

INSTANT POT

ÉTAPES À SUIVRE POUR COMPRENDRE LE PROCESSUS

1. Lorsqu'on veut faire « revenir » des oignons, de l'ail, des piments, du bacon, etc., on met le Instant Pot (IP) à **Sauté**;
 - a. Automatiquement, il sera inscrit 30 sur le tableau d'affichage, ce qui veut dire 30 minutes; après quelques secondes, il sera inscrit ON;
 - b. Attendre que le tableau indique *Hot* puis verser l'huile et/ou le beurre puis ajouter les légumes ou la viande à faire revenir.
2. Suivre la recette comme si vous le faisiez dans une poêle sur le dessus du poêle.
Déglacer le fond de la cuve avant de poursuivre la cuisson si nécessaire.
3. Après avoir fait revenir légumes, viande, etc., presser le bouton **Cancel**;
4. Mettre le couvercle, pousser la soupape* à **Sealing**;
5. Presser le bouton **Manual/Pressure Cook**; vous n'avez que 2 ou 3 sec. vous n'avez que quelques secondes pour changer le temps affiché avec le – ou le +***;
6. Le tableau affichera ensuite *On*;
7. Après quelques minutes (peut prendre jusqu'à 15-20 min. selon ce qui est dans le IP), le temps affiché commencera à diminuer jusqu'à atteindre 0;
8. Si vous ne touchez à rien, le tableau affichera ensuite L0:00 puis augmentera** et c'est ce qui démontrera le temps de *NR* ou *NPR*;
9. Si vous ne désirez pas faire de *NR*, lorsque le temps affiche L0:00 il faut pousser la soupape à **Venting**; c'est alors un QR qui forcera la pression à sortir;
10. À la fin de la recette, on vous donne les instructions de cuisson :
 - a. Ex. : **Manual** ou **Pressure Cook** (selon le modèle que vous avez) 10 puis QR ou **Manual/Pressure Cook** 10 NR 5 (min.) puis QR : selon le temps qui s'affiche sur le tableau, cliquer sur – ou + jusqu'à ce que le tableau indique 10;
 - b. Ex. : **Steam** 15 QR : peser sur le bouton **Steam**; selon le temps qui s'affiche sur le tableau, cliquer sur – ou + jusqu'à ce que le tableau indique 15;

Lexique :

QR = Quick release ou forcer la pression à sortir ou tourner la soupape à **Venting**
NR ou *NPR* = Natural release ou laisser la pression sortir naturellement ou NE RIEN FAIRE

Si la recette dit « *NR* 15 min. puis *QR* » il faut que à la fin de la cuisson vous ne touchez à rien pendant 15 min. puis vous tournez la soupape à **Venting** pour forcer la pression qui reste à sortir.

Interprétation du tableau d'affichage

Chiffre = temps de cuisson

On = la pression se forme

Hot = Chaud – on peut donc commencer à faire revenir les légumes dans de l'huile ou du beurre ou directement de la viande

Burn = Brûle – Appuyer sur **Cancel**, faire sortir la pression en poussant la soupape à **Venting**, déglacer (ou gratter) le fond du IP avec un peu de liquide (eau, bouillon, vin), et remettre le couvercle et remettre à **Manual**.

Les boutons les plus utilisés sont : **Sauté, Manual, Pressure Cook, Yogurt, Cancel/Keep Warm.**

*Soupape



**Minuterie du NR



***Ajustement du temps de cuisson

