

# Instant pot

## *facile avec style*

création du livre et adaptation des recettes : Isabelle Lyonnais  
Les recettes sont généralement des recettes originales, ou des adaptations.  
Autrement, la source est citée.

photos du contenu : Isabelle Lyonnais et images libres de droits provenant de Pixabay.com  
crédit photo couverture : Sophie Tremblay

Longueuil, Québec © 2019



*"La gastronomie  
est l'art d'utiliser la nourriture  
pour créer le bonheur."*

*- Theodore Zeldin*





# TABLE DES MATIÈRES

**5**     *Entrées*

**21**    *Accompagnements*

**33**    *Plats principaux*



# ENTRÉES



# Potage céleri et cheddar

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 4 tasses de céleri haché
- 1 oignon haché
- 1 tasse de patate douce pelée en petits cubes
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de cheddar fort râpé
- sel et poivre au goût

*Cette recette est inspirée d'une recette de Trois fois par jour, que j'ai adaptée pour une cuisson au Instant pot. Enfin une façon GLAMOUR de faire honneur au vieux pied de céleri qui s'ennuie dans le fond de notre frigo!*

## MÉTHODE

1. Faire revenir à "sauté" le céleri et l'oignon dans un peu d'huile, environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon et la patate douce.
3. Cuire à High Pressure pendant 10 minutes.
4. Laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).
5. Mettre le tout au mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajouter le fromage, puis mélanger jusqu'à dissolution complète. Saler et poivrer, puis servir.





# Potage aux champignons

Portions : 3 - 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 casseau (227 g) de champignons café
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 2 c à soupe de beurre
- 2 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 2 c à soupe de riz blanc à grains longs
- 1/8 c à thé de muscade

*La muscade est un MUST dans cette recette. Malgré la faible quantité, elle ajoute de la profondeur au potage et fait toute la différence!*

**NOTE** : Il s'agit d'une recette inspirée de **Ricardo**. Pour une version végétarienne, remplacer le bouillon de poulet par du bouillon de légumes.

## MÉTHODE

1. Hacher les champignons et les oignons.
2. Faire fondre le beurre à "sauté" normal et y faire cuire les oignons et les champignons quelques minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides sans colorer.
3. Ajouter l'ail, le bouillon, le riz et la muscade.
4. Cuire 10 minutes à pression cook high, puis relâcher la pression manuellement (QR).
5. Passer le contenu du Instant pot au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une belle consistance lisse.



# Soupe boeuf et orge

*portions : 6 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 lb de filet mignon en cubes
- 2 c à soupe d'huile végétale
- 3 grosses carottes en dés
- 1 oignon jaune en dés
- 2 branches de céleri en dés
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de vin blanc sec
- 8 tasses (2 L) de bouillon de poulet
- 2 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse d'orge mondé
- 1/2 c à thé de sauce au poisson (facultatif)
- 1 tasse de grains de maïs surgelés - sel et poivre

*Cette recette peut également être réalisée avec une pièce de boeuf moins "noble" que le filet, puisque la cuisson longue permettra aux viandes à mijoter d'atteindre la tendreté souhaitée. Par contre, je trouve qu'il s'agit d'une belle recette pour utiliser les petites retailles de filet qu'il nous reste après la coupe d'un filet entier.*

## MÉTHODE

1. Assaisonner le bœuf avec sel et poivre. Faire chauffer l'huile dans la cuve du Instant pot à "sauté" et y faire dorer le bœuf, de tous les côtés. Retirer la viande.
2. Ajouter la carotte, l'oignon et le céleri dans la cuve et les faire cuire environ 5-6 minutes, en ajoutant un peu d'huile au besoin. Retirer les légumes et les mettre de côté. Ajouter le vin pour déglacer et bien gratter le fond.
3. Ajouter le bouillon, les épices, le bœuf, l'ail et l'orge. Toujours à "sauté", attendre que le liquide commence à bouillir, puis fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 30 minutes.
4. Après la cuisson, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher manuellement le reste de la pression (QR). Ajouter les légumes ainsi que le maïs surgelé, et laisser cuire à "sauté" pendant 2-3 minutes. Ajouter la sauce de poisson, si désiré.



# Crème de tomates

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 4 tomates rouges blanchies, sans la pelure, coupées en morceaux OU 1 conserve de tomates entières, sans le jus
- 1 oignon blanc haché
- 1 branche de céleri hachée
- 2 c à thé d'ail haché
- 2 c à soupe de pâte de tomate
- 2 c à soupe de riz (*basmati dans mon cas*)
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 c à thé d'herbes salées
- 1/2 tasse de crème à cuisson
- sel et poivre au goût

## MÉTHODE

1. Dans un peu d'huile, cuire le céleri et l'oignon 4-5 minutes à "sauté".
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème.
3. Cuire à High Pressure 15 minutes. Laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR) .
4. Réduire au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une texture uniforme. Ajouter la crème puis saler et poivrer au goût.



*Si vous prévoyez congeler cette recette, ne pas ajouter la crème. Il sera toujours possible de l'ajouter lors du service, ou alors simplement de l'omettre. Le potage est tout aussi bon sans crème, à mon humble avis!*

# Soupe minestrone facile

*portions : 8 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon en dés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 carotte moyenne en dés
- 1 grosse branche de céleri en dés
- 1 c à thé de basilic séché
- 1 c à thé d'origan séché
- 3/4 c à thé de thym séché
- 1 conserve de 32 oz (945 ml) de tomates en dés
- 1 c à soupe de pâte de tomate
- 1 feuille de laurier
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de pâtes courtes sèches, par exemples des coquilles
- 1 moyenne courgette, coupées en morceaux
- 1 conserve de haricots rouges égoutés et rincés
- 1 tasse de bébés épinards hachés
- 1 c à thé de vinaigre balsamique

## MÉTHODE

1. Faire chauffer un peu d'huile dans la cuve à "sauté" normal, puis y faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes. Ajouter le bouillon de légumes, puis bien déglacer.
2. Ajouter les carottes, le céleri, les épices, les tomates en dés, la pâte de tomate et les pâtes. Au besoin, ajouter un peu d'eau afin de recouvrir complètement les légumes de liquide.
3. Porter à ébullition à "sauté", puis appuyer sur "cancel", fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 2 minutes.
4. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR). Si du liquide a tendance à gicler de la valve, y aller par relâchement rapide contrôlé (ouvrir et fermer la valve à quelques reprises, puis ouvrir complètement une fois que le liquide a cessé de sortir).
5. Ouvrir le couvercle, puis ajouter la courgette et les haricots rouges et cuire à "sauté" pendant 5-6 minutes, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Ajouter le vinaigre et les épinards et cuire 1 minute. Servir et savourer.

# Soupe à l'oignon gratinée

portions : 6 - 8 personnes

## INGRÉDIENTS

- 3 gros oignons espagnols coupés
- 1 c à soupe d'huile végétale
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 2 c à soupe de cassonade
- 1 tasse de vin blanc
- 7 tasses de bouillon de boeuf
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c à soupe de sauce soya
- 1 c à thé de sauce Worcestershire
- 1 c à thé de thym
- poivre au goût

*Pour une version gratinée :*

- 6 à 8 tranches de pain grillées
- fromage râpé (*un mélange de gruyère et de mozzarella, ou peu importe celui que vous avez sous la main*)



## MÉTHODE

1. À "sauté" normal, faire chauffer l'huile, puis y faire caraméliser les oignons avec le sirop d'érable et la cassonade, une dizaine de minutes, en brassant afin que le sucre ne brûle pas.
2. Une fois les oignons attendris, ajouter le vin blanc et bien gratter le fond de la cuve afin d'y décoller tout résidu.
3. Ajouter le reste des ingrédients, puis mettre à "sauté" élevé jusqu'à porter le liquide à ébullition.
4. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 5 minutes. Après la cuisson, laisser la pression redescendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).
5. Servir tel quel, ou mettre dans des bols allant au four, puis surmonter d'un crouton grillé et de fromage râpé. Mettre au four à "broil" jusqu'à l'obtention d'un fromage fondu et doré.



# Carpaccio de betteraves

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 3 betteraves moyennes (environ la taille d'une grosse orange)
- fleur de sel et poivre
- 1 tasse de roquette ou de laitue hachée
- 1/2 tasse de fromage féta émietté

*Pour la vinaigrette*

- 1/2 tasse de noix de Grenoble hachées
- 1 échalote française ciselée
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1 c à soupe de ciboulette hachée
- 1 c à soupe d'aneth haché
- 1 c à soupe de menthe fraîche hachée
- 1 c à thé de miel ou de sirop d'érable
- sel et poivre au goût

## MÉTHODE

*Pour la cuisson des betteraves*

1. Laver la pelure des betteraves puis couper la tête et la queue des betteraves à l'aide d'un couteau. Mettre le trivet dans la cuve du Instant pot, puis ajouter 1 tasse d'eau froide au fond.
2. Mettre les betteraves sur le trivet, une des extrémités coupées vers le fond et l'autre vers le haut de la cuve. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 15 minutes. Relâcher la pression manuellement (QR).
3. Laisser refroidir les betteraves quelques instants, puis les peler.





*Pour le carpaccio*

1. Trancher les betteraves pelées à une épaisseur d'environ 1/2 cm. Répartir dans une grande assiette ou dans quatre assiettes individuelles, dans l'ordre suivant : les tranches de betteraves, fleur de sel et poivre, roquette ou laitue hachée, fromage féta émietté.
2. Mélanger ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis verser le tout en filet sur le carpaccio. Servir.

**NOTE** : Cette recette de vinaigrette est tirée du site internet de ***Trois fois par jour***.

*Quoique les herbes fraîches soient à privilégier, ne vous privez pas de faire cette recette si vous n'avez que des herbes séchées. Dans ce cas, utilisez 1 c à thé d'herbes séchées pour remplacer 1 c à soupe d'herbes fraîches et pensez à préparer la vinaigrette 10-15 minutes à l'avance, afin de permettre aux herbes de se réhydrater un peu.*

*Pssst! Pour un look encore plus phénoménal, pensez à utiliser différentes variétés de betteraves!*



# Salade de pieuvre

*portions : 4 personnes en entrée ou 2 personnes en repas principal*

## INGRÉDIENTS

- 2 morceaux de pieuvre précuite, surgelée sous vide (**vendu en épicerie**)
- 1 tasse de vin blanc

- 1 tomate mondée et coupée en dés
- 1/2 tasse de grains de maïs
- 2 c à soupe de câpres
- marinade au choix (**ex : tranches de concombre marinées, oignons blancs marinés tranchés, échalotte française tranchée**)

*Pour la vinaigrette*

- 1/2 citron, le zeste et le jus
- 1 c à thé d'aneth séchée ou 1 c à soupe d'aneth fraîche
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- fleur de sel et poivre au goût

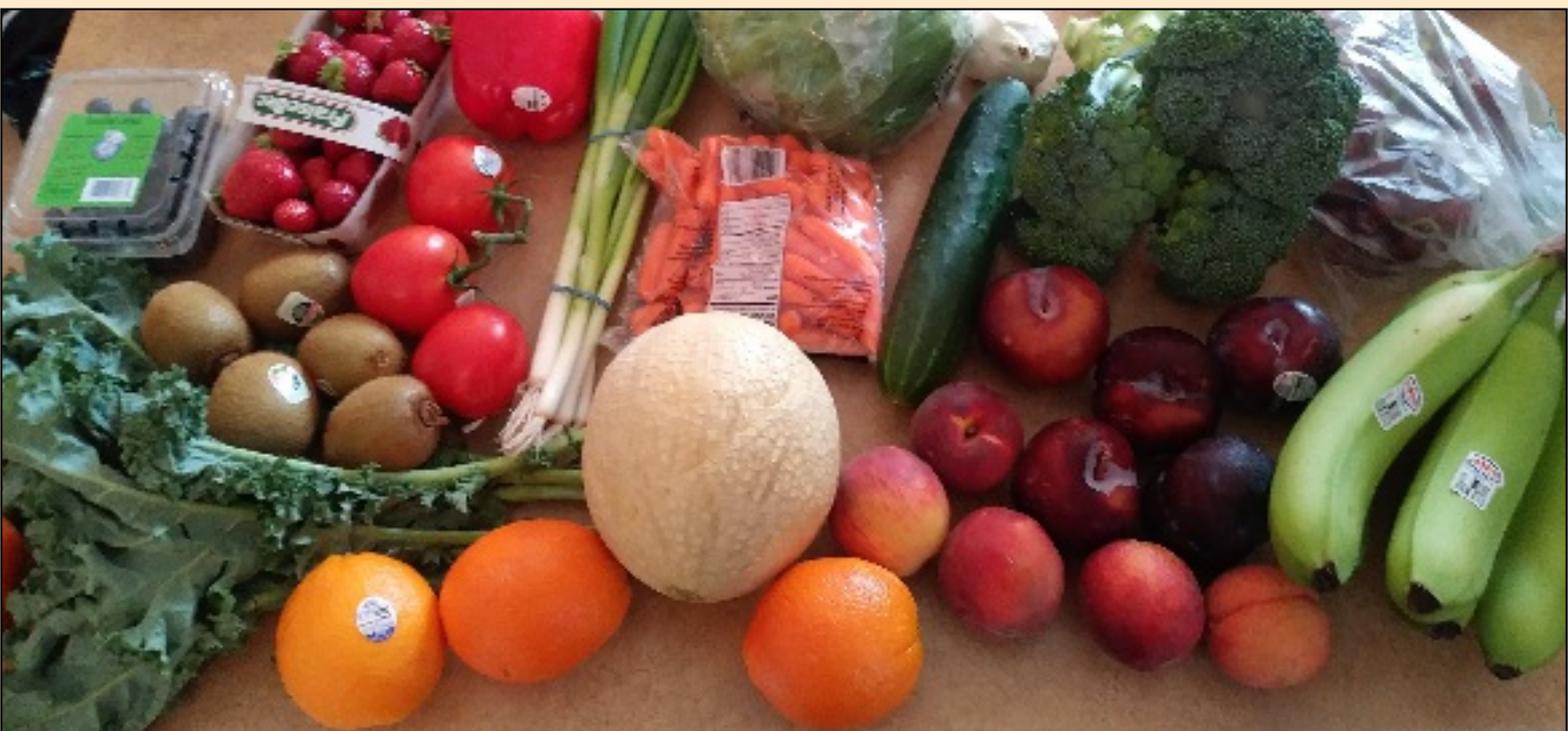
## MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, mettre le vin blanc et la pieuvre surgelée, non décongelée.
2. Cuire à High Pressure 3 minutes, puis relâcher naturellement la pression (QR).
3. Si souhaité, faire griller la pieuvre dans une poêle bien chaude environ 45 secondes par côté.
4. Couper la pieuvre en morceaux, et dresser les assiettes avec le reste des ingrédients.
5. Mélanger ensemble le citron, l'aneth et l'huile afin d'en faire une vinaigrette. Répartir sur la salade, dans l'assiette. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.



# ACCOMPAGNEMENTS





# LA CUISSON EN UN CLIN D'OEIL

## *Les grains*

CÉRÉALE	RATIO grains : eau	TEMPS DE CUISSON High pressure	DÉPRESSURISATION
Couscous	1 : 2	2 - 3 minutes	QR
Orge mondé	1 : 3.5	25 - 30 minutes	QR
Orge perlé	1 : 2.5	20 - 22 minutes	QR
Quinoa	1 : 1.25	1 minute	8 NR puis QR
Riz au Jasmin	1 : 1	1 minute	NR
Riz basmati	1 : 1.25	4 minutes	10 NR puis QR
Riz blanc court	1 : 1.5	3 minutes	10 NR puis QR
Riz blanc long	1 : 1.5	8 minutes	10 NR puis QR
Riz brun	1 : 1.25	22 minutes	10 NR puis QR
Riz sauvage	1 : 2.5	25 minutes	10 NR puis QR

# Les légumes

LÉGUME	Frais entier	Frais en cubes	Frais en fleurons	Surgelé
NOTE : faire un QR en tout temps. Cuire sur le trivet ou dans un panier vapeur, avec 1 tasse d'eau froide au fond.				
Artichaut	8 - 11 min			11 - 13 min
Artichaut (cœur)	4 - 5 min			5 - 6 min
Asperges	1 - 2 min			2 - 3 min
Brocoli	3 - 4 min		1 - 2 min	2 - 3 min
Carottes	6 - 8 min	Dés : 2 - 3 min Tranches : 4 - 5 min		Tranches : 3 - 4 min Entières : 7 - 9 min
Céleri-rave	10 min	6 - 7 min		
Chou		3 - 4 min		4 - 5 min
Chou-fleur	3 - 4 min		2 - 3 min	3 - 4 min
Choux de Bruxelles	2 - 3 min	1 - 2 min		3 - 4 min
Citrouille	Poids en lb + 20 min	2 - 3 min		4 - 5 min
Courge butternut	En deux : 12 min	3 - 6 min		

LÉGUME	Frais entier	Frais en cubes	Frais en fleurons	Surgelé
<b>Courge Spaghetti</b>	En deux : 6 - 10 min			
<b>Courge musquée</b>	En deux : 15 min			
<b>Courge poivrée</b>	En deux : 4 - 6 min			
<b>Endives</b>	2 - 3 min			4 - 5 min
<b>Maïs en épis</b>	3 - 4 min	Grains : 1 - 2 min		Entier : 4 - 6 min Grains : 3 - 4 min
<b>Navet</b>	Petit : 5 min Gros : 9 min			
<b>Patates douces</b>	Entières : 15 - 20 min En deux : 8 - 10 min	2 - 4 min		
<b>Poivrons</b>		2 - 3 min		4 - 5 min
<b>Poireaux</b>		2 - 3 min		3 - 4 min
<b>Pommes de terre</b> <i>Le résultat peut varier en fonction de la variété et de la période de l'année</i>	Petites : 8 - 10 min Grosses : 12 - 15 min	3 - 4 min	<b>Pour pommes de terre pilées :</b> Morceaux 8 - 9 min NR 5 min puis QR	





# LE RIZ

## *Riz Basmati*

*portions : 4 personnes*

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de riz basmati
- 1 1/4 tasse (312 ml) d'eau froide
- 1 c à soupe (15 ml) de beurre
- sel au goût

### MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, ajouter le riz et l'eau. Mélanger. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 4 minutes.
2. Après la cuisson, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher manuellement (QR).

*Pour un riz plus assaisonné, remplacez l'eau par du bouillon de poulet ou de légumes. Dans ce cas, omettez le beurre et le sel.*

## *Riz au Jasmin*

*portions : 4 personnes*

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de riz au Jasmin
- 1 tasse (250 ml) d'eau froide
- 1 c à soupe (15 ml) de beurre
- sel au goût

### MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, ajouter le riz et l'eau. Mélanger. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 1 minute.
2. Après la cuisson, laisser la pression descendre naturellement (NR).

# Riz à sushis

*portions : pour 4 à 6 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 ml) de riz à sushi (calrose)
- 2 tasses d'eau froide
- 1/3 tasse de vinaigre de riz
- 2 c à thé de sel
- 2 c à thé de sucre

**NOTE :** Cette recette de riz peut aussi être utilisée telle quelle pour faire des poké bols.



## MÉTHODE

1. Dans une passoire fine, verser le riz et le rincer à l'eau froide jusqu'à ce que le liquide qui en sort soit clair, et non blanchâtre. Bien laisser égoutter le riz.
2. Dans la cuve du instant pot, ajouter le riz et l'eau. Sélectionner le mode "rice" pour 12 minutes, ou cuire à manuel, pression "normal" pour 12 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, relâcher la pression manuellement (QR).
5. Après cuisson, transvider le riz dans un grand bol en plastique (éviter le métal, qui conduit la chaleur).
6. Au micro-ondes, faire chauffer le vinaigre de riz pendant environ 30 secondes. Ajouter au vinaigre le sel et le sucre, puis verser ce mélange sur le riz.
8. Brasser le riz avec une cuillère de bois ou pendant environ 5 minutes, ce qui permettra au riz d'aérer et de refroidir un peu et lui donnera sa texture collante et lustrée.







# Risotto aux champignons

*portions : 8 personnes en accompagnement ou 4 personnes en repas principal*

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (450g) de champignons (blancs ou cremini) finement tranchés
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises hachées
- 1 1/2 tasse de riz arborio
- 1/2 tasse de vin blanc
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 c à thé de sel
- 4 c à soupe de beurre
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- 1 c à soupe de ciboulette ou de persil frais haché (garniture)

*Pour une version repas principal, servir avec une protéine au goût délicat : pétoncles poêlés, crevettes, pavé de saumon grillé.*

*Pour un effet Wow! ajoutez des champignons sauvages poêlés et assaisonnés au moment du service.*

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile dans la cuve du Instant pot à « sauté » normal. Ajouter les champignons et les échalotes ainsi que le sel. Faire cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les échalotes soient translucides et les champignons aient rendu leur eau, sans toutefois trop brunir.
2. Ajouter le riz et mélanger jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'huile dans le fond de la cuve. Ajouter le vin blanc et bien déglacer. Cuire en brassant pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que le vin se soit presque entièrement évaporé.
3. Ajouter le bouillon et mélanger. S'assurer que le riz est entièrement recouvert de liquide. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 5 minutes.
4. Après la cuisson, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 4 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR). Ajouter le parmesan en brassant, puis servir immédiatement.

# Carottes glacées

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 sac de bébé carottes ou une douzaine de carottes nantaises pelées et coupées en deux
- 1 tasse de bouillon (légumes ou poulet)
- 2 c à soupe de beurre
- 1/4 de tasse de sirop d'érable
- 2 c à soupe de moutarde à l'ancienne



## MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, mettre les carottes et le bouillon froid.
2. Fermer le couvercle et cuire à High pressure 1 minute pour des bébé carottes ou 2 minutes pour des carottes nantaises.
3. Après la cuisson, faire sortir la pression manuellement (QR).
4. Ouvrir le couvercle. Ajouter les autres ingrédients et cuire à "sauté" jusqu'à évaporation du liquide et obtention d'un aspect glacé sur les carottes. Servir.

*Ces carottes sucrées sont particulièrement délicieuses en accompagnement d'une viande rouge ou d'un poisson rose avec une sauce salée. Ajoutez-y un peu de gingembre frais râpé pour un petit côté asiatique!*



# Purée de patate douce

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 5 patates douces pelées et coupées en morceaux
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 2 c à soupe de beurre

*Cette recette toute simple est une superbe alternative à la traditionnelle purée de pommes de terre et son petit côté sucré/salé se marie aussi bien à un mijoté de boeuf qu'à un poisson blanc!*

## MÉTHODE

1. Mettre le bouillon et les patates douces directement dans la cuve du Instant pot.
2. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 5 minutes, puis relâcher la pression manuellement (QR).
3. Après la cuisson, retirer les patates à l'aide d'une cuiller à trous pour les mettre dans un grand bol. Ne pas jeter le bouillon.
4. Ajouter le beurre aux patates, puis les piler à l'aide d'un pilon. Ajouter un peu du bouillon de poulet réservé, au besoin, jusqu'à obtention de la texture désirée.



# PLATS PRINCIPAUX



# Blanquette de porc

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 lbs de filet de porc en morceaux
- 2 c à soupe de beurre
- 2 c à soupe d'huile végétale
- 2 c à soupe de farine
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c à thé d'herbes salées du Bas-du-fleuve
- 4-5 branches de thym frais
- 1 c à thé d'origan séché
- 3 feuilles de Laurier
- 1 tasse de vin blanc
- 1 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 12 carottes nantaises pelées
- 2 poireaux coupés en grosses tranches
- 1 oignon piqué de 4 clous de girofle
- 6 pommes de terre en gros morceaux
- 1 casseau (227 g) de champignons coupée en quatre
- 1/2 tasse de crème 15% à cuisson
- 2 jaunes d'oeufs
- sel et poivre au goût

## MÉTHODE

1. Saler et poivrer la viande. Faire cuire les morceaux dans l'huile et le beurre à "sauté". Retirer la viande.
2. Ajouter la farine. Faire cuire 1 minute. Déglacer au vin blanc et bien gratter le fond. Ajouter l'ail, les herbes salées, les fines herbes et le bouillon de poulet.
3. Remettre la viande dans la cuve du Instant pot et ajouter les légumes sur le dessus.
4. Faire cuire sous pression à high 10 minutes puis relâcher la cuisson naturellement (QR).
5. Retirer les pommes de terre. En faire des pommes de terre pilées à son goût.
6. Retirer la viande et le reste des légumes. Jeter l'oignon.

7. Dans un petit bol, fouetter ensemble les jaunes d'oeufs et la crème. Ajouter lentement à la sauce dans le Instant pot en mode "sauté" en brassant continuellement jusqu'à épaissement.

8. Servir sur la viande et les pommes de terres ou remettre la viande et les légumes dans la sauce avant le service.

*Il s'agit d'une recette parfaite pour recevoir et impressionner ses invités!*





# Filet de porc à l'érable

portions : 3 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 filet de porc de 1 lb (450g)
- 1 c à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre
- 2 échalotes françaises hachées
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c à thé de moutarde de dijon
- 1 c à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 c à soupe de beurre ramolli
- 1 c à soupe de farine

**NOTE :** Cette recette est inspirée d'une recette de **Ricardo** et adaptée pour une cuisson au Instant pot.

*Cette recette réconfortante est excellente servie sur une purée de patate douce et accompagnée d'un riz au Jasmin au poulet.*

## MÉTHODE

1. Chauffer l'huile dans la cuve du Instant pot à "sauté". Saler et poivrer la viande. Faire griller la viande 2 minutes par côté.
2. Retirer la viande. Ajouter les échalotes et les faire caraméliser quelques minutes. Déglacer avec le bouillon et bien gratter afin de décoller les sucs de cuisson. Ajouter le sirop d'érable et la moutarde. Bien mélanger.
3. Remettre la viande dans la cuve. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 7 minutes.
4. Pendant la cuisson, mélanger ensemble le beurre et la farine dans un petit bol afin d'obtenir un beurre manié bien homogène.
5. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR). Retirer le Filet de porc et le laisser reposer dans une assiette pendant 5 minutes, afin de permettre aux jus de se répartir également dans la viande. Pendant ce temps, mettre le Instant pot à "sauté". Ajouter le beurre manié à la sauce et fouetter jusqu'à épaississement.

# Spaghetti aux crevettes bang-bang

portions : 4 - 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 lb de spaghetti
- 1 c à thé d'huile végétale
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 /2 c à thé de sel
- 4 1/2 tasses d'eau froide
- 3/4 tasse de mayonnaise
- 3/4 tasse de sauce au chili sucrée
- jus d'une lime
- 1 lb de grosses crevettes crues décortiquées
- 3 oignons verts hachés
- sauce Sriracha, au goût
- poivre frais moulu

*Pour servir cette recettes à des enfants ou à des estomacs plus fragile, je recommande d'omettre la sauce Sriracha lors de la préparation, et de l'ajouter plutôt individuellement lors du service.*

**Note :** Cette recette n'étant pas à son meilleur réchauffée le lendemain, je vous recommande de diviser la recette au besoin, plutôt que d'en garder en surplus pour des lunchs.

## MÉTHODE

1. Couper les spaghettis en deux et les déposer dans la cuve du Instant pot. Ajouter l'huile, l'ail, l'eau et le sel. S'assurer que toutes les pâtes sont submergées.
2. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 4 minutes.
3. Pendant ce temps, mélanger ensemble la mayonnaise, la sauce au chili, le jus de lime et la Sriracha, si désiré.
4. Une fois la cuisson terminée, relâcher manuellement la pression (QR). Ouvrir le couvercle, puis ajouter le mélange de sauce, les crevettes et les oignons verts. Mettre à "sauté" *normal* et faire cuire pendant 3-4 minutes, en brassant continuellement, jusqu'à ce que les crevettes soient bien rosées.
5. Servir avec un peu de poivre frais moulu.



# *Hachis de boeuf parmentier*

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 c à thé d'huile végétale
- 1 c à thé de beurre
- 1 1/2 lb de boeuf haché maigre
- 1 oignon haché
- 2 conserves de consommé de boeuf
- 1 conserve de soupe aux tomates
- 6 carottes en rondelles
- 1 petit navet en tranche mince
- pomme de terre en tranche
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé de sel d'ail
- 1 c. à thé de sel de céleri
- 1 c à soupe de fécule de maïs délayée dans 1 c à soupe d'eau froide

*Cette recette rappelle le classique pâté chalet, bien réconfortant par temps frisquet, après quelques descentes de ski ou de traineau!*

## MÉTHODE

1. À "sauté", chauffer l'huile et le beurre, puis y faire cuire le bœuf haché.
2. Une fois le bœuf cuit, ajouter par étages : l'oignon, le navet, les carottes, puis les pommes de terre.
3. Dans un bol, mélanger ensemble le consommé, la soupe aux tomates, le sel d'ail et de céleri et la sauce Worcestershire. Ajouter ce mélange dans la cuve, par-dessus les pommes de terre. Faire cuire à High pressure pendant 15 minutes.
4. Après la cuisson, relâcher manuellement la pression (QR). Épaissir la sauce avec la fécule de maïs délayée dans l'eau froide, à "sauté".

# Macaroni chinois

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 lb de bœuf haché
- 1 c à soupe d'huile végétale
- 1/2 c à thé de poudre d'oignon
- 1 3/4 (225 g) de macaroni
- 2 tasses d'eau
- 1 c à soupe de bovril au bœuf
- 1 c à soupe de sauce soya
- 2 tasses de légumes à macaroni chinois surgelés

*Variez la viande, pour plus de plaisir! Des poitrines de poulet ou du poulet effiloché déjà cuit, du porc effiloché bbq (pour ajouter un petit goût sucré!), des crevettes, ou même des saucisses fumées! Pour les viandes déjà cuites ou nécessitant peu de cuisson (saucisses fumées, crevettes), sauter l'étape No 1 et ajouter en même temps que le macaroni.*

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile à "sauté". Cuire le bœuf haché et ajouter la poudre d'oignon.
2. Ajouter l'eau et bien gratter le fond de la cuve afin que plus rien n'y soit collé. Ajouter le bovril et la sauce soya. Ajouter le macaroni et bien mélanger. Ajouter les légumes sur le dessus.
3. Fermer le couvercle et faire cuire à High pressure pendant 1 minute. Une fois la cuisson terminée, relâcher manuellement la pression (QR).

**NOTE :** Le temps de cuisson du macaroni peut varier, en fonction de la marque utilisée. La règle générale pour calculer le temps de cuisson est : temps de cuisson indiqué sur la boîte divisé en 2, moins 1 minute.



# Côtes levées

portions : 2 - 3 personnes

## INGRÉDIENTS

- 750 g de côtes de dos de porc
- 1 gousse d'ail coupée en deux
- 1 c à soupe de sirop d'érable
- 1 c à thé de sel
- 1/4 c à thé de poivre moulu
- 1 c à thé de moutarde sèche
- 1 c à thé de paprika
- 1/4 c à thé de paprika fumé
- 1/8 c à thé de poivre de Cayenne
- 3 tasses de jus de pomme
- 3 c à soupe de vinaigre de cidre
- sauce barbecue maison ou du commerce

**NOTE :** cette recette est une adaptation de Micheline Mongrain Dontigny, que l'on peut également retrouver sur [cuisineravecmiceline.com](http://cuisineravecmiceline.com)

## MÉTHODE

1. Retirer la fine membrane du côté "os" des côtes levées.
2. Frotter la viande avec l'ail, puis la badigeonner de sirop d'érable.
3. Dans un bol, mélanger ensemble les épices afin d'en faire une marinade sèche, puis bien frotter la viande, de tous les côtés.
4. Mettre le trivet dans le Instant pot, puis ajouter le jus et le vinaigre. Déposer les côtes levées debout en cercle sur la grille, côté chair sur la paroi de la cuve.
5. Fermer le couvercle, puis cuire à High pressure pendant 25 minutes. Après la cuisson, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 15 minutes, puis relâcher manuellement (QR).
6. Préchauffer le barbecue à basse intensité ou préchauffer le four à grill. Retirer délicatement les côtes levées de la cuve, les badigeonner avec la sauce barbecue, puis les faire griller environ 5 minutes, selon le mode de cuisson choisi.

# Joues de boeuf au cacao

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 2 lb de joues de bœuf
- 2 tasses de vin rouge fruité
- 1/2 tasse de fond de veau
- 4 petites feuilles de Laurier
- 1 c à thé de cacao
- 1/3 tasse de cassonade
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon moyen haché
- 1 tasse de courge (butternut, poivrée, etc) râpée
- 1 carotte râpée
- 12 tomates cerises
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- huile végétale
- sel et poivre

*Excellent servi sur purée de patate douce!*



## MÉTHODE

1. Saler et poivrer les joues de bœuf. Faire chauffer un peu d'huile à "sauté" dans la cuve du Instant pot et y faire dorer les joues de boeuf 3-4 minutes de chaque côté, puis réserver dans une assiette.

2. Ajouter les légumes et faire cuire quelques minutes. Déglacer avec le vin rouge, en prenant soin de bien gratter le fond de la cuve. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception des tomates. Ajouter les joues de bœuf, puis faire cuire à High pressure pendant 40 minutes.

3. Après la cuisson, relâcher naturellement la pression (QR). Ouvrir le couvercle, et ajouter les tomates à l'intérieur, sans brasser. Refermer le couvercle, puis faire cuire 5 minutes supplémentaires à High pressure.

4. Une fois la cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 5 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).

5. Saler et poivrer au goût, puis servir.

# Joues de porc au cidre

portions : 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1,3 kg de joues de porc
- 2 c à soupe de farine
- 2 c à soupe de beurre
- 2 c à soupe d'huile végétale
- 1 oignon émincé
- 1 feuille de Laurier
- 3 branches de thym frais
- 2 c à soupe de miel
- 1 1/2 tasse de cidre brut
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- sel et poivre



## MÉTHODE

1. Bien enrober les joues de porc de farine.
2. Faire chauffer l'huile et le beurre à "sauté" dans la cuve du Instant pot. Y faire dorer les joues de porc 3-4 minutes de chaque côté, puis réserver dans une assiette.
3. Ajouter les oignons, et faire cuire quelques minutes. Déglacer avec le cidre, en prenant soin de bien gratter le fond de la cuve. Ajouter le reste des ingrédients, y compris les joues de porc, puis faire cuire à High pressure pendant 45 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, laisser la pression descendre naturellement (NR) pendant 5 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).
5. Saler et poivrer au goût, puis servir.

**NOTE :** Cette recette est inspirée d'une recette provenant du site internet *Papilles et pupilles*.

# Macaroni à la viande

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

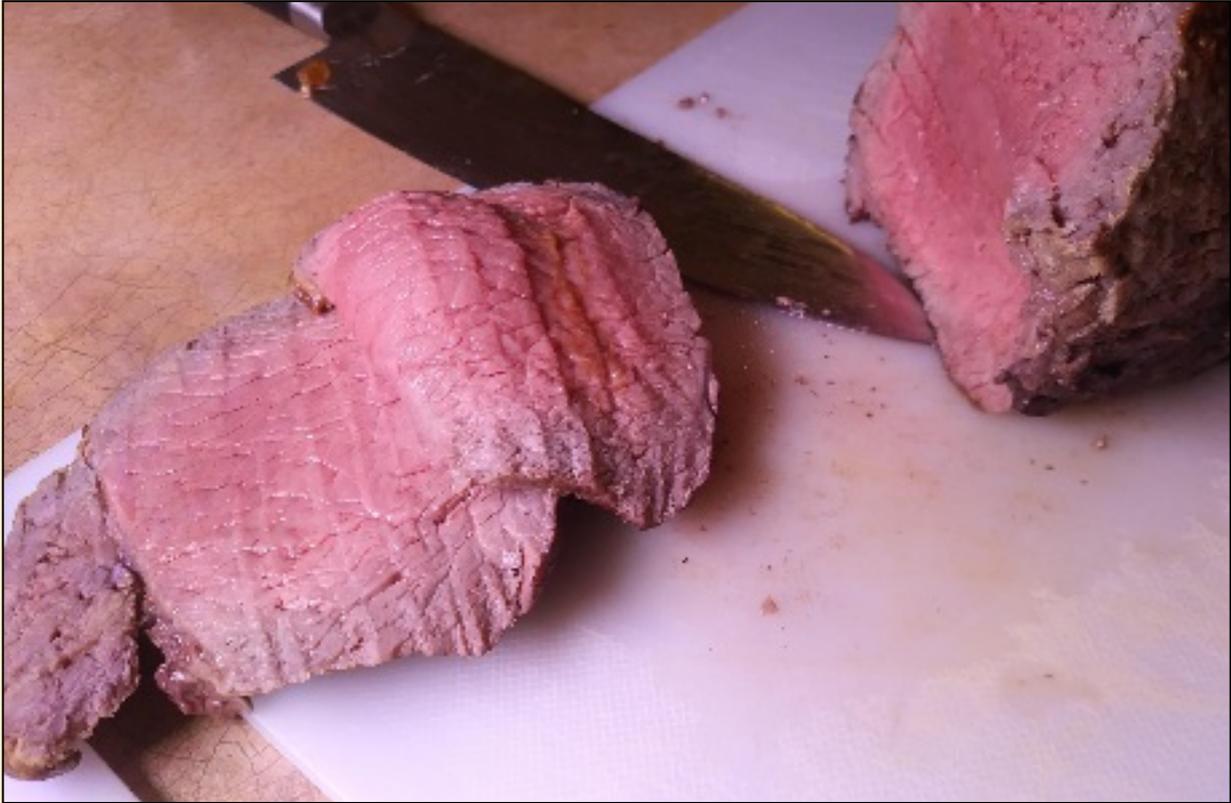
- 1 lb de bœuf haché maigre
- 1 c à soupe d'huile végétale
- 1 c à thé de poudre d'ail
- 1 petit oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 c à thé de basilic séché
- 1 3/4 tasse (225 g) de macaroni
- 2 tasses d'eau froide
- 1 c à soupe de bovril au bœuf
- 1 conserve de soupe aux tomates
- 1/4 tasse de fromage fondu (style Petit crémeux ou Cheez Whiz)
- fromage en grains (facultatif)

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile à "sauté". Cuire le bœuf haché, puis ajouter les oignons, l'ail, et les épices.
2. Ajouter l'eau et bien gratter le fond de la cuve afin que plus rien n'y soit collé. Ajouter le bovril puis le macaroni et bien mélanger.
3. Fermer le couvercle et faire cuire à High pressure pendant 1 minute. Une fois la cuisson terminée, relâcher manuellement la pression (QR).
4. Mettre le Instant pot à "sauté", puis ajouter la soupe aux tomates et le fromage fondu. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène. Ajouter du fromage en grain, si souhaité. Servir.

**NOTE :** Le temps de cuisson du macaroni peut varier, en fonction de la marque utilisée. La règle générale pour calculer le temps de cuisson des pâtes est : temps de cuisson indiqué sur la boîte divisé en 2, moins 1 minute.





# Rôti de boeuf

portions : 4 - 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- rôti de bœuf de 800 g
- 1 c à soupe d'huile végétale
- 2 oignons en lamelles
- 2 c à soupe de moutarde de Dijon
- 1 enveloppe de soupe à l'oignon
- 1 tasse de vin rouge
- 1 tasse d'eau froide
- 2 carottes coupées en tranches
- 2 feuilles de Laurier
- sel et poivre

*Le petit truc de mon papa : Au moment du service, il est possible de réchauffer les tranches quelques-unes à la fois dans le jus de cuisson à « sauté » si certains convives préfèrent une cuisson plus avancée.*

**NOTE :** Le calcul de cuisson pour un rôti de bœuf médium-saignant est de **1 minute par 100g**.

*Un MATCH PARFAIT avec la recette de risotto aux champignons!*

## MÉTHODE

*Pour une cuisson médium-saignant*

1. Dans la cuve du Instant pot, faire chauffer l'huile à "sauté" et cuire les oignons. Réserver.
2. Saler et poivrer le rôti, puis le faire saisir de tous les côtés à "sauté", soit environ 1 minute par côté. Sortir le rôti et le badigeonner de moutarde de Dijon.
3. Toujours à "sauté", bien déglacer le fond de la cuve avec le vin rouge. Ajouter l'eau, puis les légumes dans le fond. Ajouter le rôti sur le dessus, puis saupoudrer avec la soupe à l'oignon.
4. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 8 minutes, puis relâcher manuellement la pression (QR).
5. Sortir la viande et la mettre dans une assiette recouverte de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher. Servir nappé du jus et des légumes de cuisson.

# Boeuf Stroganov

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 c à soupe d'huile végétale
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachées
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1 lb de bœuf haché
- 1 c à thé de sel
- 1/4 c à thé de poivre
- 1 conserve de crème de champignons condensée
- 2 1/2 tasses de bouillon de bœuf
- 3 tasses de nouilles aux œufs extra-larges
- 1 tasse de crème sûre

*Pssst! Il est également possible de remplacer le boeuf haché par des tranches de surlonge, de filet, ou encore par du roti de palette déjà cuit et effiloché. Dans ce dernier cas, simplement omettre l'étape concernant la cuisson de la viande.*

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile à "sauté". Y faire cuire la viande 3-4 minutes. Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons, et poursuivre la cuisson 3-4 minutes.
2. Ajouter le bouillon et bien gratter le fond de la cuve. Ajouter la crème de champignon, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Ajouter les nouilles aux œufs. Mélanger. Mettre le couvercle et faire cuire à High pressure pendant 6 minutes. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR).
4. Ajouter la crème sûre et mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir.





# Ragoût de boeuf

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 1/2 lb (680 g) de rôti de palette de boeuf désossé, coupé en cubes
- 1 tasse d'eau froide
- 1 tasse de bouillon de bœuf
- 1 enveloppe de soupe à l'oignon
- 1/2 tasse sauce chili
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 carottes en gros morceaux
- 3 pommes de terre en morceaux
- 2 épis de maïs coupés en 4
- 8 choux de Bruxelles coupés en deux
- 1 c à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide (facultatif)

*Parfait repas du dimanche, à servir avec un bon pain beurré pour « lécher » la sauce dans le fond de notre assiette! N'hésitez pas à varier les légumes à votre goût et au fil des saisons!*

## MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, mettre les cubes de bœuf, et saupoudrer du sachet de soupe à l'oignon. Ajouter le bouillon. Ajouter l'ail et la sauce chili.
2. À "sauté", porter le liquide à ébullition. Une fois ce point atteint, fermer le couvercle et faire cuire à High pressure pendant 35 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, relâcher manuellement la pression (QR). Ajouter les légumes, puis repartir la cuisson à High pressure pendant 5 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, relâcher manuellement la pression (QR).
5. Servir tel quel, ou épaissir la sauce en ajoutant dans la cuve la fécule de maïs délayée dans l'eau froide, puis cuire à "sauté" quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

# Bouilli canadien

Portions : 6 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 1/2 lb (680 g) de cubes de bœuf à ragoût
- 2 gros morceaux de porc salé (*soc de porc*) coupés en cubes
- 1 c à soupe d'huile végétale
- eau bouillante
- 2 carottes en gros morceaux
- 3 pommes de terre en cubes
- 1 navet en cubes
- 1/4 de chou vert coupé en morceaux
- haricots verts coupés en deux

*Un bon repas convivial à partager en famille ou entre amis, cette recette toute simple mais tellement savoureuse m'a réconciliée avec le bouilli, que je n'appréciais pas particulièrement auparavant. Essayez-le; vous serez surpris!*

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile à "sauté", puis y faire dorer la viande, environ 1/3 de la viande à la fois, afin de ne pas surcharger la cuve. Réserver la viande dans une assiette. Ajouter un peu d'eau bouillante et bien déglacer le fond de la cuve, afin que rien n'y reste collé. Remettre la viande dans la cuve, et ajouter de l'eau bouillante jusqu'à ce que la viande soit recouverte d'eau.
2. Cuire à High pressure pendant 20 minutes. Après la cuisson, laisser la pression redescendre naturellement (NR) pendant 10 minutes, puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).
3. Ajouter les légumes coupés dans la cuve, au-dessus de la viande. Ajouter un peu d'eau bouillante, soit environ 1-2 cm sous les légumes.
4. Fermer le couvercle et cuire à nouveau à High pressure pour 5 minutes additionnelles. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR). Servir.



# Boulettes suédoises

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 500g de boulettes surgelées (*petit coup de cœur moyennement assumé ici pour les boulettes du Ikea!*)

OU recette maison (*voir page suivante*)

- 5 pommes de terre rouges pelées et coupées en morceaux

*Pour la sauce*

- 1 ½ tasse de bouillon de boeuf
- 1/3 tasse de crème 15% champêtre
- 1 c à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide
- 1 c à soupe de moutarde de Dijon

## MÉTHODE

1. Pour des boulettes crues, faire chauffer un peu d'huile végétale dans la cuve du Instant pot à "sauté", puis faire dorer les boulettes pendant 2 minutes de chaque côté.

2. Pour des boulettes précuites surgelées, simplement les ajouter dans la cuve du instant pot, sans faire dorer.

3. Ajouter le bouillon de boeuf et bien déglacer, s'il y a lieu.

4. Ajouter le trivet fourni avec le Instant Pot à l'envers – en équilibre sur les poignées – afin de le surélever davantage. Sur le dessus du trivet, ajouter une assiette en aluminium et y ajouter les pommes de terre.

5. S'assurer que le couvercle referme bien sans être encombré par les pommes de terre. Cuire à High pressure pendant 5 minutes. Après la cuisson, relâcher manuellement la pression (QR).

6. Sortir d'abord les pommes de terre et vérifier la cuisson, qui peut varier légèrement en fonction de la variété choisie. Ajouter quelques minutes de cuisson au besoin. Retirer les pommes de terre et en faire de la purée, si désiré.

7. Mélanger la moutarde de Dijon et la crème. Mettre le Instant pot à "sauté" et y ajouter la crème ainsi que la fécule de maïs préalablement délayée dans un peu d'eau froide. Laisser épaissir jusqu'à consistance désirée.



## Ma recette de boulettes

### INGRÉDIENTS

- 1 lb de porc haché
- ½ lb de boeuf haché
- ¼ de tasse de chapelure italienne
- 1 c à thé de sel d'ail
- 1 œuf
- 1 c à soupe de moutarde de dijon
- Sel et poivre au goût

### MÉTHODE

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients et façonner des boulettes d'environ 1 c à soupe comble de mélange chacune.
2. Cuire les boulettes au four à 350F sur une plaque à biscuits pendant 10 minutes, ou directement dans la cuve du Instant pot.

*Il est possible de congeler les boulettes une fois refroidies, sur une plaque à biscuits, afin qu'elles ne collent pas entre elles. Vous pourrez par la suite les utiliser à votre guise, avec une variété de recettes!*



# Salade repas au poulet effiloché

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 3 poitrines de poulet désossées
- 1 enveloppe d'assaisonnement à tacos ou à fajitas ou épices au choix
- ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 laitue coupée, au choix (frisée, iceberg, mélangées)
- 1 tasse de grains de maïs
- 1 poivron orange coupé en dés
- 1 concombre anglais coupé en cubes
- 1 tasse de coriandre fraîche hachée
- croûtons du commerce ou maison, au choix

### *Pour la vinaigrette*

- 1/2 citron, le jus et les zestes
- 1 c à thé de moutarde de Dijon
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- fleur de sel et poivre, au goût



## MÉTHODE

1. Mettre le bouillon et le poulet directement dans la cuve du Instant pot. Saupoudrer le poulet avec les épices.
2. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 8 minutes. Laisser la pression redescendre naturellement pendant 10 minutes (NR), puis relâcher le reste de la pression manuellement (QR).
3. Effiloche le poulet à l'aide de deux fourchettes. Si désiré, une fois effiloché, mettre à sauté pendant quelques minutes en mélangeant afin de diffuser les saveurs et de permettre au bouillon de réduire un peu.
4. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients de la salade. Fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis les ajouter à la salade. Bien mélanger. Servir la salade dans une assiette, avec le poulet effiloché sur le dessus.

**NOTE :** Pour des poitrines de poulet surgelées, faire cuire pendant 15 minutes à High pressure.

# Paëlla aux crevettes

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 lb de crevettes jumbo avec coquilles
- 1 tasse de riz au jasmin
- 4 c à table de beurre
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge en petits dés
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1/2 tasse de vin blanc
- 1 c à thé de paprika
- 1 c à thé de curcuma
- 1/2 c à thé de sel
- 1/4 c à thé de poivre
- 1 pincée de safran
- 1/4 c à thé de flocons de piments fort
- 1/4 tasse coriandre fraîche hachée (facultatif)



## MÉTHODE

1. Faire fondre le beurre à "sauté" et y faire cuire l'oignon quelques minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide, mais sans colorer. Ajouter l'ail et le poivron rouge.
2. Ajouter le paprika, le curcuma, le sel, le poivre et le safran. Cuire pendant 1 minute. Ajouter les flocons de piment.
3. Ajouter le riz et mélanger. Cuire de 30 secondes à 1 minute. Ajouter le vin blanc, puis le bouillon de poulet. Bien déglacer en s'assurant de décoller toutes les particules au fond de la cuve.
4. Ajouter les crevettes sur le dessus, sans mélanger. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 5 minutes. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR).
5. Servir parsemé de coriandre fraîche, si désiré.

*Une fois cette recette maîtrisée, n'hésitez pas à varier les protéines! Poulet, Saucisse, moules, etc.*





# Fajitas au poulet

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet
- 1 oignon en fines tranches
- 2/3 tasse de bouillon de poulet
- 1 sachet d'assaisonnements à fajitas
- 1 poivron rouge coupé en lanières
- 5 champignons tranchés
- 12 pains à fajitas

*Pour la garniture*

- crème sûre
- salsa
- fromage râpé
- guacamole
- coriandre

## MÉTHODE

1. Dans la cuve du Instant pot, mettre le poulet, le bouillon, les oignons, les épices à fajitas et les champignons.
2. Cuire à High pressure pendant 8 minutes, puis relâcher la pression manuellement (QR).
3. Sortir les poitrines de poulet pour les effilocheur à l'aide de deux fourchettes. Pendant ce temps, ajouter les poivrons dans la cuve et faire cuire quelques minutes à "sauté".
4. Remettre la viande effilochée dans la cuve et bien mélanger.
5. Mettre le tout dans une grande assiette de service. Servir au milieu de la table avec pains à fajitas, et garnitures au choix.





# Poulet au beurre

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 1 1/2 lb (680 g) de hauts de cuisses de poulet désossés en morceaux
- 1 oignon moyen haché
- 1 c à soupe de gingembre frais haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 conserve de lait de coco
- 1 conserve de crème de tomates
- 1 c à soupe de curcuma
- 1 c à table de cari en poudre
- 1/2 c à thé de sel
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 2 c à soupe de beurre
- 1 c à soupe d'huile végétale
- 1 c à soupe de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide

*Pour une petite TWIST santé, j'aime bien ajouter des petits pois surgelés et des chou-fleurs cuits à la vapeur à mon poulet, après la cuisson.*

## MÉTHODE

1. Faire chauffer l'huile dans la cuve à "sauté" et y faire cuire le poulet 4-5 minutes. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre, et cuire 2 minutes supplémentaires.
2. Ajouter le bouillon de poulet et bien déglacer le fond de la cuve afin qu'aucune particule n'y reste collée.
3. Dans un bol, mélanger ensemble le lait de coco et les épices. Verser ce mélange dans le Instant pot, puis ajouter la soupe aux tomates et le beurre sans mélanger.
4. Fermer le couvercle et cuire à High pressure pendant 10 minutes.
5. Une fois la cuisson complétée, relâcher manuellement la pression (QR).
6. Ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau et faire chauffer à "sauté" jusqu'à épaissement de la sauce.





# Mijoté de canard au vin rouge

*portions : 4 personnes*

## INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard
- 12-15 oignons perlés pelés
- 1 tasse de vin rouge
- 1 tasse de fond de veau (ou de canard)
- 1/4 tasse de farine
- 2 c à soupe de pâte de tomate
- 100 g de lardons ou de bacon épais coupé en cubes
- 6 branches de thym frais
- 1 feuille de Laurier
- persil frais
- sel et poivre au goût

*Les cuisses de canard s'effiloquent facilement, après la cuisson. Si vous souhaitez plutôt servir une cuisse entière, réduire le temps de cuisson à 30 minutes, puis faire dorer les cuisses au four, à broil, pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une peau croustillante.*

## MÉTHODE

1. Chauffer la mijoteuse à "sauté" et y faire dorer les cuisses de canard deux à la fois, côté peau, de 5 à 7 minutes.
2. Après la cuisson, sortir le canard et déglacer au vin rouge. Ajouter la farine en fouettant, puis le fond de veau et la pâte de tomate. Ajouter le canard, les oignons et les lardons, ainsi que le thym frais et la feuille de Laurier. Saler et poivrer.
3. Fermer le couvercle, puis cuire à High Pressure pendant 45 minutes. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR).
4. Servir sur des pappardelles ou des pâtes aux œufs, le tout parsemé de persil.



# Casserole de saucisses aigre-douces

portions : 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 lb de saucisses kielbassa tranchées (*saucisses fumées polonaises cuites*)
- 1 c à soupe de beurre
- 1 oignon tranché
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1 c à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c à soupe de sauce Worcestershire
- 2 c à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 tasse de ketchup
- 1 c à soupe de fécule de maïs délayée dans 1 c à soupe d'eau froide

## MÉTHODE

1. Mettre le Instant pot à "sauté" normal et faire fondre le beurre. Faire cuire les oignons environ 5 minutes, sans les colorer.
2. Ajouter les saucisses, le bouillon, la moutarde, la sauce Worcestershire, le vinaigre et la cassonade. Brasser, puis ajouter le ketchup sur le dessus, sans mélanger.
3. Fermer le couvercle, puis cuire à High pressure pendant 2 minutes. Après la cuisson, relâcher la pression manuellement (QR).
4. Ouvrir le couvercle, puis ajouter la fécule de maïs délayée dans l'eau froide. Cuire quelques minutes à "sauté", jusqu'à l'obtention d'une belle texture de sauce.

*Servir sur des pâtes, du riz ou de la purée de pommes de terres.*







# INDEX DES RECETTES

## ENTRÉES

Carpaccio de betteraves .....	16
Crème de tomates .....	12
Potage céleri et cheddar .....	6
Potage de champignons .....	9
Salade de pieuvre .....	19
Soupe à l'oignon .....	14
Soupe boeuf et orge .....	10
Soupe minestrone facile .....	13

## ACCOMPAGNEMENTS

Carottes glacées à l'érable .....	34
Purée de patate douce .....	35
Risotto aux champignons .....	33
Riz à sushi .....	29
Riz au jasmin .....	28
Riz basmati .....	28

## PLATS PRINCIPAUX

### *Viandes*

#### *Boeuf*

Boeuf stroganov .....	54
Bouilli canadien .....	58
Hachis de boeuf parmentier .....	44
Joues de boeuf au cacao .....	48
Macaroni à la viande .....	50

## **Boeuf (suite)**

Macaroni chinois .....	45
Ragoût de boeuf .....	57
Rôti de boeuf .....	53

## **Porc**

Blanquette de porc .....	38
Boulettes suédoises .....	60
Casserole de saucisses aigre-douces .....	74
Côtes levées .....	47
Filet de porc à l'érable .....	41
Joues de porc au cidre .....	49

## **Volaille**

Fajitas au poulet .....	66
Mijoté de canard au vin rouge .....	72
Poulet au beurre .....	65
Salade repas au poulet effiloché .....	62

## **Poissons et fruits de mer**

Paëlla aux crevettes .....	64
Salade de pieuvre .....	18
Spaghetti aux crevettes bang bang .....	42





