

MARILYN HAUGEN

Vive l'autocuiseur multifonction

150
recettes à
5 ingrédients
pour
l'Instant Pot®

Un chili en 20 min

Un poulet rôti en 18

Une lasagne en 15

WOW!

MARILYN HAUGEN

Vive l'autocuiseur multifonction

150
recettes à
5 ingrédients
pour
l'Instant Pot®

Guy Saint-Jean Éditeur

4490, rue Garand
Laval (Québec) Canada H7L 5Z6
450 663-1777
info@saint-jeanediteur.com
saint-jeanediteur.com

.....
Données de catalogage avant publication disponibles à Bibliothèque et Archives nationales du Québec et à Bibliothèque et Archives Canada.
.....

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada ainsi que celle de la SODEC pour nos activités d'édition.



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres –
Gestion SODEC

Publié initialement en 2018 sous le titre *5-ingredient Instant Pot® Cookbook, 150 Easy, Quick and Delicious Recipes* par Robert Rose Inc., 120 Eglinton Avenue East, bureau 800, Toronto (Ontario), Canada, M4P 1E2
© Marilyn Haugen, 2018, pour le texte en anglais

© Guy Saint-Jean Éditeur inc., 2020, pour l'édition en langue française publiée en Amérique du Nord

Traduction: Linda Nantel
Correction: Émilie Leclerc
Conception graphique de l'intérieur et de la couverture: Christiane Séguin
Stylisme culinaire et accessoires: Sonia Lizotte
Photographies: Natercia Cabeceiras, à l'exception de la page 114: Shutterstock.com; des pages 15 et 161: Depositphotos.com; et des pages 31 et 135: iStockphoto.com

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN: 978-2-89758-958-5
PDF: 978-2-89758-959-2

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites pénales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Imprimé au Canada
1^{re} impression, août 2020


 Guy Saint-Jean Éditeur est membre de
l'Association nationale des éditeurs de livres (ANEL).

Table des matières

Avant-propos **4**

Lexique **5**

L'abc de l'autocuiseur multifonction **6**

Recettes de base **17**

Petits-déjeuners **33**

Soupes, pot-au-feu et chilis **53**

Bœuf et porc **77**

Poulet **101**

Poissons et fruits de mer **117**

Haricots, céréales et pâtes **137**

Légumes et accompagnements **163**

Desserts **183**

Tableaux de cuisson pour autocuiseur **204**

Remerciements **212**

Index **213**

AVANT-PROPOS

Plus je cuisine à l'aide de mon autocuiseur multifonction et plus j'ai envie d'inventer de nouvelles recettes délicieuses. Cet appareil fantastique est tellement polyvalent et facile à utiliser qu'il est désormais le petit appareil ménager le plus demandé dans les magasins.

L'autocuiseur multifonction, aussi appelé Instant Pot, offre de nombreux programmes: cuisson sous pression, cuisson lente, faire sauter ou dorer des aliments, préparation du yogourt, etc. Les boutons de commande permettent de contrôler la cuisson du début à la fin.

Ce livre est consacré principalement à la cuisson sous pression puisqu'il s'agit du programme préféré des utilisateurs, mais certaines recettes permettent également d'opter pour la fonction de cuisson lente. Le programme **SAUTÉ** est aussi très apprécié pour saisir ou faire mijoter des aliments dans le but d'améliorer la qualité de nombreux plats. J'ai aussi réservé une recette à la préparation du yogourt pour ceux qui souhaitent tenter l'expérience!

Grâce à votre autocuiseur et à ce livre de recettes, vous pourrez préparer des repas en peu de temps et sans difficulté en utilisant seulement cinq ingrédients que vous avez probablement déjà dans votre garde-manger ou votre réfrigérateur. Ces recettes sont idéales pour les célibataires, les couples sans enfants, les familles, les gens occupés, les étudiants et tous ceux qui aiment les bons repas sans prétention. Vous pouvez faire à l'avance certaines recettes plus élaborées et préparer des repas complets tout-en-un.

J'ai testé chacune des recettes et elles ont toutes été approuvées par mes goûteurs attitrés. Des cuisiniers et des nutritionnistes professionnels les ont revues en s'assurant que les résultats étaient toujours satisfaisants.

Je suis ravie que vous vous joigniez à moi dans cette belle aventure et j'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à cuisiner avec votre autocuiseur multifonction!

Marilyn Haugen

LEXIQUE

Les programmes et boutons peuvent varier d'une machine à l'autre.

BEAN/CHILI : Haricots/Chili

BOIL : Ébullition

CANCEL : Annuler

CUSTOM : Fonctions personnalisées

DELAY START : Délai de mise en marche

HIGH PRESSURE : Pression élevée

HOT : Chaud

KEEP WARM : Réchaud

LESS : Moins

LID : Couvercle

LOW PRESSURE : Pression basse

MANUAL : Manuel

MEAT/STEW : Viande/Ragoût

MORE : Plus

MULTIGRAIN : Céréales variées

NATURAL RELEASE : Évacuation naturelle de la vapeur

NORMAL : Normal

ON/OFF : Marche/Arrêt

PORRIDGE : Gruau

POULTRY : Volaille

PRESSURE COOK : Cuisson sous pression

PRESSURE LEVEL : Niveau de pression

QUICK RELEASE : Évacuation rapide de la vapeur

RICE : Riz

SAUTÉ : Faire sauter/Saisir/Dorer

SEALING : Étanchéité

SLOW COOK : Cuisson lente

SOUP/BROTH : Soupe/Bouillon

STEAM : Vapeur

VENTING : Évacuation de la vapeur

YOGURT : Yogourt



L'ABC DE L'AUTOUISEUR MULTIFONCTION

Si vous avez envie de cuisiner des repas délicieux plus rapidement et facilement qu'avec votre cuisinière, vous serez enchanté par l'autocuiseur multifonction. Cet appareil permet de préparer des repas sans trop d'efforts ou de manipulations des aliments. Les plats sont toujours savoureux et le nettoyage se fait en un clin d'œil.

Et comme si ce n'était pas suffisant, j'ai décidé de créer pour vous des recettes qui ne comprennent que cinq ingrédients faciles à se procurer à l'épicerie du coin. Vous avez probablement déjà plusieurs d'entre eux dans votre garde-manger et votre réfrigérateur.

Le sel, le poivre, l'huile de cuisson, le beurre, l'eau et le bouillon sont des ingrédients de base qui ne sont pas inclus dans le compte des cinq ingrédients.

Comment utiliser votre autocuiseur multifonction

Si vous utilisez votre autocuiseur pour la toute première fois, ne vous laissez pas intimider par l'écran DEL et les nombreuses touches de commande, de programmes de cuisson et de réglage du temps de cuisson.

Les principaux programmes de cuisson permettent de cuire les aliments sous pression, de les saisir, de les faire cuire lentement et de préparer du yogourt.

Les autres touches permettent aussi d'utiliser la cuisson sous pression, mais la pression (élevée ou basse) et le temps de cuisson sont prédéfinis. Vous pouvez utiliser ces programmes si vous le souhaitez en ajustant le temps de cuisson selon les recommandations de la recette.

Il est possible que les autocuiseurs ne soient pas en mesure d'atteindre un niveau de pression assez élevé pour la mise en conserve. Les autorités canadiennes et américaines responsables des normes relatives à la salubrité des aliments n'ayant pas encore vérifié la sécurité alimentaire de la mise en conserve sous pression, il est donc recommandé de s'en abstenir.

Il existe plusieurs modèles d'autocuiseurs et les programmes de cuisson varient parfois de l'un à l'autre. Consultez toujours le guide d'utilisation du fabricant pour avoir une explication détaillée de tous les programmes.

Principaux programmes et fonctions de l'autocuiseur multifonction

Les modèles les plus récents offrent sept fonctions principales :

- Cuisson sous pression (comprend les programmes Cuisson sous pression, Soupe/Bouillon, Viande/Ragoût, Haricots/Chili, Riz, Céréales variées, Gruau, Vapeur)
- Cuisson lente
- Sauté
- Yogourt (inclut des sous-programmes pour faire du yogourt, pasteuriser le lait et faire du Jiu Niang, un dessert à base de riz gluant fermenté)
- Stérilisation (voir la recommandation concernant l'utilisation de l'autocuiseur pour la mise en conserve, page 6)
- Réchaud
- Délai de mise en marche

De plus, certaines touches permettent d'ajuster la pression, la température et le temps de cuisson pour certains programmes. Chaque recette indique les ajustements requis. Il est très important de suivre les instructions à la lettre pour éviter les dégâts et obtenir les meilleurs résultats en toute sécurité. Consultez le guide d'utilisation du fabricant pour savoir comment effectuer les ajustements nécessaires relatifs à la pression, à la température et au temps de cuisson de chacun des programmes.

Certains modèles plus récents d'autocuiseurs multifonctions utilisent un cadran plutôt que des boutons de commande pour sélectionner le programme de cuisson.

Vous trouverez dans les pages suivantes d'autres trucs qui vous faciliteront la vie lorsque vous ferez une recette de ce livre ou une autre de votre cru.

Cuisson sous pression

- Selon les modèles, le programme de cuisson sous pression porte le nom de **PRESSURE COOK** ou de **MANUAL**.
- Mettez toujours au moins 250 ml (1 tasse) d'eau dans le récipient de cuisson. Consultez le guide d'utilisation pour connaître la quantité de liquide précise que vous devez ajouter pour atteindre la pression de cuisson. Si votre appareil requiert davantage de liquide, augmentez la quantité d'eau comme prescrit. Dans certaines recettes, les ingrédients contiennent suffisamment de liquide et il n'est donc pas nécessaire d'en ajouter 250 ml (1 tasse) pour respecter le minimum requis.
- Le récipient de cuisson ne doit jamais être rempli à plus des deux tiers de sa capacité pour toutes les recettes ou à plus de la moitié de sa capacité pour les ingrédients qui produisent de l'écume ou qui prennent du volume en cours de cuisson (ex. : légumineuses et céréales).

Après avoir fait cuire des aliments gras (ex. : bacon) ou des aliments denses et collants (ex. : légumineuses et céréales), redoublez de prudence en ouvrant le couvercle, car le contenu du récipient de cuisson pourrait être bouillonnant et provoquer des éclaboussures.

Certains modèles d'autocuiseurs multifonctions sont munis de touches pour la pression basse (**LOW**) et la pression élevée (**HIGH**). D'autres offrent uniquement la pression élevée (**HIGH**), tandis que d'autres encore ont des fonctions personnalisées (**CUSTOM**). Suivez les instructions de la recette pour choisir le niveau de pression approprié. Si une recette indique **PRESSURE COOK (LOW)** et que votre appareil ne possède pas cette touche, vous pouvez réduire le temps de cuisson de moitié en appuyant sur **PRESSURE COOK (HIGH)** et en suivant les instructions de la recette au moment de vérifier si la cuisson est terminée ou si vous devez la prolonger. Si vous n'obtenez pas le résultat escompté, faites des essais avec différents temps de cuisson jusqu'à ce que vous obteniez le résultat désiré.

On calcule le temps de cuisson à partir du moment où la pression est atteinte, ce qui peut prendre de 10 à 20 minutes selon le volume et la température des ingrédients qui sont dans le récipient de cuisson.

Évacuation de la vapeur

- **Évacuation rapide:** une fois la cuisson terminée, appuyez sur **CANCEL** et tournez la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Cela permet d'arrêter la cuisson et d'évacuer immédiatement la pression. Attendez toujours que la soupape à flotteur redescende avant d'enlever le couvercle. Éloignez vos mains et votre visage de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures pouvant être causées par la vapeur. Il est recommandé d'enfiler des gants de cuisine avant de tourner la poignée. Ne couvrez jamais celle-ci avec une serviette ou un autre objet pouvant gêner l'évacuation de la vapeur.

La méthode utilisée pour évacuer la vapeur peut augmenter le temps de cuisson total. Au moment de planifier l'heure du repas, n'oubliez pas de calculer le temps dont l'appareil a besoin pour atteindre la pression désirée et évacuer la vapeur.

- **Évacuation de la vapeur en 10 minutes:** une fois la cuisson terminée, appuyez sur **CANCEL** et laissez reposer l'appareil, sans retirer le couvercle, pendant 10 minutes. Tournez ensuite la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendez que la soupape à flotteur redescende avant d'ôter le couvercle. Cette méthode est utile pour les plats qui gagnent à passer 10 minutes de plus à la vapeur. (Certaines recettes exigent parfois un temps de repos plus ou moins long.)
- **Évacuation naturelle de la vapeur:** une fois la cuisson terminée, appuyez sur **CANCEL** et laissez reposer l'appareil, sans retirer le couvercle, jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Tournez ensuite la poignée d'évacuation de la vapeur en

position **VENTING** par précaution, puis retirez le couvercle. Cette méthode prend de 15 à 25 minutes environ selon le volume des ingrédients et le niveau de pression. On l'utilise pour les plats qui produisent de l'écume, ce qui pourrait obstruer la poignée d'évacuation de la vapeur. Elle est aussi recommandée pour les plats pouvant bénéficier d'un temps de repos additionnel.

Cuisson à la vapeur

- Un grand nombre de recettes de ce livre utilisent la cuisson sous pression ou la programmation manuelle pour cuire les aliments à la vapeur sur un support ou dans un panier cuit-vapeur, ou encore dans un plat, un bol ou un moule à l'épreuve de la chaleur placé sur un support conçu spécialement pour ce type de cuisson.
- Soyez très prudent en sortant les plats du récipient de cuisson. Si vous les avez fait cuire sur un support (ex.: œufs, poivrons, pommes de terre) ou dans des petits récipients (ex.: tasses en silicone, ramequins), il est recommandé d'enfiler des gants de cuisine ou de prendre une pince à bouts de silicone pour les sortir sans se brûler (voir pages 10 et 11 pour en apprendre davantage sur ces accessoires).
- Pour sortir les bols et les plats peu profonds du récipient de cuisson, soulevez-les à l'aide des poignées du support, puis déposez-les tout sur le comptoir de cuisine. Protégez vos mains avec des gants de cuisine en silicone.
- Pour sortir facilement les bols et les plats plus profonds du récipient de cuisson, faites une bande de papier aluminium qui vous permettra de les soulever facilement (voir page 11 pour savoir comment fabriquer cette bande).

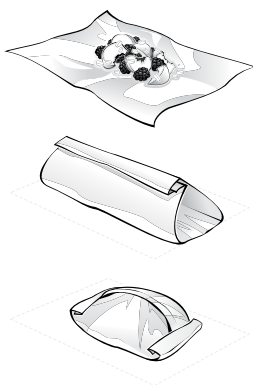
Lorsque vous utilisez le programme de cuisson sous pression, fermez et verrouillez toujours le couvercle et tournez la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING.**

CONFECTION D'UNE PAPILOTTE POUR LA CUISSON À LA VAPEUR

Certaines recettes demandent de cuire les aliments à la vapeur dans des papillotes confectionnées avec du papier parchemin ou du papier aluminium. Voici comment faire des papillotes et des paquets plats.

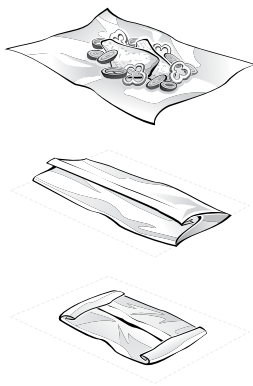
Papillotes

1. Déposez les ingrédients au centre du papier parchemin ou du papier aluminium comme indiqué dans la recette.
2. Ramenez les bouts les plus longs vers le haut et pliez le bord à quelques reprises pour bien sceller les ingrédients. Laissez un espace entre les aliments et le dessus de la papillote pour permettre une bonne circulation d'air et de vapeur.
3. Pliez ou plissez les côtés ouverts en les pressant contre les ingrédients et en veillant à ce que la papillote soit parfaitement étanche.



Paquets plats

1. Déposez les ingrédients au centre du papier parchemin ou du papier aluminium comme indiqué dans la recette.
2. Ramenez les bouts les plus longs vers le haut et pliez le bord à quelques reprises pour bien sceller les ingrédients. (Il ne doit pas y avoir d'espace entre le papier et les ingrédients.)
3. Pliez ou plissez les côtés ouverts en les pressant contre les ingrédients et en veillant à ce que les paquets soient parfaitement étanches.



Cuisson lente

- Lorsque vous utilisez le programme de cuisson lente, fermez et verrouillez toujours le couvercle – sauf si la recette spécifie de ne pas le mettre – et tournez la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**.
- Pour éviter que les aliments soient trop cuits ou pas assez, ne remplissez jamais le récipient de cuisson à plus de la moitié ou des trois quarts de sa capacité.
- Évitez de retirer le couvercle pendant la cuisson. Une grande partie de la chaleur serait alors évacuée et le temps de cuisson devrait être modifié pour obtenir le résultat escompté. Si vous préférez vérifier la cuisson de temps à autre, procurez-vous un couvercle en verre transparent conçu expressément pour les autocuiseurs.

Tous les modèles d'autocuiseurs ont trois températures de cuisson prédéfinies pour la cuisson lente: **LESS**, **NORMAL** et **MORE**. Certaines marques offrent des fonctions personnalisées (**CUSTOM**). Fiez-vous aux instructions mentionnées dans la recette pour choisir les bons paramètres.

La cuisson lente ne doit jamais être utilisée pour la viande surgelée, car il se pourrait que votre autocuiseur ne soit pas capable d'atteindre la température interne sécuritaire recommandée.

Sauté

- Enlevez toujours le couvercle pour saisir ou dorer des aliments. Ne couvrez pas partiellement le récipient comme c'est le cas lorsqu'on fait mijoter une sauce sur la cuisinière. L'augmentation de la pression à l'intérieur du récipient pourrait créer de graves dommages ou blessures.
- Avant de passer à l'étape suivante (ex.: cuisson sous pression ou cuisson lente), appuyez toujours sur **CANCEL** après avoir saisi ou doré un aliment.

- Le programme de cuisson **SAUTÉ** offre trois modes – **LESS**, **NORMAL** et **MORE** – pour tous les modèles d'autocuiseurs multifonctions et certains offrent aussi des fonctions personnalisées (**CUSTOM**). Fiez-vous aux instructions mentionnées dans la recette pour choisir les bons paramètres.

Pour obtenir les meilleurs résultats, attendez que l'écran affiche avant de commencer à saisir ou à faire dorer un aliment.

Pour tous les programmes et fonctions

- Les ingrédients doivent être ajoutés dans l'ordre indiqué dans la recette en suivant les instructions spécifiques.
- Tous les ingrédients doivent être ajoutés dans le récipient de cuisson et jamais directement dans le caisson de l'autocuiseur.
- La soupape d'évacuation de la vapeur ne doit jamais être obstruée. Nettoyez la soupape et l'écran après chaque utilisation.
- Éloignez l'appareil de vos armoires pour éviter tout dommage causé par l'évacuation de la vapeur.
- Assurez-vous que la bague d'étanchéité à l'intérieur du couvercle est placée correctement afin que l'autocuiseur soit parfaitement étanche. Remplacez-la si elle se déforme ou dégage une odeur particulière. Utilisez uniquement des bagues d'étanchéité approuvées par Instant Pot.

La température ou le temps de cuisson doivent être modifiés si l'on utilise l'appareil à une altitude supérieure à 914 m (3000 pi). Le cas échéant, demandez au fabricant de vous faire part des ajustements requis.

ÉQUIPEMENT REQUIS

En plus de votre autocuiseur multifonction et de vos ustensiles habituels, vous aurez besoin de quelques autres appareils ou accessoires pour préparer les recettes de ce livre.

- **Tasses et cuillères à mesurer:** utilisez une tasse à mesurer en verre munie d'un bec verseur pour mesurer les liquides. Procurez-vous un ensemble de tasses à mesurer emboîtables pour mesurer les ingrédients secs et humides. Les cuillères à mesurer sont utiles à la fois pour les ingrédients secs et liquides. Mesurez toujours les ingrédients secs avant les ingrédients humides afin qu'ils ne collent pas à la cuillère.
- **Gants de cuisine:** ils sont très utiles pour manipuler les poivrons chauds ainsi que certains fruits, légumes et épices qui tachent les mains.
- **Couteau de chef:** ce couteau à large lame est idéal pour couper la viande et les légumes afin qu'ils puissent entrer plus facilement dans le récipient de cuisson.
- **Passoire:** en plus de filtrer les liquides, la passoire à mailles fines permet de rincer le riz et les légumineuses.
- **Batteur électrique:** vous aurez besoin d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle pour mélanger les ingrédients de nombreux desserts (ex.: gâteaux et meringue).
- **Robot culinaire:** cet appareil sert à traiter divers ingrédients avant la cuisson, entre autres pour réduire la citrouille en purée, hacher les palourdes et mélanger les ingrédients du gâteau au fromage.
- **Pied-mélangeur et mélangeur:** le pied-mélangeur permet de faire des potages en un rien de temps directement dans le récipient de cuisson. Si vous n'en avez pas, utilisez votre mélangeur en respectant ce qui est prescrit dans les trucs présentés à la fin des recettes.

- **Plats de cuisson :** pour faire du riz, des desserts et des recettes à base d'œufs, il est utile d'avoir des ramequins de 125 ml et de 180 ml (4 oz et 6 oz), une cocotte ronde de 1,5 litre (6 tasses), un moule à soufflé rond de 1 litre (4 tasses), un moule à charnière de 15 cm (6 po) et un moule à cheminée antiadhésif (ex. : Bundt). Des tasses en silicone, petites ou grandes, sont aussi très utiles.
- **Pots Mason de 250 ml (1 tasse) munis d'un couvercle :** ils sont essentiels pour faire du yogourt à l'aide de l'autocuiseur multifonction.

L'un de mes accessoires de cuisine préférés est le presse-ail. On peut évidemment émincer les gousses à la main, mais cet ustensile permet de gagner beaucoup de temps.

- **Panier cuit-vapeur :** cet accessoire sert à cuire à la vapeur les légumes et d'autres aliments comme les boulettes de viande et les ailes de poulet. Les paniers dotés de pieds ajustables gardent les aliments au-dessus de la surface de l'eau ou des autres aliments qui ont été placés au fond du récipient de cuisson. Si le vôtre est sans pieds, placez-le sur un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson.
- **Grand support pour cuisson à la vapeur :** tous les autocuiseurs sont vendus avec un support standard pour cuisson à la vapeur. Un support plus grand peut toutefois être utile si l'on veut éviter que les ingrédients du dessus soient en contact avec ceux qui sont placés au fond du récipient.

- **Bande de papier aluminium :** lorsque vous faites cuire à la vapeur des aliments dans un bol ou un plat qui entre tout juste dans le récipient de cuisson en sachant qu'il sera difficile de le sortir à l'aide des poignées du support, fabriquez une bande de papier aluminium qui vous permettra de le soulever sans difficulté. Rien de plus simple ! Prenez deux feuilles de papier aluminium de 45 cm (18 po). Pliez chacune en trois sur la longueur pour obtenir deux longues bandes. Entrecroisez celles-ci au centre du support pour cuisson à la vapeur et ramenez les bouts vers le haut et par-dessus le bord du récipient de cuisson. Placez le bol ou le plat sur ces bandes entrecroisées et rentrez les bouts dans le récipient avant de fermer et de verrouiller le couvercle. Une fois la cuisson terminée, saisissez les extrémités pour soulever le bol ou le plat. Cette bande est réutilisable ; rangez-la avec votre appareil jusqu'au prochain usage.
- **Gants de cuisine en silicone :** résistants à l'eau et à la chaleur, ils sont très commodes pour sortir un panier cuit-vapeur, un support pour cuisson à la vapeur, des tasses ou des ramequins du récipient de cuisson. Ils permettent aussi de saisir plus facilement les ustensiles chauds.
- **Pince à bouts de silicone :** très pratique pour empêcher les aliments glissants de retomber dans le récipient de cuisson au moment de les retourner ou de les sortir.

Le thermomètre à mesure instantanée est hautement recommandé pour vérifier si la température interne de la viande et de la volaille correspond aux normes de salubrité alimentaire.

INGRÉDIENTS DE BASE

Les recettes de ce livre utilisent généralement cinq ingrédients seulement. Nous n'incluons pas les ingrédients de base dans ce compte : huile de cuisson, beurre, sel, poivre, eau, bouillon, etc. Les ingrédients facultatifs ne font pas partie du compte eux non plus.

Beaucoup de recettes de ce livre utilisent du bouillon, car la cuisson à l'autocuiseur requiert du liquide pour produire la quantité de chaleur suffisante. Cet ingrédient ne fait donc pas partie des cinq ingrédients utilisés dans la préparation des recettes.

Vous pourrez vous procurer tous les ingrédients à l'épicerie. Vous aurez autant de facilité à les acheter qu'à les cuisiner. Dans la mesure du possible, j'ai essayé d'éviter d'utiliser le robot culinaire, mais certaines recettes donnent un meilleur résultat si on l'emploie pour effectuer certaines tâches. De plus, beaucoup de recettes utilisent des denrées non périssables ou des aliments surgelés, ce qui permet de les acheter à l'avance. Assurez-vous de toujours avoir un congélateur et un garde-manger bien garnis !

Voici quelques ingrédients de base employés fréquemment. Il est sage de toujours les avoir à portée de la main.

Les bouillons

Les bouillons de bœuf, de poulet et de légumes maison ou du commerce ajoutent beaucoup de saveur à de nombreux plats. Ils remplacent judicieusement l'eau de cuisson. Vous pouvez aussi utiliser du bouillon préparé avec des cubes, mais comme leur teneur en sodium est généralement très élevée, il est recommandé de réduire la quantité de sel indiquée dans la liste des ingrédients.

Vous trouverez aux pages 18 à 20 des recettes de bouillons maison et quelques variantes. Les recettes spécifient lequel utiliser pour créer un équilibre de saveur idéal, mais n'hésitez pas à faire

des substitutions ou même à utiliser des bouillons salés du commerce en n'oubliant pas que tout changement affectera l'équilibre des saveurs. Si vous utilisez du bouillon sans sel ajouté dans une recette qui indique de prendre du bouillon pauvre en sodium, vous pouvez y ajouter un peu de sel pour compenser. (Cela vous permettra de contrôler la quantité de sodium ajoutée.)

En utilisant le type de bouillon mentionné dans une recette, vous obtiendrez un meilleur équilibre des saveurs une fois la cuisson terminée.

La viande

Achetez uniquement de la viande fraîche pour toutes les recettes. Au besoin, vous pouvez prendre de la viande surgelée, mais vous devrez augmenter le temps de cuisson. N'oubliez pas qu'il est impossible de saisir une pièce de viande surgelée avant de la faire cuire sous pression, car cela pourrait modifier le goût final. Si vous voulez saisir la viande avant de la faire cuire, faites-la d'abord décongeler au réfrigérateur pendant la nuit.

Le sel et le poivre

Employez du sel fin (sel de table) dans toutes les recettes, sauf pour le Saumon aux herbes de Provence et asperges (page 125) où le gros sel donne vraiment un meilleur résultat. Vous pouvez remplacer le sel fin par du sel marin ou du sel casher.

Le poivre noir fraîchement moulu améliore davantage le goût des aliments que le poivre moulu du commerce, mais vous pouvez prendre celui que vous avez sous la main.

Les herbes, assaisonnements et aromates

Utilisez-les avec parcimonie. Pour obtenir une saveur et une consistance idéales, il est recommandé d'utiliser la quantité mentionnée dans la recette.

Si vous êtes un cuisinier expérimenté et que vous maîtrisez parfaitement une recette, vous aurez peut-être envie d'ajuster les quantités d'herbes et d'assaisonnements. Ajoutez-en un tout petit peu à la fois, car la cuisson sous pression est différente de la cuisson au four ou sur la cuisinière.

Augmentez les quantités d'épices avec prudence, car la cuisson sous pression intensifie leur saveur.

Les garnitures aromatiques

Les garnitures aromatiques rehaussent savamment la saveur des plats. Elles comprennent des ingrédients bien connus comme le céleri, les oignons et les carottes, qui sont souvent utilisés au début de la cuisson. Comme j'avais décidé de me limiter à cinq ingrédients par recette, j'ai souvent dû choisir entre un ou deux de ces ingrédients pour améliorer le résultat final. Voici quelques garnitures qui peuvent remplacer les ingrédients aromatiques de base.

Faites une substitution uniquement si vous êtes un cuisinier expérimenté ou que vous maîtrisez bien une recette. Par exemple, si une recette de pot-au-feu demande 1 oignon haché – ce qui donne environ 120 g ($\frac{3}{4}$ de tasse) –, vous pouvez le remplacer par la même quantité de mirepoix.

- **Mirepoix** : cette préparation est composée de 2 parts d'oignon, 1 part de céleri et 1 part de carotte. Par exemple, vous pouvez faire 120 g ($\frac{3}{4}$ de tasse) de mirepoix en combinant 6 c. à soupe d'oignon émincé, 3 c. à soupe de céleri haché et 3 c. à soupe de carotte hachée. La mirepoix est employée couramment comme base dans les soupes et les pot-au-feu.
- **Sainte-Trinité** : cette préparation est composée de 3 parts d'oignon, 2 parts de céleri et 1 part de poivron vert. Par exemple, vous pouvez faire 120 g ($\frac{3}{4}$ de tasse) de Sainte-Trinité en combinant 6 c. à soupe d'oignon émincé, 4 c. à soupe de céleri haché et 2 c. à soupe de poivron vert haché. Cette garniture aromatique est typique de la cuisine cajun et de la cuisine créole.

- **Battuto** : la base de cette préparation est une mirepoix à laquelle on ajoute une petite quantité de fenouil et de persil frais hachés et d'ail émincé. On l'utilise principalement dans les recettes italiennes, notamment dans la sauce bolognaise.
- **Sofrito** : il s'agit d'une combinaison de 3 parts d'oignon doux, 3 parts de poivron, 2 parts de tomate et $\frac{1}{2}$ part d'ail. Par exemple, vous pouvez faire 120 g ($\frac{3}{4}$ de tasse) de sofrito en combinant 4 c. à soupe d'oignon doux émincé, 4 c. à soupe de poivron haché, 8 c. à soupe de tomate hachée et 2 c. à soupe d'ail émincé. On l'utilise surtout dans les recettes espagnoles comme la paella. Les recettes latino-américaines contiennent souvent une plus grande quantité d'ail ainsi que d'autres ingrédients typiques de la cuisine de cette région (ex. : coriandre, cumin moulu et divers types de piments doux).

Les garnitures aromatiques se conservent 3 jours dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur. Le sofrito peut être congelé pendant 3 mois. Étant donné que le céleri ne convient pas à la congélation, ne congelez pas les garnitures qui en contiennent.

Les huiles

Nous utilisons de l'huile d'olive ou de l'huile végétale dans la plupart des recettes salées de ce livre. Prenez votre huile végétale préférée. L'huile d'olive vierge est un meilleur choix pour la cuisson, car elle est moins chère et son point de fumée est plus élevé que celui de l'huile d'olive extra vierge. À cause de sa qualité et de son goût supérieurs, réservez celle-ci pour les salades et les autres recettes qui ne nécessitent pas de cuisson.

Certaines recettes demandent un peu plus d'huile que ce que vous avez probablement l'habitude d'utiliser. Cela est dû au fait que le fond du récipient de cuisson de l'autocuiseur est convexe. L'huile a donc tendance à glisser vers les parois au lieu de rester au centre. Les huiles vierges de coco, d'arachide, de tournesol, de sésame, de pépins de raisin et de chanvre sont aussi recommandées.

L'enduit à cuisson antiadhésif sert à vaporiser les moules et, à l'occasion, le récipient de cuisson pour empêcher les aliments de coller au fond.

Les vinaigres

Le vinaigre peut modifier la texture, la couleur, le goût et la densité de certaines préparations. Son aigreur et son acidité mettent en valeur de nombreux aliments. Il existe différents types de vinaigres et chacun possède un goût unique. Pour les recettes de ce livre, nous utilisons du vinaigre balsamique, du vinaigre de cidre de pomme et du vinaigre de vin blanc. Commencez par acheter celui qui est recommandé dans la recette choisie, puis essayez d'autres types de vinaigres au fil de vos expériences culinaires.

Les sauces

On utilise de la sauce barbecue et de la sauce pour pâtes dans plusieurs recettes. Essayez les recettes maison des pages 28 à 30 et intégrez-les dans mes recettes ou dans d'autres plats. Si vous manquez de temps pour cuisiner, vous pouvez acheter n'importe quelle sauce du commerce.

Les condiments

La moutarde de Dijon, le ketchup, la sauce piquante, la sauce soya, la sauce Worcestershire et le miel ajoutent de la saveur et du piquant à différents plats.

La fécule de maïs doit être ajoutée une fois que la cuisson sous pression est terminée et non pas en commençant la recette.

PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE AUTOCUISEUR MULTIFONCTION

Grâce aux nombreux plats que nous pouvons cuisiner avec l'autocuiseur, il n'est pas étonnant que cet appareil soit vite devenu l'un des préférés des amateurs de cuisine. Il permet de préparer un délicieux repas en un rien de temps – parfois avec cinq ingrédients seulement – et occupe peu d'espace sur le comptoir de cuisine.

Voici quelques conseils pour profiter au maximum de votre appareil :

- Préparez vos propres bouillons (pages 18 à 20) et sauces (pages 28 à 30). Utilisez-les pour les recettes de ce livre ou d'autres préparations culinaires.
- Préparez des plats à l'avance, puis conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur.
- Pendant les chaudes journées d'été, utilisez votre autocuiseur pour éviter d'allumer le four.
- Préparez un repas tout-en-un comprenant plusieurs plats en utilisant le support pour cuisson à la vapeur et les techniques de superposition décrites dans certaines recettes de ce livre (ex. : variante de la page 25).
- Préparez un plat d'accompagnement, comme des légumes vapeur, pour accompagner un plat principal que vous n'avez pas fait cuire dans votre autocuiseur.
- Lorsque vous préparez un repas pour un grand nombre de personnes ou que votre four est rempli au maximum de sa capacité, utilisez votre autocuiseur pour cuire l'un des plats au menu.

D'autres avantages appréciables

L'autocuiseur multifonction offre deux autres avantages dignes de mention.

1. Si l'on utilise des coupes de viande moins tendres ou moins coûteuses, ce type de cuisson donnera une chair des plus tendres.
2. On peut préparer le riz, les légumineuses et le bouillon en un rien de temps, ce qui évite d'acheter des aliments traités industriellement.

À TABLE!

Après avoir choisi une recette, lisez la liste des ingrédients et du matériel requis pour vous assurer que vous avez tout ce qu'il vous faut. Afin d'éviter les mauvaises surprises, lisez la recette de A à Z. Vous saurez ainsi si vous devez faire mariner ou tremper certains ingrédients ou réfrigérer un plat après la cuisson.

Pour obtenir un bon résultat, achetez des produits frais (viande, volaille, poissons et fruits de mer, fruits et légumes) juste avant de faire la recette ou pas plus de 2 ou 3 jours à l'avance.

Mesurez les ingrédients à l'avance pour gagner du temps et être sûr que vous avez tout ce qu'il vous faut.

Trucs express pour obtenir de meilleurs résultats :

- Lisez le guide d'utilisation pour bien comprendre le fonctionnement de votre appareil et vous familiariser avec le panneau de commande et les divers programmes de cuisson. Fiez-vous aux recommandations du fabricant pour utiliser votre appareil en toute sécurité et obtenir les meilleurs résultats.
- Mesurez ou pesez les ingrédients avec soin.
- Suivez les étapes de la recette dans l'ordre prescrit.
- Nettoyez le récipient de cuisson, le couvercle et le caisson après chaque usage en suivant rigoureusement les instructions du fabricant.
- Nettoyez régulièrement le dispositif antiblocage à l'intérieur du couvercle, la soupape à flotteur, le collecteur de condensation et la bague d'étanchéité pour garder votre appareil en bon état.

Comme c'est le cas pour tous les appareils de cuisson, les parties de votre autocuiseur deviendront très chaudes. Soyez très prudent en manipulant le récipient de cuisson, les plats, les moules ainsi que l'équipement recommandé pour la cuisson à la vapeur. Soyez vigilant au moment d'évacuer la vapeur et d'ouvrir le couvercle.

Substituts en conserve ou en sachet

La plupart des recettes de ce livre recommandent l'utilisation de produits frais. Dans certains cas, si vous avez besoin de remplacer un ingrédient frais par un aliment en conserve ou en sachet, utilisez la quantité indiquée dans la recette. Il est possible que vous deviez ajouter cet ingrédient dans le récipient de cuisson à un moment différent que ce qui est indiqué dans la recette.

Certaines recettes offrent des trucs pour remplacer un ingrédient frais par un produit en conserve lorsqu'il est impossible de se le procurer dans certaines régions ou à certaines périodes de l'année.



Recettes de base

Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium **18**

Bouillon de poulet maison **19**

Bouillon de légumes maison **20**

Haricots à l'ail **21**

Quinoa vite fait **22**

Riz brun nature **23**

Riz au jasmin nature **24**

Riz pilaf au persil **25**

Risotto tout simple **26**

Pâtes « one pot » **27**

Sauce marinara minute **28**

Sauce à la viande **29**

Sauce barbecue tout usage **30**

Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium

Ce bouillon de bœuf est bon à boire tel quel, mais il peut aussi rehausser la saveur de plusieurs plats. Il est beaucoup plus savoureux que celui qu'on achète à l'épicerie. Grâce à votre autocuiseur, le temps de cuisson sera considérablement réduit.

DONNE ENVIRON 2 LITRES (8 TASSES)

- 2 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 2 kg (4 lb) de jarrets, queues ou bouts de côtes de bœuf
- 2 poireaux (partie verte), en tranches épaisses
- 15 g (½ oz) de champignons shitakés séchés
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de grains de poivre noir entiers
- 2 litres (8 tasses) d'eau
- 1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme ou vin rouge sec (facultatif)

Trucs

La saveur du bouillon variera selon la quantité de viande présente sur les os. Plus il y a de viande, plus le bouillon est savoureux.

Une fois la cuisson terminée, vous pouvez ajouter du sel au goût en n'oubliant pas que le bœuf renferme déjà une bonne quantité de sel.

Vous pouvez faire dorer la viande au four plutôt que dans l'autocuiseur. Disposez les morceaux sur une plaque tapissée de papier aluminium et arrosez-les d'un filet d'huile. Mettez-les dans le four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 1 heure en les retournant à mi-cuisson. Déposez ensuite la viande et le jus de cuisson dans le récipient de l'autocuiseur et poursuivez avec l'étape 2.

Vous pouvez conserver le bouillon dans des contenants hermétiques : 3 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, saisir viande pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. (Ajouter de l'huile au besoin.) Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Remettre la viande et le jus de cuisson dans le récipient de cuisson. Ajouter le reste des ingrédients et bien remuer.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 90 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle.

5. Filtrer le bouillon dans une passoire à mailles fines posée au-dessus d'un grand contenant. Avant de jeter les solides, presser dessus pour extraire le maximum de liquide.

6. Dégraisser le bouillon et servir. Pour un usage ultérieur, le refroidir en plaçant le contenant dans l'évier rempli d'eau glacée. Couvrir et réfrigérer au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain. Dégraisser avant de réchauffer.

Bouillon de poulet maison

Ce bouillon est plus aromatisé que celui du commerce. L'utilisation de l'autocuiseur vous permettra de gagner du temps.

DONNE ENVIRON 2 LITRES (8 TASSES)

- 1,4 kg (3 lb) d'ailes de poulet ou autres parties (voir Trucs)
- 3 branches de céleri, hachées
- 1 gros oignon, haché grossièrement
- 5 brins de persil frais
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à thé de sel
- 2 litres (8 tasses) d'eau

- 1.** Mélanger tous les ingrédients dans le récipient de cuisson.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 55 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle.
- 4.** Filtrer le bouillon dans une passoire à mailles fines posée au-dessus d'un grand contenant. Avant de jeter les solides, presser dessus pour extraire le maximum de liquide.
- 5.** Dégraisser le bouillon et servir. Pour un usage ultérieur, refroidir le bouillon en plaçant le contenant dans l'évier rempli d'eau glacée. Couvrir et réfrigérer au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain. Dégraisser avant de réchauffer.

Variantes

Bouillon de poulet pauvre en sodium : utiliser seulement $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel.

Bouillon de poulet sans sel ajouté : omettre le sel. Avant de faire l'étape 1, appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile végétale, puis faire revenir le céleri et l'oignon pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit doré et que le céleri soit tendre. Appuyer sur **CANCEL** et poursuivre avec l'étape 1.

Trucs

Vous pouvez utiliser n'importe quelle partie du poulet ou un restant (avec les os). Les ailes, les pattes et le dos donnent un bouillon riche au goût plus prononcé.

Faites dorer le poulet pour mettre davantage son goût en valeur : avant l'étape 1, appuyez sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile végétale ou de graisse de poulet fondue et clarifiée. En procédant par étapes, faites dorer le poulet sur toutes les faces. Appuyer sur **CANCEL** et poursuivre avec l'étape 1.

Vous pouvez conserver le bouillon dans des contenants hermétiques : 2 jours au réfrigérateur ou 7 mois au congélateur. Il se gélifiera au réfrigérateur. Mesurez la quantité indiquée dans la recette ou réchauffez le bouillon pour le liquéfier.

Bouillon de légumes maison

N'hésitez pas à intégrer vos restes de légumes dans cette recette qui pourra remplacer le bouillon de poulet dans vos plats végétariens et végétaliens.

DONNE ENVIRON 2 LITRES (8 TASSES)

- 2 gros oignons, hachés
- 2 carottes, en dés
- 2 branches de céleri, en dés
- 2 gousses d'ail, broyées
- 5 brins de persil ou de thym frais
- 1 c. à soupe de grains de poivre noir entiers
- 1 c. à thé de sel
- 2 litres (8 tasses) d'eau

1. Mélanger tous les ingrédients dans le récipient de cuisson.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 15 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle.

4. Filtrer le bouillon dans une passoire à mailles fines posée au-dessus d'un grand contenant. Avant de jeter les solides, presser dessus pour extraire le maximum de liquide.

5. Laisser refroidir à température ambiante. Couvrir et réfrigérer au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain avant utilisation.

Variantes

Bouillon de légumes pauvre en sodium: remplacer le sel par 2 c. à thé d'acides aminés de noix de coco.

Bouillon de légumes sans sel ajouté: omettre le sel. Ajouter 15 g (½ oz) de champignons shiitakés séchés.

Trucs

Prenez vos restes de légumes (ex.: tiges de brocoli, céleri haché, épis de maïs, vert de poireau) en prenant soin d'y inclure des oignons, des carottes et de l'ail pour faire une bonne base.

Vous pouvez conserver ce bouillon dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Haricots à l'ail

Utilisez cette recette lorsque vous avez besoin de haricots cuits ou en boîte pour préparer un plat. Pourquoi acheter des légumineuses en conserve alors que votre autocuiseur permet de les cuire beaucoup plus rapidement que dans une casserole sur la cuisinière? N'oubliez pas de les laisser tremper toute la nuit avant la cuisson.

DONNE ENVIRON 300 G (1 ½ TASSE)

- 150 g (¾ de tasse) de haricots secs
- Eau
- 1 gousse d'ail, broyée
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé d'huile végétale

- 1.** Déposer les haricots dans un grand bol et ajouter 750 ml (3 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante au moins 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Déposer les haricots, 375 ml (1 ½ tasse d'eau, l'ail, le laurier et l'huile dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** et ajuster le temps de cuisson selon le type de haricots utilisé (voir tableau, page 207).
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 à 5 minutes selon le type de haricots, puis évacuer rapidement la pression. Jeter le laurier et l'ail.
- 4.** Ajouter les haricots à la recette choisie, avec ou sans le liquide de cuisson. On peut aussi les réfrigérer dans le liquide de cuisson pour un usage ultérieur.

Variantes

Haricots à l'ail et aux légumes: ajouter un ou deux légumes, par exemple 1 carotte coupée en deux, 2 branches de céleri coupées en deux ou 1 poivron coupé en morceaux.

À l'étape 2, remplacer l'eau par du bouillon de bœuf, de poulet ou de légumes maison (pages 18 à 20) ou du commerce.

Remplacer l'ail par 1 oignon coupé en quartiers.

Remplacer le laurier par un brin de sauge, de thym ou de romarin frais.

Remplacer l'huile végétale par du beurre ou du gras de bacon.

Trucs

Cette recette donne un peu plus de haricots qu'une boîte de 540 ml.

Réunissez les fines herbes dans une étamine ficelée afin de pouvoir les retirer plus facilement du récipient.

Quinoa vite fait

Le quinoa est une pseudo-céréale dont les graines sont riches en protéines. Il est savoureux tel quel ou mélangé avec des noix, des légumes, de la viande ou diverses céréales.

Cette recette de base vous permettra de faire de magnifiques petits-déjeuners et plats végétariens. C'est aussi un accompagnement idéal pour le poisson et le poulet.

4 PORTIONS

- 2 c. à thé d'huile végétale
- 180 g (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- Sel
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile, puis faire griller légèrement le quinoa pendant 2 à 3 minutes en remuant sans cesse. Ajouter ¼ de c. à thé de sel et l'eau en remuant.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le quinoa n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 0 minute, puis évacuer rapidement la pression.

4. Défaire le quinoa à l'aide d'une fourchette et saler au goût. Servir immédiatement.

Trucs

Cette recette peut être doublée à condition de ne pas remplir le récipient de cuisson à plus de la moitié de sa capacité.

Rincez le quinoa pour éliminer son amertume même si le paquet indique qu'il a déjà été rincé.

Pour réchauffer une seule portion de quinoa, mettez la quantité voulue au micro-ondes environ 1 minute. S'il est trop sec, ajoutez 1 c. à soupe d'eau à la fois jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Riz brun nature

Du riz, de l'eau et un autocuiseur – rien de plus simple! Le riz brun requiert une cuisson plus longue que le riz blanc parce que les grains sont recouverts de leur couche protectrice: le son. Sa valeur nutritive est donc plus intéressante.

4 PORTIONS

- 270 g (1 ½ tasse) de riz brun à grain long ou court
- ¼ de c. à thé de sel
- 410 ml (1 ⅔ tasse) d'eau
- 1 c. à thé d'huile végétale

1. Mélanger tous les ingrédients dans le récipient de cuisson.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 18 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

4. Défaire le riz à l'aide d'une fourchette. Servir immédiatement.

Variantes

Riz garni: pour faire un repas complet ou cuire un autre ingrédient en même temps (comme des légumes en papillote), verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. À l'étape 1, mélanger le riz, le sel, l'eau et l'huile dans un plat de cuisson de 1 litre (4 tasses). Placer le plat sur le support. Poursuivre avec l'étape 2.

Riz brun aux amandes et aux oignons verts: à l'étape 1, incorporer 4 c. à thé d'amandes en bâtonnets et 1 oignon vert, en tranches.

Omettre le sel et remplacer l'eau par du bouillon de poulet ou de légumes pauvre en sodium maison (voir Variantes, pages 19 et 20) ou du commerce.

Truc

Pour obtenir un riz parfait, laissez-le reposer à couvert en respectant le temps indiqué avant d'évacuer la pression. La cuisson se poursuivra doucement. Cela empêchera également le riz et la vapeur d'obstruer la poignée d'évacuation, un problème fréquent lorsqu'on évacue la pression trop tôt.

Riz au jasmin nature

Le riz au jasmin accompagne bien les plats asiatiques et tout spécialement la cuisine thaïe. Ses notes florales se marient bien avec les épices, tandis que sa texture à la fois ferme et collante est très appréciée dans les plats de viande et de volaille.

4 PORTIONS

- 250 g (1 ¼ tasse) de riz au jasmin, rincé
- ½ c. à thé de sel
- 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau
- 1 c. à thé d'huile végétale

1. Mélanger tous les ingrédients dans le récipient de cuisson.
2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 1 minute.
3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 30 secondes.
4. Défaire le riz à l'aide d'une fourchette. Servir immédiatement.

Variante

Omettre le sel et remplacer l'eau par du bouillon de poulet pauvre en sodium maison (voir Variante, page 19) ou du commerce.

Trucs

Pour obtenir un riz parfait, laissez-le reposer à couvert en respectant le temps indiqué avant d'évacuer la pression. La cuisson se poursuivra doucement. Cela empêchera également le riz et la vapeur d'obstruer la poignée d'évacuation, un problème fréquent lorsqu'on évacue la pression trop tôt.

Cette recette peut être doublée à condition de ne pas remplir le récipient de cuisson à plus de la moitié de sa capacité.

Riz pilaf au persil

L'autocuiseur offre l'avantage de cuire le riz à la perfection. Ce pilaf de base est un bon à-côté, notamment pour les plats de poulet et de saumon. Pour le transformer en plat principal, essayez la recette de Riz pilaf garni (voir Variantes).

6 PORTIONS

- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- ½ oignon, haché finement
- 270 g (1 ½ tasse) de riz blanc à grain long, rincé
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 4 c. à thé de persil frais, haché

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter le riz et cuire de 1 à 2 minutes en remuant jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le bouillon et l'eau.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 2 minutes.

4. Défaire le riz à l'aide d'une fourchette, puis incorporer le persil. Servir immédiatement.

Variantes

Riz pilaf garni: pour faire un repas complet, après l'étape 1, mettre la préparation dans un plat de cuisson de 1,5 litre (6 tasses). Ajouter une recette, comme le Saumon aux herbes de Provence et asperges (page 125) dans le récipient de cuisson. Placer un support pour cuisson à la vapeur au-dessus. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le plat de cuisson au centre. Poursuivre avec l'étape 2.

Riz pilaf aux amandes: à l'étape 1, ajouter ½ carotte en dés en même temps que l'oignon. À l'étape 4, ajouter 2 ½ c. à soupe d'amandes en bâtonnets en même temps que le persil.

Truc

Vous pouvez aussi utiliser du riz blanc à grain court pour cette recette. À l'étape 2, augmentez le temps de cuisson à 8 minutes.

Risotto tout simple

Il faut habituellement beaucoup de patience pour faire un bon risotto. Grâce à votre autocuiseur, vous gagnerez un temps précieux. Servez-le comme accompagnement ou ajoutez-y des légumes ou des fruits de mer pour le transformer en plat principal.

4 PORTIONS

- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 400 g (2 tasses) de riz arborio
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 20) ou du commerce
- 250 ml (1 tasse) d'eau chaude (environ)
- Sel et poivre noir du moulin
- 50 g (½ tasse) de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de beurre (facultatif)

Variantes

Risotto au safran : à l'étape 1, ajouter une pincée de safran en même temps que le bouillon.

Risotto aux fines herbes : à l'étape 1, ajouter 2 c. à soupe de thym frais haché en même temps que le bouillon.

Truc

Le parmigiano-reggiano donne une saveur unique à ce plat, mais le parmesan ordinaire donne aussi un bon résultat.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes pour l'attendrir. Ajouter l'ail et cuire 30 secondes en remuant. Ajouter le riz et remuer pour bien l'enrober. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le bouillon, l'eau chaude et ¼ de c. à thé de sel.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.
- 4.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Ajouter le parmesan et le beurre. Cuire en remuant pendant 1 à 3 minutes et en ajoutant de l'eau chaude ou du bouillon si désiré. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Pâtes « one pot »

Suivez les instructions à la lettre pour obtenir un résultat impeccable. La variante vous indiquera comment préparer ces pâtes avec une superbe sauce tomate parfumée à l'ail et au basilic.

8 PORTIONS

- 500 g (1 lb) de pâtes sèches (voir Trucs)
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Eau

1. Mettre les pâtes, le sel et l'huile dans le récipient de cuisson. À l'aide d'une cuillère, pousser les pâtes vers le fond pour avoir une couche uniforme. Ajouter juste assez d'eau pour les couvrir en les poussant vers le fond au besoin, puis ajouter 125 ml (½ tasse) d'eau.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** et ajuster le temps de cuisson en comptant la moitié du temps recommandé sur l'emballage moins 1 minute. (Si un éventail de temps de cuisson est indiqué, utiliser la moitié du temps le plus élevé moins 1 minute.)

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pâtes ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Égoutter au besoin.

4. Servir immédiatement. Ajouter la sauce ou encore une autre recette en suivant les directives.

Variante

Pâtes à l'italienne: utiliser 6 c. à soupe d'huile. Omettre l'étape 1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire dorer 4 gousses d'ail broyées pendant 1 à 2 minutes. Ajouter une boîte de 796 ml de tomates légèrement broyées, 1 c. à soupe de persil frais haché finement, du sel et du poivre. Cuire 5 minutes en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Enfouir les pâtes dans la sauce. Verser 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau dans la boîte de tomates et secouer pour récolter le jus restant. Verser sur les pâtes. Faire les étapes 2 et 3 (ne pas égoutter). Mélanger les pâtes avec la sauce. Servir chaud et saupoudrer de parmesan au goût.

Trucs

Utilisez uniquement des pâtes sèches qui demandent au moins 8 minutes de cuisson. Les pâtes fraîches exigent habituellement moins de 7 minutes de cuisson.

Évitez les petites pâtes alimentaires (ex. : orzo, alphabet, étoiles), car elles pourraient obstruer la poignée d'évacuation de la vapeur.

Évitez les pâtes qui « flottent » une fois cuites (ex. : gnocchis), car il vous sera impossible de voir à quel moment elles remonteront à la surface.

Sauce marinara minute

Les recettes les plus simples sont parfois les meilleures! Cette recette traditionnelle à base de tomate, d'ail, de flocons de piment et de basilic confère une saveur délicate à la polenta et aux pâtes.

DONNE ENVIRON 1,12 LITRE (4 ½ TASSES)

- 1 boîte de 796 ml de tomates, avec leur jus (San Marzano de préférence)
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive vierge
- 6 gousses d'ail, coupées en bâtonnets
- 1 pincée de flocons de piment
- Sel
- 1 brin de basilic frais

1. Mettre les tomates dans un grand bol. Verser 180 ml (¾ de tasse) d'eau dans leur boîte et secouer pour récolter le jus restant. Réserver. Écraser les tomates avec les mains en les défaisant en morceaux de 1 cm (½ po) environ.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir l'ail 1 minute. Ajouter les tomates et l'eau ayant servi à rincer la boîte, le piment et 1 c. à thé de sel en remuant. Déposer le basilic sur le dessus en l'enfouissant légèrement dans la sauce. Ne pas remuer. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 9 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la sauce n'est pas assez épaisse, appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)** et laisser mijoter, en remuant souvent, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Jeter le basilic et saler au goût.

Variante

Achetez des tomates de qualité supérieure (ex. : San Marzano). Si vous préférez les tomates fraîches, utilisez 10 à 12 tomates italiennes (oblongues) pelées. Pour les peler rapidement, faites une incision en X sous les tomates et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 45 secondes ou jusqu'à ce que la peau commence à se plisser. À l'aide d'une pince, déposez-les rapidement dans un bol d'eau glacée avant de les peler et de les hacher. Déposez ensuite les tomates et le jus accumulé dans une tasse à mesurer de 1 litre (4 tasses) et ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir 875 ml (3 ½ tasses). À l'étape 2, utilisez cette préparation au lieu des tomates et de l'eau de rinçage de la boîte. Augmentez le temps de cuisson à 11 minutes.

Trucs

Vous pouvez conserver cette sauce dans des contenants hermétiques : 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Avant de la congeler, divisez-la en portions et inscrivez la date et la quantité sur les contenants.

Pour obtenir une sauce plus épicée, ajoutez d'autres flocons de piment à l'étape 4. Incorporez-les en même temps que le sel ou au moment de faire mijoter la sauce. Étant donné que la cuisson sous pression intensifie la saveur des flocons de piment, le fait d'en mettre plus d'une pincée avant la cuisson pourrait donner une sauce trop piquante.

Sauce à la viande

La viande effilochée et le romarin frais donnent une sauce incomparable qui peut bonifier différentes recettes. Préparez-la à l'avance pour en avoir toujours à portée de la main.

DONNE ENVIRON 1,75 LITRE (7 TASSES)

- Sel et poivre noir du moulin
- 800 g (1 ¾ lb) de rôti de palette de bœuf désossé, en cubes de 5 cm (2 po)
- 2 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail, émincées
- 2 brins de romarin frais
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés, avec leur jus
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce

1. Saler et poivrer la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée sur toutes les faces en ajoutant de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Faire revenir l'oignon avec l'ail et le romarin pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré. Remettre la viande et son jus dans le récipient de cuisson. Ajouter les tomates et leur jus ainsi que le bouillon. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 35 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 10 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Jeter le romarin.

5. Déposer la viande dans un grand bol à l'aide d'une cuillère à égoutter, puis l'effiloche à l'aide de deux fourchettes. Jeter le surplus de gras et remettre la viande dans la sauce. Jeter le romarin.

6. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Cuire, en remuant souvent, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée. Saler et poivrer au goût.

Truc

Vous pouvez conserver cette sauce dans des contenants hermétiques : 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Suggestion de service

Servir sur des légumes grillés, de la polenta ou des nouilles larges (ex. : pappardelles, tagliatelles).

Sauce barbecue tout usage

Cette sauce barbecue risque de devenir votre préférée! Elle est toujours appréciée avec la volaille et le porc. Vous pouvez l'adapter en y ajoutant d'autres ingrédients à votre goût.

DONNE ENVIRON 500 ML (2 TASSES)

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 175 g (¾ de tasse) de cassonade pâle
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 4 c. à thé de paprika fumé
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 2 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poivre noir du moulin
- 330 ml (1 ½ tasse) de ketchup

1. Verser l'huile dans le récipient de cuisson et faire pivoter celui-ci pour bien enduire le fond. Ajouter la cassonade et le vinaigre en remuant. Incorporer le reste des ingrédients.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Remuer la sauce avant de la vider dans des contenants hermétiques. Laisser refroidir.

Trucs

Si vous utilisez cette sauce pour la cuisson sur le gril, badigeonnez vos aliments en fin de cuisson afin d'obtenir une belle caramélisation sans risquer de les brûler.

Vous pouvez conserver cette sauce dans des contenants hermétiques: 1 mois au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.



Petits-déjeuners

- Gruau à la banane et au beurre d'arachide **34**
- Gruau à l'ancienne **36**
- Gruau à la mode écossaise **37**
- Gruau à la courge Butternut **39**
- Yogourt nature maison **40**
- Casserole de poivrons grillés au cheddar **42**
- Muffins au maïs et au piment **45**
- Barquettes de poivron aux œufs **46**
- Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar **47**
- Pouding au pain doré aux bleuets séchés **48**
- Gâteau streusel au café **51**

Gruau à la banane et au beurre d'arachide

Quelle belle façon de commencer la journée! Ce petit-déjeuner très nourrissant vous procurera l'énergie nécessaire pour tenir le coup jusqu'au repas du midi.

2 PORTIONS

- Bol de 1 litre (4 tasses) à l'épreuve de la chaleur
- Support pour cuisson à la vapeur
- 70 g ($\frac{2}{3}$ de tasse) de gros flocons d'avoine à l'ancienne
- 80 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de banane, en tranches (environ $\frac{1}{2}$ banane)
- $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel
- 330 ml (1 $\frac{1}{3}$ tasse) de lait
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide (environ)
- 1 c. à thé de cassonade (facultatif)

Variante

Remplacer les tranches de banane par la même quantité de petits fruits frais, de fruits séchés ou de fruits surgelés. Si désiré, omettre le beurre d'arachide. Si les fruits ont été conservés dans du sucre, diminuer la quantité de cassonade à l'étape 6.

Truc

Vous pouvez remplacer les tranches de banane fraîche par des tranches de banane surgelées.

1. Mélanger l'avoine, les tranches de banane, le sel et le lait dans le bol résistant à la chaleur.
2. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le bol au centre de celle-ci.
3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 7 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si le gruau n'est pas assez crémeux, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.
5. Sortir le bol à l'aide de la bande de papier aluminium. Incorporer immédiatement le beurre d'arachide. Goûter et en rajouter si désiré.
6. Servir le gruau dans des bols individuels et ajouter la cassonade.



Gruau à l'ancienne

Cette recette ne vous fera pas gagner du temps, mais vous pourrez vaquer à d'autres occupations pendant que votre autocuiseur fera tout le travail. Elle est facile à multiplier par deux, trois ou quatre. Le gruau sera aussi délicieux avec du sirop d'érable ou du miel. Vous pouvez aussi le saupoudrer de cannelle moulue, de sucre blanc ou de cassonade.

1 PORTION

- Bol de 500 ml (2 tasses) à l'épreuve de la chaleur
- Support pour cuisson à la vapeur
- 35 g ($\frac{1}{3}$ de tasse) de gros flocons d'avoine à l'ancienne
- 1 pincée de sel
- 160 ml ($\frac{2}{3}$ de tasse) d'eau ou de lait
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de beurre (facultatif)

1. Mélanger tous les ingrédients dans le bol résistant à la chaleur.
2. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le bol sur celui-ci.
3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 7 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si le gruau n'est pas assez crémeux, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.
5. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le bol. Remuer et servir immédiatement.

Variantes

Flocons d'avoine à cuisson rapide: remplacer les flocons d'avoine à l'ancienne par des flocons à cuisson rapide. À l'étape 3, réduire le temps de cuisson à 1 minute.

Gruau crémeux: utiliser seulement 25 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de flocons d'avoine et augmenter la quantité d'eau ou de lait à 180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse).

Trucs

Commencez l'étape 1 environ 30 minutes avant l'heure du petit-déjeuner. Cela donnera suffisamment de temps à l'appareil pour atteindre la pression de cuisson, cuire les flocons d'avoine et évacuer la pression.

Pour doubler ou quadrupler la recette, prenez un bol à l'épreuve de la chaleur pouvant contenir deux fois le volume des ingrédients afin qu'il ne soit jamais rempli à plus de la moitié de sa capacité. Au besoin, utilisez une bande de papier aluminium (page 11) pour vous aider à sortir le bol du récipient. Servez ensuite le gruau dans des bols individuels.

Vous pouvez remplacer l'eau ou le lait par de la boisson de soya, de riz ou d'amande. Si vous préférez le lait de coco, remplacez seulement la moitié de la quantité d'eau ou de lait indiquée par cette boisson.

Gruau à la mode écossaise

Cette recette permet de servir cinq personnes ou de faire des réserves au réfrigérateur pour les jours à venir.

5 PORTIONS

- 5 pots Mason de 500 ml (2 tasses) munis d'un couvercle (facultatif)

- 1 c. à soupe de beurre ou d'huile végétale
- 125 g (1 ¼ tasse) d'avoine découpée (gruau écossais)
- 1 c. à thé de sel
- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau ou de lait

Trucs

Pour faire une plus petite quantité de gruau, utilisez 25 g (¼ de tasse) de flocons d'avoine et 180 ml (¾ de tasse) d'eau ou de lait par portion.

Si vous ne voulez pas réchauffer le gruau au micro-ondes, utilisez votre autocuiseur. Versez-le dans le récipient de cuisson, puis appuyez sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Réchauffez-le environ 5 minutes en remuant souvent.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le beurre. Faire griller légèrement l'avoine pendant 2 à 3 minutes en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le sel et le liquide choisi.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si le gruau n'est pas assez crémeux, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Remuer et servir immédiatement. Sinon, poursuivre avec l'étape 4 pour une consommation ultérieure.
- 4.** Laisser reposer le gruau au moins 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à température ambiante. Verser dans des pots Mason et fermer les couvercles. Le gruau se conservera ainsi 5 jours au réfrigérateur.
- 5.** Pour réchauffer les pots, ôter les couvercles et remuer le gruau. Réchauffer au micro-ondes, à allure maximale, pendant 2 à 3 minutes.



Gruau à la courge Butternut

L'avoine découpée est faite de grains entiers coupés en petits morceaux pour faciliter la cuisson. Cette recette à base de courge et la variante à la citrouille sont à la fois nutritives et réconfortantes.

4 PORTIONS

- 1 c. à soupe de beurre ou d'huile végétale
- 100 g (1 tasse) d'avoine découpée (gruau écossais)
- 210 g (1 ½ tasse) de courge Butternut surgelée, en cubes
- ¼ de c. à thé de sel
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- Sirop d'érable (facultatif)

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le beurre. Faire griller légèrement l'avoine pendant 2 à 3 minutes en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter la courge, le sel et l'eau en remuant avec soin.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si la texture n'est pas satisfaisante, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Remuer et ajouter du sirop d'érable. Servir immédiatement.

Variante

Gruau à la citrouille et à la cannelle: remplacer la courge par 200 g (¾ de tasse) de purée de citrouille (pas de garniture pour tarte) et incorporer ¼ de c. à thé de cannelle moulue. Si désiré, ajouter plus de cannelle au moment de servir.

Truc

Lorsque vous faites cuire des flocons d'avoine sous pression, assurez-vous de ne pas remplir le récipient à plus de la moitié de sa capacité, car l'écume pourrait obstruer la poignée d'évacuation de la vapeur.

Yogourt nature maison

La préparation du yogourt est simplifiée grâce à l'autocuiseur, mais il faut tout de même respecter un temps d'incubation de 6 à 12 heures. Il faut faire quelques essais avant d'obtenir la saveur et la texture désirées, mais votre patience sera bientôt récompensée.

- 5 pots Mason de 250 ml (1 tasse) stérilisés, munis de couvercles deux pièces
- Support pour cuisson à la vapeur
- Thermomètre à mesure instantanée
- 1 litre (4 tasses) de lait entier
- Yogourt grec nature avec cultures bactériennes actives (voir Trucs)

Cuisson dans des pots Mason

- 1.** Verser le lait dans les pots en laissant de l'espace sur le dessus pour le yogourt. Ne pas les couvrir. Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer les pots sur celui-ci. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 0 minute.
- 2.** Entre-temps, mettre 2 c. à soupe de yogourt dans une tasse à mesurer munie d'un bec verseur.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée, puis laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans chaque pot doit indiquer au moins 82 °C (180 °F). Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 0 minute.
- 4.** Déposer prudemment les pots sur une grille métallique et laisser reposer jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre d'un pot indique 43-46 °C (110-115 °F). S'il y a lieu, retirer la fine peau qui recouvre le lait.

5. Prélever 1 c. à soupe de lait dans chaque pot et bien mélanger avec le yogourt. Répartir ensuite le yogourt dans les pots.

6. Remettre les pots non couverts sur le support. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING** ou **SEALING**. Sélectionner le programme **YOGOURT (MODE NORMAL)** pour un temps de cuisson de 6 à 12 heures (voir Trucs).

7. Une fois l'incubation terminée, appuyer sur **CANCEL** et retirer le couvercle.

8. Retirer les pots du récipient. Poser les disques d'étanchéité sur le dessus et visser les bagues jusqu'au point de résistance. Laisser refroidir au réfrigérateur au moins 6 heures et consommer au cours des 10 prochains jours.

Variante

Yogourt aromatisé: une fois le yogourt refroidi, ajouter de l'extrait de vanille avec du miel ou du sirop d'érable. Commencer par une petite quantité et en rajouter au besoin.

Cuisson dans le récipient de cuisson

1. Verser le lait dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING** ou **SEALING**. Sélectionner le programme **YOGOURT (MODE MORE)**. L'écran affichera **BOIL**.
2. Entre-temps, mettre 2 c. à soupe de yogourt dans une tasse à mesurer munie d'un bec verseur.
3. Lorsque l'écran affichera **YOGT**, appuyer sur **CANCEL** et retirer le couvercle. Remuer le lait à l'aide d'une spatule en caoutchouc sans racler le fond. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans le lait (à différents endroits) doit indiquer au moins 82 °C (180 °F). Si ce n'est pas le cas, appuyer sur **SLOW COOK (MODE LESS)** et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Déposer prudemment le récipient sur une grille métallique et laisser reposer à découvert jusqu'à ce que le thermomètre indique 43-46 °C (110-115 °F). S'il y a lieu, retirer la fine peau qui recouvre le lait.
5. Prélever 60 ml (¼ de tasse) de lait dans le récipient de cuisson et bien le mélanger avec le yogourt. Verser le tout dans le récipient de cuisson.
6. Remettre le récipient de cuisson dans l'autocuiseur. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING** ou **SEALING**. Sélectionner le programme **YOGOURT (MODE NORMAL)** pour un temps de cuisson de 6 à 12 heures (voir Trucs).
7. Une fois l'incubation terminée, appuyer sur **CANCEL** et retirer le couvercle.
8. Verser le yogourt dans des pots. Poser les disques d'étanchéité sur le dessus et visser les bagues jusqu'au point de résistance. Laisser refroidir au réfrigérateur au moins 6 heures et consommer au cours des 10 prochains jours.

Variante

Yogourt grec maison : après l'étape 7, verser le yogourt dans un sac à boisson végétale ou une passoire à mailles fines tapissée d'un linge de cuisine posée sur un bol. Laisser égoutter au réfrigérateur pendant 2 à 6 heures ou jusqu'à consistance désirée. (Le liquide résiduel, appelé lactosérum, se conserve 7 jours au réfrigérateur. On peut l'incorporer aux jus et aux smoothies, car il renferme des protéines, vitamines et minéraux. On peut l'utiliser aussi comme liquide de cuisson pour les pâtes, le riz et d'autres céréales.) Verser le yogourt dans des pots. Poser les disques d'étanchéité sur le dessus et visser les bagues jusqu'au point de résistance.

Trucs

Prenez du yogourt nature de qualité supérieure renfermant des cultures actives comme ferment lactique.

Conservez un peu de votre yogourt maison dans un autre pot et utilisez-le comme ferment lactique pour votre prochaine production de yogourt. Le yogourt réservé à cet usage se conserve 7 jours au réfrigérateur.

Si la contenance de vos pots est supérieure à 250 ml (1 tasse), utilisez-en moins de cinq et assurez-vous que vous pouvez tous les ranger dans le récipient de cuisson, sur le support pour cuisson à la vapeur.

Utilisez uniquement des pots et des couvercles réservés à la mise en conserve, car ils résistent bien à la chaleur tout en permettant de conserver le yogourt au réfrigérateur.

Stérilisez tous les contenants et ustensiles avant de commencer la recette.

À l'étape 6, ajustez le temps d'incubation au goût. Une incubation plus longue donne un yogourt plus acidulé. Goûtez-y après 6 heures d'incubation, puis toutes les heures par la suite, jusqu'à ce que vous soyez satisfait. Si l'incubation dure moins de 6 heures, le yogourt ne sera pas assez ferme.

Casserole de poivrons grillés au cheddar

Cette casserole végétarienne ensoleillera votre matinée grâce aux poivrons remplis de vitamine C et au cheddar riche en protéines.

4 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1,5 litre (6 tasses), beurré
- Support pour cuisson à la vapeur
- 6 tranches de pain rassis, en cubes
- 2 poivrons rouges grillés, égouttés et hachés finement
- 120 g (1 tasse) de cheddar fort, râpé
- 3 gros œufs
- ½ c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre noir du moulin
- 250 ml (1 tasse) de lait

Trucs

Le pain de campagne, le pain au levain et le pain croûté donnent un meilleur résultat, car ils gardent leur forme en cours de cuisson.

Pour faire dorer le dessus: après l'étape 5, préchauffez le gril du four après avoir placé la grille supérieure à environ 13 cm (5 po) de la source de chaleur. Mettez le moule au four et faites griller le dessus environ 5 minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de couper en portions individuelles.

1. Étaler la moitié des cubes de pain au fond du moule à soufflé, puis les couvrir uniformément de poivrons et de cheddar. Étaler le reste des cubes de pain.

2. Dans un petit bol, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Ajouter le sel, le poivre et le lait. Verser sur le pain en appuyant doucement dessus pour le couvrir de liquide.

3. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le moule au centre.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si un couteau inséré au centre de la préparation ne ressort pas propre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes.

6. Sortir le moule à l'aide de la bande de papier aluminium. Couper en 4 parts et servir immédiatement.





Muffins au maïs et au piment

Le piment jalapeno offre un goût fruité et légèrement piquant qui a toujours sa place avec les chilis, ragoûts et pot-au-feu. Consommé à l'heure du petit-déjeuner, il a le pouvoir d'ensoleiller notre journée!

DONNE 4 MUFFINS

- 4 grandes tasses de cuisson en silicone ou 4 ramequins de 125 ml (4 oz)
- Support pour cuisson à la vapeur

- 240 g (8 ½ oz) de mélange pour muffins au maïs Bob's Red Mill
- 3 c. à soupe de fromage Monterey Jack, râpé
- 1 gros œuf
- 125 ml (½ tasse) de lait ou de babeurre
- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 1 ½ c. à soupe de jalapeno mariné, égoutté et haché

Trucs

Pour une saveur plus douce, remplacez le jalapeno par du piment vert en conserve, haché, et le Monterey Jack par du cheddar fort.

Ces muffins se conservent pendant 3 jours dans un contenant hermétique gardé à température ambiante.

1. Dans un bol moyen, bien mélanger tous les ingrédients (la texture sera grossière). Laisser reposer de 3 à 4 minutes et remuer. Répartir dans les tasses.

2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer les tasses sur celui-ci.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si une brochette insérée au centre de la préparation ne ressort pas propre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 3 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Enfiler des gants de cuisine en silicone pour sortir le support et les tasses du récipient. Laisser refroidir les muffins à température ambiante sur le support.

Suggestions de service

Servir les muffins avec de la confiture ou de la gelée de fruits au petit-déjeuner.

Ces muffins accompagnent les chilis à merveille.

Barquettes de poivron aux œufs

Pas besoin d'être végétarien pour apprécier ces barquettes au doux parfum de basilic!

2 PORTIONS

- Support pour cuisson à la vapeur
- 1 poivron moyen au choix
- 2 gros œufs
- Sel et poivre noir du moulin
- Parmesan râpé
- Basilic frais, haché

Variante

Poivrons farcis à l'italienne: à l'étape 2, avant de déposer les œufs dans les demi-poivrons, ajouter 1 c. à soupe de pancetta cuite et hachée ainsi que 1 c. à soupe de mozzarella râpée. Omettre le parmesan si désiré.

Trucs

Choisissez un poivron long et étroit. Si les demi-poivrons ont plus de 5 cm (2 po) de profondeur, coupez les bords à cette hauteur.

Afin de ne pas abîmer la peau des demi-poivrons, il est recommandé d'utiliser une pince à bouts de silicone pour les sortir du récipient de cuisson.

1. Couper le poivron en deux sur la longueur, l'équeuter et l'évider.
2. Casser un œuf dans chacune des moitiés du poivron. Saler et poivrer au goût. Si on veut un œuf au jaune coulant, couvrir le dessus du poivron de papier aluminium sans serrer. Pour un jaune dur, ne pas le couvrir.
3. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer les demi-poivrons sur celui-ci.
4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.
5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les blancs d'œufs ne sont pas opaques ou que les jaunes ne sont pas assez cuits, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.
6. À l'aide d'une pince à bouts de silicone, déposer les demi-poivrons dans des assiettes. Saupoudrer de parmesan et garnir de basilic.

Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar

Qui voudra sauter le petit-déjeuner après avoir goûté ces bouchées aux œufs rassasiantes? Cette recette fait également un délicieux sandwich à emporter quand on la dépose au centre d'un muffin anglais grillé.

DONNE 6 OU 7 BOUCHÉES

- Mélangeur
- Plateau en silicone de 6 ou 7 cavités pour bouchées d'œufs (voir Trucs), vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif
- Support pour cuisson à la vapeur

- 4 gros œufs
- 180 g (1 ½ tasse) de cheddar râpé
- 120 g (½ tasse) de fromage cottage
- 60 ml (¼ de tasse) de crème 35 % ou de crème à fouetter
- 2 c. à thé de flocons d'oignon déshydraté
- 1 pincée de sel
- 40 g (¼ de tasse) de jambon cuit, haché finement

Variante

Remplacer le jambon par 4 tranches de bacon cuites et hachées.

Trucs

Le plateau pour bouchées d'œufs en silicone est vendu en ligne ainsi que dans les boutiques qui offrent des accessoires pour autocuiseurs. Vous pouvez aussi prendre un plateau en silicone utilisé pour conserver les portions individuelles d'aliments pour bébés.

Réchauffez les bouchées individuelles au micro-ondes, à allure maximale, pendant 10 secondes.

1. Au mélangeur, faire une purée plutôt lisse avec les œufs, 120 g (1 tasse) de cheddar, le cottage, la crème, les flocons d'oignon et le sel. Ajouter le jambon et le reste du cheddar.

2. Verser la préparation dans les cavités du plateau. Placer le couvercle du moule sur le dessus sans serrer.

3. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer le plateau sur celui-ci.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si une brochette insérée au centre de la préparation ne ressort pas propre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

6. Servir immédiatement en démoulant le plateau dans une assiette et en pressant doucement sur les cavités pour détacher les bouchées. Si on veut garder celles-ci pour une consommation ultérieure, les laisser refroidir avant de couvrir le plateau et de les mettre au réfrigérateur (pas plus de 5 jours).

Pouding au pain doré aux bleuets séchés

Ce pouding est très bon au petit-déjeuner, mais il fait aussi un savoureux dessert.

4 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1 litre (4 tasses), beurré
- Support pour cuisson à la vapeur
- 3 gros œufs
- ¼ de c. à thé de sel
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 500 g (1 lb) de pain aux tourbillons de cannelle, sans croûte, en cubes
- 80 g (½ tasse) de bleuets séchés

Variante

Cette recette est aussi délicieuse avec du pain aux raisins et aux tourbillons de cannelle. On peut omettre les bleuets séchés si désiré.

Trucs

Cette recette donne 6 portions si on la sert comme dessert.

Si vous préférez laisser la croûte, utilisez alors 340 g (12 oz) de cubes de pain.

Suggestion de service

Si ce plat est servi comme dessert, ajouter une boule de crème glacée ou une cuillerée de crème fouettée sur le dessus.

- 1.** Dans un petit bol, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Incorporer le sel, le lait et le sirop d'érable. Ajouter le pain en appuyant doucement dessus pour le couvrir de liquide. Laisser reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain ait absorbé le liquide.
- 2.** Verser la préparation dans le moule à soufflé. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le moule sur le support et couvrir de papier aluminium.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 30 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si une brochette insérée au centre de la préparation ne ressort pas propre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes.
- 5.** À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Retirer le papier et laisser reposer 5 minutes. Couper en 4 parts et servir immédiatement.





Gâteau streusel au café

Plus besoin d'allumer le four pendant les chaudes journées d'été!
L'autocuiseur s'occupe de tout!

6 PORTIONS

- Moule à cheminée antiadhésif (ex. : Bundt) de 18 cm (7 po), beurré
- Support pour cuisson à la vapeur

- 280 g (2 ½ tasses) de mélange à pâte (ex. : Bisquick)
- 115 g (½ tasse) de cassonade
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- 4 c. à soupe de beurre froid
- 1 gros œuf
- 160 ml (⅔ de tasse) d'eau

1. Dans un petit bol, mélanger 40 g (⅓ de tasse) de mélange à pâte, 75 g (⅓ de tasse) de cassonade et la cannelle. À l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou de deux couteaux, couper 2 c. à soupe de beurre dans les ingrédients secs jusqu'à l'obtention de grosses miettes friables. Parsemer le fond du moule de la moitié de ces miettes.

2. Dans un bol moyen, mélanger le reste du mélange à pâte et de la cassonade. Couper le reste du beurre dans les ingrédients secs jusqu'à l'obtention de grosses miettes friables.

3. Dans un bol ou une tasse à mesurer, battre l'œuf avec l'eau à l'aide d'un fouet. Verser dans le bol sur les ingrédients secs et mélanger pour amalgamer le tout, sans plus.

4. Verser la moitié de la pâte dans le moule. Parsemer du reste des miettes friables, puis couvrir du reste de la pâte.

5. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le moule sur celui-ci.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 25 minutes.

7. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si une brochette insérée au centre du gâteau ne ressort pas propre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 3 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

8. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Laisser refroidir le gâteau à température ambiante sur le support avant de le démouler dans une assiette et de le couper en tranches.

Trucs

Pour obtenir une texture plus riche, remplacez l'eau par du lait.

Retirez le couvercle avec soin pour empêcher le liquide accumulé de tomber sur le gâteau.

Vous pouvez remplacer le moule à cheminée ordinaire par un moule à charnière muni d'une cheminée.

Soupes, pot-au-feu et chilis

- Chaudrée de maïs au bacon **55**
- Soupe aux lentilles à la marocaine **56**
- Soupe aux haricots blancs et au jambon **58**
- Soupe aux haricots noirs et à la salsa **59**
- Soupe à la bière et au cheddar **61**
- Potage aux poireaux et aux pommes de terre **62**
- Soupe aux tomates et au basilic **64**
- Soupe aux carottes et au gingembre **65**
- Pot-au-feu de bœuf aux carottes **67**
- Chili végétarien aux lentilles **68**
- Chili au bœuf et à la salsa **69**
- Chili au bœuf et aux haricots rouges **70**
- Chili au porc effiloché **72**
- Chili au poulet et aux haricots blancs **73**
- Chili aux haricots noirs et aux patates douces **75**



Chaudrée de maïs au bacon

Cette soupe crémeuse met en vedette des ingrédients très réconfortants: bacon, oignon, pommes de terre, bouillon de poulet et maïs sucré. Tout pour plaire!

6 PORTIONS

- 125 g (4 oz) de bacon, haché
- 80 g (½ tasse) d'oignon, haché
- 2 pommes de terre, pelées ou non, en dés
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 500 g (2 ¾ tasses) de maïs sucré surgelé
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à café (10 %)
- Sel et poivre noir du moulin

Variantes

Remplacer l'oignon haché par le mélange de légumes Sainte-Trinité (page 13).

Pour obtenir une texture plus crémeuse, ajouter la moitié du maïs dans la soupe après avoir terminé l'étape 4. À l'aide d'un pied-mélangeur, mixer jusqu'à ce que la soupe soit crémeuse. Faire l'étape 5, puis ajouter le reste du maïs en même temps que les trois quarts du bacon.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Faire revenir le bacon de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant à l'aide d'une cuillère à égoutter. Réserver.
- 2.** Faire revenir l'oignon dans le gras de bacon resté dans le récipient pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre et le bouillon en raclant le fond. Ajouter le maïs. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pommes de terre et le maïs ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Incorporer la crème et les trois quarts du bacon cuit. Cuire, en remuant, pendant 2 à 3 minutes. Saler et poivrer au goût. Garnir du reste du bacon et servir.

Soupe aux lentilles à la marocaine

Cette soupe végétarienne à base de lentilles rouges et de carottes est rehaussée de ras-el-hanout, un mélange d'épices très populaire au Maroc.

6 PORTIONS

- Pied-mélangeur (voir 2^e truc, page 62)

- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 gros oignon, haché
- 1 ½ c. à soupe de ras-el-hanout (voir Trucs)
- 2 grosses carottes, hachées
- 300 g (1 ½ tasse) de lentilles rouges sèches, rincées
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 20), bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou de bouillon du commerce

Trucs

Le ras-el-hanout est un mélange d'épices marocain abondamment utilisé avec la volaille, le porc, le bœuf et l'agneau. Il est encore meilleur lorsqu'on le mélange avec un peu de miel.

Utilisez de préférence du ras-el-hanout qui ne contient pas de sel.

Si vous avez du mal à vous en procurer, faites votre propre recette. Mélangez les épices mouluées suivantes, 1 c. à thé de chacun : cumin, gingembre et curcuma, ¾ de c. à thé de cannelle, ½ c. à thé de chacun : piment de la Jamaïque, poivre noir, cardamome, coriandre, muscade et paprika et ¼ de c. à thé de poivre de Cayenne. Donne environ 3 c. à soupe.

Le résultat ne sera pas aussi intéressant si vous utilisez des lentilles vertes ou brunes.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon environ 5 minutes pour l'attendrir. Ajouter le ras-el-hanout et cuire 30 secondes en remuant. Ajouter les carottes, les lentilles, ½ c. à thé de sel et le bouillon. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les lentilles et les carottes ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

4. À l'aide du pied-mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer au goût.



Soupe aux haricots blancs et au jambon

Les petits haricots blancs employés pour cette recette portent le nom de *navy beans* en anglais. On les utilise entre autres pour faire les fèves au lard.

6 PORTIONS

- 550 g (2 ½ tasses) de petits haricots blancs secs
- Eau
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 gros oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 300 g (2 tasses) de jambon cuit, en dés
- Sel et poivre noir du moulin
- Persil frais, émincé

Trucs

Lorsque vous préparez des légumineuses, assurez-vous que le récipient de cuisson n'est jamais rempli à plus de la moitié de sa capacité. N'essayez pas de doubler ou de tripler la recette à moins d'utiliser un autocuiseur de grande contenance, car cela pourrait obstruer la poignée d'évacuation de la vapeur.

Vous pouvez prétrempier, égoutter et congeler les haricots jusqu'à 3 mois à l'avance. Si vous les utilisez pour vos recettes préférées à base de haricots, inscrivez le poids des haricots secs et celui des haricots trempés sur le contenant avant de les congeler.

Vous pouvez conserver cette soupe dans des contenants hermétiques : 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-la décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-la ensuite dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

1. Déposer les haricots dans un grand bol et ajouter 3 litres (12 tasses) d'eau froide. Laisser tremper à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le beurre. Faire revenir l'oignon 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Ajouter les haricots, le jambon, ½ c. à thé de sel et 1,25 litre (5 tasses) d'eau en remuant. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 7 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée, puis laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Écumer et jeter le gras.

5. À l'aide d'un pilon à purée, écraser une partie des haricots jusqu'à ce que la soupe ait la consistance désirée. Saler et poivrer au goût. Garnir de persil et servir immédiatement.

Soupe aux haricots noirs et à la salsa

Ajustez la quantité de salsa à votre goût pour obtenir une saveur douce ou très piquante.

6 PORTIONS

- 400 g (2 tasses) de haricots noirs secs
- Eau
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 feuilles de laurier
- 625 ml (2 ½ tasses) de salsa croquante
- Sel et poivre noir du moulin
- 2 c. à soupe de jus de lime frais
- Coriandre fraîche, hachée (facultatif)

Trucs

Cette recette requiert l'utilisation d'un autocuiseur de 6 litres (24 tasses) ou plus. Si le vôtre est plus petit, réduisez les ingrédients de moitié. Le récipient de cuisson ne doit jamais être rempli à plus de la moitié de sa capacité.

Vous pouvez conserver cette soupe dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-la décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-la ensuite dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez la soupe en portions et étiquetez les contenants.

- 1.** Déposer les haricots dans un grand bol et ajouter 2 litres (8 tasses) d'eau froide. Laisser tremper à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire dorer légèrement l'ail pendant 1 minute. Ajouter les haricots, le laurier, 1,5 litre (6 tasses) d'eau et la salsa. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Jeter le laurier. Saler et poivrer au goût, puis incorporer le jus de lime. Garnir de coriandre et servir.

Suggestion de service

Le pain de maïs accompagne magnifiquement cette soupe.

*Suggestion
de service*

Garnir la soupe
de maïs soufflé
ou de persil
frais haché.



Soupe à la bière et au cheddar

Le mariage de bière et de cheddar fait toujours des heureux. Cette soupe veloutée n'a rien à envier à la soupe à l'oignon classique.

6 PORTIONS

- Pied-mélangeur (voir Truc)

- 3 c. à soupe de beurre
- 2 oignons, hachés finement
- 35 g (¼ de tasse) de farine tout usage
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 250 ml (1 tasse) de bière foncée (ex.: bière ambrée ou porter)
- 240 g (2 tasses) de cheddar fort, râpé

Variante

On peut remplacer les oignons par environ 225 g (1 ½ tasse) de mirepoix, un mélange de céleri, de carottes et d'oignons coupés en petits dés. On doit l'ajouter à l'étape 1 et la laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. (Voir une recette de mirepoix à la page 13.)

Truc

À l'étape 6, au lieu d'utiliser un pied-mélangeur, vous pouvez mixer la soupe au mélangeur en procédant par étapes. Soyez prudent au moment de la transvaser, car elle sera très chaude. Ne remplissez jamais le bol du mélangeur à plus de la moitié de sa capacité pour éviter les éclaboussures. Après avoir réduit la soupe en purée, remettez-la dans l'autocuiseur. Appuyez sur **SAUTÉ (MODE LESS)** et réchauffez-la pendant 2 à 3 minutes en remuant.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le beurre. Faire revenir les oignons environ 5 minutes pour les attendrir. Ajouter graduellement 2 c. à soupe de farine en remuant pour l'humecter. Poivrer au goût et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon, 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant après chaque addition. Ajouter la bière et bien mélanger. Appuyer sur **CANCEL**.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle.
- 4.** Mettre le cheddar dans un bol et le saupoudrer du reste de la farine. Remuer pour bien l'enrober.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Ajouter le fromage graduellement, une poignée à la fois. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 6.** À l'aide du pied-mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer au goût.

Cuisson lente

Faire l'étape 1. Au lieu de faire les étapes 2 et 3, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SAUTÉ (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 8 heures ou sur **SAUTÉ (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 4 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée, puis poursuivre avec l'étape 4.

Potage aux poireaux et aux pommes de terre

Prenez le temps de séparer les rondelles de poireau avant de les mélanger avec les pommes de terre, le bouillon et les fines herbes. Servez ce potage chaud ou froid selon la saison.

6 À 8 PORTIONS

- Pied-mélangeur (voir Trucs)

- 4 pommes de terre à chair jaune, pelées et hachées
- 3 poireaux (partie blanche), en rondelles
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de thym frais, haché
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème 35 % ou crème à fouetter
- Sel et poivre noir du moulin
- Ciboulette fraîche, hachée (facultatif)

Trucs

Les poireaux renferment souvent du sable. Lavez-les minutieusement et épongez-les avant de les tailler en rondelles.

À l'étape 4, au lieu d'utiliser un pied-mélangeur, vous pouvez mixer la préparation au mélangeur en procédant par étapes. Soyez prudent au moment de la transvaser, car elle sera très chaude. Ne remplissez jamais le bol du mélangeur à plus de la moitié de sa capacité pour éviter les éclaboussures. Après avoir réduit les ingrédients en purée, versez le potage dans l'autocuiseur.

Vous pouvez conserver ce potage dans des contenants hermétiques : 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-le décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-le ensuite dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez le potage en portions et étiquetez les contenants.

- 1.** Dans le récipient de cuisson, bien mélanger les pommes de terre, les poireaux (séparer les rondelles), le laurier, le thym et le bouillon.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée, puis laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si les pommes de terre ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Jeter le laurier.
- 4.** À l'aide du pied-mélangeur, réduire la préparation en purée lisse.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Incorporer la crème, puis saler et poivrer au goût. Réchauffer le potage pendant 2 à 3 minutes en remuant souvent. Garnir de ciboulette et servir.



Soupe aux tomates et au basilic

Des ingrédients tout simples, mais un goût exquis! Les tomates requises pour cette recette sont vendues en conserve sous le nom de «tomates en dés grillées» ou de «tomates rôties sur le feu».

6 PORTIONS

- Pied-mélangeur (voir Trucs)

- 15 g (½ tasse) de feuilles de basilic frais, hachées
- 1 c. à thé de sucre blanc granulé
- 930 ml (3 ¾ tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 2 boîtes de 398 ml de tomates en dés grillées, avec leur jus
- 250 ml (1 tasse) de crème à café (10 %)
- 60 g (¼ de tasse) de beurre, ramolli
- Poivre noir du moulin

Trucs

Si vous ne trouvez pas de tomates grillées en conserve, des tomates en dés ordinaires feront l'affaire.

Ne soyez pas tenté de mettre d'abord les tomates dans le récipient de cuisson, car elles pourraient brûler. Il est également important de ne pas mélanger les ingrédients.

À l'étape 4, au lieu d'utiliser un pied-mélangeur, vous pouvez mixer la soupe au mélangeur en procédant par étapes. Soyez prudent au moment de la transvaser, car elle sera très chaude. Ne remplissez jamais le bol du mélangeur à plus de la moitié de sa capacité pour éviter les éclaboussures. Après avoir réduit la soupe en purée, remettez-la dans l'autocuiseur.

- 1.** Mettre le basilic, le sucre, le bouillon, les tomates et leur jus dans le récipient de cuisson. Ne pas mélanger (voir Trucs).
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle.
- 4.** À l'aide du pied-mélangeur, réduire la soupe en purée lisse.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Incorporer la crème et le beurre. Réchauffer la soupe pendant 2 à 3 minutes en remuant (ne pas faire bouillir). Poivrer au goût.

Soupe aux carottes et au gingembre

Cette soupe est délicieuse en entrée ou avec un sandwich. Le gingembre et le lait de coco sont tout désignés pour mettre en valeur le goût sucré des carottes.

4 À 6 PORTIONS

- Pied-mélangeur (voir Trucs)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 oignon, haché
- 500 g (1 lb) de carottes, émincées
- 2 c. à thé de gingembre frais, râpé
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes maison (page 20) ou du commerce
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 à 2 c. à soupe de jus de lime ou de citron frais

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon avec les carottes environ 5 minutes pour les attendrir. Ajouter le gingembre et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les carottes ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

4. À l'aide du pied-mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Incorporer le lait de coco. Saler et poivrer au goût, puis incorporer le jus d'agrumes.

Cuisson lente

Faire l'étape 1 en augmentant la quantité de bouillon à 1,2 litre (4 ½ tasses). Au lieu de faire les étapes 2 et 3, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 8 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si les carottes ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE LESS)** pendant 1 à 2 heures. Poursuivre avec l'étape 4.

Si l'on est pressé, appuyer plutôt sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Trucs

À l'étape 4, au lieu d'utiliser un pied-mélangeur, vous pouvez mixer la soupe au mélangeur en procédant par étapes. Soyez prudent au moment de la transvaser, car elle sera très chaude. Ne remplissez jamais le bol du mélangeur à plus de la moitié de sa capacité pour éviter les éclaboussures. Après avoir réduit la soupe en purée, remettez-la dans l'autocuiseur. Appuyez sur **SAUTÉ (MODE LESS)** et réchauffez-la en remuant souvent.

Vous pouvez conserver cette soupe dans des contenants hermétiques: 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-la décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-la ensuite dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez la soupe en portions et étiquetez les contenants.



Pot-au-feu de bœuf aux carottes

Ce pot-au-feu est idéal pour les repas-partage et les grandes fêtes. Vous trouverez l'assaisonnement pour ragoût au rayon des épices de votre épicerie.

6 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 1 kg (2 lb) de cubes de bœuf pour ragoût de 4 cm (1 ½ po)
- 3 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 1 sachet de 42 g d'assaisonnement pour ragoût de bœuf
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce
- 3 carottes, en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
- 500 g (1 lb) de petites pommes de terre blanches
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau froide
- 3 c. à soupe de farine tout usage

Variante

À l'étape 2, ajouter 1 oignon coupé en quartiers en même temps que les carottes et les pommes de terre.

Trucs

Si vous servez ce pot-au-feu à l'occasion d'une réception, laissez-le dans l'autocuiseur et appuyez sur la touche **KEEP WARM**. Il restera chaud pendant 2 heures.

Vous pouvez conserver ce pot-au-feu dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

1. Saler et poivrer légèrement la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince ou d'une cuillère à égoutter.

2. Mettre l'assaisonnement pour ragoût et le bouillon dans le récipient de cuisson. Cuire pendant 2 minutes en remuant et en raclant le fond. Ajouter la viande et son jus, les carottes et les pommes de terre. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande et les légumes ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes.

5. Verser l'eau froide dans un petit bol. Ajouter la farine et battre à l'aide d'un fouet pour bien la diluer.

6. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Verser lentement la farine diluée dans le récipient et cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Saler et poivrer au goût.

Chili végétarien aux lentilles

En plus d'être une bonne source de fibres solubles, les lentilles sont riches en protéines végétales. Elles renferment aussi du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium et des vitamines du groupe B. Qui dit mieux?

6 PORTIONS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 80 g (½ tasse) d'oignon rouge, haché
- 300 g (1 ½ tasse) de lentilles brunes sèches, rincées et égouttées
- 2 c. à thé de poudre de piment chipotle
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 20) ou du commerce
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés, avec leur jus

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon environ 5 minutes pour l'attendrir. Ajouter les lentilles, le piment, le bouillon, les tomates et leur jus. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les lentilles ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

Suggestion de service

Garnir de fromage râpé, de crème sure ou d'oignon rouge haché.

Variante

Chili aux lentilles et au bœuf haché: à l'étape 1, faire revenir 500 g (1 lb) de bœuf haché en même temps que l'oignon. Cuire jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée en la défaisant à l'aide d'une cuillère.

Cuisson lente

Faire l'étape 1. Au lieu de faire les étapes 2 et 3, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 4 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si les lentilles ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE LESS)** pendant 1 à 2 heures.

Si l'on est pressé, appuyer plutôt sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 2 heures, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Trucs

Ajustez la quantité de poudre de piment chipotle à votre goût. Si vous en ajoutez, mettez-en ½ c. à thé à la fois en goûtant le chili après chaque addition.

Vous pouvez conserver ce chili dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-le décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-le dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez le chili en portions et étiquetez les contenants.

Chili au bœuf et à la salsa

Ce chili est confectionné avec des cubes de bœuf plutôt qu'avec de la viande hachée. L'ajout d'assaisonnement au chili, de piments chipotle et de salsa plaira assurément à tous ceux qui ne craignent pas de mettre du piquant dans leur vie!

4 PORTIONS

- Sel
- 1 kg (2 lb) de cubes de bœuf pour ragoût de 4 cm (1 ½ po)
- 3 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce
- 2 piments chipotle, hachés, dans 1 ½ c. à soupe de sauce adobo
- 500 ml (2 tasses) de salsa croquante

Trucs

Pour obtenir une cuisson uniforme, assurez-vous que les cubes de viande ont la même grosseur.

Vous pouvez conserver ce chili dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-le décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-le dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez le chili en portions et étiquetez les contenants.



- 1.** Saler la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince ou d'une cuillère à égoutter.
- 2.** Mettre l'assaisonnement au chili et le cumin dans le récipient de cuisson, puis remuer pendant 15 secondes. Verser le bouillon et cuire 2 minutes en raclant le fond. Ajouter la viande et son jus, les piments et la salsa. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 3 minutes.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Cuire, en remuant souvent, pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à consistance désirée.

Chili au bœuf et aux haricots rouges

Si vous préférez cuisiner avec des haricots secs plutôt qu'avec des haricots en conserve, soyez prévoyant et tenez compte du temps de trempage.

8 PORTIONS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, haché finement
- 1 kg (2 lb) de bœuf haché
- 2 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 2 boîtes de 398 à 540 ml de haricots rouges, rincés et égouttés
- 3 boîtes de tomates en dés de 411 ml
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce
- Sel et poivre noir du moulin

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la viande et cuire en la défaisant à l'aide d'une cuillère pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée. Ajouter l'assaisonnement au chili, les tomates et leur jus, les haricots et le bouillon. Saler et poivrer au goût. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 15 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle.

Si les saveurs ne sont pas suffisamment amalgamées, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Mélanger avec soin, puis saler et poivrer au goût.

Cuisson lente

Faire l'étape 1 en augmentant la quantité de bouillon à 310 ml (1 $\frac{1}{4}$ tasse). Au lieu de faire les étapes 2 et 3, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 6 à 8 heures ou sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 3 à 4 heures. Mélanger avec soin avant de servir.

Trucs

Vous pouvez remplacer les haricots en conserve par 200 g (1 tasse) de haricots rouges secs en suivant les instructions de la page 21.

Pour donner un goût plus épicé à votre chili, ajoutez-y de la sauce piquante aux piments à la fin de l'étape 3 ou servez-en un bol à table afin que les convives puissent se servir à leur goût.

Suggestion de service

Garnir de fromage râpé, de crème sure, d'oignons verts en tranches ou d'oignon rouge haché.



Chili au porc effiloché

La salsa verde est une sauce mexicaine à base de tomatilles, un fruit vert de la même famille que la cerise de terre. Comme elle, elles sont recouvertes d'une enveloppe fine comme du papier.

6 PORTIONS

- Sel
- 1 kg (2 lb) de rôti d'épaule de porc désossé, coupé en deux
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'assaisonnement pour tacos
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de salsa verde
- 1 boîte de 398 à 540 ml de haricots blancs ou Great Northern, rincés et égouttés

Truc

Vous pouvez remplacer les haricots en conserve par 150 g (⅓ de tasse) de haricots blancs ou Great Northern secs en suivant les instructions de la page 207.



- 1.** Saler légèrement la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette.
- 2.** Ajouter l'assaisonnement pour tacos et cuire 30 secondes en remuant. Verser le bouillon en raclant le fond du récipient de cuisson. Incorporer 250 ml (1 tasse) de salsa verde. Ajouter la viande et son jus en la retournant pour bien l'enrober. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 45 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée, puis laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 10 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
- 5.** Sur une planche à découper, effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes. Jeter le surplus de gras.
- 6.** Ôter et jeter le gras à la surface de la sauce restée dans le récipient. Ajouter les haricots et le reste de la salsa verde. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Cuire, en remuant souvent, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient chauds et que le liquide ait réduit légèrement. Remettre la viande et son jus dans le récipient de cuisson. Réchauffer de 2 à 3 minutes en remuant souvent. Ajouter du sel si désiré.

Chili au poulet et aux haricots blancs

Le cumin, la salsa verde et les flocons de piment relèvent brillamment la saveur du poulet et des haricots blancs. Utilisez de préférence des haricots «rognons» blancs aussi appelés cannellinis.

6 PORTIONS

- 300 g (1 ½ tasse) de haricots blancs secs
- Eau
- 450 g (3 tasses) de poulet rôti maison (page 103) ou du commerce
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 feuille de laurier
- 875 ml (3 ½ tasses) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) de salsa verde
- Sel et poivre noir du moulin
- Flocons de piment (facultatif)

Trucs

Une quantité de 450 g (3 tasses) de poulet en dés équivaut à environ 310 g (11 oz) de poulet cuit, désossé et sans peau.

Vous pouvez conserver ce chili dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-le décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-le dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez le chili en portions et étiquetez les contenants.

- 1.** Déposer les haricots dans un grand bol et ajouter 1,5 litre (6 tasses) d'eau froide. Laisser tremper à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Dans le récipient de cuisson, mélanger les haricots, le poulet, le cumin, le laurier, le bouillon et la salsa verde. Saler et poivrer au goût.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée, puis laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Jeter le laurier.
- 5.** Pour obtenir une consistance plus épaisse, écraser une partie des haricots à l'aide d'un pilon à purée. Saler et poivrer au goût, puis saupoudrer de flocons de piment au goût.

Suggestion de service

Garnir d'avocat en dés, de fromage râpé, de crème sure ou de chips de tortillas émiettées.



Chili aux haricots noirs et aux patates douces

Doublez la recette pour vos lunchs de la semaine ou pour garder des provisions au congélateur.

4 PORTIONS

- 2 boîtes de 398 à 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 patate douce, pelée et coupée en cubes de 1 à 2 cm (¾ de po)
- 2 c. à soupe d'assaisonnement au chili
- 2 c. à thé de cumin moulu
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés, avec leur jus
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Quartiers de lime (facultatif)

Trucs

Cette recette requiert l'utilisation d'un autocuiseur de 6 litres (24 tasses) ou plus. Si le vôtre est plus petit, réduisez les ingrédients de moitié. Si vous doublez la recette, le récipient de cuisson ne doit jamais être rempli à plus de la moitié de sa capacité.

Vous pouvez conserver ce chili dans des contenants hermétiques: 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Faites-le décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes. Réchauffez-le dans une casserole, à feu moyen, en remuant de temps à autre.

Pour la congélation, divisez le chili en portions et étiquetez les contenants.

- 1.** Dans un petit bol, écraser 100 g (½ tasse) de haricots. Réserver.
- 2.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Ajouter les patates et cuire 2 minutes en remuant. Incorporer l'assaisonnement au chili, le cumin, ¼ de c. à thé de sel et du poivre au goût. Cuire 1 minute en remuant. Ajouter tous les haricots (entiers et en purée), les tomates et leur jus, l'ail et l'eau. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.
- 4.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les patates ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.
- 5.** Ajouter du sel et du poivre au goût. Accompagner de quartiers de lime.

Bœuf et porc

- Bœuf au cari rouge et au lait de coco **78**
- Rôti de bœuf aux piments forts **80**
- Rôti de bœuf à la Stroganov **81**
- Burritos au bœuf **83**
- Hamburgers juteux sans gril **84**
- Rôti de porc aux pommes et au romarin **87**
- Filets de porc au miel et à la moutarde **88**
- Médallions de porc, sauce moutarde à l'érable **89**
- Sandwichs au porc effiloché et aux oignons **90**
- Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise **92**
- Côtes levées barbecue **93**
- Côtes levées à la vietnamienne **95**
- Côtelettes de porc aux figues et au romarin **96**
- Côtelettes de porc avec farce et sauce **98**

Bœuf au cari rouge et au lait de coco

La pâte de cari rouge relève la saveur du bœuf sans être trop épicée. Servez ce plat avec un de vos accompagnements préférés.

4 PORTIONS

- Sel
- 680 g (1 ½ lb) de pointe de poitrine de bœuf, en cubes de 4 cm (1 ½ po)
- 3 c. à soupe d'huile de coco ou huile végétale (environ)
- 1 oignon, haché finement
- 2 c. à soupe de pâte de cari rouge thaïe
- 180 ml (¾ de tasse) de coulis de tomates (passata)
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 2 oignons verts, tranchés en biais (facultatif)

Truc

Achetez du lait de coco de qualité pour obtenir un meilleur résultat. Assurez-vous que c'est bien le lait de coco – et non pas l'eau – qui figure en tête de liste des ingrédients.

Suggestion de service

Servir sur un lit de Riz brun nature (page 23) ou de Riz au jasmin nature (page 24).

1. Saler la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter.
2. Faire revenir l'oignon dans le gras resté dans le récipient pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter la pâte de cari et remuer pendant 1 minute. Verser le coulis de tomates et remuer en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter la viande et son jus en mélangeant avec soin.
3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 35 minutes.
4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 3 minutes.
5. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Ajouter le lait de coco et remuer pendant 5 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Saler au goût. Garnir d'oignons verts et servir.



Rôti de bœuf aux piments forts

Quel que soit le mode de cuisson utilisé, vous aurez envie d'intégrer ce rôti de bœuf dans le répertoire des recettes préférées de votre famille. Utilisez moins de piments si vous préférez un plat plus doux pour les papilles.

6 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 1,4 kg (3 lb) de rôti de palette de bœuf désossé (moins de 20 cm/8 po de diamètre)
- 4 piments forts
- 1 ½ c. à soupe de mélange pour vinaigrette ranch (environ les deux tiers d'un sachet de 28 g)
- 1 ½ c. à soupe de mélange pour sauce « au jus » (environ la moitié d'un sachet de 28 g)
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

- 1.** Saler et poivrer le rôti, puis le déposer dans le récipient de cuisson. Déposer les piments sur le dessus.
- 2.** Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le mélange pour vinaigrette, le mélange pour sauce et l'eau. Verser sur le rôti.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 45 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

5. Retirer les piments à l'aide d'une cuillère à égoutter et réserver. Déposer le rôti sur une planche à découper à l'aide d'une pince. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer 5 minutes.

6. Couper le rôti en tranches dans le sens contraire des fibres. Déposer la viande dans une grande assiette, puis arroser d'une partie du jus de cuisson dégraissé. Disposer les piments autour.

Cuisson lente

Faire les étapes 1 et 2. Au lieu de faire les étapes 3 et 4, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 7 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE LESS)** pendant 1 à 2 heures. Poursuivre avec l'étape 5.

Si l'on est pressé, appuyer plutôt sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre et qu'il ne reste plus de trace de couleur rosée au centre.

Variante

Remplacer l'eau par du bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce. Éviter de saler le rôti en fin de cuisson, sauf si l'on a utilisé du bouillon sans sel ajouté.

Rôti de bœuf à la Stroganov

Certaines recettes traversent le temps avec grâce et c'est le cas de cette préparation classique composée de bœuf, d'oignon, de champignons et de crème sure. Servez-la sur des nouilles aux œufs comme le veut la tradition.

6 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 680 g (1 ½ lb) de rôti de palette de bœuf désossé, en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge (environ)
- 60 g (¼ de tasse) de beurre
- 1 gros oignon, coupé en deux, puis en rondelles
- 500 g (6 ½ tasses) de champignons, en tranches
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce
- 340 g (12 oz) de nouilles larges aux œufs
- 250 ml (1 tasse) de crème sure

1. Saler et poivrer la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir la viande de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter.

2. Faire fondre le beurre dans le récipient de cuisson. Faire revenir l'oignon et les champignons environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le liquide se soit évaporé. Ajouter le bouillon. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter la viande et son jus en remuant avec soin.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.

4. Entre-temps, cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter et réserver.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 3 minutes.

6. Pour obtenir une sauce plus épaisse, appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Cuire, en remuant, pendant 5 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Appuyer sur **CANCEL**.

7. Incorporer la crème sure, puis saler et poivrer au goût. Servir la préparation sur les nouilles chaudes.

Cuisson lente

Faire les étapes 1 et 2 en réduisant la quantité de beurre à 1 c. à soupe. Omettre les champignons et le bouillon. Dans un petit bol, mélanger 2 boîtes de 284 ml de crème de champignons et 250 ml (1 tasse) de lait. Verser dans le récipient de cuisson avant de remettre la viande. Au lieu de faire les étapes 3 et 5, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 8 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE LESS)** pendant 1 à 2 heures. Entre-temps, faire l'étape 4. Lorsque la viande est suffisamment tendre, poursuivre avec l'étape 6.

Si l'on est pressé, appuyer plutôt sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 4 à 5 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.



Burritos au bœuf

Si vous cherchez une recette qui plaît à tous sans exiger trop de temps en cuisine, la voici!

8 PORTIONS

- Plat de cuisson en verre de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif

- 1,4 kg (3 lb) de rôti de palette de bœuf désossé, coupé en 3 morceaux
- 500 ml (2 tasses) de sauce rouge pour enchiladas
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf maison pauvre en sodium (page 18) ou du commerce
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 8 grandes tortillas de blé de 25 cm (10 po)
- 300 g (2 ½ tasses) de fromage Monterey Jack, râpé

1. Dans le récipient de cuisson, mélanger la viande, 250 ml (1 tasse) de sauce pour enchiladas, le bouillon et la sauce Worcestershire.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 40 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre ou s'il reste des traces rosées au centre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

4. Déposer la viande sur une planche à découper à l'aide d'une pince. Effilocheur à l'aide de deux fourchettes ou couper en petits morceaux en éliminant le surplus de gras. Dégraisser la sauce restée dans le récipient, puis remettre la viande en remuant avec soin.

5. Déposer une tortilla dans une assiette. À l'aide d'une cuillère à égoutter, déposer environ 100 g (⅔ de tasse) de viande au centre. Garnir de 2 ½ c. à soupe de fromage. Plier la partie inférieure et les côtés, puis rouler vers le haut. Déposer dans le plat de cuisson en verre, ouverture vers le fond. Faire les autres burritos de la même façon. Jeter le liquide resté dans le récipient de cuisson.

6. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

7. Verser le reste de la sauce pour enchiladas au centre des burritos (sur la longueur). Parsemer la sauce du reste du fromage.

8. Cuire au four, sans couvrir, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Trucs

Vous pouvez conserver le reste des burritos au réfrigérateur pendant 3 jours dans un contenant hermétique.

Pour confectionner et congeler les burritos à l'avance, faites la recette jusqu'à l'étape 5. Enveloppez les burritos dans de la pellicule plastique ou des sacs de congélation, puis congelez-les pas plus de 3 mois. Faites-les décongeler au micro-ondes ou encore au réfrigérateur pendant la nuit. Poursuivez avec l'étape 6.

Utilisez une boîte de 398 ml de haricots frits et, à l'étape 5, répartissez-les uniformément au centre des tortillas avant d'ajouter la viande.

Hamburgers juteux sans gril

Si vous n'avez pas de gril ou n'avez pas envie d'allumer le vôtre, voici comment réussir des hamburgers bien juteux à l'aide de votre autocuiseur. Difficile à croire? Il ne vous reste plus qu'à l'essayer!

4 PORTIONS

- 4 feuilles de papier aluminium
- Support pour cuisson à la vapeur
- 560 g (1 ¼ lb) de bœuf haché maigre
- 4 c. à thé de flocons d'oignon déshydraté
- 1 c. à thé de sel
- ¾ de c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 4 pains à hamburger, ouverts et grillés

Truc

Ouvrez les paquets prudemment pour éviter d'être brûlé par la vapeur ou les éclaboussures de jus de cuisson.

Suggestions de service

Garnir les hamburgers de condiments au choix: ketchup, moutarde, mayonnaise, laitue, tranches de tomate et d'oignon, cornichons ou relish.

Garnir les galettes de tranches de fromage (vieux cheddar, provolone, Monterey Jack, bénelictin, etc.) avant d'ajouter les condiments.

Garnir les galettes de bacon cuit avant d'ajouter les condiments.

1. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients avec les mains (sauf les pains). Façonner 4 galettes de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Déposer chacune sur une feuille de papier aluminium et former des paquets plats en scellant les bords (page 9).

2. Verser 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Superposer les paquets sur celui-ci.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 6 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré horizontalement au centre d'une galette doit indiquer au moins 71 °C (160 °F). Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Déposer les paquets sur un plan de travail à l'aide d'une pince et laisser reposer 5 minutes.

5. Ouvrir délicatement les paquets et jeter le liquide. Servir sur les pains grillés.





Rôti de porc aux pommes et au romarin

Le porc fait toujours bon ménage avec les pommes vertes. La viande sera si tendre que vous n'hésitez pas une seconde à servir ce plat à vos invités.

4 À 6 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 680 g (1 ½ lb) de rôti de longe de porc désossé (moins de 20 cm/8 po de diamètre), non ficelé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 petites pommes vertes acidulées (ex.: Granny Smith), pelées et hachées
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, pelées (facultatif)
- 2 brins de romarin frais
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 2 c. à soupe de farine tout usage
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau

1. Saler le rôti avec ¼ de c. à thé de sel et poivrer au goût. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile et saisir le rôti pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter les pommes, l'oignon, l'ail et le romarin, puis verser le bouillon.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans la partie la plus épaisse du rôti doit indiquer au moins 66 °C (150 °F) pour une cuisson à point. Si désiré, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

4. Déposer le rôti sur une planche à découper à l'aide d'une pince. Couvrir de papier aluminium.

5. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine avec l'eau pour obtenir une pâte liquide.

6. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Verser la pâte liquide en remuant à l'aide du fouet. Cuire, en remuant sans cesse, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à épaississement. Saler et poivrer au goût.

7. Couper le rôti dans le sens contraire des fibres en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Déposer la viande dans une grande assiette et napper de sauce.

Trucs

Pour réussir la recette, assurez-vous d'acheter un rôti de longe et non pas un filet de porc.

Utilisez vos pommes acidulées préférées : Cortland, Empire, Honeycrisp, etc.

Filets de porc au miel et à la moutarde

Le duo moutarde de Dijon et miel fait toujours sensation! Utilisez un miel au goût délicat qui ne masquera pas la saveur des autres ingrédients.

8 PORTIONS

- Plaque à bords hauts, tapissée de papier aluminium résistant

- Sel et poivre noir du moulin
- 2 filets de porc de 500 g (1 lb) chacun
- 3 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce

1. Saler et poivrer la viande. Déposer dans le récipient de cuisson en repliant les bouts minces sous les filets afin que l'épaisseur soit uniforme.

2. Dans un petit bol, combiner la cassonade, le miel, la moutarde et le jus d'orange. Mélanger le bouillon avec 4 c. à soupe de cette préparation, puis le verser sur la viande. Réserver le reste du mélange pour l'étape 6.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans la partie la plus épaisse d'un filet doit indiquer au moins 68 °C (155 °F) pour une cuisson mi-saignante ou à point. Si désiré, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Déposer la viande sur la plaque à bords hauts. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer 10 minutes.

5. Entre-temps, préchauffer le gril du four après avoir placé la grille supérieure à environ 15 cm (6 po) de la source de chaleur.

6. Badigeonner la viande du reste du mélange miel-moutarde. Espacer les filets sur la plaque en gardant les bouts minces en dessous. Faire griller au four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la glace soit caramélisée.

7. Entre-temps, appuyer **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Faire réduire la sauce de moitié en remuant souvent.

8. Déposer les filets de porc sur une planche à l'aide d'une pince. Découper en médaillons dans le sens contraire des fibres et napper de sauce.

Truc

Pour réussir la recette, assurez-vous d'acheter des filets et non pas une longe de porc, car le temps de cuisson ne serait pas le même.

Médillons de porc, sauce moutarde à l'érable

Il suffit de quelques minutes pour préparer des médaillons de porc tendres et juteux. La sauce moutarde à l'érable relève savamment la saveur de la viande.

4 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 500 g (1 lb) de filet de porc, paré et coupé en deux en biais
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 160 ml (⅔ de tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de beurre

Trucs

Pour réussir la recette, assurez-vous d'acheter un filet et non pas une longe de porc, car le temps de cuisson ne serait pas le même.

À l'étape 1, utilisez une pince longue pour saisir la viande afin d'éviter les éclaboussures d'huile.



- 1.** Saler et poivrer la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et saisir la viande 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Déposer dans une assiette à l'aide d'une pince.
- 2.** Verser lentement le vinaigre dans le récipient de cuisson et le chauffer 1 minute en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le bouillon, le sirop d'érable et la moutarde en remuant. Remettre la viande et son jus dans le récipient.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la viande doit indiquer au moins 68 °C (155 °F) pour une cuisson mi-saignante ou à point. Si désiré, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Déposer la viande sur une planche à découper à l'aide d'une pince. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer pendant la préparation de la sauce.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Ajouter le beurre et le faire fondre environ 2 minutes en remuant souvent.
- 6.** Découper la viande en médaillons dans le sens contraire des fibres et napper de sauce.

Sandwichs au porc effiloché et aux oignons

Les amateurs d'oignons adorent cette recette. Utilisez les restes de porc effiloché pour faire des tacos ou une poutine (voir Suggestion de service).

8 PORTIONS

- 1,6 kg (3 ½ lb) de rôti d'épaule de porc désossé
- 2 c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 ½ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 2 oignons doux (ex.: Vidalia), hachés grossièrement
- 4 gousses d'ail, émincées
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme ou vinaigre de xérès
- 8 petits pains à sandwich, ouverts

1. Couper le rôti en deux morceaux faciles à insérer dans le récipient de cuisson. Éponger avec soin et frotter de sel et de poivre sur toutes les faces.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile. Saisir une pièce de viande à la fois pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer la viande dans une assiette à l'aide d'une pince.

3. Faire revenir les oignons dans le récipient de cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Verser le bouillon et le vinaigre. Ajouter la viande et son jus en la retournant pour bien l'enrober.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 60 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

6. Sur une planche à découper, effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes. Jeter le surplus de gras.

7. Égoutter les oignons dans une passoire posée au-dessus d'un grand bol. Réserver le jus de cuisson (voir Truc) ou le jeter.

8. Entre-temps, faire griller les pains.

9. Répartir la viande dans les pains et garnir d'oignons.

Cuisson lente

Faire les étapes 1 à 3. Au lieu de faire les étapes 4 et 5, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE NORMAL)** pour un temps de cuisson de 8 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si la viande n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE NORMAL)** pendant 1 à 2 heures. Poursuivre avec l'étape 6.

Si l'on est pressé, appuyer plutôt sur **SLOW COOK (MODE MORE)** pour un temps de cuisson de 4 à 5 heures ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Truc

Gardez le reste de la viande dans des contenants hermétiques avec une partie du liquide (avec ou sans les oignons). Conservation : 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Suggestion de service

Utiliser le reste de la viande pour préparer une poutine. La réchauffer (avec ou sans les oignons) comme indiqué ci-après (voir Truc). Déposer des frites dans une assiette et ajouter du fromage en grains. Couvrir de porc effiloché et napper uniformément de sauce chaude. Laisser reposer quelques minutes pour faire fondre un peu le fromage. Vous pouvez aussi mélanger la viande avec un peu de sauce barbecue pour faire d'autres sandwiches.

Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise

Le véritable nom de cette recette allemande traditionnelle est *Schweinshaxe*. Ce plat est très populaire pendant l'Oktoberfest, la fête de la bière qui se déroule à Munich en automne. Des jarrets de porc et de la choucroute... une fois n'est pas coutume!

4 PORTIONS

- 3 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 4 jarrets de porc
- 2 oignons, en quartiers
- 10 grains de poivre noir, broyés légèrement
- 2 feuilles de laurier
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 1 pot de 796 ml de choucroute au cumin (style bavarois), avec son jus

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire revenir les jarrets de porc pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer les jarrets au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Mettre les oignons, le poivre, le laurier et l'eau dans le récipient de cuisson. Ajouter les jarrets de porc et leur jus.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 33 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les jarrets ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 4 minutes.

5. Déposer les jarrets dans une assiette à l'aide d'une pince. Retirer et jeter les oignons à l'aide d'une cuillère à égoutter. Dégraisser le liquide resté dans le récipient et n'en conserver que 160 ml ($\frac{2}{3}$ de tasse). Ajouter les jarrets, puis les couvrir de la choucroute et de son jus.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.

7. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la choucroute n'est pas assez tendre ou chaude, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute. Jeter le laurier.

8. Servir les jarrets dans des assiettes individuelles et accompagner de choucroute.

Trucs

À l'étape 1, soyez prudent en retournant les jarrets de porc pour éviter les éclaboussures d'huile.

Vous pouvez remplacer la choucroute de style bavarois par de la choucroute ordinaire.

Côtes levées barbecue

Il n'est pas nécessaire de cuire les côtes levées sur le gril pour qu'elles soient extrêmement tendres. La preuve...

4 À 6 PORTIONS

- 2 carrés de petites côtes levées de dos (2 à 3 kg/4 à 6 lb en tout)
- 2 c. à soupe d'épices à steak de Montréal
- 500 ml (2 tasses) de sauce barbecue
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 oignon, haché
- 185 g (¾ de tasse) de gelée de pomme

1. Couper les carrés de côtes levées en sections de 3 ou 4 os, puis les saupoudrer d'épices à steak.

2. Dans le récipient de cuisson, mélanger 125 ml (½ tasse) de sauce barbecue et l'eau en remuant. Ajouter l'oignon. Ranger les côtes levées à la verticale sur le dessus.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 35 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les côtes levées ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

5. Dans un bol moyen, mélanger la gelée de pomme et le reste de la sauce barbecue, puis badigeonner les côtes levées.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 30 minutes.

7. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée. Servir dans une grande assiette.

Cuisson lente seulement

Faire les étapes 1 et 2. Au lieu de faire les étapes 3 et 4, fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Appuyer ensuite sur **SLOW COOK (MODE LESS)** pour un temps de cuisson de 6 heures. Retirer le couvercle lorsque la cuisson est terminée. Si les côtes levées ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **SLOW COOK (MODE LESS)** pendant 1 à 2 heures. Poursuivre avec l'étape 5.

Variantes

Remplacer la gelée de pomme par de la confiture de pêche, d'abricot ou de prune.

Pour obtenir des côtes levées plus collantes et une glace plus foncée, préchauffer le gril du four après avoir placé la grille supérieure à environ 15 cm (6 po) de la source de chaleur. Après l'étape 4, déposer les côtes levées sur une plaque tapissée de papier aluminium. Faire l'étape 5 et, au lieu de procéder à l'étape 6, faire griller les côtes levées au four pendant 5 minutes.

Truc

À l'étape 6 (et pour la méthode de cuisson lente expliquée ci-haut), vous pouvez couvrir l'autocuiseur de son couvercle en verre au lieu d'utiliser le couvercle pour cuisson sous pression.



Côtes levées à la vietnamienne

La sauce de poisson ajoute une touche d'umami à ce plat, mais vous pouvez l'omettre si son goût ne vous plaît pas. Les côtes levées sont nappées d'une sauce à l'ail et aux oignons verts semblable à un caramel.

8 PORTIONS

- 2 kg (4 lb) de côtes levées de flank non désossées, coupées en sections
- Eau
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 50 g (¼ de tasse) de sucre blanc granulé
- 3 oignons verts (partie blanche et vert pâle), en tranches
- 3 gousses d'ail, émincées
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 2 c. à thé de sauce de poisson ou 1 ½ c. à thé de sauce soya
- Sel et poivre noir du moulin

1. Déposer les côtes levées dans le récipient de cuisson et couvrir d'eau à hauteur. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 1 minute.

2. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Rincer les côtes levées à l'eau froide dans une passoire. Réserver. Jeter le liquide du récipient. Rincer et essuyer le récipient de cuisson, puis le remettre dans l'autocuiseur.

3. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire pivoter le récipient pour bien enduire le fond. Ajouter le sucre et 60 ml (¼ de tasse) d'eau. Cuire, en remuant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un caramel foncé. Verser 125 ml (½ tasse) d'eau chaude (attention aux éclaboussures!), puis ajouter les oignons verts, l'ail, le bouillon et la sauce de poisson. Cuire, en remuant, pendant 2 minutes pour dissoudre le caramel. Ajouter ¼ de c. à thé de sel et poivrer au goût. Appuyer sur **CANCEL**. Remettre les côtes levées dans le récipient.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les côtes levées ne sont pas assez tendres (la chair doit se détacher de l'os), poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression. Déposer les côtes levées dans un plat creux à l'aide d'une pince. Couvrir de papier aluminium.

6. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Laisser réduire la sauce environ 5 minutes en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Saler et poivrer au goût.

7. Verser environ la moitié de la sauce sur les côtes levées et servir le reste dans une saucière.

Côtelettes de porc aux figues et au romarin

Vous cherchez de nouvelles idées pour apprêter la viande de porc? Avez-vous déjà pensé à la cuisiner avec des figues séchées et du romarin frais? Vous ne le regretterez pas.

4 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 4 côtelettes de porc désossées de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 2 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 40 g (¼ de tasse) de figues séchées, hachées finement
- 1 c. à thé de romarin frais, haché
- 1 ½ c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe de beurre

1. Saler et poivrer la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, faire dorer les côtelettes environ 2 minutes de chaque côté en ajoutant de l'huile au besoin. Déposer la viande au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince.

2. Verser le bouillon dans le récipient de cuisson et amener à frémissement en raclant le fond. Ajouter la viande et son jus. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré horizontalement dans la partie la plus épaisse d'une côtelette doit indiquer au moins 63 °C (145 °F). (La viande doit être juteuse sans trace de couleur rosée.) Si désiré, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Déposer les côtelettes dans une grande assiette à l'aide d'une pince et couvrir de papier aluminium.

5. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Verser le vinaigre et cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter les figues, le romarin et le miel. Cuire, en remuant souvent, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié. Incorporer le beurre. Ajouter la viande et son jus, puis la retourner pour bien l'enrober de sauce.

6. Servir les côtelettes dans une grande assiette et napper de sauce. Servir immédiatement.

Truc

Le centre des côtelettes ne sera peut-être pas aussi rosé que ce à quoi vous êtes habitué lorsque vous en faites cuire dans une poêle jusqu'à cuisson mi-saignante, mais elles seront très tendres et juteuses.



Côtelettes de porc avec farce et sauce

La cuisson à l'autocuiseur permet d'obtenir une farce très duveteuse. Le jus de cuisson de la viande sert d'élément de base pour concocter une sauce veloutée sans pareille.

2 PORTIONS

- Cocotte ronde de 1 litre (4 tasses)
- Support pour cuisson à la vapeur

- 420 g (2 tasses) de farce assaisonnée du commerce en cubes (voir Trucs)
- Sel et poivre noir du moulin
- 2 côtelettes de porc désossées de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur (voir Trucs)
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 4 c. à soupe de beurre fondu
- 3 brins de thym frais
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 3 c. à soupe d'eau

- 1.** Mettre la farce dans la cocotte. Réserver.
- 2.** Saler et poivrer la viande. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Chauffer l'huile et faire dorer les côtelettes 2 minutes de chaque côté. Déposer dans une assiette à l'aide d'une pince.
- 3.** Verser le bouillon dans le récipient de cuisson et amener à frémissement en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**.
- 4.** Retirer 160 ml ($\frac{2}{3}$ de tasse) de bouillon et mélanger avec le beurre. Verser sur la farce en remuant délicatement.
- 5.** Incorporer le thym et le paprika dans le récipient de cuisson. Ajouter la viande et son jus. Placer le support pour cuisson à la vapeur au-dessus des côtelettes, puis déposer la cocotte sur le support.
- 6.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.
- 7.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et la cocotte. Un thermomètre à mesure instantanée inséré horizontalement dans la partie la plus épaisse d'une côtelette doit indiquer au moins 63 °C (145 °F). La viande doit être juteuse sans être rosée et la farce doit être duveteuse. Si désiré, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Déposer dans une assiette propre à l'aide d'une pince. Jeter le thym.

- 8.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, diluer la fécule de maïs dans l'eau.
- 9.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Verser doucement la fécule de maïs diluée dans le bouillon en remuant pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Saler et poivrer au goût.
- 10.** Servir les côtelettes avec la farce et la sauce.

Trucs

Si vous ne trouvez pas de farce en cubes à l'épicerie, utilisez une préparation pour farce ordinaire (semblable à une chapelure grossière).

Pour faire de la farce en cubes, couper 4 tranches de pain aux fines herbes en cubes de 2 cm ($\frac{3}{4}$ de po). Placer la grille du four dans la partie inférieure et préchauffer à 135 °C (275 °F). Étaler les cubes sur une plaque à bords hauts et faire dorer légèrement au four, en remuant souvent, pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient secs. Laisser refroidir à température ambiante.

Pour empêcher le bord des côtelettes de retrousser, faites quelques incisions minuscules dans le gras (sans toucher la chair) avant de les saisir.

Avant de retourner les côtelettes, soulevez-les partiellement à l'aide d'une pince pour vérifier si elles se détachent facilement du fond du récipient et si elles sont bien dorées. Si ce n'est pas le cas, prolongez la cuisson de 30 à 60 secondes avant de les retourner.

Le centre des côtelettes ne sera peut-être pas aussi rosé que ce à quoi vous êtes habitué lorsque vous en faites cuire dans une poêle jusqu'à cuisson mi-saignante, mais elles seront très tendres et juteuses.

Poulet

- Poulet rôti... ou presque **103**
- Poulet épicé aux tomates **104**
- Poulet tendre au piment chipotle **105**
- Roulades de poulet farcies aux piments rôtis **106**
- Poulet barbecue au paprika **108**
- Poulet au citron et au sésame **109**
- Poulet au citron et à l'ail avec asperges **111**
- Ailes de poulet à la mode de Buffalo **112**
- Paella au poulet et au chorizo **115**



Poulet rôti... ou presque

Pourquoi acheter un poulet rôti au supermarché alors qu'il est si facile d'en préparer un chez soi? Tendrer et assaisonner à la perfection, il n'a pas son pareil! Servez-le tel quel ou effilochez la chair pour l'intégrer dans différentes recettes.

ENVIRON 4 PORTIONS OU 450 G (3 TASSES) DE POULET EFFILOCHÉ

- Support pour cuisson à la vapeur

- 1 poulet entier de 1,4 kg (3 lb), troussé (voir Trucs) et épongé
- 1 ½ c. à soupe d'assaisonnement pour volaille
- 2 c. à thé de paprika
- 1 ½ c. à thé de sel
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 ½ c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 1 feuille de laurier (facultatif)

1. Saupoudrer le poulet d'assaisonnement pour volaille, de paprika et de sel. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer le beurre et l'huile. Faire dorer le poulet sur toutes les faces environ 8 minutes en le retournant souvent et en ajoutant de l'huile au besoin. Déposer dans une assiette à l'aide d'une pince.

2. Verser le bouillon et cuire environ 1 minute en raclant le fond. Ajouter le laurier. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Placer le support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson. Déposer le poulet sur celui-ci, poitrine vers le haut (ajouter aussi son jus de cuisson).

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 18 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la poitrine doit indiquer au moins 74 °C (165 °F). Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes.

6. Déposer le poulet sur une planche à découper. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce qu'on soit prêt à le découper ou à l'effiloche. Filtrer le jus de cuisson et préparer la sauce (voir Trucs). Sinon, le laisser refroidir, le couvrir et le réfrigérer (pas plus de 3 jours) pour l'utiliser comme bouillon (voir Trucs).

Trucs

Mesurez le diamètre du récipient de cuisson et achetez un poulet pouvant y entrer facilement.

Si ce n'est déjà fait, ficelez la volaille avant la cuisson. Coupez 90 cm (3 pi) de ficelle. Placez le poulet sur un plan de travail (poitrine vers le haut et cuisses pointant vers vous). Glissez le milieu de la ficelle sous la partie inférieure du dos et sécurisez-la derrière chacune des ailes. Tirez la ficelle et enroulez-la autour des ailes, puis ramenez-la vers les cuisses en la passant sous la poitrine (près de la cavité) en serrant. Passez-la ensuite sur le dessus et le dessous des cuisses en serrant celles-ci contre le corps. Tournez le poulet et faites un nœud solide autour du croupion de façon à fermer la cavité. Coupez les bouts de ficelle qui dépassent.

Poulet épicé aux tomates

Si vous trouvez que les poitrines de poulet sont souvent trop fades, vous serez enchanté par cette recette étonnante. L'ail, le basilic, l'assaisonnement à l'italienne et les flocons de piment travaillent de concert pour mettre en valeur le goût subtil de la volaille.

4 PORTIONS

- Sel et poivre noir du moulin
- 4 poitrines de poulet non désossées, avec la peau (environ 680 g/1 ½ lb en tout)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge (environ)
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne
- 1 c. à thé de flocons de piment
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés, avec leur jus
- 2 c. à thé de basilic frais, haché (facultatif)

Trucs

Le résultat ne sera pas aussi satisfaisant si vous utilisez des poitrines de poulet désossé et sans peau.

Si vous préférez une saveur plus épicée, attendez que la cuisson soit terminée avant d'ajouter des flocons de piment. La cuisson sous pression intensifie leur goût piquant.

1. Saler et poivrer le poulet. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile. En procédant par étapes, cuire le poulet, peau vers le fond, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit dorée. Ajouter de l'huile au besoin. Déposer le poulet au fur et à mesure dans une assiette à l'aide d'une pince.

2. Verser le bouillon dans le récipient de cuisson et cuire 1 minute en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter l'assaisonnement à l'italienne, le piment, l'ail et les tomates avec leur jus. Déposer le poulet sur le dessus, peau vers le haut.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré dans la partie la plus épaisse d'une poitrine doit indiquer 74 °C (165 °F) et la chair ne doit plus être rosée au centre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes.

5. Déposer le poulet dans les assiettes à l'aide d'une pince. Napper de sauce et garnir de basilic.

Poulet tendre au piment chipotle

Le chipotle est un piment jalapeno séché et fumé couramment employé dans la cuisine mexicaine. Les chefs l'utilisent souvent pour rehausser le goût de la viande et la volaille. Cette recette pour deux se prépare en un rien de temps. Elle est tout à fait délicieuse malgré sa simplicité étonnante.

2 PORTIONS

- ½ piment chipotle en sauce adobo
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés grillées, avec leur jus
- 4 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîche
- Eau
- 2 poitrines de poulet désossées de 170 g (6 oz) chacune, sans la peau
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel

Trucs

Si vous préférez une saveur plus épicée, utilisez 1 piment chipotle en sauce adobo, mais il est recommandé de commencer par la quantité indiquée dans la recette avant d'en ajouter.

Vous pouvez remplacer les poitrines par 2 quarts de poulet (cuisses). Le temps de cuisson sera alors de 6 minutes à l'étape 2.

Lorsque vous utilisez la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**), gardez vos mains et votre visage loin de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures.

Suggestion de service

Accompagner de riz ou d'une salade verte.

- 1.** Dans le récipient de cuisson, mélanger le piment, les tomates et leur jus, la coriandre et 125 ml (½ tasse) d'eau. Ajouter le poulet.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un thermomètre à mesure instantanée inséré horizontalement dans la partie la plus épaisse d'une poitrine doit indiquer au moins 74 °C (165 °F) et la chair ne doit plus être rosée au centre. Si ce n'est pas le cas, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer de 1 à 2 minutes. Déposer le poulet dans une assiette à l'aide d'une pince et couvrir de papier aluminium.
- 4.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, diluer la fécule de maïs dans 2 c. à soupe d'eau.
- 5.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Incorporer la fécule de maïs diluée. Cuire, en remuant, pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à épaississement. Appuyer sur **CANCEL**. Saler au goût.
- 6.** À l'aide d'une pince, remettre le poulet dans le récipient de cuisson et bien l'enrober de sauce. Servir dans des assiettes et verser le reste de la sauce dans un bol.

Roulades de poulet farcies aux piments rôtis

Demandez à votre boucher d'attendrir la volaille si vous n'avez pas envie de faire cette étape vous-même. Vous trouverez des piments rouges rôtis en pot à votre supermarché.

4 PORTIONS

- 8 cure-dents de bois
- Plaque tapissée de papier aluminium résistant

- 4 poitrines de poulet désossées de 170 g (6 oz) chacune, sans la peau
- 1 c. à soupe d'assaisonnement à l'italienne
- 60 g (½ tasse) de mozzarella râpée
- 4 c. à soupe de piments rouges rôtis, hachés et égouttés (réserver 4 c. à soupe du liquide)
- 4 c. à soupe de chiffonnade de basilic frais (voir 2^e truc, page 120)
- Sel et poivre noir du moulin
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce

Truc

Lorsque vous utilisez la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**), gardez vos mains et votre visage loin de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures.

1. Placer les poitrines de poulet entre deux feuilles de pellicule plastique. À l'aide d'un attendrisseur à viande ou d'un rouleau à pâtisserie, les aplatir à 5 mm (¼ de po) d'épaisseur. Retirer le plastique. Sur chaque poitrine, saupoudrer ½ c. à thé d'assaisonnement à l'italienne, puis ajouter 1 c. à soupe de mozzarella au centre en laissant un espace de 2 cm (¾ de po) tout autour. Répartir les piments et le basilic sur le dessus. Rouler les poitrines en commençant par le côté le plus étroit et les maintenir fermées à l'aide de 2 cure-dents. Saupoudrer du reste de l'assaisonnement à l'italienne. Saler et poivrer au goût.

2. Verser le bouillon et le liquide réservé des piments dans le récipient de cuisson. Ajouter les roulades de poulet.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK** pour un temps de cuisson de 4 minutes. Appuyer sur **PRESSURE LEVEL** et sélectionner **HIGH**.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le poulet ne doit plus être rosé au centre. Si ce n'est pas le cas, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 2 minutes.

5. Entre-temps, préchauffer le gril du four après avoir placé la grille supérieure à 13 cm (5 po) de la source de chaleur.

6. Déposer les roulades de poulet sur la plaque tapissée et ôter les cure-dents. Parsemer du reste du fromage et jeter le jus de cuisson. Faire griller au four pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Poulet barbecue au paprika

Apprêtez ce poulet tendre et juteux avec votre sauce barbecue préférée. Vous pouvez effiloche les restes pour faire un sandwich fabuleux.

2 PORTIONS

- 4 cuisses de poulet non désossées, avec la peau (environ 1 kg/2 lb en tout)
- 1 c. à thé de paprika
- Sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- ½ oignon rouge, haché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 250 ml (1 tasse) de sauce barbecue maison (page 30) ou du commerce
- 2 c. à soupe d'eau

Suggestion de service

Pour faire des sandwichs avec les restes de poulet, enlever d'abord la peau. Effiloche la chair à l'aide de deux fourchettes et jeter les os. Dans une petite casserole, à feu moyen, réchauffer le poulet en ajoutant de la sauce barbecue au goût. Servir sur des petits pains à sandwich.

1. Saupoudrer le poulet de paprika et de sel. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire dorer le poulet environ 5 minutes en le retournant une fois. Déposer le poulet dans une assiette à l'aide d'une pince.
2. Faire revenir l'oignon dans le gras de cuisson resté dans le récipient environ 4 minutes pour l'attendrir. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Appuyer sur **CANCEL**.
3. Ajouter la sauce barbecue et l'eau. Ajouter le poulet et son jus en prenant soin de l'enrober de sauce. Tourner la peau vers le haut.
4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le jus de cuisson qui s'écoule de la volaille doit être clair. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.
6. Déposer le poulet dans une grande assiette et napper de sauce.

Truc

À la fin de l'étape 5, si la sauce n'a pas la consistance voulue, déposez le poulet dans une grande assiette. Appuyez sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)** et laissez mijoter la sauce, en remuant souvent, jusqu'à consistance désirée.

Poulet au citron et au sésame

Il faudrait beaucoup plus de temps pour faire cette recette d'inspiration marocaine dans un tajine. La cuisson à l'autocuiseur n'atténue aucunement ses arômes enivrants. Servez ce plat avec des carottes et du couscous aux fruits pour faire un repas plus complet.

4 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- 1 ½ c. à soupe de ras-el-hanout (voir Trucs, page 56)
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive vierge
- 8 grosses cuisses de poulet non désossées, avec la peau (environ 1,4 kg/3 lb en tout)
- Sel et poivre noir du moulin
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 à 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 2 c. à thé de graines de sésame
- Quartiers de citron (facultatif)

1. Dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique, mélanger le ras-el-hanout et 3 c. à soupe d'huile. Ajouter le poulet, sceller le sac et remuer délicatement pour bien l'enrober. Disposer les cuisses sur une seule couche. Réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Retirer le poulet de la marinade et laisser celle-ci dans le sac. Saler légèrement la volaille. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire dorer le poulet environ 5 minutes en le retournant une fois (procéder par étapes). Déposer dans une assiette à l'aide d'une pince. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Verser la marinade dans le récipient de cuisson. Verser rapidement le bouillon dans le sac de plastique, secouer et verser dans le récipient. Ajouter le miel et 1 c. à soupe de jus de citron. Ajouter le poulet et son jus en prenant soin de l'enrober de sauce. Tourner la peau vers le haut.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le jus de cuisson qui s'écoule de la volaille doit être clair. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

6. Déposer le poulet dans une grande assiette. Assaisonner la sauce au goût avec du jus de citron, du sel et du poivre, puis napper la volaille. Parsemer de graines de sésame, arroser de jus de citron et garnir avec des quartiers de citron.



*Suggestion
de service*

Servir avec du
Riz pilaf au persil
(page 25)

Poulet au citron et à l'ail avec asperges

Ce repas léger met en relief le caractère mordant de l'ail et l'acidité décapante du citron. Les asperges apportent une touche de fraîcheur fort agréable à l'ensemble.

2 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- 4 gousses d'ail, émincées
- ½ c. à thé de sel
- ⅛ de c. à thé de poivre noir du moulin
- Zeste râpé et jus de 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (environ)
- 4 cuisses de poulet non désossées, avec la peau (environ 680 g/1 ½ lb en tout)
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 250 g (8 oz) de pointes d'asperge, parées

1. Dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique, mélanger l'ail, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron et 1 c. à soupe d'huile. Ajouter le poulet, sceller le sac et remuer pour enrober le poulet. Réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.

2. Retirer le poulet, l'ail et le zeste de la marinade et réserver celle-ci.

3. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer le reste de l'huile dans le récipient de cuisson. Faire dorer le poulet environ 5 minutes en le retournant une fois. Appuyer sur **CANCEL**.

4. Incorporer la marinade au bouillon et verser sur le poulet.

5. Ranger les asperges dans le panier cuit-vapeur et placer celui-ci sur le poulet.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.

7. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Sortir le panier et réserver.

8. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 1 minute.

9. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le jus de cuisson qui s'écoule de la volaille doit être clair. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

10. Servir le poulet dans des assiettes et napper de jus de cuisson. Jeter le reste du liquide. Disposer les asperges autour de la volaille.

Ailes de poulet à la mode de Buffalo

Les ailes de poulet trouvent toujours preneurs lors des fêtes entre amis et cette recette ne manque jamais de faire fureur. On vous demandera certainement les secrets du chef..

6 PORTIONS EN ENTRÉE OU 2 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL

- Panier cuit-vapeur
- Plaque à bords hauts, tapissée de papier aluminium résistant et couverte d'une grille métallique
- 180 ml (¾ de tasse) de sauce pour ailes de poulet Buffalo
- 180 ml (¾ de tasse) de sauce barbecue
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 18 ailes de poulet (les couper en deux aux articulations et retirer les bouts)
- Vinaigrette au fromage bleu ou ranch

1. Mélanger les trois sauces dans un grand bol. Ajouter les ailes de poulet et bien les enrober.

2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson, puis ajouter le panier cuit-vapeur (voir Truc). Déposer les ailes dans le panier en évitant de les entasser. Réserver le reste de la sauce.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 6 minutes.

4. Entre-temps, préchauffer le gril du four après avoir placé la grille supérieure à 10 cm (4 po) de la source de chaleur.

5. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le jus de cuisson qui s'écoule de la volaille doit être clair. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Déposer les ailes sur la plaque tapissée à l'aide d'une pince. Jeter l'eau et rincer le récipient de cuisson.

6. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Ajouter la sauce réservée et cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à épaississement au goût.

7. Entre-temps, faire griller les ailes au four pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées au goût.

8. Servir les ailes dans une grande assiette et badigeonner légèrement le dessus de sauce. Servir le reste de la sauce et la vinaigrette dans des bols.

Variantes

Pour un goût plus épicé, remplacer une partie de la sauce barbecue par la même quantité de sauce pour ailes de poulet Buffalo.

Pour un goût plus sucré, utiliser de la sauce barbecue au miel.

Truc

Si votre panier cuit-vapeur est sans pieds, mettez d'abord un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson, puis placez-le dessus.





Paella au poulet et au chorizo

Cette paella nécessite une cuisson beaucoup moins longue que la recette traditionnelle, mais son goût est impeccable. Le chorizo est une saucisse d'origine espagnole assaisonnée au paprika fumé, tandis que la linguïça est une saucisse fumée d'origine portugaise à l'ail et au paprika.

6 PORTIONS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge (environ)
- 340 g (12 oz) de chorizo ou linguïça, en morceaux
- 500 g (1 lb) de cuisses de poulet désossées, sans la peau, en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 2 sacs de 227 g de riz jaune au safran
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- ½ pot de 473 ml de piments rouges rôtis en tranches, égouttés
- 150 g (1 tasse) de petits pois surgelés

Truc

Si vous ne trouvez pas de riz jaune au safran, mélangez 450 g (2 ¼ tasses) de riz blanc à grain long avec 1 c. à soupe de flocons d'oignon déshydraté, 1 c. à thé de poudre d'ail, 1 c. à thé de curcuma moulu, ½ c. à thé de sel et une pincée de filaments de safran.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir le chorizo pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant. Déposer dans un grand bol à l'aide d'une cuillère à égoutter.
- 2.** En procédant par étapes, saisir le poulet pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la chair soit blanche sur toutes les faces. Déposer dans le bol de chorizo à l'aide de la cuillère à égoutter.
- 3.** Mettre le riz dans le récipient de cuisson et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon et l'eau, puis porter à ébullition en raclant le fond. Remettre le poulet, le chorizo et le jus de cuisson dans le récipient. Ajouter les piments et les pois. Appuyer sur **CANCEL**.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.
- 5.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le jus de cuisson qui s'écoule de la volaille doit être clair et le riz doit être tendre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

Poissons et fruits de mer

Morue pochée épicée **119**

Flétan poché aux tomates et au basilic **120**

Filets d'aiglefin au concombre et au citron **122**

Saumon à la sauce moutarde **123**

Saumon aux herbes de Provence et asperges **125**

Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout **126**

Tostadas de poisson à l'ananas **127**

Moules vapeur à l'ail et au vin blanc **128**

Flan de crabe aux oignons verts **131**

Crevettes épicées et gruau de maïs **132**

Palourdes farcies au four **134**



Morue pochée épicée

Si vous en avez assez de toujours apprêter les filets de morue de la même façon, faites place à la nouveauté grâce à l'origan et à l'assaisonnement au chili qui viennent contrebalancer judicieusement les notes acidulées de la lime.

2 PORTIONS

- 2 feuilles de papier parchemin de la taille des filets de poisson
- Support pour cuisson à la vapeur

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 340 g (12 oz) de filet de morue, sans la peau, coupé en 2 morceaux de même taille
- Huile d'olive vierge
- ½ c. à thé d'assaisonnement au chili
- ½ c. à thé d'origan séché
- ¼ de c. à thé de sel
- Jus de ½ lime
- ⅛ de c. à thé de cumin moulu

*Suggestion
de service*

Accompagner de
riz ou de légumes
cuits à la vapeur.

1. Verser le bouillon dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Badigeonner le poisson d'huile de chaque côté. Déposer un morceau sur chacune des feuilles de papier, peau vers le fond. Replier les bouts minces sous les morceaux de filet afin que l'épaisseur soit uniforme. Déposer côte à côte sur le support. Parsemer d'assaisonnement au chili, d'origan et de sel.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.

4. Servir le poisson dans des assiettes. Arroser de jus de lime et saupoudrer de cumin.

Truc

Tapotez la chair du poisson du bout des doigts pour repérer les arêtes, puis retirez-les à l'aide d'une petite pince.

Flétan poché aux tomates et au basilic

Utilisez un poisson à chair blanche et maigre que vous aimez tout particulièrement selon la disponibilité du moment.

2 PORTIONS

- Plat de cuisson rond de 1 litre (4 tasses), vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif
- Support pour cuisson à la vapeur

- 3 tomates, en tranches épaisses
- 285 g (10 oz) de filet de flétan, coupé en deux
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre noir du moulin
- 3 c. à soupe de chiffonnade de basilic frais (voir Trucs)
- 1 c. à soupe d'olives Kalamata, égouttées et coupées en tranches

Trucs

Si vous préférez faire cette recette avec de la sole, de la morue, du tilapia ou du mérou, le temps de cuisson sera de 3 minutes à l'étape 4.

Pour faire la chiffonnade de basilic, empilez une dizaine de feuilles débarrassées de leurs tiges. Roulez-les ensuite sur la longueur en formant une spirale assez serrée, puis coupez-les en biais pour obtenir de fines lanières.

- 1.** Déposer la moitié des tomates dans le plat de cuisson rond en les faisant se chevaucher au besoin. Mettre les morceaux de poisson côte à côte sur le dessus.
- 2.** Dans un petit bol, mélanger l'ail et l'huile, puis badigeonner le poisson. Saler et poivrer au goût, puis parsemer de basilic. Déposer le reste des tomates sur le dessus.
- 3.** Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le plat sur celui-ci.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 6 minutes.
- 5.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, fermer et verrouiller le couvercle, puis poursuivre la cuisson pendant 1 minute.
- 6.** Déposer le poisson et les tomates dans des assiettes à l'aide d'une spatule. Garnir d'olives.



Filets d'aiglefin au concombre et au citron

Un plat tout-en-un plein de délicatesse. La chair du poisson s'imprègne d'arômes irrésistibles de citron, de concombre et d'oignon cuits en papillotes à la vapeur.

2 PORTIONS

- 2 feuilles de papier parchemin de 45 cm x 30 cm (18 po x 12 po)
- Support pour cuisson à la vapeur
- ½ petit oignon, en rondelles fines
- Huile d'olive vierge
- Sel et poivre noir du moulin
- 2 filets d'aiglefin de 140 g (5 oz) chacun, sans la peau
- 10 rondelles fines de concombre
- 6 rondelles fines de citron

Trucs

Cette recette est aussi délicieuse avec de la sole, du vivaneau ou tout autre poisson blanc à chair fine.

Réglez la mandoline de façon à obtenir des rondelles d'oignon de 3 mm (¼ de po) d'épaisseur ou utilisez un couteau bien affûté.

Lorsque vous utilisez la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**), gardez vos mains et votre visage loin de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures.

1. Séparer les rondelles d'oignon et les placer horizontalement au centre des feuilles de papier. Arroser d'huile, puis saler et poivrer au goût. Ajouter les filets de poisson. Arroser d'huile, puis saler et poivrer au goût. Disposer les rondelles de concombre sur le poisson et saler au goût. Ajouter les rondelles de citron. Fermer les papiers pour former des papillotes (page 9) et ourler les bords pour les sceller.

2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer les papillotes sur le support en les espaçant.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 6 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Ouvrir une papillote avec soin. La chair du poisson doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.

5. Servir immédiatement les papillotes dans des assiettes et les ouvrir avec des ciseaux.

Saumon à la sauce moutarde

La cassonade caramélisée, la moutarde de Dijon piquante et la sauce Worcestershire légèrement épicée créent une combinaison de saveurs vraiment remarquable.

2 PORTIONS

- Plat de cuisson rond de 1,5 litre (6 tasses)
- Support pour cuisson à la vapeur

- 1 c. à soupe de cassonade
- 2 c. à thé de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 340 g (12 oz) de filet de saumon, avec la peau, coupé en 2 morceaux de même taille

Trucs

Tapotez la chair du poisson du bout des doigts pour repérer les arêtes, puis retirez-les à l'aide d'une petite pince.

Lorsque vous utilisez la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**), gardez vos mains et votre visage loin de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures.

- 1.** Mélanger la cassonade et le beurre dans le plat de cuisson rond.
- 2.** Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le plat au centre. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Remuer jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Appuyer sur **CANCEL**.
- 3.** Incorporer l'huile, la moutarde et la sauce Worcestershire à la préparation de cassonade. Ajouter le saumon et bien l'enrober de sauce. Tourner la peau vers le fond.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 5.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.
- 6.** Sortir le plat du récipient à l'aide de la bande de papier aluminium. Servir immédiatement le saumon dans des assiettes et napper de sauce.



Saumon aux herbes de Provence et asperges

Une préparation toute simple, mais un goût extrêmement satisfaisant... Rien à ajouter!

2 PORTIONS

- Support pour cuisson à la vapeur
- 2 feuilles de papier parchemin de la taille des filets de poisson

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison (page 19) ou du commerce
- 340 g (12 oz) de filet de saumon, avec la peau, coupé en 2 morceaux de même taille
- Huile d'olive vierge
- Herbes de Provence
- 250 g (8 oz) de pointes d'asperge, parées et coupées en deux
- Gros sel et poivre noir du moulin
- 3 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de jus de citron frais

Truc

Tapotez la chair du poisson du bout des doigts pour repérer les arêtes, puis retirez-les à l'aide d'une petite pince.

1. Verser le bouillon dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer un morceau de saumon sur chacune des feuilles de papier, peau vers le fond. Badigeonner d'huile et parsemer d'herbes de Provence. Déposer les morceaux de poisson côte à côte sur le support. Déposer les asperges sur le dessus. Arroser légèrement d'huile, puis saler et poivrer au goût.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

3. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.

4. Servir le poisson dans des assiettes et disposer les asperges sur le poisson et tout autour. Couvrir de papier aluminium.

5. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Faire réduire le liquide de cuisson, en remuant souvent, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que 60 ml (¼ de tasse). Ajouter le beurre et le jus de citron. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Napper le poisson et les asperges de sauce. Servir immédiatement.

Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout

La cuisson en papillotes est très facile grâce à l'autocuiseur. Cette recette allie la saveur subtile du tilapia avec le goût agréablement sucré du maïs et des mange-tout.

2 PORTIONS

- 2 feuilles de papier parchemin de 45 cm x 30 cm (18 po x 12 po)
- Support pour cuisson à la vapeur
- 1 citron
- 130 g (¾ de tasse) de maïs sucré surgelé
- 125 g (1 ¾ tasse) de pois mange-tout
- 2 filets de tilapia de 140 g (5 oz) chacun, sans la peau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 ½ c. à thé d'assaisonnement pour poissons et fruits de mer
- Sel et poivre noir du moulin

Trucs

Vous pouvez remplacer le tilapia par n'importe quel poisson à chair blanche friable. Les filets doivent avoir 1 cm (½ po) d'épaisseur.

Si votre autocuiseur n'offre pas le programme **PRESSURE COOK (LOW)**, faites cuire le poisson à **HIGH** pendant 1 minute.

- 1.** Réserver 2 c. à thé de zeste de citron et 2 c. à soupe de jus. Couper le reste du citron en quartiers et réserver.
- 2.** Répartir le maïs et les pois au centre des feuilles de papier en monticules de même grosseur que les filets de poisson. Parsemer de zeste. Ajouter les filets et arroser de jus de citron et d'huile. Parsemer d'assaisonnement pour poissons, puis saler et poivrer au goût. Fermer les papiers pour former des papillotes (page 9) et ourler les bords pour les sceller.
- 3.** Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer les papillotes sur celui-ci en les espaçant.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.
- 5.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Ouvrir une papillote avec soin. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.
- 6.** Servir immédiatement les papillotes dans des assiettes et les ouvrir avec des ciseaux. Accompagner des quartiers de citron réservés.

Tostadas de poisson à l'ananas

L'ananas et les flocons de piment rehaussent la douce saveur du tilapia sans la masquer. Une belle garniture de salade de chou et d'avocat couronne joliment le tout.

4 PORTIONS

- 1 c. à soupe d'huile végétale (environ)
- 8 tortillas de maïs de 15 cm (6 po)
- Sel
- 1 boîte de 568 ml d'ananas en morceaux, avec leur jus
- ½ c. à thé de flocons de piment
- 180 ml (¾ de tasse) d'eau
- 680 g (1 ½ lb) de filets de tilapia, sans la peau, coupés en gros morceaux
- 140 g (1 tasse) de salade de chou en sachet
- 1 avocat, en morceaux (facultatif)

Trucs

Vous pouvez remplacer les tortillas par des coquilles pour tostadas et omettre l'huile et le sel. Omettez l'étape 1. Avant d'assembler les tostadas, réchauffez-les au micro-ondes, à allure maximale, pendant 10 à 20 secondes.

Si votre autocuiseur n'offre pas le programme **PRESSURE COOK (LOW)**, faites cuire le poisson à **HIGH** pendant 1 minute.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à thé d'huile. Faire dorer légèrement une tortilla pendant 2 minutes en la retournant une fois. Déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant. Saler au goût et déposer sur une feuille de papier aluminium. Faire de même avec les autres tortillas en ajoutant de l'huile au besoin. Garder les tortillas au chaud dans le papier aluminium. Appuyer sur **CANCEL**.
- 2.** Réserver 2 c. à soupe de jus d'ananas. Mettre l'ananas et le reste du jus dans le récipient de cuisson. Ajouter le piment et l'eau. Déposer les filets de poisson sur le dessus en les superposant au besoin. Ne pas remuer.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. La chair doit être opaque et se défaire facilement à la fourchette. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (LOW)** pendant 1 minute.
- 5.** Entre-temps, mélanger la salade de chou avec le jus d'ananas réservé.
- 6.** Déposer 2 tortillas dans chacune des assiettes en les faisant se chevaucher légèrement. Ajouter le poisson et l'ananas à l'aide d'une cuillère à égoutter. Garnir de salade de chou et de morceaux d'avocat.

Moules vapeur à l'ail et au vin blanc

Difficile de résister aux parfums des moules, de l'ail et du piment. Que vous serviez ces fruits de mer en entrée ou en plat principal, vos invités auront certainement l'eau à la bouche.

4 À 6 PORTIONS EN ENTRÉE OU 2 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL

- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 pincée de flocons de piment
- 1 kg (2 lb) de moules, brossées et ébarbées (voir Truc)
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec ou eau
- 60 g (1 tasse) de persil frais, haché

Truc

Pour ébarber les moules, tirez fermement sur les filaments qui dépassent des coquilles. Frottez-les et grattez-les sous l'eau courante à l'aide d'une brosse à légumes. Jetez celles dont la coquille est entrouverte ou cassée.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile. Faire revenir l'ail avec les flocons de piment pendant 30 secondes. Ajouter les moules et remuer délicatement pour les enrober. Verser le vin blanc. Appuyer sur **CANCEL**.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 1 minute.
- 3.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les moules ne sont pas ouvertes, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 0 minute. Jeter les moules fermées. Garnir de persil.
- 4.** Servir immédiatement les moules et le bouillon dans des bols.





*Suggestion
de service*

Servir avec des asperges
cuites à la vapeur ou
une salade verte.

Flan de crabe aux oignons verts

Ce flan semblable à une quiche sans croûte convient autant au repas du matin qu'à celui du midi. Sa préparation est toute simple. Appétissant, léger et délicieux!

4 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1,5 litre (6 tasses) et de 18 cm (7 po) de diamètre dont le fond est tapissé de papier parchemin
- Support pour cuisson à la vapeur

- 3 gros œufs
- 2 c. à thé d'assaisonnement pour poissons et fruits de mer
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % ou crème à fouetter
- 1 pincée de sel
- Poivre noir du moulin
- 1 boîte de 170 g de chair blanche de crabe, égouttée (voir Trucs)
- 25 g (¼ de tasse) d'oignons verts, en tranches fines

Trucs

Achetez une boîte de crabe dont le poids total est de 170 g, ce qui vous donnera 125 g (4 oz) de chair égouttée.

Pour un goût plus épicé, remplacez le poivre noir par ¼ de c. à thé de poivre de Cayenne.

Pour faire changement, remplacez les oignons verts par 1 c. à soupe de ciboulette fraîche ciselée.

- 1.** À l'aide d'un fouet, battre les œufs dans un grand bol. Incorporer l'assaisonnement pour poissons, la crème, le sel et du poivre au goût. Ajouter le crabe et les oignons verts. Verser la préparation dans le moule à soufflé.
- 2.** Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le moule au centre.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.
- 4.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un couteau inséré au centre du flan doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
- 5.** Sortir prudemment le moule à l'aide de la bande de papier aluminium. Laisser reposer 10 minutes. Démouler le flan dans une assiette et retirer le papier. Couper en 4 parts et servir immédiatement.

Crevettes épicées et gruau de maïs

La harissa est un condiment abondamment employé dans la cuisine du Maghreb et du Moyen-Orient. Composée de piments, de cayenne, d'ail, d'huile et d'épices, elle rehausse divinement la douce saveur des crevettes.

2 PORTIONS

- Bol de 1 litre (4 tasses) à l'épreuve de la chaleur
- Support pour cuisson à la vapeur

- 1 c. à soupe de harissa (voir Trucs)
- 2 c. à thé d'huile d'olive vierge
- Sel
- 250 g (8 oz) de grosses crevettes (21-30/lb), décortiquées et déveinées (queues intactes)
- 65 g (½ tasse) de semoule de maïs fine
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 35 g (⅓ de tasse) de parmesan râpé
- 2 c. à soupe de beurre

Trucs

Certaines marques de harissa sont plus piquantes. Lisez l'étiquette pour vous assurer que les épices figurent en tête de liste des ingrédients et non pas les oignons ou l'eau. Ajustez la quantité à votre goût.

Achetez la semoule de maïs qui sert à faire la polenta et non pas celle à cuisson rapide.

Ne vous en faites pas si le gruau est trop liquide après l'étape 5, car il épaissira après quelques minutes de repos. Toutefois, s'il est trop ferme après l'étape 5, ajoutez de l'eau, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à consistance désirée.

- 1.** Dans un bol moyen, mélanger la harissa, l'huile et une pincée de sel. Ajouter les crevettes en les enrobant avec soin. Réserver.
- 2.** Dans le bol résistant à la chaleur, mélanger la semoule de maïs, ¼ de c. à thé de sel et 500 ml (2 tasses) d'eau.
- 3.** Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le bol contenant la semoule de maïs sur celui-ci.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 5.** Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si la semoule de maïs n'est pas gonflée et tendre (voir Trucs), poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.
- 6.** Sortir le bol du récipient. Incorporer le fromage et le beurre en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la consistance soit parfaitement lisse. Réserver.
- 7.** Essuyer le récipient de cuisson après avoir vidé l'eau. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, cuire les crevettes pendant 3 à 5 minutes en les retournant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient roses, fermes et opaques.
- 8.** Verser le gruau de maïs dans des bols. Garnir de crevettes et arroser de l'huile de cuisson. Servir immédiatement.



Palourdes farcies au four

Il est très important de nettoyer minutieusement les coquillages dans plusieurs eaux avant de les faire cuire. Demandez à votre épicier ou à votre poissonnier des palourdes parfaitement fraîches provenant de l'arrivage le plus récent.

4 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL

- Panier cuit-vapeur
- Robot culinaire
- Plaque à bords hauts
- Sel
- Eau
- 8 grosses palourdes quahog (environ 2 kg/4 lb)
- 170 g (6 oz) de saucisses de Toulouse ou andouillettes cuites, en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
- 630 g (3 tasses) de farce aux fines herbes, en cubes (voir Trucs)
- 120 g (¾ de tasse) d'oignon, haché
- 1 ¼ c. à thé d'assaisonnement pour poissons et fruits de mer
- Quartiers de citron (facultatif)

1. Dans un très grand bol, dissoudre 80 ml (⅓ de tasse) de sel dans 2 litres (8 tasses) d'eau. Faire tremper les palourdes 30 minutes et égoutter. Répéter deux ou trois fois pour éliminer le sable et autres résidus.

2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le panier cuit-vapeur (voir Trucs). Déposer les palourdes et les saucisses dans le panier.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

4. Appuyer sur **CANCEL** lorsque la cuisson est terminée et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les palourdes ne sont pas ouvertes, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 0 minute. Jeter les palourdes fermées. Garder le liquide de cuisson dans le récipient.

5. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

6. Déposer les palourdes sur un plan de travail. Ouvrir complètement et retirer la chair. Réserver 12 demi-coquilles.

7. Au robot culinaire, hacher finement la chair des palourdes. Déposer dans un grand bol.

8. Retirer l'enveloppe des saucisses, puis hacher finement la chair à l'aide du robot culinaire. Déposer dans le bol contenant les palourdes.

9. Ajouter la farce, l'oignon, l'assaisonnement pour poissons et 180 ml (¾ de tasse) du liquide de cuisson réservé. Continuer d'ajouter du liquide, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à ce que la préparation soit suffisamment humide.

10. Répartir la préparation dans les coquilles, puis disposer celles-ci sur la plaque à bords hauts.

11. Réchauffer au four pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la farce soit dorée.

12. Servir les palourdes farcies dans des assiettes et accompagner de quartiers de citron.



Trucs

On compte 1 ou 2 grosses palourdes quahog par livre (500 g). Vous pouvez aussi acheter 12 palourdes cherrystone ; vous en aurez 3 par livre (500 g). Le temps de cuisson sera le même.

Si vous ne trouvez pas de farce en cubes, utilisez une préparation pour farce ordinaire (semblable à une chapelure grossière).

Pour faire de la farce en cubes, couper 4 tranches de pain aux fines herbes en cubes de 2 cm ($\frac{3}{4}$ de po). Placer la grille du four dans la partie inférieure et préchauffer à 135 °C (275 °F). Étaler les cubes sur une plaque à bords hauts et faire dorer légèrement au four environ 50 minutes en remuant souvent. Laisser refroidir à température ambiante.

Si votre panier cuit-vapeur est sans pieds, mettez d'abord un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson, puis placez-le dessus.

Les palourdes farcies se conservent 3 mois au congélateur. Omettez l'étape 5. Une fois l'étape 10 terminée, couvrez les coquilles de pellicule plastique et congelez-les jusqu'à ce qu'elles soient fermes. Sortez-les ensuite du congélateur, ôtez-les de la plaque et rangez-les dans un sac à fermeture hermétique avant de les remettre au congélateur. Le moment venu, laissez-les décongeler au réfrigérateur pendant la nuit et faites ensuite les étapes 5 et 11. Augmentez le temps de cuisson à 12 minutes.

Au moment de sortir le panier du récipient, secouez-le légèrement pour éliminer le surplus de liquide.

Haricots, céréales et pâtes

Salade de quinoa et de lentilles au concombre **139**

Salade de haricots blancs à la méditerranéenne **140**

Salade de haricots noirs et de maïs **142**

Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts **143**

Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini **144**

Cari de pois chiches au lait de coco **147**

Haricots pinto au bacon **148**

Poivrons farcis au quinoa **149**

Taboulé aux tomates cerises **150**

Risotto aux petits pois **153**

Riz basmati aux noix de cajou **154**

Riz brun et riz sauvage aux champignons **155**

Lasagne cinq étoiles **156**

Macaroni au fromage **159**

Farfalles carbonara **160**



Salade de quinoa et de lentilles au concombre

Le concombre ajoute beaucoup de fraîcheur à cette salade très protéinée. Ce plat est idéal pour les pique-niques et les repas-partage.

6 PORTIONS

- 1 ½ c. à soupe d'huile végétale
- 180 g (1 tasse) de quinoa, rincé
- 100 g (½ tasse) de lentilles vertes sèches, rincées
- Sel et poivre noir du moulin
- 560 ml (2 ¼ tasses) d'eau
- 250 g (8 oz) de tomates raisins
- 1 concombre, en tronçons de 1 cm (½ po)
- 125 ml (½ tasse) de vinaigrette grecque du commerce

Truc

Cette salade se conserve 2 jours dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur.

- 1.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire griller légèrement le quinoa pendant 2 à 3 minutes en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter les lentilles, ½ c. à thé de sel et l'eau en remuant avec soin.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le quinoa et les lentilles ne sont pas assez tendres, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 2 minutes.
- 4.** Verser la préparation dans une passoire et rincer à l'eau froide pour la refroidir. Laisser égoutter 10 minutes.
- 5.** Entre-temps, mettre les tomates et le concombre dans une passoire placée dans l'évier. Saler au goût et remuer légèrement. Laisser égoutter dans l'évier.
- 6.** Dans un grand bol, mélanger la préparation de quinoa, les tomates, le concombre et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain pour permettre aux saveurs de s'amalgamer.

Salade de haricots blancs à la méditerranéenne

Une brise méditerranéenne rafraîchira vos chaudes journées d'été chaque fois que vous servirez cette salade aux saveurs et aux textures complexes. Utilisez de préférence des haricots blancs cannellinis.

3 OU 4 PORTIONS

- 200 g (1 tasse) de haricots blancs secs
- Eau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge (facultatif; voir Truc)
- 250 g (8 oz) de tomates raisins, en quartiers
- 40 g ($\frac{2}{3}$ de tasse) de persil frais, haché finement
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de vinaigrette italienne ou grecque du commerce
- Sel et poivre noir du moulin
- 40 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de féta, émietté

Truc

Le fait de cuire les haricots avec un peu d'huile réduit la formation d'écume pendant la cuisson sous pression.

- 1.** Mettre les haricots dans un grand bol et ajouter 1 litre (4 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Déposer les haricots, 500 ml (2 tasses) d'eau froide et l'huile dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Rincer les haricots à l'eau froide, égoutter et réserver à température ambiante.
- 4.** Dans un grand bol, mélanger délicatement les haricots, les tomates, le persil et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût, puis garnir de féta.



Salade de haricots noirs et de maïs

Cette salade multicolore aux saveurs multidimensionnelles peut être servie en entrée avec des chips de tortillas. Elle fera aussi l'unanimité en tant que mets principal ou plat d'accompagnement.

4 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL

- 400 g (2 tasses) de haricots noirs secs
- Eau
- 1 c. à soupe d'huile végétale (facultatif; voir Trucs)
- 350 g (2 tasses) de maïs sucré surgelé
- 1 gros poivron au choix, haché finement
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 180 ml (¾ de tasse) de vinaigrette à base de jus de lime ou de citron
- Sel et poivre noir du moulin

Trucs

Cette salade donne 6 portions si on la sert en accompagnement ou 8 à 10 si on la présente en entrée.

Le fait de cuire les haricots avec un peu d'huile réduit la formation d'écume pendant la cuisson sous pression.

- 1.** Mettre les haricots dans un grand bol et ajouter 2 litres (8 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Déposer les haricots, 1 litre (4 tasses) d'eau froide et l'huile dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Rincer les haricots à l'eau froide, égoutter et réserver à température ambiante.
- 4.** Dans un grand bol, mélanger le maïs, le poivron, la coriandre et la vinaigrette. Ajouter les haricots et remuer. Laisser reposer 15 minutes, puis saler et poivrer au goût.

Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts

Les haricots et les tortellinis au fromage avaient besoin d'un peu plus de mordant et les piments forts sont venus à leur rescousse. Ce plat végétarien fait un excellent repas du midi pour emporter.

4 PORTIONS

- 400 g (2 tasses) de haricots canneberges (borlottis)
- Eau
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- ½ de paquet de 700 g de tortellinis frais farcis aux trois fromages
- 9 piments forts, avec leur saumure
- 3 c. à soupe de persil frais, haché finement
- 80 mL (½ de tasse) d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir du moulin
- 6 c. à soupe de parmesan râpé

Truc

Vous pouvez remplacer les tortellinis frais par une boîte de 200 g de tortellinis séchés. À l'étape 4, faites-les cuire la moitié du temps inscrit sur l'emballage.

- 1.** Mettre les haricots dans un grand bol et ajouter 2 litres (8 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.
- 2.** Déposer les haricots, 1 litre (4 tasses) d'eau froide et l'huile dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.

- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Rincer les haricots à l'eau froide, égoutter et réserver à température ambiante.

- 4.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Ajouter de l'eau en suivant les instructions inscrites sur l'emballage des pâtes et porter à ébullition. Réduire la température à **NORMAL**. Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient *al dente* en suivant les instructions de l'emballage. Rincer les pâtes à l'eau froide, égoutter et réserver à température ambiante.

- 5.** Entre-temps, égoutter les piments en réservant 1 ½ c. à soupe de saumure. Couper en tranches et réserver.

- 6.** Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant le persil, l'huile et la saumure réservée à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer au goût.

- 7.** Dans un grand bol, mélanger délicatement les haricots, les tortellinis, les piments et la vinaigrette. Saupoudrer de parmesan et servir.

Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini

Le concombre transforme à merveille ce plat italien traditionnel qui s'inspire de la fameuse salade caprese. Saviez-vous que 100 grammes de pois chiches crus renferment 19 grammes de protéines? Un atout santé non négligeable!

4 PORTIONS

- 400 g (2 tasses) de pois chiches
- Eau
- 500 g (1 lb) de tomates raisins, en quartiers
- 285 g (10 oz) de bocconcini, haché
- 1 gros concombre, épépiné et coupé en tronçons de 1 cm (½ po)
- 180 ml (¾ de tasse) de vinaigrette italienne ou balsamique
- Sel et poivre noir du moulin

Variante

Pour ajouter de la fraîcheur à cette salade, la garnir de 15 g (½ tasse) de basilic frais haché juste avant de la servir.

Truc

Cette salade peut être préparée la veille. Couvrez-la avant de la mettre au réfrigérateur.

1. Mettre les pois chiches dans un grand bol et ajouter 2 litres (8 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.

2. Déposer les pois chiches et 1 litre (4 tasses) d'eau froide dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si les pois chiches ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Rincer les pois chiches à l'eau froide, égoutter et réserver à température ambiante.

4. Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, les tomates, le bocconcini, le concombre et la vinaigrette. Saler et poivrer au goût. Laisser reposer 15 minutes avant de servir.





Cari de pois chiches au lait de coco

Les pois chiches et les légumes sont enrobés d'une sauce au lait de coco et au cari rouge juste assez relevée. Servez ce cari avec un bol de Riz brun nature (page 23) ou de Riz au jasmin nature (page 24).

4 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur
- 2 feuilles rectangulaires de papier aluminium résistant
- 200 g (1 tasse) de pois chiches secs
- Eau
- 1 paquet de 340 g de fleurons de brocoli, de chou-fleur et de carottes
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 ½ c. à thé de fécule de maïs
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 2 c. à soupe de pâte de cari rouge

1. Mettre les pois chiches dans un grand bol et ajouter 1 litre (4 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.

2. Déposer les pois chiches et 500 ml (2 tasses) d'eau froide dans le récipient de cuisson. Placer le panier cuit-vapeur dessus (voir 4^e truc, page 135).

3. Répartir le brocoli, le chou-fleur et les carottes sur les feuilles de papier. Arroser d'huile, puis saler et poivrer au goût. Fermer les papiers pour former des papillotes (page 9) et ourler les bords pour les sceller. Déposer les papillotes dans le panier.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 10 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Déposer les papillotes sur un plan de travail et les ouvrir avec soin pour laisser la vapeur s'échapper. Sortir le panier du récipient. Si les pois chiches ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression. Égoutter les pois chiches.

6. Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs dans 2 c. à soupe d'eau froide.

7. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Mélanger le lait de coco et la pâte de cari dans le récipient de cuisson. Ajouter les pois chiches. Ajouter la fécule de maïs diluée et cuire, en remuant, pendant 3 minutes ou jusqu'à consistance désirée. Verser sur les légumes et remuer.

Haricots pinto au bacon

Les haricots pinto ont toujours été appréciés pour leur qualité rassasiante. On dit que les cow-boys en raffolaient à l'époque de la conquête de l'Ouest, mais de nos jours il n'est plus nécessaire d'allumer un feu de camp pour cuisiner ce plat réconfortant.

6 PORTIONS

- 400 g (2 tasses) de haricots pinto secs
- Eau
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 340 g (12 oz) de bacon
- 1 oignon, coupé en huit
- 1 feuille de laurier (facultatif)
- 1 c. à soupe de paprika
- ¼ de c. à thé de poivre de Cayenne
- Sel

1. Mettre les haricots dans un grand bol et ajouter 2 litres (8 tasses) d'eau froide. Laisser reposer à température ambiante pendant 8 heures ou jusqu'au lendemain. Rincer et égoutter.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir le bacon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Déposer dans une assiette à l'aide d'une pince.

3. Faire revenir l'oignon dans le gras resté dans le récipient pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le bacon, les haricots, 1 litre (4 tasses) d'eau froide et le laurier.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 15 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

6. Incorporer le paprika et le cayenne. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

7. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 15 minutes, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Jeter le laurier. Déposer le bacon sur une planche à découper. Retirer et jeter environ 250 ml (1 tasse) du liquide de cuisson. À l'aide d'un pilon à purée, écraser légèrement les haricots.

8. Hacher grossièrement le bacon et le remettre dans le récipient. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Saler au goût. Cuire, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à léger épaississement.

Variantes

Haricots pinto végétariens: omettre le bacon et, à l'étape 3, ajouter 1 c. à soupe de fumée liquide en même temps que l'eau.

Utiliser du paprika fumé si on apprécie son goût particulier.

Poivrons farcis au quinoa

Le mélange de quinoa et d'assaisonnement pour tacos est étonnamment exquis. Vous n'aurez jamais mangé de poivrons farcis aussi originaux. Les végétariens en redemanderont... et les autres aussi! N'hésitez pas à garnir de tranches d'olives noires, de petits morceaux d'avocat, d'oignons verts ou de piments jalapenos émincés.

2 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL OU 4 PORTIONS EN ACCOMPAGNEMENT

- Support pour cuisson à la vapeur

- 3 gros poivrons au choix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 gousse d'ail, émincée
- 120 g (2/3 de tasse) de quinoa, rincé
- 3 tomates italiennes (oblongues), en dés
- 2 c. à soupe d'assaisonnement pour tacos
- Eau
- Sel et poivre noir du moulin (facultatif)

1. Couper 2 poivrons en deux sur la longueur. Équeuter, évider et réserver. Hacher finement le dernier poivron.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir le poivron haché pendant 3 à 5 minutes pour l'attendrir. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le quinoa et faire griller légèrement pendant 1 minute en remuant. Ajouter les tomates, l'assaisonnement pour tacos et 250 ml (1 tasse) d'eau. Appuyer sur **CANCEL**.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle.

5. Saler et poivrer au goût si désiré. Farcir les demi-poivrons. Laver et essuyer le récipient de cuisson, puis le remettre dans l'autocuiseur.

6. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Ranger les demi-poivrons sur le support (on peut en mettre un sur les trois autres au besoin).

7. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 7 minutes.

8. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les poivrons ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

9. À l'aide d'une pince à bouts de silicone, déposer les demi-poivrons dans des assiettes. Servir immédiatement.

Trucs

Afin de ne pas abîmer la peau des demi-poivrons, il est recommandé d'utiliser une pince à bouts de silicone pour les sortir de l'autocuiseur.

Vous pouvez remplacer les tomates fraîches par 250 g (1 tasse) de tomates en conserve égouttées.

Taboulé aux tomates cerises

Ce taboulé requiert davantage de boulgour que la recette libanaise traditionnelle. La cuisson sous pression le rend très tendre. Dégustez ce plat chaud ou froid.

4 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL OU 6 PORTIONS EN ACCOMPAGNEMENT

- Cocotte ronde de 1 litre (4 tasses)
- Support pour cuisson à la vapeur
- 175 g (1 tasse) de boulgour à gros grains, rincé
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 20) ou du commerce
- 2 c. à thé d'huile d'olive vierge
- 60 g (1 tasse) de persil frais, haché
- 1 c. à thé d'origan frais, haché
- 2 à 3 c. à soupe de jus de citron frais
- Sel et poivre noir du moulin
- 250 g (1 ¾ tasse) de tomates cerises, en quartiers

Variantes

Taboulé aux trois herbes: utiliser 30 g (½ tasse) de persil et 15 g (½ tasse) de basilic frais, hachés. Remplacer l'origan par du thym frais haché.

Ce plat peut être servi froid. On peut y intégrer du concombre pelé et haché grossièrement à la dernière minute.

- 1.** Dans la cocotte, mélanger le boulgour, le bouillon et l'huile. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer la cocotte sur celui-ci.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. À l'aide des poignées du support, sortir lentement la cocotte. Vider le surplus de liquide de la cocotte.
- 4.** Garnir le boulgour de persil et d'origan. Arroser de 2 c. à soupe de jus de citron. Remettre le support et la cocotte dans le récipient. Fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 5 minutes.
- 5.** Sortir prudemment la cocotte. Défaire le boulgour à l'aide d'une fourchette et incorporer les fines herbes. Saler et poivrer au goût. Ajouter du jus de citron si désiré. Ajouter les tomates et remuer délicatement.





Risotto aux petits pois

Il est beaucoup plus simple de confectionner un risotto à l'autocuiseur que sur la cuisinière. Celui-ci peut accompagner une multitude de plats. Une fois que vous aurez perfectionné la recette à votre goût, vous aurez envie de la faire découvrir à tous vos proches.

6 PORTIONS

- 60 g (¼ de tasse) de beurre, ramolli
- 1 poireau (partie blanche et vert pâle), en tranches fines
- 400 g (2 tasses) de riz arborio
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 19 ou 20) ou du commerce
- 250 ml (1 tasse) d'eau chaude (environ)
- Sel et poivre noir du moulin
- 150 g (1 tasse) de petits pois, décongelés
- 50 g (½ tasse) de parmesan râpé

Trucs

Il est important de ne pas remplacer le riz arborio par une autre variété. Sa texture et sa teneur en amidon sont idéales pour faire un risotto impeccable.

Si le risotto est trop liquide après l'étape 3, laissez-le reposer 2 minutes à découvert en le remuant de temps à autre. Procédez ensuite à l'étape 4.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**.

Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre 2 c. à soupe de beurre. Faire revenir le poireau pendant 2 à 3 minutes pour l'attendrir. Ajouter le riz et bien l'enrober de beurre fondu. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le bouillon, l'eau chaude et ¼ de c. à thé de sel.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

4. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Ajouter les pois, le parmesan et le reste du beurre. Cuire, en remuant, pendant 1 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit au goût. (Ajouter de l'eau ou du bouillon chaud au besoin.) Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Riz basmati aux noix de cajou

Préparez un bon repas indien en servant ce riz fantastique avec une soupe de lentilles, un cari ou une sauce agréablement épicée.

4 PORTIONS

- 200 g (1 tasse) de riz basmati
- Eau froide
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 30 g (¼ de tasse) de noix de cajou crues, hachées grossièrement
- 2 c. à soupe de beurre ou ghee
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à thé de garam masala
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes maison (page 20) ou du commerce

Trucs

Le riz basmati est meilleur si on le fait tremper avant la cuisson. Le rinçage élimine le surplus d'amidon et rend les grains moins collants.

Le garam masala est un mélange d'épices très apprécié en Inde. On peut s'en procurer dans tous les supermarchés et les magasins d'alimentation naturelle.

1. Faire tremper le riz dans un bol d'eau froide pendant 30 minutes. Rincer et égoutter.

2. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire griller légèrement les noix pendant 2 minutes en remuant. Déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant à l'aide d'une cuillère à égoutter.

3. Ajouter le beurre dans le récipient de cuisson et faire revenir l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et le garam masala en remuant pendant 1 minute. Ajouter le riz et remuer pour bien l'enrober. Verser le bouillon. Appuyer sur **CANCEL**.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 1 minute.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer pendant 3 minutes.

6. Défaire le riz à l'aide d'une fourchette. Garnir de noix et servir immédiatement.

Riz brun et riz sauvage aux champignons

Voici l'accompagnement idéal pour les plats d'agneau, de porc ou de poulet. Il est aussi très bon avec du tofu ou du tempeh.

8 PORTIONS

- 2 c. à soupe de beurre
- 1 oignon, haché finement
- 150 g (2 tasses) de champignons, en tranches
- 2 gousses d'ail, émincées
- 370 g (2 tasses) de mélange de riz brun et de riz sauvage du commerce
- 2 c. à thé de thym frais, haché finement
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de légumes maison (page 20) ou du commerce
- Sel et poivre noir du moulin

Trucs

Assurez-vous que le mélange de riz contient du riz brun à grain long et non pas du riz basmati brun, car le temps de cuisson devra alors être modifié.

Si vous utilisez du thym séché, n'en mettez que ¾ de c. à thé.

Si le riz est encore croquant après 20 minutes de cuisson, ajoutez 1 à 2 c. à soupe d'eau avant de poursuivre la cuisson pour l'empêcher de coller au fond du récipient.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le beurre. Faire revenir l'oignon et les champignons pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que ces derniers aient rendu leur eau de végétation. Ajouter l'ail en remuant pendant 1 minute. Ajouter le riz et faire griller légèrement environ 2 minutes en remuant. Ajouter le thym et le bouillon en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

4. Défaire le riz à l'aide d'une fourchette. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Lasagne cinq étoiles

Cette lasagne se prépare en un tournemain et son goût est incomparable. N'oubliez pas de la garnir de parmesan râpé au moment de la servir.

4 À 6 PORTIONS

- Moule à charnière de 15 cm (6 po) et d'environ 8 cm (3 po) de profondeur, vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif (voir Trucs)
- Support pour cuisson à la vapeur
- 1 pot de 682 ml de sauce pour pâtes à la saucisse italienne avec poivrons et oignons
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau
- 1 gros œuf
- 260 g (1 tasse) de ricotta
- 300 g (2 ½ tasses) de mélange de fromages italiens râpés
- 170 g (6 oz) de lasagnes prêtes pour le four (aucune précuisson requise)

Trucs

Vous pouvez tapisser le fond du moule de papier parchemin et le laisser dépasser du fond amovible au moment de fermer la charnière. Cela empêchera la sauce de couler au fond du récipient de cuisson.

Essayez cette recette avec la Sauce marinara minute (page 28) ou n'importe quelle autre sauce pour pâtes au choix.

1. Verser 1 cm (½ po) de sauce dans le moule. Verser le reste dans un bol et mélanger avec l'eau.
2. Dans un grand bol, battre l'œuf à l'aide d'un fouet. Ajouter la ricotta et 210 g (1 ¾ tasse) du mélange de fromages italiens.
3. Étaler le quart des pâtes dans le moule en les brisant au besoin pour couvrir entièrement la sauce. Couvrir du tiers du mélange de fromages, puis du quart de la sauce. Faire deux autres couches identiques (pâtes, fromages et sauce) en appuyant doucement sur les lasagnes après chaque addition. Terminer par une couche de pâtes et une couche de sauce. (Le moule sera bien rempli.)
4. Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer le moule sur celui-ci.
5. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 14 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Parsemer du reste du mélange de fromages italiens. Fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Laisser reposer 10 minutes (la lasagne sera plus facile à couper). Couper en portions individuelles et servir.





Macaroni au fromage

Ce plat réconfortant par excellence doit obligatoirement être riche et onctueux. Cette recette présente toutes les qualités requises...

4 PORTIONS

- 220 g (2 tasses) de macaronis (coudes)
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes pauvre en sodium maison (Variante, page 19 ou 20) ou du commerce
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 boîte de 370 ml de lait concentré non sucré
- 300 g (2 ½ tasses) de cheddar râpé

Variante

Macaroni au fromage à saveur piquante: à l'étape 1, incorporer 1 c. à thé de moutarde sèche et ¼ de c. à thé de poivre de Cayenne en même temps que le sel.

Trucs

Si vous doublez cette recette, ne dépassez jamais le niveau maximum indiqué dans le récipient de cuisson.

Lorsque vous utilisez la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**), gardez vos mains et votre visage loin de l'orifice de la poignée afin d'éviter les brûlures.

1. Mélanger les macaronis, le bouillon et ¼ de c. à thé de sel dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (LOW)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.

2. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pâtes ne sont pas *al dente*, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 1 minute.

3. Incorporer le lait concentré. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Cuire, en remuant, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la texture des pâtes et de la sauce soit au goût. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le cheddar, 60 g (½ tasse) à la fois, et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu avant d'en rajouter. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

Farfalles carbonara

Les farfalles sont des pâtes en forme de boucle ou de papillon. Elles sont surtout réservées aux salades, mais leur forme originale fait en sorte que la sauce y adhère parfaitement lorsqu'elles sont servies chaudes.

8 PORTIONS

- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 140 g (5 oz) de bacon de flanc ou pancetta, en cubes de 5 mm (¼ de po)
- 500 g (1 lb) de farfalles non cuites
- Sel et poivre noir du moulin
- 1,75 litre (7 tasses) d'eau
- 5 gros œufs à température ambiante
- Parmesan râpé, au goût

Trucs

Pour éviter les brûlures, utilisez une pince longue ou une cuillère à manche long pour cuire le bacon.

Les blancs d'œufs se conservent jusqu'à 3 mois dans un contenant hermétique gardé au congélateur. Incorporez-les à une meringue ou à d'autres desserts.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir le bacon de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il rende son gras sans que les bords soient croustillants. Appuyer sur **CANCEL**. Déposer dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter. Jeter le gras de cuisson, sauf 1 c. à soupe.
2. Ajouter les pâtes, ¼ de c. à thé de sel et l'eau dans le récipient de cuisson. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** et ajuster le temps de cuisson en comptant la moitié du temps recommandé sur l'emballage moins 1 minute. (Si un éventail de temps de cuisson est indiqué, utiliser la moitié du temps le plus élevé moins 1 minute.)
3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pâtes ne sont pas un peu plus tendres que *al dente*, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Égoutter en réservant 250 ml (1 tasse) de l'eau de cuisson.
4. Entre-temps, séparer 2 œufs et réserver les blancs pour un autre usage (voir Trucs). Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, battre les 3 autres œufs et les 2 jaunes d'œufs avec 100 g (1 tasse) de parmesan. Saler et poivrer au goût.
5. Remettre les pâtes et le bacon dans le récipient de cuisson. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Réchauffer environ 2 minutes en remuant doucement. Appuyer sur **CANCEL**. Incorporer les œufs en remuant rapidement jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse en ajoutant au besoin de l'eau de cuisson des pâtes (2 c. à soupe à la fois). Poivrer au goût. Saupoudrer de parmesan si désiré.



Légumes et accompagnements

- Artichauts à la romaine **164**
- Choux de Bruxelles au bacon **166**
- Feuilles de betterave à l'ail **167**
- Betteraves à la vinaigrette dijonnaise et
au fromage de chèvre **169**
- Salade de pommes de terre aux œufs **170**
- Salade de chou-fleur, de brocoli et
d'oignon rouge mariné **171**
- Carottes braisées à l'orange et au gingembre **172**
- Haricots verts et piments rouges **175**
- Purée de pommes de terre à l'ail **176**
- Tortilla aux pommes de terre **179**
- Pommes de terre rouges braisées **180**
- Épis de maïs vite faits **181**

Artichauts à la romaine

Cette recette est un grand classique des trattorias et des fêtes familiales en Italie. Vous adorerez ces magnifiques bijoux qui fondent tout simplement dans la bouche.

2 À 4 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- Eau
- Jus de 1 citron
- 4 artichauts moyens
- 30 g (½ tasse) de feuilles de persil frais, hachées finement
- 4 c. à soupe de feuilles de menthe fraîche, hachées finement
- 3 gousses d'ail, émincées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 citron, en quartiers

Variante

À l'étape 2, remplacer 125 ml (½ tasse) d'eau par la même quantité de vin blanc sec (ex. : pinot gris). Le vin blanc adoucit subtilement la saveur des artichauts.

Trucs

Pour parer les artichauts, conservez 1 cm (½ po) de la tige. Coupez les feuilles foncées et coriaces près de la base. Trempez régulièrement les artichauts dans l'eau citronnée pour les empêcher de noircir. Coupez et jetez la moitié supérieure des artichauts afin de voir les feuilles tendres entourant le foin. Avec les doigts, retirez les feuilles extérieures coriaces. À l'aide d'une petite cuillère, ouvrez les feuilles du milieu et enlevez soigneusement tout le foin. Déposez les fonds d'artichaut dans l'eau citronnée jusqu'au moment de l'utilisation.

Si votre panier cuit-vapeur est sans pieds, mettez d'abord un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson, puis placez-le dessus.

1. Remplir un grand bol d'eau froide citronnée. Déposer les artichauts dans le bol après les avoir parés (voir Trucs).
2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le panier cuit-vapeur (voir Trucs).
3. Dans un petit bol, bien mélanger le persil, la menthe, l'ail et l'huile. Réserver le quart de cette préparation.
4. Farcir les artichauts égouttés de la préparation de fines herbes restante. Ranger dans le panier cuit-vapeur, tiges vers le haut, en les espaçant légèrement pour laisser circuler la vapeur.
5. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le centre des artichauts n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
7. À l'aide d'une cuillère, déposer les artichauts dans des assiettes, tiges vers le bas. Garnir des herbes réservées, puis saler et poivrer au goût. Servir chaud ou à température ambiante. Accompagner de quartiers de citron.



Choux de Bruxelles au bacon

Les choux de Bruxelles bien préparés se transforment en plat d'accompagnement digne des meilleurs chefs. Cette recette plaît même à ceux qui ont juré de ne plus jamais en manger...

4 PORTIONS

- 4 tranches de bacon épaisses (½ tasse), hachées finement
- 1 grosse échalote, en tranches fines
- 3 gousses d'ail, émincées
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 500 g (1 lb) de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux
- ½ c. à thé de sel
- ¼ de c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 c. à soupe de réduction de vinaigre balsamique (voir Trucs)

Trucs

Achetez des choux de même grosseur afin d'obtenir une cuisson uniforme.

Au lieu d'acheter de la réduction de vinaigre balsamique, faites la vôtre. Dans une petite casserole, à feu vif, portez à ébullition 250 ml (1 tasse) de vinaigre balsamique et 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 80 ml (⅓ de tasse) de liquide environ. Laissez refroidir. Utilisez cette réduction pour rehausser le goût des légumes grillés, d'une salade caprese classique (tomates-bocconcini-basilic) ou d'une salade de fruits.

1. Vaporiser le fond du récipient de cuisson d'enduit à cuisson antiadhésif. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire revenir le bacon pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit semi-croustillant. Déposer dans une assiette tapissée de papier absorbant à l'aide d'une cuillère à égoutter.

2. Cuire l'échalote dans le gras de cuisson du bacon environ 3 minutes pour l'attendrir. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon en raclant le fond. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter les choux, le sel, le poivre et la réduction de vinaigre.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. S'il est difficile de percer un chou à l'aide d'une fourchette à l'endroit du pédoncule, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 2 minutes.

5. Déposer les choux dans un bol et parsemer de bacon.

Feuilles de betterave à l'ail

Trop de gens jettent les feuilles de betterave en pensant qu'elles ne sont pas comestibles. Elles sont pourtant remplies de bons nutriments et peuvent remplacer la bette à carde dans de nombreuses préparations.

3 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- Sel et poivre noir du moulin
- 500 g (1 lb) de feuilles de betterave (voir Trucs)
- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 2 gousses d'ail, émincées
- ¼ de c. à thé de flocons de piment

1. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude et 1 c. à soupe de sel dans le récipient de cuisson. Ajouter le panier cuit-vapeur (voir Trucs). Déposer les feuilles de betterave dans le panier.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les feuilles ne sont pas assez tendres, fermer et verrouiller le couvercle, puis laisser reposer 1 minute.

4. Hacher grossièrement les feuilles sur une planche à découper. Rincer et essuyer le récipient de cuisson avant de le remettre dans l'autocuiseur.

5. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et faire revenir l'ail avec les flocons de piment pendant 1 minute. Ajouter les feuilles et cuire environ 2 minutes, le temps qu'elles s'imprègnent d'huile et d'ail.

6. Servir les feuilles de betterave dans une assiette. Saler et poivrer au goût.

Variantes

Chou frisé à l'ail: remplacer les feuilles de betterave par la même quantité de chou frisé. À l'étape 2, réduire le temps de cuisson à 2 minutes.

Feuilles de betterave et bacon: ajouter 2 tranches épaisses de bacon coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'étape 5, faire griller légèrement le bacon dans l'huile pendant 3 à 5 minutes, puis poursuivre avec le reste de l'étape 5.

Feuilles de betterave acidulées: ajouter 2 tranches épaisses de bacon coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'étape 5, faire griller légèrement le bacon dans l'huile pendant 3 à 5 minutes. Ajouter l'ail et les flocons de piment. Cuire 1 minute en remuant. Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de sucre blanc granulé, 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge, 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc. Verser dans le récipient de cuisson en même temps que les feuilles de betterave. Poursuivre avec le reste de l'étape 5.

Trucs

Lavez les feuilles de betterave à l'eau froide pour éliminer tout le sable. Coupez et jetez les tiges.

On doit acheter 2 kg (4 lb) de betteraves pour obtenir environ 500 g (1 lb) de feuilles. N'hésitez pas à remplacer une partie des feuilles de betterave par de la bette à carde.

Si votre panier cuit-vapeur est sans pieds, mettez d'abord un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson, puis placez-le dessus.



Betteraves à la vinaigrette dijonnaise et au fromage de chèvre

Le fait de cuire des betteraves entières à la vapeur concentre leur goût et réduit la perte de jus. La vinaigrette à la moutarde les enrobe magnifiquement tandis que le fromage de chèvre salé crée un bel équilibre de saveurs.

6 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- 8 petites betteraves rouges (environ 1 kg/2 lb en tout)
- Eau glacée
- 2 ½ c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 ¼ c. à thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre noir du moulin
- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 40 g (¼ de tasse) de fromage de chèvre, émietté
- Noix de Grenoble, hachées (facultatif)

Variantes

Betteraves à la vinaigrette à l'estragon: remplacer la moutarde de Dijon par 1 c. à soupe d'estragon frais émincé.

Betteraves à la vinaigrette à l'ail: remplacer la moutarde de Dijon par 2 c. à thé d'ail émincé.

- 1.** Couper les feuilles de betterave en gardant 2,5 cm (1 po) de la tige. Ne pas couper la racine. Brosser les betteraves avec soin.
- 2.** Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le panier cuit-vapeur. Déposer les betteraves dans le panier.
- 3.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 18 minutes.
- 4.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les betteraves ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes.
- 5.** Laisser refroidir les betteraves dans un bol d'eau glacée. Peler et couper chacune en six pointes. Déposer dans une assiette.
- 6.** Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, la moutarde et ¼ de c. à thé de sel. Incorporer l'huile graduellement, puis saler et poivrer au goût.
- 7.** Arroser les betteraves de vinaigrette et remuer délicatement. Parsemer de fromage de chèvre et de noix.

Salade de pommes de terre aux œufs

Ce classique revisité est toujours très populaire. N'oubliez pas de mettre la salade au réfrigérateur avant le repas afin que les saveurs aient le temps de bien s'amalgamer.

4 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- 3 pommes de terre Russet (environ 800 g/ 1 ¾ lb en tout), pelées et coupées en cubes de 2 cm (¾ de po)
- 2 gros œufs entiers dans leur coquille
- Eau glacée
- 55 g (½ de tasse) d'oignon, haché finement
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise (environ)
- 1 c. à thé de sucre blanc granulé (facultatif)
- 2 c. à thé de moutarde jaune préparée
- Sel et poivre noir du moulin

Variantes

À l'étape 5, ajouter 65 g (½ tasse) de céleri haché en même temps que l'oignon.

Pour une saveur plus acidulée, à l'étape 5, incorporer 4 c. à thé de jus de cornichons ou de relish en même temps que la mayonnaise.

Trucs

Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du yogourt nature.

Les œufs cuits sous pression dans l'autocuiseur s'écalent facilement.

Pour varier, remplacez les pommes de terre Russet par 6 petites pommes de terre à peau rouge. Il n'est pas nécessaire de les peler.

Vous pouvez doubler facilement cette recette.

1. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le panier cuit-vapeur et y déposer les pommes de terre et les œufs.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 4 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pommes de terre ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Laisser refroidir dans un grand bol.

4. Faire refroidir les œufs dans un bol d'eau glacée en changeant l'eau au besoin. Écaler et hacher.

5. Mélanger délicatement les pommes de terre avec l'oignon, la mayonnaise, le sucre et la moutarde. Saler et poivrer au goût. Ajouter les œufs. Couvrir et garder au réfrigérateur au moins 1 heure, mais pas plus d'une journée.

6. Remuer délicatement avant de servir en ajoutant de la mayonnaise au besoin.

Salade de chou-fleur, de brocoli et d'oignon rouge mariné

Cette belle salade est très appréciée en été. Le chou-fleur, le brocoli et l'oignon rouge mariné forment un trio imbattable que l'on agrmente de bacon émietté cuit à la perfection.

8 PORTIONS

- 2 pots Mason de 500 ml (2 tasses) munis d'un couvercle
- Panier cuit-vapeur

Oignon rouge mariné

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à soupe de sucre blanc granulé
- 1 c. à soupe de sel
- 1 oignon rouge, en rondelles fines

Salade

- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 5 tranches de bacon, coupées en deux
- ⅔ d'un paquet de 500 g d'un mélange de brocoli et de chou-fleur surgelés
- Eau glacée
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre noir du moulin

1. *Oignon rouge mariné*: dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel jusqu'à dissolution du sucre. Répartir les rondelles d'oignon dans les pots Mason et verser la moitié de la marinade dans chacun. Fermer les couvercles et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.

2. *Salade*: appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile d'olive vierge. En procédant par étapes, faire revenir le bacon pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit

croustillant. Déposer le bacon dans une assiette tapissée de papier absorbant à l'aide d'une cuillère à égoutter. Appuyer sur **CANCEL**. Laisser reposer le bacon à température ambiante avant de le hacher grossièrement.

3. Jeter le gras de cuisson. Rincer et essuyer le récipient avant de le remettre dans l'autocuiseur.

4. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le panier cuit-vapeur (voir Truc) et y déposer le chou-fleur et le brocoli.

5. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 0 minute.

6. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les légumes ne sont pas tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

7. Laisser refroidir les légumes dans un bol d'eau glacée. Égoutter et laisser refroidir complètement dans un bol.

8. Arroser les légumes d'huile d'olive extra vierge. Saler et poivrer au goût. Ajouter les rondelles d'oignon égouttées et parsemer de bacon.

Truc

L'oignon rouge mariné se conserve 2 semaines dans les bocaux gardés au réfrigérateur.

Carottes braisées à l'orange et au gingembre

Les carottes sont passées rapidement à la vapeur, puis cuites dans du jus d'orange. Tout simple, tout bon!

6 PORTIONS

- 750 g (5 $\frac{3}{4}$ tasses) de carottes, en tranches de 1 cm ($\frac{1}{2}$ po) en biais
- 4 c. à thé de gingembre frais, râpé
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) d'eau
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus d'orange
- 3 c. à soupe de beurre, ramolli
- Sel et poivre noir du moulin
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de jus de citron frais (facultatif)
- Persil frais, haché (facultatif)

Trucs

Un morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1 po) donne environ 1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe de gingembre râpé.

Faites un essai en remplaçant le gingembre par $\frac{1}{2}$ c. à thé de cardamome moulue. Omettez le jus de citron.

Vous pouvez doubler facilement cette recette.

1. Dans le récipient de cuisson, mélanger les carottes avec le gingembre, l'eau, 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de jus d'orange et 1 c. à soupe de beurre.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Égoutter les carottes.

4. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE MORE)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre le reste du beurre. Ajouter les carottes et le reste du jus d'orange. Cuire, en remuant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et qu'il ne reste plus de liquide.

5. Déposer les carottes dans un bol. Saler et poivrer au goût. Arroser de jus de citron et garnir de persil.





Haricots verts et piments rouges

Les piments cerises ajoutent de la saveur et de l'éclat aux haricots verts. Laissez-vous tenter par la variante au vinaigre balsamique qui donne une nouvelle dimension à ce légume qui mérite souvent d'être mieux mis en valeur.

6 PORTIONS

- 1 kg (2 lb) de haricots verts surgelés
- 1 pot de 114 ml de piments cerises (pimentos), égouttés
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

- 1.** Déposer les haricots dans le récipient de cuisson. Ajouter les piments, la poudre d'ail et l'eau. Saler au goût.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les haricots ne sont pas tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 0 minute.
- 4.** Remuer les haricots. Égoutter et déposer dans un bol. Arroser d'huile et servir immédiatement.

Trucs

Si vous préférez les haricots frais, réduisez le temps de cuisson à 2 minutes à l'étape 2.

Utilisez un mélange de haricots verts et jaunes pour faire un plat plus appétissant et coloré.

Variantes

Haricots verts au vinaigre balsamique: omettre les piments. Mélanger 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de sirop d'érable et 1 c. à thé de moutarde de Dijon. Réserver. Tout de suite après l'étape 3, plonger les haricots dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter et éponger. Essuyer le récipient avec du papier absorbant. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge et faire revenir 2 échalotes hachées finement environ 1 minute pour les attendrir. Ajouter la vinaigrette, puis saler et poivrer au goût. Ajouter les haricots et remuer délicatement.

Haricots verts au bacon: omettre les piments. Avant l'étape 1, appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge et faire revenir 4 tranches de bacon de 5 mm (¼ de po) d'épaisseur et 3 échalotes en tranches fines jusqu'à ce que celles-ci soient dorées. Appuyer sur **CANCEL**. Déposer le bacon et les échalotes dans une assiette à l'aide d'une cuillère à égoutter. Essuyer le récipient avec du papier absorbant. Faire les étapes 1, 2 et 3. À l'étape 4, ajouter le bacon et les échalotes juste avant de servir.

Purée de pommes de terre à l'ail

Cette purée contient du bouillon de poulet, de l'ail et de la crème. Mais son véritable secret, c'est le beurre!

4 PORTIONS

- Panier cuit-vapeur

- 4 pommes de terre Russet (environ 680 g/ 1 ½ lb en tout), pelées et coupées en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
- 5 c. à soupe de beurre, ramolli
- 3 gousses d'ail, émincées
- 60 ml (¼ de tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 60 ml (¼ de tasse) de crème 35 % ou crème à fouetter (environ)
- Sel et poivre noir du moulin

Trucs

Vous pouvez utiliser 680 g (1 ½ lb) de petites pommes de terre à chair jaune au lieu des Russet. À l'étape 2, réduisez le temps de cuisson à 5 minutes. Il n'est pas nécessaire de les peler avant de les réduire en purée.

Si votre panier cuit-vapeur est sans pieds, mettez d'abord un support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson, puis placez-le dessus.

Réduisez les pommes de terre en purée jusqu'à l'obtention de la texture désirée, sans plus.

- 1.** Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le panier cuit-vapeur (voir Trucs) et y déposer les pommes de terre.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 8 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pommes de terre ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute. Sortir le panier et réserver. Jeter l'eau de cuisson.
- 4.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer 2 c. à soupe de beurre et cuire l'ail 1 minute en remuant. Ajouter les pommes de terre et le reste du beurre. Commencer à réduire les pommes de terre en purée. Dès que le beurre est absorbé, verser le bouillon et continuer d'écraser les pommes de terre. Appuyer sur **CANCEL**.
- 5.** Incorporer de la crème en continuant d'écraser les pommes de terre jusqu'à ce que la purée ait la consistance voulue. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement dans un bol.





Tortilla aux pommes de terre

Cette préparation semblable à une quiche peut être servie comme mets principal ou plat d'accompagnement. Utilisez des pommes de terre à chair jaune pour obtenir un résultat parfait.

6 PORTIONS EN ACCOMPAGNEMENT OU 4 PORTIONS EN PLAT PRINCIPAL

- Cocotte de 1,5 litre (6 tasses), bien huilée
- Support pour cuisson à la vapeur

- 6 gros œufs
- Sel et poivre noir du moulin
- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive vierge
- 500 g (1 lb) de pommes de terre à chair jaune, pelées et coupées en tranches fines
- 1 oignon, en tranches fines
- 2 gousses d'ail, émincées

- 1.** Dans la cocotte, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs et ¼ de c. à thé de sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Réserver.
- 2.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Lorsque l'écran affiche **HOT**, chauffer l'huile et cuire les pommes de terre pendant 5 minutes en remuant souvent. Ajouter l'oignon et cuire 10 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre et les oignons soient tendres. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en remuant. Appuyer sur **CANCEL**. Laisser reposer 5 minutes.
- 3.** Égoutter les pommes de terre dans une passoire à mailles fines et jeter l'huile. Déposer dans la cocotte contenant les œufs et remuer délicatement. Saler et poivrer au goût.
- 4.** Nettoyer et essuyer le récipient de cuisson et le remettre dans l'autocuiseur. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer la cocotte au centre.

5. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 19 minutes.

6. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Une brochette insérée dans la tortilla doit ressortir propre (voir Trucs). Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

7. Sortir la cocotte à l'aide de la bande de papier aluminium. Découper la tortilla en pointes. Servir chaud ou à température ambiante.

Trucs

Pour éviter les brûlures, utilisez une pince longue ou une cuillère à manche long pour cuire les pommes de terre et l'oignon dans l'huile chaude.

Après la cuisson, il y aura peut-être une mince couche d'huile sur la tortilla. Celle-ci disparaîtra une fois que la tortilla sera refroidie et divisée en portions.

Pommes de terre rouges braisées

Cette recette est vraiment exceptionnelle. Grâce au braisage dans la sauce au beurre, on dirait que les pommes de terre ont été rôties en fin de cuisson.

4 PORTIONS

- 680 g (1 ½ lb) de petites pommes de terre rouges non pelées, coupées en deux
- 3 gousses d'ail, pelées
- 2 c. à soupe d'estragon frais, haché finement
- ½ c. à thé de sel
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet pauvre en sodium maison (Variante, page 19) ou du commerce
- 60 g (¼ de tasse) de beurre
- Poivre noir du moulin
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon

Variante

Pommes de terre au citron et à la ciboulette: omettre l'estragon. À l'étape 1, ajouter 3 brins de thym frais dans le récipient de cuisson. Avant l'étape 4, retirer et jeter le thym. Remplacer la moutarde par 1 c. à soupe de jus de citron. À l'étape 6, incorporer 2 c. à soupe de ciboulette fraîche émincée en même temps que le jus de citron.

- 1.** Dans le récipient de cuisson, mélanger les pommes de terre avec l'ail, 1 ½ c. à soupe d'estragon, le sel, le bouillon et 3 c. à soupe de beurre.
- 2.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 3 minutes.
- 3.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les pommes de terre ne sont pas assez tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.
- 4.** Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Ajouter le reste du beurre et cuire, en remuant de temps à autre et en écrasant l'ail, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre grésillent et qu'il ne reste plus de liquide. Appuyer sur **CANCEL**.
- 5.** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le reste de l'estragon, ¼ de c. à thé de poivre et la moutarde.
- 6.** Mélanger les pommes de terre avec la sauce moutarde et poivrer au goût.

Épis de maïs vite faits

Dès que les premiers épis de maïs arriveront au marché, empressez-vous d'essayer cette recette qui permet de les faire glisser de leurs feuilles comme par magie après la cuisson. Servez-les nature, salés ou non salés, avec du beurre ordinaire ou assaisonné.

4 PORTIONS

- Support pour cuisson à la vapeur

- 4 épis de maïs non épluchés
- Beurre ou beurre assaisonné (facultatif; voir Variantes)
- Sel

1. À l'aide d'un couteau bien affûté, couper et enlever environ 2 cm ($\frac{3}{4}$ de po) des épis au-dessus de la tige. Retirer toute la barbe avec soin.

2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Ranger les épis sur celui-ci.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 2 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si les épis ne sont pas tendres, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

5. Sortir les épis à l'aide d'une pince. À l'aide de gants de cuisine imperméables, de poignées ou d'un linge épais, saisir le bout pointu d'un épi en pointant l'autre extrémité vers le bas. Secouer et presser doucement l'épi pour le sortir de ses feuilles. Faire de même avec les autres épis. Servir immédiatement avec du beurre et du sel.

Variantes

Beurre à la lime épicé: dans un petit bol, mélanger 60 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de beurre ramolli, 1 c. à thé d'assaisonnement au chili et 2 c. à thé de jus de lime frais. Si désiré, incorporer une pincée de poivre de Cayenne.

Beurre au basilic, à l'ail et au parmesan: dans un petit bol, mélanger 60 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de beurre ramolli, 1 c. à soupe de basilic frais haché et $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre d'ail. Étaler sur les épis et saupoudrer de parmesan râpé.

Beurre à l'aneth et à la ciboulette: dans un petit bol, mélanger 60 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de beurre ramolli, 1 c. à soupe d'aneth frais haché, 1 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée et 1 c. à thé de jus de citron frais.

Beurre à la cajun: dans un petit bol, mélanger 60 g ($\frac{1}{4}$ de tasse) de beurre ramolli, 1 c. à soupe d'assaisonnement cajun et 2 gouttes de sauce piquante aux piments.

Trucs

Retirez les feuilles extérieures trop coriaces des épis.

Si les épis sont longs, coupez-les en deux en biais ou coupez les extrémités afin de pouvoir les rentrer facilement dans le récipient de cuisson.

Assurez-vous que les feuilles ou la barbe de maïs n'obstruent pas la soupape d'évacuation de la vapeur.

Desserts

- Brownies au chocolat fondant **184**
- Petits gâteaux au chocolat fondant **187**
- Gâteau à la ganache au chocolat **188**
- Gâteau au fromage à la new-yorkaise **189**
- Gâteau aux bleuets avec glaçage au citron **190**
- Pots de crème au chocolat **193**
- Pouding de pain perdu **194**
- Pouding au riz à l'érable **196**
- Flan au caramel **197**
- Crème brûlée décadente **199**
- Tarte à la lime (*Key lime pie*) **200**
- Tartelettes à la citrouille sans croûte **202**
- Cobbler aux pêches **203**

Brownies au chocolat fondant

La poudre de cacao accentue le goût chocolaté de ces brownies. Ils sont délicieux chauds ou à température ambiante. Succès garanti!

DONNE 6 À 8 BROWNIES

- Moule à charnière de 15 cm (6 po), vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif
- Support pour cuisson à la vapeur
- 75 g ($\frac{2}{3}$ de tasse) de poudre de cacao non sucrée
- 65 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de farine tout usage
- $\frac{1}{4}$ de c. à thé de sel
- 2 gros œufs
- 200 g (1 tasse) de sucre blanc granulé
- 120 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de beurre non salé, fondu

Variante

Pour obtenir des brownies plus moelleux, remplacer la moitié du sucre blanc par 115 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de cassonade sans grumeaux ni trop sèche.

Trucs

Vous pouvez utiliser un moule à gâteau rond métallique de 15 cm (6 po) pour cette recette. Tapissez le fond de papier parchemin vaporisé légèrement d'enduit à cuisson antiadhésif.

Ces brownies se conservent 3 jours dans un contenant hermétique gardé à température ambiante.

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le cacao, la farine et le sel.
2. Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, battre les œufs avec le sucre et le beurre. Verser dans le premier bol et bien amalgamer le tout. Verser dans le moule à charnière.
3. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur et déposer le moule sur celui-ci.
4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 25 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Une brochette insérée au centre du brownie doit ressortir avec quelques miettes humides. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
6. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Laisser refroidir le moule à température ambiante sur le support. À l'aide d'un couteau, décoller le brownie des parois du moule avant de le couper en morceaux.





Petits gâteaux au chocolat fondant

Mise en garde: il est très difficile d'attendre que ces délices soient refroidis avant d'y plonger notre fourchette. Le centre mi-cuit qui affleure sur le dessus des petits gâteaux est tout simplement décadent.

DONNE 4 PETITS GÂTEAUX

- 4 ramequins de 180 ml (6 oz), vaporisés d'enduit à cuisson antiadhésif
- Support pour cuisson à la vapeur
- 180 g (1 tasse) de pépites de chocolat
- 120 g (½ tasse) de beurre non salé
- 100 g (1 tasse) de sucre glace
- 3 gros œufs
- 1 gros jaune d'œuf
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 6 c. à soupe de farine tout usage

1. Dans une casserole moyenne à fond épais, à feu doux, faire fondre les pépites de chocolat et le beurre. Mélanger avec soin et retirer du feu. Incorporer le sucre glace en remuant jusqu'à consistance lisse.

2. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs, le jaune d'œuf et la vanille. Incorporer la farine. Verser dans la préparation de chocolat et bien mélanger. Verser dans les ramequins à parts égales.

3. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur et déposer les ramequins sur celui-ci. (On peut en mettre un sur les trois autres au besoin.)

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 11 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le dessus des gâteaux doit être ferme et sec. Si ce n'est pas le cas ou si l'on préfère que le centre soit plus cuit, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute.

6. Enfiler des gants de cuisine en silicone pour sortir les ramequins du récipient. Passer la lame d'un couteau autour des gâteaux avant de les démouler dans des assiettes à dessert. Retirer les ramequins. Laisser refroidir un peu et servir chaud.

Truc

Vous pouvez servir les gâteaux dans les ramequins sans les démouler.

Suggestion de service

Servir avec de la crème glacée à la vanille ou de la sauce caramel.

Gâteau à la ganache au chocolat

Voici la pièce de résistance de votre prochain repas de fête. Saupoudrez le gâteau de sucre glace ou nappez chaque portion d'une grosse cuillerée de crème fouettée.

8 PORTIONS

- Bol à mélanger d'au moins 25 cm (10 po)
- Moule à charnière de 15 cm (6 po) : tapisser le fond de papier parchemin ; beurrer le fond et les parois, puis les fariner de poudre de cacao non sucrée
- Batteur électrique
- Support pour cuisson à la vapeur

- 340 g (12 oz) de chocolat noir, haché
- 120 g (½ tasse) de beurre non salé, en cubes
- 5 gros œufs, séparés
- 2 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée
- ¼ de c. à thé de sel
- 100 g (½ tasse) de sucre blanc granulé

1. Mettre le chocolat et le beurre dans le bol à mélanger. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et chauffer jusqu'à ébullition. Placer le bol au-dessus du récipient en veillant à ce que le fond ne soit jamais en contact avec l'eau. Chauffer, en remuant, pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu à demi. Appuyer sur **CANCEL**.

2. Retirer le bol de la chaleur et remuer jusqu'à ce que le chocolat soit lisse et fondu. (S'il ne fond pas complètement, placer le bol au-dessus du récipient d'eau chaude pendant 1 à 2 minutes en remuant.) Laisser refroidir à température ambiante. Laisser l'eau dans le récipient.

3. À l'aide d'un fouet, incorporer d'abord les jaunes d'œufs, puis le cacao, à la préparation de chocolat.

4. Dans un bol moyen, à l'aide du batteur électrique, battre les blancs d'œufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer graduellement le sucre en battant jusqu'à formation de pics mi-fermes.

5. Plier le tiers des blancs d'œufs dans la préparation de chocolat pour bien les amalgamer. Plier ensuite le reste des blancs d'œufs. Verser dans le moule à charnière et lisser le dessus.

6. Placer le support pour cuisson à la vapeur dans le récipient de cuisson et déposer le moule sur celui-ci.

7. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.

8. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Le dessus et les côtés du gâteau doivent être pris tandis que le centre doit être légèrement moelleux. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes.

9. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Laisser refroidir le moule sur le support pendant 1 heure. Réfrigérer le gâteau au moins 4 heures ou jusqu'au lendemain avant de le démouler. Couper en 8 parts.

Truc

Il est normal que le centre du gâteau s'affaisse.

Gâteau au fromage à la new-yorkaise

L'autocuiseur fait de vrais miracles pour la confection des gâteaux au fromage. Leur texture est juste comme il faut et leur goût est imbattable.

8 PORTIONS

- Moule à charnière de 15 cm (6 po), beurré
- Robot culinaire
- Support pour cuisson à la vapeur
- 115 g (1 ¼ tasse) de chapelure de biscuits Graham
- 4 c. à soupe de beurre non salé, fondu
- 500 g (2 tasses) de fromage à la crème, ramolli
- 130 g (¾ de tasse) de sucre blanc granulé
- 2 gros œufs à température ambiante
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Variante

Remplacer la chapelure de biscuits Graham par des miettes de gaufrettes à la vanille ou au chocolat. Les sablés et les biscuits au gingembre émiettés donnent aussi un bon résultat.

Truc

Bien couvert, ce dessert se conserve 1 semaine au réfrigérateur. Laissez un peu d'espace entre le papier et le dessus du gâteau.



- 1.** Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le beurre jusqu'à l'obtention de miettes humides. Presser la chapelure au fond et contre les parois du moule à charnière.
- 2.** Au robot culinaire, mixer le fromage et le sucre jusqu'à consistance lisse. Pendant que l'appareil est toujours en marche, ajouter les œufs par l'orifice d'alimentation et mixer jusqu'à consistance lisse. Ajouter la vanille et mixer 2 minutes ou jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Verser dans le moule.
- 3.** Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur et déposer le moule sur celui-ci.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 25 minutes.
- 5.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Une brochette insérée au centre du gâteau doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
- 6.** À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Laisser refroidir le moule sur le support pendant 1 heure. Retirer la charnière du moule. Couvrir le gâteau et réfrigérer au moins 6 heures (mais pas plus de 2 jours) avant de le couper en 8 parts.

Gâteau aux bleuets avec glaçage au citron

Le citron et le bleuet semblent incompatibles, mais en réalité ils se complètent parfaitement. Un duo du tonnerre!

8 PORTIONS

- Moule à cheminée antiadhésif (ex.: Bundt) de 18 cm (7 po), vaporisé d'enduit à cuisson antiadhésif
- Support pour cuisson à la vapeur
- 375 g (2 tasses) de préparation pour muffins aux bleuets
- 2 gros œufs
- 80 ml (⅓ de tasse) d'eau
- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile végétale
- 100 g (1 tasse) de sucre glace (environ)
- 3 c. à soupe de jus de citron frais (environ)

1. Dans un bol moyen, mélanger la préparation pour muffins, les œufs, l'eau et l'huile jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus. Verser dans le moule à cheminée. Vaporiser une feuille de papier aluminium d'enduit à cuisson antiadhésif et couvrir le moule (côté vaporisé vers le bas) en formant un dôme sur le dessus et en scellant les bords.

2. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le moule au centre.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 25 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Retirer délicatement le dôme de papier. Une brochette insérée au centre du gâteau doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

5. Sortir le moule à l'aide de la bande de papier aluminium. Sortir ensuite le support et placer le moule sur celui-ci. Laisser refroidir le gâteau 10 minutes, puis le démouler sur le support. Laisser refroidir complètement.

6. Entre-temps, dans une tasse à mesurer, mélanger 75 g (⅓ de tasse) de sucre glace et 2 c. à soupe de jus de citron jusqu'à consistance lisse. Ajouter graduellement du sucre glace et du jus de citron jusqu'à ce que le glaçage épaississe tout en étant facile à verser.

7. Verser le glaçage sur le gâteau. Laisser reposer jusqu'à ce qu'il raffermisse. Couper en 8 parts et servir.

Variante

Râper un peu de zeste de citron avant d'extraire le jus. Parsemer le gâteau de zeste avant de le couper.

Truc

Ce gâteau se conserve 4 jours dans un contenant hermétique gardé à température ambiante.





Pots de crème au chocolat

Pour vous faciliter la tâche au moment de faire les copeaux, vous pouvez remplacer les carrés de chocolat par un gros bloc de chocolat noir mi-sucré de 170 g (6 oz). Vous pourrez vous en procurer un chez votre pâtissier ou dans les épiceries fines de votre quartier.

6 PORTIONS

- 6 ramequins de 125 ml (4 oz)
- Support pour cuisson à la vapeur

- 6 carrés de chocolat noir mi-sucré
- 500 ml (2 tasses) de crème à café (10 %)
- 1 pincée de sel
- 6 gros jaunes d'œufs
- 3 c. à soupe de sucre blanc granulé
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- Crème fouettée (facultatif)

1. À l'aide d'un couteau-éplucheur ou d'un couteau bien affûté, couper 1 ½ carré de chocolat en copeaux. Réserver. Hacher finement le reste du chocolat et le mettre dans un grand bol.

2. Dans une petite casserole, mélanger la crème et le sel. Amener au point d'ébullition à feu moyen-vif en remuant souvent. Verser dans le bol contenant le chocolat haché et laisser reposer 3 minutes. Remuer à l'aide d'un fouet pour faire fondre complètement le chocolat.

3. Dans un petit bol, battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporer à la préparation de chocolat fondu, puis ajouter la vanille.

4. Filtrer la préparation dans une passoire à mailles fines posée au-dessus d'une tasse à mesurer ou d'un contenant muni d'un bec verseur. Verser dans les ramequins. Couvrir de papier aluminium en pinçant les bords pour bien les sceller.

5. Verser 500 ml (2 tasses) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Superposer les ramequins sur celui-ci en laissant un peu d'espace entre eux.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 5 minutes.

7. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Retirer le couvercle. Sortir un ramequin et retirer le papier. La préparation doit être prise, mais le centre doit être encore un peu mou. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.

8. Sortir les ramequins du récipient et retirer le papier aluminium. Laisser refroidir 5 minutes et servir chaud. On peut aussi laisser refroidir complètement les pots de crème avant de les déguster ou encore les réfrigérer jusqu'au moment de servir. Garnir d'une bonne cuillerée de crème fouettée et de copeaux de chocolat.

Truc

Les pots refroidis bien couverts se conservent 2 jours au réfrigérateur. Le goût est encore meilleur lorsqu'ils ont passé un peu de temps au frais.

Pouding de pain perdu

Au petit-déjeuner ou au dessert, ce pouding n'a pas son pareil. Ajoutez-y une de vos épices préférées si vous en avez envie. Et n'oubliez pas de le servir avec une belle cuillerée de crème fouettée pour faire plaisir aux enfants.

6 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1 litre (4 tasses), beurré (fond et parois)
- Support pour cuisson à la vapeur
- 1 lb (500 g) de pain brioché sucré ou pain challah (voir Trucs), sans croûtes
- 3 c. à soupe de beurre
- 3 gros œufs
- 65 g (½ de tasse) de sucre blanc granulé
- 375 ml (1 ½ tasse) de crème à café (10 %)
- 2 c. à thé d'extrait de vanille

1. Couper le pain en tranches et beurrer les deux côtés. Couper en cubes de 5 cm (2 po).

2. Dans un grand bol, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Incorporer le sucre, la crème et la vanille. Ajouter les cubes de pain en les pressant délicatement afin de les couvrir complètement de liquide. Laisser reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.

3. Verser la préparation dans le moule à soufflé. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Déposer le moule sur celui-ci et couvrir de papier aluminium.

4. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 30 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer

le couvercle. Une brochette insérée au centre du pouding doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 5 minutes.

6. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Retirer le papier aluminium et laisser reposer à température ambiante au moins 10 minutes (mais pas plus de 2 heures).

Variantes

Pouding de pain perdu épicé: à l'étape 2, ajouter 1 c. à thé de cannelle, de muscade ou de cardamome moulue en même temps que le sucre.

Pouding de pain perdu aux pépites de chocolat: à l'étape 3, déposer la moitié de la préparation de pain dans le moule. Parsemer de 90 g (½ tasse) de pépites de chocolat, puis couvrir du reste de la préparation de pain. Faire le reste de la recette comme indiqué.

Pouding de pain perdu aux noix: à l'étape 3, déposer la moitié de la préparation de pain dans le moule. Parsemer de 60 g (½ tasse) de noix hachées, puis couvrir du reste de la préparation de pain. Faire le reste de la recette comme indiqué.

Trucs

Le challah, ou hallah, est un pain aux œufs de tradition juive. Si vous préférez ne pas enlever les croûtes, n'utilisez que 340 g (12 oz) de pain brioché ou de challah.

Ce pouding se conserve 3 jours dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur.



Pouding au riz à l'érable

Le riz, le sirop d'érable et la cannelle sont inséparables. Ce pouding au riz reconfortera tous ceux qui auront la chance d'y goûter.

6 PORTIONS

- 2 c. à soupe de beurre non salé
- 200 g (1 tasse) de riz arborio ou autre riz blanc à grain court
- ¼ de c. à thé de sel
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable
- Cannelle moulue

Variantes

Pouding au riz à l'érable et aux fruits séchés : à l'étape 4, ajouter 50 g (⅓ de tasse) de raisins secs ou 35 g (⅓ de tasse) de canneberges séchées en même temps que le sirop d'érable.

Remplacer le sirop d'érable par 100 g (½ tasse) de sucre blanc granulé.

Remplacer la cannelle par de la cardamome moulue.

Truc

Ce pouding se conserve 4 jours dans un contenant hermétique gardé au réfrigérateur.

1. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**.

Lorsque l'écran affiche **HOT**, faire fondre 1 c. à soupe de beurre. Ajouter le riz et remuer pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit enrobé de beurre et commence à grésiller. Appuyer sur **CANCEL**. Ajouter le sel, l'eau, 250 ml (1 tasse) de lait et la vanille.

2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 7 minutes.

3. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 5 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Si le riz n'est pas assez tendre, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 1 minute, puis évacuer rapidement la pression.

4. Incorporer le reste du lait, le sirop d'érable et le reste du beurre. Appuyer sur **SAUTÉ (MODE LESS)**. Cuire, en remuant souvent, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le pouding épaississe un peu. (Note: il continuera à épaissir une fois la cuisson terminée.) Saupoudrer de cannelle et servir.

Flan au caramel

Si vous n'avez jamais osé faire un flan par crainte de le rater, vous serez enchanté par cette recette inratable. Votre autocuiseur n'a pas fini de vous surprendre...

6 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1,5 litre (6 tasses) et de 18 cm (7 po) de diamètre
- Support pour cuisson à la vapeur

- 150 g (¾ de tasse) de sucre blanc granulé
- Eau
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % ou crème à fouetter
- 1 pincée de sel
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 3 gros œufs

1. Dans une petite casserole, mélanger 100 g (½ tasse) de sucre et 2 c. à soupe d'eau. Porter à ébullition à feu moyen-vif en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Laisser bouillir en faisant pivoter souvent la casserole, sans mélanger, pendant 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un caramel brun pâle.

2. Verser le caramel dans le moule à soufflé en faisant pivoter celui-ci pour bien couvrir le fond. Réserver.

3. Dans une casserole moyenne, mélanger le lait et la crème. Cuire à feu moyen pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que des bulles commencent à se former sur les parois. Ajouter le reste du sucre, le sel et la vanille. Cuire, en remuant, pendant 1 minute ou jusqu'à dissolution du sucre. Retirer du feu.

4. Dans un bol moyen, battre vigoureusement les œufs à l'aide d'un fouet. Verser le lait chaud en filet mince et continu sur les œufs en fouettant sans cesse. Filtrer dans une passoire à mailles fines posée au-dessus du moule à soufflé.

5. Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le moule au centre.

6. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 12 minutes.

7. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur soit redescendue. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING** et retirer le couvercle. Il est normal qu'il y ait des bulles sur le dessus ainsi que sur les bords. Les bords de la préparation doivent être pris, mais le centre doit être encore un peu mou. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

8. Sortir le moule à l'aide de la bande de papier aluminium. Sortir le support du récipient et déposer le moule sur celui-ci. Laisser refroidir complètement. Couvrir et laisser raffermir au réfrigérateur au moins 6 heures (mais pas plus de 3 jours).

9. Passer la lame d'un couteau autour du flan avant de le démouler dans une assiette. Servir froid.



Crème brûlée décadente

Ce dessert festif est désormais facile à préparer à la maison. Le résultat sera aussi spectaculaire que dans les meilleurs restaurants. Servir ces tartelettes sans croûte avec des sablés ou des biscuits Graham.

6 PORTIONS

- 6 ramequins de 125 ml (4 oz)
- Support pour cuisson à la vapeur
- Mélangeur ou petit robot culinaire
- Chalumeau de cuisine (voir Truc)
- 6 gros jaunes d'œufs (voir le 2^e truc, page 160)
- 65 g (1/3 de tasse) de sucre blanc granulé
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 % ou crème à fouetter
- 250 ml (1 tasse) de crème à café (10 %)
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 3 c. à soupe de sucre blanc granulé (pour la caramélisation)

- 1.** Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporer la crème 35 %, la crème à café et la vanille.
- 2.** Filtrer la préparation dans une passoire à mailles fines posée au-dessus d'une tasse à mesurer ou d'un contenant muni d'un bec verseur. Verser dans les ramequins. Couvrir de papier aluminium et pincer les bords pour bien les sceller.
- 3.** Verser 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Superposer les ramequins sur celui-ci en laissant un peu d'espace entre eux.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 6 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un couteau inséré au centre d'un ramequin doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

6. Déposer les ramequins sur une plaque et retirer le papier aluminium. Laisser refroidir 30 minutes, puis couvrir de pellicule plastique. Laisser refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur (mais pas plus de 3 jours).

7. Au mélangeur, pulvériser très finement 3 c. à soupe de sucre.

8. Saupoudrer les ramequins de sucre. À l'aide d'un chalumeau de cuisine, caraméliser le dessus de la crème brûlée jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu. Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit durci. Servir immédiatement.

Truc

Si vous n'avez pas un chalumeau de cuisine, préchauffez le gril du four après avoir placé la grille supérieure à environ 10 cm (4 po) de la source de chaleur. Après avoir saupoudré la préparation de sucre, mettez les ramequins au four environ 5 minutes en les surveillant constamment. (Effectuez une rotation des ramequins au besoin.)

Tarte à la lime (*Key lime pie*)

Ce dessert typique de la Floride se décline en une multitude de variantes, mais celle-ci gagnera la faveur de tous. Un nuage de fraîcheur et de légèreté!

6 PORTIONS

- Moule à charnière de 15 cm (6 po), beurré
- Support pour cuisson à la vapeur

- 12 limes Key (environ; voir Truc)
- 115 g (1 ¼ tasse) de chapelure de biscuits Graham
- 60 g (¼ de tasse) de beurre non salé
- 3 gros jaunes d'œufs
- 1 boîte de 300 ml de lait concentré sucré

1. Râper 2 c. à thé de zeste avant de presser les limes pour obtenir 125 ml (½ tasse) de jus.

2. Dans un petit bol, mélanger la chapelure avec le beurre pour bien l'humecter. Presser au fond du moule à charnière en remontant à environ 3 cm (1 ¼ po) le long des parois.

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, battre les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils pâlisent. Ajouter le lait concentré ainsi que le zeste et le jus de lime en fouettant jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. Verser sur la croûte et couvrir de papier aluminium.

4. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur et déposer le moule sur celui-ci.

5. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 22 minutes.

6. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Un couteau inséré au centre de la tarte doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 4 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

7. À l'aide des poignées du support, sortir prudemment le support et le moule. Retirer le papier aluminium et laisser refroidir le moule sur le support. Couvrir et réfrigérer au moins 4 heures (mais pas plus de 3 jours).

Variante

Garniture de meringue (à préparer pendant la cuisson de la tarte): dans un bol moyen, à l'aide du batteur électrique, battez 3 blancs d'œufs jusqu'à l'obtention de pics mous. Dans un petit bol, mélangez 65 g (½ de tasse) de sucre blanc granulé, ½ c. à thé de fécule de maïs et une pincée de sel. Incorporez graduellement la préparation de sucre aux blancs d'œufs en battant jusqu'à dissolution du sucre. À l'étape 7, après avoir sorti le moule du récipient, étalez la meringue sur toute la surface de la tarte chaude (jusqu'au bord). Dorez la meringue à l'aide d'un chalumeau de cuisine ou sous le gril préchauffé du four. Laissez refroidir la tarte, puis mettez-la au réfrigérateur au moins 4 heures (mais pas plus de 3 jours) sans la couvrir.

Truc

Si vous ne trouvez pas de limes Key dans votre région, utilisez 4 ou 5 limes ordinaires.



Tartelettes à la citrouille sans croûte

Ces tartelettes sans croûte sont moins compliquées à faire que la recette traditionnelle, mais elles n'en sont pas moins impressionnantes. Et elles sont encore meilleures avec un peu de crème fouettée ajoutée à la dernière minute.

8 PORTIONS

- 8 ramequins de 125 ml (4 oz)
- Support pour cuisson à la vapeur
- Grand support pour cuisson à la vapeur (voir Trucs)

- 2 gros œufs
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 ½ c. à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 1 pincée de sel
- ½ c. à thé d'extrait de vanille (facultatif)
- 1 boîte de 300 ml de lait concentré sucré
- 455 g (1 ¾ tasse) de purée de citrouille en conserve (pas de garniture pour tarte)

Trucs

Si vous n'avez pas de grand support pour cuisson à la vapeur, superposez les ramequins en laissant un peu d'espace entre eux. Le dessus des tartelettes placées au premier rang ne sera pas parfaitement lisse, mais le goût sera tout aussi délicieux.

À l'étape 4, retirez délicatement le couvercle pour éviter que des gouttelettes d'eau tombent sur les tartelettes.

Les tartelettes refroidies et bien emballées se conservent 3 jours au réfrigérateur.

1. Dans un grand bol, battre les œufs à l'aide d'un fouet. Incorporer la fécule de maïs, les épices, le sel, la vanille et le lait concentré. Ajouter la purée de citrouille et bien mélanger. Répartir dans les ramequins.

2. Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson. Ajouter le support pour cuisson à la vapeur et déposer 4 ramequins sur celui-ci. Poser le grand support sur les ramequins et ranger les autres ramequins dessus.

3. Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 9 minutes.

4. Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Une brochette insérée au centre d'une tartelette doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.

5. Sortir prudemment les ramequins du récipient et laisser refroidir à température ambiante.

Suggestion de service

Servir ces tartelettes sans croûte avec des sablés ou des biscuits Graham.

Cobbler aux pêches

Servez ce dessert chaud avec de la crème glacée à la vanille. Les pêches fraîches arrivées à pleine maturité font toujours des desserts raffinés remarquables.

6 PORTIONS

- Moule à soufflé rond de 1,5 litre (6 tasses), beurré (fond et parois)
- Support pour cuisson à la vapeur

- 5 pêches, pelées (voir Trucs) et coupées en tranches (environ 400 g/2 ½ tasses)
- 180 g (1 ½ tasse) de mélange à pâte (ex. : Bisquick)
- 115 g (½ tasse) de cassonade
- ¼ de c. à thé de muscade moulue
- 250 ml (1 tasse) de lait

Trucs

Pour peler rapidement les pêches, versez de l'eau à moitié du récipient de cuisson. Appuyez sur **SAUTÉ (MODE NORMAL)**. Lorsque l'eau bout, à l'aide d'une pince, plongez les pêches dans l'eau une à une pendant 10 à 20 secondes ou jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller. Plongez rapidement les fruits dans un bol d'eau glacée. Ôtez la peau avec les doigts. Réservez 375 ml (1 ½ tasse) d'eau dans le récipient (pour l'étape 3) et jeter le reste.

Vous pouvez remplacer les pêches fraîches par 660 g (2 ½ tasses) de pêches en tranches, décongelées. Mélangez-les avec 3 c. à soupe d'eau ou de jus d'orange avant de les mettre dans le moule à soufflé.

- 1.** Déposer les pêches et le jus accumulé dans le moule à soufflé.
- 2.** Dans un bol moyen, à l'aide d'un fouet, mélanger le mélange à pâte, 75 g (⅓ de tasse) de cassonade et la muscade. Incorporer le lait en remuant à peine pour humecter les ingrédients secs. (Il est normal qu'il reste quelques grumeaux.) Verser uniformément sur les pêches.
- 3.** Verser 375 ml (1 ½ tasse) d'eau chaude dans le récipient de cuisson et ajouter le support pour cuisson à la vapeur. Placer une bande de papier aluminium (page 11) sur le support et déposer le moule au centre.
- 4.** Fermer et verrouiller le couvercle, puis tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **SEALING**. Appuyer sur **PRESSURE COOK (HIGH)** pour un temps de cuisson de 20 minutes.
- 5.** Une fois la cuisson terminée, appuyer sur **CANCEL** et laisser reposer à couvert 10 minutes. Tourner la poignée d'évacuation de la vapeur en position **VENTING**. Attendre que la soupape à flotteur redescende avant de retirer le couvercle. Une brochette insérée au centre du cobbler doit ressortir propre. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson à **PRESSURE COOK (HIGH)** pendant 2 minutes, puis évacuer rapidement la pression.
- 6.** Entre-temps, préchauffer le gril du four après avoir placé la grille supérieure à 18 cm (7 po) de la source de chaleur. Saupoudrer du reste de la cassonade. Mettre au four 5 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du cobbler soit doré. Laisser reposer sur le support. Servir chaud ou à température ambiante.

TABLEAUX DE CUISSON POUR AUTOCUISEUR

Comme la cuisson traditionnelle, la cuisson à l'autocuiseur fait appel à notre créativité. Nous devons connaître les techniques, faire de nombreuses expériences et prendre les décisions adéquates. Du fait que nous n'avons pas tous les mêmes goûts pour ce qui est de la texture et de la tendreté des aliments, les tableaux de cuisson suivants sont de simples outils de référence. Ils présentent les recommandations générales à propos de la durée de la cuisson sous pression pour divers aliments. Nous vous recommandons de faire des essais afin de trouver les temps de cuisson qui vous permettront d'obtenir les meilleurs résultats en tenant compte de vos propres goûts.

Divers facteurs peuvent affecter le temps de cuisson. Par exemple, certaines coupes de viande et variétés de riz exigent des temps de cuisson différents selon la texture ou la tendreté désirée.

Les temps de cuisson indiqués dans les tableaux correspondent à une cuisson sous pression de 69 à 76 kPa (10.15 à 11.6 psi).

VIANDE (AGNEAU, BŒUF, PORC, VOLAILLE)

Voici quelques informations utiles à propos de la cuisson de la viande.

- La viande crue est une denrée périssable qui ne doit jamais être laissée à température ambiante pendant plus de 2 heures (ou 1 heure seulement si la température dépasse 32 °C/90 °F). Lorsque vous utilisez la fonction **DELAY START**, ne réglez pas le temps de cuisson pour une durée de plus de 1 à 2 heures. Nous vous recommandons de précuire la viande et d'appuyer sur la touche **KEEP WARM** pour maintenir les aliments à une température de service adéquate.
- N'essayez pas d'épaissir la sauce avant la cuisson. La fécule de maïs, la farine et l'arrow-root pourraient se déposer au fond du récipient de cuisson et entraver la dissipation de la chaleur. L'appareil pourrait alors surchauffer.
- Vous pouvez saisir ou faire dorer la viande en sélectionnant le programme **SAUTÉ** pour emprisonner ses sucs avant de la cuire sous pression.

VIANDE	TEMPS DE CUISSON
Agneau, cubes	10-15 minutes
Agneau, gigot	15 minutes par 500 g/1 lb
Agneau (viande à ragoût)	12-15 minutes
Bœuf (boulettes)	5 minutes par 500 g/1 lb
Bœuf (côtes)	20-25 minutes
Bœuf (jarrets)	25-30 minutes
Bœuf (morceau à braiser, bifteck ronde, épaule, palette, pointe de poitrine), gros morceaux	20-25 minutes par 500 g/1 lb
Bœuf (morceau à braiser, bifteck ronde, épaule, palette, pointe de poitrine), petits morceaux	15-20 minutes par 500 g/1 lb
Bœuf (préparation de)	20-25 minutes par 500 g/1 lb
Bœuf (queue)	40-50 minutes
Bœuf (viande à ragoût)	20 minutes par 500 g/1 lb
Caille, entière	8 minutes par 500 g/1 lb
Canard, entier	10-15 minutes par 500 g/1 lb
Canard, morceaux non désossés	12-15 minutes
Dinde (pilons)	15-20 minutes
Dinde (poitrine désossée)	7-9 minutes
Dinde (poitrine entière)	20-25 minutes
Faisan	8 minutes par 500 g/1 lb
Jambon, épaule picnic	8 minutes par 500 g/1 lb
Jambon, tranches	9-12 minutes
Porc (côtes levées)	15-20 minutes
Porc (longe)	20 minutes par 500 g/1 lb
Porc (rôti de soc)	15 minutes par 500 g/1 lb
Poulet (bouillon d'os)	40-50 minutes
Poulet, entier (2-2,5 kg/4-5 lb)	8 minutes par 500 g/1 lb
Poulet (morceau non désossé)	10-15 minutes
Poulet (poitrines désossées)	6-8 minutes
Veau (côtelettes)	5-8 minutes
Veau (rôti)	12 minutes par 500 g/1 lb

POISSONS ET FRUITS DE MER

Les fruits de mer cuisent rapidement. Il est important de préserver leur saveur naturelle. La cuisson à la vapeur est idéale, mais la cuisson lente donne aussi de bons résultats.

Pour cuire les fruits de mer à la vapeur, vous aurez besoin de 250 ml (1 tasse) d'eau et d'un bol à l'épreuve de la chaleur ou en acier inoxydable posé sur un support pour cuisson à la vapeur. Les poissons et fruits de mer qui manquent de cuisson ont tendance à durcir. Il est donc très important de contrôler le temps de cuisson. Pour éviter de prolonger inutilement celle-ci, vous devez utiliser la méthode d'évacuation rapide de la vapeur (**QUICK RELEASE**) pour relâcher la pression et arrêter la cuisson dès que le temps programmé est échu. Une autre option consiste à utiliser la méthode d'évacuation naturelle de la vapeur (**NATURAL RELEASE**).

POISSONS ET FRUITS DE MER	TEMPS DE CUISSON (PRODUITS FRAIS)	TEMPS DE CUISSON (PRODUITS SURGELÉS)
Crabe, entier	2-3 minutes	4-5 minutes
Crevettes	1-3 minutes	2-4 minutes
Homard	2-3 minutes	3-4 minutes
Moules	1-2 minutes	2-3 minutes
Poisson, darne	3-4 minutes	4-6 minutes
Poisson, entier	4-5 minutes	5-7 minutes
Poisson, filet	2-3 minutes	3-4 minutes
Soupe ou bouillon de fruits de mer	7-8 minutes	8-9 minutes

LÉGUMINEUSES

Voici quelques informations utiles à propos de la cuisson des légumineuses sèches.

- Les légumineuses doublent de poids et de volume après le trempage ou la cuisson. Pour éviter les débordements, ne remplissez jamais le récipient de cuisson à plus de la moitié de sa capacité.
- Elles doivent toujours être complètement recouvertes de liquide.
- Il n'est pas nécessaire de les faire tremper, mais cela réduit considérablement le temps de cuisson. Mettez-les dans quatre fois leur volume d'eau pendant 4 à 6 heures.
- Les légumineuses qui ne sont pas assez cuites ont une texture désagréable.

Les temps de cuisson indiqués dans ce tableau sont des temps minimums.

HARICOTS, LENTILLES ET POIS SECS	TEMPS DE CUISSON (LÉGUMINEUSES SÈCHES)	TEMPS DE TREMPAGE
Adzukis (haricots)	16-20 minutes	4-6 minutes
Anasazis (haricots)	20-25 minutes	5-7 minutes
Doliques à œil noir	14-18 minutes	4-5 minutes
Fèves de soya	35-45 minutes	18-20 minutes
Haricots blancs (cannellinis)	30-35 minutes	6-9 minutes
Haricots de Lima	12-14 minutes	6-10 minutes
Haricots d'Espagne	20-25 minutes	6-8 minutes
Haricots Great Northern	25-30 minutes	7-8 minutes
Haricots noirs	20-25 minutes	6-8 minutes
Haricots pinto	25-30 minutes	6-9 minutes
Haricots rouges	15-20 minutes	7-8 minutes
Lentilles brunes	8-10 minutes	aucun
Lentilles jaunes, cassées	1-2 minutes	aucun
Lentilles rouges, cassées	1-2 minutes	aucun
Lentilles vertes	8-10 minutes	aucun
Petits haricots blancs (<i>navy</i>)	20-25 minutes	7-8 minutes
Pois	16-20 minutes	10-12 minutes
Pois chiches	35-40 minutes	10-15 minutes

RIZ ET AUTRES CÉRÉALES

Pour le riz et les autres céréales, veuillez tenir compte des proportions indiquées dans le tableau suivant. Par exemple, lorsqu'il est indiqué 1:2, vous devez utiliser deux fois plus d'eau que de céréales. La tasse à mesurer de 180 ml (¾ de tasse) fournie avec votre autocuiseur peut être utile pour mesurer les proportions. Une tasse de céréales donne environ une portion pour adulte.

CÉRÉALES	QUANTITÉ D'EAU (PROPORTION CÉRÉALES : EAU)	TEMPS DE CUISSON
Avoine découpée (écossaise)	1:3	3-5 minutes
Avoine, flocons à cuisson rapide	1:2	2-3 minutes
Blé (grains non trempés)	1:3	25-30 minutes
Blé khorasan, entier (Kamut)	1:2	10-12 minutes
Congee, épais	1:4 à 1:5	15-20 minutes
Congee, peu épais	1:6 à 1:7	15-20 minutes
Couscous	1:2	2-3 minutes
Épeautre (grains non trempés)	1:1 ½	25-30 minutes
Gruau, peu épais	1:6 à 1:7	5-7 minutes
Maïs séché, concassé (<i>hominy</i>)	1:3	5-6 minutes
Millet	1:1 ¾	10-12 minutes
Orge mondé	1:3 à 1:4	25-30 minutes
Orge perlé	1:2 ½	20-22 minutes
Quinoa, cuisson rapide	1:1 ¼	1 minute
Riz au jasmin	1:1	4 minutes
Riz basmati	1:1	4 minutes
Riz blanc	1:1	4 minutes
Riz brun	1:1	20-22 minutes
Riz sauvage	1:2	20-25 minutes
Sorgho	1:3	20-25 minutes

FRUITS

Pour cuire les fruits à la vapeur, vous aurez besoin de 250 ml (1 tasse) d'eau et d'un bol à l'épreuve de la chaleur ou en acier inoxydable posé sur un support pour cuisson à la vapeur. Nous vous recommandons de cuire les fruits frais ou secs à la vapeur afin de préserver leur texture et leur saveur ainsi que leurs vitamines et minéraux. Ce type de cuisson permet également de conserver leur aspect naturel.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON (FRUITS FRAIS)	TEMPS DE CUISSON (FRUITS SECS)
Abricots, entiers ou coupés en deux	2-3 minutes	3-4 minutes
Pêches	2-3 minutes	4-5 minutes
Poires, entières	3-4 minutes	4-6 minutes
Poires, tranches ou moitiés	2-3 minutes	4-5 minutes
Pommes, entières	3-4 minutes	4-6 minutes
Pommes, tranches ou morceaux	1-2 minutes	2-3 minutes
Prunes	2-3 minutes	4-5 minutes

LÉGUMES

Pour cuire les légumes à la vapeur, vous aurez besoin de 250 ml (1 tasse) d'eau et d'un bol à l'épreuve de la chaleur ou en acier inoxydable posé sur un support pour cuisson à la vapeur. Pour faire cuire des légumes frais ou surgelés, nous vous recommandons d'utiliser le programme de cuisson **STEAM** afin de préserver leurs vitamines et minéraux au maximum. Ce type de cuisson permet également de conserver leur aspect naturel.

LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON (LÉGUMES FRAIS)	TEMPS DE CUISSON (LÉGUMES SURGELÉS)
Artichaut, cœurs	4-5 minutes	5-6 minutes
Artichaut, entiers, parés	9-11 minutes	11-13 minutes
Asperges, entières ou coupées	1-2 minutes	2-3 minutes
Aubergine, tranches ou morceaux	3-4 minutes	3-4 minutes
Betterave, grosse, entière	20-25 minutes	25-30 minutes
Betterave, petite, entière	11-13 minutes	13-15 minutes
Brocoli, fleurons	1-2 minutes	2-3 minutes
Brocoli, tiges	3-4 minutes	4-5 minutes
Carottes, entières ou en morceaux	6-8 minutes	7-9 minutes
Céleri, morceaux	2-3 minutes	3-4 minutes
Chou cavalier	4-5 minutes	5-6 minutes
Chou-fleur, fleurons	2-3 minutes	3-4 minutes
Chou, rouge ou vert, quartiers	3-4 minutes	4-5 minutes
Chou, rouge ou vert, râpé	2-3 minutes	3-4 minutes
Choux de Bruxelles entiers	2-3 minutes	3-4 minutes
Citrouille, gros morceaux	8-10 minutes	10-14 minutes
Citrouille, petits morceaux	4-5 minutes	6-7 minutes
Courge Butternut, tranches	4-6 minutes	6-8 minutes
Courge poivrée, tranches	3-4 minutes	4-6 minutes
Endive	1-2 minutes	2-3 minutes
Épinards	1-2 minutes	2-3 minutes
Gombos	2-3 minutes	3-4 minutes
Haricots, verts, entiers	2-3 minutes	3-4 minutes

LÉGUMES	TEMPS DE CUISSON (LÉGUMES FRAIS)	TEMPS DE CUISSON (LÉGUMES SURGELÉS)
Haricots, verts ou jaunes, équeutés et effilés	1-2 minutes	2-3 minutes
Légumes feuilles, hachés	4-5 minutes	5-6 minutes
Macédoine de légumes	3-4 minutes	4-6 minutes
Maïs, épis	3-5 minutes	4-6 minutes
Maïs, grains	1-2 minutes	2-3 minutes
Oignons, rondelles	2-3 minutes	3-4 minutes
Panais, morceaux	3-4 minutes	4-5 minutes
Patate douce, cubes	2-4 minutes	4-6 minutes
Patate douce, grosse entière	12-15 minutes	15-19 minutes
Patate douce, petite entière	10-12 minutes	12-14 minutes
Poireaux	2-3 minutes	3-4 minutes
Pois non écosés	1-2 minutes	2-3 minutes
Pois verts	1-2 minutes	2-3 minutes
Poivron, tranches ou morceaux	1-3 minutes	2-4 minutes
Pommes de terre, cubes	3-4 minutes	4-5 minutes
Pommes de terre, grosses entières	12-15 minutes	15-19 minutes
Pommes de terre, petites entières	8-10 minutes	12-14 minutes
Rutabaga, morceaux	4-6 minutes	6-8 minutes
Rutabaga, tranches	3-4 minutes	4-6 minutes
Scarole, émincée	2-3 minutes	3-4 minutes
Tomates, quartiers	2-3 minutes	4-5 minutes

REMERCIEMENTS

Mes premiers remerciements s'adressent aux deux précieux piliers de ma vie : ma mère et ma fille Natalie. Les heures passées à cuisiner, manger, boire et m'amuser en votre compagnie ont été très dynamisantes et ont fait grandir mon amour pour la cuisine.

Ma sincère reconnaissance à Bob Dees, mon éditeur chez Robert Rose, qui m'a donné la chance de publier ce livre. Sue Sumeraj, ma réviseuse, est une personne avec qui il est toujours stimulant de travailler, car elle sait comment rendre l'expérience de lecture des plus agréables pour les lecteurs. Sue et sa collègue Jennifer MacKenzie, créatrice de recettes, réviseuse et auteure, m'ont donné de précieux conseils pour simplifier les recettes et voir à ce qu'elles donnent toujours les résultats escomptés.

Mes remerciements vont aussi à tous les professionnels extraordinaires de ma maison d'édition. Grâce à eux, toutes les étapes de création de cet ouvrage ont été fructueuses et agréables.

INDEX

A

Ananas

Tostadas de poisson à l'ananas, 127

Artichaut

Artichauts à la romaine, 164

Asperge

Poulet au citron et à l'ail avec asperges, 111
Saumon aux herbes de Provence et asperges, 125

Avocat

Tostadas de poisson à l'ananas, 127

Avoine

Flocons d'avoine à cuisson rapide, 36 (variante)
Gruau à la banane et au beurre d'arachide, 34
Gruau à la citrouille et à la cannelle, 39 (variante)
Gruau à la courge Butternut, 39
Gruau à la mode écossaise, 37
Gruau à l'ancienne, 36
Gruau crémeux, 36 (variante)

B

Bacon

Chaudrée de maïs au bacon, 55
Choux de Bruxelles au bacon, 166
Farfalles carbonara, 160
Feuilles de betterave et bacon, 167 (variante)
Haricots pinto au bacon, 148
Haricots verts au bacon, 175 (variante)
Salade de chou-fleur, de brocoli et d'oignon rouge mariné, 171

Banane

Gruau à la banane et au beurre d'arachide, 34

Betterave

Betteraves à la vinaigrette à l'ail, 169 (variante)
Betteraves à la vinaigrette à l'estragon, 169 (variante)
Betteraves à la vinaigrette dijonnaise et au fromage de chèvre, 169

Betterave (feuilles de)

Feuilles de betterave acidulées, 167 (variante)

Feuilles de betterave à l'ail, 167
Feuilles de betterave et bacon, 167 (variante)

Beurre d'arachide

Gruau à la banane et au beurre d'arachide, 34

Beurres assaisonnés

Beurre à la cajun, 181 (variante)
Beurre à la lime épicé, 181 (variante)
Beurre à l'aneth et à la ciboulette, 181 (variante)
Beurre au basilic, à l'ail et au parmesan, 181 (variante)

Bière

Soupe à la bière et au cheddar, 61

Bleuet

Gâteau aux bleuets avec glaçage au citron, 190
Pouding au pain doré aux bleuets séchés, 48

Bocconcini

Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini, 144

Bœuf

Bœuf au cari rouge et au lait de coco, 78
Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium, 18
Burritos au bœuf, 83
Chili au bœuf et à la salsa, 69
Chili au bœuf et aux haricots rouges, 70
Chili aux lentilles et au bœuf haché, 68 (variante)
Hamburgers juteux sans gril, 84
Pot-au-feu de bœuf aux carottes, 67
Rôti de bœuf à la Stroganov, 81
Rôti de bœuf aux piments forts, 80
Sauce à la viande, 29

Bouillons

Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium, 18
Bouillon de légumes maison, 20
Bouillon de légumes pauvre en sodium, 20 (variante)
Bouillon de légumes sans sel ajouté, 20 (variante)
Bouillon de poulet maison, 19
Bouillon de poulet pauvre en sodium, 19 (variante)
Bouillon de poulet sans sel ajouté, 19 (variante)

Boulgour

Taboulé aux tomates cerises, 150

Brocoli

Cari de pois chiches au lait de coco, 147
Salade de chou-fleur, de brocoli et d'oignon rouge mariné, 171

C

Cacao

Brownies au chocolat fondant, 184
Gâteau à la ganache au chocolat, 188

Café

Gâteau streusel au café, 51

Caramel

Flan au caramel, 197

Carotte

Bouillon de légumes maison, 20
Cari de pois chiches au lait de coco, 147
Carottes braisées à l'orange et au gingembre, 172
Pot-au-feu de bœuf aux carottes, 67
Soupe aux carottes et au gingembre, 65
Soupe aux lentilles à la marocaine, 56

Céleri

Bouillon de légumes maison, 20
Bouillon de poulet maison, 19

Champignon

Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium, 18
Bouillon de légumes sans sel ajouté, 20 (variante)
Riz brun et riz sauvage aux champignons, 155
Rôti de bœuf à la Stroganov, 81

Chapelure de biscuits Graham

Gâteau au fromage à la new-yorkaise, 189
Tarte à la lime (*Key lime pie*), 200

Cheddar

Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar, 47
Casserole de poivrons grillés au cheddar, 42
Macaroni au fromage, 159
Macaroni au fromage à saveur piquante, 159 (variante)
Soupe à la bière et au cheddar, 61

Chocolat

- Brownies au chocolat fondant, **184**
- Gâteau à la ganache au chocolat, **188**
- Petits gâteaux au chocolat fondant, **187**
- Pots de crème au chocolat, **193**
- Pouding de pain perdu aux pépites de chocolat, **194** (variante)

Chorizo

- Paella au poulet et au chorizo, **115**

Chou

- Chou frisé à l'ail, **167** (variante)
- Choux de Bruxelles au bacon, **166**
- Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise, **92**
- Tostadas de poisson à l'ananas, **127**

Choucroute

- Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise, **92**

Chou-fleur

- Cari de pois chiches au lait de coco, **147**
- Salade de chou-fleur, de brocoli et d'oignon rouge mariné, **171**

Citron

- Artichauts à la romaine, **164**
- Filets d'aiglefin au concombre et au citron, **122**
- Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout, **126**
- Gâteau aux bleuets avec glaçage au citron, **190**
- Pommes de terre au citron et à la ciboulette, **180** (variante)
- Poulet au citron et à l'ail avec asperges, **111**
- Poulet au citron et au sésame, **109**
- Salade de haricots noirs et de maïs, **142**

Citrouille

- Tartelettes à la citrouille sans croûte, **202**

Concombre

- Filets d'aiglefin au concombre et au citron, **122**
- Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini, **144**
- Salade de quinoa et de lentilles au concombre, **139**

Côtes levées

- Côtes levées à la vietnamienne, **95**
- Côtes levées barbecue, **93**

Cottage

- Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar, **47**

Courge

- Gruau à la courge Butternut, **39**

Crème brûlée

- Crème brûlée décadente, **199**

F

Féta

- Salade de haricots blancs à la méditerranéenne, **140**

Figue

- Côtelettes de porc aux figues et au romarin, **96**

Fromage à la crème

- Gâteau au fromage à la new-yorkaise, **189**

Fromage de chèvre

- Betteraves à la vinaigrette dijonnaise et au fromage de chèvre, **169**

Fruits de mer

- Crevettes épicées et gruau de maïs, **132**
- Flan de crabe aux oignons verts, **131**
- Moules vapeur à l'ail et au vin blanc, **128**
- Palourdes farcies au four, **134**

G

Gingembre

- Carottes braisées à l'orange et au gingembre, **172**
- Ras-el-hanout maison, **56** (truc)
- Soupe aux carottes et au gingembre, **65**

H

Haricots

- Chili au bœuf et aux haricots rouges, **70**
- Chili au porc effiloché, **72**
- Chili au poulet et aux haricots blancs, **73**
- Chili aux haricots noirs et aux patates douces, **75**
- Haricots à l'ail, **21**

- Haricots à l'ail et aux légumes, **21** (variante)

- Haricots pinto au bacon, **148**
- Haricots pinto végétariens, **148** (variante)

- Salade de haricots blancs à la méditerranéenne, **140**

- Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts, **143**

- Salade de haricots noirs et de maïs, **142**

- Soupe aux haricots blancs et au jambon, **58**

- Soupe aux haricots noirs et à la salsa, **59**

Haricot vert

- Haricots verts au bacon, **175** (variante)
- Haricots verts au vinaigre balsamique, **175** (variante)
- Haricots verts et piments rouges, **175**

J

Jambon

- Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar, **47**
- Soupe aux haricots blancs et au jambon, **58**

L

Lait de coco

- Bœuf au cari rouge et au lait de coco, **78**
- Cari de pois chiches au lait de coco, **147**
- Soupe aux carottes et au gingembre, **65**

Lentilles

- Chili végétarien aux lentilles, **68**
- Salade de quinoa et de lentilles au concombre, **139**
- Soupe aux lentilles à la marocaine, **56**

Lime

- Beurre à la lime épicé, **181** (variante)
- Morue pochée épicée, **119**
- Salade de haricots noirs et de maïs, **142**
- Tarte à la lime (*Key lime pie*), **200**

M

Maïs

- Chaudrée de maïs au bacon, **55**
- Épis de maïs vite faits, **181**
- Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout, **126**
- Muffins au maïs et au piment, **45**
- Salade de haricots noirs et de maïs, **142**

Monterey Jack

- Burritos au bœuf, **83**
- Muffins au maïs et au piment, **45**

Mozzarella

- Roulades de poulet farcies aux piments rôtis, **106**

N

Noix

- Betteraves à la vinaigrette dijonnaise et au fromage de chèvre, **169**
- Pouding de pain perdu aux noix, **194** (variante)
- Riz basmati aux noix de cajou, **154**

O

Oeuf

- Barquettes de poivron aux œufs, **46**
- Bouchées d'œufs au jambon et au cheddar, **47**
- Garniture de meringue, **200** (variante)
- Salade de pommes de terre aux œufs, **170**
- Tortilla aux pommes de terre, **179**

Oignon

- Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise, **92**
- Salade de chou-fleur, de brocoli et d'oignon rouge mariné, **171**
- Sandwichs au porc effiloché et aux oignons, **90**
- Soupe à la bière et au cheddar, **61**

Oignon vert

- Bœuf au cari rouge et au lait de coco, **78**
- Côtes levées à la vietnamienne, **95**
- Filan de crabe aux oignons verts, **131**
- Riz brun aux amandes et aux oignons verts, **23** (variante)

Olive

- Flétan poché aux tomates et au basilic, **120**

P

Pain

- Pouding de pain perdu, **194**
- Pouding de pain perdu aux noix, **194** (variante)
- Pouding de pain perdu aux pépites de chocolat, **194** (variante)
- Pouding de pain perdu épicié, **194** (variante)

Pancetta

- Farfalles carbonara, **160**
- Poivrons farcis à l'italienne, **46** (variante)

Parmesan

- Barquettes de poivron aux œufs, **46**
- Beurre au basilic, à l'ail et au parmesan, **181** (variante)
- Crevettes épicées et gruau de maïs, **132**
- Farfalles carbonara, **160**
- Risotto aux petits pois, **153**
- Risotto tout simple, **26**
- Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts, **143**

Patate douce

- Chili aux haricots noirs et aux patates douces, **75**

Pâtes

- Farfalles carbonara, **160**
- Lasagne cinq étoiles, **156**
- Macaroni au fromage, **159**
- Macaroni au fromage à saveur piquante, **159** (variante)
- Pâtes à l'italienne, **27** (variante)
- Pâtes «one pot», **27**
- Rôti de bœuf à la Stroganov, **81**
- Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts, **143**

Pêche

- Cobbler aux pêches, **203**

Petit pois

- Paella au poulet et au chorizo, **115**
- Risotto aux petits pois, **153**

Piment

- Haricots verts et piments rouges, **175**
- Muffins au maïs et au piment, **45**
- Paella au poulet et au chorizo, **115**
- Poulet tendre au piment chipotle, **105**
- Rôti de bœuf aux piments forts, **80**
- Roulades de poulet farcies aux piments rôtis, **106**
- Salade de haricots et de tortellinis aux piments forts, **143**

Poireau

- Bouillon de bœuf maison pauvre en sodium, **18**
- Potage aux poireaux et aux pommes de terre, **62**
- Risotto aux petits pois, **153**

Pois chiche

- Cari de pois chiches au lait de coco, **147**
- Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini, **144**

Pois mange-tout

- Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout, **126**

Poissons

- Filets d'aiglefin au concombre et au citron, **122**
- Filets de tilapia, maïs et pois mange-tout, **126**
- Flétan poché aux tomates et au basilic, **120**
- Morue pochée épicée, **119**
- Saumon à la sauce moutarde, **123**
- Saumon aux herbes de Provence et asperges, **125**
- Tostadas de poisson à l'ananas, **127**

Poivron

- Barquettes de poivron aux œufs, **46**
- Casserole de poivrons grillés au cheddar, **42**
- Poivrons farcis à l'italienne, **46** (variante)
- Poivrons farcis au quinoa, **149**
- Salade de haricots noirs et de maïs, **142**

Pomme

Rôti de porc aux pommes et au romarin, **87**

Pomme de terre

Chaudrée de maïs au bacon, **55**
Pommes de terre au citron et à la ciboulette, **180** (variante)
Pommes de terre rouges braisées, **180**
Potage aux poireaux et aux pommes de terre, **62**
Pot-au-feu de bœuf aux carottes, **67**
Purée de pommes de terre à l'ail, **176**
Salade de pommes de terre aux œufs, **170**
Tortilla aux pommes de terre, **179**

Porc

Chili au porc effiloché, **72**
Côtelettes de porc aux figues et au romarin, **96**
Côtelettes de porc avec farce et sauce, **98**
Côtes levées à la vietnamienne, **95**
Côtes levées barbecue, **93**
Filets de porc au miel et à la moutarde, **88**
Jarrets de porc et choucroute à la bavaroise, **92**
Médallions de porc, sauce moutarde à l'érable, **89**
Rôti de porc aux pommes et au romarin, **87**
Sandwichs au porc effiloché et aux oignons, **90**
voir aussi Bacon

Poulet

Ailes de poulet à la mode de Buffalo, **112**
Bouillon de poulet maison, **19**
Bouillon de poulet pauvre en sodium, **19** (variante)
Bouillon de poulet sans sel ajouté, **19** (variante)
Chili au poulet et aux haricots blancs, **73**
Paella au poulet et au chorizo, **115**
Poulet au citron et à l'ail avec asperges, **111**
Poulet au citron et au sésame, **109**
Poulet barbecue au paprika, **108**
Poulet épicé aux tomates, **104**

Poulet rôti... ou presque, **103**
Poulet tendre au piment chipotle, **105**
Roulades de poulet farcies aux piments rôtis, **106**

Q

Quinoa

Poivrons farcis au quinoa, **149**
Quinoa vite fait, **22**
Salade de quinoa et de lentilles au concombre, **139**

R

Ricotta

Lasagne cinq étoiles, **156**

Riz

Paella au poulet et au chorizo, **115**
Pouding au riz à l'érable, **196**
Pouding au riz à l'érable et aux fruits séchés, **196** (variante)
Risotto aux petits pois, **153**
Risotto tout simple, **26**
Riz au jasmin nature, **24**
Riz basmati aux noix de cajou, **154**
Riz brun aux amandes et aux oignons verts, **23** (variante)
Riz brun et riz sauvage aux champignons, **155**
Riz brun nature, **23**
Riz garni, **23** (variante)
Riz pilaf au persil, **25**
Riz pilaf garni, **25** (variante)

S

Salsa

Chili au bœuf et à la salsa, **69**
Chili au porc effiloché, **72**
Chili au poulet et aux haricots blancs, **73**
Soupe aux haricots noirs et à la salsa, **59**

Sauces

Sauce à la viande, **29**
Sauce barbecue tout usage, **30**
Sauce marinara minute, **28**

Saucisse

Palourdes farcies au four, **134**
voir aussi Chorizo

Sésame

Poulet au citron et au sésame, **109**

Sirop d'érable

Haricots verts au vinaigre balsamique, **175** (variante)
Médallions de porc, sauce moutarde à l'érable, **89**
Pouding au pain doré aux bleuets séchés, **48**
Pouding au riz à l'érable, **196**
Réduction de vinaigre balsamique, **166** (truc)

T

Tomate

Bœuf au cari rouge et au lait de coco, **78**
Chili au bœuf et aux haricots rouges, **70**
Chili aux haricots noirs et aux patates douces, **75**
Chili végétarien aux lentilles, **68**
Flétan poché aux tomates et au basilic, **120**
Poivrons farcis au quinoa, **149**
Poulet épicé aux tomates, **104**
Poulet tendre au piment chipotle, **105**
Salade de haricots blancs à la méditerranéenne, **140**
Salade de pois chiches, de tomates et de bocconcini, **144**
Salade de quinoa et de lentilles au concombre, **139**
Sauce à la viande, **29**
Sauce marinara minute, **28**
Soupe aux tomates et au basilic, **64**
Taboulé aux tomates cerises, **150**

Tortilla

Burritos au bœuf, **83**
Tortilla aux pommes de terre, **179**
Tostadas de poisson à l'ananas, **127**

Y

Yogourt

Yogourt aromatisé, **40** (variante)
Yogourt grec maison, **41** (variante)
Yogourt nature maison, **40**