carottes, pelées
- 1 oignon, coupé en deux
- 3 tomates, coupées en deux
- 2 c. à thé (10 mL) de sel
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre balsamique
- 8 oz (250 g) de petites pâtes (pastina)

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

- Dans un grand bol, mélanger le veau, le fromage, la chapelure, l'œuf, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère parisienne, prendre la bonne quantité de la préparation de viande et façonner de petites boulettes. Faire les boulettes plus petites, car elles doubleront de volume lors de la cuisson sous pression. Pendant ce temps, préparer le bouillon de légumes en ajoutant tous les légumes, l'eau et le sel dans l'autocuiseur.
- Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « **Sealing** » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 10 minutes au niveau de pression « **High** » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « **Quick Release** » (Évacuation rapide).
- Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « **Sealing** » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et cuire pendant 5 minutes au niveau de pression « **High** » (Élevée). Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « **Quick Release** » (Évacuation rapide).
- Garder le contenu à ébullition en sélectionnant **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et ajouter les petites pâtes (pastina). Faire cuire les pâtes en suivant les indications sur l'emballage (moins 1 minute); la cuisson se terminera dans l'assiette. Lorsqu'il reste une minute au temps de cuisson des petites pâtes, fermer le feu et servir votre soupe de boulettes de viande miniatures!

SOUPE DE HARICOTS NOIRS



Par : Jill Nussinow
www.theveggiequeen.com

- 200gm de haricots noirs après trempage toute une nuit ou une journée
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 oignon grossièrement ha-ché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ¼ c. à café de piment chipotle en poudre ou de paprika fumé
- 1.5L de bouillon de légumes
- 1 large feuille de laurier
- 2 c. à café de feuilles d'origan séché ou 2 c. à soupe de feuilles d'origan frais
- ½-2 c. à café de sel, au goût
- Yaourt au soja ou crème aigre
- Coriandre hachée (pour la décoration)

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Égouttez les haricots trempés et réservez.
2. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur en sélectionnant la fonction **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)**. Ajoutez l'oignon et faites revenir pendant 2 minutes. Ajoutez l'ail, le cumin et la poudre de piment chipotle. Ajoutez les haricots, le bouillon, la feuille de laurier et l'origan, puis remuez bien le tout.
3. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme **Soup (Soupe)** de l'autocuiseur et laissez cuire pendant 7 minutes. À la fin de la cuisson, laissez la vapeur retomber naturellement.
4. Une fois la vapeur retombée, retirez le couvercle avec précaution en l'inclinant pour que la vapeur s'échappe loin de vous. Retirez la feuille de laurier. Vous pouvez alors soit faire une purée à l'aide d'un presse-purée ou d'un mixeur plongeant, soit présenter la soupe telle quelle. Assaisonnez de sel au goût.
5. Décorez avec un peu de yaourt au soja ou de crème aigre et parsemez de coriandre.



REMARQUE DU CHEF :

“J'aime les arômes que dégage la soupe de haricots noirs. Cette recette est très simple et marie parfaitement tous les ingrédients.” - Jill Nussinow

CHILI AUX LENTILLES ROUGES



Par : Chef AJ

www.eatunprocessed.com

500 g de lentilles rouges

1.5L d'eau

2 boîtes de 400 g de tomates concassées sans sel (de préférence cuites au four)

1 petite boîte de concentré de tomates sans sel (entre 140 et 180 g)

300 g d'oignon haché (environ un gros oignon)

500 g de poivrons rouges (environ 2 gros poivrons)

90 g de dattes dé-noyautées (environ 12 dattes Deglet Noor ou 6 dattes Medjool)

8 gousses d'ail finement hachées

4 c. à soupe de vinaigre de cidre

1½ c. à soupe de flocons de persil

1½ c. à soupe d'origan

1½ c. à soupe de poudre de piment sans sel

2 c. à café de paprika fumé (au lieu de paprika ordinaire)

½ c. à café de chipotle en poudre (ou plus selon les goûts)

½ c. à café de flocons de piment rouge écrasés (ou plus selon les goûts)

6 À 8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Préparation : Mixez ensemble dattes, ail, poivrons rouges et tomates dans un mixeur pour obtenir un mélange onctueux.
2. Placez tous les ingrédients restants dans l'Instant Pot et faites cuire sur feu fort pendant 10 minutes.
3. Laissez la pression retomber naturellement ou par évacuation rapide, et dégustez immédiatement. Servez sur une pomme de terre cuite au four et parsemez de faux parmesan. C'est archi-délicieux !



CHEF'S NOTE: Faux parmesan cela revient à bien moins cher que de l'acheter en magasin

1 - tasse de fruits à coque ou de graines, ou un mélange (p. ex. noix, amandes et graines de tournesol)

½ tasse de levure nutritionnelle

1 c. à soupe de sel sans sodium

Mettez tous les ingrédients dans un robot de cuisine doté d'une lame en S ou dans un mixeur et mixez pour obtenir une texture poudreuse. Mixez moins longtemps si vous préférez une texture plus grossière.

SALADE-TACO AVEC POULET À LA LIME ET CORIANDRE



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

Salade :

1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge

½ tasse (125 mL) d'oignon, haché finement

4 grosses poitrines de poulet, coupées en petits cubes

1 c. à thé (5 mL) de sel

1 c. à thé (5 mL) de cumin

½ c. à thé (3 mL) de poivre noir

1 boîte (14,5 oz) de tomates en dés avec des piments chili verts

1 boîte (15 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés

3 c. à table (45 mL) de feuilles de coriandre, hachées finement

Laitue émincée, tomates fraîches en dés, fromage râpé, avocat, croustilles de maïs pour accompagner

Riz à la coriandre et à la lime*

Vinaigrette à la coriandre et à la lime :

½ tasse (125 mL) de mayonnaise

½ tasse (125 mL) de babeurre

½ tasse (75 mL) de salsa verte avec morceaux (en pot)

½ tasse (75 mL) de coriandre, hachée

1 c. à table (15 mL) de jus de lime

2 gousses d'ail, pressées

½ c. à thé (3 mL) de poudre d'ail

½ c. à thé (3 mL) de poudre d'oignon

½ c. à thé (3 mL) de sel

¼ c. à thé (1 mL) de poivre noir moulu

¼ c. à thé (1 mL) de flocons de piment fort

8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 2 MINUTES

1. Préparation de la vinaigrette à la coriandre et à la lime : Dans un mélangeur, mélanger la mayonnaise, le babeurre, la salsa, la coriandre, le jus de lime, l'ail, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le sel, le poivre et les flocons de piment fort. Pulser jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réfrigérer pendant quelques heures ou toute la nuit.
2. Sélectionner Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse) et, lorsque l'appareil est chaud, ajouter l'huile et l'oignon dans l'appareil Instant Pot. Faire revenir l'oignon pendant 3 minutes.
3. Ajouter le poulet et faire cuire pendant 2 minutes. Ajouter les tomates, le sel, le cumin et le poivre noir.
4. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner « High » (Pression élevée) et régler le temps de cuisson à 2 minutes. Lorsque la minuterie émet un signal sonore, évacuer la pression en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide).
5. Retirer le couvercle. Sélectionner Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse) et cuire en remuant fréquemment, jusqu'à l'évaporation complète du liquide. Incorporer les haricots noirs et la coriandre.
6. Servir sur de la laitue garnie de poulet, de riz à la coriandre et à la lime, de fromage, d'avocat, de croustilles de maïs et de vinaigrette à la coriandre et à la lime.

* Recette de riz à la coriandre et à la lime disponible sur www.pressurecookingtoday.com

RIZ BASMATI PARFAIT

2 TASSES DE RIZ BASMATI | 2½ TASSES D'EAU

1. Rincez le riz dans une passoire fine et laissez-le tremper dans de l'eau fraîche pendant 15 minutes.
2. Égouttez le riz et mettez-le dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes. Pour 4 personnes.

RIZ AU JASMIN PARFAIT

3 TASSES DE RIZ AU JASMIN | 3 TASSES D'EAU

1. Rincez le riz dans une passoire fine.
2. Égouttez le riz et mettez-le dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 4 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes. Pour 4 à 6 personnes.



RIZ BRUN PARFAIT

2 TASSES DE RIZ COMPLET | 2½ TASSES D'EAU

1. Mettez le riz dans l'Instant Pot en prenant soin qu'il ne reste aucun grain sur le bord supérieur du pot intérieur. Ajoutez-y l'eau.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 22 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle de 10 minutes. Pour 4 personnes.



CONSEIL PRATIQUE : Cuisson parfaite

Pour un résultat optimal, respectez bien les temps de cuisson et méthodes d'ouverture de l'autocuiseur indiqués dans les recettes de riz.

POMMES DE TERRE GRELOTS RÔTIÉS



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

5 c. à soupe d'huile végétale
1 kg de pommes de terre grelots ou rattes
1 brin de romarin
3 gousses d'ail (non pelées)
250 mL de bouillon
Sel et poivre au goût

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 1 MINUTE
CUISSON SOUS PRESSION : 20 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « HOT » (CHAUD) sur l'écran, ajoutez l'huile végétale. Ajoutez ensuite les pommes de terre, l'ail et le romarin. Remuez les pommes de terre afin de les dorer sur toutes les faces (8 à 10 minutes). Puis, à l'aide d'un couteau pointu, percez le milieu de chaque pomme de terre (et ne remuez plus les pommes de terre). Versez le bouillon dans l'autocuiseur.
2. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou – pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 11 minutes.
3. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
4. Retirez la peau des gousses d'ail (et servez l'ail entier ou écrasé, au choix). Assaisonnez le tout de sel et de poivre et servez !

MAÏS À LA VAPEUR



Par : Maomao Mom
www.maomaomom.com

4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 12 MINUTES

- 6 jeunes épis de maïs frais
1. Éplucher et rincer le maïs.
 2. Placer le support de cuisson vapeur dans l'appareil Instant Pot. Ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau au récipient interne. Empiler le maïs sur le support de cuisson vapeur. Fermer le couvercle et mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner « Steam » (Vapeur) et régler le temps de cuisson à 12 minutes à l'aide des touches + ou – ; cuire le maïs à la vapeur.
 3. Lorsque la cuisson est terminée, attendre encore 5 minutes. Ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
 4. Retirer le maïs de l'appareil et savourer.

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX



4 À 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 50 MINUTES

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1 à 1½ kg d'épaule d'agneau coupée en morceaux
1 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de gingembre en poudre
1 c. à café de curcuma en poudre
1 c. à café de cumin en poudre
2 gousses d'ail écrasées
2 oignons coupés grossièrement émincés
300 g de pruneaux mis à tremper (ou un mélange d'abricots et de raisins secs)
1 feuille de laurier
1 tasse de bouillon de légumes
1 bâtonnet de cannelle
3 c. à soupe de miel
Sel et poivre au goût
100 g d'amandes émondées et grillées
Graines de sésame
Huile d'olive

1. Mélangez la cannelle en poudre, le curcuma, le gingembre et l'ail avec 2 cuillères d'huile d'olive pour faire une pâte, puis couvrez-en la viande et réservez.
2. Mettez les pruneaux secs dans un bol et recouvrez d'eau bouillante, puis réservez.
3. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « HOT » (CHAUD) sur l'écran, ajoutez deux filets d'huile d'olive et les oignons, puis laissez cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides (environ 3 minutes). Déversez les oignons dans un récipient et réservez. Mettez la viande dans l'autocuiseur et faites-la dorer sur toutes les faces (environ 10 minutes). Déglacez l'autocuiseur avec le bouillon de légumes en veillant à bien gratter le fond puis bien mélanger la sauce. Ajoutez les oignons, la feuille de laurier et le bâtonnet de cannelle.
4. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 35 minutes
5. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation naturelle.
6. Ajoutez les pruneaux, rincés et égouttés, et le miel, puis réduisez le jus en appuyant sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et en laissant mijoter le tout (environ 5 minutes). Retirez la feuille de laurier et le bâtonnet de cannelle.
7. Parsemez d'amandes grillées et de graines de sésame, puis servez.

POISSON AU CURRY ET LAIT DE COCO



4 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 5 MINUTES

Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

500-750 g de filets de poisson blanc, rincés et découpés en petits morceaux (poisson frais ou surgelé et décongelé)

200gm bombée de tomates cerises

2 piments verts coupés en lamelles

2 oignons de taille moyenne coupés en lamelles

2 gousses d'ail finement hachées

1 c. à soupe de gingembre fraîchement râpé ou ½ c. à café de gingembre en poudre

6 feuilles de curry, de laurier, de citron kaffir ou de basilic, au choix

1 c. à soupe de coriandre en poudre

1 c. à café de cumin en poudre

½ c. à café de curcuma en poudre

1 c. à café de piment en poudre ou 1 c. à café de flocons de piment fort

½ c. à café de poudre de fenugrec

OU

3 c. à soupe de mélange d'épices de curry (au lieu des 5 épices mentionnées ci-dessus)

500ml de lait de coco sans sucre (environ 1 petite boîte)

Sel au goût

Jus de citron au gout

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'auto-cuiseur. À l'affichage du mot « HOT » (CHAUD) sur l'écran, ajoutez un peu d'huile, et faites-y lé-gèrement frire les feuilles de curry jusqu'à ce que leur pourtour soit doré (environ 1 minute). Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre et faites cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez alors toutes les épices en poudre, c.-à-d. la coriandre, le cumin, le curcuma, le piment et le fenugrec, et faites-les revenir avec l'oignon jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme (environ 1 minute).
2. Déglacez avec le lait de coco en veillant à ce qu'aucun ingrédient ne prenne au fond et mélangez. Ajoutez les piments verts, les tomates et les morceaux de poisson et mélangez pour bien enrober le poisson.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Ap-puyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + ou - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 3 minutes.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
5. Ajoutez du sel au goût et versez un filet de jus de citron juste avant de servir.



CONSEIL PRATIQUE : Poulet au curry et lait de coco

Remplacez les filets de poisson blanc par trois filets de poitrine de poulet. Suivez le reste de la recette telle que donnée, mais faites cuire sous pression pendant 7 minutes.

RÔTI DE BOEUF AUX POMMES DE TERRE ET CAROTTES EN UN SEUL PLAT



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

1-2 kg de rôti de boeuf, d'une longueur n'excédant pas le diamètre de l'autocuiseur

375ml de bouillon

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 kg de pommes de terre coupées en gros dés

500 g de carottes épaisses pelées

1 bouquet de persil haché

250ml de vin rouge

4 c. à soupe de beurre doux

2 c. à soupe de thym frais

4 c. à soupe de pistaches hachées

6 À 8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 55 MINUTES

1. Appuyez sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. À l'affichage du mot « HOT » (CHAUD) sur l'écran, ajoutez un filet d'huile d'olive et faites bien dorer le rôti sur toutes les faces.
2. Déglecez l'autocuiseur avec le bouillon de légumes.
3. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche + pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 45 à 50 minutes en fonction de l'épaisseur de la viande.
4. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
5. Ajoutez les pommes de terre et recouvrez-les des carottes sans perdre de temps.
6. Fermez et verrouillez le couvercle de l'autocuiseur. Appuyez sur **Manual (Manuel)**, puis utilisez la touche - pour sélectionner un temps de cuisson sous pression de 10 minutes.
7. À la fin du temps de cuisson, ouvrez l'autocuiseur à l'aide de la méthode d'évacuation rapide.
8. Déposez les carottes sur un plat de service et coupez-les en rondelles. Retirez les pommes de terre à l'aide d'une écumoire et placez-les sur le plat de service. Retirez le rôti de l'autocuiseur, placez-le sur une assiette et couvrez-le d'une feuille d'aluminium en formant une tente puis laissez reposer.
9. Égouttez le jus de cuisson à travers une passoire fine et remettez-le dans l'Instant Pot. Ajoutez au jus de cuisson le vin et le beurre, puis réduisez la sauce de moitié environ en appuyant sur **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** sur l'autocuiseur sans couvercle.
10. Découpez le rôti et disposez-le sur le plat de service avec les carottes et les pommes de terre. Nappez de sauce et parsemez de thym et de pistaches.

CÔTES À LA VAPEUR AVEC RIZ GLUANT



Par : Maomao Mom
www.maomamom.com

26 oz (750 g) de côtes de dos

Ingrédients pour la marinade :

- 1 oignon vert coupé en gros morceaux
- 1 petit morceau de gingembre frais, tranché
- 1 c. à table (15 mL) de sauce soya foncée
- 1 c. à table (15 mL) de sauce soya légère Kikkoman
- ¼ c. à thé (1 mL) de poudre de bouillon de poulet
- ½ c. à thé (3 mL) de sel
- 1 c. à thé (5 mL) de sucre blanc
- 1 c. à table (15 mL) d'eau
- 1 ½ c. à table (23 mL) de fécule de maïs

Autres :

- ½ tasse (125 mL) de riz gluant
- 2 tasses (500 mL) d'eau

4 PORTIONS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 55 MINUTES

1. La veille, nettoyer les côtes et les couper entre les os pour faire des morceaux. Placer les côtes et les ingrédients de la marinade dans un sac hermétique (style « Ziploc »), le refermer et bien l'agiter. Placer au réfrigérateur toute la nuit.
2. Le matin suivant, faire tremper le riz gluant dans 2 tasses (500 mL) d'eau pendant 8 heures. Égoutter le riz, enrober les côtes de dos avec le riz et les placer dans un bol peu profond résistant à la chaleur.
3. Dans l'appareil Instant Pot, ajouter 2 tasses (500 mL) d'eau et placer le support de cuisson vapeur dans le récipient interne. Placer le bol contenant le riz et les côtes de dos sur le support de cuisson vapeur. Mettre le couvercle en place et veiller à ce que la poignée d'évacuation de la vapeur soit en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner « Steam » (Vapeur) et régler le temps de cuisson à 55 minutes.
4. Lorsque le temps est écoulé, attendre 10 minutes, puis évacuer la pression et ouvrir le couvercle. Sortir les côtes et savourer!

REMARQUE DU CHEF :



« Il s'agit d'un délicieux plat chinois traditionnel, populaire à Nanjing, en Chine. Grâce à Instant Pot, ce plat peut être cuisiné rapidement et efficacement, pour obtenir un goût riche et de la viande qui fond dans la bouche. » - *Maomao Mom*

FARFALLES ÉPICÉES



Par : Laura Pazzaglia
www.hippressurecooking.com

- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 piments forts frais, hachés
- ou 1 c. à thé (5 mL) de flocons de piment fort
- 1 pincée d'origan, séché
- 16 oz (500 g) de pâtes (style farfalle)
- 2 tasses (500 mL) de purée de tomates
- 3 tasses (750 mL) d'eau
- 2 c. à thé (10 mL) de sel

4 À 6 PORTIONS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 6 MINUTES

1. Dans l'appareil Instant Pot froid (non préchauffé), à feu doux, au mode « Keep Warm » (Réchaud) (sans couvercle), ajouter un filet d'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées, les piments forts (frais ou en flocons), et l'origan (l'écraser entre vos doigts avant de le saupoudrer dans l'appareil). Laisser les ingrédients infuser dans l'huile à feu doux jusqu'à ce que les gousses d'ail grésillent et deviennent légèrement dorées.
2. Ajouter les pâtes, la purée de tomates, et suffisamment d'eau pour couvrir les farfalles (quelques pâtes peuvent toutefois ne pas être recouvertes). Ajouter le sel (ne pas oublier cette étape puisque du sel serait normalement ajouté à l'eau de cuisson des pâtes). Brasser le tout et répartir les pâtes en une couche uniforme à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, pour veiller à ce que le plus de pâtes possible soient submergées.
3. Fermer et verrouiller le couvercle. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « Low » (Faible) et régler le temps de cuisson à 6 minutes à l'aide des touches + et - . Lorsque le temps est écoulé, ouvrir l'autocuiseur en utilisant la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle).
4. Brasser le contenu et laisser les pâtes reposer pendant environ une minute, le temps de mettre la table. Ne pas laisser cuire les pâtes plus longtemps, car la cuisson se poursuivra avec la chaleur résiduelle de l'autocuiseur.
5. Garnir chaque bol d'un filet d'huile d'olive extra-vierge fraîche.

REMARQUE DU CHEF :



« Vous pouvez couper cette recette de moitié, mais ne cuisez pas moins de la moitié sous pression, car il n'y aura pas assez de liquide pour que l'autocuiseur puisse atteindre et maintenir sa pression. » - Laura Pazzaglia

PORC KĀLUA



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

2 kg de rôti d'épaule de porc (soc de porc), coupé en deux

½ tasse (125 mL) d'eau

1 c. à table (15 mL) de fumée liquide à saveur de hickory

2 c. à thé (10 mL) de gros sel casher (ou de sel hawaïen)

12 PORTIONS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 90 MINUTES

1. Sélectionner **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** pour préchauffer l'autocuiseur. Lorsque le mot « HOT » (CHAUD) s'affiche à l'écran, ajouter l'huile au récipient interne. Faire dorer les deux moitiés de rôti séparément et réserver dans une assiette.
2. Éteindre l'autocuiseur et ajouter l'eau et la fumée liquide dans le récipient interne. Ajouter les rôtis dorés et les jus de cuisson dans l'appareil. Saupoudrer le sel sur les rôtis de porc.
3. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)**, puis régler le temps de cuisson sous pression à 90 minutes à l'aide des touches + ou - .
4. Lorsque l'appareil émet un signal sonore, utiliser la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) pour évacuer la pression (environ 20 minutes). Lorsque la soupape à flotteur redescend, enlever prudemment le couvercle.
5. Sortir la viande de l'autocuiseur et l'effiloche à l'aide de deux fourchettes, en retirant l'excédent de gras. Ajouter un peu de jus de cuisson de l'autocuiseur pour humecter la viande. (J'ai utilisé un séparateur de gras pour retirer les gras du jus.)

REMARQUE DU CHEF:



« Le processus de cuisson traditionnel du porc Kālua hawaïen est long et implique d'envelopper un porc dans des feuilles de bananier et de l'enterrer dans un feu entouré de pierres où il fume pendant des heures, jusqu'à ce qu'il soit tendre et juteux. Bien entendu, cette technique n'est pas très pratique pour la plupart d'entre nous.

L'épaule de porc est une pièce de viande peu coûteuse. Le porc Kālua est souvent servi lors des fêtes religieuses et des réunions de famille. Ma famille a adoré cette version du porc Kālua dans l'autocuiseur. J'espère que vous essayerez cette recette facile et délicieuse. » - *Barbara Schieving*

PETIT MI-CUIT AU CHOCOLAT, À L'ORANGE ET À L'HUILE D'OLIVE



Par : Laura Pazzaglia
www.hippresurecooking.com

- 4 c. à table (60 mL) de farine tout usage
- ¼ c. à thé (1 mL) de zeste d'orange (ou d'assaisonnement désiré)
- 4 c. à table (60 mL) de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à table (15 mL) de poudre de cacao amer
- ½ c. à thé (3 mL) de poudre à pâte
- 1 œuf de calibre moyen
- 4 c. à table (60 mL) de lait
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive extra-vierge

1 PORTION
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 10 MINUTES

1. Préparer l'appareil Instant Pot en y ajoutant 2 tasses (500 mL) d'eau et le support de cuisson vapeur (ou le panier cuit-vapeur et le trépied). Préparer une tasse en appliquant une couche d'huile d'olive à l'intérieur, jusqu'au rebord, et réserver.
2. Dans une tasse à mesurer, ajouter la farine, le zeste d'orange (ou l'assaisonnement désiré), le sucre, le sel, la poudre de cacao et la poudre à pâte, et mélanger à l'aide d'une fourchette. Ajouter ensuite l'œuf, le lait et l'huile d'olive, et mélanger vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Verser dans la tasse. Placer la tasse (non couverte) dans l'autocuiseur.
4. Fermer le couvercle et mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position « Sealing » (Étanchéité). Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** et régler le temps de cuisson sous pression à 10 minutes à l'aide des touches + ou - .
5. Lorsque le temps est écoulé, évacuer la pression en utilisant la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide). Retirer prudemment la tasse de l'autocuiseur, en utilisant des pinces, et servir immédiatement sur une petite assiette avec une cuillère à thé. Le centre fondant continuera de cuire et se solidifiera si le gâteau a le temps de reposer.

CONSEIL D'INSTANT POT : Utilisez les accessoires et les récipients internes d'Instant Pot



L'utilisation de pièces et d'accessoires qui ne sont pas de marque (ou recommandés par) Instant Pot peut entraîner le dysfonctionnement de l'autocuiseur. Consultez notre magasin en ligne pour vous procurer les derniers accessoires d'Instant Pot :

www.store.instantpot.com

POUDING AU RIZ AU PIÑA COLADA



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

- 1 tasse (250 mL) de riz arborio
- 1 ½ tasse (375 mL) d'eau
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de coco
- ¼ c. à thé (1 mL) de sel
- 1 boîte (14 oz) de lait de coco
- ½ tasse (125 mL) de sucre
- 2 œufs
- ½ tasse (125 mL) de lait
- ½ c. à thé (3 mL) d'extrait de vanille
- 1 boîte (8 oz) d'ananas en petits morceaux, bien égouttés et coupés en deux

8 PORTIONS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 13 MINUTES

1. Dans le récipient interne de l'appareil Instant Pot, combiner le riz, l'eau, l'huile et le sel. Fermer et verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « High » (Élevée) et régler le temps de cuisson à 3 minutes à l'aide des touches + ou - . Lorsque l'appareil émet un signal sonore, éteindre l'autocuiseur et évacuer la pression en utilisant la méthode « 10-Minute Natural Release » (Évacuation naturelle de 10 minutes).
2. Ajouter le lait de coco et le sucre au récipient de l'autocuiseur, puis mélanger.
3. Dans un petit bol, battre les œufs avec le lait et la vanille. Verser dans le récipient de l'autocuiseur en filtrant à l'aide d'une passoire fine. Sélectionner **Sear/Sauté (Saisir/Sauteuse)** et cuire jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir, en brassant constamment. Éteindre l'autocuiseur et incorporer les petits morceaux d'ananas.
4. Verser dans des bols et réfrigérer. Le pouding épaissira en refroidissant.
5. Servir le pouding garni de crème fouettée, de noix de coco grillée et d'une cerise au marasquin, au choix.

CONSEIL D'INSTANT POT : Utilisez uniquement du riz arborio



Le riz arborio demeure ferme et crémeux pendant la préparation du pouding au riz. Pour des résultats optimaux, ne pas remplacer par du riz blanc.

GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAMBOISES



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

1 tasse (250 mL) de chapelure de biscuits
Oreo (12 biscuits Oreo)

2 c. à table (30 mL) de beurre, fondu

Garniture au fromage :

16 oz de fromage à la crème (tempéré)

¼ tasse (50 mL) de sucre

½ tasse (125 mL) de confiture de
framboises sans pépins

¼ tasse (50 mL) de crème sure

1 c. à table (15 mL) de farine tout usage

2 œufs (tempérés)

8 PORTIONS

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON SOUS PRESSION : 25 MINUTES

1. Préparer un moule à charnière de 7 po en le vaporisant d'huile végétale. Recouvrir d'un papier parchemin, au choix.
2. Dans un petit bol, combiner la chapelure de biscuits Oreo et le beurre. Étendre uniformément dans le moule pour bien recouvrir le fond et 1 pouce sur les côtés. Mettre au congélateur pendant 10 minutes.
3. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème et le sucre à vitesse moyenne jusqu'à consistance lisse. Incorporer la confiture, la crème sure et la farine. Ajouter les œufs un à la fois et mélanger jusqu'à homogénéité; ne pas trop mélanger. Verser le mélange sur le dessus de la croûte dans le moule à charnière.
4. Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le récipient interne en acier inoxydable et placer le trépied au fond. Centrer délicatement le moule sur une bande de papier d'aluminium et l'utiliser pour placer le moule dans le récipient interne. Plier la languette de papier d'aluminium vers le bas pour que le couvercle puisse fermer.
5. Verrouiller le couvercle. Sélectionner **Pressure Cook (Cuisson sous pression)** ou **Manual (Manuel)** au niveau de pression « High » (Élevée) et régler le temps de cuisson à 25 minutes à l'aide des touches + ou - . Lorsque l'appareil Instant Pot émet un signal sonore, l'éteindre et utiliser la méthode « Natural Release » (Évacuation naturelle) pendant 10 minutes, puis utiliser la méthode « Quick Release » (Évacuation rapide) pour évacuer la pression restante. Lorsque la soupape redescend, enlever prudemment le couvercle. Sortir le gâteau au fromage à l'aide de la bande de papier d'aluminium et vérifier si le milieu est cuit; s'il ne l'est pas, cuire le gâteau au fromage encore 5 minutes. Utiliser le coin d'un essuie-tout pour éponger l'eau sur le dessus du gâteau au fromage.

GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAMBOISES (a continué)



Par : Barbara Schieving
www.pressurecookingtoday.com

Garniture au chocolat :

6 oz de chocolat au lait, haché finement

½ tasse (75 mL) de crème 35 % épaisse

Framboises fraîches, pour décorer

6. Mettre le moule à charnière sur une grille métallique pour qu'il refroidisse. Lorsque le gâteau au fromage est froid, le réfrigérer pendant au moins 4 heures ou toute la nuit, couvert d'une pellicule plastique.
7. Lorsque le gâteau au fromage est froid, préparer la garniture au chocolat. Mettre la moitié du chocolat dans un bol. Faire chauffer la crème à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir. Retirer du feu et verser immédiatement la crème sur le chocolat, puis brasser jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Ajouter le restant du chocolat et mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Laisser refroidir la garniture jusqu'à ce qu'elle soit un peu plus épaisse, mais encore assez liquide pour pouvoir couler sur les côtés du gâteau au fromage.
8. Verser la garniture au chocolat sur le dessus du gâteau à l'aide d'une cuillère, en l'étendant vers l'extérieur et en la laissant couler le long des côtés. Décorer le dessus avec des framboises. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Instant Pot®



Pour des recettes supplémentaires et bien plus, visitez :

www.InstantPot.com

[Facebook.com/Groups/InstantPotCommunity](https://www.facebook.com/Groups/InstantPotCommunity)



www.InstantPot.com

Application de recettes gratuite Instant Pot

607-0202-01