

Temps de cuisson

[Table de cuisson 12 PSI](#)

[Table de cuisson 15 psi](#)

[Horaires de cuisson sous vide](#)

[Directives d'assaisonnement sous vide](#)

Temps de cuisson 12 PSI

Comme avec la cuisine conventionnelle, cuisiner avec Instant Pot est plein de choix personnels, de créativité, de beaucoup de science et d'expérimentation. Il n'y a pas deux individus qui ont exactement les mêmes goûts, préférences de tendresse et texture des aliments. Les «Tables de temps de cuisson» sont fournies à titre indicatif uniquement. Nous vous encourageons à expérimenter pour trouver les paramètres permettant d'obtenir les meilleurs résultats pour vos propres préférences.

Il y a d'autres facteurs qui peuvent affecter le temps de cuisson. Différentes coupes de viande et différents types de riz, par exemple, peuvent nécessiter un temps de cuisson différent pour obtenir la même tendreté ou la même texture.

Les «Tableaux de temps de cuisson» suivants fournissent des indications générales sur la durée du temps de cuisson sous pression pour divers aliments.

- Haricots secs, légumineuses et lentilles
- Viande (volaille, boeuf, porc et agneau)
- Fruits de mer et poisson
- Riz et céréales
- Légumes frais ou surgelés
- Fruits

Lors de la cuisson d'aliments surgelés, il n'est pas nécessaire de décongeler les aliments au micro-ondes avant de les préparer. Cependant, les aliments congelés prolongeront le temps de préchauffage et le temps de cuisson en fonction de la quantité d'aliments. Pour que votre repas soit prêt à temps, il est important de planifier en conséquence.

Les temps indiqués dans les «tableaux de temps de cuisson» sont basés sur une pression de cuisson comprise entre 10,15 et 11,6 psi.

Les tableaux sont destinés à être utilisés comme lignes directrices.

Fruits De Mer Et Poisson

Le temps de cuisson des fruits de mer est généralement court. Le meilleur résultat est obtenu avec le jus d'origine conservé dans la nourriture. La cuisson à la vapeur est la méthode de cuisson idéale. cependant, la cuisson de la nourriture produira également d'excellents résultats.

Lorsque vous faites cuire des fruits de mer à la vapeur, vous aurez besoin d'au moins 1 tasse (250 ml) d'eau et d'un bol allant au four ou en acier sur un support vapeur. Lorsque les fruits de mer ou le poisson sont trop cuits, la texture devient dure; pour éviter cela, vous devez contrôler le temps de cuisson. Normalement, vous devez utiliser la poignée de dégagement de vapeur pour relâcher la pression et arrêter la cuisson dès que la période de cuisson programmée est terminée. Une alternative consiste à prendre en compte le temps de cuisson naturel (7-10 minutes).

Fruits De Mer Et Poisson	Frais Temps de cuisson (minutes)	Congelé Temps de cuisson (minutes)
Crabe, entier	2 - 3	4 - 5
Poisson entier	4 - 5	5 - 7
Filet de poisson	2 - 3	3 - 4
Poisson, steak	3 - 4	4 - 6
Homard	2 - 3	3 - 4
Moules	1 - 2	2 - 3
Soupe ou bouillon de fruits de mer	7 - 8	8 - 9
Crevettes ou gambas	1 - 3	2 - 4

Riz et céréales

Si vous souhaitez cuisiner du riz ou des céréales spéciales, veuillez utiliser le rapport grain / eau suivant.

La tasse à mesurer de riz (180 ml) fournie avec votre Instant Pot peut être utilisée pour mesurer les rapports grain / eau requis. Une tasse de grain donne environ une portion pour adulte.

Riz et céréales	Eau Rapport de quantité (grain: eau)	Temps de cuisson (minutes)

Orge, perle	1: 2,5	20 - 22
Orge, pot	1: 3 - 1: 4	25 - 30
Congee, épais	1: 4 - 1: 5	15 - 20
Congee, mince	1: 6 - 1: 7	15 - 20
Couscous	1: 2	2 - 3
Maïs séché / coupé en deux	1: 3	5 - 6
Kamut, entier	1: 2	10 - 12
Millet	1: 1,75	10 - 12
Avoine, cuisson rapide	1: 2	2 - 3
Avoine, coupée en acier	1: 3	3 - 5
Bouillie fine	1: 6 - 1: 7	5 - 7
Quinoa, cuisson rapide	1: 1,25	1
Riz (basmati)	1: 1	4
Riz brun	1: 1	20 - 22
Riz, jasmin	1: 1	4
Riz blanc	1: 1	4
Riz sauvage	1: 2	20 - 25
Sorgho	1: 3	20 - 25
Baies d'épeautre (non trempées)	1: 1,5	25 - 30
Baies de blé (non trempées)	1: 3	25 - 30

Haricots secs, légumineuses et lentilles

Lors de la cuisson des légumineuses et des haricots secs, il faut tenir compte de quelques points:

- Les haricots secs doublent de volume et de poids après le trempage ou la cuisson. Pour éviter tout débordement, veuillez ne pas remplir le récipient intérieur au-delà de la marque $\frac{1}{2}$ pour permettre une expansion.
- Lors de la cuisson des haricots secs, utilisez suffisamment de liquide pour les recouvrir.

- Bien que cela ne soit pas nécessaire, le trempage des haricots secs peut accélérer considérablement la cuisson. Plonger les haricots dans 4 fois leur volume d'eau pendant 4-6 heures.

Les haricots et les légumineuses sont moins susceptibles d'être trop cuits, mais s'ils sont trop cuits, leur texture est désagréable. Veuillez considérer le temps de cuisson comme un temps minimal.

Haricots secs, légumineuses et lentilles	Sec Temps de cuisson (minutes)	Trempé Temps de cuisson (minutes)
Adzuki / Azuki / Aduki	16 - 20	4 - 6
Anasazi	20 - 25	5 - 7
Haricots noirs	20 - 25	6 - 8
Haricots à oeil noir	14 - 18	4 - 5
Pois chiches (pois chiches, haricots garbanzo ou kabuli)	35 - 40	10 - 15
Haricots Cannellini (haricots blancs)	30 - 35	6 - 9
Haricots Great Northern	25 - 30	7 - 8
Haricots rouges	15 - 20	7 - 8
Lentilles vertes	8 - 10	n / a
Lentilles brunes	8 - 10	n / a
Lentilles rouges coupées en deux	1 - 2	n / a
Lentilles jaunes fendues (Moong dal)	1 - 2	n / a
Haricots de Lima	12 - 14	6 - 10
Haricots blancs	20 - 25	7 - 8
haricots pinto	25 - 30	6 - 9
Pois	16 - 20	10 - 12
Coureur écarlate	20 - 25	6 - 8

Fèves de soja	35 - 45	18 - 20
---------------	---------	---------

Viande (boeuf, porc, volaille, agneau)

Il y a quelques éléments à prendre en compte lors de la cuisson de la viande:

- La viande crue est périssable et ne doit pas être laissée à la température ambiante plus de 2 heures (ou 1 heure si la température ambiante est supérieure à 32 ° C / 90 ° F). Lorsque vous utilisez le programme [Départ différé], ne définissez pas une durée supérieure à 1-2 heures. Nous recommandons de précuire la viande et de sélectionner le programme [Maintien au chaud] ou [Chaud] pour maintenir les aliments à la bonne température de service.
- N'essayez pas d'épaissir la sauce avant la cuisson. De la fécule de maïs, de la farine ou des racines de flèche peuvent se déposer au fond de la cuve et bloquer la dissipation de chaleur. En conséquence, l'autocuiseur peut surchauffer.

Vous voudrez peut-être dorer / cuire la viande en sélectionnant le programme [Sauté] pour sceller le jus avant la cuisson sous pression.

Moi à	Temps de cuisson (minutes)
Bœuf, ragoût	20/450 g / 1 lb
Boeuf, boulette de viande	5/450 g / 1 lb
Boeuf, habillé	20 - 25/450 g / 1 lb
Boeuf (rôti, bifteck, croupe, rond, mandrin, lame ou poitrine) Petits morceaux	15-20 / 450/1 lb
Boeuf (rôti, bifteck, croupe, rond, mandrin, lame ou poitrine) Gros morceaux	20-25 / 450/1 lb
Côtes de boeuf	20 - 25
Boeuf, jarrets	25 - 30
Boeuf, queue de bœuf	40 - 50
Poulet, poitrines (désossées)	6 - 8
Poulet entier 2-2,5 kg	8/1 lb
Poulet coupé en os	10 - 15

Poulet, bouillon d'os	40 - 50
Canard, portions avec os	12 - 15
Canard entier	10 - 15/450 g / 1 lb
Tranches de jambon	9 - 12
Jambon, épaule de pique-nique	8/450 g / 1 lb
Agneau, cubes	10 - 15
Viande d'agneau	12 - 15
Gigot d'agneau	15/450 g / 1 lb
Faisan	8/450 g / 1 lb
Porc, rôti de longe	20/450 g / 1 lb
Porc, rôti	15/450 g / 1 lb
Côtes de porc	15 - 20
Dinde, poitrine (désossée)	7 - 9
Dinde, poitrine (entière)	20 - 25
Dinde, pilons (cuisse)	15 - 20
Veau, côtelettes	5 - 8
Veau, rôti	12/450 g / 1 lb
Caille entière	8/450 g / 1 lb

Des légumes

Lorsque vous faites cuire des légumes à la vapeur, vous aurez besoin d'une tasse (250 ml) d'eau et d'un bol allant au four ou en acier sur une grille à vapeur.

Pour cuire des légumes, frais ou congelés, nous vous recommandons d'utiliser la [Vapeur] pour préserver au maximum les vitamines et les minéraux. La cuisson à la vapeur conserve également l'aspect naturel des légumes.

	Frais Temps de cuisson (minutes)	Congelé Temps de cuisson (minutes)
Des légumes		

Artichaut, entier et paré	9 - 11	11 - 13
Coeurs d'artichauts	4 - 5	5 - 6
Asperges entières ou coupées	1 - 2	2 - 3
Haricots verts, jaunes ou cirés, finitions et ficelles	1 - 2	2 - 3
Betterave, petite / entière	11 - 13	13 - 15
Betterave grosse / entière	20 - 25	25 - 30
Brocoli, fleurons	1 - 2	2 - 3
Brocoli, tiges	3 - 4	4 - 5
Choux de Bruxelles, entiers	2 - 3	3 - 4
Chou, rouge, violet ou vert, déchiqueté	2 - 3	3 - 4
Chou, rouge, violet ou vert, quartiers	3 - 4	4 - 5
Carottes, tranchées ou déchiquetées	2 - 3	3 - 4
Carottes, entières ou en morceaux	6 - 8	7 - 9
Fleurons de chou-fleur	2 - 3	3 - 4
Céleri, morceaux	2 - 3	3 - 4
Collard Greens	4 - 5	5 - 6
Grains de maïs)	1 - 2	2 - 3
Maïs (en épi)	3 - 5	4 - 6
Aubergine (tranches ou morceaux)	3 - 4	3 - 4
Endive	1 - 2	2 - 3
Scarole (hachée)	2 - 3	3 - 4
Haricots verts (entiers)	2 - 3	3 - 4
Verts (hachés)	4 - 5	5 - 6

Poireaux	2 - 3	3 - 4
Légumes mélangés	3 - 4	4 - 6
Gombo	2 - 3	3 - 4
Oignons, tranchés)	2 - 3	3 - 4
Panais (morceaux)	3 - 4	4 - 5
Pois (dans la cosse)	1 - 2	2 - 3
Pois (vert)	1 - 2	2 - 3
Pommes de terre (en cubes)	3 - 4	4 - 5
Pommes de terre (petites, entières)	8 - 10	12 - 14
Pommes de terre (grosses, entières)	12 - 15	15 - 19
Citrouille (petits morceaux)	4 - 5	6 - 7
Citrouille (gros morceaux)	8 - 10	10 - 14
Rutabaga (tranches)	3 - 4	4 - 6
Rutabaga (morceaux)	4 - 6	6 - 8
épinard	1 - 2	2 - 3
Courge poivrée (tranches)	3 - 4	4 - 6
Courge musquée (tranches)	4 - 6	6 - 8
Patate douce (cubes)	2 - 4	4 - 6
Patate Douce Large (entière)	12 - 15	15 - 19
Patate Douce Petit (entier)	10 - 12	12 - 14
Poivron doux (tranches ou morceaux)	1 - 3	2 - 4
Tomates (quartiers)	2 - 3	4 - 5

Fruits

Pour cuire des fruits à la vapeur, vous aurez besoin d'une tasse (250 ml) d'eau et d'un bol allant au four ou en acier sur une grille à vapeur.

Il est préférable de cuire à la vapeur les fruits frais ou séchés afin de préserver la texture et le goût, ainsi que les vitamines et les minéraux. La cuisson à la vapeur conserve également l'aspect naturel du fruit. Cuire les fruits de taille égale et de maturité ensemble.

Fruits	Frais Temps de cuisson (minutes)	Séché Temps de cuisson (minutes)
Pommes (tranches ou morceaux)	1 - 2	2 - 3
Pommes (entières)	3 - 4	4 - 6
Abricot (entier ou en moitiés)	2 - 3	3 - 4
Les pêches	2 - 3	4 - 5
Poires (entières)	3 - 4	4 - 6
Poires (tranches ou moitiés)	2 - 3	4 - 5
Prunes	2 - 3	4 - 5
Raisins secs	n / a	4 - 5













Tableaux de temps de cuisson

12 PSI
NIVEAU HAUTE PRESSION

LÉGUMES

ASPERGES  1-2 mins	HARICOTS (jaunes ou verts)  1-2 mins	BROCOLI (fleurons)  1-2 mins	CHOUX DE BRUXELLES  2-3 mins	COURGE BUTTERNUT  4-6 mins
CHOU (entier ou en quartiers)  2-3 mins	CAROTTES (entières ou en morceaux)  6-8 mins	CHOU-FLEUR (fleurons)  2-3 mins	MAÏS (en épi)  3-5 mins	LÉGUMES MÉLANGÉS  3-4 mins
POMMES DE TERRE (grandes, entières)  12-15 mins	POMMES DE TERRE (petites, entières)  8-10 mins	POMMES DE TERRE (en cubes)  3-4 mins	PATATES DOUCES (entières)  12-15 mins	PATATES DOUCES (en cubes)  2-4 mins

VIANDE ET OEUFS

BŒUF (ragoût)  20 mins (pour 450 g / 1 lb)	BŒUF (gros morceaux)  20-25 mins (pour 450 g / 1 lb)	BŒUF (côtes levées)  20-25 mins (pour 450 g / 1 lb)	POULET (poitrine)  6-8 mins (pour 450 g / 1 lb)	POULET (entier)  8 mins (pour 450 g / 1 lb)
POULET (bouillon d'os)  40-50 mins	GIGOT D'AGNEAU  15 mins (pour 450 g / 1 lb)	PORC (rôti de soc)  15 mins (pour 450 g / 1 lb)	PORC (petites côtes levées de dos)  15-20 mins (pour 450 g / 1 lb)	OEUFS (gros)  Durs : 5 mins

RIZ ET CÉRÉALES (proportion grains-eau)

ORGE (perlé)  20-22 mins 1:2.5	CONGEE  15-20 mins 1:4 - 1:5	MILLET  10-12 mins 1:1.75	FARINE D'AVOINE  2-3 mins 1:2	AVOINE (épointée)  3-5 mins 2:3	GRUAU  5-7 mins 1:6 - 1:7
QUINOA  1 min 1:1.25	RIZ (basmati)  4 mins 1:1	RIZ (brun)  20-22 mins 1:1	RIZ (jasmin)  4 mins 1:1	RIZ (blanc)  4 mins 1:1	RIZ (sauvage)  20-25 mins 1:2

HARICOTS ET LENTILLES (secs et trempés)

HARICOTS NOIRS  S : 20-25 mins T : 6-8 mins	HARICOTS À ŒIL NOIR  S : 14-18 mins T : 4-5 mins	POIS CHICHES  S : 35-40 mins T : 10-15 mins	HARICOTS SECS (rouges)  S : 20-25 mins T : 7-8 mins	HARICOTS SECS (blancs)  S : 25-30 mins T : 6-9 mins	LENTILLES (vertes)  S : 8-10 mins T : N/A
LENTILLES (jaunes)  S : 1-2 mins T : N/A	HARICOTS DE LIMA  S : 12-14 mins T : 6-10 mins	PETITS HARICOTS BLANCS  S : 20-25 mins T : 7-8 mins	POIS D'ANGOLE (gandules)  S : 25-30 mins T : 6-9 mins	HARICOTS PINTO  S : 25-30 mins T : 6-9 mins	SOJA  S : 35-45 mins T : 18-20 mins

FRUITS DE MER

POISSON (entier)  4-5 mins	POISSON (filet)  2-3 mins	HOMARD  2-3 mins	MOULES  1-2 mins	CREVETTES OU GAMBAS  1-3 mins	BOUILLON DE FRUITS DE MER  7-8 mins
--	---	--	--	---	---

Cooking Time 12 PSI

[12 PSI Cooking Time Table](#)

[15 PSI Cooking Time Table](#)

[Sous Vide Cooking Timetable](#)

[Sous Vide Seasoning Guidelines](#)

Cooking Time

As with conventional cooking, cooking with Instant Pot is full of personal choices, creativity, a lot of science and experimentation. No two individuals have exactly the same tastes, preferences of tenderness and texture of food. The ‘Cooking Time Tables’ are for your reference only. We encourage you to experiment to find the settings for the best results for your own preferences.

There are other factors that may affect the cooking time. Different cuts of meat and different types of rice, for example, may require different cooking time to yield the same tenderness or texture.

The following pressure ‘Cooking Time Tables’ provides a general guideline on the length of pressure-cooking time for various food.

- Dry Beans, Legume and Lentils
- Meat (Poultry, Beef, Pork and Lamb)
- Seafood and Fish
- Rice and Grains
- Fresh or Frozen Vegetable
- Fruits

When cooking frozen food, there is no need to defrost the food in the microwave prior to preparing. However, frozen food will prolong the pre-heating time and cooking time depending on the amount of food. To ensure to have your meal ready on time it is important to plan accordingly.

The times indicated within the ‘Cooking Time Tables’ are based on the cooking pressure within the range of 10.15 – 11.6 psi.

The Tables are meant to be used as guidelines.

Seafood & Fish

The cooking time for seafood is typically short. The best result is achieved with the original juice being retained in the food. Steaming is the ideal cooking method; however stewing the food will also produce great results.

When steaming seafood, you will need at least 1 cup (250 mL) of water, and an ovenproof or steel bowl on a steam rack. When seafood or fish is over-cooked, the texture becomes tough, to avoid this, you should control the cooking time. Normally,

you'll need to use the steam release handle to release the pressure and stop cooking as soon as the programmed cooking period is over. An alternative is to take the natural cooking time (7-10 minutes) into consideration.

Seafood & Fish	Fresh Cook Time (minutes)	Frozen Cook Time (minutes)
Crab, whole	2 – 3	4 – 5
Fish, whole	4 – 5	5 – 7
Fish, fillet	2 – 3	3 – 4
Fish, steak	3 – 4	4 – 6
Lobster	2 – 3	3 – 4
Mussels	1 – 2	2 – 3
Seafood soup or stock	7 – 8	8 – 9
Shrimp or Prawn	1 – 3	2 – 4

Rice & Grains

If you would like to cook some specialty rice or grains, please use the following grain: water ratio.

The Rice Measuring Cup (180 mL) provided with your Instant Pot can be used to measure the required grain to water ratios. One cup of grain yields approximately one adult serving.

Rice & Grains	Water Quantity Ratio (grain : water)	Cooking Time (minutes)
Barley, pearl	1 : 2.5	20 – 22
Barley, pot	1 : 3 – 1 : 4	25 – 30
Congee, thick	1 : 4 – 1 : 5	15 – 20
Congee, thin	1 : 6 – 1 : 7	15 – 20

Couscous	1 : 2	2 – 3
Corn, dried / halved	1 : 3	5 – 6
Kamut, whole	1 : 2	10 – 12
Millet	1 : 1.75	10 – 12
Oats, quick cooking	1 : 2	2 – 3
Oats, steel-cut	1 : 3	3 – 5
Porridge, thin	1 : 6 – 1 : 7	5 – 7
Quinoa, quick cooking	1 : 1.25	1
Rice, Basmati	1 : 1	4
Rice, Brown	1 : 1	20 – 22
Rice, Jasmine	1 : 1	4
Rice, white	1 : 1	4
Rice, wild	1 : 2	20 – 25
Sorghum	1 : 3	20 – 25
Spelt berries (unsoaked)	1 : 1.5	25 – 30
Wheat berries (unsoaked)	1 : 3	25 – 30

Dried Beans, Legumes & Lentils

There are a few things to be aware of when cooking dried beans and legumes:

- Dried beans double in volume and weight after soaking or cooking. To avoid overflow, please do not fill the inner pot more than to the ½ mark to allow for expansion.
- When cooking dried beans use sufficient liquid to cover the beans.
- Although not necessary, soaking the dried beans can speed up cooking significantly. Immerse the beans in 4 times their volume of water for 4-6 hours.

Beans and legumes are less likely to be over-cooked, but if they are undercooked the texture is unpleasant. Please consider the cooking time as a minimal time.

Dried Beans, Legumes, and Lentils	Dry Cooking Time	Soaked Cooking Time
--------------------------------------	------------------------	---------------------------

	(minutes)	(minutes)
Adzuki / Azuki / Aduki	16 – 20	4 – 6
Anasazi	20 – 25	5 – 7
Black beans	20 – 25	6 – 8
Black-eyed peas	14 – 18	4 – 5
Chickpeas (chickpeas, garbanzo bean, or kabuli)	35 – 40	10 – 15
Cannellini beans (white kidney beans)	30 – 35	6 – 9
Great Northern beans	25 – 30	7 – 8
Kidney beans, red	15 – 20	7 – 8
Lentils, green	8 – 10	n/a
Lentils, brown	8 – 10	n/a
Lentils, red, split	1 – 2	n/a
Lentils, yellow, split (moong dal)	1 – 2	n/a
Lima beans	12 – 14	6 – 10
Navy beans	20 – 25	7 – 8
Pinto beans	25 – 30	6 – 9
Peas	16 – 20	10 – 12
Scarlet runner	20 – 25	6 – 8
Soy beans	35 – 45	18 – 20

Meat (Beef, Pork, Poultry, Lamb)

There are a few things to be aware of when cooking meat:

- Raw meat is perishable and should not be left at room temperature for more than 2 hours (or 1 hour if room temperature is above 32°C / 90°F). When using the [Delay Start] program, do not set time for more than 1-2 hours. We recommend to pre-cook meat and select [Keep Warm] or [Warm] program to maintain the food at the correct serving temperature.

- Do not try to thicken the sauce before cooking. Corn starch, flour or arrow-root may deposit on the bottom of the inner pot and block heat dissipation. As a result, the pressure cooker may overheat.

You may want to brown/sear the meat by selecting the [Sauté] program to seal the juices before pressure-cooking.

Meat	Cooking Time (mins)
Beef, stew meat	20 / 450 g / 1 lb
Beef, meat ball	5 / 450 g / 1 lb
Beef, dressed	20 – 25 / 450 g / 1 lb
Beef (pot roast, steak, rump, round, chuck, blade or brisket) Small Chunks	15-20 / 450 / 1 lb
Beef (pot roast, steak, rump, round, chuck, blade or brisket) Large Chunks	20-25 / 450 / 1 lb
Beef, ribs	20 – 25
Beef, shanks	25 – 30
Beef, oxtail	40 – 50
Chicken, breasts (boneless)	6 – 8
Chicken, whole 2-2.5 Kg	8 / 1 lb
Chicken, cut with bones	10 – 15
Chicken, bone stock	40 – 50
Duck, portions with bones	12 – 15
Duck, whole	10 – 15 / 450 g / 1 lb
Ham, slices	9 – 12
Ham, picnic shoulder	8 / 450 g / 1 lb
Lamb, cubes	10 – 15
Lamb, stew meat	12 – 15
Lamb, leg	15 / 450 g / 1 lb

Pheasant	8 / 450 g / 1 lb
Pork, loin roast	20 / 450 g / 1 lb
Pork, butt roast	15 / 450 g / 1 lb
Pork, ribs	15 – 20
Turkey, breast (boneless)	7 – 9
Turkey, breast (whole)	20 – 25
Turkey, drumsticks (leg)	15 – 20
Veal, chops	5 – 8
Veal, roast	12 / 450 g / 1 lb
Quail, whole	8 / 450 g / 1 lb

Vegetables

When steaming vegetables, you will require 1 cup (250 mL) of water and an ovenproof or steel bowl on a steam rack.

Cooking vegetables, fresh or frozen, we recommend using the [Steam] to preserve vitamins and minerals to the maximum. Steaming also retains the natural look of the vegetables.

Vegetables	Fresh Cooking Time (minutes)	Frozen Cooking Time (minutes)
Artichoke, whole & trimmed	9 – 11	11 – 13
Artichoke, hearts	4 – 5	5 – 6
Asparagus, whole or cut	1 – 2	2 – 3
Beans, green, yellow or wax, trim ends and strings	1 – 2	2 – 3
Beetroot, small / whole	11 – 13	13 – 15
Beetroot, large / whole	20 – 25	25 – 30
Broccoli, florets	1 – 2	2 – 3

Broccoli, stalks	3 – 4	4 – 5
Brussel sprouts, whole	2 – 3	3 – 4
Cabbage, red, purple or green, shredded	2 – 3	3 – 4
Cabbage, red, purple or green, wedges	3 – 4	4 – 5
Carrots, sliced or shredded	2 – 3	3 – 4
Carrots, whole or chunked	6 – 8	7 – 9
Cauliflower florets	2 – 3	3 – 4
Celery, chunks	2 – 3	3 – 4
Collard Greens	4 – 5	5 – 6
Corn (kernels)	1 – 2	2 – 3
Corn (on the cob)	3 – 5	4 – 6
Eggplant (slices or chunks)	3 – 4	3 – 4
Endive	1 – 2	2 – 3
Escarole (chopped)	2 – 3	3 – 4
Green beans (whole)	2 – 3	3 – 4
Greens (chopped)	4 – 5	5 – 6
Leeks	2 – 3	3 – 4
Mixed vegetables	3 – 4	4 – 6
Okra	2 – 3	3 – 4
Onions (sliced)	2 – 3	3 – 4
Parsnips (chunks)	3 – 4	4 – 5
Peas (in the pod)	1 – 2	2 – 3
Peas (green)	1 – 2	2 – 3
Potatoes (cubed)	3 – 4	4 – 5

Potatoes (small, whole)	8 – 10	12 – 14
Potatoes (large, whole)	12 – 15	15 – 19
Pumpkin (small pieces)	4 – 5	6 – 7
Pumpkin (larges pieces)	8 – 10	10 – 14
Rutabaga (slices)	3 – 4	4 – 6
Rutabaga (chunks)	4 – 6	6 – 8
Spinach	1 – 2	2 – 3
Acorn squash (slices)	3 – 4	4 – 6
Butternut squash (slices)	4 – 6	6 – 8
Sweet Potato (cubes)	2 – 4	4 – 6
Sweet Potato Large (whole)	12 – 15	15 – 19
Sweet Potato Small (whole)	10 – 12	12 – 14
Sweet Pepper (slices or chunks)	1 – 3	2 – 4
Tomatoes (quarters)	2 – 3	4 – 5

Fruits

When steaming fruit, you will need 1 cup (250 mL) of water and an ovenproof or steel bowl on a steam rack.

Fresh or dried fruits are best steamed to preserve the texture and taste as well as the vitamins and minerals. Steaming also retains the natural look of the fruit. Cook fruit of equal size and ripeness together.

Fruits	Fresh Cooking Time (minutes)	Dried Cooking Time (minutes)
Apples (slices or pieces)	1 – 2	2 – 3
Apples (whole)	3 – 4	4 – 6
Apricot (whole or halves)	2 – 3	3 – 4
Peaches	2 – 3	4 – 5

Pears (whole)	3 – 4	4 – 6
Pears (slices or halves)	2 – 3	4 – 5
Plums	2 – 3	4 – 5
Raisins	n/a	4 – 5











Cooking Time Tables

12 PSI
HIGH PRESSURE LEVEL

VEGETABLES

ASPARAGUS  1-2 mins	BEANS (yellow & green)  1-2 mins	BROCCOLI (florets)  1-2 mins	BRUSSELS SPROUTS  2-3 mins	BUTTERNUT SQUASH  4-6 mins
CABBAGE (whole or wedges)  2-3 mins	CARROTS (whole or chunks)  6-8 mins	CAULIFLOWER (florets)  2-3 mins	CORN (on the cob)  3-5 mins	MIXED VEGETABLES  3-4 mins
POTATOES (large, whole)  12-15 mins	POTATOES (small, whole)  8-10 mins	POTATOES (cubed)  3-4 mins	SWEET POTATOES (whole)  12-15 mins	SWEET POTATOES (cubed)  2-4 mins








MEAT & EGGS

BEEF (stew)  20 mins (per 450 g / 1 lb)	BEEF (large pieces)  20-25 mins (per 450 g / 1 lb)	BEEF (ribs)  20-25 mins (per 450 g / 1 lb)	CHICKEN (breasts)  6-8 mins (per 450 g / 1 lb)	CHICKEN (whole)  8 mins (per 450 g / 1 lb)
CHICKEN (bone stock)  40-50 mins	LAMB (leg)  15 mins (per 450 g / 1 lb)	PORK (butt roast)  15 mins (per 450 g / 1 lb)	PORK (baby back ribs)  15-20 mins (per 450 g / 1 lb)	EGGS (large)  Hard: 5 mins

RICE & GRAINS (grain : water ratio)

<p>BARLEY (pearl)</p>  <p>20-22 mins 1: 2.5</p>	<p>CONGEE</p>  <p>15-20 mins 1: 4 ~ 1: 5</p>	<p>MILLET</p>  <p>10-12 mins 1: 1.75</p>	<p>OATMEAL</p>  <p>2-3 mins 1: 2</p>	<p>OATS (steel cut)</p>  <p>3-5 mins 2: 3</p>	<p>PORRIDGE</p>  <p>5-7 mins 1: 6 ~ 1: 7</p>
<p>QUINOA</p>  <p>1 min 1: 1.25</p>	<p>RICE (Basmati)</p>  <p>4 mins 1: 1</p>	<p>RICE (brown)</p>  <p>20-22 mins 1: 1</p>	<p>RICE (Jasmine)</p>  <p>4 mins 1: 1</p>	<p>RICE (white)</p>  <p>4 mins 1: 1</p>	<p>RICE (wild)</p>  <p>20-25 mins 1: 2</p>

BEANS & LENTILS (dry & soaked)

<p>BLACK BEANS</p>  <p>D: 20-25 mins S: 6-8 mins</p>	<p>BLACK EYED PEAS</p>  <p>D: 14-18 mins S: 4-5 mins</p>	<p>CHICKPEAS</p>  <p>D: 35-40 mins S: 10-15 mins</p>	<p>KIDNEY BEANS (red)</p>  <p>D: 20-25 mins S: 7-8 mins</p>	<p>KIDNEY BEANS (white)</p>  <p>D: 25-30 mins S: 6-9 mins</p>	<p>LENTILS (green)</p>  <p>D: 8-10 mins S: N/A</p>
<p>LENTILS (yellow)</p>  <p>D: 1-2 mins S: N/A</p>	<p>LIMA BEANS</p>  <p>D: 12-14 mins S: 6-10 mins</p>	<p>NAVY BEANS</p>  <p>D: 20-25 mins S: 7-8 mins</p>	<p>PIGEON PEAS (gandules)</p>  <p>D: 25-30 mins S: 6-9 mins</p>	<p>PINTO BEANS</p>  <p>D: 25-30 mins S: 6-9 mins</p>	<p>SOYBEANS</p>  <p>D: 35-45 mins S: 18-20 mins</p>

SEAFOOD

<p>FISH (whole)</p>  <p>4-5 mins</p>	<p>FISH (fillet)</p>  <p>2-3 mins</p>	<p>LOBSTER</p>  <p>2-3 mins</p>	<p>MUSSELS</p>  <p>1-2 mins</p>	<p>SHRIMP (or prawn)</p>  <p>1-3 mins</p>	<p>SEAFOOD STOCK</p>  <p>7-8 mins</p>
--	---	---	---	---	---