

## 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

