

 **SEB**<sup>®</sup>



*Viva  
l'Italia*

De l'Osso Bucco  
au Risotto :  
avec votre  
autocuiseur,  
tout est possible

**30**

*Recettes Italie*

+ 20 incontournables  
françaises



# L'APPLICATION *Smart & Tasty*

PLUS DE **300** RECETTES  
toujours sous la main  
et adaptées à votre modèle  
d'autocuiseur.

PLUS DE **1200** TEMPS DE CUISSON  
vos plats en un tour  
de main.



DES VIDÉOS  
pour l'entretien et le nettoyage  
de votre autocuiseur.

DES « PAS À PAS »  
pour vous guider dans  
la réalisation de vos recettes.

## COMMENT *télécharger* *gratuitement* L'APPLICATION ?

1

Rendez-vous sur  
l'App Store ou  
Google Play™.



2

Téléchargez  
l'application  
Smart&Tasty®.



Apple et le logo Apple sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Google Play et Android sont des marques de Google Inc.



# *Viva l'Italia !*

*Laissez-vous embarquer pour une initiation à la cuisine italienne avec l'édition spéciale « Viva l'Italia ».*

Fondée sur la saisonnalité et les bons produits, simple, colorée et pleine de saveurs, la cuisine italienne est indéniablement une des plus populaires au monde.

De la Minestrone (soupe riche en légumes) à la Panna Cotta (si légère) en passant par la Saltimbocca (qui saute en bouche), redécouvrez cet univers ensoleillé. Grâce à votre autocuiseur, les recettes de la « Mamma » vont mijoter en un temps record.

Pour faire de votre autocuiseur votre compagnon de tous les jours, vous trouverez dans la seconde partie du livre une sélection de grands classiques incontournables de la cuisine.

Recettes vapeur, mijotées et rissolées : un régal en un tour de main les week-ends et même les soirs de la semaine.

Pour plus d'idées, retrouvez plus de 300 recettes sur l'application Smart&Tasty.



# CUISSON *Vapeur*



Versez 75 cl d'eau dans le fond de l'autocuiseur et posez le panier, les aliments ne doivent pas être en contact avec l'eau. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire selon le temps indiqué.

## LA PERFECTION *pour tous vos plats*

Des légumes pleins de vitamines, des viandes moelleuses, des poissons qui gardent leur texture et des desserts individuels ou familiaux.



# CUISSON *Rissolée*



Faites dorer les viandes et légumes dans un peu de matière grasse sans couvrir puis ajoutez 25 cl de liquide pour déglacer. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire selon le temps indiqué.

## POUR DES CUISSONS *moelleuses à cœur*

Le rissolage apporte une couleur dorée ainsi qu'un croustillant en surface et permet de retenir le jus à l'intérieur des aliments pour encore plus de saveurs.



# CUISSON *Mijotée*



Mettez dans l'autocuiseur viandes, poissons ou crustacés et légumes puis ajoutez le liquide de cuisson. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire selon le temps indiqué.

## LÉGUMES SECS

*Immersion*  
Sans panier.



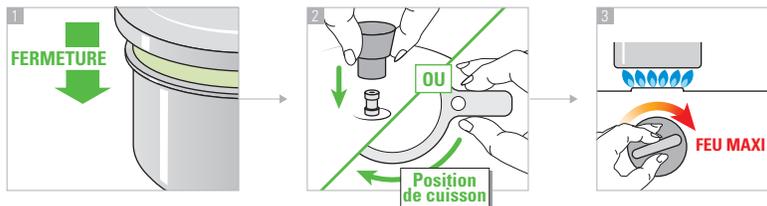
**UNE CUISINE GÉNÉREUSE  
ET CONVIVIALE AUTOUR**  
*des blanquettes, tajines  
et autres plats en sauce*

Un seul ustensile pour réussir  
tous vos plats complets !

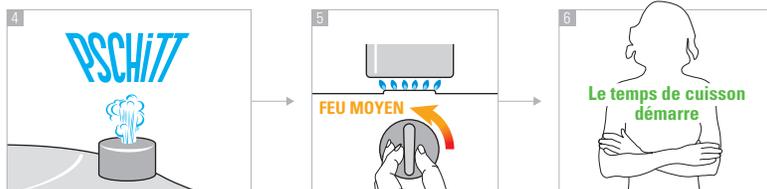


# CUISSON *Autocuiseur*

## ÉTAPE 1 : DÉBUT DE CUISSON ▶



## ÉTAPE 2 : CUISSON ▶



## ÉTAPE 3 : FIN DE CUISSON ▶



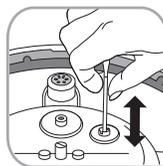
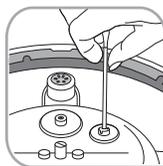
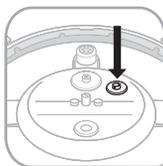
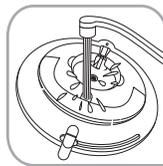
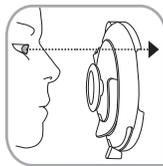
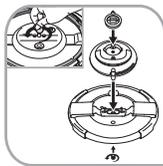
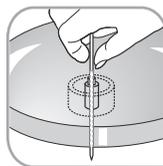
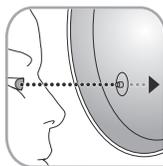
Ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà du repère maxi (marqué dans la cuve). Pour les aliments qui se dilatent ne dépassez pas 1/3 de la hauteur de la cuve. Pour les modèles équipés d'un indicateur de présence de pression, assurez-vous qu'il soit en position basse avant d'ouvrir.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ?

*Précautions importantes et vérifications impératives avant chaque utilisation*

Ce livre est commun à plusieurs modèles d'autocuiseurs. Reportez-vous aux dessins correspondant à votre modèle.



**Astuce :** pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

# Comprendre MES RECETTES



Ce livre est commun à plusieurs modèles d'autocuiseurs : suivez les temps de cuisson correspondant au pictogramme présent sur le modèle que vous possédez.



*Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.*

## Important

Les temps de cuisson indiqués sont des temps de cuisson sous pression, c'est-à-dire qu'il faut commencer à décompter le temps indiqué dès qu'un jet de vapeur régulier s'échappe de votre autocuiseur, ou dès la première sonnerie du minuteur, et ce, quelque soit le modèle utilisé.



Temps de cuisson pour  
les modèles Clipso



Temps de cuisson  
pour les modèles  
Actua, Clipso®  
Essential et  
Authentique



Temps de  
cuisson pour  
les modèles  
Clipsominut®

Les temps de cuisson peuvent varier selon votre goût, la saison, la variété et la qualité des aliments.



---

# Sommaire

## DES RECETTES

---



LES 30 RECETTES ITALIE .....	10
LES 20 RECETTES INCONTOURNABLES .....	41
LES TEMPS DE CUISSON PAR INGRÉDIENT .....	53



---

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.



- Antipasti et Primi -

# Caviar d'aubergine

## Ingédients

- 1 grosse aubergine (450 g)
- 4 gousses d'ail
- 1 brin de thym
- Une dizaine de feuilles de basilic
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

Préparation : 15 min



17 min



19 min



19 min



### • Préparation des ingrédients

Éplucher et couper les gousses d'ail en deux. En piquer l'aubergine de toutes parts. La déposer dans le panier vapeur de l'autocuiseur.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et ajouter le thym. Disposer le trépied et le panier, fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • Le mixage et l'assaisonnement

Quand l'aubergine est tiède, retirer la peau et mettre la chair dans un mixeur avec du sel, du poivre et le basilic. Mixer en ajoutant peu à peu l'huile d'olive jusqu'à avoir une texture bien lisse.

### • La touche finale

Laisser complètement refroidir avant de servir avec des toasts à l'apéritif.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



- Antipasti et Primi -

# Poivrons confits à l'italienne

## Ingrédients

- 800 g de poivrons rouges (4 petits poivrons)
- 4 brins de thym
- 1 gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel fin

Préparation : 10 min



14 min



15 min



15 min



### ● Préparation des ingrédients

Déposer les poivrons entiers, juste lavés, dans le panier vapeur de l'autocuiseur. Piquer la peau avec la pointe d'un couteau.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, ajouter la moitié du thym. Disposer le trépied et le panier, fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● L'assaisonnement

Laisser tiédir les poivrons avant de retirer la peau et les graines. Découper les poivrons en lanières, les mettre dans un récipient, ajouter la gousse d'ail épluchée et coupée en deux, le reste du thym, 1 cuillère à café de sel et mélanger avant de couvrir d'huile d'olive.

### ● La touche finale

Laisser mariner au moins 4 heures au réfrigérateur avant de servir.



 Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuce :** Ces poivrons marinés sont délicieux sur des tranches de pain grillées et frottées d'ail, en accompagnement d'une bonne burrata ou dans une salade composée. Ils peuvent même accompagner des grillades ou servir de base pour une sauce afin d'agrémenter des pâtes.

- Antipasti et Primi -

# Figues farcies à la ricotta

## Ingrédients

- 8 figues
- 100 g de ricotta
- 2 c.à.s de ciboulette hachée
- 1 citron
- 8 fines tranches de jambon de Parme
- 20 g de noixettes
- 1 c.à.c de vinaigre balsamique
- Poivre

Préparation : 10 min



2 min



2 min



2 min



### • Préparation des ingrédients

Mélanger la ricotta avec la ciboulette et le zeste du citron prélevé avec la râpe Ingenio®. Poivrer généreusement. Inciser le dessus des figues en croix sans les couper entièrement. Écarter délicatement les figues et farcir avec la préparation à la ricotta. Les déposer bien droites dans le panier vapeur.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Fermer et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Enrouler chaque figue encore chaude dans une tranche de jambon de Parme, parsemer des noixettes concassées et arroser de quelques gouttes de vinaigre balsamique. Servir tiède avec une belle salade.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuce :** Pour un goût plus corsé, vous pouvez farcir les figues de 80 g de gorgonzola coupé en dés.

- Antipasti et Primi -

# Tortino courgette gorgonzola

## Ingrédients

- 1 courgette
- 1 oignon frais
- 3 œufs
- 125 g de gorgonzola
- 2 c.à.s de lait
- 4 ramequins en verre ou en porcelaine, de 8,5cm de diamètre et 3,5cm de hauteur
- Papier cuisson
- Sel fin, poivre

Préparation : 15 min



7 min



8 min



8 min



### • Préparation des ingrédients

Râper la courgette à l'aide de la râpe Ingenio® et émincer l'oignon frais. Écraser 75 g de gorgonzola avec une fourchette, ajouter les œufs puis l'oignon et la courgette. Saler légèrement et poivrer. Répartir dans 4 ramequins beurrés et tapissés de papier cuisson.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur contenant les 4 ramequins. Fermer et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Pendant ce temps faire fondre dans une petite casserole le reste de gorgonzola avec le lait. Démouler les tortini encore chauds et servir nappés d'une cuillère de cette sauce.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuces :** Vous pouvez aussi servir ces petits tortini froids avec un coulis de tomate.

En italien « i » est le pluriel de « o ». On dit donc : « un tortino » et des « tortini ».



- Antipasti et Primi -

# Salade de poulpe

## Ingrédients

- 1,2 kg de poulpe (800 g net une fois nettoyé par le poissonnier)
- 500 g de pommes de terre
- 1 oignon rouge
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 citron
- 6 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min



20 min



22 min



22 min



### ● Préparation des ingrédients

Laver les pommes de terre sans les éplucher et les disposer avec le poulpe nettoyé dans le panier vapeur. Piquer la peau du poulpe avec la pointe d'un couteau.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Fermer et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir l'autocuiseur et éplucher les pommes de terre encore chaudes avant de les couper en dés. Couper le poulpe cuit en morceaux de 2 cm. Émincer finement l'oignon rouge et hacher le persil.

### ● La touche finale

Disposer tous ces ingrédients dans un grand saladier. Ajouter le jus du citron, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger délicatement et laisser mariner quelques minutes avant de servir tiède.

Vous pouvez aussi mettre la salade de poulpe au réfrigérateur et la servir bien froide.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Antipasti et Primi -

# Soupe de tomate

## Ingédients

- 1 kg de tomates bien mûres et charnues (type roma ou cœur de bœuf)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sucre
- 10 cl d'eau
- 1 petit bouquet de basilic
- Quelques petits croutons
- 1 c.à.c de sel fin

Préparation : 10 min



7 min



8 min



8 min



### ● Préparation des ingrédients

Éplucher et émincer l'oignon, la carotte et l'ail. Les faire revenir avec l'huile dans l'autocuiseur. Pendant ce temps, couper grossièrement les tomates et les placer dans l'autocuiseur.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter le sucre et l'eau. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● Le mixage

Ouvrir l'autocuiseur, ajouter les feuilles du bouquet de basilic et mixer avec un mixeur à soupe pour avoir une texture lisse. Saler.

### ● La touche finale

Servir avec des croûtons et un filet d'huile d'olive.

**Astuces :** Cette soupe à la tomate se mange aussi bien froide pour une entrée rafraîchissante, que chaude comme sauce pour des pâtes.

Si vous ne trouvez pas de belles tomates, ou hors saison, remplacez les tomates fraîches par deux boîtes de 400 g de pulpe de tomate en dés.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Antipasti et Primi -

# Minestrone au pesto

## Ingrédients

- 100 g de haricots secs type coco blancs ou rouges
- 1 poireau
- 2 carottes
- 150 g d'haricots verts
- 1 courgette
- 2 pommes de terre moyennes (200 g environ)
- 3 tomates roma (250 g environ)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de pâtes (macaroni, farfalle ou même spaghettis coupés)
- 4 c.à.s de pesto
- 1 c.à.c de bicarbonate de soude
- Sel fin

Préparation : 25 min + 12 h de trempage



25 min



28 min



28 min



### • Préparation des ingrédients

La veille, mettre les haricots secs à tremper dans un grand volume d'eau froide avec une cuillère à café de bicarbonate de soude. Le lendemain, laver et émincer le poireau. Éplucher les carottes et les pommes de terre et les couper en gros dés. Couper aussi la courgette en gros dés et les haricots verts en tronçons.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et y mettre tous ces légumes. Mélanger. Ajouter les tomates coupées en gros morceaux ainsi que les haricots secs égouttés et rincés. Verser 1,5 l d'eau. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir l'autocuiseur, saler et ajouter les pâtes. Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet sans couvrir.

### • La touche finale

Rajouter le pesto, mélanger et servir bien chaud.

**Astuces :** Pour une version plus express, vous pouvez réaliser cette minestrone avec une boîte de haricots blancs : ajoutez-la dans la soupe en même temps que les pâtes.

Et pour réaliser un pesto « maison », mixez 2 gousses d'ail épluchées avec 1 grosse poignée de feuilles de basilic, 30 g de parmesan et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





## - Antipasti et Primi - Pasta e ceci

### Ingrédients

- 250 g de pois chiche secs
- 125 g de pâtes type macaroni
- 4 gousses d'ail
- 150 g de talon de jambon cru (ou en tranches de 0,5 cm)
- 2 c.à.s de concentré de tomate
- 1 grande branche de romarin
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1,5 l d'eau
- 1 petit morceau de parmesan
- Gros sel

Préparation : 20 min + 12 h de trempage



35 min



39 min



39 min



#### • Préparation des ingrédients

La veille, mettre les pois chiches dans un grand saladier, recouvrir largement d'eau, ajouter 1 poignée de gros sel et laisser tremper pendant 1 nuit. Hacher les gousses d'ail et couper le jambon en gros dés. Les faire revenir 2 min dans l'autocuiseur avec l'huile. Ajouter les pois chiches égouttés et rincés, le romarin, le concentré de tomate et couvrir avec 1,5 l d'eau.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir l'autocuiseur, prélever 4 louches de soupe, les mixer et les verser dans l'autocuiseur. Ajouter alors les pâtes, mélanger et laisser cuire sans couvrir, selon le temps indiqué sur le paquet des pâtes.

#### • La touche finale

Servir bien chaud, en proposant du parmesan râpé à l'aide de la rape Ingenio®.

**Astuce :** Ce plat rustique italien, assez nourrissant, est très parfumé. Vous pouvez rajouter un peu de piment si vous aimez ou remplacer le jambon cru par de la pancetta. N'hésitez pas non plus à rajouter un peu d'eau si besoin lors de la cuisson des pâtes : suivant la qualité de vos pois chiche et de vos pâtes, ils peuvent en absorber plus ou moins. La texture souhaitée est celle d'une soupe un peu dense.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Osso Buco

## Ingrédients

- 4 tranches de jarret de veau de 250 g environ chacune
- 30 g de farine
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 1 citron non traité
- 1 petit bouquet de persil plat
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 20 cl d'eau
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

## Préparation : 20 min



20 min



18 min



22 min



### ● Préparation des ingrédients

Faire chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur, fariner les tranches de viande des deux côtés et les faire bien colorer à feu vif. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri émincés, ainsi que deux gousses d'ail écrasées, mélanger et laisser dorer encore 2 min. Verser le vin blanc, mélanger en grattant bien le fond. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min avant de mettre le couvercle. Ajouter le concentré de tomate et 20 cl d'eau, mélanger.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Pendant ce temps, râper le zeste de citron à l'aide de la rape Ingenio®. Hacher les feuilles de persil et la gousse d'ail restante et mélanger le tout. Ouvrir l'autocuiseur, assaisonner et ajouter le mélange juste avant de servir.

**Astuce :** Le mélange persil, ail et zeste de citron hachés s'appelle « Gremolata », et c'est un formidable assaisonnement pour rajouter un peu de fraîcheur et de goût aux plats en sauce, mais aussi sur un poisson ou dans un taboulé.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Poulet alla cacciatora

## Ingrédients

- 1 poulet fermier de 1,5 kg
- 2 branches de céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 4 feuilles de laurier
- 1 tige de romarin
- 1 boîte de 400 g de pulpe de tomate
- 25 cl de vin rouge
- 20 cl d'eau
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de farine
- Flocons de Peperoncino (ou piment d'Espelette)
- Sel fin, poivre

## Préparation : 30 min



11 min



10 min



12 min



### ● Préparation des ingrédients

Découper le poulet en morceaux et piquer la peau avec la pointe du couteau. Les faire revenir dans l'autocuiseur avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pour les faire colorer de tous les côtés. Pendant ce temps, éplucher et couper la carotte en dés, émincer le céleri, l'oignon et l'ail. Couper les champignons en lamelles.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter tous ces légumes dans l'autocuiseur, saupoudrer de farine et mélanger. Verser le vin rouge. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min avant de mettre le couvercle. Rajouter la pulpe de tomate, le laurier, l'eau, le romarin et les olives. Ajouter une demi-cuillère à café de piment. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Ouvrir, saler, poivrer et servir bien chaud avec du bon pain pour saucer !



**Avertissement :** Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuce :** Pour plus de simplicité, demandez à votre boucher de vous couper le poulet, ou remplacez par 4 belles cuisses.



**Astuce :** Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Agneau braisé aux cèpes

## Ingrédients

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en gros cubes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 pommes de terre moyennes
- 40 g de cèpes déshydratés
- 1 c.à.s de farine
- 3 c.à.s de vinaigre balsamique (45 ml)
- 2 brins de romarin
- 5 feuilles de sauge
- 50 cl d'eau
- 1 c.à.c de graines de fenouil
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min



18 min  
+ 5 min



16 min  
+ 5 min



20 min  
+ 6 min



### • Préparation des ingrédients

Mettre les cèpes dans un saladier, porter à ébullition 50 cl d'eau et verser sur les champignons. Laisser reposer 15 min. Pendant ce temps, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans l'autocuiseur et y faire dorer les cubes de viande de tous les côtés à feu vif. Éplucher et émincer l'oignon et les gousses d'ail, les ajouter dans l'autocuiseur et saupoudrer de farine. Mélanger.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser les cèpes et leur eau de trempage en grattant bien le fond de l'autocuiseur pour détacher les sucs. Ajouter le vinaigre, le romarin, la sauge et les graines de fenouil. Poivrer. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, broser les pommes de terre et les émincer en rondelles de 0,5 cm. En fin de cuisson, ouvrir l'autocuiseur, les ajouter, mélanger et refermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le second temps indiqué.

### • La touche finale

Ouvrir, saler et servir bien chaud.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



**Astuce :** Pour une option plus économique, remplacez l'épaule d'agneau par 1,5 kg de collier d'agneau coupé en tranches que vous farinez des deux côtés avant de les faire dorer.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Saltimbocca à la romaine

## Ingrédients

- 4 escalopes de veau très fines (demander à votre boucher)
- 4 fines tranches de jambon de Parme (de la même taille que les escalopes)
- 8 feuilles de sauge
- 25 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 3 c.à.c de fond de veau déshydraté
- Poivre

## Préparation : 15 min



5 min



4 min



5 min



### ● Préparation des ingrédients

Étaler les escalopes de veau sur le plan de travail. Déposer une tranche de jambon de Parme et deux feuilles de sauge sur chaque escalope, et poivrer. Rouler les escalopes en serrant légèrement et fixer avec un cure-dent. Faire chauffer le beurre dans l'autocuiseur. Y faire revenir les escalopes pendant 5 min en les retournant régulièrement pour les dorer de tous les côtés.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser le vin, l'eau et le fond de veau. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min avant de mettre le couvercle. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Servir arrosé de jus avec de la polenta crémeuse (recette page 35) ou des pâtes.

***Astuce :** Pour une variante gourmande, vous pouvez rajouter une lamelle de fromage (idéalement du Provolone, mais de l'emmental fera l'affaire) sur les escalopes avant de les rouler : vous obtiendrez des involtini !*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.



## - Secondi - Polpette

### Ingrédients

- 500 g de viande hachée
- 80 g de pain rassis
- 5 cl de lait
- 1 œuf
- 1 oignon
- 25 g de parmesan
- 2 c.à.s de farine
- 1 cube de bouillon de viande
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 25 cl d'eau
- Sel fin, poivre

Préparation : 30 min



7 min



6 min



8 min



#### • Préparation des ingrédients

Couper le pain en petits morceaux, les mettre dans un bol et arroser avec le lait. Éplucher l'oignon, en ciseler la moitié, réserver. Mettre l'autre moitié grossièrement coupée dans la cuve d'un mixeur avec le parmesan, le pain imbibé de lait, une cuillère à café de sel, du poivre et l'œuf. Mixer finement. Ajouter la viande et donner quelques coups de mixeur pour mélanger l'ensemble. Former 16 boulettes et les rouler dans la farine.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Faire chauffer l'huile dans l'autocuiseur et y faire dorer les boulettes de tous les côtés. Ajouter le demi-oignon ciselé, 25 cl d'eau, le cube de bouillon émietté, le concentré de tomate et le laurier. Poivrer et mélanger. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • La touche finale

Servir arrosé de jus avec de la polenta crémeuse (recette page 35) ou des pâtes.



**Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnemenent et de sécurité ? Voir page 6.**

**Astuce :** Vous pouvez aussi faire ces boulettes avec du veau, ou mélanger bœuf haché et porc haché pour un résultat bien moelleux.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.



- Secondi -

# Aubergines farcies

## Ingrédients

- 2 grosses aubergines
- 250 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 4 filets d'anchois
- 1 c.à.s de câpres
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g de ricotta
- 1 petite boule de mozzarella
- 40 cl de coulis de tomate
- 10 cl d'eau
- Sel fin, poivre, herbes de Provence

Préparation : 20 min



7 min



8 min



8 min



### • Préparation des ingrédients

Couper les aubergines en deux dans la longueur. Creuser l'intérieur avec un petit couteau en laissant un petit peu de chair pour ne pas abîmer la peau, et couper la chair en petits dés. Émincer les gousses d'ail et couper les tomates cerises en 4. Hacher grossièrement au couteau les câpres et les filets d'anchois.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Faire chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur. Y faire revenir la chair d'aubergine avec les gousses d'ail pendant 3 min. Ajouter les anchois, les câpres et les tomates cerises, mélanger 1 min puis verser dans un saladier. Ajouter la ricotta, mélanger et farcir les coques d'aubergines du mélange et recouvrir de tranches de mozzarella. Verser alors le coulis de tomate dans l'autocuiseur. Ajouter du poivre, un peu d'herbes de Provence et 10 cl d'eau, mélanger. Disposer délicatement les aubergines farcies dans la sauce et fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Ouvrir, saler et servir les aubergines farcies chaudes ou tièdes en arrosant de la sauce.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Risotto aux champignons

## Ingrédients

- 300 g de riz pour risotto (arborio ou carnaroli)
- 500 g de champignons (idéalement un mélange de champignons des bois, sinon des champignons de Paris)
- 2 échalotes
- 3 c.à.s d'huile
- 15 cl de vin blanc sec
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 5 feuilles de sauge fraîches
- 50 g de beurre
- 50 g de parmesan
- 1 orange
- Poivre

Préparation : 20 min



6 min



7 min



7 min



### • Préparation des ingrédients

Émincer les échalotes et les faire suer dans l'autocuiseur avec 2 cuillères à soupe d'huile. Pendant ce temps, nettoyer et couper les champignons en lamelles, les ajouter dans l'autocuiseur et faire cuire à feu vif encore 5 min. Réserver dans un bol. Remettre 1 cuillère à soupe d'huile dans l'autocuiseur, ajouter le riz, mélanger 1 min pour qu'il prenne un aspect nacré. Ajouter alors le vin blanc en remuant. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Quand il est évaporé, remettre les champignons dans l'autocuiseur, ajouter le cube de bouillon émietté, les feuilles de sauge et l'eau. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, râper à l'aide de la râpe Ingenio® le parmesan et le zeste d'orange.

### • La touche finale

Hors du feu, ouvrir l'autocuiseur, ajouter le parmesan, le zeste d'orange, ainsi que le beurre coupé en dés et du poivre, remuer, remettre le couvercle et laisser reposer 2 min avant de servir.

**Astuce :** S'il vous reste du risotto, ça ne se réchauffe pas très bien tel quel, par contre vous pouvez former des boulettes aplaties de la taille d'une balle de golf, les passer légèrement dans un œuf battu puis dans de la chapelure et les faire dorer à la poêle avec un peu d'huile.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Risotto Primavera

## Ingrédients

- 300 g de riz pour risotto
- 2 oignons nouveaux
- 300 g d'asperges vertes
- 75 g de petits pois écossés
- 100 g de pousses d'épinard
- 2 c.à.s d'huile
- 15 cl de vin blanc sec
- 60 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 g de beurre
- 50 g de parmesan
- Poivre

Préparation : 20 min



6 min



7 min



7 min



### • Préparation des ingrédients

Laver les asperges, retirer l'extrémité des queues avant de les couper en tronçons de 3 cm. Émincer la partie blanche des oignons nouveaux (réserver le vert) et les faire suer à l'autocuiseur avec 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter le riz, mélanger 1 min pour qu'il prenne un aspect nacré. Ajouter alors le vin blanc en remuant. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Quand il est évaporé, ajouter le cube de bouillon émietté, l'eau, les petits pois et les tronçons d'asperges. Mélanger. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Pendant ce temps, râper le parmesan à l'aide de la râpe Ingenio®. Hors du feu, ouvrir l'autocuiseur, ajouter le parmesan, le beurre coupé en dés, les pousses d'épinard, les tiges vertes d'oignons émincées et du poivre, remuer, remettre le couvercle et laisser reposer 2 min avant de servir.



**Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.**

**Astuce :**

*N'hésitez pas à varier les légumes : des pois gourmands à la place des petits pois, quelques fleurettes de brocolis en plus...*



*Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.*





- Secondi -

# Penne alla Norma

## Ingrédients

- 2 petites aubergines (500 g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 800 g de pulpe de tomate concassée
- 10 cl d'eau
- 1 branche de basilic
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 320 g de penne
- 250 g de mozzarella
- Sel, poivre

## Préparation : 10 min



12 min



13 min



13 min



### ● Préparation des ingrédients

Couper les aubergines en petits cubes et émincer l'oignon et les gousses d'ail. Faire chauffer l'huile dans l'autocuiseur et y faire revenir l'oignon et les cubes d'aubergines à feu vif quelques minutes. Quand ils commencent à dorer, ajouter l'ail, du sel, du poivre. Mélanger.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter la pulpe de tomate, l'eau et le basilic et fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● Préparation de l'accompagnement

Pendant ce temps, dans une casserole, faire cuire les penne al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Ouvrir l'autocuiseur, ajouter les pâtes égouttées, bien mélanger.

### ● La touche finale

Servir bien chaud parsemé de basilic frais et de petits cubes de mozzarella.

**Astuce :** Versez les pâtes et la sauce dans un plat à gratin, parsemez des cubes de mozzarella et faites gratiner 10 min à four chaud!



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Spaghetti bolognaise

## Ingrédients

- 350 g de bœuf haché
- 100 g de pancetta (ou de lard salé)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de 800 g de tomates entières pelées au jus
- 15 cl d'eau
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- 320 g de spaghetti
- 1 petit morceau de parmesan
- 1 c.à.c de sel fin
- Poivre

Préparation : 15 min



12 min



11 min



13 min



### • Préparation des ingrédients

Éplucher et couper finement les légumes : oignon, carotte, céleri et ail. Les faire colorer quelques minutes dans l'autocuiseur avec l'huile d'olive. Ajouter la pancetta coupée en dés, ainsi que la viande hachée. Remuer et laisser colorer encore 2 min. Ajouter les tomates coupées en morceaux et leur jus, saler, poivrer, ajouter les herbes de Provence et 15 cl d'eau.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • Préparation de l'accompagnement

Pendant ce temps, dans une casserole, faire cuire les spaghettis al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Ouvrir l'autocuiseur, ajouter les pâtes égouttées, bien mélanger.

### • La touche finale

Servir bien chaud, avec du parmesan râpé à l'aide de la rape Ingenio®.



**Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.**

**Astuce :** Utilisez cette sauce bolognaise pour préparer des lasagnes, ou un gratin d'aubergines.



**Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.**





- Secondi -

# Zuppa di cozze

## Ingrédients

- 1,5 kg de moules
- 5 gousses d'ail
- 1/2 c.à.c de piment d'Espelette
- 20 cl d'eau
- 400 g de tomates fraîches concassées (ou tomates concassées en boîte)
- 15 cl de vin blanc
- 1 c.à.s d'huile d'olive

Préparation : 30 min



2 min



2 min



2 min



### • Préparation des ingrédients

Gratter et laver les moules. Éplucher et émincer les gousses d'ail. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu très doux dans l'autocuiseur et y faire revenir l'ail avec le piment pendant 2 min.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter les tomates concassées et porter à ébullition. Ajouter alors le vin. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min. Rajouter les moules et l'eau. Mélanger. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Ouvrir l'autocuiseur et servir les moules avec le bouillon dans des assiettes creuses en accompagnant d'un bon pain de campagne.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Secondi -

# Sardine ripiene

(Filets de sardine farcis)

## Ingrédients

- 400 g de filets de sardines
- 150 g de pain de mie
- 1 petit bouquet de persil plat
- 50 g de raisins secs
- 50 g de pignons de pin
- 1 orange
- 1 œuf
- Huile d'olive
- Sel fin, poivre

## Préparation : 25 min



3 min



3 min



3 min



### ● Préparation des ingrédients

Mixer finement le pain de mie avec le persil et le zeste de l'orange prélevé à l'aide de la râpe Ingenio®. Ajouter les raisins, les pignons, un peu de sel, du poivre et l'œuf et donner quelques à-coups de mixeur pour tout incorporer. Étaler cette farce sur les filets de sardines posés à plat sur le plan de travail. Les rouler et fixer avec un cure-dent.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Huiler le panier vapeur avant d'y déposer les roulés de sardines farcies. Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Servir les sardines farcies en arrosant d'un filet d'huile d'olive et du jus de l'orange.

*Astuce :* Ces sardines farcies peuvent aussi être servies froides, à l'apéritif ou en entrée.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.







- Secondi -

# Poisson all'acqua pazza

## Ingédients

- 4 darnes de poisson blanc de 150 g environ chacune (merlu, lieu...)
- 2 gousses d'ail
- 500 g de tomates cerises
- 1 oignon
- 2 grosses poignées de feuilles de basilic
- 100 g de pousses d'épinard
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 25 cl de vin blanc
- 50 cl d'eau
- Flocons de Peperoncino (ou piment d'Espelette)
- Sel fin, poivre

Préparation : 15 min



5 min



6 min



6 min



### ● Préparation des ingrédients

Émincer les gousses d'ail et l'oignon et les faire revenir avec l'huile d'olive dans l'autocuiseur. Ajouter une pincée de piment, mélanger. Verser le vin et porter à ébullition 2 min. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min puis ajouter les tomates cerises coupées en deux et les feuilles de basilic. Verser les 50 cl d'eau et disposer le trépied.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Mettre les épinards dans le panier vapeur, poser par dessus les darnes de poisson salées et poivrées des deux côtés et arroser d'un filet d'huile d'olive. Poser le panier vapeur sur le trépied. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Répartir les darnes et les épinards dans 4 assiettes creuses, saler et arroser du bouillon de cuisson. Servir bien chaud.

*Astuce :* Cette recette peut aussi se faire avec des darnes de saumon ou du dos de cabillaud bien épais.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



# - Contorni -

## Caponata

### Ingrédients

- 3 belles aubergines (900 g environ)
- 5 branches de céleri
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates (400 g environ)
- 30 g de câpres (2 c.à.s)
- 20 g de raisins secs (2 c.à.s)
- 20 g de pignons de pin (2 c.à.s)
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 c.à.s de concentré de tomate
- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 6 c.à.s de vinaigre de vin
- 20 cl d'eau
- 1 c.à.s de sucre
- Sel fin, poivre

### Préparation : 30 min



12 min



13 min



13 min



#### ● Préparation des ingrédients

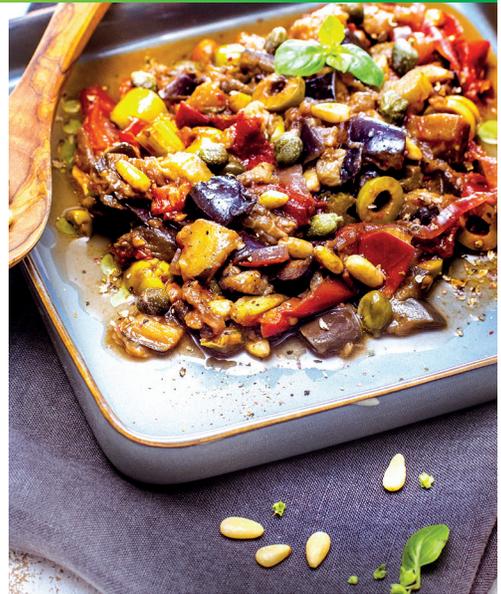
Faire chauffer 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans l'autocuiseur. Couper les aubergines en dés de 2 cm et les faire colorer 5 min environ à feu vif dans l'autocuiseur. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile supplémentaire, ainsi que l'oignon et les branches de céleri émincés. Laisser revenir encore quelques minutes. Ajouter les tomates coupées en dés, les gousses d'ail émincées, les olives grossièrement coupées, les câpres, les raisins secs, les pignons, ainsi que le concentré de tomate, le vinaigre, l'eau et le sucre. Poivrer.

#### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### ● La touche finale

Ouvrir, saler légèrement et servir la caponata tiède ou froide.



 Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnalité et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuce :** La caponata est une sorte de ratatouille légèrement aigre-douce. Elle accompagne des oeufs aux plats, ou une viande grillée.

 Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.



- Contorni -

# Artichauts braisés à la romaine

## Ingrédients

- 8 fonds d'artichauts frais (ou surgelés et décongelés)
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 citron non traité
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 cl d'eau
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin

Préparation : 15 min



15 min



17 min



17 min



### • Préparation des ingrédients

Éplucher et hacher les gousses d'ail, hacher les feuilles de persil et prélevez le zeste du citron à l'aide de la râpe Ingenio®. Mélanger le tout dans un petit bol avec un peu de sel et répartir cette farce aromatique dans le creux des fonds d'artichauts.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Faire chauffer 30 cl d'eau dans l'autocuiseur, puis y diluer le cube de bouillon. Y déposer délicatement les fonds d'artichauts bien à plat, farce vers le haut, arroser avec l'huile d'olive et le jus de citron et fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Servir chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, ou bien à température ambiante en entrée.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Contorni -

# Haricots verts à l'italienne

## Ingédients

- **600 g** d'haricots verts fins frais équeutés
- **800 g** de tomates fraîches
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- Une trentaine d'olives noires dénoyautées
- **20 cl** d'eau
- **2 c.à.s** d'huile d'olive
- Sel fin

Préparation : 10 min



4 min



4 min



4 min



### • Préparation des ingrédients

Émincer l'oignon et l'ail et les faire dorer avec l'huile dans l'autocuiseur. Couper les tomates et les olives en morceaux. Les ajouter dans l'autocuiseur. Mélanger. Laisser colorer pendant 1 min sans couvrir.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter les haricots verts et l'eau, mélanger et fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Ouvrir, saler et servir bien chaud.

*Astuce :* Hors saison vous pouvez utiliser de la pulpe de tomate en boîte et des haricots verts surgelés.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Contorni -

# Polenta crémeuse

## Ingrédients

- 130 g de polenta traditionnelle (note chef : ne pas prendre de la polenta précuite)
- 75 cl d'eau
- 50 g de parmesan
- 10 cl de crème liquide entière
- 1 cà.c de sel fin
- Poivre

Préparation : 10 min



5 min



6 min



6 min



### ● Préparation des ingrédients

Verser l'eau froide dans l'autocuiseur, ajouter la polenta et fouetter.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer l'autocuiseur, dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, râper le parmesan à l'aide de la râpe Ingenio®.

### ● La touche finale

Hors du feu, ouvrir l'autocuiseur, saler, fouetter vigoureusement la polenta, ajouter le parmesan, la crème, du poivre et fouetter de nouveau avant de remettre le couvercle et laisser reposer 2 min avant de servir.



**Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnalité et de sécurité ? Voir page 6.**

**Astuce :** Cette polenta crémeuse accompagne merveilleusement bien toutes les viandes en sauce. Vous pouvez aussi la verser dans un plat, parsemer de fromage râpé et faire gratiner au four.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- Contorni -

# Risotto au safran

## Ingrédients

- 270 g de riz pour risotto
- 2 échalotes
- 2 c.à.s d'huile
- 15 cl de vin blanc sec
- 50 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de viande
- 1 c.à.c de pistils safran (ou 2 dosettes)
- 40 g de beurre
- 40 g de parmesan
- Poivre

## Préparation : 15 min



6 min



7 min



7 min



### • Préparation des ingrédients

Émincer les échalotes et les faire suer dans l'autocuiseur avec 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter le riz, mélanger 1 min pour qu'il prenne un aspect nacré. Ajouter alors le vin blanc en remuant. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 min.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Quand il est évaporé, ajouter le cube de bouillon émietté, l'eau et le safran. Mélanger. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Pendant ce temps, râper le parmesan à l'aide de la râpe Ingenio®.

### • La touche finale

Hors du feu, ouvrir l'autocuiseur, ajouter le parmesan, le beurre coupé en dés et du poivre, remuer, remettre le couvercle et laisser reposer 2 min avant de servir.

*Astuce :* Ce risotto au safran est l'accompagnement traditionnel de l'Osso buco.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.





- *Dolci* -

# Gâteau moelleux à l'orange

## Ingrédients

- 3 oranges à jus bio (400 g environ)
- 4 œufs
- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de sucre
- 1 c.à.c de levure chimique
- 1 noisette de beurre
- 1 moule à manquer de 16 cm de diamètre
- 75 cl d'eau
- Papier cuisson

## Préparation : 15 min



9 min  
+ 25 min



10 min  
+ 28 min



10 min  
+ 28 min



### ● Préparation des ingrédients

Laver les oranges et les mettre avec 75 cl d'eau dans l'autocuiseur. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1<sup>er</sup> temps indiqué. Ouvrir l'autocuiseur, retirer les oranges et jeter l'eau de cuisson. Réserver une des oranges, couper les deux autres en morceaux en retirant les pépins. Mettre les morceaux d'oranges dans la cuve d'un mixeur avec le sucre, la poudre d'amande, les œufs et la levure et mixer jusqu'à avoir une consistance lisse. Chemiser un petit moule à manqué de 16 cm de diamètre avec du papier cuisson. Verser la préparation. Découper un disque de papier cuisson à la taille du moule, le piquer de quelques trous avec la pointe d'un couteau, le beurrer et le déposer face beurrée en contact avec la pâte.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur contenant le moule. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2<sup>ème</sup> temps indiqué. Ouvrir l'autocuiseur et laisser tiédir avant de retirer le papier cuisson du dessus et de démouler le gâteau sur une grille.

### ● La touche finale

Couper la dernière orange en tranches et en garnir le dessus du gâteau.

**Astuce :** Vous pouvez aussi verser sur le dessus du gâteau un glaçage au chocolat : faites chauffer 10 cl de crème liquide entière, versez sur 100 g de chocolat haché et 30 g de beurre, laissez reposer 30 secondes avant de mélanger soigneusement et de verser sur le gâteau encore tiède.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.





- Douce -

# Pêches farcies aux amandes

## Ingrédients

- 4 pêches un peu fermes
- 1 jaune d'œuf
- 35 g de beurre
- 125 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande
- 50 cl de vin blanc moelleux (type Moscato italien ou Muscat ou Monbazillac)
- 25 cl d'eau
- Le zeste râpé d'un citron

Préparation : 20 min



5 min



6 min



6 min



### ● Préparation des ingrédients

Laver et couper les pêches en deux avec le noyau, puis creuser chaque moitié avec la pointe d'un petit couteau pour retirer le noyau et former un petit creux. Mélanger 50 g de sucre avec le beurre mou. Ajouter le jaune d'œuf puis la poudre d'amande. Farcir le creux de chaque demi-pêche du mélange et les disposer dans le panier vapeur de l'autocuiseur.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser le vin et l'eau dans l'autocuiseur. Ajouter avec le sucre restant et le zeste de citron râpé à l'aide de la râpe Ingenio®. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Porter à ébullition pendant 2 min pour dissoudre le sucre et évaporer l'alcool puis disposer le trépied et le panier vapeur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Laisser tiédir puis mettre les pêches dans un plat et le sirop obtenu dans un bol. Laisser quelques heures au réfrigérateur avant de servir bien froid, les pêches arrosées de leur sirop.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuces :** Choisissez des pêches ou des nectarines plutôt fermes, qui seront plus faciles à couper en deux. Vous pouvez aussi remplacer les 50 cl de vin par 50 cl d'eau. Dans ce cas, mettez 150 g de sucre et ajoutez le jus du citron. Le sirop est aussi délicieux en boisson, dilué avec un peu d'eau fraîche.





- Dolci -  
**Bunet**

*(Flan piémontais au chocolat et amaretti)*

*Ingrédients*

- 4 œufs
- 160 g de sucre
- 35 g de cacao amer en poudre (environ 3 cuil. à soupe)
- 100 g d'amaretti secs (biscuits italiens aux amandes, au rayon « exotique » des supermarchés)
- 2 c.à.s d'Amaretto (liqueur italienne à l'amande)
- 1 c.à.s d'eau
- 45 cl de lait
- 1 moule à savarin de 16 cm de diamètre

*Préparation : 20 min*



15 min



17 min



17 min



● **Préparation des ingrédients**

Mettre 100 g de sucre avec 1 cuillère à soupe d'eau dans une casserole et faire chauffer en surveillant jusqu'à obtenir un caramel clair. Verser dans le fond d'un moule à savarin de 16 cm de diamètre. Réduire en poudre grossière les biscuits amaretti. Fouetter les œufs avec les 60 g de sucre. Ajouter le cacao, fouetter. Ajouter les amaretti, l'Amaretto et enfin le lait. Mélanger et verser dans le moule placé dans le panier vapeur.

● **Votre autocuiseur s'occupe de tout**

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied puis le panier vapeur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● **La touche finale**

Ouvrir et placer le moule au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de renverser le bunet sur un plat et de découper en parts.

***Astuce :** La liqueur d'Amaretto renforce le petit goût d'amande, mais vous pouvez la remplacer par du rhum ou du café serré pour une version sans alcool.*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



# - Douci - Panna cotta à l'ancienne

## Ingrédients

- 3 blancs d'œufs
- 30 cl de crème liquide entière
- 40 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 4 ramequins en verre ou en porcelaine, de 8,5 cm de diamètre et 3,5 cm de hauteur

Préparation : 10 min



7 min



8 min



8 min



### ● Préparation des ingrédients

Mélanger sans fouetter les blancs d'œufs avec le sucre. Ajouter la crème puis les graines de la gousse de vanille. Mélanger et verser dans 4 petits ramequins.

### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur contenant les 4 ramequins. Fermer l'autocuiseur et dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### ● La touche finale

Laisser tiédir avant de placer quelques heures au réfrigérateur pour servir bien froid.



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

**Astuce :** Vous pouvez servir ces petites panna cotta à la vanille nature ou avec un coulis de fruits rouges ou de fruits exotiques.

A close-up photograph of a light green ceramic plate filled with a healthy meal. The plate contains several pieces of white, cooked chicken breast, vibrant green broccoli florets, bright orange carrot slices, and pale yellow potato wedges. The ingredients are coated in a light, creamy sauce. The plate is set on a beige napkin over a dark blue textured surface. A dark teal banner with white cursive text is overlaid across the center of the image.

*Les Incontournables !*

## Potage aux petits légumes

### Ingredients

- 150 g de carottes
- 150 g de navets
- 150 g de haricots verts
- 150 g de poireaux
- 200 g de pommes de terre
- 1,5 l d'eau
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min  11 min  12 min  12 min 

#### • La préparation des légumes

Détailler tous les légumes en petits dés. Dans l'autocuiseur, mettre tous les légumes et verser l'eau.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • Le mixage

Ouvrir l'autocuiseur, assaisonner, mixer et servir.



  Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

## Velouté de potiron

### Ingredients

- 1,2 kg de potiron
- 1 c.à.c de muscade râpée
- 2 c.à.s de crème
- 60 cl d'eau
- Petits croûtons grillés (option)
- Sel fin, poivre

Préparation : 15 min  6 min  7 min  7 min 

#### • La préparation du potiron

Éplucher le potiron.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, ajouter le potiron coupé en cubes de 5 cm, l'eau, et la muscade. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • Le mixage et l'assaisonnement

Ouvrir, mixer la soupe, ajouter la crème, le sel et le poivre.

#### • La touche finale

Servir chaud accompagné de petits croûtons grillés.



*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## Blanquette de veau

### Ingrédients

- 800 g d'épaule de veau
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 1 l d'eau
- 4 c.à.s de crème
- 30 g de beurre
- ½ jus de citron
- 50 g de Sauceline®
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min  20 min  18 min  22 min 

#### ● La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, mettre la viande coupée en morceaux et l'eau froide. Porter à ébullition sans couvrir et écumer. Ajouter l'oignon, les carottes, le poireau, le bouquet garni.

#### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, retirer la viande, les légumes et le bouquet garni. Verser la Sauceline® dans le jus bouillant en fouettant.

#### ● La touche finale

Laisser mijoter 2 min sans couvrir puis incorporer le beurre, la crème et le jus de citron. Remettre les morceaux de viande dans la sauce et assaisonner. Servir accompagné d'un riz créole.



Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

## Boeuf bourguignon

### Ingrédients

- 750 g de bœuf (macreuse, paleron, gîte) en cubes
- 100 g de lardons
- 2 carottes émincées
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 25 g de beurre
- 1 c.à.s de farine
- 50 cl de vin rouge
- 8 beaux champignons de Paris
- 20 cl d'eau
- 1 c.à.s de concentré de tomates
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sucre
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min  33 min  30 min  36 min 

#### ● La préparation des ingrédients

Éplucher et couper les champignons en quartier. Colorer les lardons avec l'huile dans l'autocuiseur sans couvrir. Les retirer en laissant la graisse. Ajouter le beurre et faire revenir les morceaux de viande sur feu vif.

#### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter la farine, le concentré de tomates, l'eau et le vin. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes, puis cuire 3 minutes sans couvrir, à feu doux, en remuant. Ajouter les autres ingrédients. Remettre les lardons. Bien gratter les sucs de cuisson. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### ● La touche finale

Ouvrir, assaisonner et servir avec des pommes de terre ou des tagliatelles fraîches.



*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*

## Bourguiburger

- 4 pains à hamburger
- 700 g de filet de bœuf
- 150 g de carottes
- 1 oignon
- 1 bouquet garni

### Ingrédients

- 300 g de champignons émincés surgelés
- 50 g de lardons
- 1 c.à.s de farine
- 25 cl de vin rouge
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 morceau de sucre
- 20 cl d'eau
- Sel fin, poivre

Préparation : 8 min



11 min



10 min



12 min

#### • La préparation des ingrédients

Couper le filet de bœuf en cubes de 3 à 4 cm de côté environ. Éplucher les carottes et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur sans le fermer et colorer la viande. La retirer (les cubes doivent rester saignants). Verser le vin rouge, l'eau et bien gratter les sucres de cuisson. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes. Ajouter les lardons et les légumes. Ajouter également la farine et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Ajouter le bouquet garni, le morceau de sucre et poivrer. Mélanger.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • La touche finale

À la fin de la cuisson, ouvrir et remettre la viande dans la sauce pendant 1 à 2 minutes pour la réchauffer, saler et la servir dans les pains à hamburger.



#### Astuce :

Une belle et bonne façon de revisiter notre traditionnel bœuf bourguignon.

## Filet mignon de porc

- 800 g de filet mignon de porc
- 20 cl de cidre ou de vin blanc
- 50 g de beurre

### Ingrédients

- 2 échalotes
- Moutarde
- 25 cl d'eau
- Sel fin, poivre

Préparation : 15 min



14 min



12 min



15 min

- Enduire le filet mignon de moutarde. Éplucher et hacher les échalotes.

• Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire revenir le filet mignon. Ajouter l'échalote hachée. Verser le cidre et l'eau. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes avant de mettre le couvercle. Poivrer.

• Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir, saler et découper le filet mignon en tranches avec le jus de cuisson, accompagner de pommes de terre ou de pâtes fraîches.



#### Astuce :

La viande de porc de qualité se reconnaît à sa chair pâle et ferme.

Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## Navarin d'agneau

- 500 g d'épaule d'agneau désossée
- 500 g de collier d'agneau désossé
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 100 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s de concentré de tomates

### Ingédients

- 2 c.à.s de farine
- 1 botte de carottes
- 1 botte de navets nouveaux
- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 100 g de haricots verts
- 100 g de petits pois surgelés
- 8 petites pommes de terre nouvelles
- 60 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- Persil haché
- Sel fin, poivre

Préparation : 25 min  11 min + 8 min  10 min + 7 min  12 min + 9 min 

#### • La préparation des ingrédients et la pré-cuisson

Couper la viande en cubes de 7 cm. Hacher l'oignon et l'ail. Peler et nettoyer tous les légumes. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer la viande. Ajouter l'oignon et laisser dorer. Saupoudrer de farine en remuant. Verser l'eau et remuer pour décoller les sucs de cuisson. Ajouter le concentré de tomates, l'ail et le bouquet garni. Poivrer. Mélanger bien. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1<sup>er</sup> temps indiqué.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir et rajouter tous les légumes. Refermer l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2<sup>e</sup> temps indiqué.

#### • La touche finale

Ouvrir, rectifier l'assaisonnement et présenter le navarin parsemé de persil haché. Servir bien chaud.



## Pot au feu

- 600 g de bœuf (paleron ou gîte et plat de côtes)
- 2 l d'eau
- 2 poireaux
- 4 carottes

### Ingédients

- 2 navets
- 1 branche de céleri
- 600 g de pommes de terre
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- Sel fin, poivre

Préparation : 30 min  1 heure  50 min  1h05min 

• Dans l'autocuiseur, mettre l'eau et la viande. Porter à ébullition. Écumer : cette étape est importante pour éviter que la mousse ne vienne obstruer les soupapes.

• Éplucher et laver les légumes, les couper en gros tronçons. Les rajouter dans l'autocuiseur, sauf les pommes de terre, avec le bouquet garni et l'oignon. Poivrer.

• Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Cuire les pommes de terre à l'eau salée à part. Ouvrir, saler, égoutter la viande, la servir entourée des légumes avec du gros sel, des cornichons et de la moutarde.

• Servir le bouillon tel que, ou épaissi avec du tapioca ou du vermicelle (laisser bouillir 5 min à découvert).



Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## Poulet basquaise

### Ingédients

- 4 cuisses de poulet
- 20 cl d'eau
- 200 g de concassé de tomates en conserve
- 200 g de poivrons émincés
- 1 oignon
- 1/3 de c.à.c de purée d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel fin, poivre

Préparation : 5 min



11 min



10 min



12 min

● Couper en deux chaque cuisse et inciser la peau à 2 endroits. Émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur. Colorer la viande sur toutes les faces. La retirer.

● Remplacer par les poivrons, l'oignon, le concassé et l'eau. Mélanger en grattant bien les sucs de cuisson. Poivrer et ajouter le piment. Ajouter l'ail, remettre le poulet et mélanger.

● Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● Ouvrir, saler et servir accompagné de frites par exemple.



## Rôti de veau aux 3 moutardes

### Ingédients

- 1 rôti de veau de 800 g
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 c.à.s de crème
- 1 grand verre de vin blanc
- 15 cl d'eau
- 1 c.à.c de bouillon en poudre
- 1 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- 1 c.à.s de moutarde forte
- 1 c.à.s de moutarde à l'estragon
- 2 c.à.s d'huile
- Sel fin, poivre

Préparation : 25 min



20 min



18 min



22 min

#### ● La préparation des ingrédients

Piquer le rôti de bâtonnets d'ail.

#### ● Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile et colorer le rôti sur toutes ses faces. Ajouter les carottes et les oignons émincés. Laisser dorer. Poivrer. Verser le vin blanc, l'eau et le bouillon. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes avant de mettre le couvercle. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir. Retirer le rôti et la garniture. Porter le jus de cuisson à ébullition, ajouter la crème. Laisser mijoter 3 minutes, puis incorporer les moutardes en fouettant et saler. Ne plus faire bouillir.

#### ● La touche finale

Découper le rôti, napper de sauce et servir.



*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

# Tajine d'agneau aux abricots et aux figes

## Ingédients

- 800 g d'épaule d'agneau désossée
- 8 abricots secs
- 8 figes sèches
- 2 aubergines
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 cl d'eau
- 1 c.à.s de poudre de cumin
- ½ bâton de cannelle
- 1 c.à.s de gingembre en poudre
- 1 dose de safran
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel fin, poivre

Préparation : 30 min  16 min  15 min  18 min 

### • La préparation des ingrédients

Faire tremper les abricots et les figes dans l'eau tiède. Émincer les oignons et hacher l'ail. Découper les aubergines en dés. Couper l'agneau en cubes de 4 cm environ.

### • La pré-cuisson

Faire chauffer à feu vif l'huile dans l'autocuiseur et faire revenir les morceaux d'agneau. Ajouter les oignons émincés et laisser dorer, puis mettre l'ail haché, le cumin, la cannelle, le gingembre, le safran et le poivre. Bien mélanger. Ajouter les aubergines, les abricots et les figes égouttés. Verser 50 cl d'eau.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, saler et servir.



### Origine du Tajine :

Le Tajine est à l'origine un récipient en terre allant au feu et dont le couvercle est en forme de cheminée. Ce ragout est d'origine nord africaine.

# Chili con carne

## Ingédients

- 600 g de bœuf (paleron, gîte,...)
- 1 poivron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- ½ boîte de tomates pelées non égouttées
- 250 g de haricots rouges en conserve (égouttés)
- 1 c.à.s de cumin, de paprika
- Quelques grains de coriandre écrasés
- 4 c.à.s d'huile
- 30 cl d'eau
- Sel fin, poivre de Cayenne

Préparation : 35 min  20 min  18 min  22 min 

### • La préparation des ingrédients

Découper la viande en dés. Hacher l'oignon et l'ail, émincer le poivron.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire dorer légèrement la viande en remuant, ajouter les oignons, les poivrons puis l'ail, le cumin, le paprika, la coriandre, les tomates avec le jus, l'eau. Poivrer. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir. Ajouter les haricots rouges égouttés et laisser mijoter doucement 15 min sans couvrir. Rectifier l'assaisonnement.

### • La touche finale

Servir. Vous pourrez décorer vos assiettes avec des tapas.



Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...

## Papillotes de saumon aux pointes d'asperges

### Ingédients

- 4 filets de saumon de 120 g
- 20 pointes d'asperges vertes
- 1 échalote hachée
- 1 jus de citron
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 75 cl d'eau
- 4 c.à.s de crème fraîche (option)
- Papier cuisson
- Sel fin, poivre

Préparation : 10 min



9 min



8 min



10 min

- Disposer au centre de 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), les pointes d'asperges vertes, un peu d'échalote, saler. Déposer le filet par-dessus et arroser de jus de citron et d'un filet d'huile. Assaisonner. Ajouter éventuellement la crème. Refermer bien les papillotes, piquer le papier de quelques trous, et les ranger dans le panier vapeur.
- Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Veiller à ce que les papillotes ne touchent pas le couvercle. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Servir aussitôt les papillotes.



## Papillotes de poisson aux petits légumes

### Ingédients

- 4 filets de poisson de 120 g
- 200 g de carottes râpées ou courgettes ou champignons émincés (ou 200 g du mélange des 3 légumes)
- 1 échalote hachée
- 1 jus de citron
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- Papier cuisson
- 4 c.à.s de crème fraîche (option)
- Sel fin, poivre

Préparation : 10 min



9 min



8 min



10 min

### • La préparation des ingrédients

Disposer au centre de 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), le ou les légumes, l'échalote, saler et poivrer. Déposer le filet par-dessus et arroser de jus de citron et d'un filet d'huile. Assaisonner. Ajouter éventuellement la crème. Bien refermer les papillotes, piquer le papier de quelques trous, et les ranger dans le panier vapeur. Veiller à ce que les papillotes ne touchent pas le couvercle.

### • La cuisson des papillotes

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Servir aussitôt les papillotes.



Toutes les recettes sont calculées pour 4 personnes. Pour les autocuiseurs d'une capacité inférieure à 6 litres, diminuer les proportions d'un tiers.

*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.

## Thon à la niçoise

### Ingédients

- 4 pavés de thon de 120 g
- 1 boîte ½ de tomates pelées non égouttées
- 1 douzaine d'olives noires
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 6 c.à.s de vin blanc
- 1 oignon
- Basilic ciselé
- 20 cl d'eau
- Sel fin, poivre

Préparation : 10 min



7 min  
+ 5 min



7 min  
+ 4 min



7 min  
+ 5 min

- Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et saisir environ 5 min les pavés de thon sur les 2 faces. Les retirer et les réserver sur une assiette sous une feuille de papier aluminium. Ajouter l'oignon haché, la boîte de tomates non égouttées et les olives. Verser le vin blanc, l'eau, poivrer. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 2 minutes avant de mettre le couvercle.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, remettre le thon et cuire 5 min à feu mini sans couvrir.
- Ouvrir, saler et servir parsemé de basilic.



## Carottes au cumin

### Ingédients

- 800 g de carottes en rondelles
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 oignon blanc haché
- 1 jus de citron
- 25 cl d'eau
- Quelques graines de cumin
- Sel fin, poivre

Préparation : 10 min



6 min



7 min



7 min

- Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire revenir sans coloration l'oignon haché. Verser le jus de citron et l'eau. Ajouter les carottes et poivrer.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir, saler et servir les carottes parsemées de graines de cumin.



*Astuce :* Pour des carottes fondantes, cuire 2 minutes de plus.

*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## Pommes de terre à la provençale

### Ingédients

- 1 kg de petites pommes de terre
- 1 poivron vert
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 2 oignons blancs
- 3 gousses d'ail
- 1 ½ boîte de tomates pelées
- 25 cl d'eau
- Origan
- Olives noires
- Sel fin, poivre

Préparation : 20 min



11 min



10 min



12 min

#### • La préparation des légumes

Peler les pommes de terre. Égoutter les tomates et les concasser. Émincer le poivron et les oignons. Hacher l'ail.

#### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, verser l'huile d'olive et faire colorer les pommes de terre en remuant, ajouter les oignons, les laisser dorer, puis le poivron, les tomates, l'ail et l'origan. Poivrer. Verser l'eau. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • La touche finale

Ouvrir, saler et servir parsemé d'olives noires hachées.



## Petits pois à la paysanne

### Ingédients

- 1 kg de petits pois surgelés
- 4 carottes
- 1 laitue
- 8 petits oignons blancs
- 50 g de beurre
- 1 c.à.s de farine
- 1 litre d'eau
- 1 bouquet garni
- Sel fin, poivre

Préparation : 10 min



9 min



10 min



10 min

#### • La préparation des ingrédients

Émincer les carottes. Couper la laitue en lamelles.

#### • Votre faitout s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mélanger le beurre fondu avec la farine. Verser l'eau en remuant. Ajouter les petits pois, les oignons, les carottes, la laitue, le bouquet garni. Poivrer. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

#### • La touche finale

Ouvrir, saler et servir.



*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## Poires pochées au vin

### Ingédients

- 4 poires bien mûres
- 1 jus de citron
- 40 cl de vin rouge doux
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de raisins secs
- 1 paquet de sucre vanillé

Préparation : 15 min



9 min



10 min



10 min

- Peler les poires en conservant la queue. Découper le fond afin qu'elles se tiennent debout. Les badigeonner de citron. Placer les poires dans le panier vapeur.
- Dans l'autocuiseur, verser le vin et ajouter le sucre, les raisins et la vanille. Les vapeurs d'alcool sont inflammables. Pour les évacuer, porter à ébullition au moins 10 minutes sans couvrir. Rajouter 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et disposer le panier directement sur le fond sans le trépied.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Vérifier la cuisson des poires en les piquant avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement.
- Ouvrir et sortir le panier et laisser le jus réduire de moitié. Servir nappé du jus de cuisson.



## Fondants au chocolat

### Ingédients

- 60 g de chocolat noir 70%
- 60 g de beurre
- 2 œufs
- 2 x 30 g de sucre
- 20 g de farine
- 10 g de Maïzena®

Préparation : 15 min



8 min



7 min



9 min

### • La préparation des ingrédients

Détourner 4 petits morceaux de chocolat et faire fondre le reste avec le beurre au bain-marie. Bien mélanger les jaunes et 30 g de sucre avec un batteur pendant 5 min. Lorsque le mélange a blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine et la Maïzena®. Ajouter le mélange chocolat fondu-beurre.

Monter les blancs en neige puis ajouter les 30 g de sucre restant. Mélanger délicatement les blancs avec la pâte et répartir dans 4 ramequins (au 2/3). Enfoncer un petit morceau de chocolat au centre de la pâte.

### • Votre autocuiseur s'occupe de tout

Mettre les ramequins dans le panier. Verser 75 cl d'eau dans le fond de l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

### • La touche finale

Démouler les fondants chauds.



*Vous vous apprêtez à cuisiner ? Avant chacune de vos recettes, avez-vous pensé à ...*



Avez-vous bien vérifié vos soupapes de fonctionnement et de sécurité ? Voir page 6.



Pour gagner du temps et limiter les odeurs et la vapeur dans la cuisine, décompressez en plaçant le fond de votre autocuiseur dans de l'eau froide pendant au moins 1 minute.

## JOUEZ AVEC LES SAISONS EN CONSOMMANT DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



	<i>hiver</i>			<i>printemps</i>			<i>été</i>			<i>automne</i>			
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Artichaut													
Asperge													
Aubergine													
Avocat													
Brocoli													
Carotte													
Céleri													
Chou Bruxelles													
Chou fleur													
Concombre													
Courge													
Courgette													
Endive													
Fenouil													
Haricot vert													
Navet													
Oignon													
Petit pois													
Poireau													
Poivron													
Radis													
Tomate													

## Légumes (frais)

Sauf indication contraire, nous vous recommandons de cuire les légumes à la vapeur en utilisant le panier.

### VAPEUR

Ingrédient dans le panier vapeur et 75 cl d'eau au fond de l'autocuiseur.



### IMMERSION

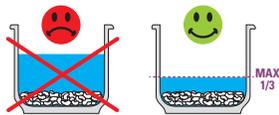
Ingrédient dans l'eau et sans panier.

		
Artichauts entiers 2 pièces soit 600 g (immersion)	30 à 35 min	45 à 50 min
Asperges blanches (vapeur)	5 à 6 min	5 à 6 min
Aubergines pelées émincées (3 mm) 850 g (vapeur)	10 à 12 min	11 à 13 min
Betteraves rouges coupées en 4 (immersion)	20 à 25 min (suivant grosseur)	25 à 30 min (suivant grosseur)
Bettes en tronçons (2 cm) 700 g (vapeur)	15 à 17 min	17 à 20 min
Blancs de poireaux entiers 650 g (vapeur)	9 à 11 min	10 à 12 min
Brocolis en bouquets 600 g (vapeur)	9 à 11 min	10 à 12 min
Carottes en rondelles (3 mm) 600 g (vapeur)	17 à 19 min	18 à 20 min
Céleri rave émincé (immersion) 600 g	7 à 9 min	8 à 10 min
Champignons émincés (immersion) 800 g	4 à 5 min	4 à 5 min
Chou vert émincé (immersion) 500 g	5 à 6 min	5 à 6 min
Choux Bruxelles (vapeur)	10 à 12 min	12 à 14 min
Chou fleur en bouquets 600 g (vapeur)	10 à 12 min	12 à 14 min
Courgettes en rondelles (3 mm) 600 g (vapeur)	12 à 15 min	14 à 17 min
Endives coupées en 2 soit 900 g (vapeur)	14 à 16 min	16 à 18 min
Épinards (vapeur)	3 à 4 min	3 à 4 min
Fenouil en lamelles 600 g (vapeur)	6 à 9 min	7 à 11 min
Haricots verts fins 600 g (vapeur)	10 à 12 min	11 à 13 min
Navets en cubes 500 g (vapeur)	14 à 16 min	15 à 18 min
Petits oignons grelots (vapeur)	7 à 8 min	8 à 10 min
Petits pois (vapeur)	6 à 8 min	7 à 9 min
Poivrons coupés en 2 soit 550 g (vapeur)	14 à 16 min	15 à 18 min
Pommes de terre moyennes coupées en 2 soit 950 g (vapeur)	20 à 25 min (suivant grosseur)	25 à 30 min (suivant grosseur)
Potiron en morceaux (3 à 5 cm) 600 g (vapeur)	5 min	8 min

# Légumes secs, céréales et riz

## IMMERSION

Sans panier.



	Nombre de personnes	Quantité d'eau	Quantité d'ingrédient	
<i>Haricots secs</i>	2	1000 ml	120 gr	54 min
	4	1600 ml	240 gr	
	6	1800 ml	360 gr	
<i>Flageolets secs*</i>	2	1000 ml	160 g	40 min
	4	1400 ml	320 g	
	6	1600 ml	480 g	
<i>Lentilles vertes</i>	2	750 ml	120 g	16 min
	4	1000 ml	240 g	
	6	1200 ml	360 g	
<i>Riz</i>	2	400 ml	130 g	8 min
	4	500 ml	260 g	
	6	700 ml	390 g	

\*A faire tremper 30 minutes dans l'eau froide avant cuisson. Égouttez puis rincez

**Riz pilaf :** le riz est cuit dans un juste volume de liquide (eau, bouillon) et est servi dès la fin de la cuisson car le liquide est absorbé par le riz.

**Riz créole :** le riz est cuit dans un grand volume d'eau (environ 2 litres) et est égoutté en fin de cuisson. Le temps de cuisson est identique.

Pour cuire les autres variétés de céréales (quinoa, boulgour, épautre...), utilisez la cuve de votre autocuiseur mais sans le couvercle car ces ingrédients moussent et peuvent déborder.

# Viandes / Poissons



						
	FRAIS	SURGELÉS	FRAIS	SURGELÉS	FRAIS	SURGELÉS
Cailles : 4	9 à 10 min	18 à 20 min	8 à 9 min	17 à 19 min	10 à 12 min	20 à 25 min
Canette (1,8 kg)	45 à 47 min	50 à 55 min	40 à 45 min	45 à 50 min	48 à 50 min	54 min à 1h
Coquelets : 2 (1,3 kg)	23 à 25 min	40 à 45 min	21 à 23 min	35 à 40 min	25 à 27 min	43 à 50 min
Darnes de saumon : 4 (0,8 kg)	5 à 6 min	7 à 8 min	5 à 6 min	7 à 8 min	5 à 6 min	7 à 8 min
Filet mignon de porc : 2 morceaux de 350 g	13 à 15 min	26 à 29 min	13 à 15 min	24 à 27 min	15 à 18 min	29 à 32 min
Filet mignon de veau : 0,7 kg	17 à 21 min	33 à 38 min	16 à 20 min	28 à 33 min	19 à 24 min	34 à 40 min
Filets de lotte 1 kg en morceaux de 75 g	5 à 6 min	7 à 8 min	5 à 6 min	6 à 7 min	5 à 6 min	7 à 8 min
Lapin (1,5 kg en morceaux)	8 à 9 min	20 à 23 min	8 à 9 min	19 à 23 min	10 à 12 min	23 à 25 min
Paupiettes de veau : 4	10 à 12 min	x	9 à 11 min	x	10 à 11 min	23 à 25 min
Poulet (1,350 kg)	23 à 25 min	1h à 1h10	20 à 23 min	55 min à 1h	25 à 30 min	1h05 à 1h15
Rôti de bœuf (1 kg Ø 8-11 cm)	30 à 35 min	45 à 50 min	25 à 30 min	40 à 45 min	30 à 35 min	18 à 55 min
Rôti de porc (0,8 kg Ø 8-10 cm)	30 à 35 min	1h05 à 1h15	35 à 40 min	1h15 à 1h30	42 à 48 min	1h30 à 1h40
Rôti de veau (0,8 kg Ø 5-7 cm)	17 à 19 min	37 à 40min	17 à 19 min	35 à 40 min	20 à 23 min	42 à 45 min
Souris d'agneau : 2 (soit 0,95 kg)	40 à 45 min	1h05 à 1h15	35 à 40 min	1h à 1h10	42 à 45 min	1h12 à 1h20
Steaks de thon : 4 (soit 0,7 kg)	5 à 6 min	7 à 9 min	5 à 6 min	6 à 8 min	5 à 6 min	8 à 10 min

Tous les temps de cuisson sont donnés pour des quantités pour 4 personnes.

# Index par catégorie de plat

## Les soupes

Minestrone au pesto .....	16
Potage aux petits légumes .....	42
Soupe de tomate .....	15
Velouté de potiron .....	42

## Les entrées

Caviar d'aubergine .....	10
Salade de poulpe .....	14
Tortino courgette gorgonzola ....	13

## Les légumes

Artichauts braisés à la romaine .	33
Aubergines farcies .....	23
Caponata .....	32
Carottes au cumin .....	49
Figues farcies à la ricotta .....	12
Haricots verts à l'italienne .....	34
Penne alla norma .....	26
Petits pois à la paysanne .....	50
Poivrons confits à l'italienne .....	11
Pommes de terre à la provençale .	50

## Les céréales et légumes secs

Pasta e ceci .....	17
Polenta crémeuse .....	35
Risotto aux champignons .....	24
Risotto au safran .....	36
Risotto Primavera .....	25

## Les viandes

Agneau braisé aux cèpes .....	20
Blanquette de veau .....	43
Bœuf bourguignon .....	43

Bourguiburger .....	44
Chili con carne .....	47
Filet mignon de porc .....	44
Navarin d'agneau .....	45
Osso Buco .....	18
Polpette .....	22
Pot au feu .....	45
Poulet alla cacciatora .....	19
Poulet basquaise .....	46
Rôti de veau aux 3 moutardes ..	46
Saltimbocca à la romaine .....	21
Spaghetti bolognaise .....	27
Tajine d'agneau aux abricots et aux figues .....	47

## Les poissons

Papillotes de poisson aux petits légumes .....	48
Papillotes de saumon aux pointes d'asperges .....	48
Poisson all'acqua pazza .....	31
Sardine ripiene .....	29
Thon à la niçoise .....	49
Zuppa di cozze .....	28

## Les desserts

Bunet .....	39
Fondants au chocolat .....	51
Gâteau moelleux à l'orange .....	37
Panna cotta à l'ancienne .....	40
Pêches farcies aux amandes .....	38
Poires pochées au vin .....	51

SEB - 21261 SELONGEY CEDEX  
RCS B 302 412 226  
Dépôt légal : 3ème trimestre 2017  
ISBN : 978-2-37247-028-5  
Tous droits réservés  
Date de l'achèvement du tirage : novembre 2017

**Conception et réalisation graphique**  
MK NEXUS

**Crédits photographiques recettes - Stylisme**

Marielys LORTHIOS pour I.COM Interactive  
Marc VUILLERMOZ - Studio SEB Rumilly  
Retouches : Cédric BABEL - Studio SEB Rumilly  
Styliste culinaire : Marion GUILLEMARD  
Guy RENAUX - Studio Guy RENAUX  
MediaShare

**Recettes**

Jacques LAINE  
Stéphanie BITEAU - Cookcooning  
Alban RAPEZZI  
Xavier BRIGNON - Pâtissier  
David ZUDDAS  
Annelyse CHARDON

**Imprimé au Portugal**

Eigal, Indústria Gráfica, SA,  
Rua D. Afonso Henriques  
742 4435-006 Rio Tinto - Portugal  
www.eigal.pt

Une question ? Une interrogation ?  
**CONTACTEZ-NOUS.**  
Services consommateurs :  
09 74 50 10 21  
**OU VISITEZ NOTRE SITE WEB**  
Seb.fr



**L'APPLICATION**

*Smart&Tasty*



PLUS DE **1 200**  
TEMPS DE CUISSON

PLUS DE **300**  
RECETTES



DES « PAS À PAS »

DES VIDÉOS



  
*Viva  
l'Italia*

Ref : 1520005251

