

LES RÈGLES D'OR DE CUISSON AVEC L'Instant Pot®

1

En règle générale, assurez-vous d'avoir toujours au moins **250 ml** d'eau ou de bouillon lors de la cuisson sous pression. Si vous utilisez un cube ou une poudre, assurez-vous de le diluer en premier. La cuisson sous pression repose sur la vapeur, pour générer de la vapeur, votre Instant Pot a besoin de liquide.

2

Il n'y a pratiquement pas d'évaporation dans la cuisson sous pression, donc à la fin, votre sauce peut être plus liquide que vous le souhaitez. Réglez juste sur **Sauté**. Retirez le couvercle pour que la sauce puisse bouillir et réduire, cela arrive rapidement alors restez à proximité et remuez de temps en temps. Si vous ne voulez pas que les légumes, etc., continuent de cuire, vous pouvez retirer les aliments solides et les rajouter une fois que vous avez la consistance désirée. Remuez pour réchauffer et déguster.

3

Ne pas utiliser la farine avant la cuisson sous pression, épaissir après.

4

Après le mode Sauté et avant la cuisson sous pression, déglacer toujours le fond du pot en le raclant avec une cuillère en bois et un peu de liquide (eau, bouillon, vin) pour enlever les morceaux brûlés ou caramélisés.

5

Les tomates et les sauces à base de tomates ont l'habitude de coller et de provoquer une surchauffe (OUHT) de l'Instant Pot ou de ne pas atteindre la pression (si vous avez la v2 du DUO ou la v3 du LUX). C'est également le cas des sauces déjà préparées et épaisses.

Quelques astuces:

- a) ajouter des ingrédients qui libèrent du liquide pendant leur cuisson, par ex. des légumes comme des courgettes ou des champignons. Le liquide qu'ils libèrent aide à créer la vapeur nécessaire.
- b) rappelez-vous la règle de 250 ml d'eau ou de bouillon à ajouter dans le pot pour une cuisson sous pression (si vous ajoutez des ingrédients qui libèrent du liquide, vous pouvez vous en sortir avec moins).
- c) certaines personnes placent les tomates sur les ingrédients sans remuer.
- d) (pour les propriétaires de DUO), vous pouvez utiliser le réglage Basse pression et augmenter temps de cuisson sous pression.