

Instant pot : temps cuisson

Légumes/Riz/Céréales/ Œufs

Note : la fraîcheur, la grosseur et le murissement peuvent faire varier les temps de cuisson.

Légumes QR	Frais entier	Frais en cubes	Frais en fleurons	Congelé	Céréales	Temps	Proportion Grains : Eau
Artichaud	8-11			11-13	Avoine époutée	3-5	2 : 3
Artichaud cœur	4-5			5-6	Gruau	5-7/ nr10	1 : 6 1 : 7
Asperges	1-2			2-3	Farine avoine	2-3 qr	1 : 2
Aubergines		3-4		3-4	Orge perlée	20-22 qr	1 : 2,5
Betteraves	Petite : 11-13 Grosse : 20-25			Petites : 13-15 Grosse : 25-30	Orge mondée	25-30 qr	1 : 3 1 : 4
Brocolis	3-4		1-2	2-3	Quinoa	1 / nr8	1 : 1,25
Carottes	6-8	Dés 2-3 Tranches 4-6		Tranche : 3-4 Entière : 7-9	Millet	10-12 qr	1 : 1,75
Céleris	2-3	1-2		3-4	Couscous	2-3 qr	1 : 2
Céleris rave	10	6-7			Polenta	Fin : 5 nr10 Épais : 8-10 nr10	1 : 4
Champignons	8-12				Bulgur (Boulgour)	6 qr	1 : 2
Chou	3-4	2-3		4-5	Épeautre perlé	8 nr5	1 : 2
Chou-fleur	3-4		2-3	3-4	Épeautre entier	18 nr5	1 : 3
Choux Bruxelles	2-3	1-2		3-4	Tofu	3	
Citrouille	Poids + 20 min	2-3		4-5	Amaranthe (rincé)	3	1 : 2
Courge butternut	En deux 12		3-6		Sarrazin/kasha	3	1 : 1 3/4
Courge spaghetti	Entière 12-20 En deux 6-10				Sorgho	30-35	1 : 2,5
Courge musquée	En deux 15				Teff	3	1 : 2,5
Courge poivrée	En deux 4-6				Riz (rincé) nr/5-10 mins		Riz : eau
Endives	2-3			4-5	Riz basmati	4	1 : 1,5
Épinards	1-2			3-4	Riz jasmin	4	1 : 1
Haricots	1-2			3-4	Riz blanc	3 / court 8/ long	1 : 1,5
Légumes mélanger		3-4		4-6	Riz sauvage	25-30	1 : 2,5
Mais	3-4	Grains 1-2		Grains : 3-4 Entier : 4-6			
Navet		Petit 5 Gros 9			Riz (non rincé) Nr/5-10 mins		Riz : eau
Oignons	8-10	2-3		3-4	Riz Arborio	5	1 : 2
Patates douces	Entière 15-20 En deux 8-10	2-4			Riz brun	22	1 : 1,25
Poivrons		2-3		4-5	Riz sushi	5	1 : 1
Poireaux		2-3		3-4	Riz sushi (basmati)	6 (nr 10)	1 : 1
Pommes terres	Petites : 8-10 Grosses 12-15	3-4	Pilées Morceaux 8-9 min Nr 5				
Tomates	3-4	2-3		4-5			

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Maryse Thomas, Myriam Charron, Katerine Boutet)

Instant pot; temps cuisson

Haricots/ Lentilles

Note : la fraîcheur, la marque et le trempage peuvent faire varier les temps de cuisson

Haricots Lentilles <small>Couvrir d'eau nr/20</small>	Minutes Sèches	Minutes Trempés		Minutes Sèches	Minutes Trempés		Couvrir d'eau nr/20	Minutes Sèches	Minutes Trempés
Haricots de lima	20-25	6-8		Lentilles vertes	6	n/a	Pois chiches	30-40	12-14
Haricots Pinto	20-25	4-6		Lentilles jaunes, rouge	1-2	n/a	Pois verts cassés	6-10	n/a
Haricots navy	20-25	4-7		Lentilles brunes	6	n/a	Pois d'Angole	25-30	6-9
Haricots noirs	24-28	4-6		Lentilles noires béluga	4-6	n/a	Pois jaune (cassés)	6-10	n/a
Haricots rouges	12-15	5-8		Lentilles rouges	6	n/a	Pois entiers	12-15	6-8
Haricots blancs	25-30	8-10		Lentilles française vertes (du Puy)	4-6	n/a	Soya noir Huile pour que la peau s'enlève	35-45	17-20
Haricots à œil noir	6-7	3		Cannellini	20-30	5-8	Soja jaune	35-45	17-20
Adzuki	10	5-9		Borlotti	25-35	7-10	Gourganes Huile pour que la peau s'enlève.		8-10 Low pression
Mung	6-8	n/a		Flageolet	25-30	6-10			

-Pour chaque tasse de légumineuse : Si trempées ajouter ½ à ¾ tasse de liquide. Non trempées 2 tasses de liquide. Sel après cuisson
-Nr minimum de 20 min. pour éviter de faire éclater les légumineuses

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Myriam Charron, Katerine Boutet)

Instant pot; temps cuisson

Note : la fraîcheur, la marque ou l'épaisseur peuvent faire varier les temps de cuisson.

Dâtes

Dâtes QR	Cru	Eau	Temps		Cru	Eau	Temps
Spaghettis	8 oz	5 tasses	6-7		Orzo	1 1/3 t.	3 tasses
Spaghettinis	8 oz	5 tasses	5-6		Alphabets	1 1/3 t.	1 ½ t.
Linguinis	8 oz	4 ½ t.	6-7		Nouilles aux œufs	5 tasses	5 tasses
Fettucinnis	8 oz	3 ½ t.	6-7		Farfalles (nœuds)	4 tasses	5 tasses
Macaronis (coudes)	2 tasses	4 ½ t.	5-6		Lasagne	Sans cuisson	Dans la sauce
Rotinis	3 tasses	4 tasses	5-6				
Pennes	3 tasses	4 1/2	7		SIDE kick	2 sachets	4 tasses
Fusilli	3 tasses	4 tasses	5-6		Pâte pizza et pain Faire lever		Huiler la cuve

Les pâtes farcies ont tendances à éclater, non conseillé.

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections Maryse Thomas, Katerine Boutet)