

Temps de cuisson 15 PSI

Table de cuisson 12 PSI

Table de cuisson 15 psi

Horaires de cuisson sous vide

Directives d'assaisonnement sous vide

Temps de cuisson

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) et oeufs
- Fruits de mer et poisson
- Riz et céréales
- Des légumes

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 des temps de cuisson» sont basés sur une pression de cuisson dans la plage de 15 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	Temps de cuisson (minutes)
Poisson (entier)	4 minutes
Filet de poisson)	2 minutes
Homard	2 minutes
Moules	1 minute
Crevettes ou gambas)	1 minute
Stock de fruits de mer	6 ~ 7 minutes

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	18 ~ 20 minutes
Congee	1: 4 ~ 1: 5	13 ~ 17 minutes
Millet	1: 1,75	8 ~ 10 minutes
Gruau	1: 2	2 minutes
Avoine (coupe en acier)	2: 3	2 ~ 4 minutes
Bouillie	1: 6 ~ 1: 7	4 ~ 5 minutes
quinoa	1: 1,25	1 minute
Riz	1: 1	3 minutes

(Basmati)		
Riz (marron)	1: 1	18 ~ 20 minutes
Riz (Jasmin)	1: 1	3 minutes
Riz (blanc)	1: 1	3 minutes
Riz (sauvage)	1: 2	18 ~ 22 minutes

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.

	Sec Temps de cuisson (minutes)	Trempé Temps de cuisson (minutes)
Haricots secs, légumineuses et lentilles		
Haricots noirs	16 ~ 20 minutes	5 ~ 7 minutes
Haricots à oeil noir	13 ~ 17 minutes	3 ~ 4 minutes
Pois chiches	28 ~ 32 minutes	7 ~ 12 minutes

Haricot rouge (rouge)	16 ~ 20 minutes	6 ~ 7 minutes
Haricot rouge (blanc)	20 ~ 24 minutes	5 ~ 7 minutes
Lentilles (vert)	7 ~ 9 minutes	N / A
Lentilles (jaune)	1 minute	N / A
Haricots de Lima	10 ~ 12 minutes	5 ~ 7 minutes
Haricots Navy	16 ~ 20 minutes	6 ~ 7 minutes
Pois d'Angole (Gandules)	20 ~ 24 minutes	5 ~ 7 minutes
Haricots pinto	20 ~ 24 minutes	5 ~ 7 minutes
Fèves De Soja	28 ~ 36 minutes	13 ~ 15 minutes

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	15 minutes (par 450 g / 1 lb)
Boeuf (gros morceaux)	15 ~ 19 minutes (par 450 g / 1 lb)
Côtes de boeuf)	15 ~ 19 minutes (par 450 g / 1 lb)

Poulet (poitrines)	5 ~ 6 minutes (par 450 g / 1 lb)
poulet (entier)	6 minutes (par 450 g / 1 lb)
Poulet (stock d'os)	30 ~ 38 minutes
Gigot d'agneau)	12 minutes (par 450 g / 1 lb)
Porc (rôti)	12 minutes (par 450 g / 1 lb)
Porc (côtes levées)	11 ~ 15 minutes (par 450 g / 1 lb)
Oeufs (gros)	Difficile: 4 minutes

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.

Des légumes	Frais Temps de cuisson (minutes)
Asperges	1 ~ 2 minutes
Haricots (jaunes et verts)	1 ~ 2 minutes
Brocoli (fleurons)	1 ~ 2 minutes
Choux de Bruxelles	2 ~ 3 minutes
Courge butternut	3 ~ 5 minutes
Chou (entier ou en quartiers)	2 ~ 3 minutes
Carottes (entières ou en morceaux)	5 ~ 7 minutes
Chou-fleur (fleurons)	2 ~ 3 minutes
Maïs (en épi)	2 ~ 4 minutes
Légumes mélangés	2 ~ 3 minutes
Pommes de terre (grosses, entières)	9 ~ 12 minutes
Pommes de terre (petites, entières)	6 ~ 8 minutes

Pommes de terre (en cubes)	2 ~ 3 minutes
Patates douces (entières)	9 ~ 12 minutes
Patates douces (en cubes)	2 ~ 3 minutes



Tableaux de temps de cuisson

15 PSI
NIVEAU DE PRESSION MAXIMUM

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



3-5 mins

CHOU (entier ou
en quartiers)



2-3 mins

CAROTTES
(entières ou en morceaux)



5-7 mins

CHOU-FLEUR
(fleurons)



2-3 mins

MAÏS
(en épi)



2-4 mins

LÉGUMES
MÉLANGÉS



2-3 mins

POMMES DE TERRE
(grandes, entières)



9-12 mins

POMMES DE TERRE
(petites, entières)



6-8 mins

POMMES DE TERRE
(en cubes)



2-3 mins

PATATES DOUCES
(entières)



9-12 mins

PATATES DOUCES
(en cubes)



2-3 mins

VIANDE ET ŒUFS

BŒUF
(ragoût)



15 mins
(pour 450 g / 1 lb)

BŒUF
(gros morceaux)



15-19 mins
(pour 450 g / 1 lb)

BŒUF
(côtes levées)



15-19 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET
(poitrine)



5-6 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET
(entier)



6 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET
(bouillon d'os)



30-38 mins

GIGOT
D'AGNEAU



12 mins
(pour 450 g / 1 lb)

PORC
(rôti de soc)



12 mins
(pour 450 g / 1 lb)

PORC (petites côtes
levées de dos)



11-15 mins
(pour 450 g / 1 lb)

ŒUFS
(gros)



Durs : 4 mins

RIZ ET CÉRÉALES (proportion grains-eau)

<p>ORGE (perlé)</p>  <p>18-20 mins 1 : 2.5</p>	<p>CONGEE</p>  <p>13-17 mins 1 : 4 - 1 : 5</p>	<p>MILLET</p>  <p>8-10 mins 1 : 1.75</p>	<p>FARINE D'AVOINE</p>  <p>2 mins 1 : 2</p>	<p>AVOINE (épointée)</p>  <p>2-4 mins 2 : 3</p>	<p>GRUAU</p>  <p>4-5 mins 1 : 6 - 1 : 7</p>
<p>QUINOA</p>  <p>1 min 1 : 1.25</p>	<p>RIZ (Basmati)</p>  <p>3 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (brun)</p>  <p>18-20 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (jasmin)</p>  <p>3 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (blanc)</p>  <p>3 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (sauvage)</p>  <p>18-22 mins 1 : 2</p>

HARICOTS ET LENTILLES (secs et trempés)

<p>HARICOTS NOIRS</p>  <p>S : 16-20 mins T : 5-7 mins</p>	<p>HARICOTS À ŒIL NOIR</p>  <p>S : 13-17 mins T : 3-4 mins</p>	<p>POIS CHICHES</p>  <p>S : 28-32 mins T : 7-12 mins</p>	<p>HARICOTS SECS (rouges)</p>  <p>S : 16-20 mins T : 6-7 mins</p>	<p>HARICOTS SECS (blancs)</p>  <p>S : 20-24 mins T : 5-7 mins</p>	<p>LENTILLES (vertes)</p>  <p>S : 7-9 mins T : N/A</p>
<p>LENTILLES (jaunes)</p>  <p>S : 1 min T : N/A</p>	<p>HARICOTS DE LIMA</p>  <p>S : 10-12 mins T : 5-7 mins</p>	<p>PETITS HARICOTS BLANCS</p>  <p>S : 16-20 mins T : 6-7 mins</p>	<p>POIS D'ANGOLE (gandules)</p>  <p>S : 20-24 mins T : 5-7 mins</p>	<p>HARICOTS PINTO</p>  <p>S : 20-24 mins T : 5-7 mins</p>	<p>SOJA</p>  <p>S : 28-36 mins T : 13-15 mins</p>

FRUITS DE MER

<p>POISSON (entier)</p>  <p>4 mins</p>	<p>POISSON (filet)</p>  <p>2 mins</p>	<p>HOMARD</p>  <p>2 mins</p>	<p>MOULES</p>  <p>1 mins</p>	<p>CREVETTES OU GAMBAS</p>  <p>1 mins</p>	<p>BOUILLON DE FRUITS DE MER</p>  <p>6-7 mins</p>
--	---	--	---	---	---

Cooking Time 15 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) & Eggs
- Seafood and Fish
- Rice and Grains
- Vegetables

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 15 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)
Fish (whole)	4 mins
Fish (fillet)	2 mins
Lobster	2 mins
Mussels	1 min
Shrimp (or prawn)	1 min
Seafood Stock	6 ~ 7 mins

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	18~20 mins
Congee	1 : 4 ~ 1 : 5	13~17 mins
Millet	1 : 1.75	8~10 mins
Oatmeal	1 : 2	2 mins
Oats (steel cut)	2 : 3	2~4 mins
Porridge	1 : 6 ~ 1 : 7	4~5 mins
Quinoa	1 : 1.25	1 min
Rice (Basmati)	1 : 1	3 mins
Rice (brown)	1 : 1	18~20 mins

Rice (Jasmine)	1 : 1	3 mins
Rice (white)	1 : 1	3 mins
Rice (wild)	1 : 2	18~22 mins

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 (minutes)	Soaked Cooking Time (minutes)
Black Beans	16~20 mins	5~7 mins
Black Eyed Peas	13~17 mins	3~4 mins
Chickpeas	28~32 mins	7~12 mins
Kidney Bean (red)	16~20 mins	6~7 mins
Kidney Bean (white)	20~24 mins	5~7 mins
Lentils (green)	7~9 mins	N/A
Lentils (yellow)	1 min	N/A
Lima Beans	10~12 mins	5~7 mins
Navy Beans	16~20 mins	6~7 mins
Pigeon Peas (Gandules)	20~24 mins	5~7 mins
Pinto Beans	20~24 mins	5~7 mins

Soy Beans	28~36 mins	13~15 mins
-----------	------------	------------

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	15 mins (per 450 g / 1 lb)
Beef (large pieces)	15~19 mins (per 450 g / 1 lb)
Beef (ribs)	15~19 mins (per 450 g / 1 lb)
Chicken (breasts)	5~6 mins (per 450 g / 1 lb)
Chicken (whole)	6 mins (per 450 g / 1 lb)
Chicken (bone stock)	30~38 mins
Lamb (leg)	12 mins (per 450 g / 1 lb)
Pork (butt roast)	12 mins (per 450 g / 1 lb)
Pork (baby back ribs)	11~15 mins (per 450 g / 1 lb)
Eggs (large)	Hard: 4 mins

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)
-------------------	-------------------------------------

Asparagus	1~2 mins
Beans (yellow & green)	1~2 mins
Broccoli (florets)	1~2 mins
Brussel Sprouts	2~3 mins
Butternut Squash	3~5 mins
Cabbage (whole or wedges)	2~3 mins
Carrots (whole or chunks)	5~7 mins
Cauliflower (florets)	2~3 mins
Corn (on the cob)	2~4 mins
Mixed Vegetables	2~3 mins
Potatoes (large, whole)	9~12 mins
Potatoes (small, whole)	6~8 mins
Potatoes (cubed)	2~3 mins
Sweet Potatoes (whole)	9~12 mins
Sweet Potatoes (cubed)	2~3 mins



Cooking Time Tables

15 PSI
MAX 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



3-5 mins

CABBAGE
(whole or wedges)



2-3 mins

CARROTS
(whole or chunks)



5-7 mins

CAULIFLOWER
(florets)



2-3 mins

CORN
(on the cob)



2-4 mins

MIXED VEGETABLES



2-3 mins

POTATOES
(large, whole)



9-12 mins

POTATOES
(small, whole)



6-8 mins

POTATOES
(cubed)



2-3 mins

SWEET POTATOES
(whole)



9-12 mins

SWEET POTATOES
(cubed)



2-3 mins

MEAT & EGGS

BEEF
(stew)



15 mins
(per 450 g / 1 lb)

BEEF
(large pieces)



15-19 mins
(per 450 g / 1 lb)

BEEF
(ribs)



15-19 mins
(per 450 g / 1 lb)

CHICKEN
(breasts)



5-6 mins
(per 450 g / 1 lb)

CHICKEN
(whole)



6 mins
(per 450 g / 1 lb)

CHICKEN
(bone stock)



30-38 mins

LAMB
(leg)



12 mins
(per 450 g / 1 lb)

PORK
(butt roast)



12 mins
(per 450 g / 1 lb)

PORK
(baby back ribs)



11-15 mins
(per 450 g / 1 lb)

EGGS
(large)















Hard: 4 mins

RICE & GRAINS (grain : water ratio)

<p>BARLEY (pearl)</p>  <p>18-20 mins 1: 2.5</p>	<p>CONGEE</p>  <p>13-17 mins 1: 4 - 1: 5</p>	<p>MILLET</p>  <p>8-10 mins 1: 1.75</p>	<p>OATMEAL</p>  <p>2 mins 1: 2</p>	<p>OATS (steel cut)</p>  <p>2-4 mins 2: 3</p>	<p>PORRIDGE</p>  <p>4-5 mins 1: 6 - 1: 7</p>
<p>QUINOA</p>  <p>1 min 1: 1.25</p>	<p>RICE (Basmati)</p>  <p>3 mins 1: 1</p>	<p>RICE (brown)</p>  <p>18-20 mins 1: 1</p>	<p>RICE (Jasmine)</p>  <p>3 mins 1: 1</p>	<p>RICE (white)</p>  <p>3 mins 1: 1</p>	<p>RICE (wild)</p>  <p>18-22 mins 1: 2</p>

BEANS & LENTILS (dry & soaked)

<p>BLACK BEANS</p>  <p>D: 16-20 mins S: 5-7 mins</p>	<p>BLACK EYED PEAS</p>  <p>D: 13-17 mins S: 3-4 mins</p>	<p>CHICKPEAS</p>  <p>D: 28-32 mins S: 7-12 mins</p>	<p>KIDNEY BEANS (red)</p>  <p>D: 16-20 mins S: 6-7 mins</p>	<p>KIDNEY BEANS (white)</p>  <p>D: 20-24 mins S: 5-7 mins</p>	<p>LENTILS (green)</p>  <p>D: 7-9 mins S: N/A</p>
<p>LENTILS (yellow)</p>  <p>D: 1 mins S: N/A</p>	<p>LIMA BEANS</p>  <p>D: 10-12 mins S: 5-7 mins</p>	<p>NAVY BEANS</p>  <p>D: 16-20 mins S: 6-7 mins</p>	<p>PIGEON PEAS (Gandules)</p>  <p>D: 20-24 mins S: 5-7 mins</p>	<p>PINTO BEANS</p>  <p>D: 20-24 mins S: 5-7 mins</p>	<p>SOYBEANS</p>  <p>D: 28-36 mins S: 13-15 mins</p>

SEAFOOD

<p>FISH (whole)</p>  <p>4 mins</p>	<p>FISH (fillet)</p>  <p>2 mins</p>	<p>LOBSTER</p>  <p>2 mins</p>	<p>MUSSELS</p>  <p>1 mins</p>	<p>SHRIMP (or prawn)</p>  <p>1 mins</p>	<p>SEAFOOD STOCK</p>  <p>6-7 mins</p>
--	---	---	---	---	---